

美容美体



主编：崔今淑
金英顺
郎延梅
李松淑

保健百科

MEIRONGMEITIBAOJIANBAIKE

延边大学出版社

美容美体



常州大学图书馆
藏书章

主编：崔今淑
金英顺
郎延梅
李松淑

健美百科

MEIRONGMEITI BAOJIANBAIKE

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美体保健百科/崔今淑等主编. —延吉: 延边大学出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3022 - 2

I. ①美… II. ①崔… III. ①美容 - 基本知识②保健 - 基本知识 IV. ①TS974. 1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234775 号

美容美体保健百科

主 编: 崔今淑 金英顺

责任编辑: 朴华英 郎延梅

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 33 字数: 453 千字

印数: 1—3200

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3022 - 2

定价: 35.00 元



前言

美容是人体美的一个重要的组成部分。美容的含义原指人们应用物理和化学的方法,经过科学的、艺术的手法来恢复面部各部位的生理功能,同时给这些部位增添美感,达到健美的目的。因此美容一直都是一门科学与艺术相结合的学科。古埃及时期,人们为了滋润皮肤和防止日晒,在皮肤上涂抹各种敷剂和油膏。古埃及妇女喜欢用黑颜料来描眼的轮廓,用孔雀石粉制成的绿颜料涂在眼皮上,用黑灰色的锑粉把眉毛描得像柳叶一样细长,用乳白色的油脂抹在身上,用红颜料涂抹嘴唇和脸颊,甚至在手、脚的指甲上都要染上橘红色,十分惹人注目。美容在中世纪盛极一时,到了文艺复兴时期,美容艺术大大发展。人们不惜花费大量的时间和金钱,涂脂抹粉、擦口红、卷发、染发、用东方进口的麝香抹手和皮肤。19世纪70年代,欧洲开始出现了近代美容院。在中国殷商时期,人们已用燕地红蓝花叶捣汁凝成脂来饰面。据记载,春秋时周郑之女,用白粉敷面,用青黑颜料画眉。汉代以后,开始出现妆点、扮妆、妆饰等词语。唐代出现了面膜美容。据记载,杨贵妃使用的面膜,是用名贵的中草药提炼而成,并用珍珠、白玉、人参研磨成粉,以上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑,使皮肤白嫩,还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。现代社会妇女拥有更多、更先进的美容方法,她们通过自然美容、蒸汽美容等,使自己青春常驻、容颜俊美。美容专家预测,喷雾型和涂抹型化妆品的需求量将大幅度增长,这些化妆品使美容方法更加简单易行,妇女可以在家里自行操作,这将促使家庭美容更加普及。

保健指免于疾病,包括对健康的基础身体、心理、精神、社会福利。

美容与保健结合是符合人类的基本需求本质的概念,更驱进于健康促进概念,让自己身、心、灵更加美善,落实个体生命发展阶段,从生理层次,到个体内外合一,达到美的追求,因而完成自我实现。

“爱美之心,人皆有之”,爱美是人的天性,美丽的大自然、美的事物、优美的建筑、精美的艺术品等,都能让人心情舒畅,精神振奋,给人以美的享受。

时至今日,随着社会的进步和科学的发展,人类物质文化水平的逐步提高,美容越来越受到人们的重视。人们对美容的要求也越来越高,现代的美容不但包括面部美容的基本方法、局部美容技巧,而且还包括塑身、美发,尤其是全身健康等生



活中一系列与人体有关的知识。

现代美容学包含着医学、艺术、美学、心理学、生物学、物理学、化学等许多领域的内容,并随之而发展。

爱美是女人的天性,很多女士对自己的皮肤保养越来越讲究,但是你是否了解你的皮肤吗?想了解美容医学的一些问题吗?不去医院,美容院就可以知道答案。

本书系统地阐述了皮肤科学美容的基本知识和具体方法。包括皮肤美容的医学基础与心理因素,皮肤的护理与日常保养,饮食营养与皮肤美容,美容化妆品的种类与选用,各种色素斑产生的原因及美容治疗、化妆、纹饰、美体、中医美容、食疗、按摩等。本书是作者从事皮肤美容和教学工作多年的经验总结,同时参考了国内外最新文献,内容丰富,涵盖面广,叙述简明,图文并茂,实用性强,适于美容师、美容培训班学员和关心皮肤美容的女性朋友阅读参考。

没有美丽的人生是空虚的,愿每一个爱美的人自我个性和气质,提升魅力与自信,活出一个精彩的自我!



目 录



基础篇



第一章 概 述	(3)
中国美容源流	(3)
国外美容源流	(6)
美容技术最新发展趋势	(10)
第二章 首 饰	(11)
首饰的种类	(11)
首饰的佩戴	(18)
服装常识	(25)
白领女性的穿着艺术	(25)
白领男士的穿着艺术	(34)
整体形象设计	(46)



化妆篇



第一章 化 妆	(54)
美容化妆	(59)
护肤品的分类	(59)
各类化妆品不同特性	(60)
化妆前的准备	(63)
面部矫正化妆	(65)
粉底霜的运用	(67)
鼻型的化妆	(69)
眼型的化妆	(70)
眉毛的化妆	(72)

唇部和面颊的化妆	(73)
不同妆型的化妆	(74)
第二章 护 肤	(78)
清洁皮肤	(78)
面膜知识	(81)
老化皮肤的养护	(85)
色斑皮肤的养护	(87)
痤疮皮肤的养护	(88)
敏感性皮肤的养护	(90)

美发篇

第一章 美发基础	(91)
头发的结构和分类	(91)
美发用品	(95)
美发工具	(95)
第二章 美发技术	(96)
洗 发	(100)
烫 发	(103)
漂 染	(103)
剪 发	(107)
发型设计	(113)
第三章 美发秘笈	(118)
头发常见病及其养护	(121)
益发食物	(124)
历代名医美发验方	(124)

美甲篇

第一章 指甲常识	(129)
自然指甲	(137)
指甲缺陷与病甲	(137)
第二章 美甲技术	(140)
美甲常识	(146)
水晶指甲	(146)



贴片水晶甲.....	(154)
丝绸甲和光疗树脂甲.....	(157)
指甲彩绘.....	(158)
美甲产品.....	(160)

纹饰篇

第一章 眉纹饰.....	(161)
自然眉常识.....	(169)
纹眉常识.....	(169)
眉型设计.....	(172)
纹眉技术.....	(175)
第二章 眼线纹饰.....	(177)
自然眼睑常识.....	(185)
纹眼线常识.....	(185)
第三章 唇纹饰.....	(186)
自然唇常识.....	(192)
纹唇常识.....	(192)
纹唇线技术.....	(195)
第四章 眉、眼、唇纹饰不理想、失败的褪色修复	(196)

美体篇

第一章 健美乳房.....	(201)
乳房常识.....	(209)
专业健胸.....	(209)
第二章 控制肥胖.....	(213)
肥胖常识.....	(217)
常见的减肥方法.....	(217)
调整瘦体形.....	(220)
青少年瘦体形的调护.....	(223)
第三章 芳香疗法.....	(226)
芳香疗法——植物精油.....	(226)
芳香疗法——淋巴引流按摩.....	(234)

中医美容篇

第一章 中医美容常识	(241)
基本理论	(241)
脏 腑	(246)
气血、津液和经络	(252)
第二章 容颜受损的因素	(255)
外感六淫	(255)
内生五邪	(258)
内伤七情	(260)
体质与容貌	(263)
其他致病因素与容貌	(269)
第三章 美容体质类型	(275)
八纲辨证	(275)
气血津液辨证	(277)
脏腑辨证	(280)
第四章 中医美容疗法	(285)
中医美容的特点和方法	(285)
药物美容法	(287)
经络疏导美容	(294)
七情调控美容	(297)
食疗食补美容	(299)
第五章 中医美容保健	(304)
补 水	(304)
乌 发	(308)
丰 胸	(310)
祛 皱	(312)
瘦 身	(317)
去 痘	(321)
除 臭	(324)
驻 颜	(329)
第六章 中医美容治疗	(332)
雀 斑	(332)
黄褐斑	(336)
扁平苔藓	(340)



过敏性紫癜·····	(343)
多形性红斑·····	(346)
结节性红斑·····	(349)
白癜风·····	(352)
遗传过敏性皮炎·····	(357)
多形性日光疹·····	(359)
单纯糠疹·····	(361)
皮脂溢出症·····	(363)
脂溢性皮炎·····	(365)
湿 疹·····	(366)
夏季皮炎·····	(369)
神经性皮炎·····	(371)
癬·····	(372)



按摩篇



第一章 按摩与美容美体·····	(379)
中医美容美体按摩源流·····	(379)
美容美体按摩·····	(381)
第二章 全身各部位的美容美体按摩·····	(386)
美发按摩·····	(386)
面部美容按摩·····	(387)
颈部美容按摩·····	(390)
胸部(乳房)美体按摩·····	(391)
腹部美体按摩·····	(393)
腰部美体按摩·····	(395)
臀部美体按摩·····	(397)
四肢美体按摩·····	(398)
第三章 常见病症的美容美体按摩·····	(400)
面部斑块·····	(400)
面部皱纹·····	(403)
痤疮·····	(406)
黑眼圈·····	(407)
眼袋·····	(408)
第四章 特色美容美体按摩法·····	(409)
面部特色美容·····	(409)

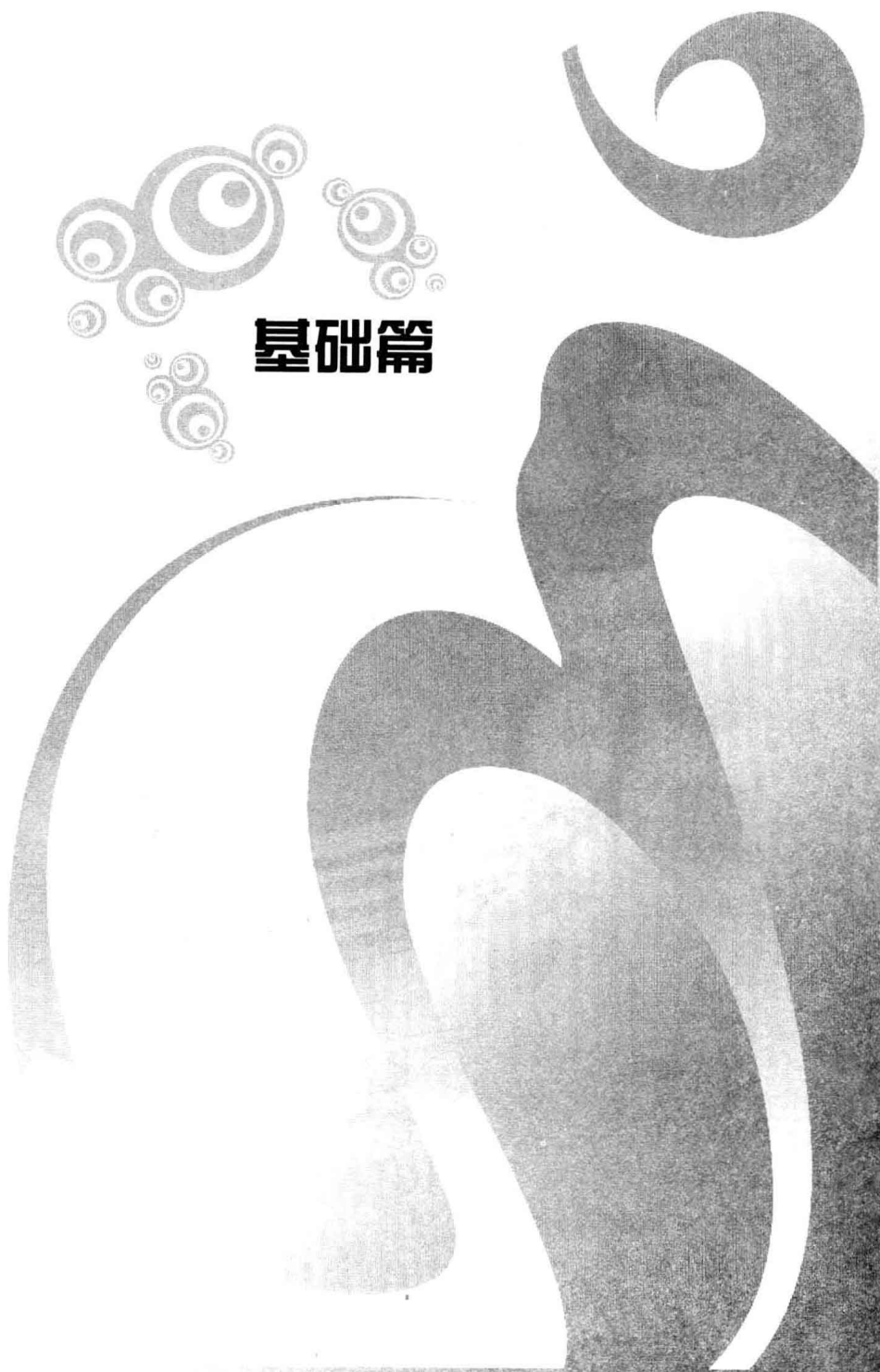
芳香按摩疗法.....	(411)
-------------	-------

美容手术篇

第一章 美容手术常识	(419)
美容手术的医学要求.....	(419)
美容手术操作的基本技术.....	(422)
美容手术操作的主要方法.....	(425)
美容手术前的准备.....	(427)
美容手术患者的选择及心理咨询.....	(429)
第二章 头面部美容手术	(432)
秃发美容手术与毛皮移植术.....	(432)
眼眉部美容手术.....	(436)
下睑眼袋整形术.....	(441)
内眦赘皮矫正术.....	(444)
上睑下垂矫正术.....	(446)
提眉和切眉术.....	(452)
隆鼻术.....	(455)
唇部的美容手术.....	(459)
耳部的美容手术.....	(463)
面部皮肤癬痕、色素痣及肿瘤切除的美容手术	(468)
第三章 面部切除术	(476)
面部病理与解剖.....	(476)
第四章 面部轮廓整形美容术	(485)
面部概述.....	(485)
颧骨整形美容.....	(486)
第五章 乳房美容手术	(491)
隆胸术.....	(491)
隆胸手术方法.....	(493)
乳房缩小成形术.....	(507)
乳房悬吊术.....	(509)
乳房再造术.....	(511)
乳头、乳晕再造	(516)
乳头畸形矫正术.....	(517)



基础篇







第一章 概述



美容起源于人类祖先。自从有了人类,就有了美容。美容可以美化人们的容貌。伴随着人类社会的不断发展和科技的进步,美容从内容到形式上也在不断地变化和发展,从美容的发展历史中,我们可以看到各个时期、各个民族的政治、经济、文化发展的兴衰。

中国是一个有着五千年悠久历史文化的文明古国,翻开史籍,不乏记载着历代前人对美的追求。比如,“窈窕淑女”、“粉白黛绿”等对形体美、容貌美的记载;“浓妆艳抹”、“淡妆素裹”的化妆以及历代美颜护肤的敷面秘方;古代流传下来的以及考古学家挖掘出来的式样不同、材料各异的美容用品;从石头、贝壳、骨头、陶瓷、象牙的项链、耳饰乃至金属、天然宝石的衣饰、戒指、头饰等,都从不同角度反映出了不同时代人们的审美情趣。

除了用饰物和化妆来美容以外,中国古代还利用内服美容方、美容药膳,外用美容方来形成由内而外的养颜效果,此法尤为宫廷女子所常用。

古代发式。发式是美容的一部分,我国古代很重视发式的修饰。如汉代有“城中兴高髻,髻高七寸”的记载。从长沙马王堆出土的女尸的发式上,可以看到汉代女子已经会用假发来盘制发髻,作为装饰了。当时的假髻用的是犯人的头发。汉代女子用于发式的装饰品种类繁多,有玉簪、白花、步摇、耳塞等。由此可见,早在汉代,女子发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已经达到一定水平了。

耳坠的使用。《诗经》中有:“玉制锁兮,充耳诱莹,玉制铛兮,充耳诱矣”之句,说明了当时已有人将锁(即美玉)挂在耳上做装饰品了。女子耳上穿物,最初是部分少数民族惩治所谓“轻淫好色”妇女的手段。到了汉代,汉族妇女也有穿耳饰珠的,不过已不是惩治,而是仁爱的表示。古时耳饰基本上分为两种:一是玉器,二是珠宝。

化妆。古代妇女化妆成为妇女生活的一项重要内容,对美的标准各朝各代都不相同。汉代以瘦小为美,唐代以丰满为美,因此有了“燕瘦环肥”的说法。①粉妆玉琢。以粉来装饰面容是我国古代妇女化妆的基本方法之一。古人把上等的好

米磨成粉用来敷面达到美容的目的,春秋时就已经开始用米粉敷面。米粉分为红、白两种,其中的红粉是用白米染制而成的。汉代时,妇女亦以白粉敷面,染米粉敷颈。类似于我们今天化妆的粉底。②樱桃点檀。古人素以樱桃小口为美,诗云“樱桃樊素口,杨柳小蛮腰”。点染朱唇在先秦时即有,也有用胭脂代替点唇。古人很注重胭脂与唇红的呼应。③黛眉入时。古人认为眉与命相联系,两眉间的“天庭”有很强的象征意义。对眉的重视在古代是不言而喻的。先秦时,一般留长眉,到了汉朝时,妇女盛行剃去眉毛代之画眉。到了唐代流行的眉型已达几十种。唐初期时,眉以浓密且长为美。盛唐时期,“柳叶眉”很盛行,其眉头尖细,眉腰宽厚,眉梢细长如柳叶,以秀丽见长。还有“却月眉”,也称“月棱眉”,弯如新月。中唐时期,“八字眉”很流行。而到了宋代,眉型趋于清秀。古代女性饰眉材料多用黛和烟墨。④纵横花靥。秦时即有“花钿”,是在脸上粘薄型饰物,也称“再净”,至南北朝盛行。还有“妆靥”,即施妆于酒窝处。

胭脂。商纣时代已有燕支(胭脂),即用燕地的红蓝花叶,捣烂取汁,凝作脂来饰面。胭脂涂抹的方式,在南北朝时即有“斜红妆”,至唐代更风行,形式为用浓红在两鬓至面颊处绘一弧形状,形似弦月。此外,还有晕妆、酒晕妆、晓霞妆等,顾名思义,表达了各类红妆的特征。

从上古三代时期,“禹选粉”、“纣烧铅锡作粉”、“周文王敷粉以饰面”等,都真实地记录了护肤美容与帝王的切身联系,体现出人类追求美的迫切愿望。

据传说,禹在50岁以后,眼角、额头相继出现细细的皱纹,禹想到米为食粮,能丰肌饱腹,搽在脸上自然有益无损,禹试此方,获得成功,并长年使用米粉敷面。与此同时,臣民百姓中有人也试制了许多制粉原料,如植物类的益母草、水产类的河蚌珠、石料类的软滑石、矿物类的铅。这种早期原始的皮肤护理原料,与我们当今所盛行的生物面膜和植物面膜中成分非常相似。

到了春秋战国时期,“粉敷面”、“黛画眉”盛极一时,华夏美容史便正式揭开了序幕。

从美容发展史来看,由爱美之心的萌发到懂得利用佩饰来装点身体,用颜色来美化身体,到化妆直至美容,贯穿于中国历史的发展。

在经济繁荣的唐代,化妆已很讲究,唐明皇爱好饰眉,曾命令画工设计数十种眉型,便有了“十眉图”的流传,即鸳鸯眉、小山眉、五岳眉、三峰眉、垂珠眉、月棱眉、分梢眉、涵烟眉、拂云眉(横烟眉)、倒晕眉。还有在眉目之间饰以金银、羽翠制成的五彩花子,名“花钿”;有的妇女在面颊两旁用丹青、朱红等颜色点出各种形状如月形或钱形,名“妆靥”;有的妇女用一种鸭黄的染料,蘸水画在额上,称为“鸭黄”。面部化妆有“白妆(以粉为主)”,“红妆(以胭脂为主)”之分。唐朝时在长安还流行一种时世妆,即在白妆的基础上,不用红色,嘴唇改用乌膏,画愁眉,给人一种忧伤的印象,故又称“啼妆”。还有“飞霞妆”,即在面部薄薄施朱,以粉罩之。后来又出现了一种“北苑妆”,即在淡妆基础上,将大小、形状各异的茶油花籽贴在额



上。美容化妆的内容不断丰富。因此,唐代就有催妆、白妆、红妆、花妆、泪妆、桃花妆、仙蛾妆、血晕妆、醉妆等。

两汉时期,美发、美容技术在质与量两方面都有了提高。在文字上出现了“妆饰”、“扮妆”等词汇,美容开始普及,化妆的用品也随之进一步发展。《毛诗疏·注》中说:“兰,香草也。汉宫中种之可著粉。”从这里不难看出当时不仅已能制作化妆用的粉,而且已经有了专门从事制作化妆品的人。此时的妇女化妆不仅十分普遍,而且还有创新。有名的故事是张敞画眉。传说张敞画眉的技法不俗,他经常给他的夫人画眉,长安人称他画的眉妩媚动人。大将军梁冀的妻子孙寿擅长打扮,她的仪容新奇妩媚,独创了偏侧的坠马髻,在面部化妆上改鸳鸯眉为“愁眉(八字眉)”。

随着生产力的不断发展,人类对美容的探索 and 追求也在不断地发展和提高。唐代由于社会安定、经济繁荣,人们对美容有了更新、更高的要求,对皮肤的装扮从形式到内容也在逐步地完善,人们已经不再单纯地注重美容化妆术了,而是向养颜护肤和调整生理机能方面发展。一些医学家常常用可以入药的植物和动物的某些组织为原料,按比例配成药,长期使用,收到了良好的预防和治疗效果。在唐代大医学家孙思邈编撰的《千金复方》中明确提出的治疗面疮、雀斑,润泽肌肤的美容方就有 80 余个。可见,当时利用中药美容护肤已经相当普遍。相传,武则天曾炼益母草泽面,皮肤细嫩滋润,到了 80 多岁,仍保持美丽的容貌。她的女儿太平公主曾用桃花粉与乌鸡血调和敷面,其面色红润、皮肤光滑。在民间,人们还把美容药品制成面膜,在喜庆佳节时相互馈赠。与面脂同样受到青睐的首推面膜。唐代著名歌妓庞二娘常用薄纱贴面,再将云母等中草药、细粉和蜜拌匀涂于面上,称为“嫩面”。唐代宫廷中使用的面膜以名贵中药提炼,其中有珍珠、白玉、人参等,将其研制成粉,并配以上等藕粉一起调和。这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性,还可以将毛孔深处的污垢及死细胞清除。

到了宋代,人们同样注重皮肤的养护,并沿袭和发展了唐代以来的美容秘方,美容术不断提高,制出了专门的珍珠膏。宋代陈直的《养老奉亲书》中对老人的健美做了详细的论述。此外,宋代从发髻款式到头饰和面部花钿的粘贴,都不逊色于唐代。但是后来几个皇帝比较保守,多次修改服饰制度,一些华丽的装饰被禁锢了,民风也不如唐代那样开放。人们的审美观也由豪放转为隐逸,文弱颓丽的面容逐渐流行。宋朝面饰虽被摒弃,但对美容按摩却非常重视。

元代,一些北方游牧民族的妇女盛行“黄妆”,即在冬季用一种黄粉涂面,直到春暖花开才洗去。这种粉是将一种药用植物的茎碾成粉末,涂了这种粉可以抵御寒风沙砾的侵袭,开春后洗去,皮肤会显得细白柔嫩。

明代,用珍珠粉擦脸,滋润皮肤。名医李时珍将医学与养生紧密结合,编撰出巨著《本草纲目》。书中记载了 700 多个既是药物又是食物、既营养肌肤又美化容颜的验方。在所有这些美容养颜方法中,有外用的、也有内服的,药用原理主要是

根据皮肤反映出来的现象,或从内部调整,或从外部加以润泽和保护,既科学,又很少有副作用。

清代宫廷的美容方法集历代之大成,进而再筛选和补充,如慈禧太后在美容上大下工夫,脸抹鸡蛋清,身洒西桂汁,口服珍珠粉,沐浴用人乳。同时比较注重饮食营养,形成了一套系列化的养颜健体的独特方法。

纵观中国五千年的历史,不难发现历朝历代都有适合自己的养颜美容方法,在全国各地来自民间的美容秘方更是林林总总。人类对美化容颜的渴望从未停止过,对皮肤养护的研究也从未间断过。

新中国成立后,随着医学、生物学、化学、物理学、营养学和遗传学的发展,使人们能从科学的角度掌握皮肤生理及病理的内外因果关系。尤其在改革开放以后,美容业的发展更是欣欣向荣,美容仪器的不断发展和创新,使护肤效果迈向一个更高的台阶。日用化学工业的迅速发展为更好进行皮肤护理创造了良好的条件。世界上先进的技术、仪器、美容用品被陆续引进我国,尤其是我国的国粹——中医药被有效地、广泛地运用到皮肤护理之中,又给世界美容业带来一场革命,成为各国竞相研究的项目。

国外美容源流

世界的化妆美容源于保护皮肤、驱除疾病和仪表的修饰。而人类最早的美容是佩戴饰物。远古时代,动物的皮、爪及牙齿在原始民族的装饰中起着重要的作用。原始人用这些东西装饰自己的动机开始是出于功利的需要,是为了显示自己的灵巧和力量,他们相信谁能战胜灵巧的东西,谁就是灵巧的人;谁能战胜凶猛的东西,谁就是强有力的人。北美红种人用当地最凶暴的灰熊爪做佩饰,因为他们相信,灰熊的凶暴和大胆会转给用它的爪做装饰的人。爪一方面起装饰作用,另一方面又被当作护身符。后来,因为这些东西是勇敢、灵巧而有力的象征,从视觉上引起了美的感觉,所以才被正式归入装饰品的范畴,这是美容的开端。

四大文明古国之一的埃及,是被史料证明最早使用化妆品的国家,古埃及人对化妆品的偏爱是非常著名的,无论是在个人日常生活上,还是在宗教仪式中,都有化妆的风气,化妆品的使用范围很广。

古埃及人很重视身体的干净,以追求健康、爱好清洁闻名,因而沐浴就成了一种习惯,并且建有一整套沐浴系统。后来这种沐浴系统被希腊人和罗马人沿用。在沐浴后,埃及人习惯涂抹香油、香水或油膏来滋润皮肤。香料是埃及人很重视的物品,在宗教仪式中,更是必备品。古埃及人为了防止热和干燥的侵扰,常用动物油脂涂抹皮肤,同时还用含有孔雀石的颜料在眼圈上下染上绿、蓝等颜色,可预防沙眼并防止飞虫的叮咬。此外,精致的梳子和镜子是埃及人浴室中不可缺少的用

mei rong mei ti bao jian bai ke