

北京中国驻颜美容学院  
北京驻颜美容科学研究院 组织编写

# 高级美容师视听教程

GAOJI MEIRONGSHI SHITING JIAOCHENG

主 编 / 张春彦

副主编 / 郑天雨 王榕榕



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 高级美容师视听教程

GAOJI MEIRONGSHI SHITING JIAOCHENG

北京中国驻颜美容学院  
北京驻颜美容科学研究院

组织编写

主 编 张春彦

副主编 郑天雨 王榕榕



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

高级美容师视听教程/张春彦主编. —北京:人民军医出版社,2010.12  
ISBN 978-7-5091-4199-1

I. ①高… II. ①张… III. ①美容—教材 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177663 号

---

策划编辑:侯平燕 柯 鸣 文字编辑:吴 倩 责任审读:黄栩兵

出版人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8058

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:24.25·彩页 10 面 字数:589 千字

版、印次:2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~2500

定价(含光盘):148.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 总序

中国的美容高等教育经过数十年的发展,走过了一段坎坷而曲折的历程。从20世纪80年代的美容短期培训形式的初级教育,发展到今天的各学科体系较为完善、门类较为齐全的高等美容教育,中国的美容教育培训为社会培养了一大批急需的各类美容人才。作为中国首家美容高等教育学府,北京中国驻颜美容学院在数十年从事美容高等教育的教学过程中,面对美容高等教育的一片空白,不断地通过市场研究和社会需求的分析,进行了艰辛的探索,逐步形成了美容高等教育的学科体系。

为使广大学生和各类美容从业人员能系统地学习美容高等教育系列学科的相关知识,北京中国驻颜美容学院在系统总结自身多年教育教学经验的基础上,组织多名专家学者对学校的教学成果进行总结并汇编成系列图书。本套图书共包括7本:《高级美容师视听教程》《美容礼仪教程》《美容导师教程》《美容讲师教程》《美容消费心理学》《美容企业法律实务》《美甲艺术教程》。

由于水平和经验有限,编写的时间也比较仓促,书中错误和疏漏之处,敬请广大读者和业界朋友不吝指教,多提宝贵意见和建议,以使这套中国美容高等教育的系列图书能在使用中得到逐步完善。

北京中国驻颜美容学院 院长 张春彦

# 前 言

美容一词有狭义和广义之分。狭义美容仅指颜面五官或颈部以上的美化和修饰；广义美容则包括颜面、须发、躯体、四肢及心灵等全身心的美化。本书中的美容则是取其广义。

美容是使容貌美丽的一门艺术，但美容又是一种改变原有不良行为和疾病(面部)，使之成为文明、高素质、具有可以被人接受外观形象的过程或技巧，或为达到此目的而使用的产品和方法，所以说美容也是一门技术。

美容包括的内容很多，如修饰化妆、皮肤保养、形体健美、美容美发、生活卫生、饮食药膳、服装仪表、医疗保健、美容整形等。涉及的学科也很多，如医学、美学、保健营养学、化妆品学、药理学、心理学、卫生学等，实际上生活美容与医学美容很难完全划分界限。前者偏于修饰，后者偏于治疗，只是侧重不同，但目的是一致的。保健美容是两者的交叉边缘，生活美容与医学美容中都有它的内容。

国内美容行业自20世纪80年代中期起步发展至今已经20多个年头。这一时期以来，美容行业经历了从初级阶段的摸索性成长到中级阶段的思考性发展。市场规模从小到大，从业人员由少到多，生产企业和专业美容化妆品品牌已经大批涌现。中国美容产业实际上已经形成了包括美容、美发、化妆品、美容器械、教育培训、专业媒体、专业会展和市场营销等八大领域的综合服务流通产业。

美容行业经历了从盲目消费到理智消费的过程，随着美容行业的发展，原来肤浅的一些美容知识已经满足不了人们日益增长的美容健康需求。教育的发展和行业的发展是相互依存、相互促进的，专业高级人才的培养对提高行业从业人员的素质、促进行业的健康发展、提高整个行业的服务水平具有重要的意义，而行业的发展也将为受教育者提供更广阔的发展空间。

本书集中了北京中国驻颜美容学院从事十几年的教学经验，反映了本专业的最新技术和最新理念，对于正在从事或有志从事美容行业工作的专业人员，以及对“美”感兴趣的广大读者也是一套难得的教材和读物。全书分为八篇，以理论知识结合实际操作，书本结合光盘的形式，以“美容与形象设计”专业的课程作为基点，从美容专业类大学生毕业后的实用性出发，从美容历史叙述起，详细地介绍了皮肤的基本知识、与美容相关的中医学、解剖学、经络腧穴和中医美容项目、饮食与皮肤之间的关系、美容、美体、美甲、化妆造型等方面的基础知识与实际运用。美容咨询、美容培训、

美容管理是根据现在美容市场店院和美容企业的经营需求进行的深入浅出阐述,特别是美容管理充分从管理的实际出发不仅介绍了相关的理论体系,还介绍了具体的操作方法,为美容行业培养高技能、高水准的美容高级人才奠定了管理基础。

本书在出版的过程中得到北京中国驻颜美容学院的魏倩茹老师、高鹏雁老师的帮助,以及相关美容专业讲师贾志慧、石惠老师(美甲)的协助,在此深表感谢!

由于篇幅的限制,很多内容的深度还有待于业内人士共同挖掘和探讨,我们愿意与大家共同携手为我们的美丽事业而努力奋斗!

编 者

# 目 录

## 第一篇 总 论

- 第 1 章 中国美容简史..... (1)
- 第 2 章 国际美容发展简史 ..... (12)

## 第二篇 美容护理

- 第 3 章 皮肤生理基础知识 ..... (27)
  - 第一节 皮肤结构 ..... (27)
  - 第二节 皮肤生理知识 ..... (31)
  - 第三节 常见皮肤与问题皮肤的特征分析与护理 ..... (34)
  - 第四节 特殊问题皮肤的专业护理 ..... (42)
- 第 4 章 美容中医学基础知识 ..... (46)
  - 第一节 阴阳、五行学说..... (46)
  - 第二节 藏象学说 ..... (52)
  - 第三节 气血津液 ..... (56)
- 第 5 章 美容解剖学基础知识 ..... (59)
  - 第一节 循环系统 ..... (59)
  - 第二节 神经系统 ..... (65)
  - 第三节 骨骼基础知识 ..... (72)
  - 第四节 肌学 ..... (79)
- 第 6 章 美容经络腧穴学基础 ..... (88)
  - 第一节 经络学基础 ..... (88)
  - 第二节 十二经脉 ..... (88)
  - 第三节 腧穴学 ..... (96)
  - 第四节 中医美容项目..... (102)
- 第 7 章 美容皮肤护理程序..... (115)
  - 第一节 皮肤护理前的准备工作..... (115)
  - 第二节 一般类型面部皮肤护理方法与步骤..... (125)
  - 第三节 问题性皮肤专业护理方法与步骤..... (126)

## 第三篇 美容塑形

- 第 8 章 美体..... (136)
  - 第一节 纤体瘦身..... (136)
  - 第二节 美胸..... (146)
  - 第三节 肩、颈、手护理..... (148)

<b>第9章 芳香疗法</b> .....	(151)
第一节 概述.....	(151)
第二节 芳香精油的认知.....	(153)
第三节 芳香疗法的应用.....	(162)

#### 第四篇 修饰美容

<b>第10章 物理修饰美容项目</b> .....	(170)
第一节 烫眼睫毛.....	(170)
第二节 穿耳孔.....	(173)
第三节 脱毛.....	(174)
第四节 时尚水晶牙钻.....	(176)
<b>第11章 美甲</b> .....	(178)
第一节 指甲彩绘.....	(178)
第二节 水晶甲.....	(187)
第三节 法式甲.....	(190)
第四节 贴片甲.....	(191)
第五节 雕花甲.....	(197)

#### 第五篇 美容化妆

<b>第12章 色彩在化妆中的应用</b> .....	(203)
第一节 色彩的基础知识.....	(203)
第二节 色彩的心理现象.....	(205)
第三节 色彩分析学.....	(207)
第四节 色彩在化妆中的应用.....	(209)
第五节 光源的种类、特点及对化妆的影响 .....	(211)
第六节 不同光源下化妆的实例分析.....	(212)
<b>第13章 化妆设计</b> .....	(214)
第一节 化妆基础.....	(214)
第二节 妆型设计.....	(229)
<b>第14章 人体彩绘</b> .....	(240)
第一节 人体彩绘的发展.....	(240)
第二节 人体彩绘的分类与绘制方法.....	(240)

#### 第六篇 美容咨询

<b>第15章 皮肤的基本测试与诊断</b> .....	(242)
第一节 常见皮肤测试方法.....	(242)
第二节 制作护理卡.....	(244)
第三节 美容院咨询与接待.....	(247)
<b>第16章 美容心理学</b> .....	(251)
第一节 心身关系与心理美容.....	(251)



- 第二节 顾客类型分析及对策····· (255)
- 第三节 顾客服务与咨询沟通技巧····· (256)

## 第七篇 美容培训

- 第 17 章 化妆品····· (262)
- 第一节 化妆品的概念、类别和作用····· (262)
- 第二节 常见化妆品的应用····· (267)
- 第三节 面膜····· (280)
- 第四节 化妆品鉴别方法与保管方法····· (287)
- 第 18 章 美容仪器····· (292)
- 第一节 国内外美容仪器的发展····· (292)
- 第二节 常见的美体仪器的工作原理、操作方法与注意事项····· (296)
- 第 19 章 美容企业的培训原则、作用与方法····· (304)
- 第一节 员工培训与发展概述····· (304)
- 第二节 员工培训与开发的形式····· (307)

## 第八篇 美容管理

- 第 20 章 美容院员工管理····· (321)
- 第一节 员工的招聘管理····· (321)
- 第二节 员工的薪酬制订与绩效考核····· (326)
- 第三节 员工管理技巧····· (331)
- 第 21 章 美容院的财务管理····· (342)
- 第一节 美容院财务常识····· (342)
- 第二节 美容院财务分析····· (345)
- 第三节 美容院财务管理预防经营危机····· (349)
- 第 22 章 美容院固定资产管理····· (354)
- 第一节 固定资产日常保养和维护····· (354)
- 第二节 美容院产品配送流程与配送形式····· (359)
- 第三节 美容企业的仓储管理····· (364)
- 参考文献····· (375)

# 第一篇 总论

## 第1章 中国美容简史

**学习目标:**了解中国美容的发展历史。

中国是一个文化源远流长的文明古国。祖先给我们留下了多姿多彩的美容史记,作为过去灿烂文化的见证供今天的我们思考借鉴。从史书记载、出土墓葬、诗词及壁画中,均反映了我国具有悠久的美容历史。

翻开史籍,不乏记载着历代祖先对美的追求。“窈窕淑女”“粉白黛绿”等形体美、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,都从不同角度反映了不同时代人们的审美情趣。美容作为一种审美活动自古有之,而且随着社会生产力的发展而发展。

美容究竟起源于何时、何代,发起于哪一个民族,这些已无法准确考证。原始部落的人从懂得用树叶遮盖到祭祀中为表示对神灵的崇敬而将脸上涂满颜色,或为了吸引异性而佩戴兽牙等,大概就是美容化妆活动的雏形吧!但无论社会如何发展、人类如何进步,有一点是我们完全可以确认的,美是人类所追求的共同目标。当人类有了美的意识,便有了锲而不舍的追求。爱美不仅是人类的天性,而且还是人类进化和文明发展的标志。

### 一、中国美容发展历史记载

#### (一)上古

远古时期,人类穴居深山密林,过着原始

的生活,《孝经·开宗明义辛》中曾有记录“身体发肤,受之父母,不能损伤。”

在《十问》一书中,黄帝问大成(传说的古代人物),“民何失而颜色粗黧,黑而苍?民何得而腠理靡曼。鲜白有光?”其意为缺乏哪些因素会使得人容颜粗疏暗黄?应具备哪些因素,才能使皮肤美好细腻?这完全是在探讨皮肤的美容保健法。大成告诉黄帝,第一在饮食上要多加注意,“食苍则苍,食黄则黄”,还指出要“助以柏实盛良,饮走兽泉英(乳汁),”如此可以“却老复壮”,使皮肤“曼泽有光”。

文字记载的最早的美容行为是洗脸。甲骨文的“沐”字,就像是一个人披散头发在洗脸。其后较普遍的美容行为是往面部敷粉。《太平御览》提到,“墨子曰:禹造粉”,《说文解字》提到“粉,傅面者也。”《释名》提到“粉,分也,研米使分散也,赭粉者,赤也,染粉使赤以著颊也。”《淮南子》曰,“漆不厌黑,粉不厌白。”可知夏朝大禹时已造粉傅面,这种粉最初是用米研成的,色白,傅面可以增白;如将粉染赤,则称“赭粉”,着颊使面赤,即成红妆。

到商时又出现了铅粉,《中华古今注》云,“(夏、商、周)三代以铅为粉”。商代之青铜器很多是铜、锡、铅的合金,故至少从商代起,以铅作粉是可信的。《太平御览》卷719中《博物志》亦载有“纣烧铅锡作粉”之说,《妆台记》一书则云,“周文王……傅之铅粉”。除粉外,

胭脂的出现也较早。《中华古今注》提到，“盖起自纣，以红蓝花汁凝作燕脂，以燕地所生，故曰燕脂，涂之作桃花状。燕脂又名“燕支”“焉支”。相传红蓝花生于焉支山，故称所制之红汁为“焉支”。《崔豹古今注》则曰，“燕支，叶似蒴花，似菖蒲，出西方，土人以染名为燕支，中国人谓红蓝，以染粉为妇人面色，谓为燕支粉也。”（《太平御览》卷 719）可知燕脂、燕支、焉支同音同源，用于涂双颊使红艳可爱，即今之胭脂。

春秋战国时期，奴隶社会逐渐衰落，我国进入封建社会，此期出现了前所未有的经济繁荣。这个时期的先民不但追求面部肌肉的色美，即白中透红，还追求肌肤的质美，即滋润光泽，所以除白粉、胭脂外，还出现了面脂、唇脂，如《韩非子》中有“吾面用脂泽粉黛”之描述。脂当分面脂和唇脂，面脂又称面泽。唇脂为红色，《释名》曰，“唇脂，以丹作，象唇赤也。”

## （二）秦汉

“六国毕，四海一”。秦始皇嬴政完成了统一中国的大业。秦代从公元前 221 年到前 206 年仅 15 年，但在历史上却占有很重要的地位。

在秦汉时期的我国第一部药学专著《神农本草经》中，共列药物 365 种，其中记载具有美容作用的药物就有几十种，如“冬瓜子令人悦泽，好颜色益气不饥，久服轻身耐老”；“白芷长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；“白僵蚕能灭黑黥，令人面色好”。此外，该书还记述生姜、葱白、大枣及芝麻等 20 多种食物的美容作用。上述的一些药物与食物现已被国内外药理研究证实确有美容作用。尤其是书中所提到的面脂，是当时的一种美容新剂型。

秦汉时期，在许多的医书中已涉及了美容的内容，尤其是美容药方及美容方法逐渐增多，初步奠定了美容的理论基础。其标志之一是《黄帝内经》的问世。该书全面地总结了先秦时期的美容经验，从美容方法到美容理论都做了比较完整的论述。如首先明确提

出了经络与美容的关系，指出：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上行于面，而走空窍。”这说明了面部色泽与经络中气血有关。其次论述了脏腑功能健旺，气血津液正常，是人体美容的基础。还反复说明，人体的阴阳失调，脏腑虚损，情志刺激，生活环境、饮食及劳逸不当等，都可影响人体的美容。在《黄帝内经》中还论述了有损于美容的许多皮肤病，如痤疮、面衰、颜黑、面尘、眉堕、毛折、皮皱及爪枯等。

## （三）魏晋南北朝

两晋南北朝从约公元 3 世纪初至 6 世纪末，是中国历史上政权更迭最频繁的时期。由于长期的封建割据和连绵不断的战争，使这一时期中国文化的发展受到特别的影响。其突出表现则是玄学的兴起、佛教的输入、道教的勃兴及波斯、希腊文化的渗入。

魏晋时期对于女性之美有了不同的认识，更加强调其温婉妩媚，婀娜多姿的一面，女性也开始自觉追求女性之柔美。由于受当时社会风气的影响，男性的美明显具有女人的几个特点。

1. 敷粉。汉代时，就有男人敷粉的习俗。《汉书·广川王刘越传》云，“前画工画望卿舍，望卿袒裼傅粉其旁。”《汉书·佞幸传》云，“孝惠时郎侍中皆傅脂粉。”《后汉书·李固传》称其：“固独胡粉饰貌，搔首弄姿。”至魏晋南北朝，男人敷粉大有愈演愈烈之势，明屠隆《鸿苞节录》曾云，“晋重门第，好容止，士大夫手持粉白，口习清言，绰约嫣然，动相夸饰，鄙勤朴而尚摆落，晋竟从此云忧。”北齐颜之推《颜氏家训·勉学》记录当时，人们“无不熏衣剃面，傅粉施朱……”。

《三国志·魏志·王粲传》注引《魏略》这样记载曹植初见邯郸淳，“太祖遣淳诣植，植初得淳，甚喜，延入坐，不先与谈。时天暑热，植因呼常从取水自澡讫，傅粉。遂科头拍袒，胡舞五椎锻，跳丸击剑，诵俳优小说数千讫。”

曹操养子兼驸马何晏，字平叔，《三国志·魏略》云，“晏性自喜，动静粉不去手，行步

顾影。”

当然，魏晋南北朝美男脸皮白那也是公认的，南朝宋刘义庆《世说新语·容止》记载何晏，“何平叔美姿仪，面至白；魏明帝疑其傅粉。正夏月，与热汤饼。既啖，大汗出，以朱衣自拭，色转皎然。”

何晏的脸为什么会这么白呢？这还得归功于他常常服食一种叫五石散的东西。何晏曾说：“服五石散非惟治病，亦觉神明开朗。”他的“美姿仪，面至白”就是因为服用了五石散。五石散是一种用各种矿物质合成提炼出来的丹药，古人以为长期服用可以长寿。其实它有毒，对人体有害。

2. 熏香。魏晋南北朝美男用香炉来熏衣服是一大时尚，通过两个典故可窥见一斑。一个典故“韩令偷香”说的是东晋韩寿，貌美体轻，贾充女贾午看中了他。寿逾墙暗通。午将皇帝给其父的西域奇香偷来给寿。后贾充会见诸使闻寿身上有奇香，疑寿与午私通，但没有宣扬，后将午嫁给寿。

“荀令留香”说的是东汉荀彧(yù)，为汉侍中，守尚书令，故称荀令，为人伟美有仪容，好熏香，久而久之身带香气。《太平御览·服用五·香炉》引《襄阳记》云“荀令君至人家，坐处三日香”。故唐李商隐诗云，“荀令桥南过，十里送衣香。”

《魏志·朱建平传》记载，“帝将乘马，马恶衣香，惊啮文帝膝。”文帝就是曹丕，一不小心用错了香型，坐骑不习惯，居然咬了他的膝盖一口。

有的人则天天将香囊佩戴在身上，《世说新语》云：“谢遏年少时，好著紫罗香囊垂复手。”还有那个曾指挥淝水之战的大将军谢玄，《晋书·谢玄传》记载他“少好佩紫罗香囊，安患之，而不欲伤其意，因戏赌取，即焚之，于此遂止。”谢玄年轻的时候也特别喜欢香料，天天手里拿个香囊。他叔叔谢安怕他玩物丧志，就想了个办法和他打赌，把香囊给赢了过去，一把火烧了。

在魏晋之前的历史中，关于男性的记载

多止于言行、功绩、道德，鲜少涉及男性的容貌仪容。而魏晋南北朝则是史书中讲人物如何美姿仪最多的年代。史上最美的几位男子，潘安、卫玠、杜弘治均出自此时期。张在舟指出，“在《三国志》《晋书》《宋书》《南齐书》《梁书》《陈书》《魏书》《北齐书》《周书》九史当中，记载人物美貌的地方竟有二三百处之多，这种现象在二十五史中实为仅有，其他朝代的正史都未曾对男性仪貌之美做过如此详尽的反映。”可见魏晋南北朝时代是个爱美的时代，那时候天天打打杀杀，人人朝不保夕，然而死亡的阴影却阻止不了人们对美的狂热追求，因为德已经在战乱中变得无足轻重了，于是人们开始追求生活的另类，今朝有酒今朝醉，美的追求得到前所未有的重视，一本《世说新语》就有专章记述容止。

《世说新语》在中国美学史上的重要性早已为学界所承认，早在20世纪40年代，宗白华先生就指出“要研究中国人的美感和艺术精神的特性”不能忽略《世说新语》。今人谈论《世说新语》的美学成就，自然美的发现是浓墨重彩的一笔。

魏晋士人自我意识高涨，竭力标榜与众不同之处，作为给人第一印象的容貌自然备受重视。《世说新语》里的名士中有许多容貌出众，风姿特秀。竹林名士中嵇康是一个有名的美男子，他“身長七尺八寸，风姿特秀。见者叹曰：‘萧萧肃肃，爽朗清举。’或云：‘肃肃如松下风，高而徐引。’”山涛评价道，“嵇叔夜之为人也，岩岩若孤松之独立；其醉也，傀俄若玉山之将崩。”《容止》是专门记载人物的形体之美的。其中，如卫玠、潘安、王衍、裴楷、庾亮等皆为著名的美男子。而诸如“时人目王右军，‘飘如游云，矫如惊龙。’”（《容止》卷30）“有人叹王恭形茂者，云：‘濯濯如春月柳。’”（《容止》卷39）“潘安仁（潘岳）、夏侯湛并有美容，喜同行。时人谓之连璧。”（《容止》）像这类记载已是脍炙人口。

另外，两晋南北朝葛洪著《肘后备急方》，内有用鲜鸡蛋清做面膜等方法介绍，可谓美

容专栏。《肘后备急方》是葛洪的医学著述，书中所论疾病包括急性病、慢性病。在外发病一卷中载有皴裂疮、浸淫疮、漆疮、疣目、白癜风、粉刺、黥黯、酒齄鼻（酒渣鼻）、狐臭、目暗不明、唇疮、齿败口气臭、齿根动欲脱等损美性病证的治疗方法。书中第56篇为“治面疱黥黑发秃身臭方”，实为美容专篇，这是迄今为止发现的最早的美容专篇。篇中集中了治粉刺、酒齄鼻、黥黑斑、体气的方药，并载有保健妆饰方，如“治人面无光润，黑黥及皱，常傅面脂方”，“治人面体黥黑、肤色粗陋，面血浊皮厚，容状丑恶方”，“服药取白方”，“头不光泽，蜡泽饰发方”，“令人体香方”，“作手脂法”等等。

陶弘景是南北朝时齐梁的著名医学家及道教理论家。他博学多艺，精究医药及导引之术，其著作甚丰，与中医美容有密切关系的是《神农本草经集注》和《养性延命录》二书。

《神农本草经集注》（以下称《集注》）是陶弘景对《神农本草经》进行整理和研究后的成果。他将《神农本草经》中的三品365种药逐一进行整理，纠正了原书和传抄之误，复增辑魏以后名医副品365种，合共730种。在美容药品方面，较《神农本草经》有所增加。如蛇床子，《神农本草经》未论及其有美容功效，《集注》中补充了它“久服好颜色”的功效；又如藁本一药，《集注》在《神农本草经》的“长肌肤，悦颜色”的基础上，又补充了“可作沐药面脂”的内容。

《养性延命录》是一本养生气功专著。在以介绍静功为主的“服气疗病篇”中，列有闭气法、长息法、引气攻病法等。其中的长息法即吐气法，陶氏介绍了12种调气法，认为是“愈病长生要术”。在“导引按摩篇”中，陶氏介绍了不少动功，其中不乏美容、长寿之法，如“摩手令热以摩面，从上至下，祛邪气，令人面上有光彩。”此外，在“教诫篇”“食诫篇”及“杂诫忌禳害祈善篇”中，陶氏分别对长寿养生之法和美容之法以及注意事项作了阐述。如提出，“养寿之法，但莫伤之而已，夫冬温夏

凉，不失四时之和。所以适身也。”“养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。”在每月的适宜之日“取枸杞菜煮作汤沐浴，令人光泽不病不老”等等。陶氏不仅论述养生之理，还身体力行。据《南史》本传记载，“弘景善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而有壮容。”可见他所倡导的养生长寿之法是有实效的。

《刘涓子鬼遗方》系晋人刘涓子撰，后经南齐的龚庆宣加以整理、编次而流传下来。本书是我国现存最早的外科专著，基本上反映了两晋南北朝时期在外科方面的主要成就。其内容涉及一些皮肤疾病，载有粉刺、黥黑斑、湿疮、疖子、热疮、发秃等损美性病证的治方。本书对后人的影响较大，《肘后备急方》及唐代的《千金要方》《外台秘要》都转录有本书的美容方剂。

如此注重人物美好姿仪的时代在历史上实为罕见，且这种注重和儒家对仪容的讲求完全不同。这种评论不是叙述人物的仪容如何符合礼仪的要求，而是直接地描绘叹赏人物容貌的美。魏晋南北朝士人对美的追求人们论述已然够多，不再赘述。

#### （四）隋唐

公元6世纪末，隋文帝杨坚统一了南北朝，重新建立起一个多民族的中央集权制国家。

此时是中国封建社会的一个鼎盛时期，女性美容也体现出雍容丰腴、富丽华贵的社会时尚。唐代的后宫美女体态性感，发髻高耸，云鬓蓬松，服饰宽大而薄透，化妆上则流行画浓晕蛾翅眉，眉形高而上扬，似两片羽毛。据《开元遗事》记载，唐代后宫妃嫔中还盛行一种“泪妆”，这无疑是一种追求怪异的化妆，堪称前卫。

隋大业年间曾任太医博士的巢元方，奉诏主持编撰了颇具科学价值的著作《诸病源候论》。该书系统地论述了内、外、妇、儿、五官、皮科等各科疾病的病因病机，是我国病因病理学的首创。其中涉及损美性病证的有

85条,如有“面皮包”“面皮干候”“面黑皮干候”“酒戛候”“鬓发秃落候”“白发候”“发黄候”“齿黄黑候”等。该书对损美性病证或美容缺陷的临床特征、病因病机的论述之详细,是前人所不及的。该书还在很多病候之后附有养生导引之法,丰富了非药物疗法的手段。

唐代医学家孙思邈精于医药、导引、针灸之术,主要著作有《备急千金要方》和《千金翼方》。两书共收方6000多首,集唐以前医方学之大成。两书在总结前人成就的基础上,充实了新的内容,广泛收集民间和西域传来的医方和药物,并对基础理论和临床各科的治疗作了全面、系统的论述,是中医学在唐代文化发展高潮时期的代表作。在此两书中,孙氏为中医美容的发展作出了重要的贡献。在孙氏之前,美容方法多秘而不传,为满足民众的需要,使美容方能“家家悉解,人人自知”,孙氏专辟了“面药”和“妇人面药”两篇,集中刊载、公布美容秘方共计130首。在其他篇章中,还夹杂有各种保健及治疗美容的内服、外用方200余首。这些美容秘方内容丰富:有治“唇焦枯无润”的“润脾胃膏”;有治“面黑不净”的“澡豆洗手面方”;有“令面光悦,却老去皱”的“面膏方”;有“令人面白净”的“悦泽方”;此外还有“去面上矮子”,“治面生鼯黧”,“去粉滓”,“治面皮粗涩”,“治手皴干燥少润”,“治口及身臭令香”等以治疗面部疾病和美化面容、皮肤、毛发、肢体为目的的方剂。这些方剂制作精良,剂型多样,用法各异。此外,孙氏还介绍有针灸美容法、食膳美容法、气功和养生美容法以及其他一些美容方法如冷冻、玉石磨等。此外在《千金翼方》卷一中,还专辟有“悦人面”“坚齿”“明目”等美容药品专条。

孙氏提倡养生长寿,除在著作中有所论述外,还自己精研、实践养生之道。他因养生得法而享年101岁。据《大唐新语》卷十“隐逸”载,在孙氏60岁时,唐太宗将他诏诣京师,曾“嗟其颜貌甚少”,后孙氏“时年九十余,而视听不衰。”

孙氏将美容秘方公布于世,并在药物、方剂、食膳、气功、养生诸方面全面地论及了美容方法,且身体力行养生长寿之道,以自己的实践提供了养生长寿驻颜的实例,堪称中医美容史上的一代巨匠。他的努力促进了中医美容学的形成。

唐代王焘由于长期管理弘文馆(相当国家图书馆),有机会广泛接触晋唐以来的大量医籍。他获读医书千百卷,花数十年时间进行认真的研究和整理,编写成《外台秘要》一书。这是中医药学文献中的一部光辉巨著,它全面整理和部分保存了从古代到初唐的医学典籍。在这部书中,王焘亦开辟了美容专篇,书中第32卷载有“面部面脂药、头膏、发鬓、衣香、澡豆等三十四门”,共221首方。所载口脂(即口红)甚至有紫色、肉色、朱色之分,形成了口脂系列。口脂的成分亦和今日口红的成分相仿,有蜡、羊脂、香料、色素等,不过香料、色素全部都是用天然中药精制而成,从中可管窥到唐代的保健化妆品的制作已有相当高的水平。

除上述专篇外,《外台秘要》还在其他卷篇中提供了大量治疗美容方剂。全书的美容方剂合计有62门430余首。

孙思邈的弟子孟诜,著有《食疗本草》一书,是我国早期食疗发展史上内容最全面最丰富的一部著作,并第一次以“食疗”两字名书。该书不仅记载食宜和食忌,还附有很多食疗方剂,比孙思邈《千金要方》的“食治”卷迈进了一大步,使之更符合实际应用,成为我国第一部食疗本草专著。

该书记载了不少治疗和保健美容食物,如“苦荚,微寒,生食治漆疮”,“柿,寒……面上黑点,久服甚良”;“荔枝,微温……健气及颜色”;“萝卜,性冷……服之令人白净肌细”等等。《食疗本草》无疑丰富了中医食膳美容的内容。

隋唐时期,还出现了第一本美容方专辑,即隋朝宇文士及编著的《妆台方》一书,可惜此书已佚失,只留下它的姊妹作——以论生

活美容为主的《妆台记》。随着美容社会需求的增长及医学美容的发展,两晋南北朝及隋唐时期的美容外科术也达到了一定的水平。晋代已能做兔唇修补术。晋书曰,“魏咏之,生而兔缺……召医治之,日;可割而补之。”医生给魏氏做了手术,以后魏氏竟官升至晋朝宰相。中国封建社会向来以身、言、书、判四项标准选择官吏,位居首位的“身”,即身体条件、外在形象,兔唇修补术未碍魏咏之人仕并到宰相,可见其美容手术水平之高。另据史料记载,唐代已能安置假眼,《太平御览》载有“唐崔颢失一目,以珠代之”。又《吴越备史》载:“唐立武选,以击球较其能否,置铁钩于球杖以相击。周宝尝与此选,为铁钩摘一目,睛失……敕赐木睛以代之。”原书注还说,木睛“置目中无所碍,视之如真睛”,可知当时假眼植入术水平已相当高超。在唐代,还出现了齿科美容,唐《新修本草》中有用银膏补牙齿缺落的记载。

综上所述,两晋南北朝至隋唐时期,美容的发展日臻完善,具备如下特点。美容已从宫廷走向民间,成为社会性的需求。美容方剂数量激增,美容不再是以治疗为主,保健化妆品在中医美容中已占据重要地位,一些在中医药史上颇有影响的重要医方书已设美容专篇。

#### (五) 宋

唐灭后,经历了五代十国,至公元960年,赵匡胤发动“陈桥兵变”夺取后周,建立宋朝,史称北宋,恢复了中国的统一。以农业、手工业为主的封建经济都获得了较大的发展,尤其是纺织、造纸、印刷都是当时十分兴盛的产业。此后由于国内矛盾的激化,相继爆发了一系列农民起义,北方女真族乘机征服北宋,自此中国又分裂成宋、金两个对立的政权,历经320年,至公元1279年元灭南宋。

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》中对老人的健美作了详细的

论述。此外,宋代从发髻款式到头饰和面部花钿的粘贴也不比唐代逊色。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。

两宋时期王怀隐等编《太平圣惠方》内有治须发早白,牙齿动摇之方;北宋《圣济总录》记载了用玉磨治疗面部瘢痕的事例。宋代《太平圣惠方》还记载的永合公主“澡豆方”等。这时的美容已经日趋成熟。

#### (六) 辽、金、元

这一时期从公元907年至1368年。位于北方的辽、金、元三政权先后与两宋并存,到1234年蒙古灭金,1271年定国号元,1279年元灭南宋,建立统一的元王朝,各民族间的关系进一步融合。辽、金、元这先后不同时期的政权,分别是以契丹、女真、蒙古这三个少数民族执掌的政权。其基本生活范围,在中国的北方。这三个朝代的民风民俗都有一个共同点,即承袭了前代的习俗,又各具民族特色。

在11世纪,在西伯利亚北方的土地上生活着从黑水靺鞨遗留下来的通古斯族群的女真人。女真人的领袖完颜阿骨打在1115年统一了女真族各个部落,并且在很短的时间内攻打下了辽国的北方首都上京,然后入侵并占领了宋朝的大部分土地,建立金。1126年,金人入侵宋朝,大宋的首都开封沦陷。自此大规模的宋金战役基本结束,而此后的200余年的时间里,中国长久失去了中原地区。

女真人占领中原地区后,实行惨绝人寰的民族压制政策。金熙宗时,恢复了人殉制度,规定帝王死后,凡是没有生过孩子的嫔妃一定要随帝王下葬。海陵王曾经数次降诏大规模为自己选嫔妃,大量无辜的汉家女被强征入宫。女真本身人口很少,大多数后宫的女真人不必担心皇帝死后殉葬,而这些汉家

女就不同了,根本就不被当作人来看待,海陵王去世有上万汉女为其殉葬。

为了逃避最后被殉葬的悲惨命运,这些汉家女们被迫强颜欢笑,打扮化妆,以期得到皇帝的宠爱,以至能生一个孩子。于是各种各样的化妆品秘方在女真宫廷流行开来。

八白散是根据中原历代中医中的美容药物,辅助以宫女们的相关经验,研制成功的。据说常用此散洗脸,可使面部、脖子保持白雪般娇嫩。

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。这种粉是由一种植物的根茎研磨而成的,涂了这种粉可以抵御寒风沙砾的侵袭,开春后洗去黄妆,皮肤显得细白柔嫩。

#### (七)明

公元1368年,名太祖朱元璋在应天称帝,立国号明。明朝建国后,采取了一系列讲求实效的措施,以利恢复生产。由于生产力获得了提高,市场进一步扩大,新型工业不断涌现,一些工业城于是随之形成,统一后的多民族国家进一步巩固。明从蒙古族统治的元朝夺取政权后,注重对不符合汉族习俗的礼仪进行了整治,多采用和恢复了唐宋时期的制度和习俗。从所收集的资料看,虽不及唐宋时期丰富多样,但也具有其本时代的一些特色。

明代,李时珍将医学与养生学紧密结合,编写出《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验方中,有外用的、也有内服的,所用之药,大多数根据皮肤反映出来的现象,或从内部调理,或从外部加以润泽或保护,非常科学,而且很少有不良反应。

明朝万历甲午年世袭鲁王的朱三畏为《鲁府禁方》作序,自称“频年以来,博集奇方,殆今数载,续以成帙,行袭珍藏,世不多有”。鲁王是一位收集天下奇方的人,在他组织编写的这部《鲁府禁方》当中,就汇集了不少天

下秘方秘术,其中包括内外妇儿各科、美容方法、食疗方法,从内服到外用,无不备载,是典型的王家秘方集。

在《鲁府禁方》当中,记载了许多美容方法,即有洗面方、洗头方、沐浴方、也有香肥皂、香衣方等。

孙仙少女膏是用去掉外层粗皮的中药黄柏10g;土瓜根10g研成细粉;加入大枣7枚调和成黏膏状于每天早晨用开水化开一些,加入温水洗脸。是一个洗面的方子,本方具有清热解毒,活血化瘀,润肤白面的功效,原书中称此方洗面,10余日以后,容如少女,故此得名孙仙少女膏。

方中黄柏苦寒,为清热解毒祛湿的常用中药,现代药理证明黄柏具有广谱抗菌作用,对多种病菌均有抑制作用。对各种致病性皮肤真菌也同样具有抑制的作用,外用还可以促进皮下渗血的吸收,土瓜根味苦性寒,有泻热消淤的作用,《本草纲目》中记载用以“治面黑面疮”二药相合,对面部疮肿具有较强的清热解毒和消淤行血的作用,可以较好的促进血液循环,大枣可以增加对面部皮肤的营养。因此,本方尤其适用于面部患有疔疮、痤疮、酒渣鼻等疾病的患者做美容之用。

#### (八)清

清代的祖先为原先居住在中国东北部的满族。明末农民起义此起彼伏,满族贵族乘虚而入,于1644年在北京建立清王朝,自1644年至1911年清灭,这237年间,清王朝经历了三个阶段。前期是一个统一的多民族国家,并获得了巩固;中期社会经济进一步发展,资本主义开始萌芽;末期步入封建社会制度的衰落和瓦解。

清统治者在关内建立政权以后,强令汉族遵循满族习俗,剃发留辫是其中之一。清初妇女发式及妆饰还各自保留本民族的特点,以后逐步发生了明显的变化。

清朝从入关的第一个皇帝顺治起,就强令全国都按满族人传统穿着打扮。清代宫廷的美容方法集历代之大成,其在各代养颜护



肤基础上,对美容的药物和方法进行了筛选和补充,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。

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。徐灵胎的《洄溪老人二十六秘方》载录众多美容妙方。在清朝慈禧太后为了保持青春,据说每天服一匙珍珠粉,让肌肤红泽光润,每天喝大半碗的人奶使皮肤白嫩。

东南沿海的美容化妆品小作坊,在唐、宋、元、明时代就已存在;但到了清代,规模才不断扩大。清代咸丰十一年(公元1861年),在上海山西路南段老妙香粉局建立,以生产精制生发露油、香粉等蜚声海内。同治元年(公元1862年),杭州“孔凤春”化妆品店成立,生产贡粉,朝贡皇室。此外,在清朝民间,描眉、搽胭脂、染发等美容化妆的水平也比较高。

“云想衣裳花想容,春风拂槛露华浓。”女人如花,有百种花容,万种风情。身处紫禁城的皇后妃嫔们若想集三千宠爱于一身,美容驻颜更是必不可少的了。清代慈禧太后身边的女官德龄在其所著的《御香缥缈录》中记载,慈禧到老年时,肌肤仍然白嫩光滑如同少女一般,细腻光润。然而有记者在走访故宫博物院宫廷部专家时,却意外得知慈禧虽一生爱美至极,但其本身的肤质并不好,脸上容易起痤疮,还时常患有面部痉挛症,但是到了老年时期,慈禧的皮肤已经有了相当大的改善。如此大的转变如何在慈禧的容貌上得以实现?宫廷部副主任苑洪琪言其这全靠了宫廷御医常年坚持不断的调理以及慈禧一套内治外养的美容秘诀。

“慈禧养颜十分注重内在调理,也就是内服滋补药品和对身体美容的食品。”苑洪琪指出,根据历史第一档案馆中有关慈禧的医案记载,慈禧常患胸肋胀满、食欲缺乏的毛病,自然令其面色苍白、眼圈发黑,御医人心恐慌,又不知病源,难以一下子医治。

“后来地方官推荐了江南地方的名医曹

沧州,”苑洪琪说“曹沧州是个非常会揣摩人心理的医生,他考虑到慈禧爱美,而宫中丝绸常年都是定制的,样式传统而固定,于是给慈禧准备了样式新颖的苏州特产丝绸。慈禧一见非常喜欢,曹沧州随即献上了准备好的采芝斋生产的松仁粽子糖。病中的慈禧见小小的粽子糖色泽金黄内含雪白的碎松子仁,十分招人喜爱,拣起一粒放口中尝尝,非常清香、爽口。询问名称为粽子糖,谐音吉祥,棕(粽)与众不同,粽子即众子,可谓正好说在了为同治帝、光绪帝没有子嗣而苦恼的慈禧心坎上。慈禧心里一高兴,病情减轻了许多。”据了解,慈禧很多病症都是因为压力过大、心情不好所致,而松仁粽子糖是由多种中药配成,有清痰润肺、健脑强身等作用,对体虚脱发有特殊滋养功效。内病祛除了容颜也就焕然光彩了。此外,慈禧喜欢吃各类蜜饯,由于其中蜂蜜含量丰富,对美容也大有裨益。

“要说慈禧的青春永驻内治秘方,不能不说人参和珍珠,这两样都是她常服之药。”据苑洪琪介绍,慈禧10天服一次珍珠粉,珍珠粉分量很重,可以使人的皮肤柔滑有光。经常服用珍珠粉的老年人,可以和年轻人的皮肤媲美。通过几十年的服用,慈禧还总结出了服用珍珠粉的有效剂量和时辰及多食无益、不按时服用无益的经验。

再有,慈禧还每日含人参来保养皮肤。据《神农本草经》载,人参“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸。除邪气、明目、开心益智。久服轻身延年。”久服人参可以达到一般药物达不到的效果。

“光绪六年御医李德立、庄守和等参考历史上金代宫廷女子洗面用的‘八白散’配方,为慈禧皇太后配制了‘玉容散’。八白散即为八种中草药——白丁香、白僵蚕、白牵牛、白细辛、白莲蕊、白芷、白附子、白茯苓,一同磨为细末,每日用其数次洗面,面如玉润。”苑洪琪称,因八味药第一字都是白字,故称“八白散”。慈禧使用的“玉容散”,取原八白散中的六白,也就是白芷、白牵牛、白丁香、白僵蚕、