

美容为你添魅力



保] 科兹洛夫斯基

胡别夫 普什卡罗娃 特罗舍夫 著

民族出版社

引 言

始终存在一种意见，认为美丽是天赋的礼物，获得它是不可能的。这种认识是错误的。每个女性都有独具特色的美丽，而这种美丽则必须加以保护，诸如消除缺陷，突出个人特点，延缓衰老过程。所有这一切意味着肤色和化妆品颜色，以及发型、体型和服装的和谐结合。当女性外貌漂亮的时候，她就会显得稳健、自信，因为她相信她给周围人产生的印象是良好的。

《美容为你添魅力》这本书，以通俗的形式向女读者提供美容建议和赠言，方法和手段，使她们随着现代美容化妆的趋势变得更加美丽。本书介绍的方法和操作手法一看就懂，一做就会；提醒注意美容的卫生方法与保持机体活力的手段是同等重要的，青春与美丽均由此而产生；涉及到美容缺陷的预防和治疗，以及运用草药美容等问题；还针对妇女参加劳动的特点讲述了美容的要求。

本书以广大女读者为对象，也许，还对专业美容师有所帮助。

尊敬的女读者，您不要以为，您就是没有希望的一例，或者错过了时机。为获得美丽必须进行顽强斗争。本书向您介绍使您变得更加美丽的方法和手段，帮助您以最少的时间和方法最大限度地获得天赋的礼物。

作 者

目 录

引言

愿妳漂亮并为自己的美丽高兴.....	1
美容——这不是新发明.....	4

第一章 夏娃的衣服

什么是我们的皮肤.....	11
皮肤的解剖学结构	11
皮肤的功能	13
我们的皮肤为何受损伤.....	15
皮肤损伤的内因	16
激素和皮肤	18
皮肤损伤的外因	21
皮肤与不良习惯.....	22
皮肤和衰老.....	23

第二章 您的身体和皮肤需要什么

良好睡眠是青春和美丽的源泉.....	29
早晨很重要.....	32
清洁机体.....	33
干净和锻炼是首要的.....	35
洗澡和水浴	35
空气浴和太阳浴	37
体育, 运动和旅游	38
劳动和休息	39
如果体重增加了.....	40

瘦人怎样长胖.....	47
您的身体匀称吗.....	49
关于正确姿态.....	51
您会在椅子上坐得好看吗.....	53
为掌握优美走路姿势上一节短课.....	54

第三章 怎样去除皮肤缺陷

干性皮肤.....	59
油性皮肤.....	62
皮脂溢出.....	65
关于良好的脸色.....	67
毛孔扩张的皮肤.....	68
黑头粉刺.....	69
白头粉刺.....	70
青春疙瘩.....	71
红色皮斑.....	73
先天红斑.....	73
红斑痤疮.....	75
皮肤划痕现象.....	76
皮肤色斑.....	77
雀斑.....	78
脸上的成片色斑(褐黄斑).....	79
关于某些皮肤缺陷.....	80
鹅皮.....	80
苔癣.....	81
皮肤的脱色.....	83
年龄斑.....	84
疣.....	84
瘢痕.....	86

毛发过多	87
出汗过多	90
面孔皮肤的老化	92
额操	96
眼睑操	97
面颊操	98
唇操	98
双下巴操和颈操	99
化妆品过敏	99
第四章 身体的每个部分都需护理	
面孔皮肤	105
皮肤在美容上的分类	106
关于您的皮肤您知道些什么	108
根据皮肤种类对面孔的护理	109
美容的一贯性	112
每天的美容规化	113
美丽而富于表情的眼睛	114
眼睛	114
眼皮	118
眉毛	119
眼镜	121
美丽的嘴	122
嘴唇	122
牙齿	125
口臭	127
面部美容	128
日妆美容	131
晚妆美容	131
隆重场合的美容	132
利用美容修整各种脸型	133

按眼睛、头发和皮肤的颜色美容	134
头发——女性最好的饰物	137
头发的卫生护理	137
根据脸型梳发型	141
不要忘记脖子、肩和胸部	143
手能暴露年龄	149
疲惫的脚需要护理	156
每个年龄都有自己的美——要保护它!	163
青春期皮肤的护理	163
成熟期皮肤的护理	164
成年期的美容	165
更年期的美容	165
中老年期的美容	166
关于孕妇和产妇的美容	167
第五章 争取青春和美丽的助手	
面孔按摩	175
每天轻微按摩面孔(自我按摩)	177
脸和颈的充分美容按摩	178
美容遮盖	183
对粗毛孔油性皮肤的遮盖(具有干燥作用的遮盖)	184
对粗毛孔枯萎和衰弱皮肤的遮盖(具有收敛作用的遮盖)	185
对粗糙、枯萎、脱屑的干性和正常皮肤的遮盖(具有软化作用的遮盖)	185
对皱纹和干性枯萎、粗糙皮肤的遮盖(具有强壮和软化作用的遮盖)	186
对下垂、枯萎和不干净皮肤的遮盖(具有强壮和净化作用的遮盖)	187
对斑点、雀斑和不干净面孔的遮盖(具有增白作用的遮盖)	188

对干性、细腻和枯萎皮肤的遮盖（具有营养和强壮作用 的遮盖）	189
对长有青春疙瘩的油性皮肤的遮盖（对痤疮的遮盖）	190
使任何类型皮肤变得鲜亮和强壮的遮盖	190
水浴	191
敷	191
蒸气浴	192
其他水浴	193
面孔皮肤的特殊净化法	194
光疗法	195

第六章 美容化妆品

皮肤美容化妆品	199
润肤液	199
净化润肤液	200
白昼润肤液	200
营养润肤液	200
水质润肤液	201
维生素润肤液	201
激素润肤液	202
生物活性润肤液	203
骨胶原制剂	204
按摩润肤液	204
运动护肤液	205
手臂护肤霜	205
增白霜	205
胶冻	206
洗浴奶液	206
洗溶液	207
香粉	209
修饰性美容化妆品	209

美容香粉.....	269
口红.....	210
胭脂.....	211
睫毛油.....	211
指甲油.....	212
用于美容的主要物质	212
美容中的药草	216
油性面孔皮肤	217
药草蒸气浴.....	217
药草遮盖.....	218
药草浸液.....	218
干性面孔皮肤	219
药草遮盖.....	219
药草浸液.....	219
青春疙瘩	220
雀斑和暗色斑	221
皱纹	221
头发与药草的使用	222
油性头发.....	222
干性头发.....	243
头皮屑.....	223
脱发和秃顶.....	223
刺激头发生长.....	224
用药草浴身体	225
美容外科	227
第七章 掌握使自己富有魅力的艺术	
行为和美丽的个人风格	235
利用最低限度的空闲时间	236
当您拥有15分钟空闲时间时.....	233

当您拥有30分钟空闲时间时.....	237
当您拥有1—2小时空闲时间时.....	238
要善于着装	239
关于香料制剂您知道什么	242
打扮要适度	245

愿妳漂亮并为自己的美丽高兴

女性对美丽的追求贯穿一生。从青少年时代至生命终结，她一直为自己的美丽和魅力而奋斗，因为美丽没有界限，应该不断加以完善。女性的这种能力天生就有，童年时代是潜在的，在青少年时期应该把它唤醒，并保持终生。每位女性爱美的本能应该发扬和完善。

女性有打开自己美丽的秘密钥匙，所以她要变得漂亮并不困难！象教育能使性格成熟，而学问能促进文化修养一样，女性想变得漂亮和令人喜欢的自然需求也必须加以发展，培养她的美学审美力，教她如何变得美丽。不过应该记住，使她变得漂亮和迷人的不仅仅是身体美。身体美与精神美相和谐才能产生真正的女性美。

妇女们，美就在你们手中，如果你们能够做到用知识武装自己，并且具有使自己变得更美的愿望！保护天生的自然美要比美容需要花更大的力气。对自身的魅力产生信心，又要使别人对自己的魅力产生信心，这是一门艺术，是每个女性所应该掌握的。

为永远显得美丽，我们需要做什么呢？首先应该遵循古老的哲理：“预防比治疗好”。要尽一切可能保护自然美，女性先天的最大财富！请利用自然赋予您的手段。民间哲理通过“睡美人”童话故事向我们转述了美的一个基本规律：为变得漂亮，睡眠和休息是必须的。每次休息和良好睡眠之后，女性美得到复苏。如果劳动与正确安排的休息和睡眠相结合，女性能充分保护自己的美。为保护生命活力和魅力应该广泛利用自然因素。清新的空

气是保持美丽的强大手段。学会正确呼吸，使足够数量的氧气进入血液中。不要忘记十分简单的方法：每天做操，在清新空气中散步，跑步等。空气浴特别有益。为有效地利用清新的空气，鞋和衣服必须宽松。如果在清新空气中唱唱歌，将有助于肺内气体代谢。唱歌还能松弛神经系统，这是美丽的重要因素。

不要忘记太阳，这是生命和美丽的源泉。据说，太阳某个时候曾寻找过美女，而今天美丽的女性却在寻找太阳。请记住，阳光——这是两头带尖的刀子，它可以给你带来健康和美丽，在利用不当的时候也可以使你受到严重损害。

据神话传说，美丽诞生在水中：爱与美的女神是在海水的泡沫中出生的。没有任何强有力的手段能比过水。在海水、矿泉水和河水中的水浴有助于女性保护美丽，或者使美丽更加迷人。

气候——这是美丽的重要因素之一。在具有柔和的地中海气候条件的古希腊和古罗马，曾出落出最漂亮的妇女。变幻不定的海洋或山里气候也会使女性美发生奇异变化。所有的自然因素可以与合理利用的体育相结合，这会使妇女愈发美丽。适当的体育锻炼可使体态变得婀娜多姿。

皮肤是女性美最有代表性的部分，这样说不是偶然的。如果女性的皮肤很好，那么最大的身体缺陷也会被掩盖。因此，关心皮肤居所有促进美丽措施之首。

而清洁则是首中之首！对面孔和身体皮肤的卫生护理，是女性魅力的主要条件。妇女应该学会怎样与何时洗澡，用什么样的水，以及何种皂类，等等。假若我们生活安排得不合理，假若没有正确利用自然因素、体育和运动，随着年龄增长，就会不可避免地出现一系列美容缺陷（皮肤干燥、皱纹、斑点等），这需要专门措施加以预防，延缓它们的出现，或加以消除。遗憾的是，衰老的生理规律也会导致上述缺陷的出现，为此不得不利用美容手段进行修饰和消除。女性在遮掩缺陷的同时，还必须掌握突出

自身魅力的艺术。这借助美容的现代手段很容易达到。选择和运用化妆品时，必须征求美容师或医生的权威意见。皮肤科医生能治疗一系列具有美容缺陷的皮肤病。现代医学（包括整容外科）拥有消除缺陷的强有力的手段和方法，从保守疗法——按摩、遮盖，直至可使女性外表发生奇异变化的整容手术。

现代科学和知识拥有各种保护和恢复女性魅力的方法。促进女性美的技术方法逐渐科学化。女性美还可使人类的习俗变得高尚，正如伟大俄国作家陀思妥耶夫斯基指出的：“美将挽救世界。”契柯夫的话也恰如其分：“人的一切都应该是美好的，不论是面容，衣服还是思想。”

若变得漂亮并不困难，只要你能养成美学审美力，获得正确的卫生知识和护理身体和皮肤的美容化妆知识。学会打扮自己，任何时候都不为时过晚，而且一旦学会，美丽将保持终生。

美容——这不是新发明



图 1

美容化妆，——这是使人变得漂亮的一种艺术，是与人类历史同样悠久的一种古老方法（见图1）。在远古年代人们就开始追求如何使自己变得美丽和给人好感。也许，原始人用江河湖面来端详自己，因为在史前年代就有梳子、身上刺花纹、天然颜料化妆品等美容手段。在冰川时代的棺材和洞穴里发现了美容膏。还广泛使用各种油和香液，这不仅为了防蚊虫，而且使住房充满香气。史前人与当今非洲和亚洲一些部族一样，为显得年轻漂亮而图画自己的面孔。

埃及是古代美容化妆的摇篮。从墓里出土的5百多年前用石灰石制成的涅菲尔蒂蒂女王半身塑像，保留了这位女人的美丽：面孔精心化妆过，眉毛描过并描长，嘴唇涂得很漂亮。脸上搽粉，

抹眼影，使用香膏等，早在公元前5千年就为古埃及所知。墓中出土的装油器皿还保留着香味，木乃伊染过的头发至今还没褪色。爱柏特纸莎草纸的古代手写本是记载美容方法的第一部文字文献。当时也知道激素的良好作用。在古波斯也制造了芳香油，香粉等各种化妆品。当时还知道牛奶对美容的巨大作用。选为波斯王妻子的姑娘，首先要进入闺阁，接受一年专门的美容化妆。首批从事美容的人是祭司。他们掌握了制造各种化妆品——芳香油、香粉、颜料等的技术和使用方法。腓尼基商人把化妆品用船运到古代世界的各个国家。

古希腊十分重视对美丽产生作用的天然和自然方法。苗条的身材和美丽的面孔特别令人尊敬。在许多古希腊的文字文献里都讲到各种各样的美容方法。医学之父希波克拉第也描述了许多能使妇女变得更加美丽的方法和手段。在古代，美容的鼎盛时期出现在罗马。罗马诗人奥维德、贺拉斯介绍了美丽罗马女人的美容奥秘。关心面容的美与关心身体卫生是相联系的。在建设巨大澡堂方面没有人超过罗马人。

迪奥克勒蒂扬国王建造了一个同时可容纳3千人洗澡的澡堂。著名的罗马医生格林认为，为保护美丽应该利用天然的自然因素进行美容。在罗马，除澡堂之外还广泛利用日光浴场，也就是进行太阳浴的地方。在罗马也很重视香气，澡堂里使用各种各样的香精，用各种油涂抹和按摩身体。还利用鲜花的芳香，把鲜花撒在地板和桌子上。罗马贵族纵酒和不道德的生活方式，迅速导致皮肤衰老和脸上出现皱纹。为遮掩这些缺陷，在罗马开始广泛采用专门的化妆品，如香粉、胭脂、雪花膏等。羊毛脂作为雪花膏的重要组成部分当时已经为人们所知。尼龙国王的第二个妻子帕佩娅经常在牛奶里洗澡。她还是第一个笔述美容方法的女作者。

在古代，象查拉图什特拉、莫伊赛和穆罕默德这样的立法

人，正确评价了水浴的卫生作用，甚至把它与信教者的宗教义务联系在一起。随着罗马帝国的衰亡，美容也衰亡了。

在中世纪美容被教会禁止。教会摧残护理身体的追求。关心女性美被认为是不道德的活动，把漂亮女人看作行为面目可憎的魔鬼。在衣着方面有严厉的命令，女性要用三角头巾把头发完全包住。中世纪末期女性美才又成为注意中心，这时意大利人法里尼发明了花露水。随着城市的繁荣又建造了城市澡堂。

到文艺复兴时代，通过与东方的贸易，化妆品流入欧洲，首先进入法国。手工业的发展使资产阶级变得富有，并为化妆品的发展创造了条件。遗憾的是，化妆品作为修饰性美容措施——搽粉、假发得到了发展，而把卫生措施置于次要位置。因此，巴黎著名的凡尔赛宫大约有2千个房间，却没有一间洗澡间。女贵族的假发里常常是虱子成堆。未经洗涤的衣服产生的气味由贵重的浓郁香水遮盖住。在交际场所上搔痒谁也不感到难为情。

法国革命以后，美容作为真正的科学才开始得到发展，并成为皮肤和身体卫生的不可分割的部分。

现代美容术首先研制保护皮肤、头发、嘴和身体的卫生措施。它研究和制定消除皮肤缺陷的手段和方法。美容化妆广泛利用生理学、卫生学、生物化学、药理学、外科学、理疗等其他学科的成就。现代美容术是皮肤学的一部分，同时它制定各种方法，能使女性变得更加美丽。遗憾的是，在资本主义制度下这门科学完全变成了商业性质，虽然对销售的化妆品实行监督，但是许多化妆品是无效的，在一些情况下甚至是有害的。

现代美容分为两个部分——预防医疗部分和化妆部分。

美容性化妆通过化妆品努力掩遮面部缺陷。在这方面西方堕入极端，利用对健康不合理的化妆方法，例如“涂珞珈”——涂上厚厚一层化妆品保留几天。

最近几十年来科学技术的进步对美容化妆也产生了影响。在

现代美容研究所里技术设备越来越广泛地取代了人的劳动。许多美容化妆的诊断和治疗已经机械化，由完善的现代器具来完成，例如皮肤的种类由紫外线灯来确定。电动器械广泛用于美容化妆的实践。越来越多的美容中心装备起完善的器具。当今，美容已经不是奢侈。对美的关心，运动，旅游，卫生和美容方法不仅为外表美创造了条件，而且使每个女性对自己的优点产生内在的和谐感。

