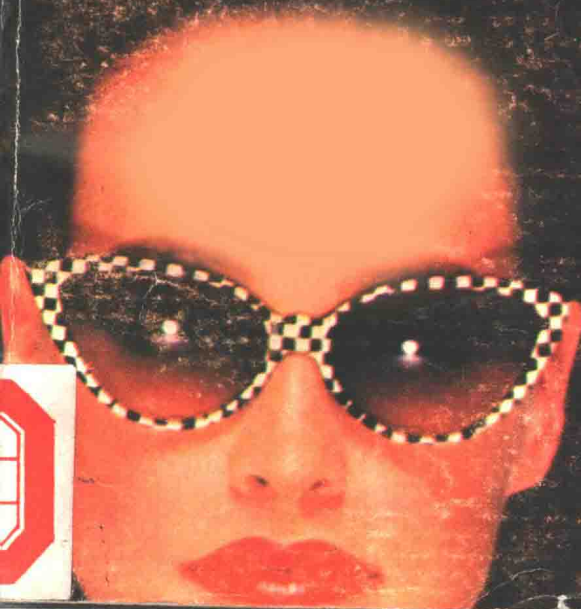
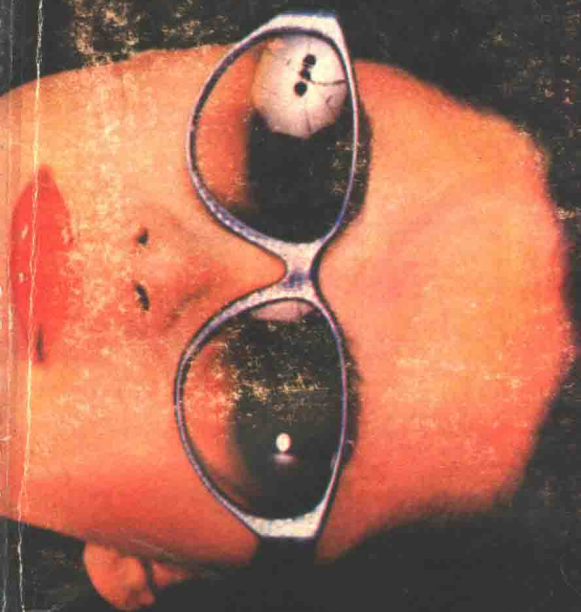


M EIRONG SHIYONG SHOUCHE

美容
实用
手册



T5974-6

1

沈东生 主编

美容 实用 手册

上海人民出版社

MEIYONG SHOUCE

沈东生 主编

参加本书编写的有 沈东生、张良仁、徐家华、

王静娟、龚治基、戴大器、

赵平萍、张学明、林升耀

责任编辑 顾兴业

封面装帧 甘晓培

摄影作者 邵光潜

张良仁

杨泰伟

·美化生活丛书·

美容实用手册

沈东生 主编

上海人民出版社出版

(上海绍兴路34号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本787×1092 1/32 印张8.5 插页8 字数149,000

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数 1—64,000

书号 17074·20 定价 1.60元

美化生活丛书

前 言

高尔基说过：“照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把‘美’带到他的生活中去。”

生活在新时期的中国青年，在社会主义和煦阳光的照耀下，迎来了万紫千红的春天，他们从来没有象今天这样地爱美，追求美。他们在追求心灵美的同时，也追求着与社会发展相适应的新的生活方式。这种新的生活方式，将使青年的生活更色彩缤纷，精神更意气风发，青春更富有美的旋律。为了向青年朋友们提供美化生活方面的知识和信息，提高美化生活的能力，我们编辑出版了这套丛书。这套丛书以强烈的时代感、丰富的知识性和实用性为特色，希望她能成为指导青年美化生活、陶冶思想情操的良师益友。

51-1-12

向往美、追求美、创造美

(序言)

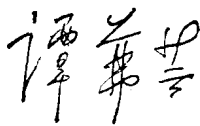
今天,当你漫步在繁华大街上,映入眼帘的再也不是一片灰色的海洋了。色彩缤纷的服装,多姿多采的发型,精神焕发的笑脸,使你沉浸在美的气氛包围之中。

爱美,是人类的天性;爱美,是人们热爱生活的象征。那柔嫩的皮肤,细直的颈项,洁白的牙齿,端正的额头,弯弯的眉毛,娇艳的笑貌,美丽的眼睛,多么令人赏心悦目!人们爱美,赞叹美,然而,并不是每个人都具有天生的美貌,即使许多幸运的女子从自然的恩赐中获得了这种美貌,但随着年龄的增长,美的容貌也会逐年消失。怎样才能保住青春的容颜?这是每个爱美女性所关心的问题。《美容实用手册》用浅显流畅的笔触,系统地介绍了美容知识。它告诉我们,美是可以追求的,美是可以再现的,只要你对美有一个正确的认识,不断提高自己的审美情趣、文化素养,掌握娴熟的技法,根据自己容貌、体型的特征,并随着地点、时间、风俗习惯的变化而灵活掌握美容的分寸,就会把自己打扮得更漂亮。

美容,是美化生活的一部分,是一门综合艺术。社会越是向前发展,人们对美的呼唤越是强烈。今天,再也没有理由阻止我们向往美、追求美、创造美了。当今时代的女性既

追求事业，也热爱生活；既要在两个文明建设中净化自己的心灵，又要成为美的使者，用美的容颜、美的服饰、美的风度，把我们的社会装扮得更加美好！

美容也是一门科学。美容在我国还没有形成专门的学科，既没有一所美容学校，也没有美容专业部门，因此，需要我们从理论和实践上认真总结经验，提高美容艺术水平；希望新崛起的美容事业能够健康地发展，使这朵幼苗很好地成长，为美化人民生活，促进精神文明建设，发展第三产业作出更大贡献。

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '谭' and '萍' in a stylized, cursive script.

1985.4.

热忱感谢上海青年报读者服务公司，
在编写本书过程中作出的努力！



美容照



化妆前



化妆后



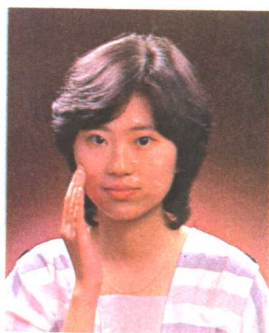
1. 按摩 清洁皮肤



2. 洗脸 用泡沫洗脸



3. 抹清洁霜



4. 抹粉底霜



5. 抹脸肤红

化妆法



6. 拍粉



7. 刷粉



8. 修眉



9. 画眉



10. 画眼线

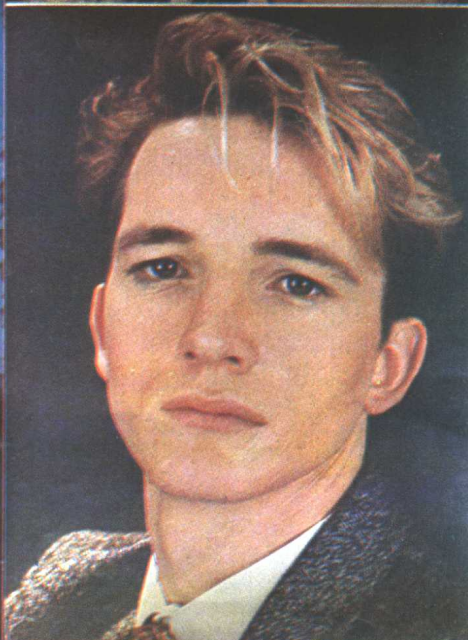


11. 画眼影



12. 卷眼睫毛

化妆法



发 型



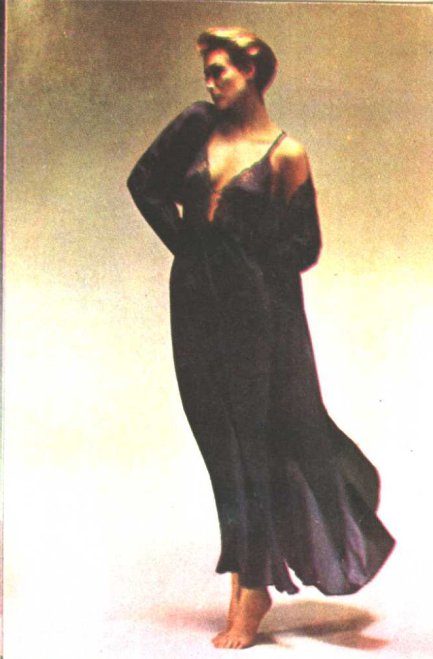
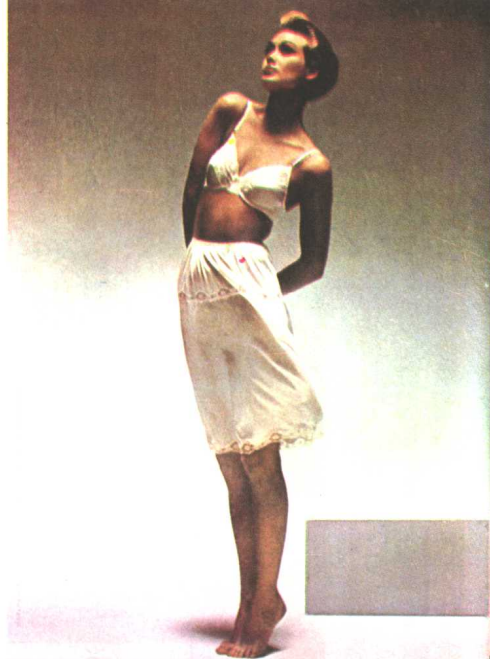
发 型



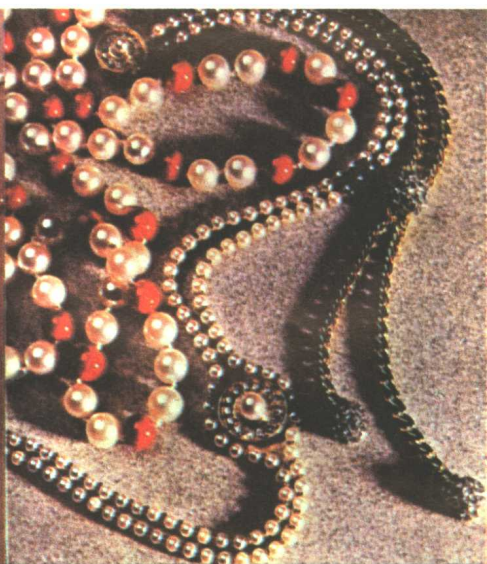
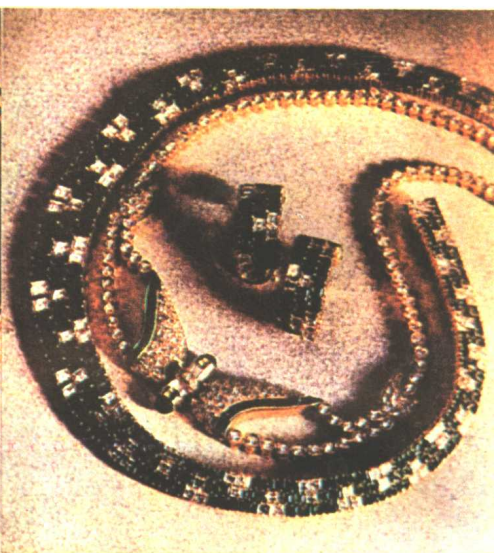
人体与服装



发 型



人体与服装



首饰

目 录

[1]	序言 向往美、追求美、创 造美……………谭第芸
[3]	生活与美容
	美容在我国的悠久历史… [3]
	美容的民族性…………… [5]
	一、中国古典仕女的美…… [5]
	二、现代西方妇女所追求的 美…………… [7]
	三、非洲民族的美………… [7]
	美容的时代性…………… [7]
	各异其趣的美容方式…… [9]
	一、朴素自然的美容方式… [9]
	二、清新淡雅的美容方式… [10]
	三、鲜明强烈的美容方式… [10]
	四、返归传统的美容方式… [11]
	五、粗犷奔放的美容方式… [11]
	六、搔首弄姿的美容方式… [11]
	七、东施效颦的美容方式… [11]
	现代美容的概貌…………… [12]
	一、形体保养的几种手段… [13]

二、容貌美化的几种手段…	〔 14 〕
审美情趣和审美心理……	〔 15 〕
一、自我意识的表现……	〔 15 〕
二、性别的表现……	〔 16 〕
三、人体的表现……	〔 18 〕

〔 21 〕 皮肤美

皮肤美的标准……	〔 21 〕
一、皮肤的湿润……	〔 21 〕
二、皮肤的弹性……	〔 21 〕
三、皮肤的色泽和细腻……	〔 22 〕
四、皮肤的健康……	〔 22 〕
皮肤的保养……	〔 22 〕
一、皮肤的清洁……	〔 23 〕
二、皮肤的营养……	〔 27 〕
三、皮肤的休息……	〔 30 〕
四、皮肤的运动……	〔 31 〕
五、皮肤的按摩……	〔 33 〕
六、皮肤的防晒……	〔 37 〕
七、皮肤的过冬……	〔 39 〕
八、防止皮肤粗糙的方法…	〔 40 〕