



美容·健美实用技巧

谨将此书

献给追求美丽与健康的朋友

美容·健美实用技巧

美容·健美实用技巧

宋金尧 杨晓惠 编著
邢志滨 冯中一

责任编辑：张白文

*

湖南文艺出版社出版
(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一、三厂印刷

*

1987年3月第1版第1次印刷

开本，787×1092 1/32 印张，5.5 插页，2 字数，106,000

印数，1——21,000

ISBN7—5404—0035—8/I·5

统一书号：8456·27 定价：1.25元

目 录

第一章 面部美容

- 一、面部皮肤..... (1)
 - 1. 什么样的面部皮肤才美..... (1)
 - 2. 各种面部皮肤的特点及其保养..... (2)
 - (1) 干性皮肤..... (2)
 - (2) 油性皮肤..... (3)
 - (3) 混合性皮肤..... (4)
 - (4) 中性皮肤..... (4)
 - (5) 敏感性皮肤..... (5)
 - 3. 面部常见皮肤病的护理与治疗..... (5)
 - (1) 痤疮的护理与治疗..... (6)
 - (2) 雀斑的护理与治疗..... (7)
 - (3) 黄褐斑皮肤的护理与治疗..... (9)
 - (4) 青年扁平疣的护理与治疗..... (10)
 - (5) 皱纹的护理与治疗..... (11)
- 二、面部化妆..... (13)
 - 1. 常用面部化妆品及其性能..... (13)

2. 常用面部化妆用具·····	(17)
3. 化妆前的美容·····	(17)
(1) 面部按摩·····	(17)
(2) 面膜美容·····	(19)
(3) 清洁与滋润皮肤·····	(23)
4. 面部化妆技巧·····	(23)
(1) 涂粉底与扑粉·····	(23)
(2) 面颊部的化妆·····	(24)
(3) 面部轮廓与光影化妆·····	(25)
(4) 眉的化妆·····	(28)
(5) 眼睛的化妆·····	(31)
(6) 鼻的化妆·····	(35)
(7) 唇部化妆·····	(36)
(8) 卸妆·····	(38)
三、面部美容外科·····	(39)
1. 概述·····	(39)
2. 双眼皮手术·····	(40)
3. 下眼袋美容术·····	(43)
4. 隆鼻术·····	(44)
5. 耳环孔成形术·····	(46)
6. 面部皮肤磨削术·····	(47)
7. 面部皱纹舒平术·····	(48)
四、戴眼镜与面部美容·····	(50)
1. 眼镜与脸型·····	(50)

2. 眼镜与肤色·····	(51)
3. 眼镜与年龄·····	(51)
4. 眼镜与职业·····	(52)
5. 戴眼镜者怎样化妆·····	(52)
五、最新美容方法·····	(53)
1. 无针注射美容·····	(53)
2. 蘸涂美目胶美容·····	(53)
3. 电脑美容·····	(53)
4. 冷冻美容·····	(54)
5. 激光美容·····	(55)
6. 气功美容·····	(56)
7. 中草药美容·····	(57)
8. 远红外线美容器·····	(60)

第二章 头发修饰

一、美发的基本条件·····	(61)
二、头发的性质与发型选择·····	(62)
1. 直硬头发·····	(62)
2. 柔软头发·····	(62)
3. 服帖头发·····	(63)
4. 自然卷发·····	(63)
三、头发的日常护理与保养·····	(63)
1. 擦发与梳发·····	(63)
2. 按摩头皮·····	(64)

3. 洗发的技巧·····	(64)
四、各种脸型及其相宜的发型·····	(67)
1. 长方脸·····	(69)
2. 方脸·····	(70)
3. 正三角脸·····	(71)
4. 逆三角脸·····	(71)
5. 菱形脸·····	(72)
6. 圆脸·····	(73)
7. 椭圆脸·····	(73)
五、常用美发器具·····	(75)
1. 发梳与发刷·····	(75)
2. 家用理发剪发器具·····	(75)
3. 冷烫用具·····	(75)
4. 发式成型用具·····	(75)
5. 发罩·····	(75)
六、头发修饰基本技术·····	(76)
1. 画分发线·····	(76)
2. 女发修剪技巧·····	(77)
3. 烫发技术·····	(82)
4. 女发造型技巧·····	(84)
七、十种女性基本发型的设计与制作·····	(87)
1. 淑女型·····	(88)
2. 秀丽端庄型·····	(90)
3. 高雅型·····	(91)

4. 俏丽型·····	(93)
5. 妩媚型·····	(94)
5. 灵巧型·····	(95)
7. 华贵型·····	(96)
8. 活泼内卷型·····	(97)
9. 典雅型·····	(98)
10. 小鹿纯子型·····	(100)
八、现代流行女发型图示·····	(101)
九、男发造型·····	(103)
1. 分区与轮廓线·····	(103)
2. 男发理发吹风基本技巧·····	(104)
3. 男发造型·····	(107)
(1) 波浪式·····	(107)
(2) 青年式·····	(108)
(3) 流行男发型图示·····	(109)
十、影响美容的脱发预防与治疗·····	(110)

第三章 躯体健美

一、体型美标准·····	(112)
二、体型的改变·····	(114)
三、姿势、动作美凡例·····	(115)
四、女子胸部的健美按摩·····	(118)
1. 按大椎穴·····	(118)
2. 按摩乳房·····	(119)

3. 乳罩与女性胸部健美·····	(120)
4. 电动丰乳器·····	(124)
5. 隆乳术·····	(124)
五、指甲修饰技巧·····	(126)
六、几种最新美容器具·····	(128)
1. 电子减肥器·····	(129)
2. 电子脱毛器·····	(129)
3. 女用剃毛器·····	(129)
4. 按摩带、按摩靠垫、按摩手套·····	(129)
5. 家用浴水按摩器·····	(130)
6. 皮带按摩器·····	(130)
七、日光浴与美育·····	(130)
八、如何使用香水·····	(132)
九、影响健美的几种疾病治疗·····	(134)
1. 多毛症治疗·····	(134)
2. 腋臭治疗·····	(135)
3. 腹部脂肪过多的整形·····	(137)

第四章 健美体操图解

一、微型健美操·····	(140)
二、日本女子健美操——企鹅操·····	(143)
三、法国女子身体各部位健美法·····	(145)
四、十二种减肥练习法·····	(168)

第一章 面部美容

一、面部皮肤

1. 什么样的面部皮肤才美

面部皮肤美主要从肤色、弹性、光泽、纹理及生理功能等几个方面来判定。

(1) 皮肤纹理细腻，富有光泽。

(2) 皮肤表面光滑，无污秽、斑点、赘生物等瑕疵。

(3) 皮肤所含的水分、脂肪比例适中，显得红润而有弹性。

(4) 皮肤的末梢神经感觉正常，对温、痛等刺激反应灵敏。

由于人种差异，人类皮肤颜色不尽相同。我国多属黄种人，肤色以微红稍黄为健美；欧美等国属白种人，肤色多为粉白色；而非洲人皮肤多呈棕黑色。由于皮肤色泽与遗传关系密切，目前还不易自行改变。皮肤的功能与外观、年龄、性别、体质、气候等因素有关，如保护不够，则容易引起皮肤干燥、弹性减弱、失去原有的光泽，以至出现皮肤干裂、

功能下降、皱纹增多，使皮肤失去美感。

要保护好皮肤，首先必须明确自己皮肤的特点，然后，根据皮肤的类型科学地选用美容护肤用品。

2. 各种面部皮肤的特点及其保养

从美容角度，可以把皮肤分为干性、油性、混合性、中性、敏感性皮肤等几种类型，以前三种最为多见。

(1) 干性皮肤

干性皮肤细腻较薄，毛孔不明显，油脂分泌少，比较干燥，因而显得清洁、红润而美观。但干性皮肤经不起外界刺激，容易老化、起皱纹，夏日晒后皮肤往往发红、易起皮屑，冬天遇冷又容易开裂、脱皮。因此，干性皮肤最需要美容护理。

凡属于干性皮肤的人，平时洗澡次数不宜过勤，最好能每两周做一次面部按摩和滋润性面膜护理。

保养要点：

- ① 选用高质量的中性香皂。
- ② 经常使用冷水或温水洗脸。
- ③ 洗脸后应涂用滋润性强的油性润肤霜。
- ④ 晚上洗浴后，可以用玫瑰花泡的水加入几滴蜂蜜，沾湿整个面部，用手指轻轻拍脸至干燥，这样反复2～3次，然后再涂皮肤营养润肤霜。
- ⑤ 有条件时可选用于干性皮肤用的收缩水轻轻拍在脸上，对增强皮肤弹性大有好处。

皮肤的酸碱程度，通常用PH表示。干性皮肤的PH约

5.5, 低于正常(7.35~7.4)而呈酸性。人到中年以后,即使原来属油性皮肤,也会由于皮脂分泌减少而越来越显得干燥。所以,为防止皮肤变得干裂、粗糙,延续青春芳容,30岁以后一般也应按干性皮肤来护理,最好经常使用富于营养的润肤膏(霜)。不过,油性过重的皮肤自然应另当别论。

(2) 油性皮肤

与干性皮肤相反,油性皮肤粗厚如橙皮,毛孔较大,分泌皮脂较多,常显得油光满面。油性皮肤看上去虽不十分美观,但较能经受各种外界刺激,日晒风吹也不易老化,面部皱纹的出现也比干性皮肤晚。但是这种皮肤由于皮脂分泌过多很容易阻塞毛孔,从而引起痤疮,影响面部美观。此情况多见于青年人脸部。

此类皮肤应选用中性或稍偏硷性的香皂洗脸,如硫磺香皂等。如经常用温热水洗脸,效果不错,一般每天洗2~3次。可以清洁皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘土,使皮肤显得光洁美观,并减轻毛孔阻塞。

保养要点:

- ① 洗脸时最好在热水中加几滴白醋。
- ② 用美容洗脸奶液先抹脸一次,稍后再用柔软的纸巾揩净。
- ③ 用清水洗净脸部皮肤,涂上油性皮肤专用的营养润肤霜。
- ④ 也可用杏仁粉、鸡蛋清加几滴柠檬汁或白醋,搅成糊状敷抹在脸上,30分钟后把脸洗净,再涂润肤霜。

油性皮肤如长有痤疮，切不可用手盲目挤压，以免引起毛囊感染，加重毛孔阻塞或引起面部皮肤遗留桔皮样小疤痕。此外，不宜过多使用化妆品，必要时需加用药物粉刺霜。

（3）混合性皮肤

这类皮肤多见前额、鼻子、下颌等部位油腻，毛孔不太明显，其它部位的皮肤较干燥，女性约80%的人都属于混合性皮肤。

保养要点：

① 早晨用冷水洗脸后，在油性皮肤处用美容洗脸奶液再抹一次，然后用清水洗净，涂上油性收缩水。干性皮肤部分涂上干性或中性收缩水，最后指些营养润肤霜。

② 坚持用冷水洗脸。洗脸要用中性香皂，可以用海绵轻柔，再以清水洗净。睡前要在眼部四周涂少许润肤霜。

每星期在面部油性皮肤区敷一次油性面膜（配方见油性皮肤保养要点4），而干性皮肤处可抹鸡蛋清，15分钟后用清水洗净。

（4）中性皮肤

中性皮肤平滑细腻，油脂适中，手感柔嫩富有弹性，不易起皱纹，以发育期的少女为多见，是较理想的健美皮肤。

中性皮肤对外界刺激不太敏感，可以用普通香皂洗脸。

保养要点：

① 平时可用冷水洗脸，洗后抹上润肤霜。

② 晚上用冷水洗脸后，再用热一点的水蒸气蒸脸片刻，然后轻轻抹干。

每周用一只鸡蛋清加 3 ~ 4 滴蜂蜜，搅匀后涂在面部，15 分钟后揩去，用清水洗净后再涂少许润肤霜。

(5) 敏感性皮肤

这种皮肤对一些化妆品容易产生过敏，引起皮肤红肿，出现丘疹。对冷热刺激反应也极为敏感。

保养要点：

① 要用温水洗脸，尽量选用天然材料制作的高级护肤香皂。

② 在抹各种营养润肤霜之前应先在前臂内侧皮肤试搽，如出现皮肤发痒、灼痛或起皮屑，则不宜使用。对某种无反应的润肤霜使用后，最好不要随意更换。

③ 不宜选用药物性化妆品，以防刺激面部皮肤引起过敏反应。

④ 不要用含有动物蛋白的面膜剂，如蛋清面膜等。可选用水果或蔬菜制成的面膜进行护肤美容。

3. 面部常见皮肤病的护理与治疗

谁都希望自己的皮肤健美，但由于每个人皮肤的性质不同，加之遗传、环境，以及后天的护理、饮食、精神状态等不尽相同，不少人的面部皮肤或多或少有些缺陷。比如，有些人易长雀斑、黄褐斑；有些人长痤疮、扁平疣等；还有些人年纪不大就出现满脸皱纹……这些情况都会影响面部美容。如果护理、治疗方法不当，不了解科学的保养方法，有时还会使皮肤出现粗糙、色素沉着加重或引起小疤痕造成终身烦恼。下面分别介绍几种常见的有碍美容的皮肤病的护理与美

容医疗方法。

(1) 痤疮的护理与治疗

痤疮是男女青年最常见的皮肤病之一，也称暗疮，粉刺，对面部美容有很大影响。

为什么青年容易长痤疮呢？由于青春发育期内分泌旺盛，刺激皮脂腺肥大，皮脂分泌明显增加，表现为脸部出油较多。这在油性皮肤的人更为明显。多而浓稠的皮脂不能完全从腺导管排出，聚集在毛囊口，并阻塞出口，造成痤疮。

毛囊、皮脂腺导管处角化细胞脱离并与过多的皮脂混合，不能完全排出，就形成了白头或黑头“粉刺”。

痤疮丙酸菌可以促进痤疮炎症加重。

当毛囊壁破裂，滞留的皮脂、细菌、鳞屑等被挤入周围组织而发生炎症性红肿。

① 痤疮的日常护理

首先，要讲究脸部的清洁卫生，早晚用温水洗脸，以去除脸部的油脂。市场上销售的上海产海鸥硫磺香皂是较理想的香皂。其次，不宜使用油性化妆品，即使是粉质化妆品也不能用得太多、太勤，要让皮肤有充分的休息时间。第三，平时要多吃些含维生素C、B₂、B₆的蔬菜，忌吃辛辣及多油脂的刺激性食物。第四，要戒烟、酒、甜食、咖啡等。此外，还要讲究心理卫生，应正确对待面部的痤疮皮肤，不要经常照镜子，以免受心理上的影响更加重痤疮。

患了痤疮切不可随意用手挤压。因挤压后易引起毛囊口扩大、皮肤粗糙，甚至发生继发的细菌感染，造成发炎、溃

烂，最后留下疤痕而影响美容。成熟了的痤疮往往出现白头或黄头，正确的去除方法是：用消毒的尖刀片或针头刺破白头或黄头处的皮肤，使之形成开口。然后用特制的痤疮针去除之。也可用包了消毒纱布的手指沿开口轻轻挤出暗疮内的白色硬头，然后改换几次位置，稍加压力至排出新的血液为止，再涂少许碘酒，但口唇周围不可用此法。

② 痤疮的治疗

如果痤疮严重或合并感染，则要在皮肤科医生的指导下用药物进行治疗。

a.口服四环素能减轻痤疮的炎症。每次250毫克，每天3~4次。随着病情好转逐渐减量，直至每天服一次250毫克，坚持一个月，会有较好疗效。

b.用清热、宣肺为主的中药治疗。处方：枇杷叶、连翘、赤芍、桑白皮、黄芩、丹皮各9克，夏枯草、银花、生地各12克，生甘草3克。每天服一剂，分两次服，20剂为一疗程。

c.对女青年顽固性痤疮，服用雌激素——乙炔芬治疗效果不错，但应在医生指导下服药。

d.口服0.5%的硫酸锌溶液对严重的痤疮很有效，一般30天为一疗程。

e.皮肤用药主要作用是减少皮脂、消炎杀菌。如雷琐辛、硫磺洗剂、新霉素或氯林可霉素溶液、维甲酸等药物。

f.对于痤疮遗留的小疤痕，可采用皮肤磨削术进行治疗，但要在痤疮静止后方能治疗。

(2) 雀斑的护理与治疗

雀斑是一种单纯的浅棕色或黑褐色皮肤斑点，多长在脸上，虽不影响健康，但直接影响美容，所以，许多男女青年求医问药的心情非常迫切。

雀斑的形成主要是由于皮肤表皮基底层黑色素细胞生成的黑色素过多所致。黑色素来源于酪氨酸等食物内所含的酪氨酸，在体内酶的作用下，酪氨酸转化成二羟苯丙氨酸，然后氧化，最后聚合成黑色素。如果脑垂体产生的“促黑激素”由于生理和病理变化增多时，就可以引起色素代谢障碍，出现雀斑。

雀斑通常在五岁以后出现，具有一定的遗传倾向，女性多见。每逢夏季日晒增多时，雀斑色泽加深，对美容影响较大。冬季虽然颜色浅些，但不会完全消失。雀斑的褐色斑点如针尖或小米粒大小，有圆形、椭圆形两种，以面部双颊、鼻部和两眼的下方最为明显。据观察，雀斑较多的人色素痣的发生率也较高。

① 雀斑皮肤的护理

a. 在室外活动应戴遮阳帽，避免阳光直接照晒。

b. 在阳光下活动或游泳时，可事先在皮肤上涂一些含氧化锌之类反光物质的防晒霜等化妆品。国内市场上出现的新美容佳品——硅酮霜，内含维生素E和硅酮等，除能增加皮肤营养外，还具有良好的抗紫外线对皮肤辐射的作用。油性、干性及敏感性皮肤都可以适用。

c. 涂用各种祛斑霜对防治雀斑加重有一定效果。

d. 近年，日本美容专家发现从制造酱油中的酵母菌内提