

周庆华 主编

上海家庭最新 美容美发技术

黑龙江科学技术出版社

编者的话

近年来，随着生活水平的不断提高，人们越来越注意修饰自己的仪表，希望把自己打扮得漂漂亮亮。美发美容同服饰一样已引起人们的关注，在日常生活和社交场合中，都少不了要美发美容。

为了提高美发美容业余爱好者的技术，我们特编写了这本书。本书力求通俗易懂，并多配以操作插图，使之能看得懂、容易做，在美化生活方面有实用价值。同时也可供专业美发美容工作者操作时参考。

为了便于学习、模仿和掌握这些操作方法，书内遴选了最新发型、化妆照片135幅（其中女发照片60幅，男发照片40幅，化妆美容照片35幅，并按几种不同化妆妆面进行分解），同时，还配有274幅发型修剪、烫发、盘卷、吹梳以及化妆的图解。书内照片中的发型是上海目前比较流行的，具有一定的代表性。其中女子发型是由上海名师黎家信（绮华美发厅），李志安（南京美发公司）设计梳理。男子发型由上海名师任建中（南京美发公司）设计吹梳。其它由青年新秀胡天祥（华安美发厅）、何国庆（上海美发厅）设计、吹梳。发型、美容化妆由上海著名美容师朱兰英（华安美发厅）、张文英（斯为美美发厅）设计、操作。

本书由上海新亚（集团）联营公司、上海市饮食服务公司的周庆华同志主编并撰写男发部分。副主编是上海市著名特一级理发师曹岚峰、刘福奎两位，并分别撰写美容和女发部分。书内全部插图由上海市长宁区教育学院朱正刚教师绘制。发型、化妆照片均由上海著名特级摄影师吴兆华拍摄。

本书仅是介绍美发美容基础知识和操作方法，由于时间仓促，加之水平有限，恳请同仁和广大读者提出宝贵意见。

编者

目 录

第一章	家庭美发美容基本知识	(5)
第一节	头发的性质	(5)
第二节	头发的基本知识	(6)
第三节	怎样判断脱发和病态现象	(7)
第四节	怎样护理好你的头发	(9)
第五节	皮肤的结构	(12)
第六节	皮肤的功能	(14)
第七节	皮肤的性质	(15)
第八节	皮肤的健美标准	(15)
第九节	皮肤的保养及护理	(16)
第十节	皮肤的疾患与防治	(25)
第二章	美发(固发)工具用品	(28)
第一节	美发工具	(28)
第二节	美发(固发)使用的化学用品	(31)
第三章	美容化妆品与美容工具	(33)
第一节	化妆品的分类及选用原则	(33)
第二节	正确选用化妆品	(40)

第三节	美容小工具	(41)
第四章	男子理发的要求与特点	(43)
第一节	男子理发须掌握一定的基本功	(43)
第二节	男子理发的特点	(44)
第五章	男发操作的基本技术	(45)
第一节	男子的基本发式	(45)
第二节	轧剪是发式造型的基础	(47)
第三节	轧发的操作程序和方法	(47)
第四节	修剪作用和配合方法	(48)
第五节	现代男发修剪特点	(51)
第六章	男子吹风梳理	(53)
第一节	吹风梳理的作用	(53)
第二节	吹风前的准备	(53)
第三节	吹风的基本操作方法	(54)
第四节	吹风梳理操作程序	(56)
第五节	吹风的操作技巧	(58)
第六节	吹风的质量要求	(59)
第七章	男子传统发型 现代发型的造型	(60)
第一节	男子几种传统发型造型要点	(60)
第二节	男子几种现代发型造型要点	(61)
第八章	女发操作的基本技术	(65)
第一节	女子发型和发式分类	(65)
第二节	女子剪发的操作程序	(68)
第三节	现代女发修剪变化和特点	(78)
第九章	洗发烫发盘卷及梳理	(82)

第一节	洗头的操作方法	(82)
第二节	烫发的原理和操作规程	(85)
第三节	盘卷的基本手法	(88)
第四节	吹风梳理技巧	(95)
第五节	儿童发型	(99)
第十章	造型美学艺术的基本概念	(101)
	发式造型艺术	(101)
第十一章	化妆美容的特性	(110)
第一节	美容化妆	(110)
第二节	现代美容的概况	(110)
第三节	对美容的审美心理和追求方式	(111)
第十二章	美容化妆技术	(113)
第一节	化妆的种类和特点	(113)
第二节	化妆的操作程序	(114)
第三节	点化妆技巧	(115)
第十三章	仪器美容及其它	(131)
第一节	美容仪器的功能	(131)
第二节	操作程序	(131)
第十四章	手的美化	(133)
第十五章	家庭怎样染发	(136)

第一章 家庭美发美容基本知识

第一节 头发的性质

1. 柔软的发质

这种发质比较容易整理，而且头发数量适中，你想梳理任何一种发型都极为方便。只要巧妙地修饰，就能使发型的线条栩栩如生的表现出来。尤其要剪一个俏丽的短发型，更为适合，它是目前爱美女性向往的发型。

2. 直硬的发质

东方女性大多拥有一头又黑又直的头发的发质，想做出各种式样的发型，非常棘手，因为近年来的发型设计，虽然有些偏重于强调直发类的式样，但是大多数人的发型设计，还是趋向于表现华丽、幽雅、柔和等卷曲的款式。这就必须将修剪和烫发的技能融为一体，方使头发卷曲自如，梳出多种的式样。此类头发设计发型时，要尽量避免复杂的发式，应该强调以修剪技巧为主，梳出较简单而又能表现出高贵华丽的发型来。

3. 自然的发质

卷曲性的发质，如果将其剪得稍微短一些，那么自然生长的卷曲状就不会太明显了，只有留长发型时，才会显现出自然的卷曲美。所以，此种发质适宜留长发型。如想修剪短发的式样时，某些部位的头发会出现翻翘现象，这时可以运用锯齿剪刀稍微将头发的周围削薄一些，并用吹风器和发刷的配合，边吹边整理，使颈部若隐若现地给人清新明媚的感觉。

4. 粗硬的发质

这种类型的发质通常是指“硬如钢丝”的头发而言。这种发质，在修剪头发的时候，不必削得太短太薄，否则部分头发会翘起来，应该顺着头发的生长流向略为修剪一下，然后选择较简单的发型，经过吹风器和发刷的配合，吹梳出自然而平服的发型。但这种发质比较适合长发型和中长发型。如果你嫌头发实在太厚太多，可以从发长的三分之二的部位开始削薄，这样看起来就轻巧漂亮了。

5. 细少的发质

这是一种又细又少缺乏弹性的头发。如果梳成蓬松的式样，很容易恢复原状。因此长有这种发质的人，在修剪头发时要将层次剪得稍微高些，烫发时应以小号的发杠卷头发，这样可以梳出较娇媚的发型。不过这种发质的优点是不用吹风器和发油也能会服贴的。设计的发型可为长发或梳成发髻。由于此种发型缺乏丰满感，故可以辅助些假发加以衬托，同时也可以加一些必要的装饰品。

头发还有油性、中性、干性、曲性、劣性等区别。

油性：又称油发，油质较多，有光亮。头发洗过后没过几天很快又有油腻的感觉。

中性：又称钢发，粗硬色浓，有光泽，有弹性，发质较好，烫吹发型后可以保持很长时间。

干性：又称绵发，柔软色淡，表面有些干燥，缺乏弹性，无光泽，烫吹发型后保持时间不长。

曲性：又称卷发，特点是生长着自然的波纹或卷曲状，色泽柔亮，弹性很好，发型不易走样。

劣性：又称沙发，有粗糙感，又细又枯，发尾开叉，容易打结，无光泽，每天梳头时断发较多。

第二节 头发的基本知识

1. 头发的力度

头发的力度可分为软、硬两种。是从烫发和做发情况及保持发型牢度时间长和短去判断。实践证明头发比较粗硬的，发型保持时间长，细软的发型保持时间短些。

2. 头发的寿命有多长

头发的寿命，男性大约3~5年，女性大约4~6年。一般是旧的头发到了一定时间就会自然脱落，然后长出新的头发。这是毛发新陈代谢的过程，是正常现象。

3. 头发生长的速度

头发生长的速度每天大约为0.3至0.4毫米。白天长的速度比晚上快；春夏两季比秋冬两季快。从人的年龄来看16岁至25岁的头发是生长高峰期，40至

50岁以后就逐渐减慢了。但头发长到一定程度就不再往上长了，除非剪短再继续长到一定的长度。

4. 头发生长的部位和粗细

头发生长的部位是根据年龄、性别、健康状况的不同而有差别。成人的头发粗细一般是0.05~0.12毫米，平均是0.08毫米。通常分为粗、中、细三种头发，粗发直径是0.1毫米左右；中发直径是0.06~0.09毫米；细发直径在0.06毫米以下。同样的头发长在不同的部位，生长的粗细也不一样，一般枕骨部分头发较粗，头顶部分头发较细。

5. 头发的色素和形状

头发的颜色是由“毛皮质”中的色素而决定的。东方人的头发色素是黑色，头发呈现黑色。黑色颗粒多，头发就黑，如少了就变成明亮的金发，如极少或完全没有，那头发就变成白色了。然而，不同的民族的人，长着不同颜色的头发。黄种人的头发大多为黑色，白种人的头发一般是棕色或淡黄色，黑种人的头发一般是深褐色。头发的形状也因民族不同而异。亚洲人的头发形状大多数是平直形，称为直发，其横切呈圆形；欧洲人的头发大多数是波浪形，称为波浪发，其横切呈椭圆形；非洲人的头发大多数是卷曲形，称为卷发，其横切呈扁圆形。

第三节 怎样判断脱发和病态现象

头发有生理性脱发和病理性脱发。生理性脱发一般是由季节的变化和新陈代谢引起；而病理性的脱发则由多种因素引起。

1. 体内因素造成脱发

因体内因素的脱发很多，如遗传因素的先天性脱发；神经紧张，血流障碍的圆形脱发；中枢神经疾病造成的神经性脱发；头皮角化不正常，头皮屑过多的糠糠性脱发；皮脂分泌过多的脂肪性脱发；毛乳头组织老化造成老年性脱发等症。以上除了先天性和老年性脱发外，一般的脱发可在体内因素改善后，脱发情况会有所好转。

2. 机械刺激引起脱发

机械刺激的脱发是指使用钢丝刷或尼龙刷搔刷头皮过重、过剧烈，使毛乳头损伤发炎而引起脱发；扎结发髻和发辫时用力过强或扎发过紧，使毛根发炎，毛

乳头萎缩而引起脱发。待炎症消除后，脱发情况会得到改善。

3. 营养失调导致脱发

这种脱发主要是由于疲劳过度，体力消耗过多，身体虚弱，夜间失眠等情况造成脱发。如女性产后营养不良，身体虚弱，造成产后脱发症，一旦恢复健康后，脱发的情况会自然痊愈。

4. 某种疾病或药物中毒造成脱发

如感冒高热、伤寒症等细菌感染的疾病造成的脱发，一般在病后会痊愈；又如因药物中毒造成的脱发，待中毒症状有所消除，也逐渐会好转的。

5. 其它损伤性的脱发

比如皮肤受到了挫伤、烫伤或发炎等损伤，造成疤痕，使毛乳头受到了损伤，甚至坏死，这样成为永久性脱发。

以上脱发的情况，除了对症治疗外，还应保持精神愉快，生活有规律，增加营养，增进身体健康，保持头发和头皮清洁并适当地进行头部按摩和使用有营养成分的生长水，促使头皮血液循环和头发生理机能的发挥，使头发健康地生长。

一般健康的头发是清洁整齐，粗细适中，疏密匀称，色泽统一，艳丽光润，柔软而有弹性，并保持无损伤。病态头发恰恰相反，主要有以下四种现象。

(1) 头发干枯的现象

头发干枯灰黄无光泽，主要是头发先天性保湿因素少，缺乏水分，加以皮脂腺分泌不足，造成头皮干燥，头发干枯；还有长期在干燥或太阳光强烈场合工作，或电吹风和烫发液的热度过高，使头发变质干枯；也有使用质量不好洗发精造成的。对于不同性质的头发应分别使用洗发护发用品。干性头发要用油性洗发剂；油性头发要用干性洗发剂。对于干枯头发的处理，洗头次数不宜太多，需要有营养成分的护发素和发乳，给头发适当的水分，同时对头部进行按摩，促进皮脂腺分泌，使头发逐步恢复光泽。

(2) 头发早白的现象

头发的颜色随着人们年龄的增长和生理状态的变化，逐渐由黑变白。如老年人的白发，是由于头发细胞内的色素逐渐减少，使头发慢慢地变白，这是头发细胞老化的自然现象。但有些年轻人早年白发，这是一种病理现象，医药上称为营养性毛发失色症。这主要是由于头发色素起变化而至，一般是因先天性遗传因素，也有健康和营养、精神和生活等多种原因所造成的，但对身体没有什么影响。

白发的出现一般是从两侧开始，然后是头顶部和后颈部。头发早白是和人的

精神、健康因素有关。如果保持乐观精神，加上适当的运动和营养，充分的睡眠，白发的情况也会有所改善。

(3) 头皮屑多的现象

人们头发表面上经常出现白色的头皮屑，这是因表皮角质层的新陈代谢而产生的，是正常现象。但有些人头屑过多，头皮奇痒，影响头发的健康生长，造成脱发，这是病理现象。医学上称为皮脂溢。但头皮屑有干性和油性的分别，称为干性皮脂溢和油性皮脂溢。造成脱发的原因，主要是皮脂分泌不正常，过多或不足。使用碱性的洗发剂和发刷搔刷头皮过重，使头皮受到过分刺激，影响皮脂分泌正常化。如饮食失调、精神不振、身心疲劳，也会促使头皮屑过多。处理方法是选用合适的洗发护发用品，并给头部以适当按摩，促使头皮的皮脂腺分泌正常。同时加强日常生活的调理和锻炼，增进健康，以减少头皮屑。

(4) 头发开叉的现象

主要是头发缺乏营养和滋润而引起。头发皮脂分泌不足，头发干枯，不加保养，头发就会开叉。此外由于平时使用碱性重的洗发剂，洗去过多的皮脂，也会使头发受损。不适当的烫发、染发及吹风时温度过高，或强烈阳光曝晒都会造成头发损伤而开叉。护理方法，主要是剪去开叉部分头发，选用中性洗发剂和使用有营养成分的护发素，并采用正确的方法进行烫发、染发、吹风，避免损伤。

第四节 怎样护理好你的头发

1. 保养头发的基本知识

为了保持头发秀美艳丽健康地生长，就需要自己做好日常保养的工作，采取科学的方法保护好你的头发。需要注意以下几个方面。

(1) 定期洗头保持清洁

定期洗头是保持头发秀丽健康的最基本方法。由于头发和头皮上经常沾染着人体内分泌排泄的汗液、皮脂、头皮屑以及外界的尘污和化妆品的残液，这些污垢不清除，长期积聚着，会造成毛孔堵塞，影响皮脂分泌，造成生理机能恶化，影响头发的营养吸收和健康生长。洗头可以洗除头发和头皮上的污垢，保持头发和头皮清洁。洗头的水温以 38°左右为宜，洗头的次数应根据头发的性质和季节变化而灵活掌握。春季头发细胞分裂旺盛，生长也较快，每周洗 1~2 次为好，使头发

的生理机能充分发挥。到了夏季是人体新陈代谢较为迅速的时期，头发因空气湿度低和出汗多而容易失去水分和营养，洗头次数可适当增加，每周2~3次为好，这样有利于水分和营养补充。进入秋冬两季时，头发的细胞分裂缓慢，洗头次数要减少些，每周一次为好，以补充头发水分和营养，促进头发的新陈代谢。

(2) 适当按摩，促进新陈代谢

适当按摩能促使头皮血液循环，使头发得到充足的营养，有助头发的生长。按摩的方法，是用手指对头皮进行揉摩，搓擦，推捏等动作，使头皮肌肉放松，血液循环加强。先用手指在头皮做来回揉摩，使肌肉放松，加速头皮生理机能的正常发挥；用手指在头皮作圆形地搓擦，促使血液畅通和皮脂正常分泌，头发可得到适当的养料；多种动作的结合，先用两手的食指张开在头皮和枕骨部作推捏动作，一般每个动作重复2~3遍，约2~3分钟。

(3) 增强体质能保持头发健康地生长

头发的养料需要通过人体各种生理机能发挥补充的，健康的人能为头发提供足够的养料。如人体经常处于紧张状态或睡眠不足，或精神上受到打击时，对头发养料的供给也会受到影响。在饮食方面应多吃些蛋白质的食物，如蛋、鱼、牛肉、猪肉、牛奶、黄豆和含碘的海藻类及维生素的营养物品。一个人心情舒畅，生活有规律，适度的运动，头发就能保持光泽和弹性，显得年轻。

(4) 平时注意不损伤头发

头发除了日常保养和护理外，还应注意防止头发不必要的损伤。如平时梳刷头发时不宜过重，避免损伤头皮和发根。扎头发不能过紧，以免损伤发根，而造成脱发。如用电风吹发温度不宜太高，次数也不宜太多，否则容易使头发干枯。洗发时，一定要冲洗干净，否则容易使头发干燥。另外烫发和染发次数不宜平凡，一年2~3次较为适宜。经常在室外工作，要防止太阳曝晒和在灰尘多的环境下工作。可以使用一些护发素洗头补充水分。

2. 保养头发的基本方法

你要想有一头秀丽的头发，前提条件要求身体健康，精神愉快。一个精神焕发的人，头发一定是光润生辉，加上懂得保养头发的基本方法，就更好了。

(1) 擦发。很多的人以为清洁头发就意味着洗头，其实不然。每天早晚要用梳子或发刷擦头发几次，这是一种清洁的方式。因为空气中存在着很多尘埃和细菌，附在头发上与皮脂腺分泌液混在一起，干燥后就会变为头屑和污垢，它不但会影响美观，而且也会影响头发的健康。因此，每天早晚，用发刷柔缓地梳擦头

发几分钟，大约 100 次左右，是保持秀发柔美光润方法之一。

(2) 按摩。我们仅用发刷梳擦头发还不够，还可每天按摩头皮一次，这样可以刺激毛细管和毛囊，有助于头发健康地生长。也可调节头皮的分泌作用，特别是对脂肪性和干燥性的皮肤有治疗功效。按摩头皮的方法，是两手的手指张开按插在头皮上，依次地从上下到左右，然后再从前后到四周发际线作来回柔缓地按摩，压捺转动。

(3) 护发素。头发清洗后，使用护发素的方法是，先将护发素倒在头发上，然后用指肚轻轻地揉擦，使护发素的营养渗透到头发的内层，并均匀地进入头肌，待头发全部有润滑感时，用热毛巾包裹头发，戴上塑料帽子，约 20 分钟后，用温水洗清，收效则更佳。

(4) 营养食物。对上了年纪人来说，出现白发是由于人体内生活机能逐渐减弱的一种正常生理现象。但有些青年头发脱落或早期白发，可能由于缺乏营养或者遗传因素引起。可吃些牛和猪的肝脏、瘦肉、鸡蛋白、菠菜、芹菜、洋葱、马铃薯、柠檬、柑、橙、豆类等，也可增加些维他命 B₆，可防止白发出现又有促进毛发生长的功效，如麦片、花生、核桃、芝麻、香蕉、蜜糖等都有维他命 B₆ 成分，可多吃些。总之，你要想有一头健康美丽的秀发，除了食用营养食物之外，还可以多做些户外活动，如晒晒太阳，活动一下筋骨，保持愉快的心情，这样不但能抑制白发出现和脱发，同时对人体的健康大有益处。

3. 护理发型的基本方法

人们都希望自己的发型能够牢固、持久。但头发构成的发型，只能维持一个较短的时期，过一段就会变样。如何保持发型的持久，可从以下四方面加以注意。

(1) 适量使用定型胶。发型梳理后，可以使用喷射雾状的定型发胶，在头发上形成一层薄膜，使发型粘固。但用量要适当不能喷得太多太厚，避免僵硬会失去头发的自然状态。另外适当涂些摩丝发胶，也能保持发型的牢固。

(2) 避免头发受潮湿。发型吹好后，具有弹力，当头发受潮湿后，就会软化而失去弹力，使发型变样。因此，平时要注意使头发干燥避免受潮湿。如沐浴时，可以戴上塑料帽，使蒸汽水分不能渗透。下雨天，头发受到潮湿时，应及时将头发揩干或用吹风机吹干，然后按原来的发型整理好。需要注意的是头发潮湿时，切勿用力梳理，这样，头发若被拉直了，就难以恢复原样了。

(3) 睡前梳理好头发。睡觉时，往往会把头发压乱，破坏了发型的整体美，特

别是女性，头发较长，睡前可将发型主要部位用发夹夹好，或用卷发筒卷好，戴上发网或软布帽子，使发型主要部位不走样，便于第二天早晨梳理。

(4) 正确的梳理方法。正确的梳理方法是保持发型完整的主要关键。一般应根据发型的纹样进行梳理，使发型尽可能保持原样。在梳理时用力要适当，否则容易把头发拉直，用力过轻则不能梳理成型。应根据发型原有特点，先梳松梳齐，然后再顺着纹样的要求梳理成型。

4. 怎样区别头发的性质

洗发两天后检查头发，如果发现头发分泌出很多油脂，发丝又一缕缕的粘着头皮，属于油性。若头发容易折断，发丝缠结，难于梳理，是属于干性发质了。如果发现头发干性和油性的特征同时显现，这种头发则属于中性。认识自己的发质非常重要，你可针对自己的发质，选购特殊配方的洗发精及护发素。

为什么每次洗发后都需要用护发素处理头发呢？因为，使用护发素护理头发，可使你头发变得光润柔顺，容易梳理和蓬松自然。

中性或干性头发使用护发素时，应先将护发素均匀涂在自发根以上部位，然后用手指轻轻按摩头发（不是头皮），3分钟后可将护发素冲洗干净。这样，你便会立即感到头发焕然一新。油性头发，也可依照以上程序进行护发，但不要将护发素自发根往上涂匀，而只须涂匀发根以下的部位即可。

5. 怎样去掉头屑

形成头屑的原因很多，有人说是因精神压力，疲劳甚至气候均可导致头屑的出现。事实上，头屑的生成是因为头皮表层细胞不完全角化和卵糖疹菌的寄生，使人觉得头皮发痒。当你用手抓搔时，角化细胞便会脱离，也会对头皮造成刺激，导致头屑出现。这时，便需要借助质量好的去头屑洗发精，为你除头屑。

临床试验证明，质量好的去头屑洗发精，含有活性甘宝素，能有效地减少头皮表层角化细胞的脱落，经常使用，可以彻底去头屑和止痒，而且能使你的头发健康润泽，飘逸潇洒。它们有中性、油性及干性之分。一般情况，若连续使用两个月这类特效去头屑洗发精，就可以达到预期的效果。

第五节 皮肤的结构

皮肤是人体的主要器官之一，它覆盖着人体的表面，是人体的警报系统，也

是人体对外界的第一道防线。任何接触首先是皮肤，皮肤有相当强的抗菌能力。人身体内部的不舒适也能反映到皮肤表面，影响皮肤的健康。正常情况下女性在24~26岁时是皮肤的生理中最佳状态，但皮肤不是永恒不变的，随着年龄的增长，皮肤的生命力也开始衰退，逐渐失去弹性，出现皱纹，因此就要在保养皮肤、面部化妆以及参加各种健美运动等方面下点功夫。

皮肤是由表皮，真皮，皮下脂肪组织三个部分以及附属器官构成。

1. **表皮** 位于皮肤最外层，它是由角质层，透明层，有棘层，基底层等五层构成的重叠扁平的上皮，一般厚度为0.1~0.3毫米。

表皮细胞是由表皮同真皮连接的基底层和一部分有棘细胞结构而成，并依次推向皮面，最浅层的扁平细胞已完全角化，比较硬，有防止细菌感染和能耐一定的摩擦的功能。角化细胞不断衰老脱落，表皮最深层的细胞和真皮相接，呈圆柱形，或多角形排列成波纹状，其中有黑色素细胞。黑色素颗粒的多、少和人的皮肤外表色素有很大关系，黑色素还可以保护深层的组织免受紫外线的强烈照射的伤害，强烈的阳光又可以使黑色素增加，再将其送入表皮细胞中，使皮肤变黑。

2. **真皮** 是由乳头层和网状层构成。真皮以乳头层与表皮的基底层相接，和表皮形成一体而构成皮肤。真皮含有胶原纤维和网状纤维组织，使皮肤具有一定的韧性和弹性。真皮中毛细血管发达，神经末梢由此通过，使皮肤具有知觉。真皮贴着表皮，是产生新细胞的场所，当新细胞生长后，不断向上推进，到达最上层时，便完成了它的循环期。但是皮肤的疾病大都由此产生。我们采取物理的，食物、药物等方法可以改善真皮的生理状况，使皮肤从根本上得到改善。

3. **皮下组织** 是皮下脂肪积储之处，故亦称皮下脂肪组织。它存在于真皮和肌肉以及骨骼之间，富有弹性，能保护肌肉、骨骼，并有防止体温逸散的作用。皮下组织的厚薄因性别、年龄、部位和各人的情况不同而不同。皮下组织的生理构造对外观产生明显的影响，需要经常不断的运动或按摩以保持结构平衡。

4. **皮肤的附属器官** 有毛发、指甲等角质器官和汗腺、皮脂腺等皮肤腺，以及其中的毛细血管，淋巴管，神经，立毛肌等。

汗腺分布全身，有平时分泌汗液的小汗腺和青春期发达起来并产生特异体臭的大汗腺。毛发和指甲对人体有保护作用。

第六节 皮肤的功能

皮肤是由硬质蛋白质组成的角质层覆盖着的表皮。坚韧纤维组织的真皮，富有弹性的皮下组织和各种器官，对人体起着十分重要的作用。

1. **皮肤的保护作用** 皮肤能抵御来自外来的，物理和化学刺激，起着保护人体的作用，角质层下面有防止角质层和体内水分交流的防护层，水分仅能膨胀角质，藉此以防止向体内入侵。

皮肤的黑色素能吸收过量的紫外线，并防止其向体内侵入。

2. **体温调节作用** 皮肤是热的不良导体，它能防止体温逸散，使体温保持恒定。由疾病引起体温变化，以及气温上升或下降而引起体温变化时，皮肤能扩张血管，使其发汗而散去汽化热，或使血管收缩，防止体温的逸散。

3. **皮肤的感觉作用** 皮肤中有温觉、痛觉、触觉等神经末梢，它们在传送这些感觉的同时，还有探知体外发生的异常现象和危险情况作用。

4. **皮肤的呼吸作用** 皮肤还稍有呼吸作用，其程度仅为肺部的呼吸量1%~2%。

5. **皮肤的分泌作用** 皮肤表面开孔的皮脂腺，汗腺等，不断分泌皮脂和汗水，保持皮肤的润湿性，同时承担着部分体温调节和排泄废污物的作用。大汗腺在青春期较发达，通常在成年后逐渐衰退。大汗腺的分泌物中有汗液，皮脂蛋白等，以致产生体臭。

6. **皮肤的吸收作用** 皮肤具有防止外界异物侵入体内及选择性地吸收外界物的性质。

水分和水溶性成分的物质，由于保护层的存在不能通过皮肤吸收，但是油分及油溶性的成分，可通过角质层和毛囊吸收。皮肤对于动物油脂的吸收性大于矿物油脂。对皮肤的收敛、杀菌、漂白等以采用水溶性药剂为宜，从皮肤表面吸收到体内起作用者，以油溶性药剂为好。

一般皮肤对油溶性的激素类，脂溶性，如维生素A、B、E等容易吸收，水溶性维生素C用于皮肤时，可制成抗坏血酸的硬脂酯，棕榈酯等（酯溶性）。

第七节 皮肤的性质

健康的皮肤因人而异，皮肤的状态又因年龄、性别、季节等而有各种变化。因而，一个人的皮肤不可能十全十美，只能根据自己的皮肤性质加以护理、保养、调理、补缺、增优。从化妆、美容角度分析，皮肤的性质可根据皮脂分泌的量而定，皮脂分泌正常属中性，皮脂分泌较少属干性，皮脂分泌过量则属油性。有些皮肤容易过敏，这是敏感性皮肤，还有部分皮脂过量的皮肤是混合性皮肤。

中性（正常）皮肤的特征。有光泽、润滑、没有粗糙感，也没有粘滑感，皮肤细嫩，冬季稍觉干硬，夏季稍觉油腻，季节变化比较明显。

干性皮肤的特征。洗面后皮肤发胀，无光泽，手感粗糙，纹理细，冬季皮肤易生裂纹，小皱纹较多。

油性皮肤的特征是皮脂分泌过多，脸上总是油光光的，肌肤粗糙，容易生长粉刺或小疙瘩。这种皮肤青年人居多。

敏感性皮肤的特征。这种类型的皮肤大多数是先天性的，当然也有因环境污染、用药等因素造成的，有的还因季节气候的变化和日光照射而患过敏性皮炎造成的。这种皮肤春天尤为突出，抗紫外线能力弱，对化纤类物易生过敏性皮疹，不适应芳香性强的物质等。

第八节 皮肤的健美标准

要使皮肤健康、美丽，首先要求皮肤始终保持湿润。皮肤的光滑、滋润，是年轻、美丽的象征。皮肤的含水量应是在人体含水量的20%左右，因此，皮肤要保持充沛的水分，才能始终保持湿润。

其次，皮肤的弹性也是年轻和美丽的象征。皮肤富有弹性，是防止皮肤松弛，避免出现皱纹的先决条件。一般年轻人，皮下脂肪丰富，新陈代谢旺盛，皮肤始终保持弹性，因而显得光滑、平整。而上了年纪的人，皮肤健康欠佳，皮下脂肪消失了，新陈代谢缓慢了，皮肤便会失去弹性而出现皱纹。

无论是有色皮肤，还是白色皮肤，细腻都是皮肤美丽的共同标准。有人说“一白三分俏”，认为白皮肤为美，也有人说“黑里俏”，喜欢日光浴的人则喜欢古

铜色皮肤，总之这是审美观念的差异。

皮肤表面的覆盖膜是弱酸性状态的物质，它是抵御细菌侵蚀，防止感染的一道墙，能使皮肤不易染上疹斑，暗疮之类的疾病。一旦皮肤健康不佳，皮肤表面的酸性就会减弱，这样，皮肤的疾病就会乘虚而入，皮肤正常生理活动就会紊乱，皮肤的滋润、弹性和细腻也将不存在。所以，皮肤必须先保健而后美。

第九节 皮肤的保养及护理

皮肤的护理要以皮肤的状态因人因地而异。人们总是希望自己的皮肤能经常保持白晰、细嫩、光泽、滋润，但人们的皮肤并不都是一样的。生理结构人人相同，但性质却千差万别。要使皮肤长期保持健美，必须在早期就进行保养和护理。

1. 皮肤的护理

(1) 寒冷地方的人的皮肤受寒气刺激，为保持体温，一般皮肤较致密，面庞多半红扑扑的，肌纹粗、小皱纹多。而热带地方的人常受太阳照射，皮肤较硬，纹理较开张，容易出汗。

春天，皮肤经历冬季后不习惯转暖的气候，常常容易发生些小毛病，这是因为皮肤的新陈代谢未适应气候的变化。到了秋天，皮肤因刚经过汗、雨、日晒和秋夜的冷空气作用，皮肤容易疲劳，人们一时不习惯。所以，要护理好皮肤，必须在季节变换之前早作准备，注意营养的补充和皮肤的休息。

(2) 年轻时常被人称赞皮肤好的人，如果不注意护理和保养，一旦上了年纪皮肤衰老的特别快。任何人的皮肤随着年龄的增长都会逐步衰老的，但是，有的人比较慢，有的人则会出现皮肤早衰。为了延缓皮肤的衰老，对皮肤的保养、护理和合理使用化妆品是非常重要的。

正常皮肤的保养。早晨应养成用温水洗脸的习惯，热水会加速面部皮肤的干燥。洗脸后，用收敛性化妆水收紧皮肤，然后再适当涂些护肤膏在皮肤上。晚上卸妆净面后，涂些乳液型的化妆品，补充水分、油分和营养，使皮肤润泽、柔软而有弹性。平时注意保持心情舒畅，表情不激烈变化，充分注意饮食和睡眠及保持皮肤松紧适度。

干性皮肤的护理。早晨洗脸后，选用一些油脂性的雪花膏，再用护肤膏（或