

美容化妆品知识



孙穆等

知识出版社

美容化妆知识

孙 穆 等 著

知 识 出 版 社

美 容 化 妆 知 识

孙 穆 等 著

知 识 出 版 社 出 版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

文 字 六 〇 三 厂 印 刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 插页 2 字数 55 千字

1986 年 5 月 第 1 版 1986 年 5 月 第 1 次印刷

印数：1—54,000

书号：8214·37 定价：0.56 元

出版说明

随着我国社会主义物质文明和精神文明建设的不断发展，给人们提供了越来越多的美化生活的条件，同时，也使人们不断提高对美化生活、美化形貌的要求。但是，如何修饰打扮，这也是生活中的一门学问。此书特邀中央戏剧学院老师从六个方面谈美容化妆的历史、美容与人体比例、美容与色彩、美容化妆方法、美发和皮肤健美等知识，并配有几十幅黑白和彩色插图说明。此书图文并茂，其中介绍的各种美容化妆方法操作简单，大众化，是一本非常实用的日常生活用书。

目 录

从美谈起.....	孙 穆 (1)
美容与比例.....	谭 香 (9)
美容与色彩.....	霍起弟 (23)
美容化妆方法.....	芦 一 (34)
美发.....	王晓红 (48)
皮肤健美.....	孙 穆 (64)

从美谈起……

孙 穆

爱美之心人皆有之。美丽的大自然、美的建筑、美的艺术品、美的思想行为、美的语言、美丽的衣服和美的容貌……，所有美好的事物，美貌的人都能使人愉快、振奋，给人以美的感受。人们还喜欢把美好的事物和人的形貌美联系起来，例如：用“祖国的花朵”形容少年儿童，用“如花似玉”、“花容月貌”形容妇女的美貌等。不论男女老少都喜欢人的形貌美。青年人希望自己的形貌优美漂亮，老年人也总希望能青春常在。古人曾以“云想衣裳花想容”的美丽诗句，来比喻人们对形貌美的追求。

“美育”是精神文明建设的主要内容之一，“美育”包括美化生活的教育。美化环境、美化服装和美化人的形貌都是美化生活的内容。人的形貌美是由体形、体态、皮肤、容貌、衣着、发型和佩带装饰品等共同构成的一个整体。其中“美容”是形貌美的重要组成部分。随着我国社会主义物质文明和精神文明建设的不断发展，给人们提供了愈来愈多的美化生活的条件，同时也使人们不断提高对美化生活、美化形貌的要求。当前，我国人民参加国内外社交活动的机会日益增多，人们参加各种社会活动都应该恰当地修饰仪容，把

自己打扮得整洁美观，既表示对别人的礼貌和尊重，也反映自己的文化教养。

修饰打扮，注意美化形貌，不仅仅是为了给别人以美感和满足自己的爱美欲望，也是一个人热爱生活的表现。热爱生活的人对生活充满信心，兴趣广泛。这样的人追求美化生活，也善于创造美。他把自己的生活安排得井井有条，也把自己的形貌仪表打扮得整洁美丽而富有朝气。一个内心空虚情绪低沉的人则整天无精打采，萎靡不振。他对于生活中美好的事物无动于衷，一切都觉得厌倦，这样的人当然不会有心思去注意自己的仪表和形貌美，即使打扮也往往是追求一些颓废的样式。健美的形貌能显示年轻人的青春活力和蓬勃的朝气，也能使中、老年人显得容貌年轻，精神焕发。在生活里，一些二十多岁的青年人，看上去仿佛只有十七、八岁，而有的人则未老先衰，五十多岁的中年人中的红光满面，朝气蓬勃，而有些人则满头白发，满面皱纹，老态龙钟；一些七、八十岁的老人仍步伐矫健，鹤发童颜，精力旺盛。这种现象说明一个人的自然年龄，生理年龄和心理年龄往往不一致。人们的自然年龄（即实际的岁数）总是随着岁月的流逝而逐年增长，过一年大一岁，不会多也不会少。而人的生理年龄和心理年龄却可以因为各方面的原因而比自然年龄年轻或衰老。一般人在中年以后机体内部和外部形貌随着年龄增长而逐渐衰老，这是自然现象。但是，人们可以通过意志控制衰老的进程。例如：科学地锻炼身体，合理的饮食和积极的精神生活以及美容化妆等各种方法，都可以延缓衰老，青春焕发。

美容是艺术，也是一门“科学”，它和体育、医学三者

之间关系密切。现代的美容是保健体操、美容营养药物和化妆用品的使用方法三者结合、互相渗透的“美容科学”，是以保健、医疗和修饰的手段塑造健康匀称的体型、体态，提高皮肤、面部五官、毛发和手指等部位的生理机能，从而显示健美的型态。所以，为了与戏剧影视中人物的造型化妆有所区别，把人们在日常生活中的美容化妆称作“生活化妆”。

美容、美发、服饰和化妆用品在我国和世界其它一些国家都有悠久的历史。在距今一万八千多年的旧石器时代，我国周口店山顶洞人使用骨针缝制衣服。新石器时代的彩陶上面也绘有穿衣服的人物图案。不过，那些衣服还并不是有特定样式的服饰。公元前一千多年，我国商代人的服饰已经形成上衣下裳、束发右衽的具有华夏族特点的装束。在远古时期，尼罗河流域的古埃及人和幼发拉底河、底格里斯河流域的苏美尔人就已经掌握了人工卷发的技术。那时，生产水平很低，既没有电，也没有化学卷发水，但是，古埃及人却能利用自然条件，先把头发卷在小木棍上，涂上粘土，在阳光下晒干后再除去粘土，把“烫”卷了的头发梳成各种发型。那时也卷胡须和使用假发。埃及人和阿拉伯人使用化妆品已经有四千年的历史。古埃及人用动物和植物脂肪制成润面油、防晒膏，用药品配制除去老人斑的化妆品。古埃及人男女都画黑眼圈。画眼圈用的化妆品也是防止眼病的药物。古代印度人使用香料、油膏和颜料化妆面部、固定发型，使皮肤凉爽。至今印度妇女还保存了用水果和蔬菜汁滋润皮肤的化妆习惯。古代印度妇女也画眼圈、拔眉描眉，用花汁染指甲、手掌和脚底，用鲜花做成各种妆饰品戴在头发上和身上。古代希腊人重视人体健美，那时的健身场是锻炼身体的

场所，也是当年贵族青年必进的学校，在那里接受系统的训练，培养强壮的体魄，塑造轻巧健美的体形。我国古代殷紂时期已有化妆用的胭脂，春秋时代的妇女不但用红白粉敷面，还用黑颜料画眉。殷代人使用铜镜梳妆打扮已较普遍，至今已有三千多年了。我国美化发式的历史也很悠久。假发髻早已使用。战国时西施的三环发型就是我国古代美发型之一。汉代妇女的梳妆打扮，服饰穿戴已经相当讲究。那时贵族妇女的奁盒（梳妆匣）中装有假发、梳篦、毛刷和脂粉等物。那时服饰和装饰品的工艺水平也达到了相当高度。汉代以后在文字中出现了“妆点”“扮妆”“装饰”等词。汉代妇女盛行剃眉画眉，发型的变化式样较多。例如：“明帝马皇后的四起大髻”；“桓帝元嘉中，京都妇女作愁眉、啼妆、堕马髻、折腰步、龋齿笑。所谓愁眉者，细而曲折。啼妆者，薄拭目下，若啼处。堕马髻者，作一边。折腰步，足不在体下。龋齿笑者，若齿痛，乐不欣欣”。“汉高祖又令人挽奉圣髻”，“长安语曰，城中好高髻，四方高一尺，城中好广眉，四方且半额，城中好大袖，四方全匹帛”。以上记载不仅说明汉代发式的多样，也形象地描绘了当时流行的化妆样式和宫中妇女的打扮对民间的影响，随着时代的发展，各民族及各国之间的文化交流，我国历代的服饰发型和化妆样式丰富多彩，具有鲜明的时代特点，反映了不同地区及民族的生活风貌。在不同的历史时期，各个民族和国家的服饰和化妆艺术为后代留下丰富的文化遗产。它既是文学艺术作品中历史题材的创作依据，又可以为我们现代人美化生活、美化形貌提供可以借鉴的资料。

人人都爱美，但是由于审美观不同，人们审美的标准也

不一样。人们的穿戴打扮千姿百态，反映人们不同的审美观。对于人的形貌美，大多数人喜爱健美的形貌。白里透红的肤色，匀称的体态，端正秀丽的脸型 and 五官，这是多数人都喜爱的美。不过也有人喜欢脸色苍白，神态忧郁，弱不禁风的林黛玉式的病态美。有人喜爱畸形美，例如：过去欧洲女子的束腰，我国女子的缠足，非洲有些部落的人把嘴唇撑长成鸭嘴形，用很多金属项圈叠套在脖子上把脖颈抻长等等。由于时代不同，民族、国家不同，风俗习惯不同，所以审美观也会不同。例如：我国汉代曾以瘦为美，据说有个赵飞燕，是个身轻如燕的瘦美人，瘦小到能站在掌上跳舞。唐代却以丰满富态为美，唐代的杨贵妃就是典型的胖美人。非洲原始部落人的纹身、割痕，现代西方人中流行的巧克力肤色等，都是当时当地人们爱好追求的一种形貌美。人们的穿着打扮也反映人们不同的地位、身份、文化教养。一个人的完美形象，不仅仅是由匀称的体态、美好的肤色、端正秀丽的五官、脸型和美的发型等外部形貌构成，而且外部形貌的美还必须和心灵美、语言美、行为美一致，才能构成一个品德高尚、气质不凡和风度高雅的完美形象。如果一个外表漂亮的人，内心世界很肮脏，行为举止庸俗粗野，这种人的形象是丑恶的，他那时髦漂亮的外表只能令人反感。

仪容美的样式很多，归纳起来大致可以分为两类：一类是自然美：合体的服装，与脸型、年龄相称的发型，适当的护肤化妆品的使用，这种形象给人整洁、秀丽、自然、朴素的美感；另一类是修饰美，比较多的使用化妆品，讲究的发式造型和面部化妆，修饰的成分比较多，这种修饰美也有淡雅、华贵、艳丽之分。根据个人的爱好以及不同的社交场合

的需要，利用服装的形、色、质和不同样式的发型，加上精心的脸部化妆来表现不同风格的修饰美。要做到色彩丰富、鲜明、和谐、淡雅而不灰暗，华贵而不轻浮，艳丽而不俗气，才能使人产生美感。每个人的打扮，虽然可以根据个人的兴趣爱好来决定，但也必须考虑自己的年龄、职业、民族习惯等。因为人们的打扮总是在客观上反映每个时代的特点，反映个人的性格特征、审美情趣和文化素养，反映个人的职业和身份，如果不注意，往往会打扮得令人觉得别扭，甚至弄巧成拙或引起不必要的误会。

美容除了与体育、医学关系密切以外，它还涉及到造型艺术、美学、心理学、生理学等很多方面。如果要使美容化妆取得好的效果，还必须掌握一些有关的知识 和 方法。例如：

1. 学点美学，提高文化艺术方面的修养，以提高自己的审美能力和审美情趣。

2. 了解人体形貌美的客观标准。包括身体各部分的合适比例，譬如上身和下身的比例，上身太长就会显得腿短腰长、臂部下坠或上身过短，都不符合美的比例；头部和身体也要比例适当，头太大或太小都不好看。以体型来说，一般以丰满而不肥胖，苗条而不消瘦，比例匀称，结实挺拔为美。关于脸型，女性一般以鹅蛋形或瓜子形为美，男性以稍显棱角富有男性美的长方脸型为美。皮肤以干净、柔润、光滑为美。眉、眼、嘴、唇、鼻子也有多种美的形态。懂得这些，可以使你给自己或给别人化妆时有所依据，找出本人或被化妆对象容貌和体型方面的优缺点，从而运用各种美容方法去调整或矫正，突出优点，弥补缺点。

3.了解与美容有关的人体解剖知识。如头部骨骼、肌肉、皮肤、五官毛发的外部形状、结构、功能等生理解剖知识和皮肤毛发的几种类型。

4.了解构成形式美的规律。包括形式反复、整齐一律、均衡、比例协调、色彩的对比调和、多样统一等规律，以便你在选择使用服装、发型、佩戴的耳环、头饰和眼镜架等妆饰品及面部化妆的样式时，尽量注意运用上述的规律，得到美的效果。

5.学习一点色彩学的知识，能辨别色相、色彩的明度和饱和度，懂得色彩对比、和谐的规律，以及色彩的冷暖、轻重、远近等联觉作用。例如胖人可以利用冷色、深色的约束作用，穿冷色调或深色调。如：蓝、绿、灰、深紫红、深咖啡、黑、藏青等色调的衣服，使身材显得苗条些。而消瘦的人则可以利用暖色、浅色的扩张作用，穿粉红、桔黄、大红、铁锈红、黄、白、肉色、浅紫红等暖色色调的色彩鲜亮的衣服，使体形显得丰满些。

6.了解心理学中视错觉的规律，利用它来美化形貌。例如：胖人穿长条花纹的衣服可以显得瘦长，穿横条纹的衣服就会显得更胖；长脸型前额太高的人可以梳前刘海发型，把头顶上的头发尽量梳平和梳低，面部化妆用深暗色涂在下巴底部，将眉毛的眉头部分压低、眉毛描平，横向往外拉长，眼睑边也相应向外描长，就能使长脸型不太显长。如果是胖圆脸就不宜梳前刘海，应充分露出前额，眉毛向上挑和延长，面颊部的胭脂涂成长形，还要涂些暗色调，使脸显得窄长。不论是浓妆还是淡妆，都可运用色彩的明暗和图形错觉的规律来适当改变脸型和五官形状给人的直感，从而突出本

人的优点，掩盖和弥补不足的部位，达到美化的目的。

7.懂得健美操、美容按摩、皮肤保护和科学的饮食等方面的知识。

8.掌握最基本的发式造型的工艺。

9.了解各种美容化妆品的性能和运用这些化妆品在面部化妆的方法。

以上各方面的知识和方法是美化形貌的重要依据和手段，掌握了这些知识，就可以根据本人的身材、头型、脸型、五官的形状以及皮肤、毛发等各部位的特点，先找出它们的优点和缺陷，然后设计运用合适的服装、装饰品、发型、面部和五官的化妆方法等，对本人外貌的优缺点加以扬长避短、美化服饰和形貌。经过这样的修饰和装束，不仅能产生比较理想的审美效果，也能表现出一定的文化艺术素养。

美容与比例

谭 奇

人体比例正常，结构匀称，是构成人体美的基本因素。

人体的比例常以头长（头顶至颏底的长度）为一个计算单位。在我国，人体的长度通常为七个头到七个半头长。肩宽为两个头长；手臂为三个头长；人体的二分之一处在耻骨联合上下的部位；腿为四个头长；从大转子骨至膝关节为两个头长；从膝关节至脚跟为两个头长（附图1）。也有些艺术家们认为体型为八个头或九个头长的比例才算美。

男女人体长宽比例上的差异主要体现在躯干部分。从宽度上看，男性两肩连线长于左右大转子的连线；而女性左右大转子的连线长于两肩连线。从长度看上去，男性由于胸部体积大，显得腰部以上发达，而女性由于臀部宽阔显得腰部以下发达。

男女的身长比例大致相同，女性的躯干一般略长于男性（附图2）。

每个人的人体结构基本上是相似的，但又具有各自的体型特征。凡符合人体比例结构的体型都可算是美的。

在文艺复兴时期，艺术家们对比例方面的技巧进行过专门探讨。一些画家从最美的线形和最美的比例上去探讨人体

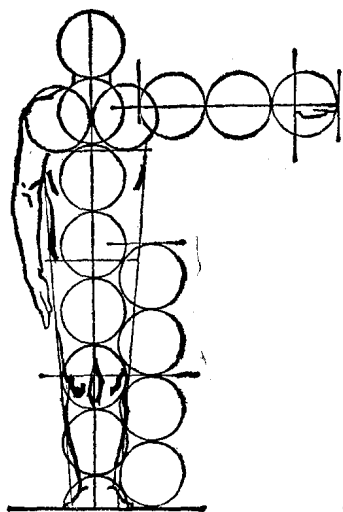


图 1

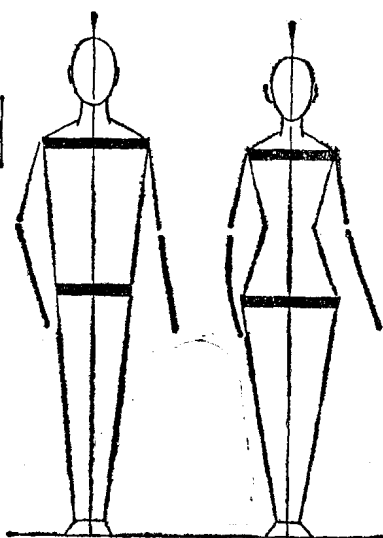


图 2

美。他们用数学公式把美表现出来。画女神的时候，他们是以头的长度为标准来定身长比例的。画天后和圣母的身长是头长的八倍。画月神的身长是头长的九倍。这些艺术家们往往把想象的身躯描绘成头长的九倍、十倍乃至十二倍，其目的是把身体各部分组合在一起，以寻求出一种自然形象中找不到的美。他们就是在搜寻这种“最美的线形和最美的比例”。形体比例的适中，色彩的和谐，在西方已成为流行的看法。

当今，人们对人体美的追求趋向于：修长美、丰满美、圆润美、健康美。法国巴黎有一位雕刻家，他根据自己多年对人体的研究，总结出有关现代美的十项标准：一、头、颈以较小为佳，颈项不能短，头发浓密柔软，头发多油或干燥

都不好。二、脸型以鹅蛋形最好，前额高而阔，眼睛与面部成水平。三、鼻子以圆型为佳，鼻干宜长，下端狭窄。四、眉毛窄长成弓形，两眉分隔清晰。五、睫毛要长，眼睑要有天然色泽。六、上唇盖过下唇。七、肚脐位置宜高，脐穴要深。八、臀围的尺码要比肩围宽。九、小腿修长挺直。十、指头修长略带弧形。以上这些美的标准可供我们参考。

人体美可归纳为两点。一是装束美；二是健康自然美。

1. 装束美 要求自然、大方、端庄、潇洒。装束美的最重要一点：衣着合体、色彩调和。当前流行的服装款式多种多样，色彩艳丽夺目。对于体型匀称的人来说，穿什么样式的服装都不会难看。但这并不等于任何人穿上任何一种式样或任何一种颜色的服装都会产生美感。

例如，胖人体积显大。所以不宜穿浅色的或比自己体型更肥大的服装。最好选用比较挺拔、富有弹性、下垂感强的衣料。选择深色或中间色的衣服，以使胖体型显得消瘦些。

如果是单薄消瘦的人，裤子可以合体，但上衣最好不要穿束腰式的服装。应选择浅色和松宽的自由式服装。以使瘦体型丰满起来。不宜选用贴身的极松软的衣料来制作衣服。

人的体型有高、矮、胖、瘦之分。选择一个合适的发型，不仅会给你增添不少风采，同时也能弥补体型、头型的某些缺陷。

例如：瘦高体型的人，应选择长发式或中长发式。选用短发式就会使人显得更瘦长而破坏匀称的比例。

如果体型较矮、较胖，留长发式就不合适，这样会给人一种下坠的感觉，显得更矮胖。矮胖的人适宜梳短发或高耸发式。这样会显得挺拔舒展。若是身材矮小、面庞又大的

人，则需要使头型变小，所以应选择使头发与头廓贴合的发式。如果想留较长的发式，可将两鬓的头发全部向后中央梳理，扎一发束，可在发束上扎一条发带或其它装饰。这条发带的位置可略高些，以造成一种向上的感觉，使矮体型人显得高一些。

2. 人体健康自然美 健康的体魄和旺盛的生命力是显示人体美的标志。

男子美，一般的是身体肌肉发达，比例均衡、魁梧而英俊，富有肌肉的曲线美。女子美，一般的是身材苗条而又丰满，皮肤柔润而又结实，肌肉强健而又富有女性特有的妩媚的线条美。

要使自己的体型更美，一方面靠美的装束，更重要的一方面是重视和加强体育锻炼。多参加游泳、滑冰、体操等人体健美的训练，一定能增强你的体型的秀美、曲线美、动态美。

一、面部五官比例

五官位置的布局，一般说眼睛的位置在头部的 $1/2$ 处。一只眼睛的长度等于两眼间的距离，也等于鼻头的宽度。可把头部五官比例归纳为三停五眼。三停，从发际线至眉线为一停；从眉线至鼻底线为一停；从鼻底线至颏底线为一停。这三停的距离等同。五眼，从正前方观察人的面部，你就会看到右外耳孔至右外眼角的长度等于右眼长，又等于两眼间的距离，也等于左眼长，还等于左眼外角至外耳孔的距离。符合以上的五官比例者，可以说都不会难看(图3)。可是，