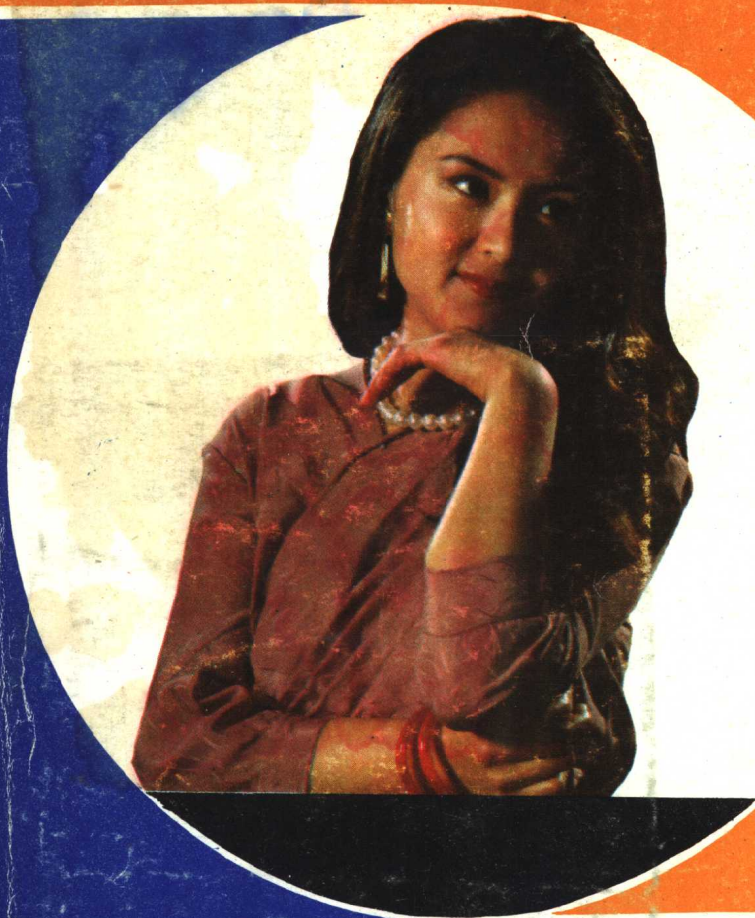


美容 ● 化妆 ● 健美

MEIRONGHUAZHUANGJIANMEI

● 邹本芝 杨惠敏



● 河北科学技术出版社

美容 · 化妆 · 健美

邵本芝 杨慧敏

河北科学技术出版社

美容·化妆·健美

邹本芝 杨慧敏

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

邯郸地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 7.125 印张148,000字 印数：1—13660 1986年10月第1版
1986年10月第1次印刷 统一书号：17365·15 定价：1.55元

前 言

爱美是人的天性，谁都希望自己能长得健康与漂亮些。随着社会主义经济的日益繁荣和人民生活水平的提高，人们对美的要求越来越强烈，美化生活、美容化妆、健美锻炼已深入每个家庭，成为人们日常生活中不可缺少的一部分。俄国作家契诃夫曾说过：“人应当一切都美，容貌、衣服、心灵、思想……”美国学者彻妮尔·蒂戈丝也指出：“所有女人都有潜在美的魅力，诀窍在于如何将它呈现出来。”古今中外的很多名人，对美都进行过研究，认为爱“美”是生活中的一项重要内容。

作者根据广大妇女对“美”的要求，编写了这本《美容·化妆·健美》，本书结合我国实际情况，针对妇女的生理特点和目前生活条件，介绍了一些简便易行的美容、化妆和健美锻炼知识，供读者在日常生活中采用。本书在编写过程中，曾参考中外书刊上的有关文章，又请韦根夫同志编写了健美锻炼的意义和健美锻炼的注意事项，齐更新同志编写了减肥健美操和舞蹈健美操，《健与美》杂志编辑部宋金亮、韦九智同志热情指导，在此一并表示感谢。

由于编者水平所限，缺点错误在所难免，敬希广大读者指正。

编者

1986.4.1

目 录

第一章 美容的学问.....	(1)
什么是美容.....	(1)
我国古代的美容与化妆.....	(2)
外国古代的美容与化妆.....	(4)
美容要从少女做起.....	(5)
女大十八变.....	(6)
皮肤的生理.....	(8)
皮肤的类型.....	(10)
皱纹是怎样产生的.....	(11)
人的十种脸型.....	(13)
长得丑陋莫苦恼.....	(15)
第二章 常用美容法.....	(17)
古书中的美容法.....	(17)
按摩美容法.....	(18)
泥糊涂面美容法.....	(19)
冷水浴面美容法.....	(20)
蒸汽浴面美容法.....	(21)
鼓腮美容法.....	(21)
咀嚼美容法.....	(22)
针灸美容法.....	(23)
激光美容法.....	(24)
整形美容法.....	(25)

对镜相视美容法.....	(27)
板田洗脸美容法.....	(27)
皮肤增白法.....	(28)
减少皮肤皱纹法.....	(29)
双眼皮美容术.....	(30)
穿耳朵眼美容术.....	(32)
怎样防止眼角鱼尾纹.....	(33)
怎样消除黑眼圈.....	(34)
家庭自制面膜.....	(35)

第三章 头发与美容..... (38)

头发的生理.....	(38)
头皮的保护.....	(40)
发型的种类与选择.....	(41)
目前流行的二十五种发式.....	(45)
头发的修剪.....	(53)
头发的清洗.....	(54)
头发的梳理.....	(57)
家庭简便染发法.....	(58)
烫发的种类.....	(60)
电烫发法.....	(61)
冷烫精烫发法.....	(63)
怎样配戴假发.....	(65)

第四章 五官与美容..... (67)

眼睛与美容.....	(67)
眉毛与美容.....	(69)
鼻子与美容.....	(70)

耳朵与美容	(71)
口唇与美容	(73)
牙齿与美容	(74)
嗓音与美容	(76)

第五章 化妆及化妆品的选用 (78)

化妆的类型	(78)
化妆的季节性	(79)
化妆的步骤	(80)
生活化妆的意义	(81)
怎样化生活妆	(82)
生活化妆中常见的毛病	(84)
弥补性化妆点滴	(85)
怎样搽香粉	(86)
怎样抹胭脂	(87)
怎样染指甲	(88)
怎样使用香水	(89)
化妆品的种类	(91)
化妆品的选用	(92)
化妆品对皮肤有害吗	(93)
怎样使用药物化妆品	(95)
怎样判断变质的化妆品	(96)
怎样保管化妆品	(97)
怎样选用香皂	(99)
电脑教人化妆	(100)
化妆能减轻疲劳	(101)
瘦高个子怎样化妆	(102)
矮胖个子怎样化妆	(103)

中年妇女怎样化妆.....	(105)
新婚、晚会、旅游的化妆特点.....	(106)
化妆十二忌.....	(108)
怎样卸妆.....	(109)

第六章 服饰与美容..... (111)

服装.....	(111)
乳罩.....	(115)
眼镜.....	(117)
戒指.....	(118)
耳环.....	(120)
项链.....	(121)
胸花.....	(122)
纱巾.....	(123)
金银首饰.....	(125)

第七章 影响美容的因素..... (129)

饮食与美容.....	(129)
情绪与美容.....	(131)
运动与美容.....	(132)
疾病与美容.....	(134)
习惯与美容.....	(134)
吸烟与美容.....	(136)
姿态与美容.....	(137)
风度与美容.....	(138)
礼仪与美容.....	(140)

第八章 影响美容的疾病..... (142)

少白头.....	(142)
脱发.....	(143)
毛发过多.....	(146)
痤疮.....	(147)
面部湿疹.....	(149)
面部血管瘤.....	(150)
青年扁平疣.....	(150)
面部蠕形螨病.....	(152)
桃花癣.....	(153)
黑痣.....	(154)
雀斑.....	(155)
蝴蝶斑.....	(156)
白癜风.....	(157)
瘢痕疙瘩.....	(159)
斜视.....	(160)
唇裂.....	(161)
口角炎.....	(163)

第九章 天然美容品..... (164)

珍珠.....	(164)
人参.....	(165)
银耳.....	(165)
核桃.....	(167)
花粉.....	(168)
中药.....	(170)
植物.....	(171)

蜂蜜.....	(173)
柠檬.....	(174)
猪蹄.....	(175)
醋.....	(176)

第十章 身体健美锻炼法..... (177)

什么样的身体才算健美.....	(177)
健美锻炼的意义.....	(179)
健美锻炼的注意事项.....	(182)
经期、孕期、产后的健美锻炼.....	(186)
生活中的健美锻炼.....	(189)
怎样使面部健美.....	(191)
怎样使颈部健美.....	(193)
怎样使肩部健美.....	(195)
怎样使胳膊健美.....	(196)
怎样使胸部健美.....	(197)
怎样使腹部健美.....	(198)
怎样使腰部健美.....	(199)
怎样使臀部健美.....	(200)
怎样使腿部健美.....	(200)
徒手健美操.....	(201)
桌椅健美操.....	(204)
床铺健美操.....	(206)
哑铃健美操.....	(208)
纱巾健美操.....	(210)
减肥健美操.....	(213)
舞蹈健美操.....	(215)

第一章

美容的学问

什么是美容

千百年来，人类不仅培育了许多美丽的奇花异草，而且也一直为追求和完善自身的形体美，孜孜不倦地努力着、探索着。美容就是人类通过按摩、手术和其他方法，来达到自己面容美和形体美的一种方法。

美容，对妇女来讲，尤其对年轻的姑娘们来讲，是有很大的吸引力的，也是共同的爱好和愿望。随着社会主义经济日益繁荣，人民生活条件的不断提高，让姑娘们长的漂亮些是非常必要的，从而使她们在生活中和工作中更加富有青春的活力，更加朝气蓬勃。

美容，并不是把所有的人都化妆成鸭蛋型的脸，个个都打扮的一模一样，而是要根据每个人的年龄、体型、脸型、职业，结合本人的特点去进行美的创造。因人而异地采取美容措施，突出美的条件，补身体的不足，使外表美更加谐调、完善。

在日常生活中，美容常和化妆连在一起。但是两者是有明显区别的。化妆是通过各种化妆品如香粉、胭脂、口红等，对面部进行描画和修饰，达到美化仪容的目的。而美容则是通过保健方法和手术，从皮肤本质上改变人的容颜，使

其更加漂亮。常用的皮肤保健方法有局部按摩和面膜剂的粘贴，能使皮肤的血液循环得到改善，营养供应增多，皮肤显得白嫩而富有弹性。常用的美容手术有双眼皮手术、隆鼻术、面部磨削术，使面部的缺陷得到弥补和掩盖，给人以美的感觉。如果从时间效果上来区别，美容和化妆也是不同的，美容需要长时间坚持，而且一旦成功能保持较长时间；化妆是临时性的，只能保持较短时间，需要根据不同的时间和场合随时打扮、不断进行更换。

但是，美容和化妆也不能截然分开，两者是有一定联系的，如往脸上搽美容霜，既能保护皮肤，使皮肤的衰老过程减慢，起到美容作用，又能使脸上的皮肤发白，暂时看着好看，产生化妆的效果。又如使用美发品，既能保护头发，又能使头发美观，起到美容和化妆的两种作用。

我国古代的美容与化妆

美容与化妆在我国有悠久的历史，据记载，远在二千三百多年前的殷朝，我国就开始了化妆，殷纣王爱将红兰花捣成汁，来给他的宠妻爱妾染红脸蛋和红指甲。人们常把燕国出产的花汁，称为“燕汁”，也就是现在的“胭脂”，这可以说是中国最早的化妆品。

韩非子在他的著作《显学篇》中记载：“故美毛嫱西施之美，无益吾面，而用脂泽粉黛，则倍其初。”这说明，春秋战国时代的西施已经开始搽粉。当时使用的粉，一种是铅粉，一种是米粉，古诗中所记载的“铅华弗御”就是指的铅粉。《齐民要术》一书中有米粉的制作方法：把米磨成细

粉，用水浸泡，取出上面极细的白汁，干燥后搓在脸上。

描眉也具有悠久的历史，侍奉前汉宣帝的京都官员张敞，最爱为其妻描眉，而且描的眉很好看，世人称描眉好看的女子为“张敞眉”。据传说，描眉在汉代最为盛行，当时常用青蓝色眉笔画又长又宽的眉。

《左传》一书中记载，当时的妇女已用梳假髻来美容，做假髻的头发是犯人剃下来的头发，假髻梳的很大，文学作品中常用“满头青丝如墨染”来形容妇女的美貌。

到了唐代，非常流行“红妆”，就是妇女先在脸上抹上白粉，然后在白粉上涂上红色的胭脂。据传说，杨贵妃特别爱用胭脂，有一年冬天，她和父母告别时，脸上的泪水竟结成了红色的薄冰！夏季天气热的时候，她经常汗流满面，她搽脸用的手绢，往往变成了红色！可见她平时涂抹用的胭脂是很多的。

唐代诗人也写过《时世化妆》一诗，诗中描写了当时长安的妇女，在嘴唇上涂黑油，称为“乌膏唇”，是一种很美的打扮。后来，又发明了红色的口红，人们为了把口红抹的浓些，往往在涂口红之前，先涂上一层黑油。

我国古代妇女，很注意头发的打扮，最典型的四大妇女发型是：战国时期西施的三环发型，汉代王昭君的环云髻，三国貂蝉的双环发髻，唐代杨贵妃的高云髻。直到如今，这些古代的发型还在我国和日本流传着。

唐代以后，又经过宋代、元代、明代和清代，美容的方法和化妆品的种类逐渐增多，人们知道怎样化妆，才能把自己打扮的更美丽。近半个世纪以来，随着工业的发展，美容和化妆又有了很大进步，现已深入到千家万户。

外国古代的美容与化妆

美容和化妆在国外也有着悠久的历史，可以追溯到原始人时期。那时候，人类习惯在皮肤上涂抹动物油和黄土，用以避寒防暑和防止昆虫叮咬，这就是最古老的化妆品。当时，人们生活在莽莽的原始森林之中，为了防止野兽的侵袭和疾病的危害，他们还热衷于求神拜佛等，在举行仪式之前，都把身体抹上一层动物油和黄土，表示对神的尊重。

古埃及的人特别注意眼睛的化妆，他们把上眼皮涂上黑色染料（主要成分是硫化铅），把下眼皮涂上蓝绿色染料（主要成分是硫酸铜），目的是防止飞虫侵入眼里和遮蔽强烈的阳光照射。通过人们对古代木乃伊的研究，也证明了化妆在埃及有着悠久的历史。

古希腊的妇女，常用烟黑涂抹眼睫毛，然后在眼皮上涂黄白色的天然橡胶浆。在没有发明胭脂之前，妇女们从指甲花上取得红色的染料，涂抹嘴唇和两颊部的皮肤。

世界上最早使用化妆方法的是埃及等阿拉伯人，距今已有四千多年的历史。以后，化妆品又传到希腊和罗马，当时化妆品使用的很不普遍，除了演戏的人使用之外，少数贵族的公子小姐也常使用，而一般人从来不用。

后来，罗马人佛郎杰伯尼用鸢尾根末和麝香制成一种香粉，香味极其浓厚，称为佛郎杰伯尼香粉，深受人们欢迎。他的后代米鲁克乔把这种香粉用酒精浸泡，澄取上面的溶液，装入小瓶出售，称为佛郎杰伯尼香水，洒在人的衣服上和身上，顿时清香四溢，使用更为方便，出口到世界各地，

这便是世界最早的香水。

根据印度的许多纪念碑、雕像、壁画和历史记载，美容与化妆在古印度是非常盛行的，早在公元五世纪，印度人就懂得一般美容方法了，并能进行简单的化妆。公元八世纪，印度的妇女已普遍采用画眼圈、修眉毛、染头发来打扮自己，并注意穿衣服衬托自己的体型。古印度的妇女，最早使用水果和蔬菜汁搽脸，至今还有些地方的妇女仍保持着用水果和蔬菜汁搽脸的习惯，她们认为这样能使面部皮肤保持光滑丰润。印度还是首先在世界上采取整形手术的国家，对于因犯法割去鼻子和耳朵的人，在刑满之后进行修复，改变其不良的容貌。

十七世纪，法国妇女流行点黑痣的化妆术：点于额上的痣象征富贵，点于眼眶上的痣象征爱情。以后又在国王路易十四的影响下，大量使用香水，用牛奶洗澡，戴假发等，成为化妆品最畅销的国家之一。

美容要从少女做起

女孩子长到十三四岁，便有了爱美的要求，希望自己的面容长得俊俏，身材长得苗条，这是她们的特性，家长要因势利导，从小养成她们爱美的习惯。

有些人认为，女孩子的皮肤细嫩，用不着抹护肤霜，等她们长大了再用吧！也有些人认为，十几岁的女孩子就进行皮肤按摩，搽护肤霜，长成大姑娘以后，皮肤会不会过早衰老呢？我们说，这两种看法都是片面的。其实，女孩子的皮肤细嫩，容易遭受外界环境的不良刺激，更应加强保护；皮

肤按摩，能增强皮肤的血液循环，使皮肤的弹性和韧性加强，如配合使用护肤霜，能对皮肤起到保护作用，大多会使皮肤的衰老减慢，长成一副经久不衰的健美容颜。

有人对100名30岁的妇女面部皮肤进行观察，发现从小使用护肤霜的50名妇女，面部皮肤有皱纹的占18%；而从未使用过护肤霜的50名妇女，面部皮肤有皱纹的占76%，可见使用护肤霜保护皮肤具有显著的效果。美国一家皮肤病研究所，对一批少女进行了预防性的美容试验，让她们注意皮肤的清洁卫生，用药物护肤霜坚持每天搽抹脸部，用冰块擦脸，用干毛巾按摩脸部，结果取得了很好的效果，不仅她们的颜面丰润秀丽，而且从不发生皮肤病和冻伤。

面部的其他疾病，也要从小矫治，如兔唇的修复，耳前漏管的摘除，黑痣和皮脂腺囊肿的切除，白癜风和癣病的治疗，都是治得越早越好，这样一则不留瘢痕，二则痛苦较小，三则效果显著，可谓是三全其美，所以美容要从少女做起。

女大十八变

俗话说：“女大十八变，越变越好看”，意思是说，姑娘长大了，身体就长得漂亮。

你也可能注意到，女孩子在年龄小的时候，和男孩子的相貌相差不多，如果不是梳起小辫子，穿上花衣裳，别人也不容易认出是女孩子来。可是女孩子从十三四岁到十八岁这个阶段，变化得很快，跟男孩子的差别越来越明显，特别是在十六七岁这个阶段，几个月不见，就换了另一副模样，怪

不得古语说：“妞离半载，面目一新”。

少女变化最明显的，是体格和相貌的变化，她们的身体长高以后，各部位也发生了改变，如胳膊和腿长得圆圆的，乳房鼓起来了，皮肤变得细嫩，脸色鲜艳，眼睛水亮，头发乌黑，各方面都显得好看多了。这时候，声音也发生变化，说话、笑声都比较清脆、柔和，表情也变得温柔、含蓄，容易害羞，讲究美观，做事细心，显示出女性的许多特点来。除了这一系列的外表变化外，还有来月经等一系列内在的生理变化。

女孩子长到十六七岁，为什么会有这么多变化呢？主要是因为妇女的生殖器里，有一对卵巢，卵巢除了产生卵子以外，还产生一种雌性激素，这些激素随着血液循环，流到全身各个角落，发挥它的作用，使妇女的身体朝着女性的方向发展，显示出女性的各种特征。二十岁以后，妇女的身体发育成熟了，并且定了型，以后的变化就不大了。

在这“女大十八变”的青春年华里，谁不想让自己越来越好看？谁不想让自己长成一个受人羡慕的俊俏姑娘呢？可是在现实生活里，希望是希望，想法是想法，而客观实际却不都那么随心如意。有些人希望自己有一副白嫩的面孔，结果很可能自己的面孔长得又黑又瘦；有些人希望自己的脸庞光滑润泽，结果很可能脸上长了一些黑头痤疮；有些人希望自己的头发又黑又亮，而结果年轻轻头发就白了。

这些出乎人们所料的变化，其中有一些是遗传的因素。因为遗传是面容的重要基础，基础条件越好，对面容的发展越有利，这好象一块好的雕塑品一样，离不开一块好的坯石，但是坯石并不等于成品，还需要经过艺术家的雕塑，才能