

科学技术文献出版社

现代美容与健美

张锦 等 编著



内 容 简 介

风度和魅力是人们在交往和公关活动中不可缺少的重要条件,现代女性和年轻人迫切希望获得一些关于怎样才能更有风度和魅力方面的知识。本书详细阐述了风度和魅力与人们生活的密切关系,系统地告诉你增强风度和魅力的各种方法:怎样美容、怎样化妆掩饰缺陷、怎样选择发型、怎样使皮肤更加柔嫩、怎样选择和佩戴首饰、怎样穿戴更有艺术性、怎样减肥、怎样健美、怎样在交往中显示你的风度和魅力等。

本书内容新颖、实用、丰富、易懂,是现代年轻人美化自己、活跃生活的指南,也是广大中老年人指导子女和学习的参考读物。

现代美容与健美

张 锦 卓 珊 张 立 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

北京昌平星城印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 6.75印张 153千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数: 1—7100册

科技新书目: 244—098

ISBN 7-5023-1438-5/TS·27

定 价: 4.00元

序

风度和魅力，是现代社会中人类生活的重要内容之一。随着我国人民物质生活水平的不断提高，人们比以往更加重视自身的风度和魅力，它是人们进行交往、公关活动、增进社会主义精神文明的一个重要手段。

近年来，特别是一些女性和年轻人，对于自身的风度和魅力产生了浓厚的兴趣。他们迫切希望获得一些关于怎样才能更有风度和魅力方面的知识。这种对于美学的群众性的关心，是人们对于美的事物的热爱和要求有更丰富的精神世界的体现。

风度和魅力，从辩证的观点来说，既是一种有形的美，又是一种无形的美。在现实生活中，有些人虽然穿着华贵的衣裳、留着时髦的发式，巧施粉黛，但是却不一定具有风度和魅力。从某种意义上说，风度和魅力具有一定的技巧和不同的表现方法。

本书试图从现代美容和健美的各个方面，向读者介绍表现自身风度和魅力的方法和技巧。由于笔者水平有限，疏误之处，在所难免。欢迎专家和朋友们不吝斧正。

编著者

目 录

一、怎样化妆更有魅力	(1)
1.常用的化妆品.....	(1)
2.化妆使用的工具.....	(18)
3.怎样化妆更有魅力.....	(20)
二、怎样利用美容化妆掩饰缺陷	(41)
1.怎样防止和消除皱纹.....	(41)
2.怎样防治粉刺.....	(44)
3.怎样防治雀斑、黄褐斑和色素沉着症.....	(46)
4.怎样用美容化妆掩饰皮肤缺陷.....	(49)
5.怎样用美容化妆掩饰脸型缺陷.....	(53)
三、怎样选择发型更有风度和魅力	(58)
1.怎样使头发更加秀美.....	(58)
2.头发的梳理和洗发方法.....	(62)
3.怎样选择发型.....	(68)
4.流行的女子发型.....	(78)
5.怎样保护发型.....	(83)
6.怎样烫发和染发.....	(84)
四、怎样使皮肤更柔媚	(89)
1.皮肤的构造和类型.....	(89)
2.怎样使皮肤更白皙.....	(92)
3.不同季节不同的护肤方法.....	(94)
4.护肤化妆品与护肤.....	(97)

五、怎样使身体更加健美	(100)
1.美的标准.....	(100)
2.怎样使颈、胸部更健美.....	(103)
3.怎样使背、腰、腹更健美.....	(106)
4.怎样使肩、臂、手更健美.....	(109)
5.怎样使腿部更健美.....	(113)
六、怎样穿戴更有艺术性	(117)
1.服装的协调和统一是艺术性的基础.....	(117)
2.服装的色彩怎样搭配更有艺术性.....	(119)
3.不同身型的人怎样选择服装更有魅力.....	(123)
4.不同季节怎样选择服装更有风度.....	(128)
七、怎样选择和佩戴首饰	(134)
1.饰物的种类和选择.....	(134)
2.饰物的选购和保养.....	(140)
3.怎样佩戴首饰.....	(144)
八、怎样的饮食能使体态秀美、乌发照人	(149)
1.保健食品.....	(149)
2.怎样的饮食能使体态秀美、乌发照人.....	(152)
九、怎样减肥才能苗条和具有魅力	(164)
1.肥胖症及其危害.....	(164)
2.不同的减肥方法.....	(170)
十、怎样在交际中显示你的风度和魅力	(180)
1.怎样在礼仪中显示你的风度和魅力.....	(180)
2.怎样在恋爱中显示你的风度和魅力.....	(184)
3.怎样在交际中显示你的风度和魅力.....	(187)
十一、怎样通过姿势美显示女性的魅力	(191)

- 1.女性的型体和健美标准.....(191)
- 2.怎样通过姿势美显示女性的魅力.....(191)
- 3.审美与魅力.....(202)

一、怎样化妆更有魅力

化妆，在增加一个人的风度和魅力方面具有十分重要的作用。成功的化妆不仅能够预防皮肤疾病和发挥一些治疗的积极作用，还能提神醒脑、心情舒畅，使人更有风度和魅力。

化妆是一门美的艺术，具有很强的科学性。美容化妆就是要运用各种化妆品来修饰面容，以发挥容貌的天然美，掩饰容貌的缺陷。

1、常用的化妆品

(1) 粉底

粉底是具有修饰肌肤的颜色、掩蔽皮肤的缺陷，使之显示艳丽光滑功能的制品。也是一系列美容化妆中最初使用的化妆品。

粉底是由粉质原料均匀分散于雪花膏或水色油型乳液中制成，其中所含粉体原料的量可在10—90%的范围内变动。有液态、固态，有透明型和有遮盖力型，花色品种极多，是美容化妆品的基础。

目前，国内市场销售的有油性粉底、乳化型粉底、饼型粉底。消费者可以根据自己皮肤的状态、季节选用。

油性粉底：所谓油性粉底就是将颜料分散于白油、油脂

和石蜡混合物制成的基剂中而成。通过改变油、油脂和石蜡的种类及混合比例，可以制成多种硬度不同的制品。普遍是浇注于容器中成型的软胶状制品和浇注于模具或底可上下的容器之中成型的条状制品。

油性粉底的特点是对皮肤的附着性良好，涂膜具有耐水性，化妆不走样等。也有利用这样的特点，将其敷盖力提高为掩蔽颜色浓的痣和伤痕。此外，由于是油性制品，可以防止皮肤干燥，适用于干燥肌肤或秋冬季节的化妆，也能够起到一定的护肤作用。

在选择油性粉底时，应当注意以下各点：

外观应当均匀，不得有凹凸不平、斑点、条纹等。

色调要符合规定，颜色应当一致。

颜料在均匀，分散涂抹于皮肤时不得发生色条。

硬度稳定不得因季节温度或时间的变化而发生显著不同。

耐光性好，太阳照射应不褪色。

在保藏过程中，应当放在阴凉通风处，避免放在高温处。

乳化型粉底：乳化型粉底是由多种颜料和油的粒子分解于水中的一个乳化系，因此，它的乳化结构比较复杂。要保持质量稳定，必须十分注意颜料的选择，油根的结构，乳化分散剂的选择，乳化分散的方法及保护胶体的利用等。

乳化型粉底的性能要求：

均匀性好，在涂抹时易于延展均匀，不得呈现颜色条纹。乳化要稳定，油根不得分离，颜料不得凝聚，不得发生沉淀。不因季节、温度和时间的变化而使粘度显著变化。乳化型乳

液粉底流动性要适中，粘度一般为将瓶倾斜时即可流出来为好。乳化型雪花状粉底无流动性，有适当的硬度。

使用方法 可以按肤色选用不同色调的乳化粉底。先拭取少许粉底霜，涂擦于两颊、前额、鼻梁中心，然后迅速用手掌轻轻抹开。注意在面部连颈项处要抹得薄而均匀，这样可使面部呈现出新的和谐美。

面部有缺陷者可作重点涂拭。

乳化型粉底的优点是在涂敷时延展性和附着性好，并且不带油腻性等。因此，在国内外国比较受欢迎。在保藏和使用过程中要注意密封、清洁，以防水分挥发而影响使用效果。

粉块型粉底霜 粉块型的粉底霜是把颜料、油和表面活性剂处理压缩成固体的制品。如果把含有水的海绵和用合成海绵蘸取制品使用时，因经乳化很容易涂展在皮肤上，涂布后很快干燥，涂膜即残留在皮肤上。涂布时有凉爽感，所以，在高温多湿的夏天化妆时使用较多。

使用方法：使用水湿润的海绵体向粉块表面拭取，然后擦拭在皮肤上。夏季使用这种粉底霜会产生清凉感，遇到出汗时不粘，长期化妆中没有毁妆现象发生。

(2) 香粉和化妆粉

香粉是由极细的各种粉料加色素和高级香精制成的，也是妇女日常使用的主要美容佳品之一。香粉可以保护皮肤不受大气和高温的刺激，还能防止灰尘和遮盖脸上的微小缺陷，使面部显得粉白，并溢出香气。香粉的美容效果和摄影的滤光镜一样，可以弥补皮肤表面的缺陷，柔和脸部曲线，并能形成满脸光滑柔软的自然感觉。使用香粉的正确方法是由下而上轻轻地扑打，如果由上往下扑粉的话，容易影响皮肤

孔的透气。在扑打完香粉后需要停一段时间，然后再用软毛刷子把多余的香粉刷掉。在扑粉时要注意用量，不要扑得太多、太厚，应当扑得均匀，在脸上形成薄薄的一层。

化妆粉的用法应与粉底颜色配合，无色透明的化妆粉能够适用于任何肤色，也可以用作降低过强光泽而使色彩柔和。化妆粉的质量优劣，是以它的均匀度、黏附力、掩盖力和颜色等为标准来衡量的。

(3) 胭脂

胭脂涂敷在面颊，使脸色显得红润、健康、精神。但是，近年来为了构成阴影增强立体感，以增加容貌的魅力，已发展有蓝色和褐色色素类的产品，可以制成各种色调和各种形态如固体、液体、膏霜状、棒状等。最常见的是将红色的颜料与粉料拌合以后压成与粉饼相似的块状，习惯上就叫做胭脂。另外可制成膏状，叫做胭脂膏。

粉质块状胭脂 优良的胭脂应该柔软细腻，表面无白点或黑点，容易涂搽。使用各种面部粉底霜后施用胭脂，易混合协调，遮盖力好，易粘附于皮肤，对皮肤无刺激，香味清淡，纯正，容易下妆，在皮肤上不留痕迹。

制造粉质的原料有滑石粉，选用的粉质颗粒为5—15微米，用量要适当，过多会使胭脂呈半透明状。半透明的胭脂不适用于皮肤白皙者，而适用于浑色的皮肤者。还有碳酸镁，一般是把香精与它混合均匀，再加入其它原料。为使粉质容易粘附于皮肤，还要加入脂肪酸锌。

胭脂中的胶合剂过去多用天然胶合剂，但是因为天然胶合剂容易受细菌污染，后来多被合成物所代替。但是，无论是天然的还是合成的胶合剂都有一个缺点，就是需要用水做

溶剂，这样，在压制以前的粉质还需烘干除水，比较麻烦。而现在又常用油性胶合剂，象白油、脂肪酸脂、羊毛脂及其衍生物等。粉质块胭脂的制作方法：先将粉料的颜料混合以后，在球磨机里用瓷球将粉料研磨成色泽均匀的细粉，要求色调一致，能通过100—120目的筛子，已着色的粉料再加入拌合机中与胶合剂拌合，并在固定的模子中压制成饼。

透明的胭脂膏、乳状胭脂膏和胭脂膏。胭脂膏是以不同的油质和颜料作为主要的原料调制而成，富有油润性，敷用方便，并可以兼代唇膏用。胭脂膏可以用油脂基，也可用乳化体作为基质。

油脂基的胭脂膏是用矿物油和腊类调入颜料以及所需的粉料配制而成。价格低廉，在敷用时与皮肤接触极易变成液质，在皮肤表面形成舒适的薄膜。以乳化体为基质，可以改进油蜡基的油膩感，也可以制成雪花型。在配方中常加适量的滋润剂，以防干缩。

(4) 唇膏

唇膏涂在嘴唇上，使其具有红润健康的色彩，并有一定的光泽，其中有的着色很淡或者不着色而仅显示光泽的专用品，其形态有棒状、笔状以及软膏状等。

其中最常见的是棒状。

唇膏不仅使用在舞蹈、戏剧、电影的化妆中，也是一般妇女常用的化妆品。

使用唇膏也有一定技巧。唇线用深色的唇膏将唇部轮廓描出来，中间用浅色的唇膏涂满，使唇部看起来有立体感。

唇厚的人可以把唇的内部涂得深一些，这就可以掩饰外形的缺点。年轻人可以使用明亮淡红色的唇膏；中年人用颜

色较暗的橙色唇膏；当服装为蓝、紫、灰、枣红色时，可以配玫瑰红唇膏。

皮肤白皙者适用玫瑰红或者是橙红色的唇膏，皮肤较黑者适用于深橙色的唇膏。

良好的唇膏应当是，组织结构细腻，表面光亮，软硬适中，涂敷方便，没有油腻的感觉。涂敷在嘴唇边应当不向外化开。能够耐气候变化的影响，热天不融不软，冷天不干不硬，不易渗油，不易断裂。色泽鲜艳，均匀一致，附着性好并不易褪色。在涂拭以后能够生成所要色调的皮膜，并且能够长时间的保持，而且有舒适的香气。隔一定时间以后，不变形，不变味，不变色，不失光泽，不起霜。对皮肤无刺激，对人体安全无害。

唇膏除能达到美容要求外，还由于它是油脂和蜡类加入色素制成，对于嘴唇还具有滋润保护的作用。

(5) 眼影及眼部化妆品

眼部化妆是美容中重要的组成部分，它能突出妇女的女性美。通过眼部化妆修饰，使眼部带上色彩和阴影，使睫毛、眉毛排列整齐，轮廓清晰，使人感到格外的秀丽和增添魔力。

眼部的化妆品有眼影制品、眼线液、睫毛膏、眉笔等。因为是用于眼部周围的化妆品，所以从原料到包装都应当十分重视卫生管理。尤其是用于粘膜附近的眼线液、睫毛膏，既要防止微生物的感染，又要考虑到对粘膜的刺激性和安全性。

在生产设计中，设计者常常将眼部化妆品制成系列产品放在化妆盒中，这样，既便于携带，又利于使用。

眼影

用阴影来塑造人的眼睛轮廓，用深色眼影化妆品抹在眼褶上，再在眉骨上搽上浅色眼影化妆品，使双眼看起来炯炯有神。

在使用眼影化妆品时，要注意自己的脸型、肤色之间的协调关系，尤其是在选用眼影粉的颜色时，不能信手拿来，随意涂抹，一般说，还应当与个人所穿戴的服装色调相互配合。例如蓝灰、紫色的衣服配上蓝色眼影粉较为协调。绿、黄、米、橙色的衣服，配上绿色的眼影粉较为协调。

眼影化妆品有粉质、膏状等。

目前，粉质的眼影块比较流行，用马口铁或铝制金属制成底盘，压制成各种颜色和形状，颜色有蓝、灰、绿。一般把5—10种浓淡不同的色调品种，配套包装于一个塑料盒中，便于随意使用。原料主要含有滑石粉、硬脂酸锌、高岭土、碳酸钙、无机颜料、珠光原料、防腐剂、胶合剂等。

眼影膏的外观和包装与唇膏相似。主要含有18号白油、白凡士林、卡拿巴蜡、地蜡（75℃）、白蜡（60℃）、无机颜料、二氧化钛等。

制作方法是将白油和凡士林加热至50℃，加无机颜料和二氧化钛，搅合、研磨、调整色泽后，加入所有的蜡，加热至85℃，同时搅拌，再保温搅拌半小时，使之充分均匀，在50—60℃时浇入模子，快速冷却成型。

眼线液

眼线液是沿着睫毛四周画线以突出眼睛的轮廓，改变眼睛的形状以增加眼睛的魅力。性能要求如下：

易于涂绘；涂膜的干燥速度要适当快；涂膜要有一定的

光泽；涂膜柔软，轻微磨损无变化；具有耐水性，不会因泪水而脱落；便于卸妆；无不快的臭味。

由于眼线液用于眼睛的四周，所以要特别注意安全性，一定要选用安全性高的原料。

香料会造成刺激性，所以要特别注意选择。同时在制造时要采取严格的卫生措施，以免发生微生物污染。

在配方设计上要加适当的防腐剂，以免微生物繁殖增生。

按照涂膜形成剂的不同，眼线液又分成油性系和水性系两种。油性系是在较易挥发的碳氢化合物中溶解形成涂膜的蜡类及分散颜料而制得。水性系除了使用水溶性高分子、乳液树脂等作涂膜形成剂以外，还有用蜡作涂膜形成剂的乳化剂。

油性系的耐水性良好，涂膜附着性非常好，不易脱落，但是在卸妆时要使用脱膜剂擦去，而且易于弄脏眼圈。水性系的卸妆、涂画比较容易，但是无耐水性。最近国际上发展乳液树脂型眼线液，改进了这一缺点，耐水性有了很大的提高。其最大的特点是在涂画时成膜状，在卸妆时以薄膜脱落，无弄脏眼圈的缺点。

用作涂眼线的制品，除了眼线液之外还有眼线笔和眼线饼。

眼线笔使用方便，制品较多。

眼线饼用蘸湿的毛笔涂抹，浓淡很容易调节，但是与皮膜型相比耐水性较差。

眼线液主要是用于扩大眼睛的轮廓，拉长宽度，在使用时，可以用尖型的笔毛，蘸取少量的眼线液在上下眼睑或眼

角等处轻轻涂画。以增添美貌，在使用过程中要注意卫生和密封。

睫毛膏

睫毛膏是涂在睫毛上，使睫毛浓而长，以提高眼睛的表现力和魔力而使用的。可以制成固体块状，也可以制成乳化形的膏体状。

睫毛膏要具有涂布容易而且均匀，干燥迅速，睫毛不互相粘结，不转移到眼睛四周，还有的要求有使睫毛一直保持弯曲状的性能。

由于睫毛膏是用在眼睛四周，所以与眼线液一样需要考虑安全和卫生要求，对于眼睛应当无刺激。

眉笔

眉笔是用来画眉毛的一种化妆品，涂在眉毛上使眉毛看上去浓郁。通常是为了描画出美丽的眉毛和使美容带有个性化的特征而使用的化妆品。它是用油质与蜡加上碳黑制成细长的圆条，象铅笔一样把圆条装在木杆里作笔芯，称为眉笔，使用时也像铅笔那样把笔头削尖。

也有的把圆条装在细长的金属或塑料管内，使用时，可以用手指将芯条推出来，称为推管式眉笔。有的把圆条装入反复进出的活动铅笔型容器中使用，称为活动铅笔型眉笔。

眉笔一般有黑色、棕色、灰蓝色等。

笔芯的特性要求 硬度、润滑度适当，描画容易而且柔韧不易折断。铅笔型眉笔用木条硬度要求与芯子硬度相接近，否则过分硬的木条，难以切削，使用不便。

使用方法：眉笔的颜色可以根据肤色、年龄和喜爱而定，一般过细、过碎、过淡或过短的眉毛，可以用眉笔轻轻描绘

使之连贯和加深、加长一些，以增加美感。

(6) 指甲饰品

修饰指甲的产品，是通过搽在指甲上以保护指甲并通过光泽和色彩使之美观的化妆品。

指甲饰品（主要是指指甲油）的主要成分，有成膜剂、树脂、增塑剂、溶剂和色素等。其性能要求如下：

涂膜要迅速干燥形成皮膜；牢固的附在指甲上，在日常的轻微工作中不易脱落；皮膜具有一定的硬度和柔软性，不易碰伤也不应产生裂纹；耐水性、耐光性（色彩）优良；皮膜表面紧密，要有光泽；色剂要均一溶解或分散，且具有长期优良的分散稳定性，并能获得一定的色调；粘度适中，容易涂敷均匀。

目前在国内市场上比较受欢迎的有美加净指甲油，霞美指甲油等。

使用方法 在使用以前，必须将指甲洗净，揩干，最好能将指甲修正锉光，然后选用喜爱色调的指甲油用笔刷均匀涂上，经3—5分钟干燥后，再涂上一次，涂用以后的指甲光亮而美丽。

指甲油在保藏和使用过程中要注意安全，密封，防止容器内溶剂挥发。由于指甲油内易挥发溶剂的含量较高，所以在使用时要避免接触火种。

(7) 磨面膏

磨面膏除了含有一般按摩霜所有的营养皮肤的成分外，还含有植物外壳粒子，比如杏仁核、胡桃壳、椰子油壳、玉蜀黍花粉等，经过粉碎以后混入使用。近年来又采用合成树脂，如低分子聚乙烯粉末。其优点是对皮肤安全性高，比重

轻，易于用水洗掉等。

颗粒大小一般在100—500微米。

磨面膏能够把皮肤表面多余的角质包括污垢除掉，使皮肤清洁、柔和、透明、艳丽。通过物理摩擦作用给皮肤以适度的刺激，促进面部表面的血液循环和新陈代谢，使皮肤有新润感。

磨面膏适用于青年男女青春期，每星期使用一次，用合成海绵进行摩擦。

(8) 膏霜类化妆品

膏霜类化妆品有冷霜、雪花膏、奶液、柠檬霜、面友、粉质霜等。其共同特点是保护皮肤不受外界湿度、温度变化的刺激，以保护皮肤健康和防止皮肤衰老。它可用于对碱性敏感反映的皮肤。

粉质的膏霜有使皮肤增白作用。水质膏霜可适用于一般皮肤。油质膏霜则适用于干性皮肤。

乳液类是乳化型的液体膏霜，有含油分多的“油性水型”和含油分少的“水色油型”。使用简便，涂敷均匀，很容易紧贴皮肤而无油腻感觉。

雪花膏

它是硬脂酸和碱作用，再加入甘油等若干种润肤原料制成的。它用于面部或皮肤上，可形成一层透明的薄膜，能够保护和滋润皮肤，防止阳光照射和寒风的侵袭。因此，不分男女老少都可以使用雪花膏来保养皮肤。

雪花膏的用法：使用雪花膏作为面部妆饰和保护皮肤，其方法很简单。在使用时用手指挑出雪花膏，抹在左手上，然后两手掌磨擦，使雪花膏均匀地附在两只手掌上，这时再