

新生活文庫——十萬題

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

# 自我美容 100問



ZIWO MEIRONG YIBAIWEN

唐 前 編著

山東科學技術出版社

## 《新生活文库——十万题》

### 顾问团

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 雷洁琼 | 康克清 | 张友渔 | 冰 心 |
| 于若木 | 于光远 | 黄树则 |     |

### 编审委员会

主 任 邓伟志 王为珍

副主任 李道生 国祯明

委 员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王为珍 | 邓伟志 | 王金海 | 刘广伟 |
| 李素国 | 李道生 | 周士琳 | 国祯明 |
| 宫异娟 | 姜维群 | 郭毅青 | 黄汉民 |

### 主 编

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 宫异娟 | 黄汉民 | 周士琳 | 王金海 |
| 姜维群 |     |     |     |

增進新的生活知  
識豐富人民生活

祝新生活文庫十萬題叢書出版

雷浩鯨



一九九一年七月

获得生活的知识  
增添生活的乐趣

張友漁



物質的豐饒生活的  
多彩離不開科學  
的繁榮與發展。

黃作列



## 出版说明

在党的十一届三中全会以后，理论界进一步明确了社会主义生产的目的是提高人民的生活水平，不断满足广大人民物质生活和精神生活的需要，随着人们对生活问题研究的逐步展开，各类研究生活的组织相继建立起来，由于对生活问题研究的深化，一门独立的学科——生活科学正在形成。

生活科学的任务是指导人们科学地生活。谁都知道，生活的质量有赖于生活的富裕。但是，生活的富裕决不等于生活得科学。富裕以后，不会处理生活中的问题，仍然不能生活得好。有些人并不太宽裕，可是，由于能够科学地安排、正确地处理生活中方方面面的问题，他们却生活得很充实，很健康，很愉快。由此可见，生活自有其独特的规律，是一个相当复杂的知识领域。

为了指导人们科学地生活，出版界曾出版了许多生活方面的图书。但是，迄今为止尚无一套大型、系统的生活用书问世。为了弥补这方面的不足，山东科学技术出版社组织有关专家学者编写了大型系列丛书——《新生活文库——十万题》。

该文库包括衣、食、住、行、购、游、娱、美、交际等各方面的生活问题。整套文库约计 100 种，2000 万字。

《文库》由我国有威望的老一辈专家、学者、知名人士雷洁琼、康克清、张友渔、冰心、于若木、于光远、黄树则等组成顾问团，对《文库》进行指导、把关。

《文库》编委会,由科研、出版、发行等各界知名人士组成。主编由《北京晚报》、天津《今晚报》、上海《新民晚报》、《生活周刊》、上海现代生活方式研究会等部门的有关人员出任。

《文库》无论是字数、册数,还是作者队伍,均可称为全国生活用书方面规模最大的图书。

无论是整套《文库》的选题制定,还是具体一本书的内容选择,都以“新”和“全”为目标。在“新”的基础上求“全”,在“全”的原则上取“新”。

《文库》全部采用问答的形式编写,这样读者查阅方便,内容涉猎面广,可使《文库》在有限的篇幅内,容纳较多较丰富的内容,使读者在较短的时间内,查寻到自己急需解决的问题。

《新生活文库——十万题》的出版,是一项十分浩大的工程,出版社力争在2~3年的时间内全部推出。相信该《文库》能够受到读者的欢迎和喜爱。也希望广大读者在使用中,对《文库》的不足之处提出意见,使之日臻完善。

1991年12月

# 前 言

爱美是健康情趣的体现,求美是学习、修养和创造的积累。

什么是美容?人为什么会变老?这是人们非常关心的问题。美容不仅仅是脸的美容,也不单纯是化妆。它涉及的范围非常广泛,是一门集人体、美学、艺术、心理、色彩、光线等方面的实用学科。

现在,有关美容化妆方面的书籍存在着两个方面的不足:一是专业性太强,二是指导性不足。许多人在学习过程中不是看不懂,就是太浅。这就需要出版便于读者自学和掌握的指导性书籍。

本书从美容的起源、历史和发展的角度,向人们展示了当今世界美容的流行趋势、现代美容和护肤的方法,如整形、美容、化妆、保健、健美等,其中许多方法都源于人们的日常生活中。

本书采用问答形式,内容新颖活泼、通俗易懂,集知识性、趣味性、实用性为一体。为广大美容爱好者,特别是青年女性提供了一本自学美容的指导性书籍。

由于时间仓促,错误难免,恳请诸位专家同仁批评指正。

**编著者**

1991年8月于北京

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、美容的历史与发展 .....            | (1)  |
| 1. 美容的历史有多久? .....          | (1)  |
| 2. 中国古代四大美女的美容秘诀是什么? .....  | (2)  |
| 3. 国外古代宫廷美容的代表秘方是什么? .....  | (5)  |
| 4. 中国古代宫廷美容的代表秘方是什么? .....  | (6)  |
| 5. 世界流行的 17 种美容方法是什么? ..... | (7)  |
| 6. 美与健康的十大标准是什么? .....      | (19) |
| 7. 人的脸为什么会不一样? .....        | (20) |
| 8. 怎样使面部色彩达到美感? .....       | (21) |
| 9. 人真有“美容时钟”吗? .....        | (23) |
| 10. 女士脸皮为什么会“变厚”? .....     | (24) |
| 11. 男人为什么比同龄女人显得年轻? .....   | (24) |
| 12. 环境和美容有关吗? .....         | (25) |
| 13. 睡姿为什么会影响美容? .....       | (27) |
| 14. 药物影响美容吗? .....          | (28) |
| 15. 食品中有哪些美容品? .....        | (30) |
| 16. 怎样制作天然美容品? .....        | (32) |
| 17. 如何用水来美容? .....          | (34) |
| 18. 蜂蜜对美容有哪些作用? .....       | (35) |
| 19. 豆腐为什么能美容? .....         | (36) |
| 20. 可以用桃花美容吗? .....         | (36) |
| 21. 如何用银耳美容? .....          | (36) |
| 22. 什么是经络美容术? .....         | (38) |

## 二、美容与护肤 ..... (42)

- 23. 人类的肤色有几种? ..... (42)
- 24. 皮肤的结构和分类是怎样的? ..... (42)
- 25. 皮肤的作用有哪些? ..... (44)
- 26. 什么是碱性皮肤和酸性皮肤? ..... (44)
- 27. 女性皮肤的特点是什么? ..... (45)
- 28. 什么是“假性皱纹”和“真正皱纹”? ..... (45)
- 29. 造成皱纹的原因是什么? ..... (46)
- 30. 如何防治蝴蝶斑? ..... (47)
- 31. 如何防治粉刺? ..... (47)
- 32. 长了雀斑怎么办? ..... (49)
- 33. 脸为什么会发胖? ..... (50)
- 34. 脸有哪些美容方法? ..... (51)
- 35. 洗脸也有学问吗? ..... (52)
- 36. 怎样做面部按摩? ..... (53)
- 37. 什么是面膜? ..... (56)
- 38. 怎样选择面膜? ..... (57)
- 39. 面膜有哪些使用方法? ..... (57)
- 40. 怎样动手制作面膜? ..... (58)

## 三、美容与整形 ..... (68)

- 41. 人能改头换面吗? ..... (68)
- 42. 怎样治疗疤痕? ..... (69)
- 43. 面瘫能治吗? ..... (70)
- 44. 磨削与植皮是怎么回事? ..... (72)
- 45. 眼睛应如何保健? ..... (74)
- 46. 眼睛有哪些美容方法? ..... (77)
- 47. 眼镜的选择影响美容吗? ..... (84)
- 48. 眉毛的脱落与移植是怎么回事? ..... (86)

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 49. 您了解自己的鼻子吗？ .....             | (87)  |
| 50. 如何治疗“酒糟鼻”？ .....             | (92)  |
| 51. 鼻子的大小能改变吗？ .....             | (93)  |
| 52. 鼻子还能再造吗？ .....               | (96)  |
| 53. 嘴唇的厚薄能改吗？ .....              | (98)  |
| 54. 美齿对美容很重要吗？ .....             | (99)  |
| 55. 牙齿应如何保健？ .....               | (100) |
| 56. 怎样刷牙才清洁？ .....               | (101) |
| 57. 黄牙能变白吗？ .....                | (102) |
| 58. 牙颌畸形怎么办？ .....               | (103) |
| 59. 镶什么样的假牙好？ .....              | (105) |
| 60. 怎样使用与保护假牙？ .....             | (106) |
| 61. 唇腭裂是怎么回事？ .....              | (107) |
| 62. 耳朵有哪些畸形？ .....               | (109) |
| 63. 什么是耳朵再造术？ .....              | (110) |
| 64. 招风耳怎么矫正？ .....               | (110) |
| 65. 东方人适合哪种除皱术？ .....            | (111) |
| <b>四、美容与健美</b> .....             | (114) |
| 66. 女性美的标志是什么？ .....             | (114) |
| 67. 怎样避免“乳罩综合症”的发生？ .....        | (115) |
| 68. 怎样使乳房健美？ .....               | (116) |
| 69. 脚的护理应注意什么？ .....             | (119) |
| 70. 胡须对美容有什么影响？为什么不要用手拔胡须？ ..... | (120) |
| 71. 用脂肪抽吸术减肥好不好？ .....           | (121) |
| 72. 肥胖的原因是什么？ .....              | (122) |
| 73. 脂肪是女性健美的大敌吗？ .....           | (122) |
| 74. 胖人应如何巧吃？ .....               | (123) |
| 75. 产后肥胖怎么办？ .....               | (125) |
| 76. 减肥有诀窍吗？ .....                | (126) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 77. 肥胖对健康有影响吗? .....   | (127) |
| 78. 增肥有灵丹吗? .....      | (128) |
| 79. 如何保持形体美? .....     | (129) |
| 80. 怎样锻炼全身的肌肉? .....   | (131) |
| 81. 怎样防止双下巴? .....     | (132) |
| 82. 怎样保持颈部的健美? .....   | (133) |
| 83. 腹部减肥用什么方法? .....   | (133) |
| 84. 怎样进行腰腹健美? .....    | (134) |
| 85. 如何保持臀部的健美? .....   | (135) |
| 86. 应如何保持腿部健美? .....   | (135) |
| 87. 产后应如何锻炼? .....     | (136) |
| 88. 如何做柔软健美操? .....    | (136) |
| 89. 坐着应如何锻炼? .....     | (137) |
| 90. 怎样利用楼梯做健美运动? ..... | (138) |
| 91. 怎样做矫形健美操? .....    | (139) |
| 92. 沙疗能健身吗? .....      | (142) |
| 93. 耳穴美容有什么妙处? .....   | (143) |
| 94. 摩足健身的原理是什么? .....  | (144) |
| 95. 擦背为什么能延年益寿? .....  | (145) |
| 96. 毛刷健美的方法是什么? .....  | (146) |
| 97. 什么是自控健身疗法? .....   | (146) |
| 98. 土耳其浴是怎么回事? .....   | (147) |
| 99. 桑拿浴的美容功效有哪些? ..... | (147) |
| 100. 水疗美颜的方法是什么? ..... | (148) |

# 一、美容的历史与发展

## 1. 美容的历史有多久？

**答：**自从有了人类，人们就开始了对美的追求。早期，人类用自然界的色素来装饰自己。埃及人是最早使用化妆品的，他们把牛羊脂肪和杏仁、芝麻、蓖麻、橄榄油制成敷剂和软膏，当作润滑油和防晒油使用。文献中也有埃及人以孔雀石和方铅矿画眼睛的记载。古埃及人使用化妆品始于宗教仪式，熏香被认为是最好的供品，甚至超过鲜花和香果。埃及女性尤其注重清洁和美容，首开沐浴之风，浴后还要用香水涂抹玉体。古代埃及妇女，都以面部化妆作为日常修饰，她们注重描眉、画眼圈。在古墓中曾发掘出梳子和镜子，考证出埃及人着意修饰发型。

化妆品后来从埃及流传到希腊。希腊创造了 *kosmetikos*（化妆品）这个词。罗马征服希腊后，也开始模仿希腊人的美容习性。

14~17 世纪，化妆品和医药有密切关系，中世纪英、意的大学把两者并列为同一科类。19 世纪是化妆品由探索、发明到发展的时期，在新英格兰已有肥皂、面霜和其他化妆品的制作，许多乡村的村民以石笔粉和甜菜自制化妆品。

20 世纪初期，人们对化妆、美容和健康的兴趣不断增长。英国青年威廉·伯金斯从煤焦油中提得苯胺染料，从此煤焦油被广泛地使用于化妆品、香料、染发剂等的制作上，使化

妆品成本大为降低，为化妆品迅速普及打下了基础。

美容在我国也有很长的历史。“化妆”一词始于古代的“香妆”。据考证，在《礼记》中就有“以丹注面”的记载，说明当时妇女就用红颜色搽在脸上当胭脂；《诗经》有“玉之瑱兮，充耳琇瑩，充耳琇矣”之句，说明那时已有人将瑱（即美玉），挂在耳上做装饰品。而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之语，则更明确地说明秦代已有人用修画眉毛，脸上涂红来化妆美容了。

## 2. 中国古代四大美女的美容秘诀是什么？

答：中国古代的女子，十分注重美容。尤其是那些朱门闺秀、宫中妃嫔，更是视之为生命。以“羞花”之貌著称的我国古代四大美女之一的杨贵妃，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉，用面膜美容。杨贵妃使用的面膜，以名贵的中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参，研磨成粉，并用上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑，使肤容白嫩，还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。杨贵妃还经常搽用面膏。她派太监到民间收集秘方，再经太医提炼而成。面膏制成后，还要先让宫女试搽，达到尽善尽美后自己再搽。杨贵妃面膏，具有祛黄、收缩毛孔、去皱和增加肌肤弹力的特效。据说，杨贵妃使用的面膜、面膏秘方传到清朝，慈禧太后都曾沿用过。《长恨歌传》说她曾“冶其容，敏其词，婉姿万态，以中上意”。她之所以能达到“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”，是与她善于美容化妆分不开的。杨贵妃经常使用的化妆品名叫“玉红膏”，后人又称之为“杨太真玉红膏”。其方为杏仁（去皮）、滑石、轻粉各等份，龙脑、麝香各少许，鸡子清适量。调制方法是先将杏仁、滑石、轻粉研为细末，于

笼中蒸过，然后加入龙脑、麝香，用鸡蛋清调匀，每日早晨用以敷面。方中杏仁含有丰富的脂肪油，有滋润皮肤的功效；轻粉色白如雪，外敷不仅能使皮肤洁白细嫩，而且能治疗多种皮肤疾病；滑石性极爽滑，质地细腻，外用不仅可吸附皮肤上的刺激物与毒物，而且可遮掩皮肤上的雀斑、色素沉着，以及瘢痕等缺陷；龙脑与麝香均为辛香走窜之品，不仅可赋予人以芳香，而且可改善皮肤局部血液循环与营养状态，促进黧黯等色素的吸收，润泽面容，防止皮肤衰老；鸡蛋清质地白净细腻，含有丰富的卵粘蛋白，具有很高的粘合性与粘着性，不仅可粘合方中的各种成分，而且可增加其对皮肤的粘着性，并能在皮肤表面形成一层薄膜，起到保温、保湿、防皱，保护皮肤免受各种外来刺激等功效。据有关文献记载，本方能“令面红润悦泽，旬日后色如红玉”，这恐怕不是夸张之言。

五代时南唐后主李煜有个妃子名叫张丽华，为了博取后主的欢心，千方百计地寻觅美容方术，最后终于在西王母《枕中方》中找到了一个美容秘方，使用之后，竟变得美貌无比，从而得到了李后主的宠幸。其方为鸡蛋一枚，丹砂100克。调制方法是先将丹砂研为细末，再在鸡蛋上开一个小孔，去黄留清，装入丹砂细末，然后用蜡封固小孔，随同其他鸡蛋一起让母鸡孵化，待雏鸡孵出后，取出，除去蛋壳，研细敷面。据《肘后备急方》记载：“鸡子令人面皮急而光滑，丹砂发红色。”丹砂即朱砂，在这里主要是作为红色颜料使用；鸡蛋清，《名医别录》称其能“去黧黯皴疱，令人悦色。”用此方敷面，可使面色白里透红，光滑细腻，不仅可去掉面部黧黯等色素沉着，而且可防止皮肤衰老及皱纹产生。因本方是

张丽华经常使用的秘方，所以后人又称之为“张贵妃面膏”。明代博学多才的成祖朱棣皇帝，对此方作了一些改进，将朱砂改为胭脂，并加入少量硃砂，其后妃们使用之后，个个容颜倍增，所以此方又获得个“半年红”的美称。

中国历史上唯一的女皇帝武则天，就善于化妆美容。她的美容秘方，被收入武则天时期编纂的《新修本草》，名为“天后炼益母草泽面方”，唐代的《外台秘要》将其题名为“则天大圣皇后炼益母草留颜方”。其方为五月五日采益母草全草，晒干，捣笮为末，用面粉加水成团，如鸡蛋大，晒干后于炉中烧炼，药的下面先铺一层炭，上边还要再覆盖一层炭，开始用武火烧一顿饭时候，再改用文火煨养一昼夜，这时益母草即变成白色，把药取出使之凉透，于瓷钵中研成极细的粉末，收贮瓶中，密封勿使受潮。每次取益母草灰 500 克，加滑石 50 克，胭脂 5 克，研匀用以揩洗面部。方中益母草灰，色白而细腻，《本草拾遗》称其“入面药，令人光泽，治粉刺”；滑石性爽滑，并能吸附皮肤表面毒物及各种刺激性物质；胭脂，古代多为脂性胭脂，能使面部皮肤红润。武则天由于长期使用这一美容秘方，就是到了 80 高龄时，也仍保持着美丽的容颜。据《新修本草》记载，本方功能“驻颜泽面，主治面上黧黯及老人皮肤皴皱等，并展落浮皮，皮落着手上如白垢，再洗再效。如项颈上黑，但用此药揩洗，并如玉色。”这说明本方具有多方面的美容功效。

清朝皇太后慈禧为了防止容貌日衰，几乎用尽一切手段来美容。服用珍珠粉是慈禧的美容秘诀，每隔 10 天她必定要按时食用一银匙上等珍珠粉，以使自己的皮肤柔滑光泽。为了保持皮肤白嫩，她还每天喝一碗人奶，宫中常年雇有三四

个体格健壮、容貌俊俏的旗人乳母专为她提供人乳。

慈禧每天的美容分早晚两次：早上打扮，晚上保养。早晨等她起床后，先由宫女手持一根两头镶有金木柄的小玉棍，在她脸部上上下下不停地滚动按摩，然后用贡米研磨五六次的细软米粉敷面孔，再用纯粹由玫瑰花液所制的胭脂搽两颊，最后宣召专事理发的太监来梳理发式。自从她云鬓染霜后，便命人为她染发。最初是用深黑的胶质染发膏，后来改用从法国弄来的染发水。

晚餐后，由宫女将蛋清仔细地涂在慈禧面部皱纹处，到临睡前半小时才用特制的香皂和清水洗去。过一会儿再涂上一层对皮肤有收敛性的耐冬花露，上床就寝。至此，慈禧一天的美容项目方始告终。

### 3. 国外古代宫廷美容的代表秘方是什么？

答：国外古代宫廷美容的代表秘方是著名埃及女王克莉奥佩特拉七世的美容秘方。

克莉奥佩特拉七世（公元前 69～30 年），是埃及托勒密王朝的最后一位女王。她以惊人的美貌闻名于世。其主要美容秘方有：

（1）皮肤增色剂：挤出半个柠檬、酸橙或桔子汁，把它们放在 250 毫升的水中，然后撒在脸上和身体上，使毛孔收紧，皮肤清新。

（2）香浴：把两个桔子皮压碎，放在 30 毫升的油中，然后加在热水中，在里面浸泡半小时，再用其洗浴。

（3）护发素：将一茶匙蜂蜜和半杯牛奶混在一起，洗完头发后用该护发素在头发上摩擦，过 15 分钟后洗头，头发会变得光亮。