



姿風人的動

BEAUTY ART

葉迪編著 · 广东人民出版社

動 人 的 風 姿

茱 迪 編 著

廣 東 人 民 出 版 社

原出版者：香港万里书店有限公司

动人的风姿

茱迪 编著

*

广东人民出版社出版

(原出版者：香港万里书店有限公司)

广东省新华书店发行

粤北印刷厂印刷

787×1092毫米 24开本 4印张

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数1—174,000册

书号 7111·1576 定价1.10元

前言

自古以來，人們對於美的觀感雖有不同，然而它的定義總沒有改變，那便是容貌、體態、服飾、舉止的優美、和諧、勻稱、自然和悅目動人。

雖云：「愛美是人類的天性」，但事實上却有許多人疏忽了；或雖然愛美却不得其門而入，結果和美的途徑背道而馳；又有人認為本身並非天生的美人胚子，就算打扮起來也是徒勞的。我們甚至會聽到一種悲觀的論調：「美的理論無非是藝術家、美容家的高調，是化粧品商人的生意眼罷了。我又不是什麼特出的人物，而且又要為生活終日忙碌，那有工夫講究什麼美容。」其實上述這些似是而非的說法只是逃避的藉口而矣。因為上天賦給予每個女性都有其特點和可愛處，尤其是在現代都市生活中，儀表對每個人的影響比什麼都重要，應該善加利用和發揮。

倘使你有天賦的條件固然值得驕傲，但是如果不善為利用，也不能給人完美的感覺。反之，一個面貌平凡而化粧濃淡適中恰到好處，衣着服飾稱身得體，舉止談吐文雅大方的人，自然得到他人的讚賞。由此我們可知，適當的美容化粧仍是不可忽略的。

所謂「美容化粧」實際上是一種綜合藝術。它並不是單純指用化粧品塗抹來達到美化面容的目的，而是包括了肌膚護理、美髮技巧、臉型配合、均勻的體型、優雅的儀態和表情動作等各方面的。本書的主要內容，就是針對綜合美容的每一項目來作細緻的研究，重點在於發揮本身的優點；此外對於容貌上缺點的掩飾方法，本書亦有專文論述與圖片對照，務求使讀者在啓發內在美的原則上表顯外在美。

限於編者知識有限，疏漏及錯誤之處，在所難免，希望讀者不吝指正。

目次

前 言

肌膚護理	1
認識皮膚的性質	1
皮膚的一般保養法	1
清潔皮膚 按摩與鍛鍊 施用滋潤保養劑 食物營養	
特殊的保養方法	14
泥漿敷面法 部分泥漿敷面法 漂白敷面法 收斂毛孔的敷面法	
蒸氣美容法	
美髮的技巧	19
美髮三要素	19
保持頭髮的健康 保持頭髮的整潔 選擇適合的髮型	
問題頭髮的處理	22
如何選用化粧品	25
化粧水的作用	25
鹼性化粧水 酸性化粧水 中性化粧水 美容化粧水 藥用化粧水	
面霜的效果	27
營養面霜 晚霜 冷霜 清潔霜 按摩霜 乳液 潤唇油	
漫談粉底	28
液狀粉底 乳狀粉底 棒狀粉底 粉底膏 粉、底合一 水粉餅	
美化眼睛的妙品	31
眼蓋膏 眼線筆 睫毛膏和睫毛刷	

眉毛的修正	35
修眉工具	
胭脂口紅添魅力	35
胭脂餅 胭脂霜和胭脂膏 抹胭脂的要點 唇部的美化	
唇膏、唇筆的使用	
如詩如夢的香水	39
化粧十戒	42
敷用過濃 不和諧的顏色和不協調的配合 不均勻不細膩的敷用	
殘留粉跡 補綴的化粧 化粧品在臉上太久 殘缺的唇樣和指甲油	
不適於場合的化粧 匆忙草率 顧上不顧下	
臉型和化粧的配合	45
橢圓臉型	45
長臉型	45
圓形臉型	48
方形臉型	49
三角臉型	50
逆三角臉型	51
化粧用具和基礎化粧法	53
化粧用具	53
清潔和保養肌膚用品 化粧用品 其它用品	
化粧的步驟	54
掩蓋容貌缺點的化粧法	57
用粉底掩蓋缺點的方法	58
掩蓋綳紋 掩蓋雀斑和黑痣 掩蓋眼下陰影	
抹胭脂能減弱臉部缺點	61

鼻子太寬 鷹勾鼻 下巴內縮無力 雙下巴 翹下巴 圓臉 長臉	
眼部化粧令你面貌一新	62
眼睛較小 眼睛深陷 眼睛外突 圓眼睛 兩眼太靠近	
眉和眼睛的距離近 上眼皮下垂 眼尾下垂	
唇形的修飾法	64
嘴唇太薄 嘴唇太厚 嘴唇上薄下厚 唇角下垂	
手的保養和美化	66
一般的手部保養方法	66
修手指甲	68
胸罩能增體型美	71
眼鏡和美容	74
鍛鍊優雅的儀態	77
正確的走路姿勢	77
表現自然的站立姿勢	79
雅致的坐態	79
健美體操	81

肌膚護理

認識皮膚的性質

人類的皮膚組織可分為表皮、真皮和皮下脂肪。表皮是最上面的角質層，可保護我們的皮膚不受外界寒冷、乾燥、細菌等一切不利環境的侵襲；下面的真皮，是新細胞的生產場所，當新細胞生長以後，就會向上面推進，到達了最上層時，便完成了它的循環期而沒有再生的能力。雖然，真皮是肉眼所不能看到的，但一切的皮膚毛病，却大都是由此發生的。同時，真皮中的蛋白質組織，可令皮膚保持彈性而有光澤。

皮膚的一般保養法

無論你的身裁、臉型、五官生得如何美好，你最希望擁有的還是一副光潔、細膩、嫩滑、晶瑩的皮膚，因為它是美容最穩固的基礎。無可否認，當我們歲數步入中年時，最先的衰老現象也總是先由皮膚顯現出來，如果你看見一個七十歲的老太太，臉上沒有一絲皺紋，那便是怪物，也許她是上整容醫院注射了油質的針藥或是動了拉面皮的手術吧，總之這種臨時性的整容術，不能列入美容。一個人希望永遠沒有皺紋那是不可能的，我們只能從保養皮膚方面着手，以遲緩衰老的現象。

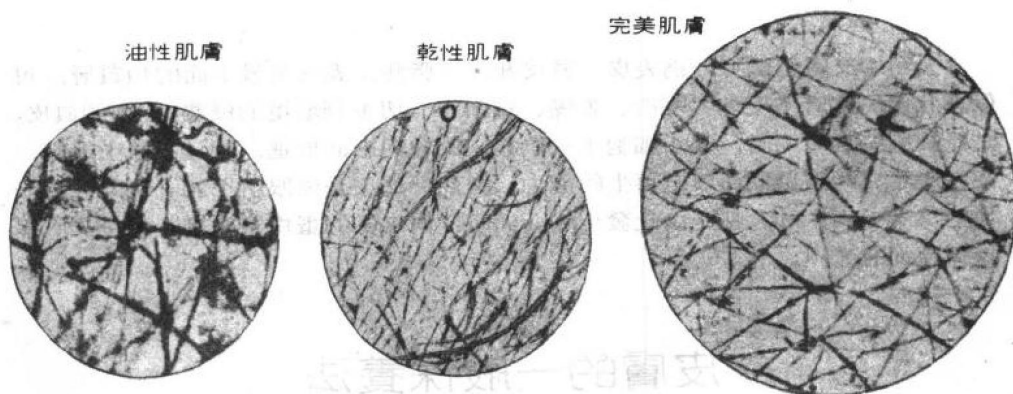
要保養皮膚，首先要了解自己的皮膚性質，才能依照皮膚的特性加以保養。
依照皮膚的性質，大致可分成下列四種類型：

油性皮膚 這種性質的皮膚油脂分泌旺盛，也容易生面皰，而且化的粧也很容易脫落。

乾性皮膚 油脂的分泌少，因此皮膚顯得乾燥，容易產生小皺紋。

中性皮膚 這是最理想的皮膚性質。

混合性皮膚 這種性質的皮膚，一部分油脂分泌旺盛，一部分却呈現乾燥，是最難於護理的。



單靠使用化粧品，決不會使你變得真正美麗動人，保養皮膚也不是光用什麼膏什麼露來塗塗抹抹就能奏效，它是需要下列幾個步驟相輔而行的：

- ①徹底的清潔
- ②按摩與鍛鍊
- ③施用滋潤保養劑
- ④食物營養

上述的幾項也許人家都是耳熟能詳，沒有什麼新鮮，可是要正確掌握各項法則也並不容易。現將上述各步驟加以詳細說明一下。

清潔皮膚

美容的第一根本就是清潔，尤其是對那可愛的臉龐，更要潔艷照人，要把半絲的污垢都清洗掉，所以在正常情況下，每天早晚應各洗一次臉，務求把臉上的油脂、汗水等老廢物都清洗盡淨。但現代的空氣污染已越來越嚴重，一旦外出，臉上就會沾上塵埃，因此，只要覺得臉髒，一天洗幾次臉，亦無不可。

可是，有些人雖然天天認真洗臉，但臉龐不但不會因而光艷，反而却變得粗糙起來。究其原因，也許是洗法不當，又或者是選擇了不適合自己皮膚性質的洗臉用品之故。

水與毛巾的選擇 先說洗臉的水罷。

一般的水分為軟水和硬水兩種。硬水是指含有鈣、碳酸鹽、重碳酸鹽，或含有鎂的硫化物、鹽化物等礦物質的水；不含這些礦物質的，便是軟水。許多天然水，如井水、池水、河水、海水都屬硬水，煮沸後的自來水，或加入少量硼酸，少量碳酸蘇打的天然水，也會變成軟水。

洗臉的水宜選用軟水，硬水不很適合。因為硬水中含有大量礦物質，對皮膚起慢性刺激作用，長期接觸時，會使皮膚變得粗糙。一個皮膚嫩弱的人，若長期使用硬水洗臉，會因刺激引起皮膚炎或濕疹；同時，硬水難以將皮膚上的油脂洗掉，這就不能達到洗臉的目的。而軟水則全無此弊端。

至於洗臉用熱水好呢？還是用冷水好？這是因人而異。最理想的是先用溫水洗，待把臉上的污垢洗去後，再用冷水沖洗，可令毛孔收縮。對於臉上油脂重的人，或者生暗瘡的人，最好用溫水，因為溫水的去脂性較強；如果是屬於乾性皮膚的，則切忌用熱水洗臉，即使是在寒冷的冬天，都要用冷水洗；皮膚衰弱的人，受不起冷水的刺激，用溫水洗也無妨。

洗臉用的面巾以質地柔軟的為佳。

肥皂洗臉法 洗臉，能清除面部皮膚上的老廢物，同時又有補充水分的作用，所以對於選擇潔面用品和洗的方法，也是一個非常重要的問題。

有些人說：「洗臉切不可用肥皂，否則會使皮膚變得粗糙。」許多人深信這句話。其實這種說法是不對的，使用肥皂洗臉之所以會令皮膚變得粗糙的原因，



洗臉時先用溫水，然後再用冷水。

是選擇了不適合自己的膚質的肥皂所致。

普通的肥皂（香皂）是一種鹼性物質，會刺激皮膚，使皮膚變得乾燥，容易衰老。但是，並不是所有香皂的含鹼量都一樣，有些香皂的含鹼性很低，對皮膚不起刺激作用。目前，市面上更有專用於洗臉的香皂售賣。

購買香皂用作洗臉的話，應先參看說明書上的製造成分，並根據自己皮膚的性質而選擇適合者。使用時，無論如何都不可將它直接擦在臉孔上，也不要將它拭在面巾上來擦臉，應該用手抹少量香皂，然後搓成泡沫，拭到臉上輕揉一會，再用毛巾和清水將它洗去。必須注意，敷過香皂後的臉，要用清水慢慢洗滌兩次以上。

不過，並不是任何人都適合用香皂洗臉，屬乾性皮膚的人，還是不用為佳，或者用「潔面霜」代替；皮膚比較軟弱的人，可選用嬰兒香皂。

清潔霜洗臉法 清潔霜的主要作用，是卸掉臉上的殘脂剩粉，並深入毛孔將嵌存的污垢除去，因為用肥皂清洗臉上的化粧品，通常是不夠徹底的。



用肥皂洗臉



用化粧棉沾清潔霜洗臉

市面上的清潔霜有兩種，一種是水溶性的，另一種則是油性的。使用水溶性的化粧品時，僅需用化粧棉沾上少許，依次直接擦去眼部、鼻部及臉部的粧即可。要是使用油性清潔霜的話，則應事先以軟紙巾略為抹去臉上的化粧品，然後才沾清潔霜使用，最後再擦一遍化粧水，務求把清潔霜抹掉，可免日後產生黑斑。

雙重洗臉法 「雙重洗臉法」就是一種既使用清潔霜，又使用肥皂的洗臉方法。

我們知道，一般的臉部化粧品大多是屬於油脂性的，對於這些油質，光使用肥皂是不能起徹底清潔作用的，因此就必須使用清潔霜加強效果了。

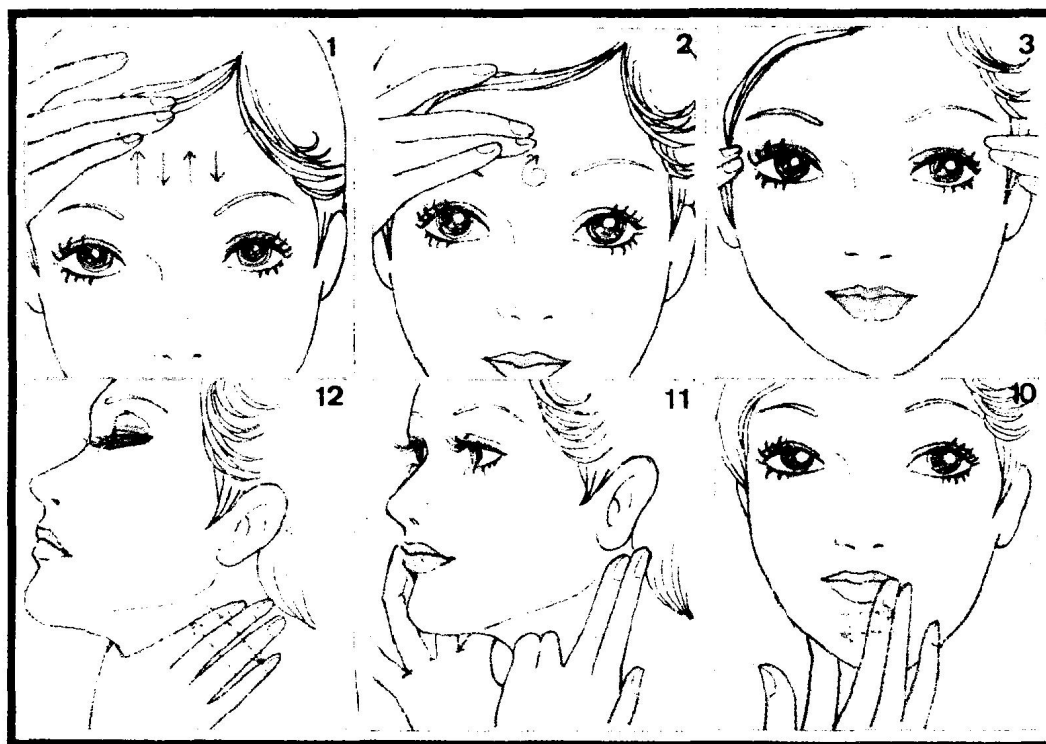
皮膚屬於油性的人，應先用洗潔霜抹掉化粧品，然後用洗面肥皂清洗乾淨；乾性皮膚的人，則先用洗面肥皂清潔，然後用清潔霜，最後以化粧水調理肌膚。

按摩與鍛鍊

按摩能促進血液循環，提高新陳代謝，調節皮膚脂肪的分泌作用，又能除去毛孔中的污垢和廢物，更可消除疲勞，幫助皮膚吸收營養，給皮下的彈性纖維帶來適度的刺激，而使皮膚保持彈性和光澤。

按摩前的準備工作 按摩前必須知道，對於傷口、靜脈瘤的部位不可作按摩。患有心臟病的人、妊婦也不可作按摩。

爲了要讓按摩時的手勢暢順，應在手上抹上潤膚霜或凡士林之類，然後，兩

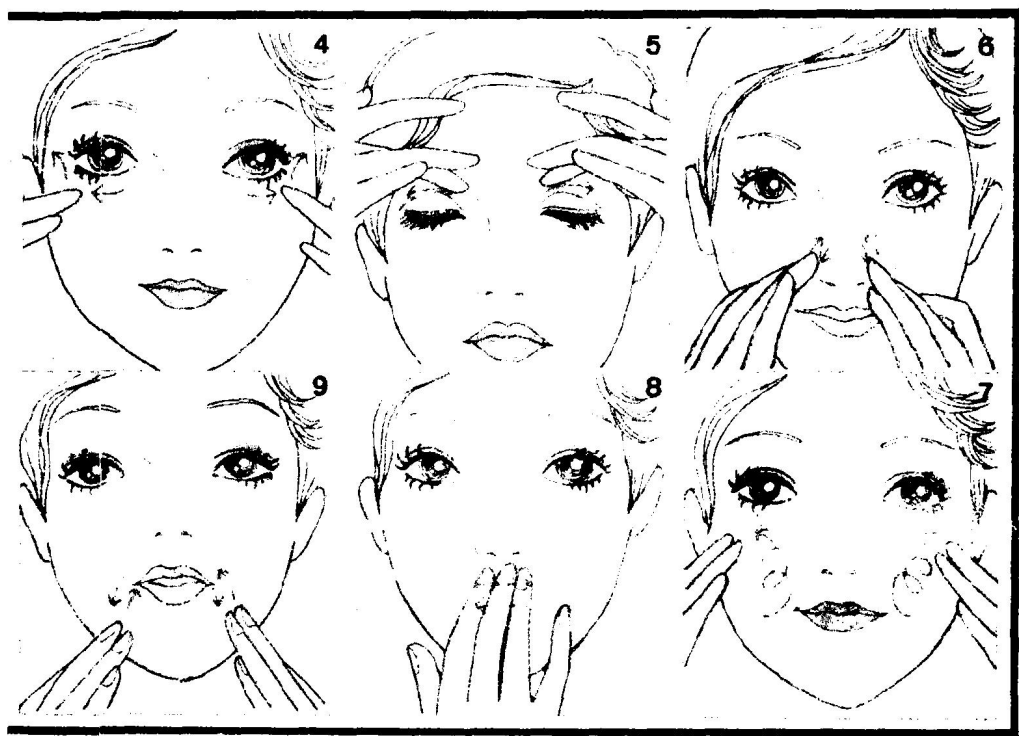


按摩順序

手互相摩擦一下，讓手熱了才按摩，收效更大。此外，按摩臉部以前，一定要先把臉洗淨。當然最好是在洗澡後不久，毛孔仍處於張開狀態，皮膚顯得更為柔軟，這有利於按摩的進行。

臉部按摩順序 按摩的方法要絕對正確，如果方向弄錯了，其收效則相反，同時，對某些部位不要過度用力，應根據下述的步驟來進行。

①先在臉上抹上足夠的按摩霜，從額部開始按摩。按摩時將中指和無名指靠攏，左右手指頭沿箭嘴所示方向，上下交互按摩，這樣反覆三至四次。



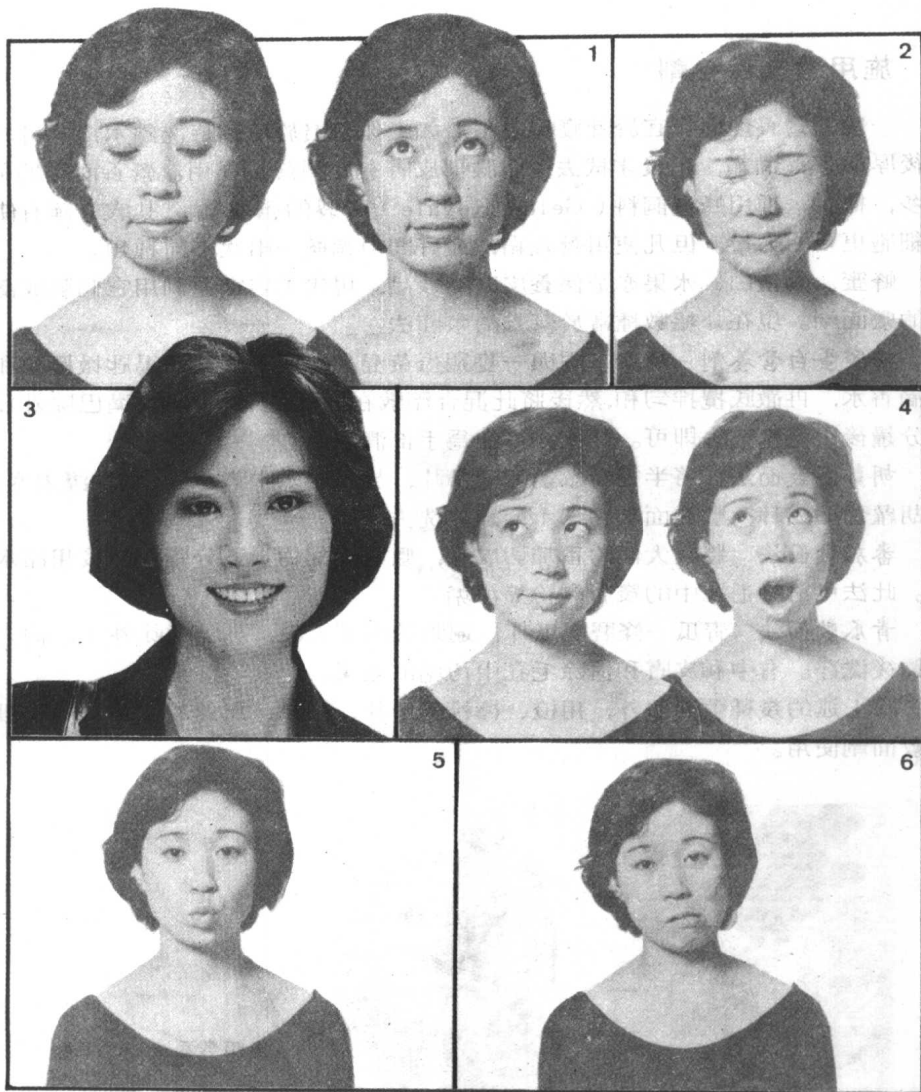
- ②在眉與眉之間，以中指和無名指頭繞小圈地按摩數次。
- ③用中指和無名指頭按摩太陽穴。
- ④按摩眼肚部位。以中指和無名指頭按摩，手法如箭嘴所示由內向外。
- ⑤用中指按摩上眼皮。
- ⑥用中指和無名指指頭來回地按摩鼻頭的外側。
- ⑦兩手指作螺旋狀地按摩面頰。
- ⑧用食指、中指、無名指來回地按摩鼻下與上唇之間。
- ⑨把中指和無名指靠攏，如箭嘴所示般按摩嘴角。
- ⑩用中指和無名指的第二關節，稍為用力地按摩下唇與下顎之間的位置。
- ⑪用食指和中指，稍為用力按摩耳下的唾液腺部位。
- ⑫除拇指以外，用其餘四隻手指按摩頸筋。

對於上述的每一動作應反覆地每天施行，尤其是第⑪和⑫步驟，是最易為人所忽略的。大多數人在按摩時，往往只顧着臉部而忽略了頸部，其實頸部的美也是同樣重要的，況且到了年紀大時，頸部皮膚鬆弛和出現皺紋，最顯老態，因此對於皮膚保養工作，一定要一視同仁，同時施於頸部方才合理。

保養皮膚除了運用上述的按摩步驟之後，再施行各種面部肌肉運動，收效更大。方法是先在面部抹上營養霜，然後依照下列的方法進行：

- ①用力睜大雙眼，閉上，再睜。
- ②緊縮兩腮肌肉。
- ③作歡笑狀。
- ④張大嘴巴，再合攏。
- ⑤兩唇向內扣進而緊閉。
- ⑥兩腮交替鼓氣。

上述每一動作各做二十次以上，每做完一種休息數秒鐘。有恆地堅持下去方才有效。



面部肌肉運動

施用滋潤保養劑

一般的營養性面霜宜於就寢時敷用。如果你習慣於晨起時洗熱水浴，可於潔面後厚塗營養面霜，稍後才拭去，對臉部皮膚有滋潤營養作用。營養面霜的種類很多，據說一種用蜂皇飼料（Gelee Royale）所製的營養霜，其成分確有使皮膚細胞更新的力量。但凡使用營養霜，最好間中調換一兩次不同種類。

蜂蜜、雞蛋白、水果亦是保養皮膚的妙品，現代美容家還利用它們製成富營養的敷面劑。現在介紹數種富於營養的敷面法：

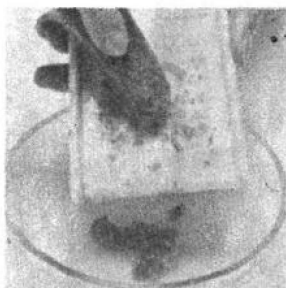
蜂蜜蛋白營養劑 蜂蜜二兩與一隻雞蛋黃混和，逐漸加入四湯匙橄欖油和三數滴香水，再徹底攪拌勻和，然後將此混合劑敷在面部（眼睛、鼻子、嘴巴除外），約十分鐘後用溫水洗去即可。此劑亦可作為手部潤滑劑。

胡蘿蔔敷面法 將半隻胡蘿蔔切成薄片，放入熱水中煮至燉，倒出瀝去水分，把胡蘿蔔壓成茸，敷在面部約三十分鐘才洗去。

番茄敷面法 將較大個的番茄切成片，敷在面部約十五分鐘，然後用冷水洗淨。此法可清除毛孔中的殘脂剩粉等污垢。

青瓜敷面法 青瓜一條磨成瓜茸，遍敷於面部（眼、鼻、嘴除外），約十五分鐘後洗淨。有中和皮膚和清除毛孔中污垢的效果。

除上述的幾種敷面法外，用橙、檸檬、麥片、蘋果、馬鈴薯、蜜瓜等也可製成敷面劑使用。



青瓜敷面法