

现代女子美容

严杰 编著
江苏人民出版社



现代女子美容

严 杰 编著



江苏人民出版社

责任编辑：凯 亚 周曼斐

绘图装帧：陈寿建

封面设计：吴 晨

现代女子美容

严 杰 编著

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 南通恒泰印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 字数 87,000

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数 1—29,300 册

书号：8100·088 定价：0.80 元

目 录

• 美化你的生活，也美化你的仪容吧

- 山顶洞人奇迹的启示 (3)
- 修饰美与自然美融为一体 (5)
- 情趣与风度的魅力 (8)
- 自信心——美容成功的最重要因素之一
..... (10)

• 你所离不开的美学原则

- 你是美化自己的艺术家 (15)
- 和谐——彼此协调多样统一 (16)
- 比例——你知道“黄金分割律”吗?..... (17)
- 均衡——使你宁静使你安定 (19)
- 节奏——与你共鸣催你振奋 (20)
- 重点——有不可抗拒的吸引力 (21)

• 你该讲究皮肤的健康、鲜泽、柔美

- 皮肤美与皮肤类型 (27)
- 一分钟的肤质试验 (28)
- 如何护理和美化你的脸部皮肤 (29)

你知道如何按摩与敷面吗?	(31)
治疗影响美容的皮肤病	(33)
护肤皮肤的化妆品	(35)

• 面部的生活化妆艺术(之一)

愿你的面容更姣美	(39)
甜美型化妆法则	(40)
理智型化妆法则	(41)
优雅型化妆法则	(42)
粗犷型化妆法则	(43)
娇艳型化妆法则	(43)
爽朗型化妆法则	(44)
古典型化妆法则	(45)
浅肤色与深肤色的化妆	(46)
几种国外新婚化妆的配色	(47)
美化面容的化妆品	(48)

• 面部的生活化妆艺术(之二)

面部化妆的基本程序	(53)
怎样调配化妆的色彩	(57)
基面化妆	(58)
眼睛的化妆	(60)
眉毛的化妆	(64)
嘴唇的化妆	(67)
脸颊的化妆	(70)
鼻子的化妆	(72)

额的化妆	(73)
修整化妆	(74)
综合化妆	(75)
美容化妆的注意之点	(76)
不要忘了卸装	(77)

• 美的发型是迷人的诗

选择适合你的发型	(83)
体现个性美的新潮发式	(86)
如何护理你美丽的头发	(88)
如何冷烫卷发	(90)
家居整发的要点	(92)
美化头发的化妆品	(92)
假发的选择及保养	(94)

• 如何使你的身段富有魅力

追求你所向往的形体	(99)
形体美与标准体重	(99)
肥胖型女子的健美	(102)
瘦弱型女子的健美	(104)
怎样使你的身材更匀称	(106)
赏心悦目的姿态美	(112)

• 手足的美化及其他

光亮秀丽的指甲	(117)
你知道如何保健指甲吗	(118)

修饰你的腿和脚	(119)
洁白晶莹的牙齿	(121)
怎样使用香水	(123)

• 色彩、时装与整体美容

略谈色彩与女子美容	(127)
色彩原理琐谈	(128)
十二种色彩的基本性质	(130)
善于用色彩发挥你的个性美	(132)
关于时装的流行色	(134)
女子时装的形式美	(136)
当代女子时装新潮流	(137)

• 漫话装饰与女子美容

超越时空的装饰美	(143)
你欣赏别具风韵的帽子吗	(144)
眼镜可以平添几分风采	(145)
请用上烂漫多姿的围巾	(147)
首饰与服饰更能衬出你的女性之美	(148)

后记	(151)
----------	-------

第 一 章

美化你的生活，也美化你的仪

容吧

照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把“美”带到生活中去。

——高尔基

山顶洞人奇迹的启示

爱美之心，求美之举，人皆有之。谁不希望自己长得俊些，并把自己的仪容修饰得美些呢？

那么美容，尤其是女子仪容的美化，自然更是合乎常情，顺乎常理之事。你的事业是美的，你的生活是美的，难道你自己不应该也是美的吗？契诃夫说过：“人的一切都应该是美丽的：面貌，衣裳，心灵，思想。”换言之，人们的内在美与外在美，或者说精神美与仪表美，应当兼而有之。可以说，追求精神美与仪表美之间的和谐一致，正是人类特有的一种本性呢。

这里不妨追溯一下：人类早在他们的童年时期，譬如中国的山顶洞人，就已经凭着他们对于自然珠宝审美特性的最初感觉，开始使用石珠、蚶壳之类作为美的装饰品，这也就是那时的一种美容艺术品吧。这类装饰品中，不仅有钻孔的小砾石和大石珠，穿孔的狐与獾与鹿的犬牙，穿孔的海蚶壳，钻孔的青鱼眼上骨，等等，而且所有的装饰品都刻得相当精致：“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带的鸡心；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，好象是它们的穿带都用赤铁矿染过。”这一切证明着什么呢？著名的人类考古学家贾兰坡精辟地指出：“由于发现了许多装饰品，

证明山顶洞人很爱美。”

你看，人类追求美和探索美的历史，竟比人类跨进文明社会的历史还要悠久。这是怎样神圣的一件奇迹啊！那么若干世纪之前的人类，尚且如此爱美，表现出他们追求美和探索美的强烈愿望，并且直接从事美化他们的生活，也美化他们自身的实践，何况现代文明高度发展的今天呢。不言而喻，当代最新的美容观念和化妆技巧，已经使美容艺术更趋生活化，也更加合乎科学与健康的原则，可以用来更好地修饰仪容，为表现各自独具个性的仪容美创造了良好条件。所以当今国外女子都讲究美容，在她们看来，美容化妆是美化生活的课题之一，而不化妆就好比不洗脸一样失常，一样难堪呐。

然而在我们社会生活中，对待女子美容却遗有种种社会偏见，它的消失正象它的形成一样，不免有一个相当过程，不会在一个早晨全然消失。至于十年浩劫期间，女子美容化妆所遭到的空前的亵渎，被斥骂和诅咒为“极端腐朽的资产阶级生活方式”，“封建僵尸式的丑恶嘴脸”等等，由此而给人们留下的殷殷余悸，自然也不会一下子完全消失。

但是人们追求美，呼唤美，向往美，创造美的心灵，毕竟是不会沉沦的。不是这样吗？眼下社会上正在兴起的“时装热”，不仅风靡大大小小城市，就连许多偏僻的水村山寨，也被卷进这股汹涌的热潮之中。据报载，当前在广州、上海等大城

市，又在兴起一股“首饰热”，这些可喜的现象便是明证。这些求美之举，正是城乡人民经济生活逐步富裕和政治生活走上安定而带来的良好景象。可以预想，在人们讲究仪表美的趋势之下，女子美容化妆将逐渐风行，被越来越多的人所接受，无论城市和乡村，都不例外。

不过你也许早就晓得，追求美是一回事，而能不能正确地认识美，理解美，欣赏美，创造美，则往往又是一回事。那么怎样使你的仪容更美呢？怎样把内在美和外在美密切结合起来呢？怎样摆正美容在整个生活中的位置呢？当你读了这本书之后，或许会得到一些启发。

陌生的女子们，愿你大胆地追求美和创造美，把你那充满理想和充满朝气的生活装点得更美些，并让你的仪容也修饰得美些再美些吧！

修饰美与自然美融为一体

美，总是合乎自然的。但这样说，是不是意味着你不必讲究修饰美，不必去美化自己的仪容了呢？不，恰恰相反。其实，修饰美并不排斥自然美，就其本质意义来说，美容正是要把修饰美和自然美很好地结合起来，融为一体。这本书就是要帮助你用审美的尺度把握自己，认识自身具有哪些天然的优

美之处，同时也正视自己的某些美中不足之处，而后通过必要的修饰手段，让自己的天然之美更加鲜明，突出，而使你的某些美中不足之处得到弥补，从而焕出一副清新脱俗的容貌，更富有美的魅力。所以说，成功的美容就在于有着精确的审美眼光，使你能发现属于你自己身上特有的某种天然之美，然后加以强调，这才是美得与众不同的你。

这么一说，你也就更容易明白：为什么美容要采用生活化妆的手法。只因为这种化妆手法，强调的是淡雅，精致，使人乍看上去，难以觉察出人工修饰的痕迹，给人一种自然美的感觉。这就是生活化妆的特色。它跟舞台化妆相比，两者有着根本的差别。如果不注意这一点，却硬是把舞台化妆的种种夸张手法搬到美容上来，或者由于缺乏其它美容知识，乱行化妆，那样就不但会失却自然美，而且也会失却修饰美。比如胭脂搽得太重，脸颊上就会露出两块红疙瘩，不能产生美感；随便拔光眉毛，而后凭空画上一条黑细黑细的弧线，这种作法并不雅观；不顾唇形和唇色而乱涂唇膏（口红），那就会流于粗俗，甚至会弄得贻笑大方。列举这些例子，并非出于指责之意，只是要说明这样一点：如果离开美容化妆方法的必要的指导，却想当然地随便化妆一气，那就不仅不能美化自己的仪容，反而会弄巧成拙。

若问怎样的仪表才算美？这并没有永久不变的模式。因为人类审美感的变化，是没有止境的，随

着各个时代和各个民族的风尚变化而变化。你也许听说过楚国“细腰宫”的典故吧。那位楚灵王眼中的绝世美人，尽是腰肢纤细而又纤细的女子。因而在那座章华宫建成之后，他还特地挑选了一批腰肢细得出奇的美人，居住在宫中。于是人们便叫它“细腰宫”。那些宫中的美人本来腰肢就已经细得弱不禁风，却还要再度再度细下去，结果只好被迫地强忍饿痛，甚至有人因此而活活饿死。那个穷奢极侈、荒淫成性的楚灵王，对于什么是美、什么是丑的看法，当然是极其荒唐的，腐朽的。试问，若用现代人的审美观来看，当年“细腰宫”的那些所谓美人，岂不是都怪得吓人吗？哪有什么美感可言呢？再如太平洋有一个岛国，却又认为女子的腰肢和整个体态越胖越美，因而女子出嫁之前，都要禁在家中只吃不动，让她长胖，待胖到不能再胖的时候，亦即胖到身体上下变得一般粗，叫人看不出她的腰身来才算美女，才许出嫁。否则，那些体瘦的女子往往没有人娶。由此可知，不同的时代，不同的民族，其审美观念和审美习惯是迥然不同的。这就要求我们今天的美容化妆，不能一味模仿外国，也不能一味模仿古人。也就是说，必须注意尊重民族审美传统和社会审美习惯。至于外人和古人在美容方面某些值得借鉴的方法或技巧，则可择善用之。

总之，仪表的修饰之美最要讲究健康，自然。对于青年女子来说，生活化妆更要注意简约。这是

因为，青春本是生命最美的花朵。因此在进行美容化妆的时候，你得事先琢磨分析一下，哪个部位需要化妆，哪个部位不需要化妆，自己要心中有数，不能不管需要不需要，任意化妆一番。无论哪一个部位的化妆，都要以不损害自己的青春自然美为宜。假如你有一副天生的秀眉，那又何必非得再去画眉不可呢？同样，假如你的两颊本来有着青春的红晕，美丽而且自然，这不比搽上的胭脂更美吗？

当然，这并不是说，年轻的女子就不需要任何化妆。其实即使是容貌姣美的青年女子，也不能绝对说没有修饰的必要。因为即使是一个天生丽质的美人，如果发型、服饰之类很不象样子，那岂不是大有损于她的天然美吗？何况谁能真正长得十全十美，没有一点陋处呢？通常来说，人们在仪容方面，不免或多或少都有这样那样的缺点，因此也就更有借助于美容化妆的必要，用来弥补自己仪容方面的某些缺陷和美中不足之处。

情趣与风度的魅力

在日常生活中，我们往往可以看到有些女子虽然打扮入时，却不能唤起人们的美感，缺乏一种感染人的内在魅力。而另有一些女子，虽然打扮得并不十分时髦，却让人感到高雅、温馨、甜美，魅力无穷。这是为什么呢？你应当知道，美丽与魅力虽

是亲密的姐妹，却并不总是无条件地并存在一起的。那些体现出高雅的情趣，优美的风度，举止自然得体而又快乐活泼的女子，往往能发挥自己内在之美与外在之美的长处，这样，即使她装扮简单、朴素，仍然会使人感到赏心悦目。由此可见，“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

这里我想引用英国哲学家培根的一句名言：“论起美来，状貌之美胜于颜色之美，而适宜并优雅的动作之美，又胜于状貌的美，这是美的精华。”他这里高度评价的是人们的风度之美，称作“美的精华”。这是为什么呢？这是因为，风度通常是指由某种修养程度上外露的、具有个人特色的举止，谈吐，姿态。虽然风度美也是一种外在美，但是这种外在美却跟体态美、服饰美之类不一样，它可将某些内在美折射出来。因此，你的风度是最能表现你个人特色的一种表征，它不但能反映你的修养程度，而且能活生生地表现你的性格、气质和情趣。潇洒、温馨、高雅的风度能使你的一个眼神、一个姿态或者一个微笑，都满含着言语未到之处的魅力。无怪风度之美被称作“美的精华”呢。

然而风度却不是天生固有的，也不是凭着自己的主观愿望就会产生的，更不会瞬息之间奇迹般地在谁的身上降临。那么优美的风度究竟是怎么形成的呢？它决定于修养程度，包括思想修养、道德修养、作风修养、知识修养，以及必要的审美修养。当今时代，是处于所谓“物质生活高档次，精神生

活高格调，生活规律高节奏，文化知识高结构”的趋势。你作为一个现代女子，自然不同于囿于咫尺天地的古代闺秀，你得要频繁地接触社会生活，处理各种各样的人际关系。那么在带有现代社会生活特点的情势之下，你要执着地追求高尚的人生之美，就需要从各方面充实自己，修养自己，使自己的内在精神之美丰富起来。在这个基础上，才能一步一步地培养和形成自己的风度之美。一个修养有素的女子，不论在什么场合下，都会充分运用自己的思考能力、判断能力和审美能力，对于周围的环境和眼前的事情敏捷地作出反应，谈吐从容、大方，举止自然、得体，表现出温雅却不柔弱，聪慧却不夸矜，潇洒却不轻佻，礼恭却不卑怯的优美风度。这种由内在光华的自然外露而产生的美感力量，使你能够在不知不觉中增添美不胜收的魅力。

自信心——美容成功的最重要因素之一

有些女子觉得自己长得不大漂亮，就往往过于贬抑自己，有时抱怨自己的容貌不如他人，似乎“美神”偏偏对她不肯赐以青睐。久而久之，某种消极悲观情绪困扰心头，不得摆脱，徒然地让烦恼折磨着自己，甚至生理健康与心理健康都受到不应有的损害。