




ZI WO
MEI RONG
MEI FA

自我美容美发



中国美容美发协会编著
知识出版社

自 我 美 容 美 发

中国美发美容协会

知识出版社

责任编辑：朱惠康

美术编辑：李辛海

封面设计：李辛海

自我美容美发

中国美容美发协会编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 门头沟胶印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.375 字数 162千字

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数 1—5,000

ISBN 7-5015-0973-5/J·93

定价：5.60元

(京)新登字188号

前 言

目前,各行各业各种新技术的发展浪潮冲击着各个方面,美发美容工具用品、技术和发式造型等也日新月异,具有突出的现代特点。如何根据我国实际情况,在发扬优良传统技艺的基础上,吸取国外先进经验,加速美发美容业的发展,满足人们日益增长的美化生活需要,成了人们关心的问题。为此,我们本着从实用出发的特点,编辑了这本小册子,着重介绍了美发美容的基础知识,最新美发美容工具、用品,和美发美容的操作技巧,头发、皮肤的护理,以及头、面部的按摩等内容,集美发美容常识、美发美容技术、发型操作于一书,并附插图说明,可谓图文并茂,既有技术性、知识性,又具有保健性,因此,本书不仅是从事美发美容工作者学习业务技术的必备资料,更是美发美容爱好者增加美容护肤知识,提高仪表仪容修养,自我美发美容的良师益友。

本书由中国美发美容协会组织编写,王永年、黄继斌、吴明运执笔,蓝颖插图。由于我们水平有限,经验不足,疏漏或错误之处,在所难免,诚恳地希望美发美容工作者和美发美容爱好者批评指正。

中国美发美容协会会长 乔淑华

1992年8月于北京

目 录

面部皮肤生理与养护.....	(1)
面肤的构造.....	(1)
面肤的形态.....	(2)
面肤的生态.....	(4)
面肤病态与防治.....	(8)
面肤的清洗.....	(15)
美容化妆.....	(20)
美容化妆的特点和内容.....	(20)
全面化妆.....	(22)
清洁皮肤.....	(22)
基面化妆.....	(23)
眉的化妆.....	(26)
眼的化妆.....	(30)
眼睫毛的化妆.....	(34)
鼻的化妆.....	(36)
唇的化妆.....	(38)
颊的化妆.....	(40)
检查补妆.....	(42)
卸妆.....	(43)
各种脸型的化妆方法.....	(44)
标准的脸型.....	(44)

不同脸型的化妆方法	(44)
不同场合需要的化妆方法	(45)
生活妆	(45)
新娘妆和新郎妆	(46)
晚会妆	(48)
彩照妆	(49)
不同年龄的化妆方法	(50)
青年人的化妆	(50)
中年人的化妆	(51)
老年人的化妆	(51)
不同季节的化妆方法	(52)
春季的化妆	(52)
夏季的化妆	(52)
秋季的化妆	(53)
冬季的化妆	(53)
修指甲	(53)
护肤美容	(59)
护肤美容的特点和内容	(59)
按摩美容	(59)
面膜美容	(67)
美容机美容	(70)
治理美容	(75)
治理美容的种类和作用	(75)
粉刺的治疗	(75)

雀斑的治疗	(76)
皮肤皱纹的防治	(77)
全身美容	(79)
按摩法	(79)
入浴美容法	(79)
食品美容法	(79)
美容体操	(81)
减肥、减重	(83)
整形 (美容整形)	(86)
整形的内容	(86)
消除皱纹	(86)
眼皮矫正手术	(87)
鼻部的整形手术	(87)
美容整形实例	(88)
脱毛	(91)
头发的生理与养护	(95)
头发与人体美	(95)
头发与仪表美	(96)
头发的产生	(97)
头发的结构	(99)
头发的形态	(100)
头发的寿命	(101)
头发与性别和年龄	(102)
头发的常态和病态	(104)

头发与疾病·····	(105)
头发与心理情绪·····	(107)
头发与环境·····	(108)
头发与卷烫工具·····	(109)
头发的梳理与工具·····	(110)
头皮屑与皮脂分泌·····	(113)
头发与卷烫剂·····	(115)
头发与染发剂·····	(117)
头发的清洗与洁发剂·····	(119)
头发与发用养护剂·····	(124)
头发与饮食·····	(128)
发型塑造·····	(130)
美发工具及美发用品·····	(130)
发型·····	(140)
美发塑造技巧·····	(153)
烫发原理与冷烫操作·····	(171)
盘卷技巧·····	(181)
梳理造型·····	(188)
假发·····	(201)
美容美发史话·····	(207)
美容美发新潮展望·····	(218)

面部皮肤生理与养护

面肤的构造

头颅及面颅 面颅是人的面部肌肤借以依附的骨架，养护面肤必须了解面颅的结构及其特征。头颅分为脑颅和面颅两大部分，共有骨头 15 块。

脑颅骨 8 块，后两块对外表形象无影响；前 6 块与外表形象有关系。对外表形象有影响的脑颅骨骼的部位名称是：1. 额骨，位于头顶前部，外表凹凸变化左右对称。2. 顶骨，位于头顶部，左右各一。3. 枕骨位于头的后下部。4. 颞骨，位于头部两侧，左右各一。脑颅部位的肌肤，多数与表情形象关系不大，主要有帽状腱膜、枕肌、耳后肌；与表情形象有关的有额肌、皱眉肌、降眉肌。

面颅骨及面部肌肉 面颅，是头部眉下耳前部分。有上颌骨一对，鼻骨一对，颞骨一对，下颌骨一块，共 7 块骨骼。面部形状不仅受面颅骨形状制约，还要受面部肌肉组织结构影响。按其功用分为咀嚼肌和表情肌两类。咀嚼肌，包括咬肌、颞肌、颞内肌、颞外肌。表情肌，包括额肌、眼周围肌、口周围肌、耳周围肌、耳肌、鼻肌、眉周围肌，颞肌、颊肌、颊肌、笑肌等。表情肌运动时，把皮肤拉向特定方向，形成皱纹，皱纹的方向与肌肉纤维方向是垂直的。肌肉运动的幅度关系到面肤的动态程度，同时也受肌肉本身厚薄力度及皮下脂肪层的制约。肌肉萎缩及韧性减弱，皮下脂肪减少，出现脱脂脱水时，皮肤即会松弛出现皱纹。

面肤的结构 面部皮肤同人体各部分皮肤一样，是由表皮、真皮、皮下组织三层结构而成。皮肤的附属结构有皮脂腺、汗腺和毛孔。面部皮肤及皮下结构，是人体最为复杂的部分，眼、鼻、耳、口都直接连接人体内部器官，各有开放性通道，是体肤中最为活跃的部分和最有暴露性的部分。汗毛、须毛和眉毛，植根于皮肤中毛囊内；汗毛属软毛，又称作毫毛；须毛属硬毛中的长毛，但比头发寿命较短；眉毛属硬毛中的短毛，生长期较长。须眉和汗毛结构基本相同。须毛到成年后开始生长；眉毛短而生长缓慢；汗毛呈短绒状，无色素或极少色素，毛质柔软。

面肤的形态

面肤的外观形态，很为人们自己所重视。面肤的外观形态，是指面部皮肤的形状、颜色以及五官外形。

面部各部位名称 人的面部一般指前额发际以下、眉、眼、鼻、口，耳和额、颧、颊、颞等9个部位。眉形略呈弧线状、眉毛生长顺向是眉头斜向外上方，眉梢斜向外下方。男性眉毛较浓粗，较直有力；女性眉毛较淡，形狭呈弧线状。男性眉毛随年龄增长变粗浓宽密；女性则相反，变稀淡细少。眉长大于眼长、眉梢高于眉头，眉与眼有一定距离。眼部，包括眼上睑、二重睑、睑边缘、眼下睑、上睑沟、下睑沟、眼内眦、眼外眦、泪阜及眼睫毛和眼球体的瞳孔、虹膜、白膜等部位。黄种人一重睑较多、俗称单眼皮；白种人多数是二重睑，双眼皮。鼻部：包括鼻根、鼻梁、鼻尖、鼻孔、鼻翼、鼻中隔等部位。鼻根高低决定鼻梁高低，鼻梁是鼻根下三角形隆起部，形状呈直线，凹曲线或凸曲线形；鼻尖有大、小，

低、翘、勾、平等形状；鼻翼有大、小、宽、狭、圆、扁之分；鼻中隔与人中相连。口部：包括口裂、口角、上唇、人中、下唇，颊唇沟、鼻唇沟等部位。耳部：包括耳壳、耳轮、耳屏、耳舟、耳垂、耳背等部位，其中心部位是耳孔。胡须：男性成年人口裂附近及颊、颊部位生长的硬毛。生长于口裂上部的叫髭，生长于颊及颊下部的叫须，生长于颊部的叫髯；统称胡须，或胡髭。额：又叫前额，是指前发际线以下、眉上缘以上的面肤部分；包括额肤面，左右额角。颧：为眼外侧下颧结节中间隆起部。颊：为颧部下犬凿窝凹陷部。唇：为唇下整个下颚部位，包括下颚上下两部分，肤面较大，下部与颈前连接。

面肤的形状 人的面肤形状可从面肤的立体形态和平面形态两方面看。面肤立体形状，从正面看，眉、眼、鼻、口、耳，单数居中，对数对称，形态各异，比例适宜，“三停五眼”，层叠起伏；从侧面看，可随不同角度产生不同变化。面肤的平面形状，具各种不同的图形，眉为分射抛物线形，鼻为近似梯形三角形，眼和口呈菱形，耳为大小套环形，额为方形，颊为倒三角形，颧为圆心形，颊为不规则菱形；整个脸型为椭圆形，或长方形，或圆形，或倒三角型，或菱形，或三角形；而且各部位细节又呈各种不同形状。可以说，人的面肤形态，包含了自然界所有物体的各种形状，充分体现了“万物之灵”的自然美。

面肤的颜色 色彩本身是光的吸收和反射的产物，它必须具备光源，反射物和光的感受物三个要素，缺一则不会产生任何色彩。面肤做为光的反射物，是按自然光条件下体现其颜色属相的。简单地把人的皮肤，特别是面肤的颜色分成

白种人白皮肤，黑种人黑皮肤和黄种人黄皮肤，实在过于简单。即使在同一光源反射出的皮肤颜色也是各不相同的，这在面肤差异上更为明显。一位美国学者经多年研究，制成“皮肤、头发、眼睛颜色色表”，用以对照人的肤，发和眼睛的色调，分为63种肤色，28种眼睛颜色和32种头发颜色。在我国黄皮肤占绝大多数，黄色是暖色基调。但因先天和后天的各种因素，我们黄种人的皮肤虽以黄色为基调，却人各有差别。特别是面部皮肤的基本色，差别是很大的。即使在一个人面部皮肤上，又因各部位的隆起和凹陷，以及几何形体不同，对光的反射或折射角不同，造成一定角度色彩感受上差别。再加上皮肤的结构本身的色调和肤面的光泽度各有特征。从而形成人的面部肌肤的颜色的多样性。肤色的不同主要取决于表皮色素的颜色和含量的多少，以及血液供应的富缺与角质层的厚薄。正常肤色来自四种色素，即氧化血红蛋白、还原血红蛋白，胡萝卜素和黑色素。肤色不同，主要是表皮黑色素的含量和性质不同造成的。所以说，黑色素细胞决定了人皮肤的白、黑、黄及深浅基调。有人以为面肤白净或有红有白就是美，甚至盲目崇尚白种人的白面肤。这是不了解自己的缘故。健康的面肤，应该是生命力旺盛，具有光泽，色调纯正，柔软细腻，富有弹性，正常健康，匀称自然，有性别特点和民族特点的。

面肤的生态

皮肤作为人体的包覆物质，它是具有旺盛的生命力的。保持皮肤的健康，主要靠体内的营养供应和皮肤自身的正常代谢；同时还要有良好的外部环境。面部皮肤长期暴露在外，要

接受外界各种物质的直接或间接侵蚀；面部五官结构复杂，并经常处于运动状态，发挥各部官能作用，需要比其它部位皮肤具有更高的自我修复和新陈代谢能力；因而，面部皮肤必须向体内机能索取较多的营养，以替代和补充自身的损耗，以保持面肤的生态平衡。所以，面部皮肤的健美与自身的生理特征，与人体的健康与疾病、与饮食营养、与精神心理情绪、与生活劳动环境等各方面，都有着密切关系。

面肤的生理特征 皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成。表皮细胞按形态分为5层：(1)角质层。是表皮的最外层。此层最薄，面肤的角质层约在0.02毫米左右。较坚韧而有弹性，可耐受一定程度的物理性和机械性，以及化学物质的侵袭。(2)透明层。(3)粒层。(4)棘层。细胞间空隙中贮有淋巴液。(5)基层。主要成分为基层细胞，并散布有黑素细胞；基层细胞对破损的表皮具增生修复能力，增殖能力较强，是表皮生发之源；黑素细胞呈树枝状，决定皮肤颜色。表皮下为波状曲线，下伸的钉突与真皮的乳头交错结合。真皮分乳头部分和网状部分，两者无明显界层。乳头部分是真皮交错上伸部，含有丰富的血管和神经末梢，是皮肤敏感的条件。网状部分指乳头下部皮层。皮下组织位于真皮下层，由结缔组织的纤维束与大量脂肪细胞构成。纤维束中含有淋巴、血管、神经、汗腺、毛囊等组织；脂肪具有供应能量，存贮体温和缓冲外力等作用，并通过皮脂腺分泌滋润皮肤。

面肤的含水量和油脂量 皮肤的含水量占人体全部水分的四分之一，贮存于真皮与皮下组织中，可及时调节供应血液和内脏器官所需水分，并通过汗腺滋润表皮。皮肤的油脂靠皮脂分泌，每天约分泌出可润泽皮肤的油脂约15~43克，

形成肤面一层薄薄的酸性皮脂，PH 值为 5.5 左右。干性皮肤呈偏碱性，PH 值为 6.5 左右；油性皮肤呈偏酸性，PH 值为 4.5 左右。皮肤中的毛细血管容纳了人体近三分之一的循环血液，血液的循环又赖于水分的参与。皮肤中含水量直接影响皮肤中的血液循环。因此，皮肤中水分、血液、油脂的多少，决定了皮肤的代谢机能和皮肤性质、形态。皮肤中水分偏低或过少，会造成皮下组织萎缩，并影响皮肤机能，肤面皱纹增多。皮下油脂偏低或减少，会造成皮肤降低弹性和柔韧性，并影响皮脂分泌，使肤面趋于干燥。一般是男性皮肤含油量较高，女性皮肤含水量较高；女性皮肤 PH 值较高，男性较低。男性肤面呈油性者多，毛孔明显，部分毛孔较大，皮脂分泌多，肤色较深，肤面不易早衰；女性肤面呈干性较多，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀、无油腻感、肤色洁白或白中透红，肤质细嫩光滑，但不耐风雨侵蚀或日晒，情绪和环境变异易生变化，缺乏养护容易早衰。

面肤与疾病 面部皮肤是人体健康程度最灵敏的“晴雨表”。中医学在临床诊断中的“望、闻、问、切”，其中的“望”主要是观察面部肤色气质和五官有否异常。现代医学也很重视面部的观察，以获得体内疾患在面部的反映。人体的血液循环、呼吸、消化、泌尿、神经等系统内科疾病和外科疾病，都会反映到面部器官，从而影响面肤的健美。人体各种疾病都会造成皮肤代谢功能减弱或失调、甚至使皮肤慢性或急性失血、脱脂、脱水或水肿。因此，患病时人的面肤也极易出病态，甚至产生病变，造成面肤疾病。生病时应特别注意面部皮肤养护，在积极治疗身体病患的同时，要减少对面肤的刺激，注意化学品的侵蚀、防止物理性和机械性损伤。

清洗面部的清洗剂酸碱度偏高偏低或揉搓过重，水温偏高，化妆过浓会增加面肤负担或刺激过度，风吹日晒或剃刮毛须伤及皮肤和毛根等等，都对人体患病时的面肤不利。

面肤与心理情绪 人的喜怒哀乐不仅会迅速表现于面部表情，而且对面肤的气质形态产生一定影响。人逢喜事精神爽，面部的肤色，形态，乃至皮肤机能都会处于活跃状态、生命力旺盛，利于促进皮肤的新陈代谢、保持面肤的健美。精神压力、过度紧张、多愁善感、性格内向、喜怒无常、神经过敏、郁郁寡欢、处事冷漠、悲观厌世等心理状态，都会造成内分泌异常，影响身体健康，从而阻碍人体内对皮肤营养的常量提供、使肤质产生变化，面部皮肤机能过多处于静滞状态，代谢缓慢，反应迟钝，都可能对面肤的生理，色泽、形态产生程度不同的影响。过于激动和冷漠，会使皮肤、特别是面肤处于紧张而疲劳、表现出昏浊灰暗、缺少光泽、干涩枯燥、皱纹增多、肤质早衰，可能面部形态过早衰老。因而对面肤的养护也必须依赖良好的精神心理情绪，保持正常的乐观态度，增强心理自控力，不仅益于面肤健美、青春常驻，且利于身心健康。

面肤与饮食 人体健康是面肤健美的基本条件，而饮食营养是人体健康的保证，同时也是面肤健美的源泉。食品被人体消化吸收、通过血液循环供给皮肤新陈代谢必需的各种营养成分。饮食正常、营养丰富，才可能健身护肤，容光焕发；缺乏营养，面黄肌瘦，就谈不上面肤的健美。目前在城市女性中过分注重美容护肤品的应用，很不注意饮食营养。盲目讲求化妆护肤的外敷营养作用，盲从于广告舆论，舍其本求其末，本末倒置。既浪费金钱又亏损了护肤健美的本源。特

别是在经济条件尚未实现富裕或小康的今天，过分投向美容服装而忽略饮食营养，也只能装扮一时，很难保持皮肤较长时间的健美。营养充足及时，才能使容颜皮肤健美自然。人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水这6类营养素，也是皮肤营养不可缺少的。其中对皮肤健美有益的食品如鱼类、动物肝脏、乳制品、豆制品，西红柿、青椒、胡萝卜、土豆等蔬菜，水果、瓜类、谷物和植物油。植物油中含有脂肪、蛋白质，还含有人体必须的碳、氢、氧、氮和磷、铁、铜、锰、锌、钴、碘等多种元素，都是皮肤营养需要的，特别是植物中的营养素可促进体内血液流向血管末梢，把营养输到皮肤、被称作美容最佳食品。人们常说，美味不可多用、尤其是猪、牛、羊肉和奶油、奶酪等含高胆固醇脂肪食品，如贪用过多，脂肪过多，易引发皮肤炎症或囊肿型、脓肿型粉刺。有的人习惯偏食，易形成营养失衡、也是对皮肤健美有害无益。应注意饮食营养对养护面部皮肤的作用，依据条件讲究饮食质量。

面肤的病态及防治

面肤的病态 泛指影响面部皮肤的疾病和异常形态。面肤常见疾病分局部性疾病和弥漫性疾病。局部性面肤疾病有：黑痣、褐斑、白癜风、酒糟鼻等；弥漫性面肤疾病有：痤疮、雀斑、日晒红斑、扁平疣、湿疹、皮炎。面肤异常形态有：脂漏症、过度干燥、过敏症、毛囊种、皱纹早现、面肤早衰等。面肤的病变、既源于体内疾患，又有外部原因。如不注意防治，必会影响面肤的健美。

黑痣 是皮肤病的一种，多发病于青春期或中年，可分

布全身任何部位。痣形呈圆形或不规则形，还有扁平或呈疣状，色多呈深褐色，有的痣生毛；痣体及周边有时发炎、阵发性瘙痒。黑痣又分为皮内痣、交界痣和混合痣；皮内痣的痣细胞在真皮内，交界痣的痣细胞在表皮基层内，混合痣是在两者间。黑痣应注意防止搔伤发炎，刮破出血不止；不可乱用灼疗或腐蚀疗法。一般不扩散、如欲治疗应就诊施治。

褐斑 又称黄褐斑、胡蝶斑、面尘、肝斑。常发生于颧、鼻、额、口唇四周，个别波及整个面肤，斑面呈黄褐色，或棕黄色，淡红色，或淡紫色；形如蝶翅对称贴面，形状大小不一、如灰尘满面；斑面无鳞屑、无尘症、无自觉症状，与周围正常皮肤具明显差别；多发病于皮肤较白者、特别是妇女妊娠期。表现为色素增加和斑部沉着。病因为多种因素，如胡萝卜素、血红素过多，妊娠期雌性激素增多致黑色素增加，痛经、月经不调、慢性子宫疾患等妇科病，慢性肝炎、肝硬化、重症肺结核，维生素 A、C 或烟酸缺乏，阳光暴晒、寒风侵袭，化妆品误用或施用方法不当等，都可能引发褐斑。总之是因内分泌失调，色素增加、局部色素含量变异所致。有的在原发病愈后逐渐消退使皮肤恢复常态；有的时间过长，色素在皮肤中沉淀则很难治愈。特别是滥用遮盖性化妆品，常易加剧病情。应注意预防，从精神情绪上保持轻松舒畅，在饮食上多用些鲜蔬水果，清洗剂液加些微酸，注意减少紫外线刺激，抓紧原发病治疗，可防止斑面扩大，亦可望痊愈。

白癜风 又名白斑病。为局部性皮肤色素脱失斑，斑形为明显圆形、卵圆形或不整形。始发病多见于面、颈部暴露部位，亦有发生于躯干和四肢。在青年期发病较多。一般为大小不等的一两片斑，或数斑并存。患部初呈苍白，后变纯