

高等院校“十二五”艺术设计专业系列规划教材

# 美容与化妆

## BEAUTY & MAKE UP

肖宇强 肖琼琼/编著



合肥工业大学出版社

高等院校「十二五」艺术设计专业系列规划教材

# 美容 与 化妆



编著 肖宇强 肖琼琼

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美容与化妆/肖宇强, 肖琼琼编著. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5650-1768-1

I. ①美… II. ①肖… ②肖… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第048282号

## 美容与化妆

编 著: 肖宇强 肖琼琼  
责任编辑: 武理静 马成勋  
技术编辑: 程玉平  
书 名: 美容与化妆  
出 版: 合肥工业大学出版社  
地 址: 合肥市屯溪路193号  
邮 编: 230009  
网 址: [www.hfutpress.com.cn](http://www.hfutpress.com.cn)  
发 行: 全国新华书店  
印 刷: 安徽联众印刷有限公司  
开 本: 889mm × 1092mm 1/16  
印 张: 10  
字 数: 227千字  
版 次: 2014年6月第1版  
印 次: 2014年9月第1次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-5650-1768-1  
定 价: 48.00元  
发行部电话: 0551-2903188

# 前言

随着生活水平的不断提高，人们对于自身美的追求也逐渐提升。良好的个人形象不仅是对他人的尊重，更能在生活和职场中获得更多机会，因此无论是女性或男性都应该注重并学习塑造良好的自我形象。现如今，美容与化妆也已经走入大学课堂，被许多学校列为选修课程或单独的专业课程。为了适应高校教学的发展和市场的需要，为广大读者系统而全面地介绍正确的美容与化妆的理念、实际的操作手法和技巧等相关知识，我们编写了这一本书。

本书的编写以高等院校形象设计等专业的大纲教学要求为依据，结合市场对相关专业人才的实际需要，强调内容的实用性和可操作性，在内容组织和结构安排上突出实践性教学环节，重点培养学生的动手能力。全书主要内容包括皮肤与美容概论、美容化妆用品及工具介绍、头面部构造与五官比例、色彩与化妆、化妆基本程序与步骤、面部修饰与矫正化妆、常见化妆类别及塑造手法等。同时，考虑到部分非专业读者的需求，本书对于每个知识点和操作手法都有详细讲解和图示，以使读者通过自学就可以掌握正确的美容与化妆的手法、技巧。

本书是作者多年化妆实践和教学实践的总结，由于水平有限，难免存在疏漏和欠妥之处，敬请各位专家、同行和读者不吝指正。

肖宇强  
2014年3月

# 目 录

## 第一章 皮肤与美容概论

- 005 第一节 皮肤的组织结构
- 007 第二节 皮肤的性质与测定
- 012 第三节 皮肤的四季保养
- 015 第四节 重点部位皮肤的按摩与养护
- 026 第五节 皮肤美容与饮食保养

## 第二章 美容化妆用品及工具介绍

- 031 第一节 美容化妆用品的分类与使用
- 046 第二节 美容化妆工具的分类、使用与保养

## 第三章 头面部构造与五官比例

- 054 第一节 头面部的“型”体概念
- 054 第二节 头面部骨骼结构
- 057 第三节 面部肌肉结构
- 059 第四节 标准脸型与五官比例

## 第四章 色彩与化妆

- 062 第一节 色彩的形成与分类
- 063 第二节 色彩的属性
- 071 第三节 色彩的视觉心理效应
- 078 第四节 化妆用色分析与技巧

## 第五章 化妆基本程序与步骤

- 089 第一节 化妆前的准备
- 090 第二节 化妆的具体操作程序

## 第六章 面部修饰与矫正化妆

- 109 第一节 面部的整体修饰与矫正
- 119 第二节 五官的局部化妆矫正

## 第七章 常见化妆类别及塑造手法

- 136 第一节 日常化妆
- 137 第二节 晚宴化妆
- 140 第三节 新娘化妆
- 142 第四节 摄影化妆
- 144 第五节 舞台化妆
- 148 第六节 影视化妆
- 152 第七节 创意化妆
- 154 第八节 男性化妆

参考文献  
后记

高等院校「十二五」艺术设计专业系列规划教材

# 美容 与 化妆

编著 肖宇强 肖琼琼

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美容与化妆/肖宇强, 肖琼琼编著. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5650-1768-1

I. ①美… II. ①肖… ②肖… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第048282号

## 美容与化妆

编 著: 肖宇强 肖琼琼  
责任编辑: 武理静 马成勋  
技术编辑: 程玉平  
书 名: 美容与化妆  
出 版: 合肥工业大学出版社  
地 址: 合肥市屯溪路193号  
邮 编: 230009  
网 址: [www.hfutpress.com.cn](http://www.hfutpress.com.cn)  
发 行: 全国新华书店  
印 刷: 安徽联众印刷有限公司  
开 本: 889mm × 1092mm 1/16  
印 张: 10  
字 数: 227千字  
版 次: 2014年6月第1版  
印 次: 2014年9月第1次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-5650-1768-1  
定 价: 48.00元  
发行部电话: 0551-2903188

# 前言

随着生活水平的不断提高，人们对于自身美的追求也逐渐提升。良好的个人形象不仅是对他人的尊重，更能在生活和职场中获得更多机会，因此无论是女性或男性都应该注重并学习塑造良好的自我形象。现如今，美容与化妆也已经走入大学课堂，被许多学校列为选修课程或单独的专业课程。为了适应高校教学的发展和市场的需要，为广大读者系统而全面地介绍正确的美容与化妆的理念、实际的操作手法和技巧等相关知识，我们编写了这一本书。

本书的编写以高等院校形象设计等专业的大纲教学要求为依据，结合市场对相关专业人才的实际需要，强调内容的实用性和可操作性，在内容组织和结构安排上突出实践性教学环节，重点培养学生的动手能力。全书主要内容包括皮肤与美容概论、美容化妆用品及工具介绍、头面部构造与五官比例、色彩与化妆、化妆基本程序与步骤、面部修饰与矫正化妆、常见化妆类别及塑造手法等。同时，考虑到部分非专业读者的需求，本书对于每个知识点和操作手法都有详细讲解和图示，以使读者通过自学就可以掌握正确的美容与化妆的手法、技巧。

本书是作者多年化妆实践和教学实践的总结，由于水平有限，难免存在疏漏和欠妥之处，敬请各位专家、同行和读者不吝指正。

肖宇强  
2014年3月

# 目录

## 第一章 皮肤与美容概论

- 005 第一节 皮肤的组织结构
- 007 第二节 皮肤的性质与测定
- 012 第三节 皮肤的四季保养
- 015 第四节 重点部位皮肤的按摩与养护
- 026 第五节 皮肤美容与饮食保养

## 第二章 美容化妆用品及工具介绍

- 031 第一节 美容化妆用品的分类与使用
- 046 第二节 美容化妆工具的分类、使用与保养

## 第三章 头面部构造与五官比例

- 054 第一节 头面部的“型”体概念
- 054 第二节 头面部骨骼结构
- 057 第三节 面部肌肉结构
- 059 第四节 标准脸型与五官比例

## 第四章 色彩与化妆

- 062 第一节 色彩的形成与分类
- 063 第二节 色彩的属性
- 071 第三节 色彩的视觉心理效应
- 078 第四节 化妆用色分析与技巧

## 第五章 化妆基本程序与步骤

- 089 第一节 化妆前的准备
- 090 第二节 化妆的具体操作程序

## 第六章 面部修饰与矫正化妆

- 109 第一节 面部的整体修饰与矫正
- 119 第二节 五官的局部化妆矫正

## 第七章 常见化妆类别及塑造手法

- 136 第一节 日常化妆
- 137 第二节 晚宴化妆
- 140 第三节 新娘化妆
- 142 第四节 摄影化妆
- 144 第五节 舞台化妆
- 148 第六节 影视化妆
- 152 第七节 创意化妆
- 154 第八节 男性化妆

参考文献  
后记

# 第一章 皮肤与美容概论

## 第一节 皮肤的组织结构

### 一、皮肤的构造

皮肤包裹在我们整个身体表面，约占人体总重量的16%，是与容貌相关的人体最重要器官之一。它由70%的水、25%的蛋白质、2%的脂肪、0.5%的碳水化合物以及2.5%的其他物质构成。通过肉眼来看，皮肤显得平滑且结构简单；但在显微镜下观察时，皮肤实际上是非常复杂的网状结构。皮肤从外到内依次为表皮（epidermis）、真皮（dermis）、皮下组织（hypodermis），见图1-1。此外，皮肤的附属器官还包括毛发、指（趾）甲等。肤色是由皮肤组织中的黑色素、色素、胡萝卜素等元素含量以及真皮内来决定的。其中，色素细胞内产生的黑色素对肤色影响最大。

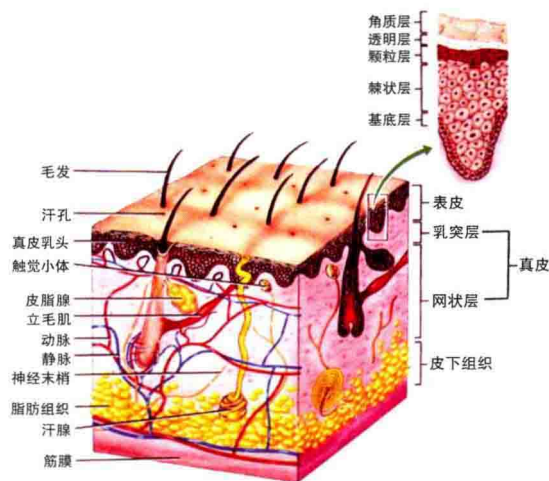


图1-1 皮肤结构组织图

#### 1. 表皮

表皮是皮肤最外面的一层。表皮内无血管、无纤维组织，损伤深度不超过该层的厚度则不会出血、也不会留下疤痕；表皮内丰富的神经末梢可以帮助我们感知外界的刺激。表皮由浅向深依次为角质层、透明层、颗粒层、棘状层、基底层。脸部的表皮厚薄为0.03~0.1mm，手掌的表皮较厚，约为0.3~0.5mm。

#### 2. 真皮

真皮位于表皮之下，与表皮呈波浪状牢固相连，厚度约为表皮的10倍，由大量纤维结缔组织、细胞和基质构成，并含有丰富的血管、淋巴管、神经、腺体、立毛肌等。真皮分为上下两层，上层为乳突层，下层为网状层，两层无明显分界。凡有血液渗出的情况，即表明已伤及真皮层。另

外，真皮层内有胶原纤维、弹力纤维及网状纤维。其中，胶原纤维具有一定的伸缩性，起抗牵拉作用；弹力纤维有较好的弹性，可使牵拉后的胶原纤维恢复原状；网状纤维是较幼小的胶原纤维，与伤口愈合有关。真皮中上述三种纤维如果减少，则皮肤的弹性、韧性就会下降并出现皱纹。

### 3. 皮下组织

皮下组织位于皮肤最深层，主要由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成，含有丰富的血管、淋巴管、神经、汗腺、深部毛囊及皮肤附属器官（皮脂腺、汗腺等）。皮下脂肪有防寒保暖、缓冲外力、保护皮肤等作用，其厚度由皮下脂肪的含量来决定，并与人体各部位、年龄、性别及个人健康状况有关。

### 4. 毛发

人体毛发可分为长毛、短毛、毳毛三种，分布于除手、足、掌和指（趾）末节外的全身。毛发生长分为三个阶段：生长期，时间一般为2~6年；休止期，时间一般为2~3个月；脱落期，每天正常脱发一般不超过100根。精神紧张、长期失眠或营养不良者，会影响毛发生长，造成脱发。

### 5. 指（趾）甲

指（趾）甲位于指（趾）末端的伸面，为半透明状的角质板，呈长椭圆形凸面状。手指甲的生长速度约每日长0.1mm，当甲外伤或手术拔甲后，新甲从甲根部生长直到完全复原指甲约需100天，趾甲约需300天。

## 二、皮肤的功能

皮肤的主要功能是保护、感觉、调节温度、分泌、排泄和吸收。

### 1. 保护功能

皮肤表皮的角质层有一定的绝缘性，能抵抗弱酸、弱碱的侵蚀，可保护人体免受外界刺激的伤害。同时，还可防止水分和化学物质的渗透及细菌的入侵，阻止过多的水分蒸发，防止紫外线穿透皮肤，保护深层组织免受伤害。

### 2. 感觉功能

皮肤的神经末梢使皮肤能对冷、热、疼痛、压力和触摸产生不同反应。

### 3. 调节温度功能

人体常温在36.5℃左右，若受外来气温影响，皮肤血管和汗腺会自动调节体温。当外界温度过高时，皮肤血管扩张，汗腺大量分泌汗液，通过汗液蒸发达到散热作用；当外界温度降低时，皮肤血管收缩，汗腺分泌减少，能减少体内热量的散发，保持体温。

### 4. 分泌功能

皮肤能通过皮脂腺分泌一些油分、水分等。若皮脂腺分泌过盛会形成暗疮，情绪不稳定亦可影响皮脂腺的正常活动。

### 5. 排泄功能

皮肤有汗腺和皮脂腺，出汗即是皮肤的正常排泄。出汗时，水分、盐分和其他化学物质会被排出体外。另外，皮脂腺和汗腺分泌物可滋润皮肤，保持皮肤润泽。

### 6. 吸收功能

皮肤具有吸收外界物质的能力，它主要通过角质层、毛囊、皮脂腺和汗管口等部位吸收外界物质。皮肤吸收作用对维护身体健康是不可缺少的，也是现代皮肤科外用药物治疗的理论依据和重要途径，其吸收程度与角质层厚度、皮肤含水量以及药物的剂型和浓度有关。

## 三、皮肤的健康标准

皮肤犹如一面镜子，可折射出人的健康状况，年龄和情绪等。理想的皮肤应该是均匀、光泽、柔嫩、滋润并富有弹性，而皮肤色泽均衡、光彩亮丽，则散发出健康、清爽、柔和之美。皮肤美的综合性判断标准主要有以下几点：

（1）皮肤有弹性。正常情况下，真皮层有弹力纤维和胶原纤维，皮下组织脂肪丰富，使皮肤富有一定的弹性，显得光滑平整。

（2）健康的肤色和纹理。健康的肤色应该是自然的红润，纹理细致光滑。

（3）皮肤清洁有活力。健康的皮肤应没有污垢、污点，看上去清洁亮丽。

（4）皮肤正常能耐衰老。健康的皮肤应不易敏感、不油腻、不干燥、皱纹少。

总之，良好的生活习惯、有规律的作息时间、愉快的心情，对皮肤健康是非常重要的。

## 第二节 皮肤的性质与测定

要想拥有健康而美丽的皮肤，人们必须清楚自己皮肤的所属类型。决定皮肤类型的关键因素包括遗传、肤色、皮脂腺分泌量、老化程度、季节、气候、精神压力等。如果在不了解自己皮肤类型的情况下擅自进行皮肤护理，可能会引起皮肤问题。根据皮脂腺分泌量的不同，皮肤性质大体可分为干性、中性、油性、混合性等主要类型。

### 一、皮肤的基本类型

#### 1. 干性皮肤

（1）特点：干性皮肤细腻、透明，较为敏感，其油分和水分失衡，是一种油分和水分都缺少的皮肤。干性皮肤比较薄，缺少抵抗力，容易受到损伤和老化，嘴角和眼角部位也更容易产生细纹。如果人们在洁面后不使用任何护肤品的话，皮肤就会感觉特别绷紧，经常出现脱皮现象，甚至导致皮癣病。在这种情况下，皮肤会变得粗糙，毛孔缩小，缺少光泽，容易脱妆。皮肤衰老和各种

环境因素也会使皮肤呈干性。干性皮肤者在年轻时皮肤较好，这是因为油脂腺不发达，不会出现鼻头油亮和暗疮，但干性皮肤由于缺乏油脂保护，即使并不猛烈的风也能通过皮肤掠走大量水分，使皮肤因缺水而变得干皱。所以，同一年龄的中年妇女，年轻时为干性皮肤者往往较油性皮肤者衰老得更快些。通常情况下，干性皮肤可分为缺油型、缺水型以及皮肤衰老而引起的几种类型。

(2) 美容保养：对待干性皮肤，要花费一些时间和精力给予特别的护理。干性皮肤者选用洗面乳时，要注意选用刺激性小的洗面乳，可选择略含酸性的洁肤产品，并用温水洗脸。每天早晚做脸部按摩，每周使用一次面膜，平时多用油性类的护肤品，选择能增强皮肤柔软性和润滑性的面霜，以平衡皮肤的油脂、增加皮肤的营养、保持皮肤的弹性、防止皱纹滋生。另外，每次洗浴后，可用橄榄油按摩脸部，能使皮肤保持水分，起到润肤的良好效果，也可以选择有利于皮肤滋润的营养霜，如用维生素E油脂霜涂脸，都能改善干性皮肤的不良状态。

(3) 化妆：干性皮肤的人化妆多会加重皱纹，所以尽量选用油性高的滋润型粉底液或粉底霜。待妆时，经常往脸上喷些化妆水或矿泉喷雾来补充水分；卸妆时，应选用温和的卸妆水或卸妆乳液彻底卸妆，再用不含碱性物质的膏霜型洁肤品进行清洁。

## 2. 中性皮肤

(1) 特点：中性皮肤是最健康、最理想的皮肤类型。它的皮肤组织和生理机能都处在正常的活动状态，所含的油分和水分适中，皮脂与水分保持正常而平衡的状态。中性皮肤组织紧密、光滑细腻、厚度中等、滋润有弹性，对外界刺激反应也不大，皮肤整体湿润、光泽。这种皮肤类型具有很强大的抵抗力，每次洁面后不会有黏或者紧绷的感觉。虽然具有这些好的方面，但它仍然会随着季节和健康状况的改变而发生变化。一般春夏季会偏油亮些，秋冬季会偏干爽些，若是保养不当皮肤也会变干或变油。

(2) 美容保养：中性皮肤选择一些性质温和的护肤类保养品就足够了。例如，早上温水洗脸后先用爽肤水拍打，再用日霜作滋养保护；晚上可用营养性化妆水保持皮肤的物理平衡，然后涂上营养晚霜。此外，还可坚持做一些美容保健体操，多运动，促进皮肤的新陈代谢；睡前进行按摩，以畅通血脉，能保持皮肤润泽。中性皮肤的女性还应该根据季节来选择带有一定倾向性的化妆品。例如，夏季趋向油性时，可以选择蜜类护肤品或其他清爽的面霜；而冬天则应换成油性稍多的冷霜或香脂。发育成熟前的少女以中性皮肤为多。因为少女时期，雌激素分泌多，促进透明质酸酶的生成，使皮肤得以保留更多的营养物质和水分，皮肤能维持正常的新陈代谢，光泽和肤色保持较好。

(3) 化妆：冬季宜选用含油性成分高一些的粉底液，并经常在脸上喷涂保湿水；夏季可选用干一些的不脱色粉底液，并准备好吸油面巾纸及干粉饼补妆。卸妆宜选用温和的中性卸妆乳及泡沫型洗面奶。

## 3. 油性皮肤

(1) 特点：油性皮肤的优点是不易起皱纹，不易显老，但是油性皮肤的角质层厚、纹理粗，毛孔大而明显。温度高的夏季，皮肤容易出汗，油亮状态加剧。当皮肤表面油脂堆积时，扩张的皮

脂腺就会形成阻塞。此时，皮肤对细菌抵抗力减弱，细菌加速繁殖，脸上便会出现黑头、粉刺、暗疮、小疙瘩等一系列问题，特别是额头、鼻梁、下巴等处更为明显。油性皮肤上妆后，妆面容易脱落或被皮肤吸掉。油性皮肤多受遗传因素所致，但是如果睡眠不足、情绪波动以及饮食不规律，也会形成油性皮肤。

（2）美容保养：油性皮肤较能够承受外界的各种刺激，老化得也比较慢，过热或过冷的环境对它的影响都比较小。保养可选择略含碱性的洁肤产品，控制油脂的分泌，并且要注意勤洗脸清洁皮肤，但是也不能太频繁。若是一天内经常使用碱性美容化妆品，会使得皮脂腺加速油脂分泌，导致皮肤更油。同时，由于皮脂膜被剥落，容易引起斑疹等发炎现象，可以使用具有收敛作用的酸性化妆水（它具有杀菌的作用），对于油腻或残留污垢的皮肤有较好的清洁作用；还可选择一些控制油脂分泌的洁肤产品和补充皮肤的水分含水性的产品。

（3）化妆：油性皮肤油脂分泌旺盛，影响美观，易脱妆。所以在选择化妆品时，应选择含油少，对油性皮肤有综合作用的产品。油性皮肤的人夏季最好少化妆，如必须化妆最好选用含油极少的干粉化妆品。其他季节可选用偏干的粉底液或粉底霜，多扑些散粉定妆，并注意备好吸油面纸及干粉饼随时补妆。每天睡前必须彻底卸妆，可选用卸妆油或卸妆乳，用卸妆棉轻擦脸部，再用磨砂型洗面奶或洁面皂洗脸（洗脸时，用温水）。

### 4. 混合性皮肤

（1）特点：混合型皮肤是指脸上油性和干性两种皮肤混合存在的一种皮肤，即额部、鼻及鼻周区（T字区）易泛油、长粉刺，呈现油性皮肤特征，其他部位特别是眼周围和脸颊较干或正常。由于面孔中部油脂分泌较多，此类皮肤者的额头、鼻头、嘴唇上下方经常生出粉刺，而眼周围干性皮肤地带缺乏油脂的保护，又特别容易出现鱼尾纹和笑意纹。因而混合性皮肤具有干性皮肤与油性皮肤的双重特点，在洁面后通常会感觉皮肤紧绷，较为敏感。女性此类肤质者偏多，更需要根据各个部位的属性采用正确的护理方法。

（2）美容保养：混合性皮肤的人，首先应当经常保持脸部的清洁，尤其出油的地方，要注意用吸油纸擦拭，将多余的油脂擦去，再用去油脂的洗面奶和温水清洗整个脸部，这样可以减少毛孔阻塞，使脸部皮肤光滑。可在脸上油性部位擦些控油乳液，在干性皮肤部位擦些滋养保温霜。若要改善干性皮肤部位，可以在沐浴后，趁毛细孔张开的时候，在面霜中加几滴橄榄油，然后轻轻揉入皮肤中，这样能让皮肤的性质得到改善。另外，饮食上注意调节，多食蔬菜和水果；若有时间，每周用新鲜蔬菜或水果制成面膜敷面一次。

（3）化妆：可以选用油分适中的粉底液或粉底霜，T字区部位多扑些粉，注意随时吸油及补妆。卸妆时，选用中性皮肤适用的卸妆乳及泡沫型洗面奶洗脸（洗脸时，用温水）。

### 5. 敏感性皮肤

（1）特点：敏感性皮肤是一种在外界因素作用下，极易出现无菌性皮肤发红、发痒的脆弱肤质。这种皮肤对外界的干湿环境抵御能力差，抗紫外线能力弱，皮肤极易过敏，尤其在接触化妆品

后,可能会出现红肿、痛、痒等反应。例如,有的敏感性皮肤受日光照射还会出现红斑;有的因饮酒、食用海产品而出现皮疹和红肿瘙痒等;还有的接触含某些金属的物质、呼吸含有植物花粉的空气以及服用某些药物等都会出现过敏症状。

(2) 美容保养:敏感性皮肤者早上洗脸后宜选用温和且标注不含酒精的爽肤水来调整皮肤,然后用无色、淡雅的护肤品来护肤;晚上洗脸宜用乳液性洁面乳,温水洗脸后再用化妆水来爽肤、润肤;不宜使用果酸类或没有添加防过敏剂的天然类护肤品;还需注意防晒,避免日光晒伤皮肤,在饮食上应少吃辛辣类的食品,选用无刺激性的化妆品。

(3) 化妆:敏感性皮肤者尤其要注意使用习惯了化妆品和无色、香味淡雅的护肤品,不宜频繁地更换护肤品及化妆品。初次使用的产品应先在手背处或耳根处做试验,证明不会过敏后才能使用。如有红肿现象出现,哪怕只是一点也不能使用。化妆前,可用绿色的修颜液打底,以免皮肤上妆后泛红。要选择温和无刺激的卸妆用品,用全棉卸妆巾轻轻擦拭,并选用一些敏感性皮肤专用的洗面奶清洁皮肤。

## 6. 衰老性皮肤

(1) 特点:衰老性皮肤的角质层较厚,脂肪层较薄,明显特征是皮肤枯萎干瘪、灰暗无光、弹性差、皱纹深、皮肤变厚、变硬,有色斑或老年斑等。老年人受疾病影响、长期受寒风酷暑刺激、在脏乱或被污染的环境中、生活方式不当(如烟酒过度或饮水不足、睡眠不足)、健康状况不良及焦虑紧张都会使皮肤含水量骤减,油脂分泌减少,造成皮肤衰老。

(2) 美容保养:衰老性皮肤在护理中需选用滋润性的按摩霜或人参防皱霜进行按摩;常做热敷或蒸面,增加皮肤水分,畅通血脉;养成良好的生活习惯,摄入均衡的营养,保持充足的睡眠,消除焦虑、紧张等精神因素。

(3) 化妆:可以选用清透型的粉底液或粉底霜,避免刺激。卸妆时,选用温和的卸妆乳及泡沫型洗面奶进行清洁。

## 二、男性皮肤

为了在交际或商务活动中给人带来好印象,越来越多的男性开始注重塑造良好的形象,开始注意对自己的皮肤进行保养。

由于皮脂腺分泌量过多,大部分男性的皮肤都属于油性皮肤。通常情况下,男性缺乏皮肤护理,毛孔较粗大,容易起皮屑。由于大多数男性喜饮酒、吸烟,他们的皮肤也因此变得暗沉。与此同时,频繁剃须也会带来细菌感染和其他皮肤问题。与女性皮肤护理方法一样,男性要想拥有健康的皮肤,首先需要彻底地洁面。其中,重要的步骤是使用泡沫洁面乳,然后用温水冲洗,以去除毛孔中的污垢。

男性皮肤的天敌包括紫外线、精神压力、饮酒、吸烟等。其中,紫外线的副作用往往容易被忽视,但是对于户外活动比较频繁的男性来说,紫外线照射容易引起斑点和皮肤老化。因此,男性也

要使用隔离紫外线且润肤的产品来清洁和保养皮肤。

对于男性而言，剃须前后的皮肤护理非常重要。男性的胡须每天平均增长2mm。剃须时，不仅会剃除胡须，还会剃走皮肤表面的角质，从而可能导致细菌感染和其他皮肤问题。因此，建议最好在洁面后剃须，而且在剃完后给皮肤提供充足的水分和营养，如涂抹爽肤水和营养霜，能减少剃须对皮肤的伤害。表1-1为男女皮肤特点比较，可以针对这些特点进行合理地美容、护肤。

表1-1 男女皮肤特点比较

| 比较要点          | 男 性                                                | 女 性                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 粗糙、厚薄、结实程度    | 皮肤较粗糙、较厚、结实                                        | 皮肤较细柔、较薄、娇嫩                                          |
| 是否易受伤害        | 不易                                                 | 易                                                    |
| 油脂分泌状况        | 多，易玷污                                              | 少，不易玷污                                               |
| 是否易发炎或感染      | 毛孔大，细菌、真菌、病毒等诱发炎症和感染机会多                            | 毛少，毛孔小，细菌、真菌、病毒等诱发炎症和感染机会少                           |
| 黑色素含量         | 多，特别是面部等暴露部位；日光皮炎、日光疹发病率低（黑色素有光保护作用）               | 少，日光皮炎、日光疹发病率高                                       |
| 皮肤血管调节机制      | 强，因此冻疮发病率低，下肢静脉曲张较少                                | 弱，因此冻疮发病率高，下肢静脉曲张较多                                  |
| 内脏信息反映或正常激发反应 | 反应敏感度虽弱于女性，但雄性激素反应强烈，因为男性雄性激素多于女性，所以青年男性的痤疮发病率高于女性 | 月经、怀孕等都可带来各式各样的皮疹，如月经疹、妊娠瘙痒、妊娠疱疹等；情绪激动、兴奋时，女性比男性更易脸红 |

三、皮肤性质的测定

如何测定自己的皮肤性质呢？皮肤的性质会随着年龄的增长而起变化，也会随着季节的更替而变化。因此，皮肤性质要根据情况随时测定，以下介绍几种简便的测试方法。

1. 纸巾测试法

纸巾测试法需在早晨起床后未洗脸前进行。先取三张吸水性强的柔软纸巾，分别擦拭前额、鼻翼两侧、下巴及双颊。如果三张纸巾上都有油光，说明是油性皮肤；如果三张都很干燥，说明是干性皮肤；介于两者之间的是中性皮肤；如果T字区有油光而双颊却较干则是混合性皮肤。

2. 美容放大镜测试法

该方法需要借助他人的帮助来完成。先洗净面部，待皮肤绷紧感消失后，用放大镜仔细观察皮肤纹理及毛孔状况。操作时，测试者用棉片将被测试者双眼遮盖，防止放大镜折光损伤眼睛。皮肤纹理不粗不细，为中性皮肤；皮肤纹理较粗，毛孔较大，为油性皮肤；皮肤纹理细致，毛孔细小且不明显，常见细小皮屑，为干性皮肤。

3. 仪器测试法

仪器测试法是通过专业的皮肤检测仪器来测定皮肤性质。这种仪器的使用非常简单、方便，只要把脸搁在仪器专门指定的位置上，就能通过显示器清楚地了解自己的皮肤性质。除此之外，还能

观察到敏感性皮肤区域，如微细血管扩张、色素沉着以及老化的角质细胞等。

#### 4. PH试纸测试法

皮肤的PH值（即皮肤的酸碱性）也可以判断皮肤的性质。一般以PH值7为中心，大于7者为碱性皮肤，小于7者为酸性皮肤。不过健康皮肤的表面PH值大约在3.7~6.5左右，多半是属于弱酸性皮肤。当皮肤的pH值明显地偏向某一方时，即表示皮肤发生异常。

#### 5. 外观测试法

对视觉而言，毛孔明显、脸上油腻，则无疑是油性皮肤；干性皮肤一般毛孔不明显，皮肤细腻、干净、有细线纹；而T字区出油、两颊较干的，则为混合性皮肤。

#### 6. 触摸测试法

在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉油腻的为油性皮肤；感觉粗糙的为干性皮肤；感觉平滑的为中性皮肤。

#### 7. 洗脸测试法

洗完脸15~30分钟后，感觉脸部有油脂的为油性皮肤；有紧绷感的为干性皮肤；稍紧绷的为中性皮肤。

此外，皮肤会因季节、气候变化或健康状态发生变化，如果过分拘泥于测定的结果而骤然改变使用的化妆品，反而更容易使皮肤发生异常。因此，不妨把这项测定当作一简单标准。另还需注意的是皮肤的性质是能够改变的，不同的状态、不同的季节，测试的结果也是不同的。在一天当中，早晨、中午、夜晚的皮肤感觉也完全不同。从长远来看，二十几岁油性皮肤的人，到了三十几岁时，皮肤可能会变为干性。如果一直采用油性皮肤的护理方法，等到接近中性皮肤时，还是使用去除油分的皮肤护理方法，则会使得已经平衡的自然皮肤倾向于干性。所以，需要了解皮肤性质的可变性，根据实际情况来判断自己皮肤的类别和护理方法。

### 第三节 皮肤的四季保养

中医讲究人与天地相应，也就是说外界环境的任何变化可直接或间接影响人体，并产生相应的生理或病理变化，所以中医养生学中要求人的生活要应顺应四季的变化。皮肤也是如此，一般在冬季皮肤普遍偏干，油性皮肤的皮脂分泌量也相应减少；夏季的皮肤偏油，干性皮肤也会显得光泽滋润，而换季时，皮肤则会变得敏感。我们了解皮肤的变化情况和保养措施也要考虑季节的更替，才能维持好皮肤的健康状态。