

85.97
S&Y

上海市群众艺术馆编
山西人民出版社出版

427257

序本



青春美容

青春美容

上海市群众艺术馆编

山西人民出版社

责任编辑：熊兴辉
装帧设计：姚富修

青春美容
上海市群众艺术馆编

*

山西人民出版社出版（太原并州北路十一号）
上海市新华书店发行 上海华光印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：3 字数：65 千字
1985年11月第1版 1985年11月上海第1次印刷
印数：1—52,000册

*

书号：7088·1333 定价：0.69 元

前 言

青春，是人生最宝贵而美好的年华，使你的青春永驻，生活得健康、愉快、幸福，精力充沛地为祖国建设事业多做贡献，将是非常有意义的。

爱美，是人类的天性，特别是风华正茂的青年们更爱美。过去，在“左”的思想指导下，“谈美色变”，几乎无人敢涉及这一禁区，好象美只是属于资产阶级，和人民大众绝无缘份，这实在是对社会主义的一种误解！党的十一届三中全会以来，随着农村和城市经济体制改革的不断深入和发展，城乡人民生活水平的提高，对精神和文化生活提出了新的要求，希望能把自己的生活安排得更加多姿多采，充实而又有意义；希望能把自己打扮得更美，体现高尚文明的精神情操，从而为“四化”作出更大的贡献。

但到底怎样才能把自己打扮得更美些，却不是每个人都能处理好的。有时，由于人们缺乏美化自己的知识而适得其反。我们常常可以看到这种情况：新娘子想使自己更美而化了妆，结果画成个红脸关公；年轻的姑娘和小伙子为参加一个隆重的宴会而修饰美化自己，原想使自己的眼睛秀灵有神，结果画成两个黑洞，把原来的美都破坏了。我们编著这本书，就是想从审美观和美容知识方面给人们，特别是年轻的朋友们一些指导和参考。

期望你读完这本小册子后，能把自己美化得更加英姿焕发，娇艳质丽，体现出美的时代，美的韵律来。

美容，狭义地讲是指美化五官容貌。广义地讲，不仅指五官容貌，也包括人们从头到脚的穿着打扮，诸如什么发式，什么领样，什么围巾，什么手饰，甚至提什么包，打什么伞。因为一个完整的美的形象，五官容貌固然重要，但如果没有恰到好处的衣着饰物以至随身用品的配合，也不能达到美的和谐统一。因此，本书是从广义美容的角度来编写的，目的在于丰富和美化人民生活，特别是青年们的生活，指导正当的消费。

由于时代在飞速发展，各种化妆品和各种衣着饰物五彩缤纷，研制之多，投放市场之快，令人眼花缭乱。编著者囿于资料和水平的限制，这本书肯定有不少缺欠和疏误之处，请同行和读者指教，以便再版时修正。

本书由应蓉主编，姚伶插图。

上海市群众艺术馆

一九八五年十一月

目 录

前 言

第一章 美化你的面容 (1)

- 一、什么样的脸形才是美的? (1)
- 二、怎样保护你的面容?怎样使你的面容更加光泽、
细嫩、容光焕发? (4)
- 三、怎样美化你的面容? (6)
(一)端庄美 (二)甜韵美 (三)文秀美 (四)淡
雅美 (五)华艳美
- 四、生活美容的方法和步骤 (8)
(一)上底油清洁皮肤 (二)打底色 (三)在底彩
上轻敷薄粉 (四)打胭脂 (五)打眼影粉 (六)
画眼睛 (七)睫毛的美化 (八)眉毛的修饰和美
化 (九)脸上高光部分的处理 (十)人中部分的
修饰 (十一)美化你的嘴唇 (十二)扑施薄粉定
妆

第二章 护理性美容 (22)

- 一、怎样减少你面部的皱纹? (22)
(一)手工按摩减除皱纹 (二)电动按摩减除皱纹
(三)红外线美容灯美容减除皱纹 (四)面膜、美
容水和冷水减除皱纹

- 二、为什么脸上会长粉刺?长了粉刺怎么办?…(24)
- 三、雀斑的产生和消除……………(25)
- 四、美人痣要除掉吗?……………(27)
- 五、脸部皮肤过敏的发生与防治……………(27)
- 六、多毛姑娘不必苦恼……………(28)
- 七、你的牙齿洁白细密吗?……………(29)

第三章 保护好你的青春华发 ……(31)

- 一、头发的构造……………(31)
- 二、头发的性质……………(32)
 - (一)粗硬的头发 (二)直硬的头发 (三)柔软的头发 (四)服贴的头发 (五)纤细稀少的头发
- 三、头发的洗涤和梳理……………(34)
- 四、头发的病态及其养护……………(35)
 - (一)脱发 (二)岔发 (三)断发 (四)白发 (五)讨厌的头皮屑
- 五、发型和脸型……………(38)
- 六、发型和脖颈……………(41)
- 七、发型和帽子……………(44)
- 八、发型和耳饰、头饰……………(47)
- 九、染发种种……………(48)

第四章 眼镜的实用和美容作用 ……(50)

第五章 使你的手更秀美 ……(52)

- 一、什么样的手才算健康的美的?……………(52)
- 二、手的劳动养护……………(52)

三、你喜爱选择什么样的手套?.....(54)

四、你的指(趾)甲好看吗?你会美化自己的指甲
吗?.....(55)

五、美化手的饰物——戒指和手镯.....(56)

(一)你会戴戒指吗? (二)戒指、手镯和其它金
银饰物的保养

第六章 服饰美(59)

一、服装的色彩、纹饰、样式和精神、气质、风度及
文化艺术素养的关系(59)

二、体形美和服装色彩、纹饰 样式的关系(60)

三、颈项饰物、胸花、领花的选择和佩戴(64)

四、服装和革履(66)

第七章 食疗美容和水美容(67)

一、头皮屑过多(67)

二、保持头发的光泽滋润(67)

三、头发枯黄吃什么?.....(68)

四、白发防治(68)

五、皮肤干燥、粗糙(68)

六、贫血(68)

七、西红柿的美容和医疗价值(69)

八、世界上最廉价的健美剂——水(69)

第八章 古人饰美拾零(73)

一、米粉敷面(73)

二、用铅粉敷面(73)

三、珠玉穿耳	(74)
四、假髻	(74)
五、剃眉画眉	(74)

第九章 民间美容单方集锦

一、干枯的头发	(74)
二、脱发	(74)
三、头发稀少	(75)
四、羊粪妙用	(75)
五、治疗少白头	(75)
六、脸上长了雀斑	(75)
七、清除汗斑	(75)
八、染指(趾)甲	(75)
九、鸡蛋清搽脸	(75)
十、废物利用	(76)

第十章 家庭美容制作

一、营养性蛋清面膜的制作	(77)
二、有漂白作用的面膜的制作	(77)
三、果汁面膜的制作	(77)
四、油性面膜的制作	(77)
五、剥离型面膜的制作	(78)
六、毛发促进剂的制作	(78)
七、清洁敷面剂	(78)
八、蜂蜜蛋白剂的制作	(79)

九、红茶麦麸混合液的制作	(79)
--------------------	------

第十一章 电器美容工具简介 (80)

一、电热梳类	(80)
二、电热钳类	(80)
三、电吹风类	(81)
四、多功能美发器	(84)
五、帽式烘发器类	(84)
六、电动美容按摩器类	(84)
七、红外线美容灯泡	(85)
八、皮肤清洁器	(85)
九、超声波洗脸器	(85)

第一章 美化你的面容

一、什么样的脸形才是美的？

美这个东西，从来就没有过统一的标准，撇开不同的阶级、阶层对美的不同认识和理解，就是在一般人民大众中（包括知识分子）对什么是美的，也有各不相同甚至是截然相反的看法。这是因为每个人对外界的认识都要受到他的出身、经历、性格、爱好、文化素养、社会地位等等条件制约的结果。比如对于女性脸形美，有的认为瓜子脸型美，有的认为鹅蛋脸型美，有的则认为长方脸型美，有的认为园脸型美。对于青年男性，有的认为方头大耳、浓眉大眼、线条粗犷为美，也有的认为身材适中，长得秀气，所谓“奶油小生”为美。那么，是不是说对什么样的脸型才算美，就始终不会有一个比较一致的看法了呢？也不尽然。比如某位电影女演员，大多数观众都认为她的脸型很美，自然，也有少数人会说：“她美在哪里？我就不喜欢她那种脸型！”看来，关于对美的认识，我们只能听从大多数人的意见，我们的审美观也只能以大多数人的观点为基础了。

其实，除了畸形脸以外，各种脸型都可以是美的。比如深受广大观众欢迎的电影演员刘晓庆就是长方脸形，不是很美很甜吗？本届百花奖最佳女主角获得者，上影厂的龚雪就属于鹅蛋脸形，不是也很美吗？在风光片《庐山恋》中崭露头角的上影厂新秀张瑜是瓜子形脸蛋，不也很美吗？八一厂的斯琴高娃算是长园脸形了吧，也很漂亮。上影厂中年演员向梅

梅，脸方方的，也很俊美，也很受观众喜爱。当然，广大观众喜爱她们，绝不仅仅是她们的脸型，而是她们辛勤劳动创造出来的性格迥异的人物形象。但她们本身的条件也是搏得观众喜爱的一大因素，这也是不必讳言的。

是不是可以这样说，世界上有多少人就有多少张不同的脸形和面容，（即使是血缘极近的孪生兄弟，也有细微的差异）而每一张脸形和面容又都有它和谐的美的所在，也都或多或少有它不够美的地方。比如有的人第一眼看上去，五官端正，面容很“舒服”，很美，但仔细一观察，鼻中线少许歪了一点点，腮颊一边大些另一边小了些，不对称。或是一只眼单眼皮，另一只眼双眼皮。或是睫毛嫌短了些，或是嘴唇稍厚了点，总之，总能挑出点什么毛病来。金无足赤，人无完人，世上没有十全十美的人。我们讨论的美容，是生活中的美容，它有别于戏剧化妆。我们就是要利用现代的工业和科学技术的成果，调动一切艺术的和技术的手段，扬青春时代的健男淑女每一张面容之美，遮隐每一张面容之不足；并且使人不易察觉你在化妆，使青年们更加质丽秀美，英姿焕发，使生活更加丰满、甜蜜、美好。

还应该指出，一个人生一张什么形的脸是先天就定了的，自己无法改变（现代整形外科手术甚至可以彻底改变一个人的五官容貌，那是属于手术整容范畴的事情，本书的重点不在这里，故不赘述）读者不必为自己生就一张这种脸形而没有生一张那种脸形而劳精伤神，甚至嫉俗厌世。我们讲美容，只能在自身已有条件的基础上求美，而不能企望超越这些条件去求美。由于先天的原因，有些青年男女的脸形不美，有的还丑，甚至有某些畸形脸。这些朋友也不必怨天尤人，自卑丧气，须知仪表美只是一个人美的外在部分，心灵美才是最

重要的美。如果你心地纯正善良，赤诚爱国，对事业和爱情坚贞不渝，同样会被大家认为是非常美的。朋友，你还记得电影《巴黎圣母院》里那个敲钟人扎西摩多吗？那外貌够丑的了，但看完这部电影，有谁不是从心底里称赞他是美的呢？

自然，心灵美好，又有漂亮的仪表，那是再好不过的了。

〔图1〕为各种脸型的举例。

〔图1〕

①园脸型

各种脸型举例

②鸭蛋脸型



③由字脸型

④菱形脸型



⑤长方脸型



⑥瓜子脸型

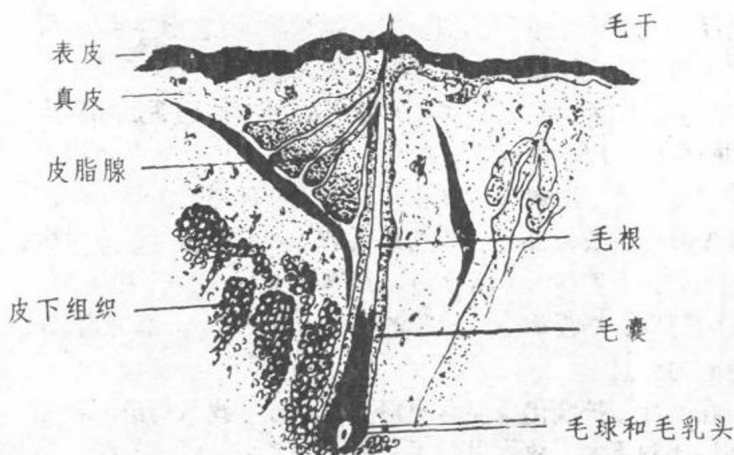
二、怎样保护你的面容？怎样使你的面容更加光泽、细嫩、容光焕发？

面容是一个人的“门面”，面容保护好不好，直接影响一个人的容貌。一般来说，年轻的女性总希望自己的面庞能经常保持白晰、细嫩、光泽、滋润。而长期的风吹日晒会使皮肤发黑，变得粗糙衰老。为什么呢？原来，包裹着人体的皮肤分为表皮和真皮，皮肤内附皮下脂肪和浅层静脉，外附毛发及指（趾）甲。表皮在外层，下面是真皮，真皮下面是皮下组织，它是由纤维组成的错综的纤维网，网中积聚着脂肪细胞，脂肪有保温作用，脂肪过多，人就显得肥胖，脂肪过少，人就显得消瘦。〔图 2〕为皮肤及毛发的构造。

皮肤的颜色，是由皮肤组织内固有的色素与浅血管掩应而成的。人的耳、手、唇、颊等处所以呈现绯红色，主要是由于这些部位皮层很薄而微血管又很旺盛的缘故。决定皮肤黑白的主要因素是表皮深层中的黑色素。黑色素多，人的肤色就深一些黑一些。黑色素少，肤色就显得白一些。而黑色素

的多少，是人体一种本能的自我调节、自我保护的功能。原来，当烈日曝晒时，阳光中的紫外线大量进入人体，杀伤大量细胞，这时黑色素增多，阻止紫外线的进入和刺激，有效地掩护着机体，人的皮肤就变黑了。

人的肤色除了受细胞内色素增减的影响外，人的健康及



〔图2〕

皮肤及毛发的构造

营养状况也直接影响着肤色。健康的人血液旺盛，微血管内血液充沛，肤色就显得红润健康。相反，营养不良或有某些疾病的人，往往肤色苍白或蜡黄。当然，高血压患者和某些发高烧的病人有时也会面色潮红，那是病变所致，就不是本书讨论的范畴了。

人的皮组织中分布着大量的皮脂腺和汗腺，它们的作用是分泌皮脂保护皮肤，排泄汗水调节体温，并排出体内有

害的物质。在一定程度上起着呼吸的作用。长时间户外活动，风吹日晒，会使皮脂和水份大量蒸发，皮肤就显得粗糙、干燥，从而加快了皮肤衰老。

明白这些道理就知道怎样保护你的皮肤了。所以长期在野外或露天场合工作的青年，要注意防止烈日曝晒。劳动或外出时，除了戴草帽、打阳伞，注意遮阳防晒外，还要适当使用护肤品，不断供给皮肤细胞以充足的营养，使它增强活力，促进细胞的新陈代谢，防止或延缓皮肤的衰老。目前市场上各家护肤品，营养剂名目繁多，争奇斗妍。据专家们鉴定和广大用户的反映，以上海日化二厂生产的凤凰牌珍珠霜，凤凰高级美容霜，美加净银耳珍珠霜和上海家庭日用化学品厂生产的露美营养霜效果最好。特别是凤凰高级美容霜，含有维生素E和尿囊素等高级营养成分，经常使用可使表皮细胞得到充足的营养，增强活力，使你的皮肤柔嫩洁白，滋润光滑，保持青春的气息。

在国外，护肤化妆品有男用女用之分。我国男用化妆品目前还研制不多，故女用男用一般不大区别，原则上能女用的也可以男用。

三、怎样美化你的面容？

前面讲了，世界上一个人一张脸，这些脸各有各的美，各有各的不足，这就决定着美化面容没有一个固定不变的模式，而要因人制宜，什么人什么打扮。一般地说，双眼皮比单眼皮好看，但有的姑娘天生一副匀称的五官，漂亮的脸蛋上配一双单眼皮的丹凤眼，也非常俊美。如硬要开刀，把她的单眼皮变成双眼皮，反而显得“假”，反而破坏了原有的美的韵律，使人感到不配，不美了。当然，如果有的女性觉得脸形、鼻子、嘴巴睫毛等都蛮好，就是一个细长的单眼皮的小眼不相

配，那就开一个双眼皮就是了。手术美容中开双眼皮是非常简单的，但不到深感必要时不要轻意去做。因为一则人工手术总不如天然生成来得自然风韵，再则倘若遇到医术不高的医生也能弄巧成拙，留下疤痕，造成终身遗憾。笔者就曾遇到这样的情况。再如，有的姑娘脸颊上有一对“酒窝”，笑起来很美。也有的女孩子脸上长一颗“美人痣”，配着她那五官，脸形也很好看。如果有谁不顾自己的实际情况，硬要在自己的脸上弄出个“酒窝”或“美人痣”，说不定不仅不美，反而丑化了自己。“东施效颦”说的就是这个道理。

一般说来，面容的美可以概括为五大类型：

（一）端庄美—五官端正，比例恰当，配在适当的脸形上，能给人以端庄、稳沉、大方的美感。

（二）甜韵美—五官大小适度，形象可爱，位置相称。这种面容很讨人喜爱，能给人以一种甜丝丝的印象，象吃了蜜糖，听了美妙的音乐那种感觉。

（三）文秀美—五官俊秀，整个面容给人一种文静、娟娟、含蓄、温柔的美好的感觉。

（四）淡雅美—初看上去这种容貌没有什么特别出众的地方，但仔细审视便透出清淡、典雅、飘逸的风度。似乎把美深隐掩映在内部，另有一番美的情趣。

（五）华艳美—这种容貌看上去高尚、华贵、艳丽。与淡雅美相反，恰恰把所有的美一下子都呈现在你的面前，使你目不暇接，使你惊异，使你刮目相看。

当然还可以举出其他一些美的例型来，但绝大多数属于这五种范畴。青年朋友，你是属于哪种美的类型呢？你不妨对照本书，找几个亲密同伴互相“参谋”一下，或对镜仔细琢