

東西方美容化妝薈萃

碧落
主編



中国物资出版社

東西方美容化妝薈萃

碧 落 主編

中国物资出版社

(京)新登字 090 号

图书在版编目(CIP)数据

东西方美容化妆荟萃/碧落主编. —北京:中国物资出版社, 1995. 6

ISBN 7-5047-1100-4

I. 东… II. 碧… III. ①美容-化妆-基本知识②健美-饮食疗法 IV. (I)TS974②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 05433

中国物资出版社出版
全国各地新华书店发行
北京公大印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:6.5 字数 153 千字

1995 年 6 月第一版 1995 年 6 月第一次印刷

印数 1 5000 册 定价:7.80 元

前 言

当人们刚刚踏入市场经济的大潮中时,感觉是那么新奇、激动,甚而有些跃跃欲试。然而,当人们全身心地投入后,便体会到那另一面——竞争给人们带来的紧张、焦虑,甚至疲惫不堪。如何对付这突如其来的变化?本书试图为您重新塑造自己提供一些帮助,希望能成为您塑造端庄秀丽、风度翩翩、充满青春活力的全新自我的良师益友。

爱美之心人人有之,爱美是一种高尚的情感,是进步和文明的表现。美有外在美和内在美,将外在美、内在美融为一体才是真正的美。从这个观点出发,本书设计五篇:美容化妆篇、美发养发篇、减肥健美篇、服饰搭配篇、青春气息篇。试图从全面系统的角度引导人们做到外在美和内在美的统一,达到真正的美。

本书由碧落主编,参编人员有淑萍、晓梅、黎峻、马莉、林伟等。

碧 落

1995年6月

目 录

美容化妆篇

一、化妆追潮——回归自然的美	(3)
1. 美的标准	(3)
2. 化妆亦有时代气息	(3)
3. 琳琅满目的化妆品,哪一种最适合你	(4)
4. 您的皮肤属哪种类型	(6)
5. 慎用化妆品	(9)
6. 日常化妆的步骤	(10)
二、来自国外的美容化妆诀窍	(12)
1. 鲜为人知的化妆秘招	(12)
2. 避免过于娇饰自己的关键	(13)
3. 来自世界各地的美容秘诀	(14)
(1)法国妇女的化妆术	(14)
(2)法国女性保持苗条的窍门	15)
(3)肯尼亚妇女能够保持姿态优美的原因	(15)
(4)意大利女性如何使头发闪烁健康的光泽	(16)
(5)俄国妇女如何保持柔软光滑的皮肤	(16)
(6)来自日本的防衰老术	(17)
4. 十五种日常最需用的化妆佳术	(17)
(1)如何使底色与肤色相配	(17)
(2)遮盖“青春痘”的最佳方法	(18)
(3)如何让你的皮肤闪烁活力的光泽	(18)

(4)怎样去掉眼周的暗影·····	(18)
(5)怎样使眼霜更有效·····	(19)
(6)怎样使双眉对称完美·····	(19)
(7)如何使你的眼睛瞬时年轻五岁·····	(20)
(8)防止睫毛油结块的小窍门·····	(20)
(9)在十秒钟之内提高画眼线的水平·····	(20)
(10)怎样使颊红显得自然·····	(21)
(11)怎样让口红留在唇上·····	(21)
(12)去掉牙齿上的口红斑点·····	(21)
(13)使牙齿显白的快捷方法·····	(22)
(14)少用睫毛油依然有佳效·····	(22)
(15)少用喷发剂反而更易保持发型·····	(22)
5. 十个美容化妆时常出的大错误·····	(23)
(1)在下眼睫毛上涂睫毛油·····	(23)
(2)不在颊面上打颊红,只把它打在颧骨之下·····	(23)
(3)朋友洒的香水好闻,也去买一瓶·····	(24)
(4)白天不搽眼霜·····	(24)
(5)把眉毛画得太黑·····	(25)
(6)把头发剪短以使发型持久·····	(26)
(7)全年使用同样的护肤品·····	(26)
(8)只擦一种颜色的口红·····	(26)
(9)使用颜色过浅的眼部遮盖膏·····	(27)
(10)不洗化妆刷·····	(27)
6. 给繁忙女性的化妆指导·····	(27)
7. 你有不好的美容习惯吗·····	(32)
8. 五个使你的眼睛显得年轻的秘方·····	(35)

9. 如何使颈部更年轻	(37)
10. 你知道那动人的芳唇的时代“变迁”吗	(37)
11. 即使在炎热的盛夏,你也一样能显得清新美丽	(38)
12. 你知道自己皮肤的真实年令吗	(39)
13. 七种延缓皮肤衰老的途径	(42)
14. 怎样掩盖脸上的皱纹	(44)
15. 三个对面部皮肤最有害的习惯	(46)
16. 使皮肤容光焕发的秘方	(47)
17. 三种简易的自制面膜	(48)
18. 在严寒的冬天保护的双唇	(49)
19. 十种养颜方法	(51)
20. 手的保养与美化	(53)
21. 严冬护手滋润不可少	(54)
22. 怎样修出漂亮的指甲	(54)
23. 怎样在感觉不好的日子里同样有一会漂亮模样	(55)
24. 怎样去掉脸上那付疲倦的神态	(57)
25. 让你的香水与场合协调统一	(58)
三、中外女名人的美容秘诀	(59)
1. 著名美容师沈婵玉的养颜秘诀	(59)
2. 金发女郎摩根非钗的美容秘诀	(61)
3. 索菲亚·罗兰的美容之道	(62)
4. “环球小姐”的美容经验	(64)
5. 英国著名模特桑玛花科丝的美容秘诀	(65)
6. 杨贵妃的驻颜之术	(66)
7. 慈禧太后的美容法	(67)
四、美容问答	(69)

美发养发篇

1. 头发的性状 (79)
2. 发质与发型 (80)
3. 适合你脸形的发型 (83)
4. 美发大师们常用的技巧 (84)
5. 让头发优美地长长 (86)
6. 您喜欢追逐新潮发式吗 (88)
7. 不正确的洗发反会伤头发 (89)
8. 头发保养五要领 (91)
9. 如何治愈被严冬损坏了的头发 (94)
10. 郊游时别忘了护发 (96)
11. 头发的颜色 (96)
12. 造成发质损伤的原因 (97)
13. 头发的营养 (99)
14. 能减少头屑的食物 (100)
15. 头发“食谱” (101)

减肥健美篇

- 一、先谈减肥 (105)
1. 减肥的最初阶段 (105)
 - (1) 调整态度 (106)
 - (2) 制定步骤 (107)
 - (3) “烧掉”150 卡路里 (108)

(4)画进度表	(109)
(5)找一位减肥“教练”	(110)
2. 怎样抵制增肥食品的诱惑	(110)
3. 节制食欲,不觉饥饿	(113)
4. 一劳永逸地减肥	(116)
5. 欧洲流行新式减肥	(118)
6. 单纯排斥脂肪的摄入并非可取	(119)
7. 营养缺乏也会导致肥胖	(120)
8. 快速减重当心后遗症	(121)
9. 要预防肥胖必须抓好人体发育的几个关键时期 ...	(123)
10. 不易增肥的食品	(125)
二、再谈健美	(128)
1. 几点健美常识	(129)
2. 十五分钟强身健体	(130)
3. 十五分钟强身健体的第二方案	(133)
4. 水中健美操	(136)
5. 让腰际瘦掉几寸	(138)
6. 去掉“爱的扶手”	(139)
7. 去掉上臂的松肉	(140)
8. 怎样使松弛下垂的胸部变得结实挺拔	(141)
9. 明星们应用的健美法	(142)
10. 享受锻炼的乐趣	(146)
11. 坚持锻炼,方能收效	(148)
12. 著名舞蹈家石钟琴保持美好体型的秘诀	(149)
13. 英国女王的健美之道	(150)

服饰搭配篇

1. 怎样穿方格裙 (155)
2. 西装外衣与你 (156)
3. 选一条最适合你体型的裤子 (157)
4. 哪种牛仔褲最适合你穿 (159)
5. 穿毛衣的几个小技巧 (160)
6. 使人显瘦的颜色 (161)
7. 能令你更显漂亮的女装 (164)
8. 耳环与脸型的搭配 (167)
9. 腰带与裙子的搭配 (168)
10. 鞋跟与裙子的搭配 (169)
11. 什么样的鞋子最配紧身裤 (171)
12. 夏天的花裙子配什么上衣 (172)
13. 纽扣与服装的搭配 (173)
14. 使人亮丽的纽扣别针 (174)
15. 服饰色彩的选择 (175)
16. 服饰大客串 (176)

青春气息篇

1. 十五种增加活力的途径 (181)
2. 怎样把怒火转为能量 (186)
3. 睡好才能精神焕发 (190)
4. 心理健康,朝气蓬勃 (194)
5. 自我息怒歌 (195)

美容化妆篇

一、化妆追潮——回归自然的美

1. 美的标准

爱美之心，人皆有之，随着人类社会的进步与社会交往的日趋广泛，人们不得不一改对自己容姿的随“赐”而安，而转入刻意追求。尤其是进入九十年代的今天，相貌堂堂、风度翩翩已成为人们生存竞争的无形资本。择偶、公关、选美、表演、服务等，无不把容貌、服饰、体态、举止等作为重要“参数”。然而，天生的俊男靓女毕竟寥若晨星，多数人相貌平平，仪表不扬。因而，追求美，通过外表的修饰和内在的修养，达到容貌、姿态、服饰等整体美，则是人之常情常理了。

那么美的标准是什么呢？应该说是外在美与内在美的浑然协调。在外在美中，容貌、身材是美的基础，而举止风度则是美的大厦；知识修养是人的内在美基础，它通过人的性格、气质表现出来，能补充人的外在美之不足。性格、气质和容貌、身材是构成人的精神韵味的重要基础，精神韵味的美方是一种回味无穷的美。

2. 化妆亦有时代气息

从化妆术的发展，我们可以看到时代变迁的影象。回顾五十年代的化妆，用色简单、款式有限，一般只是画成粗眼眉、单

眼线、搽白粉、涂胭脂、红嘴唇，而且不分日妆和晚妆，不讲究化妆与服饰的搭配。

到了六十年代，化妆技术和化妆品都有一定发展，最显著的是颜色比较丰富了，眉毛不只是追求黑粗，眼影采用绿色，且讲究化妆技巧。

七十年代，女性一改把脸搽得粉白，而是追求将皮肤晒成古铜色。眼影有粉红、粉兰、粉绿等多种色彩，唇膏颜色较淡，上下眼睑贴假睫毛。且重视化妆、发型与服饰的搭配。

八十年代，是色彩丰富的年代。这时又时兴将面部涂满白粉，再用胭脂、眼影、唇膏进行系列化妆，有时面部施用金粉，以睫毛卷取代了以往用假睫毛来美化眼睛。

九十年代，是“回归自然”、保护人的“自然美”的时代，这一潮流自欧美兴起，从八十年代以来已成时尚。人们采用五彩缤纷的化妆品，将自己打扮得清新爽洁，注重面部化妆、发式、服饰的整体搭配，讲究装扮与环境的协调。

3. 琳琅满目的化妆品，哪一种最适合你

市售化妆品真是种类繁多、各具特色。究竟哪一种更适合自己的？有的人认为应买最贵的；有的人认为应买名牌；有的人认为应买最新产品。其实，这些并非上策之举。

化妆品依照不同的功用，可分为调整肌肤使之润滑的基础化妆品和使皮肤变得美丽的美容化妆品两大类。具体分有以下几类：

(1) 清洁化妆品

主要有清洁水、清洁霜、清洁剂、洗面奶等。其作用是清洁皮肤,促进皮肤的新陈代谢。通常用做卸妆。

(2) 护肤化妆品

有油基型(含油脂量为 50~70%)化妆品,如冷霜、晚霜、防裂膏、凡士林等;有水基型(含油脂量为 10~25%)化妆品,如雪花膏、奶液、柠檬霜等乳液、化妆水等。护肤化妆品的作用是保护皮肤。通常在清洁皮肤后擦用。

(3) 营养性化妆品

是添加各种营养成分,如人参、珍珠、银耳、鹿茸等提取液,或加入各种维生素的霜、乳等化妆品。这此营养物质能直接被皮肤吸收,具有营养皮肤、延缓皮肤衰老的作用。

(4) 基础化妆品

基础化妆品一般采用天然原料,质地淡薄,气味清爽,制作精细,不含有人工色素、化学香精。它不像美饰性化妆品那样能直接遮掩斑皱或增白着色,而是通过对皮肤的调理、营养和保护,增强皮肤自身的生理功能,改善皮肤的通透性、吸收性和免疫力,抵御紫外线、射线、风沙、冷热、粉尘对皮肤的刺激,从而延缓皮肤衰老,从根本上实现皮肤的护理。

在基础化妆品中,最为风靡的是纯天然基础化妆品如法国的仙依植物素系列、瑞士的柔美娜芦荟水、日本的森王子天然化妆水系列等。值得指出的是,一些只是添加动植物提取成

分或使用天然原料的化妆品,还算不得是纯天然产品。真正的纯天然化妆品是指那些不含防腐剂、抗氧化剂、香精、色素等化学添加剂,而且在生产提取过程中同样不使用任何化学制剂的产品,它们使皮肤彻底摆脱了化学制剂的污染和伤害。近几年来,天然基础化妆品在国外已成为淑女雅士们的护肤或美饰化妆前的必用品,尤为美容师们所推重。

(5) 药物性化妆品

主要有粉刺霜、硫磺化妆水、痱子粉、腋臭剂、雀斑霜、亮肤霜等。其主要作用是治疗或预防某些皮肤病或皮肤缺陷。

(6) 修饰性化妆品

主要有化妆粉、粉底霜、胭脂、唇膏、眉笔、眼线笔、眼影粉、睫毛膏(液)、面膜、紧肤水、按摩霜、磨砂膏、香水、指甲油以及毛刷等化妆用具。这类化妆品可以掩盖或修饰面部缺陷,起美化容貌的作用。

而对五光十色的化妆品,哪一种更适合自己的呢?我想应从经济性、适用性、方便性、时效性等方面来考虑。也就是说,根据自己的皮肤特征、经济条件、工作性质、身份地位、所处环境等因素,选择最适合自己的那一类化妆品,以达到事半功半的效果。

4. 您的皮肤属哪种类型

湿润、细腻、健康而富有弹性,是皮肤健美的特征。要想具有一付健美的皮肤,必须了解皮肤的简单构造、类型以及正

确认识自己皮肤的特点,并选用适宜的化妆品来护肤。

皮肤从外向内看可分为表皮、真皮和皮下组织三层。表皮是真皮的保护层,它是一层不足1毫米的薄膜,通过毛孔和汗腺不断分泌皮肤的水分,通过皮脂腺分泌皮脂。皮脂与汗液的充分混合,会在皮肤表面形成一层酸性掩盖物,这就是皮肤膜。它是抵御细菌侵蚀、防止皮肤感染的壁垒。真皮是皮肤的核心部分,包括汗腺、皮脂腺、毛根、毛细血管、淋巴等,对皮肤具有重要的生理功能。真皮是由纤维结缔组织构成,其中有胶原纤维和网状纤维,使皮肤具有一定的韧性和弹性。皮下组织位于皮肤的最里层,它储存皮下脂肪,能够吸收各种护肤营养成分。当人过中年,或因皮肤护理不好等原因,皮下脂肪减少,新陈代谢缓慢,皮肤便会失去弹性,出现皱纹,它意味着皮肤的衰老。造成皮肤衰老的生理因素是真皮内的胶原纤维和网状纤维减低了对皮肤的弹力和张力的调节作用,皮肤新陈代谢减缓,水分和皮下脂肪逐渐减少而致。

皮肤的性状大致有五种类型:

(1)正常(中性)皮肤

皮肤健康、光滑滋润,皮脂和汗腺分泌通畅,分泌量适中,毛孔细密,皮肤富有弹性。但受季节影响较大,夏天趋向油性,冬天趋向干性。

(2)干性(缺水)皮肤

皮肤组织欠紧密坚实,毛孔不明显,表皮较厚,水分不易蒸发,其肤色洁白、细腻,但有皱纹。这种皮肤属敏感型,经不起环境和情绪变化的影响,皮肤易于老化而过早的衰老。