

实用美容大全

主编

张丽芳



星球地图出版社

实用美容大全

主 编

张丽芳

副主编

张 晋

朱学东

宋 颖

星球地图出版社

《实用美容大全》内容介绍

本书共有十二部分，较系统地从事美容的理论知识和现代化的新技术方面介绍了美容院的各项服务项目。其中包括：皮肤的清洁护理；皮肤的按摩护理；面膜、倒模的正确使用；皮肤营养及护肤饮食；现代化妆品常识；化妆技术与技巧；头发的护理与修饰；四肢的修饰与健美；常见的毁容性皮肤病的防治；现代整容术；美容院介绍及美容器材的操作使用等。

本书内容丰富新颖、语言简明、通俗易懂，既可作为广大美容爱好者的自我美容指南，又可作为美容学习班的教材。

(京) 新登字 302 号

图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容大全/张丽芳主编.

北京: 星球地图出版社, 1995. 11

ISBN 7-80104-008-2

I. 实… II. 张… III. 美容-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 18771 号

星球地图出版社出版

邮政编码: 100088

地址: 北京北三环中路 69 号

新华书店经销

中国人民解放军二〇一工厂印刷

*

850×1168 毫米 大 32 开本 12.25 印张 241 千字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 定价: 16.00 元

绪 论

物质生活的日益丰富，促使人们对美的不断追求。正如马克思所说：“社会的进步，就是人类对美的追求的结晶。”

美是一种多方面的综合表现形式，它既包括五官和形体美，更包括心灵和人格美，二者的统一才是真正完美的人。

随着社会和现代科学的发展，人类对美容的兴趣越来越浓，美容的项目和质量也在不断地丰富和提高，从而使美容由内容到形式都日臻完善，成为一门日益普及的建立在科学基础之上的综合性艺术。

在远古时代，当人类的祖先还只会用兽皮遮体的时候，他们就已经懂得，遮体的兽皮除了保暖之外，还应轻便、合体。这就是人类最初由生活的需要反映出来的原始的、低级的、无意识的对美的要求。

生产力的发展，促使人类从单纯满足物质享受到开始追求精神享受。他们在生存斗争之余，学会了用动物的牙齿、骨头串成项链，作为装饰品挂在脖子上；用天然的颜料（如：赭、红、黄等）来涂抹脸和手脚。最原始的美容化妆就这样形成了。这也标志着人类对美的追求，从无意识发展到有意识，人类改变了以生存为唯一内容的原始生活状态，开始从物质和精神两方面得到发展，生活开始变得完美起来。

美容在我国不仅有着悠久的历史，而且还有许多值得我们继承和发展的珍贵遗产。

早在商周时期，我国就有以服饰和服色来显示地位、职业、甚至个性和爱好的记载。在美容化妆方面，出现了用“燕支”敷

面，用粉涂脸，用墨描眉等较为进步的方法。

到了汉代，发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已相当完善，不仅出现了用假发盘制发髻，还有了玉簪、金花、步摇、耳塞等。铜镜已广泛流行，成为妇女梳妆打扮的常用工具。化妆工具的产生更进一步推动了化妆的发展。

据记载，到了唐代，美容化妆的艺术性已初步形成。如杨贵妃已经懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷，此方法在唐代妇女中盛行一时，这标志着唐代的美容化妆已经不满足于一般的梳妆打扮了，开始向塑造和美化形象的方向发展。

到了明、清两代。我国已有了药物护肤和按摩护肤的美容手段，在世界美容界堪称先驱。如《本草纲目》中记录了用珍珠粉搽脸使皮肤滋润的方法。清代有用玉棍滚脸的初级按摩方法。

可见，翻开中国的历史，就能看到我国美容方面富有成就的演变史。

从纵向的历史发展中去探索美容化妆，可以看到各个时代对美都有不同的欣赏标准和追求方式；从横向方面来研究美容，则又发现，任何历史阶段，不同的民族总有其各自对美的欣赏标准和追求方式，若违背了所处时代的特定环境和民族习惯去追求标新立异的美，必然会违背人们的正常心理，而无法被人们所接受。美的标准常因时代、年龄、职业、文化修养和经济地位的不同而异。当然，在色彩缤纷的社会生活中，也存在着审美的多样性和趣味的丰富性。因此，切不可去追求千篇一律的美，而要挖掘大自然赋予自己的独特魅力。

尽管人世间美容的形式丰富多彩，然而美的原则却是一致的，这就是：

首先，要表现自信。自信是美的基础。先天的美貌属于自然的恩赐，但天生丽质而内心空虚，使美的外形也难以得到充分的体现。相反，相貌平平，但能使自己的信心、热情、神彩、

风度得到淋漓尽致发挥的人，却能给人一个充实而完美的形象。

第二，要表现乐观。乐观、开朗是一个人长久的魅力所在，要保持乐观的情绪，必须陶冶自己的情感，升华自己的思想境界，培养开朗，豁达的性格，使人觉得可亲可爱。正如俄国诗人托尔斯泰所说：“人不是美丽才可爱的，而是可爱了才美丽的。”

第三，要表现个性。在美化自己的过程中，每个人无论是有意识还是无意识的，都在强烈地表现着自己的某种思想和对某一种美的追求。实际上，对美貌的“标准”只不过是传统、习惯、民俗、时尚和审美共性等因素创造出来的，真正十全十美的“标准人”是不存在的。因此，每个人大可不必为自己某一方面的不足而惋惜，而要发掘出自己美的所在，使它表现得洒脱、充分，使之具有个性美。

第四，要表现整体美。人的美通过面容、形体、仪表、风度等方面来综合体现。美是一种活的形象，这种活的形象是最高境界的美和最广义的美。可见，单独追求某一方面的美是不够的，只有达到相貌、行为、仪表、风度互协调，才能创造出整体的美。

讲到美容，一般人总认为就是脸部的化妆。其实美容包括很多方面，如皮肤的保养、形体的健美、发式及服装的造型、科学的饮食等等。当我们步入美容院时，必须要对现代的美容概念及其内容有所了解。

目前，国际上的美容主要有形体的保养和容貌的美化两大方面。形体保养方面包括：（1）科学的饮食。通过建立合理的营养结构和养成正确的饮食习惯，从根本上保持形体的健美，延缓其衰老。（2）正确地锻炼。现代美容院能提供整套的综合性形体锻炼，减少脂肪的积累，防止肌肉和皮肤的松弛、衰老，达到保持形体美的目的。（3）以药物、按摩等手段，保持形体美。

如用从多种植物中提炼出来的美容剂浸浴全身；用特殊的健美霜按摩全身，消除肌肉和皮肤的疲劳，帮助肌肉和皮肤收紧复原，防止其松弛和衰老。(4)用电子设备配以药物进行理疗，以保持和恢复形体美。如用电子设备按摩，以提高胸位，增进乳房的弹性和健美；用电子仪器辅助药物进行按摩，以减肥、除脂和消除皱纹，恢复女性的曲线美等等。

容貌美化的方法很多，但归纳起来可分为三大类：(1)保健美容。也称“自然美容”，是当今最提倡的一种卫生美容方法，也是皮肤病学科近年来增加的一项新内容。保健美容包括：对皮肤和毛发进行有规律的保养护理；保持良好的生活、饮食和卫生习惯；进行科学的健美、健身运动，以使全身及皮肤健康，预防皮肤疾病并延缓其衰老，使面容、皮肤、毛发、指甲保持青春状态，达到增进外形美的目的。(2)化妆美容。属于艺术美容的范畴，它将自然美容通过艺术手段，达到升华。化妆美容过去多在职业演员演出时使用，随着社会的发展以及人们对美的普遍追求，化妆美容走进了人们的日常生活，也被列入了生活美容的范畴。化妆美容主要是通过彩色化妆品和化妆技巧及化妆手段使面部肤色更加艳丽多彩，五官更加楚楚动人；通过现代技术和美发品及美发手段，对头发进行艺术造型处理，使其为整体美增添色彩。(3)整形美容。也称外科手术美容，属医学美容范畴，是整形外科的一个分支。整形美容主要是通过外科手术的方法，使先天性容貌缺残和畸形得到修整，使后天伤残的容貌得到修复，使五官及身材的缺点得到弥补，达到增进容貌美感的目的。

我国近代美容事业由于受种种因素的影响，发展较慢，仍处在初级阶段和发展时期。不过，我们相信，改革的不断深入和经济的迅猛发展，必将带动和促进我国美容业的迅速发展，使其在不久的将来，赶上发达国家的水平。

目 录

绪论	(1)
第一部分：皮肤的清洁护理	(1)
一、皮肤的解剖	(1)
二、皮肤的功能	(5)
三、皮肤的颜色	(7)
四、皮肤的类型	(10)
五、各类皮肤的清洁护理	(12)
六、美容院的护肤程序	(17)
第二部分：皮肤的按摩护理	(30)
一、常用的按摩穴位	(31)
二、面部经络按摩的美容作用	(33)
三、面部经络按摩的方法与要领	(36)
四、几种常用的按摩手法	(42)
五、自我美容按摩法	(60)
第三部分：面膜、倒模的正确使用	(63)
一、面膜、倒模的功效及种类	(63)
二、特殊面膜的特点和操作方法	(65)
三、普通面膜的特点和种类	(71)
四、自制面膜	(73)
五、对面膜、倒模质量的鉴定	(76)
第四部分：皮肤营养及护肤饮食	(78)
一、各种营养素的生理功能	(78)

二、水——最廉价的美容佳品	(83)
三、维生素对美容的作用	(86)
四、各种食物的营养成分与美容价值	(90)
五、养成良好的饮食习惯	(98)
六、美容食疗法	(102)
第五部分：现代化妆品常识	(106)
一、洁肤类化妆品	(107)
二、护肤类化妆品	(113)
三、修饰类化妆品	(121)
四、药物类化妆品	(126)
五、天然动、植物提取物化妆品	(128)
六、特殊用途化妆品	(131)
七、美发用化妆品	(134)
八、安全使用化妆品	(138)
第六部分：化妆技术与技巧	(141)
一、美容化妆的基本知识	(141)
二、化妆的程序	(147)
三、化妆要适应季节特点	(178)
四、化妆要突出个性	(183)
五、化妆要与环境相宜	(195)
六、化妆需要注意的问题	(202)
第七部分：头发的护理与修饰	(206)
一、美发护发的前提——了解自己的头发	(206)
二、护理头发的正确方法	(212)
三、发型与发质	(222)
四、发型与脸型	(225)
五、发型与身材	(229)

六、发型与年龄·····	(231)
七、发型设计参考·····	(234)
第八部分：四肢的修饰与健美·····	(267)
一、手的护理与修饰·····	(267)
二、手臂及肩部的皮肤保养·····	(274)
三、脚的修饰与保养·····	(276)
四、臀部与腿的健美·····	(277)
五、腰与腹部的健美·····	(279)
六、胸与乳房的健美·····	(281)
七、脖颈的健美·····	(282)
八、四肢与面部的脱毛·····	(284)
第九部分：常见毁容性皮肤病的防治·····	(287)
一、黑头、白头、酒米的病因及防治·····	(287)
二、暗疮的病因及防治·····	(289)
三、有斑皮肤的防治·····	(292)
四、敏感性皮肤的护理·····	(296)
五、衰老性皮肤的成因及护理方法·····	(298)
六、黑眼圈与眼袋的正确疗法·····	(301)
第十部分：现代整容术·····	(303)
一、眼部整容术·····	(303)
二、鼻部整形术·····	(311)
三、口唇的美容整形·····	(318)
四、面部轮廓与下颌的美容整形·····	(321)
五、除皱术·····	(326)
六、耳的美容整形·····	(329)
七、乳房的美容整形·····	(331)
八、恢复人体曲线美·····	(339)

九、特殊美容治疗法.....	(343)
第十一部分：美容院介绍	(350)
一、外国美容史.....	(350)
二、中国美容史.....	(352)
三、美容院的筹备与建设.....	(354)
四、美容院的基本设施.....	(355)
第十二部分：美容器材及操作使用.....	(358)
一、奥桑蒸气仪.....	(358)
二、电离子导入仪.....	(360)
三、高频电疗仪.....	(363)
四、真空吸管——喷雾仪.....	(366)
五、专业磨皮机.....	(368)
六、放大镜灯、红外光灯、皮肤检查灯.....	(369)
七、扫斑机.....	(370)
八、健胸机.....	(371)
九、微电脑拉皮除皱机.....	(372)
十、减肥机.....	(373)
十一、超声波美容仪.....	(375)

第一部分 皮肤的清洁护理

在讲美容之前，首先向大家讲讲皮肤，使你在进美容院之前，对自己的皮肤有所了解。皮肤的结构是怎样的？皮肤各部分的作用是什么？你的皮肤是什么性质的，它目前处于何种状态？搞懂了这些问题，你才能知道用什么方法护理自己的皮肤。马雅克夫斯基说过：“世界上没有任何一种衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”可见，健康的皮肤对美容来说多么重要。让我们揭开皮肤的秘密吧！

一、皮肤的解剖

皮肤是人体最大的器官，它覆盖着人体表面，其全部重量约占人体重量的 16%，相当于肝脏的 3 倍。皮肤是由构造致密的多层组织与细胞相叠而成的，从外到内由 3 层组织构成，即表皮、真皮及皮下组织。

1. **表皮**。位于体表最外层，由多层扁平上皮细胞组成。表皮最深层细胞即基底细胞分裂产生新细胞，逐渐向皮肤表面推移。同时，在细胞内合成不溶性角质蛋白，最终变成角质细胞而脱落。表皮因细胞特点不同，可分为 5 层，由内向外依次为基底层、棘层、颗粒层、透明层、角质层。

① **基底层**：是表皮的最内一层，由单层圆柱状基底细胞紧密排列而成。基底细胞的繁殖能力很强，它与真皮衔接，吸收真皮内毛细血管提供的营养及氧气，不断分裂产生新细胞，向表层增生，是表皮各层细胞的生发之源。由于此特性，使皮肤

具备了自身的再生修复功能，当皮肤受损时，基底细胞就会增生而修补缺损，保持表皮的正常厚度而不留疤痕。基底层除基底细胞之外，还有黑色素细胞。它稀疏地散布于基底细胞之间，肤色越黑的人黑色素含量越多。

②棘层：亦称棘状细胞层，由5—10层多角形细胞构成，是表皮中最厚的一层。为了矫正基底层的波形，促使与皮肤的表面平行，此层随着基底层的起伏而厚薄不同。此层细胞的间隙较为明显。其中有淋巴液流动供给皮肤营养，参与细胞的繁殖，细胞与细胞之间有很多棘桥又称细胞间桥，作为近邻相互连接。若将它切断，细胞会死亡。

③颗粒层：由2、3层纺锤形细胞组成，其厚度随角质层的厚薄而变化。在角质层薄的地方一般无颗粒层。

④透明层：由2、3层扁平无核细胞组成，此层内含角蛋白，非常透明，通常只能在皮肤较厚的掌跖部才能见到。

⑤角质层：是表皮的最外层，由数层无核的角质细胞构成，内含角蛋白和角质脂肪。此层的厚度因身体的不同部位而异，易受外压和摩擦的部位，如掌、跖部最厚，可超过0.5毫米；眼睑、肘窝及头皮处较薄，只有0.02毫米。角质层有半透明性，能够阻止有害异物的侵入和体内水分过分丢失。同时角质层中的自然保湿成分，可保持角质层水分含量不低于10%。由于角质层是皮肤在日常生活中可见可触的部分，也是可以处理的部分，因此，皮肤的健美可以说是由角质层所体现的。

综上所述，表皮从基底层到角质层，是细胞不断进行增殖分化，向浅层逐渐推移角化的过程。细胞在基底层与棘层繁殖生长，在颗粒层开始退化直至在角质层死亡、脱落，这是细胞生长的一个周期，一般需要28天。

角质到颗粒层的细胞中心尚有核，但要成为角质细胞时就会变为无核，其界限很明显。而要变成角质层细胞时，核会消

失的现象称为角化。若角化进行不顺利时，角质细胞会有核出现（不全角化），即角质会变厚，此时由皮肤表面脱落的角片会增多或角质层变厚起来。也就是，角化进行不顺利的皮肤，其表面不会润滑、细嫩。要使角化顺利，必须摄取动物性蛋白质及维他命 A、维他命 C。因此，如果营养不良，皮肤的表面会渐渐地变粗糙，可以明显地看到由皮肤表面掉落的皮屑。

2. **真皮**。位于表皮的深层，其中分布着各种结缔组织和大量的胶原纤维、弹性纤维和网状纤维，使皮肤既有弹性，又有韧性。真皮可分为乳头层和网状层。

①**乳头层**：位于真皮浅层，与表皮基底层紧密相连。由大量的结缔组织形成的真皮乳头，突向表皮基底层，形成波浪状的接触面。乳头内分布着丰富的毛细血管网和感觉神经末梢。毛细血管网可以供给表皮所需要的营养物质，同时运走代谢产物。神经末梢可以感觉触压的刺激。

②**网状层**：位于真皮的深层，与乳头层无严格的界限，主要由粗大的胶原纤维束组成。纤维束的排列多与人体表面平行，其余纵横交织成网，从而使皮肤弹性和韧性加大。此层有较多的血管、淋巴管、汗腺毛囊、皮脂腺、肌肉、神经及神经末梢。

3. **皮下组织**。位于皮肤最深层，由少量的纤维组织和大量的脂肪组成。其中分布着丰富的血管、毛囊、神经、汗腺等，其厚薄因年龄、性别、身体不同部位而有很大的差异，腹部最厚，而眼睑的皮下组织很薄，甚至不含脂肪。它是热能的“仓库”，有一定的弹性，可缓解外来压迫，起保护和供给身体热能的作用。

4. **皮肤附属器官**。由皮脂腺、汗腺、毛发、甲组成。

①**皮脂腺**：分布很广，除掌跖部外，几乎遍及全身。其多位于**毛囊**和立毛肌之间，开口于**毛囊**的颈部，也有的直接开口于皮肤表面。皮脂腺在人体内的分布，以头皮、颜面（尤以鼻

翼、前额、面颊部)最多,胸前、背后亦较丰富。因此,一些与皮脂腺有关的皮肤病,往往在上述部位较为明显。皮脂分泌与排泄的产物为油状脂质,含有油脂、软脂、脂肪酸及蛋白质,也含有少量脱氢胆固醇,具有滋润毛发、皮肤和防止水分蒸发的作用。皮脂腺的活动因人种、年龄、性别以及气候等因素而有所不同,青春期分泌最旺盛,老年期减弱。皮脂的分泌受性激素和肾上腺皮质激素控制。

②汗腺:根据分泌物的不同,分为大、小汗腺两种。

小汗腺:除唇部、指甲等处外,遍布全身,由腺体及导管两部分组成。开口于皮肤表面,称为汗孔。其主要功能为排泄废物、湿润皮肤、散热降温。

大汗腺:仅分布于腋窝、乳头、脐窝、肛门、会阴等处,开口于毛囊。其排泄的汗液含有有机物质,常带有一种酸臭气味。

③毛发:由角化的表皮细胞构成,可分为长毛(如头发、腋毛等)、短毛(如鼻毛、睫毛、眉毛等)及毳毛(汗毛)3种。

毛发分为毛干(露出皮肤部分)与毛根(埋在皮里的部分)。毛根末端膨大为毛球,包围毛根的上皮组织叫毛囊,毛球下端呈凹陷状。真皮的结缔组织伸入其中构成毛乳头,内含丰富的血管和神经,供给毛球营养。毛球下层的细胞有分裂能力,是毛及毛囊的生长区,内含黑色素细胞。

④甲:指(趾)甲是由皮肤的角化细胞所形成的紧密而坚实的角质板,起保护指(趾)头末端软组织的作用。外观透明扁平,表面平整,有光泽,并有很细微的平行线纹,每月平均生长0.3—0.6厘米,新甲长出的时间约为3—4个月。年龄、营养、疾病均影响甲的生长。

5. 皮肤的血管。表皮内没有血管,皮肤的血管主要分布在真皮及皮下组织中,而且极为丰富,可以储纳人体血液总量的1/5,它在皮肤内是按动脉→毛细血管→静脉的顺序循环的。它

供应着皮肤、毛发及腺体的营养，并运走皮肤内的废物，当机体受到外界各种因素损害时，血管便扩张充血，起着防御作用。遇冷时，部分动脉血可不经毛细血管而直接进入静脉，以减少体温散失。

要拥有美丽的肌肤，就要促使血管壁结实坚固，并使皮肤具有良好的血液供应。

6. **皮肤的淋巴管。**在真皮的浅层有丰富的淋巴管，与真皮的深层淋巴管相沟通，再通过皮下组织的淋巴管而达到附近的淋巴结。表皮细胞主要依靠细胞间的淋巴液供给营养。

7. **皮肤的神经。**皮肤的神经按功能分为感觉神经和交感神经两种。感觉神经在皮肤中形成各种感觉末梢，将各种冲动刺激传给大脑，而产生各种感觉，如触觉、温觉、压觉、痛觉等。交感神经存在于真皮与皮下组织中，支配着皮肤的血管、肌肉与汗腺等的功能。

8. **皮肤的肌肉。**除面部的表情肌之外，皮肤的肌肉多属于不随意的立毛肌，受植物神经支配。其一端固定于真皮乳头的结缔组织，另一端经皮脂腺外围而固定于毛囊中部的结缔组织内。收缩时可使毛囊竖立，出现鸡皮样隆起，分布于血管壁的可使血管收缩。

二、皮肤的功能

皮肤覆盖整个人体，是人与外界接触的第一道防线，它具有丰富且高度发达的神经感受器，起着反映与感受内、外环境的作用。此外，它还有调节体温、分泌、排泄、吸收、感觉、代谢、免疫、美容等作用，维持机体与外界自然环境的对立统一。

1. **保护作用：**皮肤能抵御来自外界的物理和化学刺激，起着保护机体的屏障作用。皮肤完整地覆盖在体表，在正常的情

况下，能够阻止病菌和其他有害物质的侵入。皮肤表面的皮脂膜，呈弱酸性，可抑制微生物的生长，从而达到皮肤的自我净化。

角质层中有自然保湿成分（又称自然调湿因素），能够阻止水分过多地蒸发与散失。一般角质层中水分保持量在10—20%时，皮肤富有弹性，在10%以下时，可出现皮肤干燥、粗糙，甚至发生皲裂。

最外面的角质层有一定的绝缘力，尤其是在干燥的情况下不易传电。

皮肤坚韧而有弹性，加上皮下脂肪具有“软垫”的作用，所以对外来的机械挤压、刺激、摩擦具有保护和缓冲作用。

2. 调节体温的作用：无论是严冬还是盛夏，正常健康人的体温均能维持在36.5℃上下，这主要是依靠皮肤的调节作用。身体热了，皮肤表层的血管舒张，靠辐射、对流和传导来散热，同时皮肤的汗液蒸发而散热。寒冷时，皮肤表层的血管收缩，汗腺便停止出汗，热量的消散也随之减少。

3. 吸收作用：皮肤的吸收功能主要通过毛囊孔、皮脂腺孔、汗腺孔、角质细胞及角质细胞间隙等途径来完成。面部皮肤因毛囊孔及皮脂腺孔均较多，加之角质层较薄，故吸收能力强于其他部位。但是，吸收能力的强弱还受下列因素的制约。

①被吸收物的理化性质。一般来说，既溶于水又溶于油的物质比单溶于水或单溶于油的物质吸收较好，溶于油的物质比溶于水的物质吸收较好，动物性脂肪吸收较好，植物性脂肪次之，矿物油则难于吸收。多种重金属能被吸收，水溶性无机酸不能吸收，但氢醌、水杨酸等无机酸类却又能被吸收。

②皮肤本身的状态。皮肤含水量愈多，吸收量愈大，汗液多时可促进皮肤的吸收。表皮损伤或有皮肤病变时，其吸收能力明显增强；强碱可损伤角质层而促使皮肤吸收；小儿及老人