

现代家庭生活丛书

美容技巧



华 出 版 社



曹玉华 张希茹 吉雅泰 编著

现代家庭生活丛书

美容技巧

曹玉华 张希茹 吉雅泰 编著

新 华 出 版 社

SBT17/08

现代家庭生活丛书

美容技巧

曹玉华 张希茹 吉雅泰 编著

新华出版社出版发行

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4印张 插页2张 77,000字

1988年2月第一版 1988年2月北京第一次印刷

印数：1—27,500册

SBN 7—5011—0122—1/Z.9

统一书号：17203·078 定价：1.10元

~~~~~

一、追求流行美应当注意些什么…………… (1)

二、美容有哪些基本步骤和方法…………… (2)

三、新郎新娘怎样修饰和美容…………… (6)

一、怎样使头发黑而健美…………… (8)

二、怎样选择发型能使人体型美…………… (11)

三、烫发和染发有些什么讲究…………… (13)

四、“少白头”是怎么回事…………… (14)

五、护发用品的种类及使用…………… (16)

六、吃哪些食物能使头发健美…………… (18)

七、在自家怎样做发型…………… (20)

八、如何保护和修饰嘴唇…………… (23)

九、怎样保护鼻子…………… (24)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 十、怎样戴耳环才能增添风采·····           | (26) |
| 十一、怎样描眉、修鬓·····              | (27) |
| 十二、怎样使双眼炯炯有神·····            | (29) |
| 十三、单眼皮能变成双眼皮吗·····           | (32) |
| 十四、牙列不齐能矫治吗·····             | (33) |
| 十五、怎样防止牙齿变黄·····             | (35) |
| 十六、怎样刷牙和选用牙膏·····            | (36) |
| 十七、牙齿能影响美容吗      怎样保护牙齿····· | (39) |

### 三、皮肤美

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、营养和美容有什么关系·····     | (43) |
| 二、怎样摄取维生素才能使皮肤健美····· | (46) |
| 三、怎样使肌肤健美·····        | (48) |
| 四、怎样保护皮肤·····         | (50) |
| 五、怎样保护面部皮肤光泽红润·····   | (51) |
| 六、怎样进行面部按摩·····       | (53) |
| 七、能抹去脸上的皱纹吗·····      | (55) |

### 四、形体美

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、体型美的标准是什么·····       | (57) |
| 二、怎样在日常生活中培养健美的姿势····· | (59) |
| 三、怎样体现四肢的美·····        | (60) |
| 四、怎样使胸乳丰满健美·····       | (62) |
| 五、怎样使双手更健美·····        | (64) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 六、怎样修剪和保护指甲····· | (66) |
|------------------|------|

## 五、着装美

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、穿衣服也有学问吗·····          | (69) |
| 二、怎样去掉衣服上的污渍·····        | (71) |
| 三、怎样给孩子选购衣服·····         | (75) |
| 四、怎样穿西装·····             | (76) |
| 五、怎样挑选领带及打领带·····        | (79) |
| 六、西装的来历、西装有哪些优点·····     | (82) |
| 七、为什么中式女旗袍在国内外都享有盛名····· | (83) |
| 八、服装造型有哪些统一要求·····       | (85) |
| 九、怎样搭配服装色彩·····          | (87) |
| 十、怎样选戴眼镜才能容貌美·····       | (90) |
| 十一、高跟鞋与健美有关系吗·····       | (92) |
| 十二、怎样选购和保养皮鞋·····        | (94) |
| 十三、怎样选择首饰·····           | (95) |

## 六、美容术

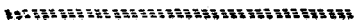
|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、整容术真能妙手回春吗····· | (99)  |
| 二、能通过手术形成酒窝吗····· | (101) |
| 三、痣需要治疗吗·····     | (102) |
| 四、怎样防止腋臭·····     | (104) |
| 五、怎样防止粉刺·····     | (106) |
| 六、怎样医治蝴蝶斑·····    | (108) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 七、有口臭怎么办.....    | (109) |
| 八、激光美容是怎么回事..... | (111) |
| 九、怎样防治酒糟鼻子.....  | (111) |

## 七、化妆品

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、什么是化妆品，有哪些种类.....   | (113) |
| 二、有哪些新开发的化妆品.....     | (115) |
| 三、化妆品与人体健康有哪些关系.....  | (117) |
| 四、有哪些中草药化妆品，作用如何..... | (119) |
| 五、有哪些净化皮肤的化妆品.....    | (120) |
| 六、怎样正确使用香水和花露水.....   | (121) |
| 七、有哪些儿童化妆品，怎样使用.....  | (123) |

# 一、美容与生活



## 一 追求流行美应当注意些什么

所谓流行，就是在一定的条件、时间和地点，大多数人承认、接受并争相仿效的某一种样式、色彩、曲调、行为和思想。对于人体美，同样有流行的问题。追求流行美是人们追求社会进步的自然的社會要求。物质文明的发展，给人们追求人体美不断地提供了新的条件。比如，新的织造工艺、印染工艺给人们不断地提供新质地、新色彩、新图案、新款式的衣裤鞋帽。同时，新的社会意识又不断地冲刷着人们头脑中的旧意识和旧观念。因此，人们持续地追求流行的东西及其所带来的“美”，是理所当然的。

青年人要做到流行美，首先要择善从流。我们反对青年人生活得象清教徒、苦行僧那样，而应该在人体美方面不当弱者。但在追求人体美时一定要基本的判断力，做到择善从流。流行的东西常常是短暂的，甚至过一段时间又会回复

循环过来。但流行的东西不一定是可取的。在太阳镜上保留外国商标，就曾流行过一段时间，这显然是不可取的，也无美可言，因此一兴即逝。当然，我们对周围其他人所追求的流行美也不要轻易去指责、干预。喇叭裤曾经被人们批评过一阵，甚至作为流氓阿飞的象征，但还是流行了起来；不过曾几何时又自动消声匿迹了，因为它既不实用，也不见得美观。

其次，要看所追求的流行美是否符合自己的身体特点。流行的东西在某些人身上可能很美，是锦上添花，而在某些人身上则非但不美，甚至是画蛇添足。高跟鞋在女青年中较为流行，但不是人人穿上都很好看，穿上它走远路还很受罪。牛仔裤也是这样，有人穿着显得身材修长健美，有人穿上就显得“流气”。

第三，追求流行美要顾及自己的经济实力。追求流行的东西是无止境的，如果以此为生活目标，无疑很庸俗。有人为了追求流行，尽量在伙食上节省，结果伤了身体，太不值得。还有少数青年追求时髦到了迷恋的程度，大大超越了自己的经济实力，以致走上了犯罪的道路，是应引以为戒。

## 二 美容有哪些基本步骤和方法

美容化妆分浓妆和淡妆两类。浓妆艳抹一般只适用于戏剧、电影化妆。日常生活中，一般都是“轻描淡写”，这样既能减弱和掩盖面容上的缺点，又能衬托出本身的自然

美，给人留下清淡、雅致、落落大方的印象。因此，化淡妆要强调自然贴切，所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰”，正是这个道理。

化妆的程序为：1、清洗皮肤；2、用化妆水调理肌肤，收敛毛孔；用乳液滋润皮肤，补给营养；3、贴胶纸，使眼睛扩大，双眼皮加宽；4、涂抹粉底；5、扑粉；6、画眼睛；7、画眉毛；8、戴假睫毛；9、涂口红；10、修容，检查修整不合适的地方，并再扑一层粉定妆。

这十大步骤，如画淡妆，去掉第三、第八和第十道程序即可。

首先清洗皮肤。洗脸之前要先整眉，如眉毛过粗、过散，则应修整得柔和、稍弯曲。当然，眉毛的长短、粗细必须根据脸型确定，整眉以后便可修饰面部。一般用冷水和优质香皂把脸洗净，并涂些润肤膏，然后，在梳妆台前，按自己的脸型和皮肤特点考虑如何调配各类化妆品的色彩。涂润肤膏，以爽肤水为最佳，它可调整肌肤酸碱度，收敛皮肤毛孔。如果没有洗脸的条件，可用清洁霜；清洁霜能自动调节湿度和滋养皮肤，还能除去面垢和残存的化妆品，达到清洁肌肤的目的。

打粉底。粉底可改变肤色，也可修正脸型。粉底通常是糊状的半液体，选择颜色应尽量接近自己的肤色。目前我国生产的粉底，颜色有自然色、皮肤色和粉红色等。油性底色宜用于干性皮肤或在冬季使用；液体底色宜用于油性皮肤，可使人感到清爽舒适，易于清洗；固体化妆粉底用前要

化开，它油脂少，化妆品牢，适宜夏季使用。粉底颜色要略重于脸部皮肤颜色，若本来脸色十分红润好看，完全可以不打粉底；若脸色青白或黄黑，则应打底调整脸色。打底后，先把粉底霜或粉底膏抹在双颊、额头和鼻梁中心，然后用粉扑轻轻抹匀，厚薄也要均匀，接近颈部的地方要注意渐渐淡化，万万不可判若两条界限，若脸部白白净净，而脖颈部却黑里透黄，就太不雅观了。

扑粉。扑粉指香粉直接擦在底色上，或擦在涂有基础化妆的皮肤上，用粉扑蘸上少量香粉，轻轻地由下而上地扑，扑粉要做到似有若无，扑完后稍停顿，再用软毛刷子把多余的粉擦掉。另外，干燥、细腻的皮肤要用颗粒细小而湿润的香粉；皮肤粗糙而多脂的，选用干燥的香粉较为适宜。

画眼睛。眼部化妆包括画眼线、涂眼影、上假睫毛、涂睫毛膏，如化淡妆，则不必做后两项。画眼线先画上眼睑，从靠近鼻子的一端画起，紧贴眼皮边缘画，注意不要画得过粗，下眼线因没有睫毛遮盖，更不能画得很浓很满，最好是在眼尾轻轻描一道。涂眼影是用小毛刷或海绵棒沾着比肤色深的眼影，涂在眉毛和眼之间（用手触摸下巴之处），这样就会使眼睛显得有深度；用比肤色浅或米色眼影涂在眉稍下方和下眼尾处，可突出眉骨。

描眉毛。画眉要根据脸型和眉色，并非人人都要画眉，更不是非把眉描画得重重的才好。先用眉笔画出自己喜爱的眉型，如柳叶眉、修长眉等，拔去多余的野眉毛。眉头一般不用改动，若眉毛少要补画，眉毛淡要加深。一般说来，

眉头、眉稍描淡些，中间描重些、浓些，眉毛上下两边不要太整齐，要有茸毛的感觉，显得眼大而有神。另外，描眉时颜色要有起伏变化，产生韵律感。好的眉型要靠平时多加修饰，若是嫌自己眉毛长得不好，采取全部拔光，再画一条的作法，那无疑将失去自然的美感，其结果只会适得其反。

涂口红。口红也叫唇膏。它既能使脸部颜色突出，又能防止口唇干裂。理想的嘴唇应该是象婴儿嘴唇那样的柔软、湿润，呈淡红色。若是有一张丰满美丽的嘴唇，那只需要选择合适的唇膏涂上就行了。但大多数人则需要将嘴唇修饰以后才能变得柔美。

画嘴唇方法：先用赭色、浅红或棕色笔在上唇画两个点（和鼻孔对准），并按相同位置在下唇也画两个点，然后把上下唇的点连成两条垂直线，接着在上唇两条线正中再画一条较短的线，还要在嘴角外端稍上方轻画两个点（以使嘴不动时也带笑意），最后用笔把这些点连起来即可。熟练后，不用画点也能直接画出唇型。然后涂唇膏，嘴唇薄的要涂得稍厚、稍圆，嘴唇厚的要涂得稍淡、稍少些。涂口红时，先稍张开口，画唇的外轮廓，然后再向内涂。口红颜色要注意配合自己的肤色、年龄和服装等。一般淡妆时，以淡、暗为宜，最好选用接近嘴唇颜色的天然淡紫红色。涂口红还要注意时间、场合。日间宜淡，晚间稍重；平时略施薄彩，新婚适度浓艳；不要一般模式，一般红色。

### 三 新郎新娘怎样修饰和美容

在新婚的喜庆日子里，新郎新娘不免都要梳妆打扮一番。特别是新娘，总想使自己的面容显得更美丽动人。那么，在头面部怎样修饰和美容呢？一般说来，应根据东方人的特点来打扮，既要显得鲜艳妩媚，喜气洋洋，又要做到浓淡相宜，恰如其分。我国习俗中，红色代表喜气。因此，新娘在修饰上应增加些红的色彩。除了在服装上出现红色或其他艳丽的色彩外，在脸颊、眼部甚至唇部不妨适当抹一点胭脂、口红，以增添喜气和美感。不过，一定要注意涂抹的量和部位。眼部化妆时，只宜在眼睛的上眼睑稍稍涂点红色眼影，就会显得很美了，而不宜涂满整个眼睑。脸颊部的化妆，一般在外眼角垂直向下隔一个横手指的距离处开始涂红即可。不过，所涂颊红的面积大小和浓淡要根据各人的脸型大小来定，脸型大的面积可略大些，脸型小的面积可小一些。还要注意抹匀，由内圈到外圈要逐渐由浓变淡，使色彩柔和协调。颧骨突出的人切忌把脸颊涂得太红。涂口红，应先用化妆笔勾画出唇的轮廓，再涂口红，但不宜涂得太红，以免显得俗气。眉毛太淡或太短的，可用眉笔描深描长一些，眉毛中间描重一些，眉头和眉梢淡描，有立体感。眉毛上下边不要太齐，要有茸毛的感觉。发型，可根据自己的脸型来定，以能掩盖自己的某些缺陷，显得面部匀称美观为宜。面部化妆还可和服装相配。如果穿西装，应化淡妆，显得庄重；穿长

裙、纱裙时，可稍浓妆，显得气派。

新郎的修饰稍简单一些。可以根据自己的气质风度、胖瘦高矮、发质软硬等略加修饰。身材中等或瘦长的，已显得风度潇洒，稍注意一下服装样式，领带色彩的协调，就会给人以美感。身材较胖或较矮的，理发时切忌留长发或满头卷发，可把头发理得薄一些或打出一定的层次。不宜涂抹更多化妆品，只需抹点适合自己皮肤质地和颜色的护肤霜即可。皮肤较黑的，切忌抹过白的护肤霜，以免使皮肤发青，反而不美观。

## 二、五官美



### 一 怎样使头发黑而健美

中国人的头发以乌黑光亮为美，黑发又是青春所在、年富力强的标志之一。反之，如没到年龄就脱发秃顶，出现黄、红、白等颜色或枯涩的现象，就很可能是病态的表现了。

须知，人类的血液中，有酸性和碱性两种质素存在，过分操劳及消耗体力、脑力，就会引起神经衰弱，酸性质素在血液中增加，血液因而被侵蚀，头发就会出现红色。头发出现红色和枯涩现象，亦说明身体中缺乏碘素，健康当然要受到损害，更是美容的一大障碍。这也是白头发出现的前兆，因为白发的出现，一般都要经过红发阶段。因此，要想让头发乌黑有光泽，就要少食甜食和过多盐份大的食物，不偏食，避免饮过量的酒。要多食含碘、钙、铁质的食物。要特别注意能保持稳定的情绪，多晒太阳。

造成病态头发的另一个重要的因素，即是头发保护不

当。保护好头发的关键在于洗、梳、理、烫。

### 洗:

由于头发终年暴露在外,沾染了许多脏东西,长期不洗,头皮上堆集了污垢和油脂,使生长头发和供给头发营养的毛囊细胞功能受到破坏,导致头发脱落,也容易生虱子或患癣病。所以,应经常洗头,以保持头发的清洁。一般说,爱出油的人,最低限度,每周应洗一次;不爱出油的人十天左右洗一次。夏天因天热出汗和皮脂腺分泌物增加,洗头的间隔时间应当缩短,冬天可适当延长。洗头时,最好用香波(洗发膏、洗发液和洗发粉),不要用碱性大的肥皂。用后者洗头,头皮油脂脱去过多,头皮会变得干燥,同时还刺激头皮使上皮细胞角化,产生皮屑,易使头发变质发脆,易脱落,变白。

洗头时,水温以36—38摄氏度为宜,水温高易使头发受损变得松脆易折;水温低,头发上的污垢油脂又洗不净。洗头时不要用力搔抓头皮,可用十个指头肚揉擦头皮。洗后再适当地擦一些护发素,均匀地搓揉,经过一、二分钟后,感觉头发柔软了便可进行漂洗。这样,缠绕在一起的长发易于梳理,能使头发光亮、柔顺而富有弹性。

### 梳:

经常梳头能刺激头部皮肤,加速血液循环,供给头发足够的养分,有利于头发的生长;除去脏物和头皮屑,利于头部皮肤呼吸。合理的梳头方法是:所用的梳子,梳齿不可过密、过尖或过硬。梳理头发时,用力要匀,早晨洗漱时要

梳，晚间或其它时间也可以梳，勤梳头，有利于身体健康。

### **理：**

头发每天都在生长，但长到一定长度，就会停止生长。经常理发，可以清除尘垢，促进机体新陈代谢，改变头发内色素细胞，使颜色过淡、直径过细的头发逐渐长得乌黑粗壮。头发长了，还容易开叉，若经常修剪，会促进其生长，缩短头发末端在外暴露时间，避免开叉。

### **烫：**

烫发能美容，也能破坏头发及其外表的整洁，造成潜在危害。所以，烫发的间隔，至少要有三个月为好，烫得太勤，容易使头发发黄变脆，失去光泽和弹性。

烫发，头皮多油的人适宜电烫，它可使头皮有干燥和收敛作用，对患脂溢性皮炎的人还有治疗作用。其它类型的头发宜用化学烫法，但化学烫发剂大都有毒，应提防伤了皮肤。烫发时，洗完头最好让头发自然干燥，如果使用电吹风，最好选用小功率宽喷口的，吹风机离头发不可太近，至少要保持六英寸，而且对着一个地方不得超过几秒钟。如果用头罩式的吹风机，最后十分钟要将温度调低。

除上述五个方面外，平时还要注意饮食营养，多吃一些有益于健康的食物，如维生素和矿物质含量丰富而饱和脂肪含量低的食物，还要多吃水果、绿色蔬菜和基础蛋白质高的鱼、家禽和瘦肉等。