

女性 美容与社交礼仪

NUXING MEIRONG YU SHEJIAOLIIYI

张 文 主 编
王泽民



军事医学科学出版社

女性美容与社交礼仪

主编 张 文 王泽民
编者 王泽民 王剑琴 张 文
张思真 张清月

军事医学科学出版社
·北 京·

内容简介

本书从广大女性最关心的美容与礼仪问题着手,深入浅出地介绍了与美容相关的皮肤的解剖和生理结构、皮肤的美容和保养、化妆、医学美容,以及社交活动中的沟通和礼仪等方面知识。本书可供广大女性在日常生活中参考,帮助广大女性在社交生活中产生更光彩夺目的魅力。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

女性美容与社交礼仪/张文,王泽民主编.-北京:军事医学科学出版社,1999,4

ISBN 7-80121-130-8

I. 女… II. ①张…②王… III. ①女性-美容-知识②女性-人间交往-礼仪 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07513 号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

新世纪印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5.875 字数:130千字

1999年4月第1版 1999年4月第1次印刷

印数:1-5000册 定价:8.50元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

人生活在中社会中,人际交往是不可避免的。随着社会发展,女性越来越多地涉及社交范围,在社交活动中扮演着重要角色。人们在社交中总力图树立一个优雅美好、彬彬有礼的形象,女性对此更加讲究。女性出现于社交场合,常要经过美容化妆,注意自己的服饰、仪表和气质,这不仅在公关活动中,即使在家庭的社交活动中,也是十分必要的。

一个温馨、美貌而有礼貌的女性,带着优美的气质和言谈,进入社交圈内,常可使社交活动分外出色,使人生更充满乐趣。人际交往和友谊的深化,是推动社会活动的重要动力,是使我们生活更加丰富多彩的必要因素之一。

女性应该如何打扮,怎样才能做到外在美与内在美的统一,怎样根据自己的特点选择适宜的化妆品,怎样在社交圈内活动,需要遵守哪些礼仪规范,在言谈和体态中应当注意哪些问题,是不少女性在成长和社交中必须处理的问题。本书的目的就是对这些问题的作一些必要的介绍,供广大女性在社交活动中参考,使她们在社交活动中能产生更光彩夺目的魅力。

本书上篇容貌美与审美及医学美容简介由王泽民撰稿,浅谈皮肤的解剖及生理、皮肤美容与保养由王剑琴撰稿,化妆由王泽民与张清月撰稿,下篇社交礼仪由张文与张思真联合撰写。全书由张文和王泽民统稿。

目 录

上篇 美容与化妆

一、容貌美与审美	1
(一)审美客体与审美主体	2
(二)审美共性和个性	3
(三)人体容貌美的规律	7
二、浅谈皮肤的解剖及生理	9
(一)表皮	11
(二)真皮	14
(三)皮下脂肪组织	15
(四)皮肤的血管及淋巴管	15
(五)皮肤的神经	15
(六)皮肤的肌肉	16
(七)皮肤的附属结构	16
三、皮肤美容与保养	18
(一)皮肤美的标准	18
(二)如何保养皮肤	19
四、化妆	36
(一)颜面的结构解剖	37
(二)化妆原则	44
(三)化妆的基础——打底色	46
(四)眼的化妆	52
(五)眉的化妆	63

(六)鼻的化妆·····	68
(七)唇的化妆·····	72
(八)各种脸型的化妆·····	76
五、医学美容简介·····	81
(一)眼部美容手术·····	81
(二)鼻部美容手术·····	83
(三)口唇美容手术·····	84
(四)酒窝成形术·····	86
(五)耳部美容·····	86
(六)除皱术·····	88
(七)擦皮美容术·····	89
(八)乳房整形术·····	90
(九)去脂减肥整形术·····	93

下篇 社交礼仪

一、人际关系类型·····	95
(一)亲缘关系·····	96
(二)地缘关系·····	99
(三)业缘关系·····	99
(四)情缘关系·····	103
二、日常生活中的社交礼仪·····	104
(一)称呼·····	105
(二)打招呼与见面礼·····	109
(三)相互介绍与自我介绍·····	111
(四)接待与拜访·····	114
(五)打电话与接电话·····	120
(六)仪表和气质·····	122

(七)馈赠礼物	129
三、社交活动中的心理沟通与信息交流	134
(一)学会倾听	134
(二)讲究说话的艺术	137
(三)体态语言	153
四、特殊场合的社交礼仪	163
(一)宴请	163
(二)舞会	171
(三)调解纠纷与谈判	173

上篇 美容与化妆

一、容貌美与审美

“照天性来说,人都是艺术家,他们不论在什么地方,总是希望把‘美’带到他们的生活中去。”这是高尔基的一句名言。人们生活中的“美”很多,有生活环境美、家庭关系美、道德修养美、服饰打扮美、人体容貌美等。对一个人的家庭生活来说,这些美缺一不可,不论哪方面欠缺,都会给生活投下暗影。“美”是人们生活中不可缺少的重要因素。人们热爱美,追求美,但所追求的美的形式和内容却是各式各样的,这是因为人们的审美观念和审美能力的差异。什么是审美,简要地说审美就是对美的欣赏和好坏程度的判断。有人会提出,美有没有标准?人们应该追求怎样的美?对美的欣赏既然存在着差异,是不是也存在共同之处?欣赏美、创造美应具备什么条件?搞清这些问题,对端正审美观念,提高审美能力,使我们在欣赏美中得到最大的满足是非常必要的。这些内容是美学研究的内容,古今中外许多美学家对这些问题进行了深入的探索,许多问题至今还在争论之中。可见关于美的这些很普通的问题中隐藏着极大的奥秘。本篇主要阐述人体容貌美,上述问题不是本书讨论的重点,但本书在讨论有关人体容貌美时,不可避免地要涉及有关美的一些理论问题,所以在开篇之初,对涉及人体容貌审美中的有关问题,作一概要的介绍和

论述,对读者在认识和思考人体容貌美的问题时或会有所裨益。本章重点讨论审美客体与审美主体、审美共性与审美个性及人体容貌美的规律。

(一) 审美客体与审美主体

审美既然是一种审视,就需要有欣赏者和被欣赏对象,这就是审美主体和审美客体,二者缺一不可。在一般审美行为中,审美客体多是被动的、静止的。如游山观景中的自然美、花展中的花卉、阅读的一部小说、观赏的一幕戏剧,这些被欣赏的对象都处于被动地位,相对静止不变。至于你怎样欣赏它和理解它,在欣赏中领略到什么,有多少收获,审美客体不起任何反应。它绝不因欣赏者的好恶改变它的存在现实,在审美活动中,它只要求审美主体遵守审美规律,尊重它的存在。

在容貌美的审美行为中,审美主体和客体都是有生命活力、有主观要求的社会人。一方是欣赏者,一方是被欣赏者,双方在欣赏行为中经常有感情交流,各自对对方都有要求,所以双方处在平等的地位。美容者虽然处于被欣赏地位,是审美客体,他却会按社会要求和欣赏者的愿望装扮自己,美化自己,以适应审美者的要求。另一方面,美容者在审美行为中还要达到自己的目的,他要在别人的欣赏反射中获得个人情感的满足,要显示出自己的本质力量和社会价值,这是非常主要的,若失去后者,美容者就会将自己摆在单纯被欣赏的玩偶的地位。

每一位社会人都是容貌美的审美主体,不论有意或无意,每天都处于对容貌美的欣赏中。你在观察、了解和认识一个人时,不只是观察和了解对方的特点和他与其他人之间的差

异,同时也在欣赏他,尤其是对他的容貌美的欣赏和判断。你在以主体的地位观察和欣赏对方时,你就同时处于被欣赏的客体地位。是主体又是客体,二者同时出现在同一个体上,这是人际交往的第一步,也是任何人都不可避免的。不论处于审美主体或审美客体的地位,都要求美。作为主体,希望被欣赏的对象美;作为客体,希望给欣赏者留下印象美,这就是为什么人们都希望容貌美的主要心理因素。虽然有些人受了时代的影响,不愿谈论容貌美,他却无法躲避。既然如此,不如面对现实,关心自己的容貌美。容貌美是生活美和社会美的重要组成部分。让我们给生活增添一份美吧!这既是每个人存在价值的一种表现,又是应尽的社会责任。

每个社会人都是容貌美的审美主体,但对同一对象的美丑却会见仁见智,评论各异。为什么会存在差异呢,这是因为每个人的审美观念和审美能力存在着差距。

(二) 审美共性和个性

审美行为是一种社会行为,审美观念是社会生活的一种特殊反映。这种观念是在长期社会实践的历史发展中形成的,所以它具有一定的时代性、民族性和阶级性,并受这些因素的制约。审美观念一经形成就会指导人们去判断某一事物或现象的美与不美,这就是审美观的共性。审美观念的共性随着时代和环境的变迁,也在逐渐变化着。时代和环境的变化过程,也是审美观念发展提高的过程,从这方面讲,审美共性中还存在着相对性。人体容貌美也是这样,一个时代、一个民族、一个阶级都有各自的审美标准。“燕瘦环肥”就说明不同时代对美的不同追求。因此,生活中的梳妆打扮也必须符合时代的、民族的要求。

我们中华民族的审美观念有什么特点呢？

中华民族的传统审美观念是我国优秀传统文化的重要组成部分之一，并形成了自己的特点。

第一，偏重伦理内容的和谐，强调美与善的结合。数千年前孔子就提出：“尽美矣，又尽善也”，将美和善这两个不同范畴的东西融合到一起。善是人们应该遵守的道德规范，是对社会应负的责任，它属于伦理学范畴。美是人们追求的最高的宜人形象，它属于美学范畴。中国人民的传统审美观念就是美与善的结合，并以善作为审美观的核心。美与道德的关系是在承认美的社会属性的基础上产生的，美的道德性质在于对人们所产生的思想的感化和情感的升华。我国人民重视外在美与内在美的统一，并强调内在美的主导作用。只追求外在美而无内在美的支持，这种美只是暂时的，最终会被行为所否定，成为恶的代表。神话和小说往常有这种代表的描述，例如妲己，潘金莲等，这是人们对外美内恶的厌恶心理的具体表现。这种无内在美支持的外在美会引起人的反感和憎恶。人们在追求容貌美时，必须同时培养内在美。对后者一定要下大力气并持之以恒才能逐步养成。内在美表现在语言行为上，更表现在思想感情上，它不是一时的装模作样，它一旦形成，会成为人一生中最宝贵的财富。

第二，偏重表现，强调美要表现人的本质力量，表现个人的气质和情感。对容貌美的追求，一方面要求形象美，没有形象美就谈不上容貌美。但这只是浅层次的追求，若过多地注意形象美，必然会造成轻浮，也缺乏个性。我们中华民族所追求的容貌美，在于与其气质和精神面貌相一致。对此，一方面要以内在美为主导，另一方面必须表现出自己的个性。失去个性的美不属于自己，它会被别人很快地遗忘。你的容貌美就

是你的,不要模仿别人。对他人的美只作为欣赏对象,不能成为模仿对象,执意模仿就会失去你自己。任何人都有自己的美,努力去发现自己的美,珍惜和发扬自己的美,只有自己的美才能真正表现你自己。生活化妆与舞台化妆本质的区别在于,生活化妆在于表现自己,而舞台化妆却是为了表现角色。因此,美容化妆的目的就是突出个人的美的特色,掩饰美中的不足。切记!美容化妆不要忘记自己。

第三,偏重发展意境,注意自然美和动态美的结合。发展意境就是要“含而不露,雅而不俗”,将人工美潜藏于自然美之中,容貌美中不露人工斧凿,以情表美,情美相融。美容必须以个人的自然美为基础,扬长避短,进行美化修饰。容貌美不宜过分宣扬,而是要在欣赏中慢慢揭示其内在的东西,才能发现其中的动人之处。自然美在行动中更能表现其魅力,这就是动态美。动态美是外在美与内在美的结合,没有内在美的支持,其动态所表现的是矫揉造作,不会给人的美感。动态美的培养与个人的素质有着密切关系,在提高素质修养的同时,应注意培养良好的待人接物的举止行为,使你的容貌美与行为动作美真正地结合起来。

第四,偏重实用,强调美的实用价值。从审美意识的发展历程看,在发展的初期是实用先于审美。当人们的物质生活需要得到提高之后,就必然要进一步提出追求精神享受高级形式的意向,这就是对美的追求,并且使美与实用的关系逐渐疏远。对许多美的事物并不追求它的实用价值,只是作为一种精神享受而存在,如许多音乐、绘画、雕塑作品,人们只是在欣赏它的美,并不在意其实用价值。对容貌美和妆饰打扮也是这样,不能单纯从实用角度去要求,但这又不能完全脱离广义的“实用”概念。美容、化妆要有利于健康,有利于生活,有

利于工作,也就是从这个意义上讲,它仍然是具有实用价值的。

这些就是我们中华民族审美观的特点。

美不象真和善那样对人有较强的制约性,人们对美有较大的选择自由,这就导致了人们在审美情趣上存在着差异,对个人来说就表现为审美的个性差异。

人们由于生活的环境不同,所受的教育不同,他们的文化素养、道德修养、个人气质会存在差别,因此在审美观念上也会有差异。穿红戴绿是个人所好,无可非议。我们的世界是五彩缤纷、丰富多彩的,所以人们的审美情趣就必定出现千差万别的现象。审美情趣也会决定人们的审美创造,丰富多彩的世界,就是由具有千差万别审美情趣的人所创造的,人们多姿多彩的装扮就是由此而来的。化妆打扮是带有感情色彩的,它是参与人们的情感交流的,所以个人的审美情趣应尽量与社会的审美共性接近。化妆打扮不能脱离现实,法国哲学家狄德罗曾指出,“凡是被称为美的东西,都与它所处的环境有着密切的关系,离开了这一特定的时间、空间,往往就无法对事物的美与丑作出确切的评价。”

审美情趣和审美创造能力是可以经过教育和潜移默化的熏陶逐步提高的。这一提高又与个人的文化素养和道德修养分不开,是在不断地变化着。在变化中,一方面要把握时代的要求,一方面要防止不健康情趣的侵蚀。对审美情趣,统治机构既要帮其提高,又要尊重它的存在,绝不能用一种观念强制统一,消灭这种差异。若用阶级专政的手段,扼杀人们审美的个性差异,就会使整个社会变成千篇一律,死气沉沉,使人失去生活乐趣,摧毁劳动热情,破坏创造积极性,阻碍社会发展,也必定被历史所否定。在审美活动中,必须在遵守客观规律、

遵守客观标准的前提下,尊重个体差异,以达到审美共性和个性的统一。

(三) 人体容貌美的规律

任何事物都有其规律性,人体容貌美也有其构成的规律。人体容貌美基本属于自然美,但人的美又要受其内在气质和修养的支配,所以又烙有社会美的印记。

人体容貌美是大自然创造、优选的伟大成果,是自然美最高表现形态。法国著名艺术家罗丹曾经说过:“没有比人体美更能激起富有感官的柔情了”。人体容貌美既然是自然美的最高表现,它一定蕴藏着自然美的构成规律。自然美的组合规律是存在和完整、匀称和比例、对称和均衡、多样和统一。这些美的规律在人体容貌美中都完整地表现出来,这就是健康、匀称、对称、和谐——多样的统一。

人体容貌美首先是健康。健康是人体容貌美存在的基础,健壮的体格才能将人的真正的内在美和外在美表现出来,才能显示出他的生命活力。真正的人体美是健康美。

人的颜面是一个极严谨的整体,眉、眼、鼻、口、耳各居其位,又互相联系,是那么得体对称、匀称、和谐。对称是人体容貌美的重要特征。以容貌而言,鼻高起居中,双目、双耳、双颊分居左右,发际、两鬓覆盖于上。甚至面部的色泽,细微的而纹和多变的表情也是对称出现。若某一部分不对称,必然破坏美的结构就需要进行美容修复。如在单侧有重睑或酒窝,就需要在另一侧进行美容手术,塑造出对称的重睑或酒窝,恢复面部的对称美。

匀称和比例又是人体容貌美的重要特征,这种匀称和比例基本符合“黄金分割律”(1:0.618)这一美的比例(面部还有

“五眼三停”的比例。五眼指脸的宽度等于五个眼的宽度,三停指脸可分为三等分,由发际到眉间,由眉间到鼻底,由鼻底到颏下各占脸长的 $1/3$),人体容貌呈这样的比例结构,面部各器官会给人以匀称的美感。

和谐——多样的统一是面部美的结构的又一特征。所谓多样统一就是颜面五官“摆”的位置很和谐,大小比例很恰当,若眉、眼、耳、鼻、口每一器官都很美,但“摆”的位置不恰当,就会给人不和谐,不舒服的感觉。这些器官所处的位置相互之间的距离关系大多都符合“黄金分割律”的美学关系。

人在长期与自然斗争的进化过程中,依据生理发展的要求,各器官形成现代人这种健康、对称、匀称、和谐的结构形式。达尔文将此总结为“生长相关律”——一个有机生物的个别部分的特定形态,总是和其他部分的某些形态相联系的,虽然在表面上和这些形态似乎没有任何关联。

[注]黄金分割律

黄金分割律是古希腊哲学家毕达哥拉斯(公元前 575 ~ 500 年)偶然发现的一个线段比例,经过反复观察和计算,提出一个最满意,最常用的比例数,即 $1:0.618$ 或 $1.618:1$,简称 0.618 点,这一比例的近似值为 $5:8$ 。德国数学家蔡沁在 1854 年用几何图形对此线段比例作了证实,并用公式 $a:b = (a+b):a$ 表达。我国著名数学家华罗庚就是根据 0.618 创建了“优选法”。这一比例适合眼视度的反折,按这一比例所分的线段或组成的图形给人以视觉的舒适感,所以又称“美的比例”。工业设计和科研设计常以此为最佳选择点。人体及容貌结构很多都符合或接近“黄金分割律”。如躯干的长宽比,面部的区段比,鼻的长宽比都符合这一比例。

二、浅谈皮肤的解剖及生理

皮肤是人体的最外层,是人体的第一道防线,具有十分重要的功能。皮肤美是整个人体美的重要组成部分。了解皮肤的解剖及生理功能,是掌握皮肤美容的基本知识、原理及方法的前提。

皮肤露盖在人体的表面,是人体最大的器官之一,其总重量约占人体重的16%,成人皮肤的总面积约为1.5~2平方米。皮肤的厚度常因人而异,不同部位的皮肤厚度也不尽相同,通常厚度约为0.5~4毫米(不包括皮下脂肪层);一般来说,成人皮肤较儿童厚些,男性又较女性厚些,屈侧皮肤厚于伸侧,手掌和脚跖(即脚后跟)的皮肤最厚,面部皮肤较薄,显得比较柔嫩。皮肤的颜色与种族、年龄、性别以及外界环境等因素有关,同时也具有个体差异。即使同一个人的皮肤,各种部位的色泽也深浅不一。皮肤的颜色主要是由以下两个因素决定的:一是皮肤内各种色素的含量(包括皮肤内黑色素、类黑色素、胡萝卜素以及皮肤血液内氧合血红蛋白与还原血红蛋白的含量等);二是皮肤的厚度以及光线照射在皮肤表面所形成的散射现象。其中由黑色素细胞产生的黑色素起着主要作用。

如果在充足的光线照射下用肉眼观察我们的皮肤(譬如观察手背部的皮肤),就会发现在皮肤表面,大部分都长有长短粗细不等的毛发,还遍布着许多小孔,这是汗腺和皮脂腺的开孔,也就是常说的汗孔及毛孔,同时还可见到纵横交错、大小不等的沟纹,这些沟纹叫做皮纹,它将皮肤划成许多三角形、菱形或多角形的小区域,叫做皮野,其中高起的部分叫皮嵴,凹下去的部分叫皮沟。这些沟嵴也因人体的不同部位面

有差异。以手背、颈部、阴囊等处为最深。在手指及足趾末端屈面还形成了涡纹状,被称为指(趾)纹。

真皮内含有胶原纤维,它可按不同方向排列,使皮肤形成一定方向的张力线,处于这条线上的张力最小。面部、颈部的天然皮纹或皱褶,如颈部的皱折、鼻唇沟、眼角鱼尾纹等,一般都与张力线相符合。在外科手术选择切口方向时,一定要注意张力线的走向。施行美容手术,按此线切开皮肤,可使皮肤切口的宽度较小,愈合后形成的疤痕最细小,否则就易出现较明显的疤痕,影响美观。

皮肤不是一层简单的“薄膜”,它有复杂的结构,这是美容时应该具备的常识。在显微镜下可以清楚地看到皮肤共有三层,从外向里依次为表皮层,真皮层及脂肪组织,其中埋藏有血管、淋巴管及神经组织、含有毛根的毛囊、汗腺的排出管和腺体,在毛囊旁边还有皮脂腺(见图1)。

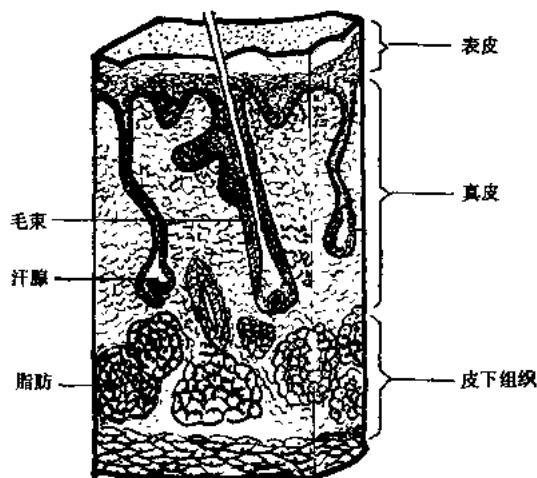


图1 皮肤结构模式图