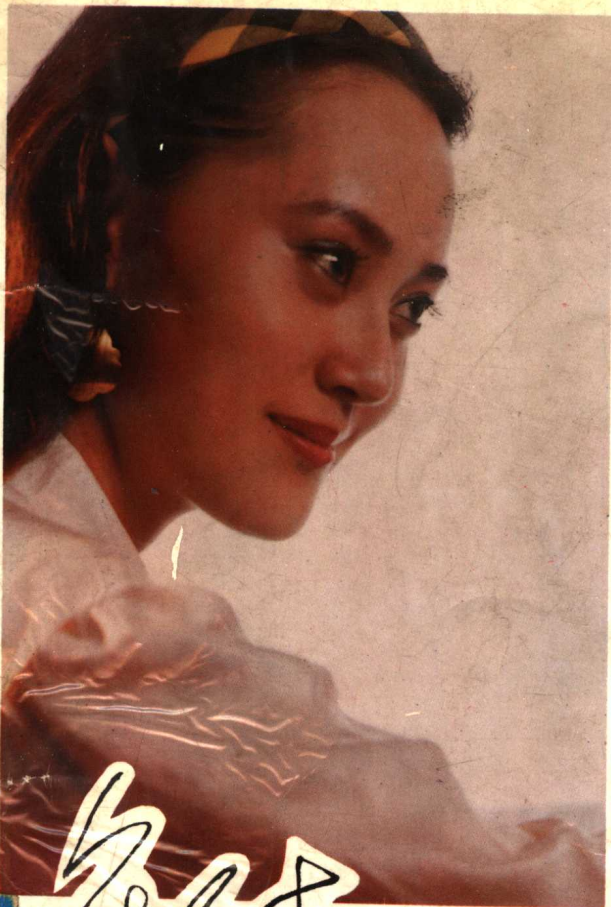


杨群超 教授 主编



杨健

颜面 美容 秘诀

- 化妆技巧
- 美容整容
- 服装饰物
- 发型艺术
- 饮食营养
- 医疗保健

河北科学技术出版社

颜 面 美 秘 诀

杨群超教授 主编

杨群超 马栋才 王跃进
姚春华 蒋崇斌 孙 毅 编写

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

颜 面 美 秘 诀

杨群超教授 主编

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路 45 号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168 毫米 1/32 6 印张 115000 字 1992 年 11 月第 1 版

1992 年 11 月第 1 次印刷 印数:1-8000 定价:4.00 元

ISBN 7-5375-0871-2/R · 170

□ 序 言

由颜面整形、美容医学教授杨群超主编的新书《颜面美秘诀》，依据丰厚、坚实的生活基础，美容知识和医学临床经验，并以优美流畅的文笔，把蕴藏于平凡时空间的生活美的真谛，展示给广大热爱生活的朋友们。

我非常喜欢杨教授的文字。在目前美容装饰类书刊充斥市场的情况下，该书独辟蹊径，打破旧有模式，从一个新颖的角度，细致而完整地论述了颜面化妆美容与身体各部装饰的关系，同时还对面部美容手术，颜面畸形的整形手术深入浅出，以通俗易懂的笔法进行了介绍。完成了从生活到艺术，从想象到表现的升华，使热爱生活的朋友们在认识美容与装饰等问题时，少走些弯路，节省点儿时间。

总之，这是一本具有选题精当、介绍具体、论述翔实而独到的作品。此书不仅是初涉美容化妆领域的广大爱好者的启蒙读物，即使是在美容化妆方面有丰富经验的朋友们，亦可从中发现可资借鉴的内容。因此，我很愿意把《颜面美秘诀》一书推荐给大家

第13及14届大众电影
“百花奖”最佳女演员

杨群超

□ 前 言

爱美之心人皆有之！爱美是人的天性，人之常情。随着物质、文化、生活水平的不断提高，人们爱美有了更高的要求。

化妆是一门艺术，在人体自然美的基础上，或是颜面有些瑕疵，通过化妆适当加以修饰，就会姿容生辉，光彩照人。青年人在特殊的场合，适当的化妆会更加楚楚动人；中老年人化妆能增添美容，青春永驻。

面部有了缺欠、疾病、先天或后天畸形，除了使人容貌不美，还可使人的五官出现程度不同的功能障碍。另外，颜面久治不愈的皮肤病，严重的颜面畸形可能产生心理影响，使人心情苦闷，情绪低落，性格孤僻，不愿见人，妨碍参加社交活动。美容与整形医疗能增添面部的美，可以改进、恢复面部的外形及功能。

为了使人们了解美容、掌握美容、正确对待美容，增加美容的基本知识，我们编写了《颜面美秘诀》一书，通过内容丰富、通俗易懂的介绍，希望能起到普及科学美容知识的作用。全书包括颜面化妆、发型、服装与饰物、皮肤与牙齿美容、颜面美容术、颜面整形术、饮食营养与美容、颜面按摩健美操、减肥与健美、生活卫生习惯与健美等内容，还摘录介绍了国内外一些名人、影星、明星的

健美经验。

本书由面部整形外科、皮肤科、耳鼻喉科及口腔科教授、医师，以及专长美容与化妆的有关人员参加编写，书中不足之处，希批评指正。

编 者

1992年5月

●面部的化妆

1. 面部生活妆的意义	(1)
2. 面部生活妆色彩的运用	(2)
3. 化妆品的种类	(3)
4. 生活妆的化妆工具	(3)
5. 化妆的程序与方法	(4)
6. 香皂与化妆	(5)
7. 化妆水的妙用	(6)
8. 粉底化妆品	(6)
9. 眼妆色的选择与应用	(7)
10. 眼线笔、眉笔、假睫毛和睫毛油膏	(8)
11. 色彩各异的颊红(胭脂)	(9)
12. 口红的色彩	(9)
13. 眼睛的化妆	(10)
14. 眉的化妆	(13)
15. 额的化妆	(14)
16. 颊的化妆	(15)
17. 唇的化妆	(16)
18. 鼻的化妆	(18)
19. 耳的化妆	(19)

20. 新娘的化妆与修饰	(20)
21. 参加晚会的化妆	(20)
22. 旅游时的化妆	(21)
23. 中老年妇女的化妆	(21)
24. 颜面皮肤发黑的化妆方法	(21)
25. 颜面雀斑多如何化妆	(22)
26. 脸上皱纹多怎样化妆	(22)
27. 牙与牙龈不美观的化妆方法	(23)
28. 四季颜面化妆的特点	(23)
29. 卸妆不可忽视	(23)

●发型与颜面美容

1. 选择适合你面部特点的发型	(25)
2. 流行的发型	(26)
3. 头发的保养	(27)
4. 短发更增添青春气息	(29)
5. 长发的利与弊	(30)
6. 少女与辮子	(31)
7. 发型与面部化妆要协调	(32)

●服装与装饰品的选择

1. 服装的选择艺术	(34)
2. 脸型与领型协调会增加美感	(36)
3. 帽子使人风度翩翩	(37)
4. 围巾、纱巾在装饰美容中的妙用	(38)
5. 眼镜与颜面美容	(40)
6. 耳环、耳豆、耳坠装饰得体就更美	(41)

- 7. 戴项链会使你更加漂亮 (42)
- 8. 胸饰与面部美容 (44)
- 9. 香水能添加美的情调 (45)

●面部皮肤的保健与美容

- 1. 面部皮肤的结构、特点与美容 (47)
- 2. 化妆品与面部皮肤病 (48)
- 3. 面部皮肤保养得宜才能健美 (49)
- 4. 年轻人脸上长青春痘(痤疮)不要发愁
..... (49)
- 5. 酒渣鼻(红鼻头)的烦恼怎样解除 (50)
- 6. 影响面部美容的青年扁平疣 (51)
- 7. 颜面部色素痣的美容治疗 (52)
- 8. 面部雀斑的冷冻美容疗法 (53)
- 9. 颜面血管瘤能否治愈不留痕迹 (53)
- 10. 有碍美容的面部白癜风 (55)
- 11. 青年男女面部为什么爱长黄褐斑 (56)
- 12. 面部湿疹可以治愈 (57)
- 13. 化妆品皮炎 (58)
- 14. 面部皮脂溢性角化病 (59)

●牙齿的保健与美容

- 1. “雪白的”牙齿健美吗? (60)
- 2. 使人烦恼的“四环素”牙 (61)
- 3. 如何使变色牙健美如新 (61)
- 4. 牙齿的形态与美容 (63)
- 5. 怎样使牙齿的排列整齐美观 (64)

6. 牙齿会生虫吗? (65)
7. 危害牙齿健美的头号敌人——龋齿 (66)
8. 牙颈部为什么会出现横沟(楔状缺损)
..... (67)
9. 刷牙有学问 (68)
10. 这样剔牙好不好? (69)
11. “倒牙”不容忽视 (70)
12. 牙龈炎与牙周病妨碍你的社会交往 ... (71)
13. 消除“口臭”有良方 (72)
14. 缺牙危害何其多 (73)
15. 假牙使缺牙的人焕发青春 (73)

●面部美容疗法

1. 洗面疗法增进美容 (75)
2. 面部蒸气浴——医疗美容 (76)
3. 冷敷与热敷美容法 (77)
4. 面膜美容好处多 (78)
5. 按摩美容 (79)
6. 离子渗透美容和电子去皱美容疗法 (80)
7. 奇妙的冷冻美容术、激光美容术及针灸美容 (80)

●面部美容术

1. 什么叫面部美容术 (83)
2. 目前常做的面部美容外科手术有哪些 ... (84)
3. 双眼皮(重睑)成形美容术会增加你的眼
睛美 (84)

4. 怎样才能做好双眼皮手术	(86)
5. 眼袋成形美容术	(87)
6. 上眼睑下垂的矫治整容术	(88)
7. 鼻梁低和鞍鼻做鼻梁加高术可美容 ...	(88)
8. 酒渣鼻(红鼻头)美容术	(90)
9. 双唇(重唇)与厚唇整形美容术	(91)
10. 薄唇整形美容术	(92)
11. 酒窝成形美容术	(92)
12. 招风耳的矫正美容术	(93)
13. 大耳与小耳畸形的成形美容术	(94)
14. 为配戴耳饰的耳孔(眼)成形术	(95)
15. 副耳切除成形术	(96)
16. 面部除皱美容术	(96)
17. 面部皮肤磨平美容术	(98)
18. 面部皱折、凹陷填平美容术	(98)

●面部整形术

1. 面部整形术与美容术的区别	(100)
2. 面部整形术能矫治哪些面部畸形或疾病	(100)
3. 用什么材料修复面部的缺损与畸形 ...	(101)
4. 用异体组织或代用品修复面部缺损畸形	(104)
5. 面部疤痕疙瘩的整容	(105)
6. 眼睑外翻畸形的矫正	(106)
7. 眉毛缺损的整形手术治疗	(107)
8. 鼻子缺失的鼻再造术	(109)

9. 先天性唇裂患儿的整容 (110)
10. 小口与大口(面横裂)的整形 (111)
11. 无耳畸形的整形术——耳再造术 (112)
12. 面部血管瘤的整形外科治疗 (113)
13. 面颈部淋巴管瘤的手术治疗 (114)
14. 腮腺肿瘤手术治疗能避免嘴歪眼斜吗?
..... (115)
15. 嚼肌良性肥大的整形矫治 (116)
16. 颌骨缺损畸形与植骨整形 (117)
17. 小下巴(小下颌)与大下巴(下颌前突)
..... (118)

●饮食、营养与美容

1. “美容食品”和“食用化妆品” (120)
2. 蛋白质是面部健美的基础 (122)
3. 脂肪对美容的利与弊 (123)
4. 水与皮肤美 (124)
5. 维生素 A、B、C、D、E 对皮肤健美的重要
性 (125)
6. 糖与健美 (126)
7. 皮肤健美不能缺少蔬菜与水果 (127)
8. 矿物质与健美 (129)
9. 微量元素对皮肤健美作用的新发现 ... (129)
10. 偏食影响你的美丽 (131)
11. 饮食习惯与美容 (131)
12. 素食可以美容 (132)

●面部按摩与健美操

1. 按摩延迟面部皮肤衰老和增进美容 (134)
2. 面部按摩、保健运动能改善皮肤松弛与祛除皱纹 (135)
3. 面部按摩的基本手法与注意事项 (136)
4. 面部美容按摩术 (137)
5. 中老年人面部按摩会颜面生辉、青春长在 (137)
6. 电动按摩与面部健美 (138)
7. 面部肌肉锻炼能增强面部的美感 (138)
8. 面颈部保健操 (140)
9. “双下巴”减肥健美操 (143)

●减肥与健美

1. 正常的发胖与肥胖病 (147)
2. 肥胖病的危害不只是影响美容 (147)
3. 节食与健美 (148)
4. 运动减肥增加健美 (149)
5. 药物减肥 (150)
6. 减肥整形美容术 (151)
7. 过分消瘦并不美 (152)

●生活、卫生习惯与面部美容

1. 洗脸的艺术 (153)
2. 冷水浴面好处多 (154)
3. 冷热水交替浴面使你颜面生辉 (155)

4. 阳光与健美	(156)
5. 运动使人容光焕发	(157)
6. 习惯与美容	(158)
7. 吸烟、饮酒与美容	(160)
8. 睡眠与美容	(161)
9. 情绪与美容紧密相关	(162)

●中外名人、影星、明星健美摘录

1. 著名电影明星索菲亚·罗兰谈健美	(164)
2. 著名电影艺术家秦怡永葆青春的奥秘	(166)
3. 著名芭蕾舞家石钟琴谈青春健美 ...	(167)
4. 世界乒坛女冠军曹燕华的健美观	(168)
5. 美国前总统里根夫人南希谈健美	(168)
6. 著名电影艺术家张瑞芳的健美窍门 ...	(169)
7. 时装表演明星克里斯蒂·布丽克利谈美	(169)
8. 中国舞蹈家陈爱莲谈饮食与健美	(169)
9. 美国影星简·方达谈健美	(170)
10. 中国著名健美专家戚玉芳谈健美	(171)
11. 台湾美术教授谈健美	(171)
12. 好莱坞明星普莉斯娜的健美	(172)
13. 大众电视金鹰奖最佳女主角李维康怎 样保持健美	(172)



面部的化妆

1. 面部生活妆的意义

无论是在访友、宴会、舞会或婚礼等社交场合，还是在节假日的家庭小欢、旅游、摄影的过程中，人们总希望自己的面容美丽而雅致，并给周围的人留下深刻而美好的印象。尤其是随着人民生活水平的不断提高，人们对美的追求越来越迫切，面部的化妆与修饰越来越被重视。至今面部生活妆已成为生活中，甚至工作中必不可少的一环。

科学而巧妙的化妆方法和熟练的修饰技巧，不仅能使面部俏丽、生动、健康，而且还能表现出个人的特色和风格。通过修饰，使你面部的自然美更加醒目、更具魅力，同时还可以弥补面部的缺陷及不足。保护皮肤是面部化妆的又一目的，科学地选择化妆品和化妆方法，可以滋润营养皮肤，使皮肤变得细腻，富有弹性，延长皮肤的“青春期”。另外，化妆能使自己与环境更加协调，有良好的自我感觉，心情舒畅，不易疲劳，视工作和业务为趣事。化妆是一门科学，一种修养，也是一项美的陶醉和享受。

2. 面部生活妆色彩的运用

“赤橙黄绿青蓝紫”，大自然把这缤纷的色彩呈现给我们，我们要应用它们装点生活和面容，使其成为自然美和修饰美的统一。在自然色中，有3种基本色，又称“三原色”，即红、黄、蓝3色，用这3色可以派生出多种颜色，但以红黄蓝绿橙紫为6种标准色，你在化妆时，只要适当、巧妙地应用这些色调，即能起到扬优避疵的作用。颜面生活妆运用这些色彩首先要注意的是色彩的和谐及整体性，即化妆用的色彩要与自己的肤色、脸型、装饰品、服装以及年龄、职业、所处的场合相一致，给人一个自然、和谐、整体感强的印象。例如：你的皮肤细白而红润，应选用浅色粉底，将自然美充分显示；你的肤色偏黄黑，就不宜选用粉红色或橙色的粉底霜，应选用蓝绿色的，以消除黄色，显得面部明快；肤色苍白，气色不好的人，可以试用粉红色或橙色粉底霜，能使皮肤增加健康色。眼影、睫毛的色调也可以根据时间、场合进行必要的更换。颊红和唇膏的搭配要协调，琥珀色颊红配珊瑚色唇膏，或玫瑰色颊红配粉红色唇膏；服装鲜艳，口红也要艳，服装雅致，口红也要淡一些。另外运用色彩时还要注意色彩的光亮程度，应用高光色彩时要慎重，因为涂高光色彩的部位，给人以增高、突出的感觉，鼻梁偏平，面部偏平可以利用它来突出鼻梁和面形，高鼻梁或驼鼻梁的人就不要再用高光色彩了。

总之，你要精心选择、调整和搭配适用于你的化妆色彩，熟练地应用，一定能使你光彩照人。

3. 化妆品的种类

(1) 清洁皮肤的化妆品：有香皂、花露水、爽身粉、化妆水、清洁霜、奶液等，它能使皮肤清洁、光滑润泽。

(2) 油脂类化妆品：有香脂、脂型粉底、口红等。它常用于干性皮肤，特别是在冬季，抵御风吹和寒冷。

(3) 霜类化妆品：有护肤霜、营养霜、粉底霜等，种类繁多，四季适宜，老少均可，广泛应用，有营养保护皮肤之功效。

(4) 粉类化妆品：有香粉、粉饼、眼影粉、定妆粉等。此类化妆品遮盖力强，有一定的防晒作用。

(5) 药物类化妆品：有人参霜、珍珠霜、参茸护肤霜、祛斑霜、粉刺霜。使用此类化妆品应有目的的进行选择。如：为了预防皮肤衰老，减少皱纹，可以用人参霜；为了营养皮肤，增加皮肤光泽，应用珍珠霜、参茸护肤霜等；用祛斑霜可去除雀斑、黄褐斑，用粉刺霜治疗粉刺。

(6) 儿童化妆品：这是一类刺激性小、气味柔和、质地细腻、适合儿童用的化妆品，有儿童霜、儿童雪花膏、儿童防晒霜等。

4. 生活妆的化妆工具

- (1) 镜子、梳妆台。
- (2) 化妆盒或小化妆箱。
- (3) 粉刷。
- (4) 棉棒和纸巾。