

Mei Rong Xin Chao

美容新潮

李遵训 编著
易明慧



美容新潮

易明慧 编著



封面设计：巴根那

美容新潮

李遵训 易明慧 编著

中国青年出版社出版 发行

太阳宫印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.25印张 2插页 98千字

1990年1月北京第1版 1990年1月北京第1次印刷

印数1—6,500册 定价2.90元

目 录

一 美容基本知识

- (一) 美容是当今社会的新潮流 1
- (二) 美容应具备正确的审美观 2
- (三) 美容的民族特色与传统风格 3
- (四) 美容与气质 6
- (五) 美容与年龄、职业、生活环境 8
- (六) 自然美与修饰美 10
- (七) 流行美容化妆 11
- (八) 美容化妆与造型化妆 12

二 美容化妆方法

- (一) 面部美容化妆 15
 - 1. 全面性化妆简介 16
 - 2. 美容化妆品的种类和作用 18
 - 3. 常用的美容化妆品 21
 - 4. 美容化妆工具 23
 - 5. 了解自己的脸型和面部特点 24
 - 6. 美容前后 27
 - 7. 单纯追求皮肤白不一定就是美 28
 - 8. 粉底霜的选用 30
 - 9. 粉和粉饼的选用 32
 - 10. 如何处理好腮红 33
 - 11. 怎样让眼睛更美丽传神 37

12. 使单眼皮变成双眼皮的化妆方法·····	41
13. 怎样使用睫毛膏和睫毛夹·····	44
14. 怎样使用假睫毛·····	45
15. 如何美化眉毛·····	48
16. 怎样用色彩弥补鼻形·····	52
17. 唇膏的妙用·····	53
18. 不要忽视颈部的化妆·····	58
19. 保持牙齿的自然美·····	59
20. 几种快捷化妆法·····	61
21. 日妆与晚妆·····	63
22. 不同季节的化妆方法·····	64
23. 男性也应当注意美容·····	67
24. 男青年怎样修饰美容·····	68
25. 男青年的胡须和刮脸美容·····	70
(二) 美容与发型·····	72
1. 优美发型的历史追溯·····	72
2. 世界发型新潮流·····	74
3. 如何选择合适的发型·····	76
4. 女青年的现代流行发式·····	80
5. 男青年的现代流行发式·····	87
6. 男青年留长发是否美·····	90
7. 怎样保持发型·····	92
8. 烫发及发型自做、梳理·····	93
9. 染发·····	98
10. 乌发与饮食·····	100
11. 头发的保养·····	101
12. 假发的应用·····	104
13. 帽子的选用·····	105

(三) 不同场合的美容化妆.....	106
1. 日常生活和上班时间的化妆.....	106
2. 不同社交活动时的化妆.....	107
3. 恋爱中的美容化妆.....	110
4. 新娘、新郎的美容化妆.....	112
5. 青年男女婚后的仪容.....	113
(四) 手的化妆.....	114
1. 怎样使手更美.....	114
2. 长指甲的利弊与修剪.....	115
3. 指甲油的选用.....	116
(五) 农村青年的美容.....	116
1. 农村青年怎样美容化妆.....	116
2. 农村青年选择什么发式好.....	118
3. 农村青年怎样保养护理皮肤.....	119
(六) 美容护肤.....	120
1. 认识皮肤.....	120
2. 皮肤美的标准.....	122
3. 不同性质的皮肤怎样保养.....	123
4. 季节与护肤.....	126
5. 怎样预防过早出现皱纹.....	129
6. 祛斑化妆品的作用.....	132
7. 生了痤疮怎么办.....	133
8. 面膜美容法.....	134
9. 演员的面部皮肤如何保养.....	137

三 穿戴艺术与整体造型

(一) 首饰的佩戴

1. 头饰.....	141
------------	-----

2. 耳环.....	142
3. 项链.....	143
4. 领花与胸花.....	144
5. 戒指.....	145
6. 手镯与手表.....	145
7. 领带与领带卡.....	146
(二) 整体造型	147
1. 怎样创造整体美.....	147
2. 如何选择合体的服装.....	148
3. 时装与生活.....	149

四 美容整形

(一) 什么是美容整形	151
(二) 双眼皮形成术	152
(三) 下眼囊去脂肪及上眼皮下垂矫正	154
(四) 矫治嘴唇及唇裂修复术	155
(五) 硅橡胶注入法和隆鼻术	156
(六) 面部手术除皱	157

五 世界美容信息

(一) 现代美容概况	159
(二) 激光美容	161
(三) 发达国家的美容手术热	162
(四) 电脑技术美容	163
(五) 美容减肥法	163

— 美容基本知识

(一) 美容是当今社会的新潮流

进入80年代以后，随着我国经济的发展、人民生活水平的提高和思想观念的变化，人们尤其是青年人开始向往追求五彩缤纷的物质、精神生活，美容化妆也自然成为人们日常生活中不可缺少的一个方面。可以说，讲究衣着打扮，美化自己，美化生活，已成为当今社会的新潮流。因为衣冠服饰、美容化妆，是人类生活的要素，也是人类文明的一个标志。它们除满足人们物质生活需要外，还代表一定时期的文化，反映一个时代的步伐、气息，反映一个国家、一个民族的文化素质和精神风貌。

美容化妆，能使人们在心理上产生一种兴奋感，催人激进、向上。曾经有人作过这样的调查：在条件、环境相同的情况下，美容化妆的女性，比不作美容化妆的女性的疲劳素要低。原因是美容化妆工序能提起人的精神：原是青、黄色的面孔，经过化妆，一变而为白里透红的肤色；淡淡甚至不雅的眉毛，却变成两道带有女性温柔的秀眉；经过化妆后的两眼，更是炯炯有神，妩媚动人……美容化妆后，看到了自己的美，精神为之焕发，疲劳素也就减少了。所以，需要表

示自己能力的女性，是非常需要美容化妆的。同样，整洁大方、健美潇洒的仪表，也能显示出一个男子汉所具有的风度和魅力。

为此，无论男女老少尤其年轻的姑娘，不妨学习一些美容方法，使自己显得更美丽、高雅，同时也给自己的生活增添一份乐趣，从中受到美的陶冶。

(二) 美容应具备正确的审美观

美容，不单单是梳理一个适合自己特色的发型，或往脸上涂抹一些色彩，描描眉，勾画一下眼线，穿一件漂亮华丽的衣服，或穿一双精美的皮鞋，这仅是一个方面，而且是简单的一个方面。通过美容，还应反映出一个人的精神境界、文化素质和审美观。审美观是以人们的主观爱好为主，在审美过程中表现出来的一种倾向，与个人的世界观有直接关系，并反映出个人在生活实践中的要求、愿望，也是思想和情感的统一，理性和感性的结合。由于人们的生活环境、社会实践、文化水平、美学修养以及经济条件各不相同，因此，所具的审美感受也往往有较大差异，带有鲜明的体验态度。

比如说，在公共场所里的许许多多不同形象的人，只要你注意观察，就不难看出他（她）们各自的特色——文化素质的深浅，美学知识的高低，经济条件的优劣，以及具有的精神境界。因为，从他们的外形打扮、走路姿态、举止风度、甚至他们的三言两语中，就能自然流露、反映出来。所

以，一个人不单要学习、提高美容化妆技巧，具备适应自己皮肤性能的优质化妆用品，而且还要懂得培养自己健康的道德品行，崇高的精神境界，高尚的情操，使心灵美与外在美得到统一。

美容化妆，看来似乎简单平常，实际上常常使人不易准确掌握，这除了方法技巧问题外，还需要一定的审美感。审美感是一种精神感，它是心灵美与外在美的结合。对外来的美容化妆新潮流，千万不能简单地、轻率地去模仿、照搬，应该和自己的气质、体态、面型、肤色等条件紧密地联系在一起，从而获得一个具有自己特色的完美形象和精神风貌。有人曾这样说过：“如果你在自己的心中，找不到美，那么，你就没有地方可以发现美的踪迹。”这样，也就不可能反映出正确的审美观。也就是说，需要表现优美动人的外部形象，必须首先在自己的心灵深处拥有美。

只有具备正确的审美感，才能正确地对待自己，表现自己，才能从具体情况出发，运用美容化妆技巧，使用对肌肤无害的化妆品，以弥补、减弱面部的不足，并逐渐熟练地掌握好化妆技巧。在美容化妆时，既要有真实、浓郁的生活气息，又能使你容光焕发、优美动人。而且，逐步形成自己独特的美容风格。

（三）美容的民族特色与传统风格

我国有着几千年的文明史，又是一个民族众多的大家庭。各族人民相互学习，不仅在美容化妆上，能体现出我国

民族传统的美容特色和风格，而且还创造出许多精美绝伦的服饰，给中华民族的文化增添了灿烂的光辉。千姿百态的传统美容、服饰，之所以富有民族特色、风格，完全是各族人民智慧的结晶。应懂得，外来的往往是使人感到新奇，但新奇的并不都是时髦的，时髦的也并非皆美。只有结合自己的民族传统和风格，吸取外来新奇、时髦的服饰与美容化妆之精华，才能锦上添花，使我们民族传统和风格之美发扬光大。因为我们东方人有独有的特点，在皮肤颜色、身材高低、面部轮廓、头发颜色、硬软等方面，与西方人都有着显著的区别，并且有着不同的审美感。比如对人体美的感受，由于长期耳闻目染的结果，便很自然地形成一种对体态、肤色、脸型、头发特点等的审美标准，为本国度、本民族的群众所接受所推崇。何况我们祖国有着几千年的历史，正是植根于这悠久深厚的民族文化传统的土壤中，形成了我们民族的审美观。那种缺乏民族风格、特色的美，是很难受到广大群众好评和喜爱的。

我国自古以来在美容化妆技术、化妆用品方面的知识和经验，值得我们研究、继承和发扬的。

隋唐时期，是我国封建社会的鼎盛时期。反映在服饰、美容化妆上，也是非常华丽丰美的。唐代妇女的化妆程序大致如下：一敷铅粉，二抹胭脂，三涂鹅黄，四画黛眉，五点口脂，六描面靥，七贴花钿。所谓“面靥”、“花钿”，就是在面颊上和两眉之间，饰有用颜料点出的各种形象和五彩花子；“黛眉”即一种青黑色的颜料，用来描绘所需眉型，这是

当时唐代妇女中广泛流行的三种妆饰。

还有，唐玄宗曾命画师画出的十眉图（即10种不同的眉形），曾在妇女中普遍流行。仅仅一付眉毛就有这么多的讲究，可见唐代妇女喜好妆饰的程度。“脸上金霞细，眉间翠钿深”，“青黛点眉眉细长”……，诗人们用生动形象的诗句，描绘了当时妇女面部妆饰的情景。时隔千年，传统相沿，我国女性形成了美容化妆一整套工序，这与20世纪80年代妇女美容化妆仍有许多相似之处。当然，今天的化妆技巧与用品比古时要先进和丰富得多。再有，唐代妇女体态以丰硕为美，反映了当时的审美情趣、社会风尚和时代感。

当然，学习国外现代美容化妆，也是十分必要的。它有利于促进我国美容化妆技巧和美容化妆用品的改善和发展。然而，绝不能忽视东方民族的特色。因此，对外来美容、服饰不能一味地模仿，一味地去化绿、蓝等眼妆；一味地去留长发式发型，没有一点民族特点，那还有什么美丽可言。要知道，西方人身材高大，皮肤白皙，高鼻梁、深眼窝，而且眼球的颜色各异，面部轮廓长而窄，头发性软，色彩丰富。他们的美容化妆和化妆用品都是根据他们自己的这些特点，进行设计加工的，和谐地融为一体。而我们中国人肤色偏黄，面型偏平，黑色的眼珠和黑色的头发，发质硬而粗，身材不够高大，构成了中华民族的特色。如硬往偏肿的眼脸上涂抹绿色、蓝色，与其它部位就不大协调。

我国历代，各族妇女的发型多姿多彩，尤其是近代剪辫易服后，更是一次变革。从梳髻到剪发、烫发，妇女发式随

随着社会风气的转变而不断变化。这些具有传统风格和民族特色的发型，正是今天现代妇女新式发型的源泉。再者，今天妇女非常重视面部皮肤的保养护理，以保持容颜娇嫩，青春不衰。而历代各族人民中就有许多医药文献、验方记载，均对皮肤的保健、营养，防止皮肤衰老起皱，促进皮肤洁白柔嫩、滋润光滑，有良好效果。如明代名医李时珍的《本草纲目》里，就有许多有关护肤良方的记载。

所以，美容不仅在化妆造型技术上，要注重吸取民族特色 and 传统风格，在美容护理肌肤、化妆用品等方面，也应借鉴古代良方妙法，与今天的先进的科学方法相结合，才会收到更佳的效果。

(四) 美容与气质

所谓气质，就是当人们在互相接触的时候，相互感受到的、内在的、为各自所独有的综合性特质。气质就像人的相貌一样极富个性，形形色色，在千万个人中间也难以找到两个完全相同的人；哪怕是一对孪生兄弟或姐妹，也是有所区别的。在今天的时代，由于人们尤其是青年男女视野开阔，思想活跃，社会交往广泛，气质更受到人们的重视和推崇，很多人都在塑造美的气质。

气质的形成，固然在很大程度上由遗传素质决定的，但是与每个人的出身经历、生活环境、文化素质、工作实践以及美学知识等教养也是分不开的，而且，同每个人的精神境界、思想品质、道德情操和人生观紧密地联系在一起的，一

个人的外部形象容易捉摸，而独具的气质是很难掌握的；哪怕是眉头一皱，眼神一转，都能显示出一个人的特有气质，并不是抹粉底霜、描眉、画眼、涂口红所能具备、代替的。同样一套服装，两个气质截然不同的人穿上，即会出现两种截然不同的效果。因此，美容、装饰不在高级或低档，只要求与自己气质协调、和谐即可。

当你走在大街上，在摩肩接踵的人群中，常常一眼可见到一个突出的、使人另眼相看的形象。他（她）并非一定着有色彩鲜艳、时髦新奇的服式或面部的浓妆艳抹，而是那高雅优美的风度、举止，像磁铁似的吸引着你。反之，那些满脸粉脂，鲜得刺眼，艳得腻人的形象，哪怕在那里手舞足蹈，也可能吸引不了你，更不能给人以美感。

我们不妨再举一个极普通，而又明显不过的例子：

一个具有较高表演水平、颇有点名气的老演员。在扮演一个农村大队长、党支部书记，或饰演一个县委书记、市委书记时，他表演得心应手。独具魅力的演技，打动了千百万观众的心，深受广大群众的赞扬和喜爱。可是，当他扮演一个解放前尔虞我诈的大资本家时，尽管也身著合体毕挺的西装，油亮的分头，锃亮的皮鞋，跷着脚坐在漂亮的沙发上，并且进入了“角色”。可总使你感觉到不够味，似像非像，好像缺少点什么。原来，缺少的就是大资本家们那种特有的气质。也就是这位演员本身具备的气质风度，与剧中人物——大资本家的气质不对路。当然也就激不起观众的共鸣。

因此，日常生活中的美容化妆，是不能离开个人独有的

气质的。工人、农民、教师、学生、演员、军人等，因工作环境的不同，给人的熏陶、影响是各有差异的，自然各具有活泼与恬静，粗犷与秀气，潇洒与持重等不同性格。所以，美容化妆、衣着打扮，也应有各自的基调，各自的风格。

青年人应根据自己的气质特点进行美容化妆。总的来说，姑娘们的衣着美容，应娇而不媚、华而不艳；小伙子们，则应典雅大方、沉毅豪迈。但必须认识到，美丽传神的眼睛，漂亮挺拔的鼻子，丰满富有弹性的嘴唇，滋润柔嫩的皮肤固然是美，但从脸上、举止、风度中，体现出坚定的意志、充沛的精力、青春的活力，闪烁出智慧、善良、正直的光辉，才是不易消失、富有魅力的完美形象，令人倾慕和神往。

（五）美容与年龄、职业、生活环境

当你美容化妆时，一定会考虑到：需采取哪些化妆手段？运用哪些化妆技巧？采用哪些化妆用品和化妆工具？这就必须想到自己的年龄和生活、工作环境。

老年人、中年人、青年人、以至小孩子，在美容化妆、梳洗打扮时，都有不同的化妆手法、所用的美容护肤品，化妆品也各有差异，所以形成的美容风格也是不一样的。例如，中老年人的美容护肤品，应以补充皮肤油脂水分，改善皮肤营养状况为主。因为，人过而立之年，随着年龄的增长，其机体内在平衡开始变得不稳定，致使肌肤逐渐变得粗糙、枯干，皱纹随即而生，便会慢慢地出现衰老现象。延缓

衰老的有效办法是，对皮肤进行经常性的保养，补充营养和油脂水分。另一方面，运用化妆技巧，选用理想的高级化妆品，如使用粉底霜，遮盖、减弱、弥补因上了年纪面部出现的小皱纹和黑斑点，以及不够健美的肤色。也可擦些腮红、唇红等，逐渐形成适合自己年龄的美容风格，使自己更加精神饱满，容光焕发。

青年人，富有朝气活力，容貌身材优美轻盈，青春之美横溢全身。为了延长青春魅力，防止舒展的肌肤产生皱纹，丰满的皮肤出现松弛现象，也应对皮肤进行经常性的保养和护理，保持皮肤内水分和油脂的平衡。并且，还应不断补充营养，增强表皮的细胞活力，促进新陈代谢；同时加强运动和保健，提高皮肤的抗御能力，防止细菌侵入，保持皮肤光泽和弹性，让青春美丽的风姿经久不衰。如果没有必须弥补的缺陷，不要过多地涂抹化妆品；无重要社交活动，非盛大节日、集会，以不化妆或浓妆艳抹为好。因为自然纯洁的青春之美，是最大的美，是最诱人和令人羡慕神往的。

另外，职业和生活环境的不同，往往会影响到一个人的皮肤状态，以及体型的变化。特别是随着现代工业的发展，空气污染加剧，加上风雪寒暑，参与各项运动、外出旅游等丰富多采的生活方式，都不可避免使肌肤尤其是面部皮肤受到影响。所以，现代化妆已经摆脱过去的单纯面容美化要求，而把美化、保养、护理肌肤结合起来进行，除使面部皮肤晶莹柔嫩、优雅动人外，也使皮肤得到保护和营养补充。

每一个人都生活在一定的社会环境里，不能脱离现实生活盲目地去追求所谓美，以免显得过分特殊和突出，给人不佳印象。因此在日常生活中，应以自然的美、或淡雅的美容化妆为最佳。它能给人真实的生活气息，而又能与自己的工作、生活环境相适应。

（六）自然美与修饰美

自然美，简单地说，就是自身形成的自然状态，不加任何修饰与改造，以其自身独有的形象直接地显露出来的美。如黄山的奇峰怪石，泰山的晨曦日出，桂林的佳山丽水等等，都是人们经常能欣赏和感受到的自然美。修饰美，则是经过人工修饰所表现出的美。如苏州精巧的园林风光、颐和园的秀丽景色、故宫的雄伟辉煌等等，都是经过人加工修饰后出现的美，它能加深人们对现实生活中美的体验和热爱。

自然界的景色，既有天生的秀丽，也有修饰后的壮美。人也同样如此，也有自然美与修饰美之别。女性天生丽质、端庄娇美的容貌，细腻柔嫩的肌肤，窈窕优美的体形，以其自身具有的自然美的风姿，取悦于人，受到人们的倾慕和赞赏。同样，适当的美容技巧，美化面容和形体现存的不足，加强保养护理和锻炼，也能显示出现代女性优美典雅之美。

人的自然美，是难能可贵的。但毕竟不可避免地会随着岁月的流逝而衰退。不过，不必担心，尽管芳龄已逝，现代先进的美容技巧和化妆护肤品，仍然能使布有皱纹的容颜变