

85.97

LZY

东方女性化妆古今谈

天津科技翻译出版公司

97

7

久

连仲元 庞王坤

天津科技翻译出版公司

东方女性化妆美

连仲元 庞玉坤

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码：300192

新华书店天津发行所发行

宝坻县第二印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.125 字数：104千字

1990年3月第1版

1990年3月第1次印刷

印数：8300册

ISBN 7-5433-0099-0/Z·51

定价：3.30元

前言

东方女性化”古今谈

朝霞的色彩是美的，含苞的花朵是美的，青春的年华是美的，女性的芳容是美的，东方女性的化妆、体态与服饰形成美的统一体。而气质美是一种内涵，妆扮美是一种外露。两者的统一是美的完善、美的和谐、美的“全方位”。正如契柯夫所说的：人的服饰和心灵都应该是美的。我还要补充一句，东方女性的美，还应具备羞涩、温柔、自然和健康美，典雅与新潮相得益彰，才不失90年代东方女性的风韵和天姿。

纵观东方女性化妆美，可以追溯到2300年以前，我国爱国诗人屈原著《楚辞》中就有“惠肴蒸兮兰藉”的记载。化妆作为女性美容，在《中华古今注》载曰：“自三代以铅为粉，秦穆公弄玉为烧水银作粉与涂，亦名飞云丹”、“燕脂盖起自封，以红兰花汁凝作燕脂”。“化妆”一词始于古代的“香妆”。据考证，在《礼记》就有“以丹注面”的记载，说明当时妇女就用红颜色涂在脸上当胭脂；《诗经》有“玉之瑱兮，充耳琇莹，充耳琇矣”之句，说明那时已有人将瑱（即美玉）挂在耳上做妆饰品；而《事物记原》中“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之说，则更明确地说明秦代已有人用修画眉毛、脸上涂红来化妆了。

汉朝以后，女性化妆更是普遍，“浅层次”的化妆品也随之有所发展。《毛诗疏》中说：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅已能制化妆用的粉，而且有了专门从事制作化妆品的人。随着社会的发展，一些大家闺秀、贵族妇女已不满足于一般的施脂抹粉，她们除巧理云鬓外，多喜欢在脸上画各种花纹图案，或将翠珠、金泊镂贴在脸上做“妆属”。据说南北朝时代宋武帝的女儿寿阳公主在正月初七卧于含章殿檐下时，梅花落在额上，宫人觉得非常好看，争相模仿，从此“落梅妆”便流行开来，历经隋唐五代，至宋代时仍盛行不衰。古代妇女盛行妆属，在文学中亦有很多反映。刘禹锡有“花面丫头十三四”，温庭筠有“照花前后镜，花面交相映”，而徐图昌的诗文“汉宫花面学梅妆”，则道出了女性妆扮的由来。

女性化妆在我国邻邦日本、朝鲜等也颇为盛行。据历史记载，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。埃及女性尤注重清洁与美容，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；文献中也有以孔雀石和方铅矿画眼影的记载。日本仕女和我国台湾、香港女士们，尤注意口唇的化妆，皆以朱唇玉齿、粉面桃腮为美；朝鲜妇女则更注意施脂抹粉，香粉敷面是不可少的。

东方女性的化妆，自古就偏重修眉和描眉。如汉代的张敞，以擅长为妻子画眉而闻名遐迩，留有“画眉张敞”之典故。唐代诗人朱庆余，写过一首题为《近试上张水部》的

诗：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”聊聊一首七言四句诗，就妙趣横生地把一个“妆”字描绘得十分细腻。描眉因何倍受青睐？因为女性眉的稀疏、浓淡眉型，都对容貌甚有影响。故此，东方女性在眉的美化上用尽心计，而骚客文人也多泼墨挥毫，描写了诸多女性眉妆的诗句，如“羞笼双黛蛾”、“愁含翠羽眉”、“怨黛舒还敛”、“深闺独蹙眉”等等。

女性描眉始于何时，无从考证。但古书中曾记载曰：“红妆翠眉始皇时”。可见从秦始皇时女子就时兴描眉了。到隋朝隋炀帝，烟花三月下扬州游江南，少女为隋炀帝乘的龙船拉纤，名殿脚女，隋炀帝见殿脚女中有个叫吴绛仙的修眉长目，十分美貌，便留在身边作侍女。自此诸宫女为争宠，也纷纷仿效画长蛾眉，隋炀帝还下令给“螺子黛”五斛，以供宫女画眉。我国古代仕女画眉式样很多，以淡、细为美。据《西京杂记》中说：“司马相如妻卓文君，眉如远山，时人效之画远山眉。”唐明皇喜女色嗜眉癖，他吩咐宫廷画工画“十眉图”，给宫女做示范，十眉图为：鸳鸯眉、小山眉、五岳眉、三峰眉、垂珠眉、却月眉、分梢眉、涵烟眉、拂云眉、倒晕眉。后人又“创新”推出“柳叶眉”为东方女性的美眉。

从唐朝的仕女图及描绘美女图像中可以发现，唐朝美女的标准是比较丰腴健美的，均以淡描蛾眉、面润丰满、体态肥腴为美。以“羞花”之貌著称的我国古代四大美人之一的杨贵妃，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉、用面膜美容。杨贵妃芳名玉环，又名杨太贞，她使用的面膜，是以名贵的中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参研磨成粉，并以上等藕粉

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。杨贵妃还经常擦用面膏。她派太监到全国各地收集民间秘方，再经太医提炼而成。面膏制成后，还要先让宫女试擦，达到尽善尽美效果后自己再擦用。杨贵妃使用的面膏，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，慈禧皇太后都曾沿用过。

“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，倾国倾城、“天生丽质”的女性毕竟是少数的，大多数东方女性，由于受种族、遗传、地域、气候、营养等多种因素影响，容貌和体态都不是尽善尽美的，这就需要从化妆美容、服饰、发型、仪态、气质、修养等诸多方面来美化自己，完善自己，扬长避短，突出自己独特的美的形象。比如，我国古代四大美人杨玉环、貂蝉、西施、王昭君，分别有羞花、闭月、沉鱼、落雁之美称，但她们都是避其短、扬其长而达到自我美的形象的。以杨玉环为例，她患有令人掩鼻的腋臭症，但她经常在华清池沐浴，浴水中散落鲜花浸洗，浴后再涂香妆，就给人以娇滴滴、“侍儿扶起娇无力”之美感了。

东方影视明星、女歌星、戏剧名伶，她们都以色艺双佳、艳美的容貌与婀娜窈窕的体态出现在荧屏、歌坛和剧坛上，如饮誉中外的日本女影星中野良子（影片《追捕》中真由美扮演者），香港女影星夏梦，台湾女影星刘雪华、郑裕玲，女歌星邓丽君、奚秀兰、叶丽仪、瞿春萍，戏剧名伶红线女、杨春霞、小香玉等等，她们虽然都以珠圆玉润的嗓音、环佩闪烁的妆扮、淡妆浓抹的芳容给观众以美的享受，但她们并非都是国色天姿。如台湾电视连续剧《几度夕阳红》

李梦竹的扮演者刘雪华，虽身段苗条、仪态端庄，但唯有一双大眼睛倒影响了她的容貌美，于娴淑温柔中略逊风韵。这不当紧，巧施粉黛，加之内在的气质和修养，弥补了刘雪华女士“大眼睛”的缺陷。

温柔、羞涩、掩饰，都无一不赋予东方女性仪态美，温其容，柔其声，体其情，贴其心，多一点温柔，就多一层魅力。纵然你有美的容貌、美的曲线体态，美的肌肤、美的妆扮，如果你说话粗俗，举止轻浮或粗野，也会丑化你的形象。“犹抱琵琶半遮面”，羞涩是女性的阴柔美，特别是少女和婚恋中的姑娘，羞涩如浮云掩面，给人以朦胧的女性美，倘若你太“开放”过于“外露”，纵有天姿美色，也给人放荡不羁的丑陋之感。掩饰，自古就被誉为东方女性美的天性。据说，有个豁唇的姑娘，常口含一朵鲜花，掩饰了自己的生理缺陷。有“沉鱼”之美的西施，患有胃口痛，但她能以款款轻盈的步态，手按心窝掩饰了胃病的痛楚，倒觉得她楚楚动人，增添了几分妩媚。

在医学、美学飞跃发展的今天，东方女性同步跨进了20世纪90年代，对美的追求将更强烈、更富有深度、更有新意。本书名为《东方女性化妆美》，实际上除美容化妆外，还囊括了美发、服饰、首饰佩戴、体形健美、仪态、气质、修养等诸多方面。作为医学科普作者，对女性美容化妆知识是很肤浅的，仅是一知半解。故在编写过程中，参考了大量有关化妆美容的资料，也承蒙有关专家、学者的热心指导，并引用了不少报刊文章精萃。在此，向有关专家、作者表示感谢。尽管这样，限于写作水平，此书挂一漏万，甚至谬误之处也在所难免，承望广大读者和科普界同行赐教指正。

仅以此书做为90年代第一春的“礼物”，奉献给东方女性读者们。

作者

1990年2月天津

目 录

前言 东方女性化妆美古今谈

第 1 章 东方女性的皮肤特点..... (1)

第一节 皮肤的构造..... (1)

第二节 皮肤的生理功能..... (4)

第三节 性激素·肤色·青春美..... (7)

第四节 姑娘肤如凝脂的奥秘..... (8)

第五节 皮肤类型种种及护肤..... (11)

第六节 皮肤的四季保养..... (14)

第七节 水色·气色·女性面容..... (18)

第 2 章 东方女性的头发和发型..... (21)

第一节 头发趣谈..... (21)

第二节 华夏妇女发型的演变..... (25)

第三节 头发的保养与护理..... (29)

第四节 发型·脸型·体型..... (32)

第五节 发式的修剪..... (36)

第六节 烫发与染发..... (39)

第七节 女性假发的佩戴与妆饰..... (42)

第 3 章 东方女性的乳房与健美..... (44)

第一节 乳房形态和结构..... (44)

第二节 乳房保护与卫生..... (47)

第三节 新潮文胸的佩戴与防病..... (50)

第四节	乳房和乳头畸形的矫正·····	(53)
第五节	乳房健美纵横谈·····	(56)
第六节	乳房的生活保健·····	(58)
第七节	乳房健美的综合投资·····	(61)
第 4 章	女性化妆面面观·····	(65)
第一节	生活妆的艺术·····	(65)
第二节	姑娘的美容化妆·····	(69)
第三节	新嫁娘的妆扮美·····	(72)
第四节	中年妇女的化妆技巧·····	(75)
第五节	公关小姐的美容化妆·····	(79)
第六节	描眉画眼,美化心灵之窗·····	(82)
第七节	面美体香巧化妆·····	(86)
第八节	日本对女性化妆美的研究·····	(89)
第 5 章	不施粉黛也添娇·····	(93)
第一节	水——美容的源泉·····	(93)
第二节	爱情,美容的活化剂·····	(96)
第三节	营养与美容·····	(99)
第四节	有益健美的食品·····	(102)
第五节	调经养血益美容·····	(105)
第六节	植物、中草药与美容·····	(109)
第七节	古朴·新潮的美容法·····	(112)
第 6 章	运动锻炼与体形美·····	(116)
第一节	运动是塑造女性体形美的法宝·····	(116)
第二节	瑜伽·气功与减肥美容·····	(120)
第三节	女性胸部的健美锻炼·····	(123)
第四节	女性腹部的健美锻炼·····	(126)
第五节	女性臀部的健美锻炼·····	(129)
第六节	女性腿部的健美锻炼·····	(132)

第七节	女性产后体形恢复的综合锻炼·····	(135)
第7章	去除瑕疵还美容·····	(139)
第一节	眼圈发黑的原因和消除方法·····	(139)
第二节	青春蕾的防与治·····	(142)
第三节	雀斑消退展花容·····	(144)
第四节	矫治蝴蝶斑·····	(147)
第五节	脱眉、脱发、白发、黄发的矫治·····	(150)
第六节	驱除腋臭散体香·····	(154)
第七节	莫为多毛添忧愁·····	(157)
第8章	东方女性的服饰美·····	(161)
第一节	女性服装色彩的协调美·····	(161)
第二节	女性衣裙款式的和谐美·····	(165)
第三节	形形色色的女装类型·····	(170)
第四节	女性服饰的感官美·····	(174)
第五节	乳罩,女性胸美的内衣饰·····	(177)
第六节	泳装、“比基尼”及内衣风采·····	(181)
第七节	穿鞋、戴帽及附属饰物的风韵·····	(183)
第八节	首饰佩戴的艺术·····	(188)
第9章	东方女性的气质美·····	(192)
第一节	女性美的内涵——羞涩·····	(192)
第二节	温柔—东方女性的性格美·····	(195)
第三节	修养·举止与女性魅力·····	(198)
第四节	款款轻盈步态美·····	(201)
第五节	女性的仪态美·····	(204)
第六节	自然美与修饰美·····	(207)
第七节	女影星谈美·····	(210)

第 1 章

东方女性的皮肤特点

第一节 皮肤的构造

东方女性的皮肤，多是细腻而滋润的。“肤如凝脂”是美的皮肤写照。皮肤是身体的天然“外衣”。如果将皮肤置于显微镜下仔细观察，就会清晰地看到皮肤由表及里共分三层：皮肤最外层叫做表皮，为上皮组织构成，这里没有血管和神经；中间的一层叫真皮，由结缔组织构成；最里面的一层是富含脂肪的皮下组织。这两层之间有神经、血管、淋巴管、汗腺、皮脂腺，毛发从此层间生出，指甲由此层长出。

一、表皮

表皮是由形状不同、大小不一的鳞状上皮细胞由基层发育而成的，按照细胞的形态又可分为五层。

1. 角质层：在表皮的最外层，此层的厚薄，因身体的不同部位迥然而异。前臂内侧最薄约0.02毫米；掌跖处最厚，常超过0.5毫米。角质层是由数层含有角蛋白和角质脂肪的无核角化细胞组成，其细胞部分相互吻合，部分紧密地相互重叠，组织比较坚韧而富弹性的板层结构，能够耐受一定的外力冲击及化学物质的内渗，是良好的天然屏障。女性角质层比男人细腻，弹性更强些，故显得滋润娇嫩。

2. 透明层：此层由1~2层无核而界限不清的透明细

胞组成，内含角母细胞，非常透明。

3. 粒层：由2~4层扁平的长斜方形或纺锤形细胞组成，其细胞内含有多数圆形或多角形的嗜碱性颗粒，又称为透明角质颗粒。

4. 棘层：此层有生发作用，由6~10层带棘的多角形细胞组成，是表皮细胞最厚的一层。细胞浆内的弹力原纤维呈棘状外伸，与邻近细胞互相紧密相连，各细胞间有空隙，贮存有淋巴液。

5. 基层：由一层圆柱状细胞组成，呈栅状连列，整齐规则。基层的主要成分是基层细胞，增殖能力很强，是表皮各层细胞的生成之源，每当表皮破损，这种细胞就会增生修复。决定皮肤颜色的黑色素细胞，也散布于该层中，染色后显示很多伸出的长短枝，故称为树枝状细胞。

二、真皮

真皮在表皮之下，来自中胚层。由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维及纤维束间的无定形基质构成。真皮向上伸的部分叫乳头，含有丰富的血管和神经末梢。在指隙、乳头和生殖器等处的真皮里，由于乳头的数目特别多，因而感觉非常灵敏。故女性的手指端、乳头和生殖器（尤其阴蒂），是灵敏的性感区域。

三、皮下组织

皮下组织位于真皮下部，由结缔组织纤维束与大量脂肪细胞所构成，故又称为皮下脂肪组织。东方女性，尤其是姑娘和少妇肤如凝脂，是富含大量脂肪的表现。相对而言，男性和老年妇女皮下组织的脂肪细胞减少或老死，所以显得皮肤粗糙或弹性差。

皮下组织的纤维束中含有血管、淋巴、神经、汗腺、毛囊等。而脂肪有供给人体能量，减少体温散发和缓冲外来压力等作用。

四、皮肤附属器官

皮肤的附属器官主要有汗腺、皮脂腺、毛发、指甲等。

汗腺由星罗棋布的小汗腺和大汗腺组成。小汗腺除口唇、阴唇等粘膜皮肤外，几乎分布全身，它是由腺体、导管和汗孔组成。女性在夏天之所以汗出涔涔，就是由腺体内层细胞分泌到导管，再由导管输送至汗孔而排泄在表皮外面的。

大汗腺在腋窝、乳头、脐窝、肛门及生殖器等处。女性中发育较早，也较男性明显，月经及妊娠期特别活跃。大汗腺不能调节体温，是带有气味的腺体。有些妇女患腋臭症，就是与大汗腺有关。因此防止腋臭的化妆品，如西施兰夏露、腋下香等，就是抑制大汗腺排汗，掩其臭而散体香。

皮脂腺除掌跖部分外，也是分布全身皮肤的，以头皮、前胸和肩胛间最多。大多数皮脂腺都发生于毛囊的上皮细胞，它能分泌皮脂，主要含有脂肪酸和胆固醇等。它具有润滑毛发和皮肤的作用，还有一定的保温、防水和抑制细菌的作用。皮脂腺分泌的多少直接关系到皮肤是属于干性皮肤，还是油性皮肤（也称脂性皮肤）。根据皮肤特性，对于选择何种类型的化妆品将起着决定性作用。女性皮脂分泌情况又直接影响头发润泽程度以及究竟选择什么类型的洗发香波合适和合理的洗发次数。而皮脂薄膜的成分，又是化妆品研制者重点研究对象。

毛发是由长短不一的圆柱形角质构成的弹性丝状物。女

性全身除掌跖、唇、乳头、阴蒂、小阴唇外，几乎都覆盖着毛发。其中有细而软的“毫毛”，分布四肢和躯干；还有的短而硬的“短毛”，如眉毛、鼻毛、眼睫毛；女性人体比较显著的是粗而长软的“长毛”，如头发、腋毛、阴毛。女性的眉毛和睫毛对美容影响很大，所以是重点修饰和保护的部位。

指甲是指端皮肤衍化成的坚硬角质板，位于手指和脚趾末端的背面，固着于甲床上。甲前缘游离，基部及侧缘为皮肤皱折包盖，基部为甲根，皮肤皱折处称甲廓。指甲板的构造相当于表皮透明层和角质层。甲床的后部为甲母，甲不断地由甲根向前生长，故女性要经常修剪指甲。由于东方女性纤纤玉指比男人细嫩灵巧，故也是妆饰的重要一环，如戴戒指、涂染指甲油，愈发娇艳迷人。

第二节 皮肤的生理功能

皮肤是人体理想的天然“外衣”，做为东方女性，皮肤将护卫着你的玉体。“皮之不存，毛将焉附”，没有皮肤的保护，肌体将会受到严重影响，甚至造成玉殒香消。

皮肤是人体的第一道防线，它覆盖着人的整个体表，以抗御外来的刺激和冲击，而且还参与机体的各种生理和病理的变化过程。此外，由于皮肤拥有丰富的神经感受器，可以不断地反映出机体内的各种变化。因此说，女性施擦化妆品不仅是为了装扮美容，更重要的是护肤和保护整个身体的健康。

一、保护作用

皮肤覆盖肌肉、骨骼，富有弹性和韧性，能保护内部器

官，防止外界的打击、冲撞、压迫和磨擦。皮肤富有神经纤维及神经末梢，感觉敏锐，使机体对外来的伤害可以做防御性的反射活动。皮肤的角质层及皮脂腺分泌的皮脂，使皮肤能抵抗外界的理化作用、细菌及水分等侵入皮肤。皮肤的色素能减少阳光中紫外线对机体的刺激，防止部分 α 、 β 射线入侵，对机体有保护作用。皮肤表面有一层薄薄的酸性皮脂，pH值约为5.5，这种酸性皮脂能抑制病菌的繁殖；同时表皮角质的不断脱落、汗液的分泌都可把粘附在皮肤上面的细菌清除掉一些。所以在完全洁净的皮肤上，病菌是难以生存、繁殖，也是难以入侵的。

二、感觉作用

皮肤表面的感觉是由于皮肤中的神经末梢被刺激、神经的传导和大脑皮质的分析结果而产生的。皮肤的感觉大体可分四种：触觉、痛觉、冷觉和热觉。触觉包括压觉，二者在感觉的性质方面相同，在强度方面有别。口唇、舌尖、指尖的触觉最灵敏，其周围的神经网络对触觉也很敏感。痛觉一般分为剧痛、钝痛、刺痛、割痛、酸痛。痛觉的感受器是表皮和真皮内游离的神经末梢，分布广泛而均匀。

据生理学家研究，痒感也是由痛觉神经传递的。痒感与表皮有关，可以由轻微的物理化学刺激、多种皮肤病、内分泌紊乱等多种复杂因素引起。如常见的女性外阴瘙痒症，多与经常穿涤纶化纤内裤或外阴白斑、湿疹等皮肤病有瓜葛。

皮肤的冷觉由球形小体感受，热觉是由拉芬尼氏小体感受的。面部皮肤对冷热最敏感，下肢皮肤较差。其灵敏度受温度的影响。各种皮肤感觉在皮层的分布并不均等。据测定，1平方厘米的皮面上大约有25个触点、100~200个痛