

美容整容顾问

杨晓惠 彭连慧 主编



人民卫生出版社

内 容 提 要

本书是由著名的美容师、整容专家编写的科普读物。全书共分两部分。第一部分是美容化妆，包括皮肤基础知识、皮肤护理以及一般和高级美容化妆技巧等；第二部分是整容基础知识，包括整容入门、皮肤整容、五官及头面部整容，乳房、脊柱与四肢畸形的整形等。此外，附录中还介绍了常用化妆品的主要功能，中草药美容方选，以及美容整形寻医指南等。全书约28万字，内容简明实用，通俗易懂，图文并茂，可供广大群众阅读，基层医务人员、美容美发专业人员也可参阅。

美容·整容顾问

杨晓惠 彭连慧 主编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8 $\frac{5}{8}$ 印张 2 插页 186千字

1991年1月第1版 1991年1月第1版第1次印刷

印数：00,001—5,800

ISBN 7-117-01452-0 /R·1453 定价：3.95元

〔科技新书目230—189〕

前言

当今，美容化妆已发展成一个丰富而独特的艺术体系。它不仅包括化妆方法和化妆技巧等一整套操作技术，而且还包括化妆品的种类、性质、色彩选配等一系列知识；还涉及到人体美与美容化妆之间的美学关系，以及医学和物理学等方面的知识。

现代美容不仅仅是美化面容，而是强调保护肌肤与美容有机地融合，从而达到健与美的统一，化妆方法与皮肤护理方法的统一；整容，是通过医学手段包括整容或整形手术，以使其变得美观，从而解除一些人的心理压力。

由于美容、整容知识尚不十分普及，为满足广大群众对美的迫切要求，我们编写了这本书。本书详尽介绍了美容化妆与整容知识，如面部皮肤的美学及分类、化妆品的选用、基础化妆技术、高级化妆技术、人体美学及皮肤、眼、耳、

鼻、乳房的整容技术等，内容特别注重于科学性、实用性和通俗性，并配有80多幅插图，是一本全面反映80年代后期美容、整容技术的科普读物。

希望读者在参阅本书基础上，并通过反复实践，领悟翻新，有所创新。

在编写该书过程中，参考了日本著名化妆师小林兆子所著的《最新美容化妆》一书中的有关章节，还得到了北京黄寺美容外科医院方彰林院长、奥地利维也纳美容学校美容师邢志滨女士的热情支持和帮助，在此一并致谢。

编 著 者

1990. 1

目 录

第一部分 美容化妆

第一章 概述	1
第二章 人体皮肤知识	3
一、皮肤的美学观	3
二、皮肤的结构特点	4
三、皮肤的生理功能	8
四、面部皮肤的分类	12
第三章 皮肤的护理与美容	14
一、怎样自我鉴别皮肤性质	14
二、不同类型皮肤的护理要点及美容 注意事项	14
三、四季皮肤的护理	16
四、延缓面部皱纹出现的方法	17
五、面膜美容法	18
六、中药美容	20
七、面部皮肤健美操	21
第四章 化妆品选用要诀	23
一、化妆品基础知识	23

〔1〕

二、如何正确选用化妆品·····	27
三、常用化妆品的性质及使用方法·····	31
四、常用美容化妆用具·····	39
第五章 美容化妆基础——打好底色·····	40
一、粉底霜·····	40
二、打底色常用的几种化妆品及追求的效果·····	44
三、定妆（扑香粉）·····	47
第六章 基础化妆技术·····	48
一、面部各部位的基本化妆要求·····	48
二、各部位化妆技巧·····	49
三、化妆效果的检查·····	82
第七章 美容化妆的高级技巧·····	84
一、立体化妆·····	84
二、怎样使面部化妆更加匀称·····	85
三、化妆结束后的整体检查·····	96

第二部分 整容基础知识

第八章 整容入门·····	99
一、整容概述·····	99
二、人体的美学标准·····	101
三、对整容术的认识·····	104
四、整容者心理初探·····	108
五、整容与高分子化合物——硅橡胶·····	110
六、冷冻与美容·····	112
七、激光与美容·····	113

八、整容与皮肤移植	114
九、皮肤扩张器整容术	116
第九章 皮肤的整容	118
一、影响皮肤颜色的因素	118
二、皮瓣与美容整形术	119
三、面部皮肤磨削术	121
四、Z成形术与W成形术	124
五、化学剥脱皮肤美容术	126
六、雀斑治疗与整容	127
七、粟丘疹整容法	128
八、痤疮美容法	129
九、蝴蝶斑的美容疗法	131
十、老年性色素斑的整容	132
十一、血管瘤的治疗	133
十二、鲜红斑痣的最佳疗法	135
十三、传染性软疣的治疗法	136
十四、汗斑（花斑癣）的治疗	136
十五、面部疤痕的整容	137
十六、疤痕疙瘩的整容	140
十七、水痘、天花后疤痕的整容法	141
十八、体表肿物的治疗	142
十九、多毛症整容法	143
二十、腋臭的根治疗法	146
第十章 眼部的整容	148

一、眼的美学要求	148
二、双眼皮整容术	149
三、上眼皮松弛整容术	159
四、眼袋整容术	160
五、先天性眼皮下垂的美容整形	161
六、内眦赘皮的整容	162
七、眼睑外翻畸形的整容	164
八、斜视的整容	166
九、眼皮上疤痕的去除	167
第十一章 眉毛的整容	169
一、眉毛修饰的美学	169
二、纹眉与纹眼线美容术	171
三、常用植眉术	173
第十二章 鼻部的美容整形	176
一、外鼻的美学要求	176
二、塌鼻梁的美容整形	178
三、鹰鼻畸形的美容整形	181
四、鼻翼缺损的整容术——再造一个鼻孔	183
五、酒糟鼻的美容治疗	184
六、鼻部疤痕的治疗	185
七、鼻前孔狭窄和闭锁的矫治	186
八、鼻小柱畸形的矫治	187
第十三章 耳朵的美容整形	188
一、耳朵的美学要求	188
二、扎耳孔美容术与耳饰选择	190

三、副耳的整容术	191
四、耳朵过大（大耳症）的缩小整容	193
五、先天性隐藏耳的整形	193
六、先天性耳朵缺损的美容再造术	194
七、招风耳整容术	196
第十四章 口唇的美容整形	198
一、口唇的美学要求	198
二、唇形不美观的整容	199
三、厚嘴唇的美容矫正术	200
四、口角裂（巨口症）的整容术	201
五、唇、腭裂畸形的整容术	202
六、唇、腭裂畸形的最佳手术时间	205
七、舌系带过短的治疗	206
八、牙列不齐的美容矫治	207
九、变色牙的美容治疗	208
十、打鼾的整形治疗法	210
第十五章 头面部的美容整形	211
一、面部皱纹的产生	211
二、面部除皱美容术	213
三、头皮局部疤痕性缺发的整容术	216
四、丰下颌美容术	217
五、颧骨过高的截骨整容术	219
六、秃发整容新技术——头发移植	220
七、面瘫的美容整形术	222
八、酒窝再造术	223

第十六章 乳房的整形	225
一、女性乳房的美学观	225
二、青春期乳房的特点	226
三、乳罩与乳房健美	229
四、副乳房与整形	232
五、乳头内陷怎么办	233
六、乳房过小的整形	234
七、隆乳术后的乳房外形	235
八、乳房下垂肥大的整形	237
九、乳房切除后的整形修复	239
十、男性乳房肥大与整形	241
第十七章 脊柱与四肢畸形的美容整形	243
一、先天性肌性斜颈的矫治	243
二、多指畸形的整形术	245
三、“罗圈腿”和“八字腿”的矫正术	246
四、颈部疤痕挛缩的美容整形术	248
五、短腿跛行的整形	249
六、拇外翻的整形术	251
七、小儿漏斗胸畸形的矫治	251
八、臀部肥大的美容整形术	252
九、脂肪刮吸整形术	253
附录一	256
常用化妆品一览表	256
附录二	258

中草药美容方剂选编	258
附录三	262
美容整形寻医指南	262

第一部分

美容化妆

第一章 概 述

爱美，是人的天性，是人们热爱生活的表现。美容，是人们对美的一种追求，是人们精神状态的反应。美容化妆，是现代生活中的一部分。修饰个人的仪表，不仅是为了给别人以美感和满足自己爱美的欲望，还是一个人爱护自己、尊重他人的表现。美丽的仪容不仅能使青年人显示出青春活力，也能使中老年人精神振奋而显得年轻。

美容，即美化人的形象，这在我国有着悠久的历史。早在远古时期，当人类的祖先还只会用兽皮遮体的时候就已懂得，遮体的兽皮除了保暖之外，还应该是轻便、合体、有利于生活。这就是

人类最初由生活的需要反应出来的原始的、低级的、并且是无意识的对美的追求。当他们逐步认识了这种原始的、低级的美，并懂得了欣赏后，才真正意识到美是人类精神生活的必然需要，并开始对美有了有意识地追求。他们学会了用动物的牙齿、骨头穿成项链挂在脖子上，作为装饰品；用天然的颜色来涂抹脸和手脚等。原始的美容化妆就这样慢慢地形成了。

随着生产力的发展，人类对美容的探索 and 追求也在发展和提高，美容从内容到形式都在逐步地完善。早在商周时期，就已经有了纺纱织布，以服饰和衣服颜色来显示地位、个人爱好等。同时出现了用粉涂脸，用墨描眉等较为进步的方法。到了汉代，各种铜镜已广泛流行，成为妇女梳妆打扮的常用工具。人们用于发式的装饰品已名目繁多。从与马王堆女尸一同出土的大量木俑的发式上，更可以看到汉代人的发式不但丰富多采，而且造型复杂而美观。到了唐代，杨贵妃已懂得用贴金的方法来弥补自己脸上的缺陷，这标志着在唐代，美容化妆已经不仅仅是一般的梳妆打扮，而是开始向塑造和美化形象的方向发展，初步形成了美容化妆的艺术性。到了明、清时代，又出现了用药物护肤和按摩护肤的手段。这些已成为我国宝贵文化遗产的一部分。

随着现代社会物质文明的高度发达、妇女社会地位的提高、生活方式的改变以及社交活动的频繁，美容化妆已逐渐成为普通女性的日常需要。现代美容，不仅是面部的化妆，而且包括皮肤的保养、形体的保养、发式的造型及服装的造型等许多内容。

美容化妆既有艺术性又有科学性。生活中的美容化妆，是通过运用各种美容化妆用品和用具，采用一定的方法与技

巧，对颜面、五官及其它部位进行预想的渲染、描画、修饰与整理，从而达到美容的目的。要使美容化妆取得良好的效果，必须掌握和了解一些有关美容化妆方面的知识和方法。我们在编写美容化妆这部分内容时，力求通俗实用，着重使读者掌握美容的基础知识及化妆技巧；对有一定美容基础的读者，我们选编了一部分中级和高级化妆知识，可以使这部分读者了解现代最新美容化妆风格。

第二章 人体皮肤知识

一、皮肤的美学观

皮肤对于人的美起着重要的作用，一个人的皮肤是否美，可以用四个标准来衡量。

1. 皮肤的湿润 皮肤含有的水分是很高的，特别是年轻人的皮肤，含水量大约占人体含水量的20%左右。对皮肤本身来说，皮肤的含水量是皮肤重量的70%。因此，皮肤始终保持湿润，是皮肤光滑滋润的前提，是年轻和美丽的象征。随着年龄的增长，皮肤中的含水量就会逐渐减少，皮肤就会变得干燥以至龟裂。干燥和龟裂的皮肤就会失去美感。

2. 皮肤的弹性 皮肤富有弹性是免于出现皱纹，防止皮肤松弛的先决条件。一般青年人，由于皮下脂肪丰富，新陈代谢旺盛，皮肤始终能保持弹性，因而显得光滑平整。皮肤富有弹性是年轻和美丽的又一个象征。而上了年纪或健康欠佳的人，皮下脂肪消失，新陈代谢缓慢，皮肤便会失去弹性、出现皱纹，这就意味着皮肤开始衰老。

3. 皮肤的色泽和细腻 我国人民通常认为皮肤以白为美，因此有“一白三分俏”的说法。当然也有以健康为美的

说法，认为晒黑后的皮肤是美的。但无论是哪种说法，细腻却是皮肤美丽的一个前提。皱纹重叠、黑斑遍布的皮肤是衰老的表现。

4. 皮肤的健康 皮肤表面的膜是弱酸性状态的物质，它起着抵御细菌侵蚀的屏障作用，一旦皮肤表面的酸性环境减弱或消失，皮肤疾病便会丛生，皮肤的正常生理活动便会紊乱，影响皮肤的湿润、弹性和细腻，所以皮肤的健康是皮肤美的基础。

二、皮肤的结构特点

皮肤覆盖在人体表面，在腔孔（如口、眼、外阴及肛门）周围逐步移行成为粘膜。皮肤的总重量约占体重的 5 ~ 15%。成人皮肤的面积约为 1.5 ~ 2 平方米，厚度因人而异，一般约为 0.5 ~ 4 毫米。

如图 1 - 1 所示，由于皮肤组织中纤维束排列方向不同，并受其牵引力的影响，在皮肤表面形成无数细小的皮沟，皮沟深浅不一，颜面、手掌、阴囊及关节等经常活动处最深。皮沟将皮肤表面划分成许多三角形、菱形或多角形的皮脊，两者合而构成皮野。皮脊上常可见到许多凹陷的汗孔。在指（趾）末端屈面的皮脊呈涡纹形，称为指（趾）纹。受遗传因素影响，指（趾）纹人各不同。

除掌跖、指（趾）屈面及其末节伸面、唇红、龟头、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧及阴蒂等处无毛外，全身都长有长短粗细不等的毛发。

皮肤的颜色因人种、年龄及部位不同而异。皮肤的颜色主要由黑、黄、红三种色调构成。在表皮的基底细胞间镶嵌着黑色素细胞，具有形成黑色素的功能。黑色素的多少与皮

肤颜色有关，皮肤白晰的人基底细胞内仅含有少量黑色素，而黄色或黑褐色皮肤的人基底细胞内则含有大量黑色素。黑色素可以起到遮蔽阳光的作用，保护组织免受日光晒伤。黄色的浓淡取决于角质层的厚薄。红色的隐现与皮肤中微血管分布的疏密及其血流量的大小有关。

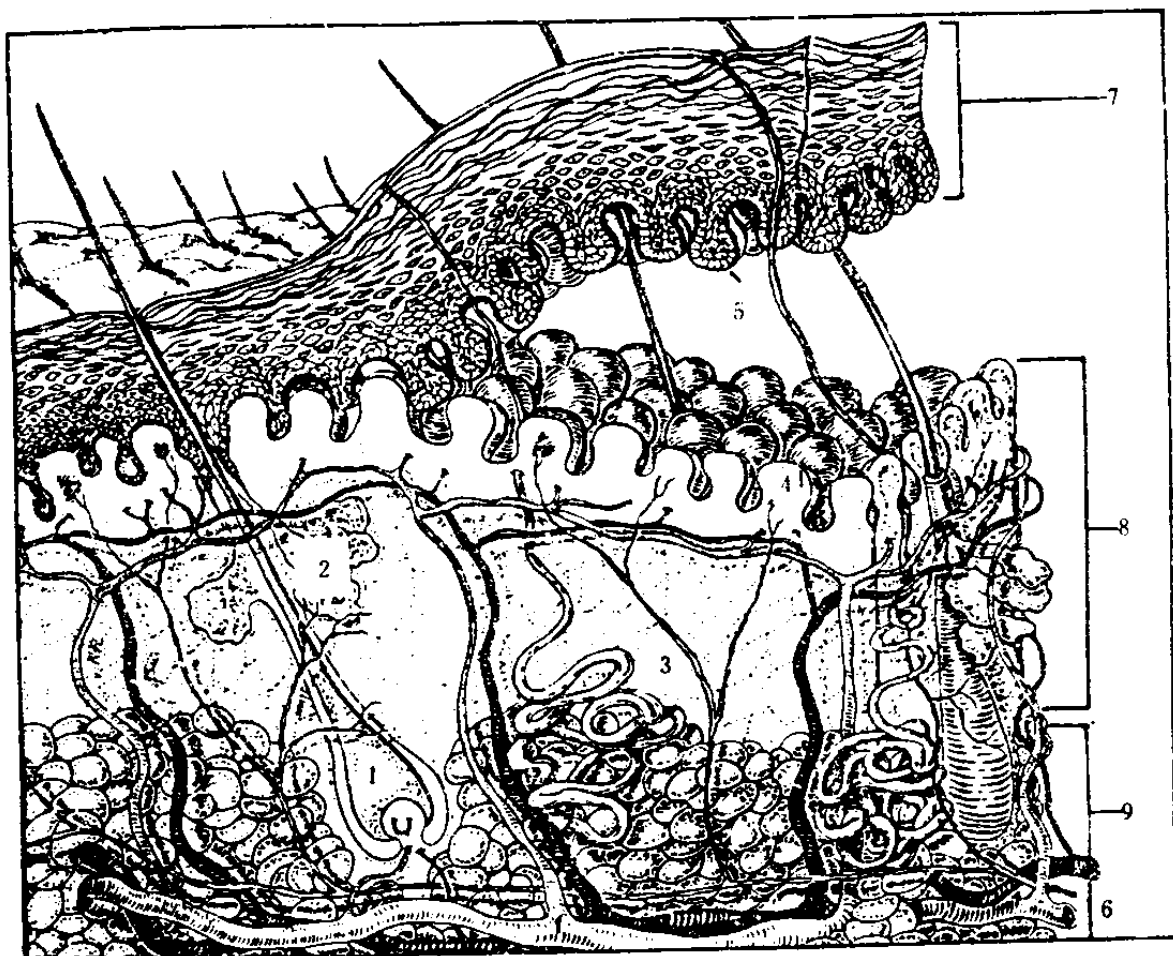


图 1-1 皮肤的构造

- | | | |
|--------|-------|--------|
| 1—毛囊 | 2—皮脂腺 | 3—汗腺 |
| 4—神经末梢 | 5—乳头层 | 6—血管 |
| 7—表皮 | 8—真皮 | 9—皮下组织 |

皮肤分表皮、真皮及皮下组织三部分。表皮由外胚叶分化而成；真皮及皮下组织起源于中胚叶。

皮肤还有许多内含组织如毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、

大汗腺、皮肤的血管、淋巴管、肌肉及神经。

1. 表皮 表皮在皮肤的最外层,人的表皮属于复层鳞状上皮。它又可分为数层,最外一层是角质层,最里一层是基底层。在表皮层内无血管,但在细胞之间含有组织液,所以当表皮受损伤时不会出血,而是在伤口部位渗出大量组织液。基底层的基底细胞具有较强的分生能力,每隔12天分裂一次,产生新细胞。产生的新细胞逐渐向表层推移和分化,递变成表皮的各层细胞,最后变成角质层。一般这个过程约为28天。最表层的角质层细胞逐渐老化脱落,在洗澡时擦下的皮垢中就含有大量的表皮细胞。一个人一生中大约要脱落8千克的表皮细胞。

新生儿表皮角质层发育不完善,只由2~3层角化的细胞组成,所以很薄。细胞彼此联系松弛,很易脱落。角化的上皮细胞不断脱落,形成所谓生理性脱屑。新生儿皮肤由于结构上的特点,防御功能差,对外界刺激的抵抗力弱,很容易受伤和感染。因此,新生儿皮肤感染的发病率较高,皮肤往往是新生儿全身感染的入侵门户。一般认为细菌侵入新生儿皮肤的机会比脐部更为常见,因此,年轻的妈妈要特别注意保护新生儿的皮肤。

2. 真皮层 表皮层向内为真皮层,表皮与真皮相结合处呈波浪状起伏,真皮乳头象手指状伸入表皮,表皮也相应地嵌入真皮。两者之间犬牙交错,牢固地镶嵌在一起。真皮层由乳头层与网状层组成,使皮肤坚韧而具有弹性。真皮层主要是结缔组织,由纤维母细胞产生的胶原纤维、网状纤维、弹力纤维及基质所组成,此外还有一些细胞成分。除纤维母细胞外,正常真皮中还有组织细胞及肥大细胞等。真皮乳头和表皮突在身体不同部位的数目与两者镶嵌的深度可有不同,