



美容诀窍

MEIRONGJIQIAOHUICUI

王德水 主编

辽宁科学技术出版社

序

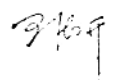
爱美之心人皆有之。古今中外，莫不如此。

如果你以为只要梳妆打扮，搽脂抹粉，就会使你的容颜增色，漂亮迷人，那就错了。

美容是一门科学。若要使你容光焕发，光彩照人，不但要有正确的审美观点，还要有丰富的美容知识与科学的化妆技巧。这本《美容技巧荟萃》将象一位博学的美容小姐，帮你丰富有关美容的基本知识，告诉你怎样解决美容中的疑难问题，教会你多种美容化妆技巧，成为你生活中美的伴侣，指导你扬美掩丑，永驻青春。

当今社会，人们随着物质生活的改善，对精神生活的追求日益强烈，对文化生活的要求越来越高。美容化妆，几乎在一夜之间闯进女性的生活之中。少女们在追求美，中年妇女更加重视美，老年妇女讲究梳妆打扮者也大有人在。对于皮肤的养护、化妆的艺术、发型的新颖、化妆品的选择，以及扬美掩丑的技巧等，几乎为所有女性所关注。

随着女性对美的追求，她们不仅需要优质的化妆品，更需要了解与掌握美容知识与化妆艺术。普及美容科学文化知识也就势在必行。在现实生活中，没有十全十美的人，无论怎样漂亮的女孩子，也很难没有一点不足之处。何况，随着年龄的增长，姿色也会日益衰退。这就需要经常进行美容，这就离不开科学的化妆技术。本书将满足广大女性对美的追求，将使你对美容科学中几乎所有的问题有所了解，也许能伴随你一生，成为你生活中的挚友。


1990年5月

目 录

序

1. 中外美容小史	(1)
2. 当今美容新潮	(5)
3. 美容专家话美容	(9)
4. 美人的美容法	(14)
5. 基本化妆方法	(20)
6. 化妆的和谐美	(27)
7. 各部位的化妆技巧	(34)
8. 不同年龄的化妆	(42)
9. 特殊生理期的化妆	(57)
10. 不同脸型的化妆	(62)
11. 不同季节的化妆	(66)
12. 日妆及晚妆	(73)
13. 各种风格的化妆	(81)
14. 掩丑避瑕的化妆	(85)
15. 化妆品的种类及功能	(91)
16. 护肤用品	(97)
17. 美容用品	(107)
18. 洗发护发用品	(116)
19. 芳香用品	(125)
20. 美容化妆100题	(131)

1. 中外美容小史

美容是人们讲求美的一个重要部分。化妆作为美容的一种方法，无论中外，源远流长。中国女性，在远古时代就开始进行化妆打扮了。当然，那时候还没有化妆这个术语。她们在脸上和身上涂上各种颜色，也就是化妆的伊始。中国的山顶洞人，作为人类的童年时期，就佩戴作为美的装饰品。这类美的装饰品，有钻孔的小砾石、大石珠，也有狐、獾、鹿等动物牙齿。据人类考古学家贾兰坡著述，这些装饰品雕刻得相当精致而美观：“小砾石的装饰品是用微绿色的火成岩从两面对钻而成的，选择的砾石很周正，颇象现代妇女胸前佩戴的鸡心；大石珠是用白色小石灰岩块磨成的，中间钻有小孔……所有装饰品的穿孔，几乎都发红色，好象它们的穿带都用赤铁矿染过。”

由此可见，爱美之心古已有之。由爱美而进行的化妆与装饰，从古至今从未停止过。

据文献记载：殷纣时代已有燕支（胭脂），即用燕地红蓝花叶，捣烂取汁，凝作脂来饰面。春秋时周郑之女，用白粉敷面，用青黑颜料画眉。《事物记源》中有“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之说，更明确地说明那时有人用修画眉毛、脸上涂红来化妆与美容了。

随着生产力的发展，人类对化妆与美容也在不断发展与进步。汉代以后，便有正式的妆点、扮妆、妆饰等词了。东

汉梁冀的妻子孙寿曾制各种各样的妆，妩媚称绝一时。随着女子化妆的普及，化妆品也有了进一步发展。《毛诗疏》中说，“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅能制做化妆用的粉，而且有了专门从事制做化妆品的人。

与此同时，汉代也有了“城中兴高髻，髻高七寸”的记载。从马王堆出土的女尸的发式上，可以看到汉代女子已经会用假发来盘制发髻，作为装饰了。汉代女子用发式的装饰品也是种类繁多的，有玉簪、金花、步摇、耳塞等，不一而足。由此可见，早在汉代，女子发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已经相当完善了。

据史书记载，在春秋时期，美女西施还以水代镜来梳妆打扮，而到了汉代，各种铜镜广泛流传，成为妇女梳妆打扮的常用工具。美容工具的发展和完善，证明了当时人民对美的强烈追求。

到了唐代，杨贵妃已经懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷。这一方法在唐代妇女中盛行一时。晚唐时期，妇女在妆靛中贴上去的花纹图案，大都贴在额上、眉间、两颊、鬓旁，称作花子或花钿。唐代张萱的名画《捣练图》中，妇女额上剪贴的花瓣形图案，以及敦煌壁画中供养人在额上贴的有四瓣或五瓣的梅花形图案等，均充分说明花钿在当时极为流行。

宋明以来，化妆美容经久不衰。明代李时珍在《本草纲目》中记载了用珍珠粉搽脸使皮肤滋润的方法。

在文学作品中，化妆美容亦有诸多反映：《木兰诗》中有“当窗理云鬓，对镜贴花黄”，刘禹锡有“花面丫头十三四”，温庭筠有“照花前后镜，花面交相映”，徐图易有“汉宫花面学梅妆”，宋徽宗有“裁剪冰绡，轻叠数重，淡

着胭脂匀注。新样靓妆，艳溢香浓，羞杀蕊珠宫女。”

可见，化妆美容在我国有悠久的历史，源远流长。

国外也是同样。自古以来，人类的祖先为了保护皮肤和修饰仪表，就开始化妆美容。为了驱除疾病，原始人热衷于迷信咒术，在举行祭典仪式时，必须化妆眼部和面部。

在古埃及，人们为防热和干燥，常用动物油脂涂抹皮肤，同时还在眼圈上下涂上绿、蓝等颜料，据说可以预防沙眼和飞虫侵入。后人在对古代木乃伊研究后，发现古埃及人眼睛上的颜料主要成分是孔雀石，具有杀菌的作用。

在古希腊，人们先用烟黑涂描眼睫毛，然后涂上黄白色的天然橡胶浆。当时妇女还爱从指甲花里萃取红色染料，涂抹嘴唇和两颊。

在中东地区，妇女们早就把眼圈勾画成蓝黑色的习俗。时至今日，在某些伊斯兰国家里，人们仍可偶尔透过薄薄的面纱，见到那些眼圈浓妆艳抹的女人。

在古罗马，妇女们把从植物中提取的香水滴入洗澡水中，并用浸透这种香液的海绵来擦洗身体。

在公元601年，高丽僧侣把口红传到日本，但日本女子中普及口红是在18世纪初。那时的日本女子，为了使口红抹得浓些，都爱在涂口红之前在唇上涂上墨。

古代欧洲和亚洲妇女，常用化妆美容术来消除汗臭和体臭。当时已发明用简单的蒸馏法来提取香油，在这种香油中添加了麝香、龙涎香等香料。也有用茉莉花、番红花来提取香精的。16世纪，哥伦布发现新大陆后，有许多香料便源源不断地带回欧洲。当时人们迷信香水和香油能预防梅毒，因此社会上很快就掀起一股搽香水的热潮，风行一时。

17世纪末期，巴黎的妇女流行点黑痣的化妆术。黑痣的

形状分为星状、月牙状和圆形。一般多点缀于额、鼻、两颊和唇边，也有点于腹、肚和两腿内侧的。痣的颜色有黑和红两种。

18世纪初叶，法王路易十四为了美容宁可剃掉美丽的金色卷发而戴上假发套，脸上涂抹各色香粉。一时间，王公贵族也大力仿效国王而涂脂抹粉。

当时欧洲的贵妇人用的口红和香粉是掺用铅丹、锡、硫磺和水银等化学药品制作而成的，长期浓妆艳抹这些化妆品，反而使皮肤变硬，皱纹增多，与预期效果适得其反，反而衰老得更快了。

到了近代，随着科学技术的进步，化妆品品种十分繁多，质量也日益提高。有的化妆品含有保护皮肤的营养素，如维生素、蛋白质等，使人们能够按照自己皮肤的特性选用各种不同的化妆品。

随着化妆品的增多，化妆的方式也相应多了起来，化妆手段也不断改进。化妆的领域也越来越广阔，这在世界各地也算是大趋势了！

2. 当今美容新潮

美容作为一种职业，正在我国兴起；美容院如雨后春笋般在城乡出现，美容热已经风靡全国。

女性只抹雪花膏的时代已经一去不复返了。随着越来越多的人对化妆感兴趣，化妆品越来越畅销，而且越来越高档化。当前，除雪花膏、洗发精基本普及而外，珍珠霜、香水、口红、眼影粉、眉笔、腮红等化妆用品，已经逐步走进家庭。

我国的大城市，早已有了美容院，中心城市也出现了美容店。众多的大中城市，还有了以培养美容小姐为目标的美容学校，或在中专、大专学校附设美容专业。上海、辽宁已成立了美容协会，美容热在国内大中城市方兴未艾，也悄悄进入小城镇及农村。农村中的年轻姑娘及媳妇们，在梳妆打扮上所下的功夫，并不比城里差。美容热将席卷城乡。

新婚化妆在城市相当普及。过去很少有人问津的睫毛与指甲的修饰，也多了起来。穿耳孔、割双眼皮、作酒窝的手术也呈增多之势，说明人们对自身的美化要求越来越强烈了。

青少年女性的美容化妆向高档次发展，中老年女性的美容化妆也大有迎头赶上之势。中老年女性对化妆中的色彩要求还不高，但他们相当重视化妆品的营养价值。可以毫不夸张地说，女性不关心自己美容的状况是不存在了。

工业发达国家的女性，早在几十年前就学会了用科学方法进行化妆。当前，她们化妆的工具，化妆的用品，以及化妆的技巧，是相当先进了。目前，医学美容，或者说美容整形，正在美国、日本、苏联、中国等国家兴起。这大概是美容的一个新的发展趋势。日本的整容外科，近几年似乎进入了兴盛时期。数以万计的诊所，可以提供一整套美容外科的服务项目。从眼睛的整容手术，到美化鼻子，修整下颚，增高乳房以及使腹部减小等手术，相当普及。不仅如此，许多整容外科医院不仅接待众多女青年，而且要求为改善面容而做整容手术的男性，也日益增多。

据一家医院统计，在做整形手术的患者中，大约有80%是大学生和年轻的职业妇女。过去，只有酒吧女招待才做整容手术，还要受到舆论的嘲笑，被视为一种职业危害。

在美国，每年有数百万计的人走进整容室。这个绝对数字，要比日本为多。

前美国第一夫人贝蒂·福特，在1978年经过一番整容，面部皱纹不见了，皮肤光滑平整，容光焕发。当她术后第一次在宴会上亮相时，绅士、淑女们都禁不住发出惊叹。这位夫人坦率地说：“我已60岁，希望有一张美好的新面孔。”

整容的作用同谋取或保留一个有前途的职业联系起来，是最近几年的事。电影明星或议员为讨人喜欢去整容自不待言。而大公司的高级职员、秘书等人也为了留住青春，利用假期去拉眼皮、隆胸脯、消肚脯、改鼻型。

在美国这个特别注重外表的社会，人们想使自己更好看的欲望十分强烈。一家医疗中心的手术组主任贝林分析道：

“如今人的寿命增长了，比以前的人健康，他们希望自己的外表能与他们的健康及活力协调起来。”贝林医生还以他母

亲为例说明美容在心理上的影响——她是位60多岁的寡妇，认为自己行将就木，整天对着镜子叹息。贝林医生安排一个同事为她整容，一下子改变了她的生活，恢复了活跃的社交活动，并开始打高尔夫球，外出旅行。一年半后，这位医生的妈妈又结婚了。

整容手术医生自称，他们3个小时的成果，精神病专家要花多年时间才办得到，整容作用的宣传使这一行业不断兴隆，做拉面皮和眼皮的手术费用高达3000~5000美元，然而，人们却“买”到了“年轻”5~10年。

在美国加利福尼亚州，整容手术大行其道。专栏作家贝克说，到加州的人第一件事是买汽车，第二件事是整容。

医学整容在我国还是刚刚起步，在一定程度上，还受观念上的、技术上的以及经济上的限制。医学美容肯定要有个大的发展，当然也要有个过程。

进行整容手术，会使一个人的容貌发生很大的变化，也许会使一个很普通的女孩子变成美女。然而，进行整容手术的毕竟是一少部分人，而进行美容化妆几乎是所有的女性。未来的美容化妆，将会更科学、更方便、更突出个性、更随心所欲。据美容专家预测，下个世纪的美容化妆将有这样几个特点：（1）能消除精神上的紧张情绪，使化妆成为一种美的享受；（2）有助于增强体质，保持健康，提高青春活力；（3）能陶冶情操、情趣，培养对美的感染力；（4）化妆程序进入电脑，使化妆更加合理，时间更加节省。从这些方面可以看出，未来的美容化妆，既有精神文明内容，又有物质文明内容，这将是女性理想的美容观。

从美国出现的电脑美容，以及日本与英国合制的一种“化妆模拟装置”，可以看出一个端倪。当今，女用化妆品

种不断增加，颜色达数百种之多。在这么多的颜色中要迅速选出自己所喜爱的颜色，那是相当麻烦的。最近，日本姿生堂与英国一厂家合作，制成一种“化妆模拟装置”。这种装置在美国投入使用，每次化妆需要20分钟。这种装置存有供自由选择的300种颜色。要化妆的妇女不必将颜料涂在脸上，只需要用一种特殊的笔在白纸上画出自己所喜爱的颜色，荧光屏上就会出现自己用这种颜色化妆后的模样，如不满意，还可立即抹去重新化妆。与化妆相配合，他们还配有“发型模拟装置”，这个装置存有124种发型，人们只需要按一下所喜爱的发型号码，在屏幕中那种发型就会出现在自己的头上。

电脑美容将会为人们提供最佳服务。这种电脑，目前在美国已经生产并投入使用，预计十几年后将会大量生产和普遍使用。美国艾依丽斯百货公司有一套电脑化妆装置，专门为顾客提供发型与面部化妆服务。顾客坐在它的面前，电脑就自动按照顾客的肤色、长相及特点，把顾客的多种不同特点的化妆显示在一个荧光屏上，供顾客选择。

美国化妆是一门科学，也是生活的艺术。随着科学与艺术的进步，随着人们对美容化妆越来越高的要求，美容这门科学与艺术相结合的学科，必将有更新的发展，象遗传学、营养学、医药学……一样，成为人类不可缺少的一门新的科学课题。

3. 美容专家话美容

化妆师陈绍周谈美容

陈绍周是国内外颇负盛名的化妆大师。在谈论中国女性的美容时，他说：生活化妆与艺术化妆不同，它要更加接近自然。所以，生活化妆一般宜采用淡妆。古人也主张“淡妆浓抹总相宜”。要作到浓淡相宜，就必须掌握一定的技巧。比如说，在脸上略施珠粉，能使面颊红润，焕发青春活力。如果胭脂涂得过重过深，就十分难看。掌握一点化妆技巧，还可用来弥补脸上的缺陷。高颧骨圆脸型，在颧骨上打点胭脂，可以掩盖颧骨高的缺陷。嘴唇上涂点口红，能增强唇的血色，如果嘴型不好，口红一涂，色彩加重，缺点反而更加显露。所以，涂口红也适宜用淡妆，嘴唇里部深些，外边轮廓增加点唇线更能显露出美的特色。

发型也是如此。梳理什么样的发型，才能使女性的容貌好看？这要用女性的脸型特征相配合。一般情况，高顶发型不适合长脸型，如在两边加宽，则可弥补缺陷；短脸型则宜使发型加高；前额发际高的女性，留“刘海”比较好，……当然，这也要根据每个人的性格、年龄、职业等诸因素来综合考虑选用什么样的发型，这也没有一个固定的模式。

香港美容师谷黛华谈美

香港著名美容专家谷黛华多次返乡探亲，去各地讲学，并为国内培养了不少美容小姐。她盛赞上海的美容技术有很高的水平。她说——

上海是国际城市，以前一直是上海带领东方世界潮流，先把500万上海妇女打扮得漂亮起来有特殊意义。

美容是人体美的一个重要组成部分，生活美容不同于手术美容，前者是在自然美的基础上加以修饰，后者着重于面部组织的修整，如将塌鼻子填高，单眼皮开双眼皮等。现在不少姑娘讲究发式和服饰，把美容简单地认为就是搽些冷霜，抹抹嘴唇，画画眉毛。殊不知美容是要使人赋予时代精神面貌，是美化仪容和心灵的统一，只有这样打扮才能相得益彰。如果一个人尽管化妆得如同仙女，但语言粗鲁，举止轻浮，心地不善，这实际上是无美可言的。

台湾美容专家张晓仪谈皮肤美

台湾美姿美容专家张晓仪认为，无论时代怎样变化，没有变化的是女人永远在追求美丽。女性的美可以说是人类艺术的起源之一。美可以说是一种力量，它存在于女人的容貌与体态之中，任何人对于一个面如秋月、眼若晓星、明眸皓齿、五官端正之人，一见之下自然产生一种美感。

这位主要研究皮肤的美容专家，为了追求美感，曾环游世界，也曾就教过国外的美容专家，因此她对美的研究大有见地。

对于保养皮肤，这位专家说：皮肤与美容的关系相当密切，比如面部脂肪过多，粉刺丛生，皮肤老化、粗糙、黑雀斑

斑纹、脱毛，都大使人烦恼，有些女孩子有了这种毛病甚至关在家里，不愿意出门。但是在现代，美容方法却大可补救。其方式有三个：一是利用最新仪器消灭面疮、肉芽、粉刺；二是可以服用维生素B₆及B₁₂，为增进皮肤抵抗力则需多服用维生素C，平时也需要戒戒嘴，不要贪吃油腻及刺激性的食物，戒油炸品；三是多做皮肤运动。另外，温暖可使皮肤获得保养，而且睡眠时间要够，不要每天熬夜。

她认为，不是每个人天生就有好皮肤。有些人五官端正，就是皮肤差一点，那么就破坏了美感。皮肤白是可以保养的，所谓女人妩媚多姿，但却以白肤为美。不是有诗说：

“素以绚兮！”素者就是白也，如果五官端正，再加上皮肤白，那就般般入画，够得上大美人了。

化妆师张立棠谈美容艺术

对于美容化妆，人们打开了禁锢的锁链，尤其是年轻女性，可以任意按照各自的审美情趣来进行描化了。但并不是每个人都能画得生动、自然，有的看上去则感到别扭、生硬。比如有的女青年，在面部涂了一层很厚的白色，好象上了一层白霜，你在街上猛一抬头，会吓你一跳。另一种倾向是化得过于夸张、浓重，过于艳丽。如在雪白的脸上，化了过重的黑眼圈，鲜红突出的嘴唇，两块膏药似的腮红，从整体上看，显得呆板、滑稽而可笑。这些化妆本来想起到美化面貌的作用，结果却是适得其反，反而丑化了自己。

美容，是人们运用物理与化学的功能，经过科学与艺术的手法，采用高超的化妆技巧来达到掩盖缺陷，突出优点，使面部的容貌更美观。高超的化妆技巧，会使人感到这是一副自然生成的面孔，看不出生硬的化妆痕迹。这样的化妆，需

要花一定的功夫，而且还要有高尚的审美情趣，这就是化妆的艺术。

日本美容家谈冬季美容

冬季美容是青年人比较关心的问题。日本美容专家曾就这个问题作了通俗易懂的回答，现简要介绍如下：

①冬季护肤应选用哪种类型的化妆品？

世界上各国化妆品生产已进入多系列、多层次时代。但品种各异、色彩纷呈的化妆品归结起来共分为两大类：一类是美容化妆品，通常包括腮红、眼影、唇膏、眉笔等；另一类是基础化妆品，它包括各种霜、膏、奶液、化妆水等。后者是冬季护肤所必备的。其原则是多油型和多水型的。如选用油质护肤膏霜，可随着气温下降，给皮肤增加油分。使用粉底霜以选择能使皮肤湿润的水型产品为佳。腮红、眼影以选择乳液型为宜。冬季护肤应注意使用化妆水，通常需备两种，一种用于夜间润泽皮肤，属营养型，另一种用于化妆前，以防止脱妆。

②冬季寒冷风大，脸颊常感到热辣辣的，该怎样保养？

冬季要尽量减少皮肤与冷空气直接接触的时间。此外，还应进行最基本的皮肤保养，如经常洗澡；使用温水、香皂洗脸；在面部涂上润肤膏（即雪花膏、面脂），以两颊为中心按摩；按摩后，用棉纱蘸化妆水轻轻涂擦脸部，然后再涂上一层水型乳液。

③冬季嘴唇干裂应如何保养？

冬季主要用唇膏保护嘴唇。切莫以为唇膏只是用于能绘出理想的唇形。冬季外出时如果涂上一层唇膏，可减少寒冷空气对唇部的直接刺激。唇部已发生干裂的保养方法是：临

睡前，多涂一些润唇油，使嘴唇蒙上一层薄膜，然后用蒸气熏5分钟，或用热毛巾敷3分钟，帮助嘴唇皮肤吸收油分。涂口红时，也应注意先薄薄涂一层润唇油，然后将润唇油和口红混合使用。

④冬季脖子部位易出现皱纹怎么办呢？

保养好脖子皮肤先必须确立一种观念，即脖子是脸部的延长，在每天保养脸部皮肤的同时，“一视同仁”地给脖子皮肤以保养，防止在化妆后的脸部与脖子之间存在明显界限。脖子皮肤保护不需特殊方法，和面部皮肤保护的方法相同：如定时清洁，涂奶液、润肤膏等。

⑤冬季里什么时间按摩对保护皮肤效果最佳？

科学实验证明，健美的皮肤主要是靠夜间保养出来的。人的皮肤大致是在夜里十点到凌晨二点之间进行细胞分裂的。每天在新的细胞生长之前涂一些营养霜并进行按摩无疑是大有好处的。在冬季尤其如此。按摩前先清洁皮肤，然后涂按摩霜，用食指、中指、无名指顺着肌肉的纹路或垂直于皱纹的方向按摩，但不要用力过猛。按摩固然很麻烦，但如果形成习惯，就会在每天听音乐、看电视的同时美化自己。

4. 美人的美容法

杨贵妃的美容秘术

杨贵妃是我国古代四大美人之一，蜀州司户杨玄琰的女儿。她父亲早逝，从小被收养在叔父杨玄璈家。因其叔父家资殷厚，加之对她倍加钟爱，故而有条件讲究化妆美容。待其入选后宫，长伴君王之侧，美容化妆的条件则冠于天下。

据有关史料记载，杨贵妃爱用面膜与面膏美容。在当时的条件下，这也算是相当先进的了。她使用的面膜，是用名贵的中草药提炼而成，其中有珍珠、白玉、人参，将其研磨成粉，并以上等藕粉调和。面膜不但可以祛黄，使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢、污脂及死去的表皮细胞吸出、清除。杨贵妃除了喜欢使用面膜，还经常搽用面膏。她派太监到全国各地收集民间秘方，再经太医院研制或提炼。面膏制成之后，还要先让宫女试用，务必获得最佳美容效果。杨贵妃使用的面膜，具有祛黄、收缩毛孔、去皱和增加肌肤弹力的特效。据说，杨贵妃使用的面膜、面膏秘方传到清代，慈禧太后也曾沿用过。

杨贵妃除了平素注意外表美容之外，还注意内服药物，进行体内调理，使内分泌保持正常，使月经得以延长，延缓衰老。

杨贵妃十分注重化妆，并在化妆上有独到之处。比如描