

献给二十一世纪消费者丛书

美的自然与保养

名师谈美容

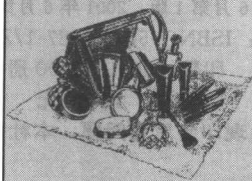


■ 罗红英 编 著

中国物资出版社

献给二十一世纪消费者丛书

名师谈美容



——
美的自然与保养

罗红英
编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名师谈美容: 美的自然与保养/罗红英编著. -北京:
中国物资出版社, 2001.6

(献给二十一世纪消费者丛书)

ISBN 7-5047-1687-1

I. 名… II. 罗… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 13504 号

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.com.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68392746 邮编: 100834

全国各地新华书店经销

北京梨园彩印厂印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 9.875 字数: 136 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-1687-1/Z·0110

印数: 0001—3000 册

定价: 15.50 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

第一篇 历史上的美容术

1. 中国古代有什么护肤品 (2)
2. 中国古代有什么化妆品 (6)
3. 古埃及人的美容有什么特点 (11)
4. 古希腊人是怎样美容的 (13)
5. 古罗马人怎样保养容颜 (14)

第二篇 怎样护理皮肤

1. 你知道皮肤的结构吗 (18)
2. 皮肤可以分成哪几种类型 (20)
3. 干性皮肤怎样护理 (22)



4. 油性皮肤怎样护理 (24)
5. 中性皮肤怎样护理 (26)
6. 皮肤为什么会会长暗疮 (27)
7. 长暗疮怎么办 (30)
8. 脸上的黑斑是怎么产生的 (33)
9. 怎样预防和治疗黑斑 (36)
10. 你会洗脸吗 (38)
11. 爽肤有什么作用 (41)
12. 润肤有什么作用 (42)
13. 怎样选择洗面奶 (43)
14. 磨砂膏有什么作用 (45)
15. 去死皮膏怎样使用 (46)
16. 怎样选购合适的按摩膏 (48)
17. 你知道面膜的作用和如何选购吗 (49)
18. 怎样自制面膜 (51)
19. 怎样选购合适的护肤品 (57)
20. 美容院有什么作用 (63)
21. 家庭护肤有哪些方法 (68)
22. 夜间养肤真的很重要吗 (71)
23. 面部按摩能起到什么作用 (76)

24. 中式按摩有哪些特点	(78)
25. 西式按摩有什么特点	(81)
26. 怎样对眼部进行特别护理	(84)
27. 春季皮肤过敏怎么办	(90)
28. 夏天怎样洗脸	(94)
29. 怎样选用防晒霜	(98)
30. 秋季怎样换肤	(99)
31. 冬季去美容院选择什么服务	(105)
32. 冬季在家怎样护肤	(107)
33. 你知道颈部与美容的关系吗	(110)
34. 你知道脚与肌肤的关系吗	(113)
35. 皮肤全套护理后应当有怎样的感觉	(116)

第三篇 怎样学会化妆

1. 脸部化妆品可以分为几类	(120)
2. 怎样准备家用化妆品工具	(125)
3. 化妆的基本步骤是怎么样的	(129)
4. 上粉底和定妆要注意什么	(132)
5. 自己能学会修眉吗	(134)



6. 眼睛的化妆有什么诀窍 (137)
7. 怎样正确使用眼影 (139)
8. 怎样选择和使用睫毛膏 (142)
9. 你知道怎样才能“眉目传神” (145)
10. 怎样选择口红 (147)
11. 怎样使颊红和口红出最大效果 (149)
12. 怎样修饰五官的缺陷 (152)
13. 究竟需不需要纹眉 (155)
14. 纹眉失败后如何补救 (158)
15. 假睫毛、美目贴有什么作用 (161)
16. 什么是烫睫毛和种睫毛 (163)
17. 你的眼睛适合哪种双眼皮手术法 (166)
18. 新婚前怎样做好美容准备 (169)
19. 怎样画一个称心的新娘妆 (172)
20. 职业女性化妆应注意什么 (174)
21. 中年妇女怎样化妆好 (176)
22. 白天化妆的要领是什么 (178)
23. 夏天怎样化妆 (180)
24. 冬季怎样化妆 (182)
25. 常见的化妆美容病有哪些 (185)

26. 怎样防止化妆美容病 (187)

第四篇 怎样美体

1. 女性的体形怎样才算美 (192)
2. 你注重颈部保养吗 (196)
3. 为什么说手也是你的“名片” (199)
4. 怎样护理你的指甲 (202)
5. 你会选择和使用香水吗 (206)
6. 香薰美容能起到什么效果 (210)
7. 肥胖产生的原因是什么 (213)
8. 最佳的减肥方法是什么 (215)
9. 美容院如何做物理健胸 (218)
10. 如何看待“洗肠热” (222)
11. 怎样理解“美是吃出来的” (225)
12. 怎样理解“美是睡出来的” (231)
13. 怎样理解“美是动出来的” (234)
14. 怎样理解“美是养出来的” (236)



第五篇 怎样选择“放心美容院”

1. 你了解美容院的等级标准吗 (242)
2. 怎样判定美容院是否符合卫生标准 (247)
3. 美容院的常设服务项目有哪些 (249)
4. 怎样选择你需要的美容项目 (252)
5. 怎样判定美容师是否具有好的职业道德 (254)
6. 怎样衡量美容师的技术水平 (257)
7. 美容从业人员在什么情况下不能上岗 (259)
8. 怎样选择“放心美容院” (260)

第六篇 学会美容消费自我保护

1. 在美容院消费有哪些权利 (266)
2. 美容院的经营者有哪些义务 (268)
3. 怎样辨别美容院的商品质量 (271)
4. 你知道美容院有哪些护肤质量要求吗 (273)
5. 你知道美容院有哪些化妆质量要求吗 (276)

6. 如果美容达不到预定效果,
 你可以提哪些要求(279)
7. 美容师向你推销商品怎么办 (281)
8. 美容消费有哪些误区(283)
9. 怎样看待化妆品广告(286)
10. 怎样获得美容优惠价 (289)
11. “美容消费者能力”指的是什么 (290)
12. 你了解自己属于哪种消费性格吗 (292)

附：一个爱美女性的自述

美容，丑容，一字之差，教训莫忘 (298)

献给二十一世纪消费者丛书

第一篇

历史上的美容术

MING SHI TAN MEI RONG





1. 中国古代有什么护肤品

亲爱的读者，一看见“脂”这个字，你一定会想到“胭脂”这种化妆品，但你是否知道，在古代“脂”也指一种护肤品。先秦著作《韩非子·里学》中就有“故善毛嫱，西施之美，无益吾面：用脂泽粉黛，则倍其初”之语。这里的“脂”是指古人用于敷面护肤的面脂及防唇裂的唇脂。汉代刘熙《释名·释首饰》中说：“脂，砥也。着面柔滑如砥石也。”唐人颜师古在史游《急就篇》“脂”条下注道：“脂谓面脂及唇脂，皆以柔滑膩理也。”

在古代，还有一个字也常指护肤品，这就是“膏”字。一般来说，用于敷面和唇的护肤品，呈凝结状的称为脂，呈液态的称为膏。《礼·内则》“脂膏”唐孔颖达疏：“凝者为脂，释者为膏”。

面脂，是一种敷面用的白色油膏，有护肤滋润的作用。通常以牛油、矿物蜡、香酒及各种植物科学配

制而成。北魏贾思勰《齐民要术》中记录了古代面脂制作的方法：“合面脂法，牛髓(牛髓少者用牛脂和之，若无髓，用脂可也)温酒，浸丁香、藿香二种，煎法一同合泽。亦著青蒿以发色。绵滤著瓷漆盏中，令凝。”

面脂在江淮以北被称作“面泽”，南朝宋刘义庆《世说新语》(佚文)说：“江淮以北，谓面脂为面泽。”大概常用面脂，使脸部有光泽，所以称面泽。若用兰草汁与油脂调和而成的面脂，则称为“兰泽”，敷面后，不仅护肤助容，而且兰香袭人。这种有香气的面脂还有“香雪”等品种。张论《满宫花》词：“娇艳轻盈香雪腻”，则为证。如果在制作时加入紫色素，则称“紫雪”；加入红色素，则称“红雪”；加入绿色素，又称为“碧雪”。这些特制的面脂多用于冬季，男女都适用，有防裂护肤的功用。明代李时珍《本草纲目·石部》记：“唐时，腊日赐群臣紫雪、红雪、碧雪”。

家喻户晓的杨贵妃，是唐代的大美人，她常用



特制的“太真红玉膏”敷脸，脸色如红玉。太真是杨贵妃的别号，所以称她专用的面膏为“太真红玉膏”。它是以滑石、轻粉、鸡蛋清加脑麝等香料调制而成。宋人陈元靓《事林广记·后集》记下了它的制作方法：“太真红玉膏：杏仁、夫皮、滑石、轻粉各等份为末，蒸过，入脑麝少许，以鸡子清调匀，早起洗面毕傅之，自日后色如红玉。”

敷面的护肤品，如果呈液态状，称为面膏或面油，涂抹于颊，润肤效果很好。宋代有种“玉龙膏”，传说为宋太宗所制。因被盛于雕有龙纹的玉盒之内，所以称“玉龙膏”。宫中嫔妃用于涂颊，以助姿容。宋庞元英《文昌杂录》记载了这一故事：“礼部王员外言：‘今谓面油为玉龙膏，太宗皇帝始合此药，以白玉碾龙合子贮之，因以名焉。’宋代还有一种“驻颜膏”，为护肤润面的油膏，能防止皮肤衰老。还有“却老霜”，为一种护肤的面霜，以植物为主要原料。宋陶谷《清异录》载：“却老霜，九炼松枝为之，辟谷长生。”

古代还有一种“孙山少女膏”，是一种妇女洗

面用的膏，内含药物，长期使用有助容颜。宋人陈元靓《事林广记·后集》记：“孙山少女膏：黄柏皮三寸，土瓜根三寸，大枣七个，同研细为膏，常早起化汤洗面用，旬日，容如少女。”这似乎类同于现代的营养性洗面奶。

唇脂，也称口脂，是涂抹在嘴唇上的油膏。有防裂、滋润的功效，男女都可用，多用于冬季。一般以动物油、矿物蜡和各种香料制成。北周庾信《镜赋》曰：“脂和甲煎，泽渍香兰。”清倪王番注：“唐陈藏器曰：‘甲煎，以诸药及美果花烧灰和蜡治成，可作口脂。’”古代的口脂类似于现在的无色润唇膏，为条状形，唐诗人元稹《莺莺传》有证：“兼惠花胜一合，口脂五寸，致耀首膏唇之饰。”

从上面的介绍可以看出，我国古代护肤品不仅出现早，而且品种繁多。如今，您在商场里看到的那些琳琅满目的护肤品也都有着悠久的历史。



2. 中国古代有什么化妆品

有人说，护肤品和化妆品是女人美化生活的一双手，缺一不可。在我国，护肤品和化妆品都有着悠久的历史。

张华《博物志》中说：“纣烧铅锡作粉”。这里的“纣”就是商朝的末代君王，这里的“粉”就是一种化妆品。也有人说妇女化妆始于周朝。宋高承《事物纪原·卷之》中说：“周文王时，女人始傅铅粉。”如此看来，化妆品在我国已有三千多年的历史了。

据史籍记载，古代化妆品的种类非常丰富。这里主要介绍敷面的白粉，涂于两颊和唇的胭脂，以及描画眉毛的材料等。

中国古代妇女以白为美，以敷粉助姿容。《楚辞·大招》记：“粉白黛里，施芳泽品。”清代王夫之注：“粉以涂面，黛以画眉。”敷粉之结出于

先秦，以后历代相传。

敷面之粉，有末粉、胡粉及铅粉等。汉代刘熙《释名·释首饰》说：“粉，分也，研末使分散也。胡粉，胡，糊也，脂和之如糊，以涂面也。”就是说，有的敷面之粉，是用末研细的，称末粉；有的用油脂和末粉调制成如糊状的粉脂，古时“胡”与“糊”两字相通，所以称这种糊状的粉脂为“胡粉”；铅粉，也称“轻粉”、“铅华”等，为铅质白粉。唐代颜师古注：“粉谓铅粉及末粉，皆以傅面，取光洁也。”铅粉，通常以铅、锡等材料制作，经化学处理后转化为粉。因铅的吸附力强，含铅的白粉敷面，不易脱落。铅粉有固体形和糊状两种。固体形的被加工成瓦当形及银锭形，前者称为“瓦粉”，后者称为“定（锭）粉”。糊状的铅粉，称为“水粉”。唐代有一种粉是化铅丹而成白色的流汁糊膏，名为“流丹白”膏，用于妇女化妆。

南宋时，杭州为都城，称为“临安”，所产的铅粉以质地细腻，色泽洁白而闻名。明代李时珍《本草纲目·全石部》说：“铅粉……即今化铅所