

健康三字经丛书

美容之

长虹出版公司

三字经

MEIRONGSANZIING



美容

之

健康三字经

图书在版编目(CIP)数据

美容三字经/高溥超等主编. —北京:长虹出版公司,
2004

(健康三字经丛书)

ISBN 7-80063-129-X

I. 美… II. 高… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113020 号

长虹出版公司

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印制 解放军出版社发行

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/24 印张:4.25

字数:72 千字 印数:00001-10000 册

定价:15.00 元

前言

每位女性都希望自己有一个美丽的容颜。在如今生活水平提高,注重精神文明的时代,对美的追求将更为普遍。而当今化妆品可谓琳琅满目,很难使人准确地应用与自己最适宜的化妆品。更为重要的是:美丽的面容之关键是首先要有健美的皮肤,健康的体质,这也是人们最为关注的问题。

本书以美容为中心,分别介绍了美容的基础知识,如何更科学合理地化妆,并较详细地介绍了天然无副作用的美容护肤法,从根本上促进健康、改善肤质的食疗诸方以及运用天然食品、草药对一些常见损容病的防治方法。

相信各年龄段的爱美之人能从本书中获益,能做到正确了解美容,会做自我美容,并能运用身边易得的天然物质获得年轻娇嫩的肌肤,保持美丽动人的容颜,使我们的生活更加绚丽多彩!

丛书策划 朱冬生 濮继红 郑 晖 高溥超

主 编 高溥超 程晓英

编 者 杨华昱 高桐宣 于俊荣 汪淑玲
贾国民 魏淑敏 李迎春 于连军 王占龙

插 图 吴慧斌 苏 宁 王立赞 宋宁宁

电脑制作 时 捷 吴英俊

封面·版式设计 苏 馨

责任校读 乐俊淮

总监制 郑 晖

前言

美容三字经

经文解说

美容总论篇

- 一、美容的概述 2
- 二、化妆的功能 6
- 三、皮肤的分型 10
- 四、皮肤的保健 14

化妆美容篇

- 一、化妆的科学 20
- 二、护肤化妆品 24
- 三、美容化妆品 28
- 四、巧用化妆品 32

天然美容篇

- 一、热蒸气浴面 38
- 二、果菜制面膜 42
- 三、花卉美容法 46
- 四、按摩美容法 50

损容病防治篇

- 一、粉刺的防治 74
- 二、黄褐斑的防治 78
- 三、眼廯的防治 82
- 四、皮炎的防治 86

饮食美容篇

- 一、增白的食物 56
- 二、抗皱的食物 60
- 三、祛斑的食物 64
- 四、嫩肤的食物 68



美容总论篇

一、美容的概述

二、化妆的功能

三、皮肤的分型

四、皮肤的保健

一、美容的概述

MEIRONGDEGAISHU

美容三字经

MEIRONGSANZIJING



[原文]

话美容 要知晓 容貌美 有技巧
多修饰 增神韵 心愉悦 更自信^①



[注解]

①讲究美容，重视修饰，不仅仅是外表的美化，也反映了美容者的精神面貌。一个生活目标积极向上、充满生气的人不可能不注意自己的外表。同时，一个较出色的外表也增加了美容者的自信心。苏联曾有一个真实的例子：一位来自乡间的女大学生相貌平平，且不懂化妆，常受到一些同学的嘲笑，使她陷入自卑、消沉。她的一个懂得化妆的朋友对这情景很不平，每天细致地为她化妆，并经常带她出去交际。一个学期下来，这个乡间来的姑娘外表和气质都变得可爱了。许多同学开始用欣赏的眼光来看待她。这个例子直接说明了美容的重要性。

[原文]

外表美 整体调 身健康 容姣好^②
 文与质 俱注重^③ 知新潮^④ 显个性^⑤

[注解]

②真正的美容，其基础是全身整体的调节。只有身体健康的人才会有真正的美貌。一个人如果面色晦暗无华、皮肤松弛、眼圈发黑、眼泡浮肿等，只靠化妆品是不能美化的，必须对气血、脏腑进行整体的调理、治疗。

③文是指对外表的修饰；质是指人的气质，即精神、修养、谈吐、风度等。爱美之心，人皆有之，但仅仅修饰外表美是不够的。有时可以见到个别浓妆艳抹、服饰亮丽的人，站无站相、坐无坐相，言谈粗俗，举止不雅，在气质方面太不够了，很难引起周围人的好感。所以，要想做到真正的美，还必须提高整体素质。

④所谓潮流，是指大多数人对于美的看法。这个潮流是随着时代的不同而变化的。这种变化的初起阶段就是新潮。例如过去很长一段时间里把“樱桃小口”算作美的标准之一。而随着时代的变迁，女性的开放，这一审美观点不存在了。新的潮流是不但要涂口红，而且还要画唇线，以

突出嘴唇的美。爱美的人应该了解美的新潮。

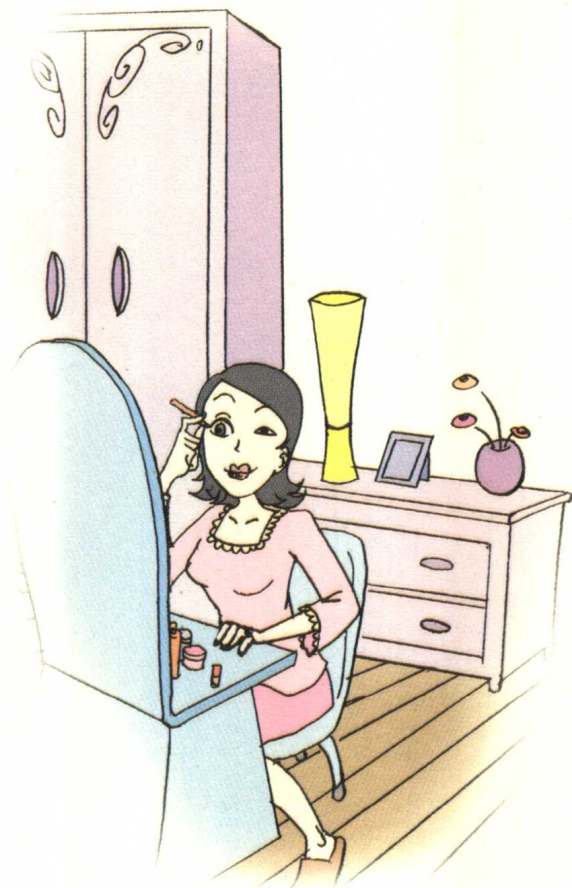
⑤除了了解美的新潮，爱美者还应该知道自己外貌的优势与劣势，切不要盲目地追随潮流。美容和修饰的目的是把自己的优势即个性显露出来，扬长避短。例如本来就生着一双大眼睛，就不要再追新潮画眼线了，这样会适得其反。



二、化妆的功能

HUAZHUANGDEGONGNENG

美容三字经



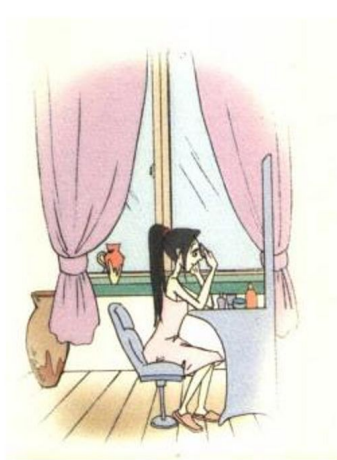
[原文]

巧化妆 人增色 肤亮丽 添光泽^⑥
纠不足 遮缺陷 矫正后 换新颜^⑦

[注解]

⑥化妆可以为人的容貌锦上添花。它可以使皮肤的颜色更娇艳，更富有光泽，使人变得更年轻，更朝气蓬勃。

⑦化妆的另一个重要功能是对容貌的矫正作用，需要根据个人的具体情况使用。例如眼睛小的人可以用画眼线的方法使眼睛显得大一些，外眼角下垂的人可以用画眼影的方法使外眼角向上吊一点儿，鼻梁较低平的人可以用打鼻影的方法使鼻梁看起来高突一些；还可以用变换腮红的位置的方法来矫正脸部的不足。经过这多种化妆矫正后，一个人就可以获得一个崭新而美丽的容貌。



〔原文〕

护肌肤 延衰老 中年妆 更重要^⑧
个人间 有差异 浓与淡 总相宜^⑨

〔注解〕

⑧化妆可以保护和营养肌肤，保持皮肤的弹性，防止皱纹过早产生。同时，化妆还可以清洁皮肤油垢，防止毛孔过于粗大甚至生长粉刺、丘疹；或使皮肤更加细腻白润等。中年人随着身体从健壮走向衰老，皮肤也会渐渐老化。所以中年人的化妆不仅有矫正美化的作用，还有延缓皮肤衰老的效果。

⑨每个人的肤色、肤质及五官都有较大的差异。所以，化妆时切不可简单地参照其他人的方法。如：圆脸的人会略显得有些欠缺成熟的魅力，那么，把眉梢画得向上方稍稍挑起，鼻影打得重一些，会使脸部的棱角比原来分明，朝气蓬勃。但是如果长型脸的人在化妆时也同样画得眉梢挑起，打鼻影，就会显得脸越发长了，不但不能起到美容的效果，反而适得其反。



三、皮肤的分型

PIFUDFENXING

美容三字经

[原文]

皮肤好 吸收良^① 能分泌^① 为屏障^②干皮肤 缺水分 油脂少 多皱纹^③

[注解]

①人的正常皮肤有吸收功能。这种功能是我们利用各种美容化妆品进行皮肤保健的重要途径。皮肤可以通过角质层、毛孔、汗孔来吸收水分、油脂等物质，使皮肤受到滋养。但是，皮肤对各种微量金属也有较强的吸收作用。所以，在选择化妆品时一定不要使用含铅、汞量过高的产品，以免被皮肤吸收而发生中毒。

②皮肤可通过汗腺、皮脂腺分泌和排泄皮脂及汗液。尤其是皮脂腺在面部的前额、鼻子及鼻子两旁较多，皮脂分泌旺盛，所以，这些部位的皮肤容易显得油腻，应注意清洗。但皮脂的正常分泌可以防止皮肤干燥、皲裂。

③皮肤是人体的天然屏障，一方面可以保护人体各器官和组织免受外界有害因素的损伤，另一方面可以阻止组织内各种营养物质、水分的丧失。科学的美容化妆增强了皮肤的这种功能。

④理想皮肤的含水量应该在 20% 左右。但是干性皮肤