

HUA  
ZHUANG  
YU  
JIAN  
MEI



# 化妆 与 健美

高松  
著

SHANGHAI  
KEXUE  
JISHU  
WENXIAN  
CHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

# 前 言

近几年来,由于人民物质生活和文化生活的普遍提高,人们对自身躯体的美,仪表的修饰,要求越来越高。这就要求你有个正确的审美观,懂得什么是美,什么是丑。同时也必须学一些美容知识,以恰当地突出你的美,掩盖你不足之处。美容是一门科学,人们急待熟悉这种知识,本书可以满足人们的这一要求。

本书系统地介绍了美容化妆、健美的方法、皮肤病与美容的关系。其内容共分四篇:第一篇是化妆美容;第二篇是电子仪器与美容;第三篇是电子仪器与健美;第四篇是皮肤病与美容。本书对化妆品的配制,皮肤病的防治,美容仪器的使用方法等都作了详尽的叙述,并配有插图 150 幅,图文并茂,易于理解,便于应用。本书不但适用于一般爱美的人们,而且也可以作为医学美容科及美容师专业人员的参考。

由于本人水平有限,经验不足,书中难免有许多错误和不足之处,恳请读者指正。本书承蒙王明慧绘图,谨此致谢!

王高松

于第二军医大学第一附属医院整容科

一九八九年七月

## 绪 言

爱美之心，人人有之。容貌是心声的流露。求美之举，自古至今，日渐发展。远溯我国殷纣时用燕地血兰花叶作为燕支（胭脂）。国策一书记有春秋时代“郑国之女，粉白墨黑，立于衢间”。就是描写用白粉涂面，黑色画眉了。唐朝杜牧著有阿房宫赋，描写秦始皇阿房宫情景，其中一段：“明星荧荧，开妆镜也，绿云扰扰，梳晓鬟也，渭流涨腻，弃之水也。”说的是阿房宫中宫女早晨揭开化妆用的铜镜如天上闪光的星星，梳头乌发甩来甩去如天空中的乌云，倒出的胭脂水使渭水涨起一层油腻。这说明当时宫女化妆已十分兴盛。

笛卡尔说：“美是一种恰到好处的协调和适中。”席勒说：“真正美的东西必须跟自然一致，另一方面跟理想一致。”假若你追求美，就必须有一个正确的审美观。春秋时代楚灵王以细腰为美，胖女子是不能进宫的。而今太平洋中岛国斐济，以胖为美，美女必须躯体肥胖，上下粗细一致才为美。人种不同，地域不同，体型各异。如英美白人大都是长脸；苏联白俄罗斯人大都是圆脸；印度人颧线分明、眼大明朗，身体修长；中国人形容美人是鸭蛋面型，悬胆鼻准，柳叶眉，樱桃口，唇红齿白，眉清目秀，目如秋水，面似桃花，发挽乌云，指排削玉，窈窕身材，举止生姿。可是这种美人是绝无仅有的。究竟什么是美呢？您必须会欣赏美，理解美，认识美，才能使您的个体美。每个女子都希望自己有美丽的容貌，对称的身材，丰满的面容，细嫩的皮肤，但是您必须面对现实，充分地认识自己。您可以面对镜子看看自己的面容，美

在哪里?缺陷在何处?再到照相馆里,摆出各种不同的姿态,照出您的面容和躯体,看看眉目是否清秀,五官是否端正,最好请您的朋友给你评论一下,容貌的优、缺点在哪里?当你充分认识自己后,你可以利用美容化妆来充分显露你的美姿,同时掩盖你的不足之处。

美容狭意的讲,仅指面部五官的美化;广意的系指全身躯体的美化,包括采取何种发型、穿着什么衣着,配带何种手饰,锻炼优美的体型等。

当今是原子时代,高度发展的文明社会,化妆技巧,美容技术已逐渐科学化、健康化、生活化,美容已成为日常美化生活的必修课。我国人民生活水平普遍提高,生活逐渐富裕,电气化已普遍于家庭,青年男女美容化妆已风行起来,城市中的美容院已相继出现,美容的技巧能使你的容貌尽善尽美,突出你的优美,掩盖你的不足。如你面部有皱纹和斑点,有疤痕和粗糙,两眼相距过宽或过窄,鼻部太大或鼻根凹陷等缺陷,都可以用美容技巧来掩盖它或修补它;美容能使你的自然美与修饰美和谐融合为一体,使你妆扮得多姿多彩,美丽高尚,使你青春长驻,生活得健康幸福,精力充沛,从而为祖国四化作出更大的贡献。

# 目 录

## 绪言

|              |    |
|--------------|----|
| 第一篇 化妆美容     | 1  |
| 第一章 皮肤的构造和美容 | 1  |
| 一、表皮         | 1  |
| 二、真皮         | 4  |
| 三、皮下组织       | 4  |
| 四、皮肤附属器官     | 5  |
| 第二章 皮肤的类型及护理 | 6  |
| 一、正常皮肤       | 7  |
| 二、干性皮肤       | 7  |
| 三、油性皮肤       | 7  |
| 四、干皮症        | 8  |
| 五、皮脂溢出       | 8  |
| 六、过敏性皮肤      | 8  |
| 第三章 化妆前的皮肤护理 | 9  |
| 一、洗脸         | 9  |
| 二、按摩         | 10 |
| 三、面膜敷面       | 11 |
| 第四章 化妆品的种类   | 19 |
| 一、什么是化妆品     | 19 |
| 二、化妆品必备的条件   | 19 |
| 三、化妆品的分类     | 20 |

|                |    |
|----------------|----|
| 第五章 基础化妆品和使用方法 | 22 |
| 一、清洁霜          | 22 |
| 二、化妆水          | 23 |
| 三、乳液           | 25 |
| 四、粉底霜          | 29 |
| 五、粉底           | 31 |
| 六、化妆粉          | 33 |
| 七、胭脂           | 33 |
| 八、口红           | 36 |
| 九、眼部化妆品        | 36 |
| 十、指甲油          | 39 |
| 十一、发用化妆品       | 39 |
| 十二、香水          | 41 |
| 第六章 化妆美容原则     | 43 |
| 第七章 基面化妆       | 46 |
| 一、剃鬣毛          | 46 |
| 二、净面           | 47 |
| 三、涂化妆水         | 47 |
| 四、涂抹粉底霜        | 47 |
| 五、上粉底          | 49 |
| 六、扑布香粉         | 54 |
| 第八章 眼的化妆       | 55 |
| 一、眼影的化妆        | 56 |
| 二、描眼线          | 60 |
| 三、睫毛化妆         | 61 |
| 第九章 眉的化妆       | 62 |
| 一、基本眉型         | 63 |

|               |    |
|---------------|----|
| 二、眉的位置        | 63 |
| 三、眉形的选择       | 64 |
| 四、眉的修整        | 67 |
| 第十章 额部的化妆     | 70 |
| 第十一章 颊的化妆     | 71 |
| 第十二章 鼻的化妆     | 73 |
| 一、大鼻变小        | 74 |
| 二、低鼻子变高       | 74 |
| 三、宽鼻变狭        | 74 |
| 四、短鼻变长        | 74 |
| 五、鼻子过长变短      | 74 |
| 六、圆鼻          | 74 |
| 第十三章 唇的化妆     | 76 |
| 一、描绘出唇的轮廓     | 76 |
| 二、唇膏的涂染法      | 76 |
| 三、唇型的种类       | 76 |
| 四、唇型的改变       | 81 |
| 五、唇的美化种类      | 81 |
| 六、唇红膏色泽的选择    | 84 |
| 第十四章 指甲的化妆    | 85 |
| 一、修指甲的方法      | 85 |
| 二、涂指甲油的方法     | 85 |
| 第十五章 发型与面型的配合 | 87 |
| 一、椭圆面型        | 87 |
| 二、金字塔面型       | 87 |
| 三、逆三角面型       | 87 |
| 四、长面型         | 87 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 五、圆面型.....               | 87  |
| 六、方面型.....               | 88  |
| 七、菱形面型.....              | 88  |
| 八、杏仁面型.....              | 88  |
| <b>第十六章 眼镜与美容</b> .....  | 91  |
| 一、椭圆面型.....              | 92  |
| 二、圆形面型.....              | 92  |
| 三、三角面型.....              | 92  |
| 四、逆三角面型.....             | 92  |
| 五、方面型.....               | 92  |
| <b>第二篇 电子仪器与美容</b> ..... | 93  |
| 一、电离子疗肤机.....            | 93  |
| 二、高频率电疗器.....            | 97  |
| 三、电擦清油机.....             | 99  |
| 四、喷雾机.....               | 99  |
| 五、吸吮器.....               | 101 |
| 六、电子药物喷雾机.....           | 102 |
| 七、氧气喷雾机.....             | 103 |
| 八、炭气喷雾机.....             | 104 |
| 九、红外光灯.....              | 104 |
| 十、电子面膜.....              | 105 |
| 十一、电子美容拔毛机.....          | 105 |
| <b>第三篇 电子仪器与健美</b> ..... | 107 |
| 一、交流电收缩肌肉及溶解脂肪治疗.....    | 107 |
| 二、电离子分解沁透治疗.....         | 107 |
| 三、电子肌肉收缩治疗.....          | 109 |
| 四、静止或跳动抽脂治疗.....         | 112 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 五、抽脂按摩·····            | 112        |
| 六、高震按摩·····            | 118        |
| <b>第四篇 皮肤病与美容·····</b> | <b>119</b> |
| 第一章 面部皱纹的防治·····       | 119        |
| 第二章 患了酒渣鼻怎么办·····      | 121        |
| 第三章 痤疮与美容·····         | 122        |
| 一、痤疮的外治·····           | 123        |
| 二、痤疮的内治·····           | 124        |
| 第四章 皮脂溢出如何防治·····      | 124        |
| 第五章 脂溢性脱发要认真对待·····    | 125        |
| 第六章 白癜风治疗有办法·····      | 126        |
| 第七章 银屑病·····           | 127        |
| 第八章 神经性皮炎治疗不困难·····    | 128        |
| 第九章 预防带状疱疹留疤痕·····     | 129        |
| 第十章 发生血管性水肿不要惊慌·····   | 130        |
| 第十一章 面部出现黄褐斑怎么办·····   | 130        |
| 第十二章 甲癣真难看·····        | 132        |

# 第一篇 化 妆 美 容

## 第一章 皮肤的构造和美容

皮肤是人体最大的器官,覆盖着人体的表面,保护体内组织器官,避免外界机械性、物理性、化学性及生理性的侵袭。

皮肤的构造:皮肤由表皮、真皮和皮下组织所构成,其间有丰富的血管、淋巴、神经和皮肤附属器(见表1)。

表1. 皮肤组成部分

|      |                  |       |
|------|------------------|-------|
| 皮肤构造 | 表皮               | 角质层   |
|      |                  | 透明层   |
|      |                  | 颗粒层   |
|      |                  | 棘细胞层  |
|      |                  | 基底细胞层 |
|      | 真皮               | 乳头层   |
|      |                  | 网状层   |
|      | 皮下组织             |       |
|      | 附属器:毛发、指甲、汗腺、皮脂腺 |       |

### 一、表皮

表皮是皮肤的最外层,表皮细胞由内而外分为五层,即基底细胞层、棘细胞层、颗粒层、透明层、角质层(见图1和图2)。

#### 1. 基层细胞层

它是表皮的最下层,位于真皮之上,是由一层呈木栅状排列的粒状细胞所组成。包括基底细胞和黑色素细胞,为表皮细胞

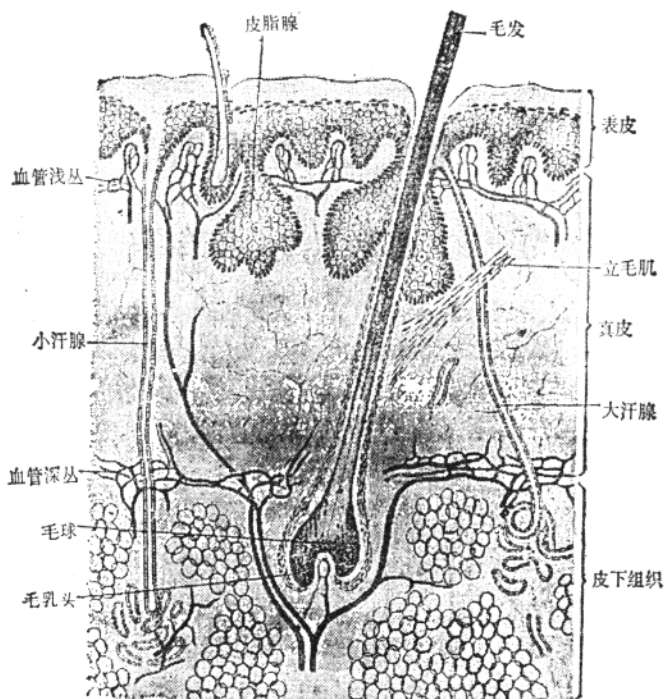


图1 皮肤横断面示意图

发生之源。基底细胞不断向上生长,演变成各层特异的细胞,最后成为角质层而脱落。角质层脱落的皮屑和皮肤分泌的汗液、皮脂及外界的污秽融合在一起,形成一层脂膜,它具有保护皮肤的作用,但若堆积太厚,它将影响皮肤的健康和美观,所以每日要洗脸,经常要洗澡,以保护皮肤。基底细胞之间有一定数量的黑色素细胞,由于细胞内所含黑色素的多少不同,皮肤的色泽亦不同。白种人黑色素含量少,因此他的皮肤白;黑种人由于黑

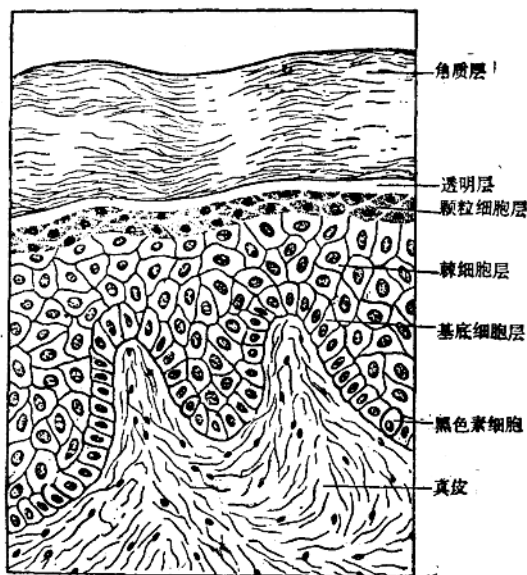


图2 表皮横断面

色素含量多，故他的皮肤较黑。黑色素可以阻止紫外线穿透皮肤，使深部组织免受伤害，多晒太阳可以使黑色素增加，皮肤会变黑，为了保持皮肤的洁白，夏天出门要打伞，免受太阳的过度曝晒。另外假若皮肤黑色素细胞代谢发生障碍，细胞内黑色素减少，皮肤会出现色素脱失，成为白斑病或白癜风，这将影响你的美观。反之，假若皮肤黑色素增加，皮肤出现色素沉着，面部皮色黑白不一致，这将会引起你的烦恼。

## 2. 棘细胞层

位于基底细胞层之上，是表皮细胞最厚的一层，细胞棘与棘互相紧密相连，使皮肤柔软坚韧，以抵御外界的机械性刺激。

### 3. 颗粒层

位于棘细胞层之上，由2~4层扁平梭形细胞平列相迭而成，细胞浆内会有透明小粒。

### 4. 透明层

位于颗粒层之上，此层仅于掌、跖部或皮肤局部增厚及胼胝处才能见到。

### 5. 角质层

它是表皮的最外层，是表皮的主要屏障，能耐受外界的物理和机械性刺激，并能阻止外界的水分和化学物质的渗透，有良好的保护作用。一般化妆品中分子较大的物质或颗粒状物质是不能透过表皮，深入皮下的。因此所谓营养化妆品，其效果是可疑的。

## 二、真皮

真皮紧接于表皮之下，真皮分乳头层和网状层，乳头层在上，高低起伏成波浪状。真皮由结缔组织、细胞和基质所组成。皮肤的坚实和弹性，主要由真皮所决定。真皮内含有丰富的血管、淋巴、神经、汗腺、皮脂腺、毛发和肌肉等。且有储存水分和血液的作用，对皮肤的营养起着主要作用。正常的皮肤是丰满、细腻、柔软、红嫩、艳丽洁白、富有弹性的，这是青年人的标志。老年人皮肤则显得萎缩，真皮内水分、血液减少，皮肤弹性减低，并出现皱襞。所以防止皮肤衰老，皮肤护理是非常重要的。

## 三、皮下组织

位于真皮之下，由大量的脂肪散布于疏松的结缔组织中。健美的身躯，应该是皮下脂肪多少适中。假若皮下脂肪太少，就显得人体消瘦，胸部平坦，乳房瘦小，就不能显出女性的优美；假若皮下脂肪过多，就显得臀部肥大，腹部隆起，上下粗细一致，失去躯体线条，根本就谈不上美了，因此肥胖人减肥是很重要的。

#### 四、皮肤附属器官

皮肤由表皮、真皮及皮下组织所构成，其中尚有皮肤附属器官，如大、小汗腺；皮脂腺；肌肉；指（趾）甲和毛发。

##### 1. 小汗腺

皮肤除口唇、龟头、包皮内板等处外，全身皮肤均有小汗腺。汗腺可以分泌汗液，排泄于体外。体外温度高，则排汗多，以散热降温；体外温度低，则排汗少。汗液是酸性的，分布于皮肤，可预防细菌的侵袭，并能增加皮肤角质层的水合作用，以使皮肤柔软、润滑。同时汗孔还有吸收作用，对外界水溶性物质或油溶性物质，可以吸收到表皮内，如此化妆品中水溶性物质或油溶性物质可由汗孔进入皮肤，以资营养皮肤。

##### 2. 大汗腺

大汗腺通常分布于腋窝、脐部、外生殖器、肛门周围等处的皮肤。腺体导管开口于毛囊，大汗腺分泌液借毛囊排出于体外。假若汗液分泌经细菌分解后产生异臭，即为腋臭症。若用化妆品止臭剂，可暂时止臭。

##### 3. 皮脂腺

人体除掌、跖部外，全身皮肤都有皮脂腺，尤以头、面、胸部及肩胛间分布最密，腺体导管开口于毛囊。皮脂腺可以分泌皮脂，布满于皮肤表面，它可以润滑皮肤和毛发，以防止皮肤干燥和发生皲裂，还可以防水、酸硷刺激及抑制细菌的生长。假若头部分泌皮脂过多，侵透毛发根部，则长期会使毛囊萎缩，毛发脱落，形成脂溢性脱发，使青年人甚为苦恼；假若头部皮脂分泌过少，这将引起毛发干燥、易断，失去光泽，影响美观。

##### 4. 皮肤的肌肉

皮肤有两种肌肉，一种是平滑肌。一种是横纹肌，它是面部的表情肌，受交感神经所支配，喜怒哀乐面行于色。嫣然一笑，

能给人留下难忘的印象。这种表情肌的运动对容貌的神彩是非常重要的。但表情肌若长期过度的运动,如演员在舞台上面部夸张的表情,可使面部皮肤扩张而松弛,皱纹较早地出现。又如面部神经受损害,可使面部瘫痪,肌肉失去表情的功能,一变常态,那就变丑了。

#### 5. 毛发

皮肤毛发有长毛(如头发)、短毛(如眼睫毛)和毳毛等三种。由于人种不同,毛发的色泽及生长部位亦不同,如白种人是黄发,所谓金发女郎就是指的这种黄发;有色人种如黄种人、黑种人皆为黑发。头发应分布均匀,稠密、粗细一致,色泽光亮,硬软适中,与美容至关重要。以美发的技巧,根据你的面型作出优美的发型,使你显得更美丽动人。

睫毛生长在上下眼睑边缘上,它不但在生理上可以阻止汗液及外界异物进入眼内,而且在美容上甚为重要。假若睫毛长得整齐均匀、长短适中,它不但使你的眼睛秀丽,而且可以显示出你的动人眼神。眼睑缘上一道黑色眼线,可以突出你的明亮眼睛和神彩。假若先天生长美中不足,这可以用美容化妆术收到满意的效果。

#### 6. 指(趾)甲

它在指(趾)末端背面形成扁平的角质板,表面光滑发亮,透出甲下的淡红色,十指修长,指甲光洁,甲缘整齐圆滑,伸出手来显得优美可爱。假若在指甲上再涂上有色的甲油,那就显得更美了。

## 第二章 皮肤的类型及护理

皮肤是一种致密的结构,覆盖着躯体表面,它起着保护机

体、分泌汗液、分泌皮脂、呼吸、吸收和保温等作用。皮肤一旦受损伤，它将影响全身。皮肤是人体的最外层，对美容来说，皮肤的优美是至关重要的。

青年人健康的肌肤内有充足的水分和血液，皮肤显得细腻、鲜嫩、光洁、柔软、滑润、富有弹性，给人以神采奕奕，生气勃勃之感。但老年人全身新陈代谢机能降低，肌肤的水分和血液减少，皮肤逐渐衰老，皮肤失去光泽和弹性，面部出现皱纹。假若你能经常注意肌肤的护理，它能延迟肌肤的衰老，保持皮肤的优美。

根据皮肤性质的不同，可将皮肤分为五种类型，即正常皮肤、干性皮肤、油性皮肤、干皮症、皮脂溢出及敏感性皮肤。

### **一、正常皮肤**

这是指健康皮肤。皮肤润滑、光泽、丰满、具有弹性，特别是面部的皮肤，细致、柔软、洁白、具有红润、能显示容貌的美媚动人。夏季由于汗液及皮脂分泌较多，皮肤稍感湿润；冬季由于分泌减少，皮肤稍感干燥。为了保护皮肤，日常可用一种优质雪花膏涂于面部。夏天常用防晒霜，以防日光曝晒使皮肤变黑脱皮；冬天可用一种香脂（油包水乳剂），以滋润皮肤，防止皮肤干燥和发生皲裂。

### **二、干性皮肤**

该类皮肤汗液及皮脂分泌较少，皮肤粗糙、发硬，失去光泽，皮肤纹理不明显，冬天皮肤干燥脱皮，发生皲裂；夏天皮肤稍有好转。这种干性皮肤应该经常保持皮面湿润，在面部和手背可经常涂布尿素霜（10% 尿素水包油乳剂）；冬天涂布尿素脂（10% 尿素油包水乳剂），它可以加强皮肤的水合作用，保持皮肤的柔软和湿润。

### **三、油性皮肤**

由于皮脂腺分泌旺盛，皮肤表面皮脂较多。面部油脂易与

外界污秽粘着，显得油腻满面，使面部失去正常光泽，头发覆有油秽，日常衣帽易于浸油，面部常伴发脂溢性皮炎，皮肤增厚、发痒，头部易患脂溢性脱发。额部、顶部毛发稀疏，脱顶，一般多见于男性。其原因与体内内分泌不平衡有关，常由于男性激素较多引起，可服用少量女性激素。但用药应该在医生指导下，以免发生不良反应。外用硫黄皂洗脸、洗头，可以减少皮肤油脂，抑制皮脂腺的分泌。

#### 四、干皮症

本病亦称鱼鳞癣，它是一种遗传性疾患。面部及全身皮肤干燥，表面呈菱形裂纹，附有糠状鳞屑，尤以四肢伸侧更为明显，全身汗腺皮脂腺分泌减少。夏天皮肤呈现干燥，冬天则现菱状鳞屑。这种干皮症是由于生理上的缺陷所致，药物治疗是困难的，因此持久性的肌肤护理是重要的。经常内服维生素甲或鱼肝油，可以使皮肤软化。洗澡时宜用中性肥皂，洗澡后外用尿素霜或尿素脂涂布皮肤，软化皮肤角质，以便上妆。

#### 五、皮脂溢出

本病是由于皮脂腺分泌过度旺盛，皮脂分泌过多而引起。多见于青、壮年。有家族史。面如涂油，油光发亮，发如涂脂，油质欲滴，以手掌触摸，满掌尽油，以毛巾擦去油脂，数分钟后头面油脂如故。这一类型皮肤，治疗是困难的，常需持久性的皮肤护理。每日多次用硫黄皂洗头、洗脸。上妆较麻烦。

#### 六、过敏性皮肤

这种情况多见于过敏性体质的人，对外界某种化学物质或气味发生过敏，引起过敏性皮炎，皮肤红肿，发生水疱，甚至溢液，搔痒难忍。高级化妆品由于化学成分繁多，常由香料等几十种化学成分配制而成，故引起皮肤过敏，当属可能。如染发剂，它是以氧化染料中间体的邻、对苯二胺为主体，再结合氧化剂双