
家庭美发与化妆

杨大明 吕榕 编

四川科学技术出版社

1990年·成都

责任编辑：侯砚楠
封面设计：朱德祥
技术设计：康永光
责任校对：王初阳

家庭美发与化妆

杨大明 吕榕 编

四川科学技术出版社出版发行
四川省新华书店经销

(成都盐道街三号)
资中县印刷厂印刷

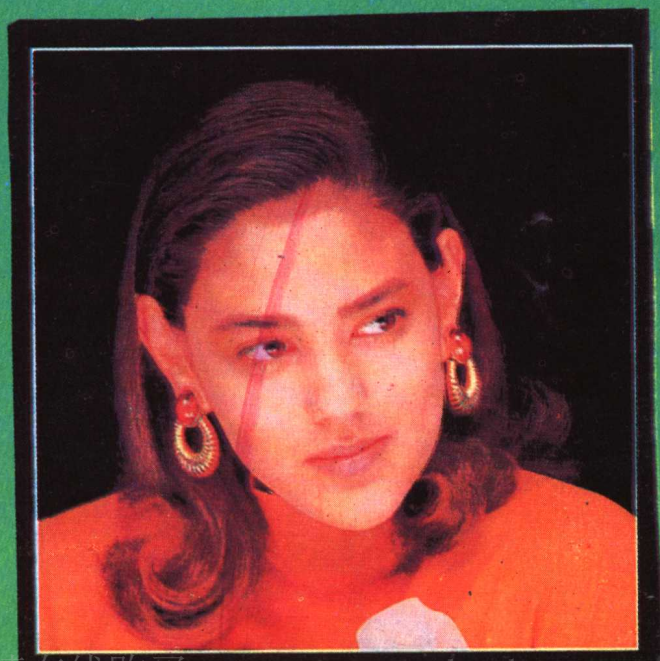
开本 787×1092mm 1/16 印张 7.25 插页 5 字数 170 千
1991年 5 月第一版 1991年5月第一印刷 印数 1—3000 册

ISBN 7-5364-1658-X/TS·93

定 价： 5.00 元

















前 言

随着人民生活水平的不断提高，人们对仪容、美容方面的要求也愈来愈高了。近年来不论男女都以电发为时髦，在我国家庭美发、电发、化妆正方兴未艾，每当闲遐，邀约知己，或是兄弟姐妹、母子……在家庭中自己剪发、电发；化妆。不但可节约开支，还节省时间，在电发中可做点其他事或叙叙友情。当然自己美发、电发和化妆需要有一定护发、化妆常识和基本技术。这本书就有关在家中自己动手美发、化妆的问题作了详细的介绍；也推荐了近200种时髦的发型设计。全书文字简明，图文并茂，可供广大妇女和爱好者阅读参考。

编者

1989.5.4

目 录

化 妆 与 美 容

化妆品的种类.....	(1)
保护脸部皮肤.....	(2)
病人也能保持仪容.....	(3)
正确选用化妆品.....	(4)
化妆程序.....	(6)
脸部的化妆.....	(7)
眼的化妆.....	(8)
眉的化妆.....	(11)
唇的化妆.....	(12)

发 型 与 美 容

用发型美化面容的手法.....	(13)
脸型与发型.....	(14)
选择发型要注意什么.....	(16)
女子发式美的规律.....	(17)
头发的护理.....	(17)
美发工具.....	(18)
自己美发的基本技术.....	(20)
家庭电发的基本技术.....	(21)

发 型 介 绍

发 型 设 计

部分发式电剪法

化妆与美容

※化妆品的种类※

①**清洁类化妆品** 清洁类化妆品主要是帮助人们把滞留在皮肤或毛发上的油腻与污垢洗掉，以便于进一步化妆美容。主要品种有香皂、洗发膏、洗头粉、洗发香波和花露水。

②**护肤类化妆品** 主要功能是滋润皮肤、保护皮肤少受风寒和细菌的侵袭。主要品种有：

雪花膏。雪花膏也称护肤霜、香霜，是水包油型乳化体。其名种类繁多。根据膏体结构、性能和用途的不同，大体分为三种：

微碱性雪花膏。含有较多的油脂成分，有滋润皮肤抗御风寒侵袭的功效，因膏体的pH值大于7，故属微碱性。

微酸性雪花膏。有增强皮肤抵抗细菌侵袭的能力，并能中和皮肤表面残留的肥皂碱性。

粉质雪花膏。适宜于化妆打底用，能使香粉牢固均匀地粘附于面部，掩盖面部的细微缺陷，且不易脱落。

香脂。香脂又叫“冷霜”、“冷脂”，是一种强油性的“油包水”型乳化膏体，色泽洁净，无杂质、无斑点。

蜜类。蜜类是一种略带油性的半流动状的液态霜，和雪花膏是一个大类的品种。

蜜类产品的品种繁多，名称不一，如奶液、润肤蜜、营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜、粉质蜜、玫瑰蜜以及防晒蜜、水用蜜、清洁蜜等等。长期使用各种蜜类化妆品，能使你肌肤柔软白嫩，减少皱纹。

蛤蚧油。蛤蚧油是冬季大众化的护肤用品，有滋润皮肤，防止皴裂的功能。

防裂膏与治裂膏。防裂膏、治裂膏是近似香脂的护肤用品，对预防皮肤粗糙开裂，以及嘴唇干裂，有很好的功效。

③**美容类化妆品** 主要功用是增加面部美感，遮盖面部斑点，并有余香作用。主要品种有香粉、唇膏、指甲油、香水和眉笔。

④**营养、药物类化妆品** 营养、药物类化妆品和护肤类化妆品不同，它的功能是为人们提供皮肤需要的营养或治疗物质。其中主要品种有：

人参霜。在护肤霜中配入一定量的人参提取液而制成，有强化新陈代谢、活化皮肤的作用。

珍珠霜。护肤化妆品中配入珍珠粉、珍珠层粉或其它的水解产物，能给皮肤以营养，有可能促进皮肤组织的新陈代谢，使皮肤细嫩。

蜂皇霜。在护肤化妆品中渗入蜂皇浆，使皮肤滋润细嫩。

丝素霜。在护肤膏体中配入从蚕丝中提取的丝素成分，经常搽用能抵御日光照射，保持皮肤爽滑、白嫩。

灵芝霜：灵芝含有多种对皮肤养护有价值的物质。灵芝霜是我国特有的一种利用天然滋补品配制的营养霜。

银耳珍珠霜：在珍珠霜中配进银耳，能滋养皮肤，是一种高级营养类护肤品。

粉刺霜：在护肤化妆品的基质中配入硫磺、过氧苯酰或间苯二酚，它有消炎、解除皮肤充血的作用，能加速血液循环，使皮肤组织再生。

雀斑霜：在雀斑霜中配入对苯二酚，渗入皮肤后，由于它容易被氧化，而减缓了黑色素形成的氧化过程，使皮肤上色斑缓和。

✿保护脸部皮肤✿

①**应该知道你是属于哪一类皮肤：**是油腻性皮肤，还是干燥性皮肤，或者是中性皮肤。怎样识别呢？每天上床之前，首先用肥皂将脸完全洗干净，然后用毛巾擦干。清晨起床后，首先在镜子前仔细地检查一番，看看是否脸上有光泽？如果脸上有光泽，证明你的皮肤是油腻性的。为了确切起见，你可用一张薄绢纸首先擦半边脸，然后照镜子，再对比脸的两边。如果脸两边的光泽有明显不同，则证明你确实属油腻性皮肤。如果两边脸光泽区别不大，这证明你是属于中性皮肤。如果脸的两边没有任何变化区别，你的脸反而由于被擦过而感到有点绷紧的感觉，这说明你是干燥性皮肤。

②**油腻性皮肤的保养法。**最重要的一点就是保持皮肤清洁。只有保持皮肤上毛孔的清洁，才不至于因阻塞毛孔而影响其排泄作用，不然会使皮肤出现斑点。有这种皮肤的人不必为每天用肥皂洗脸而感到不安。晚上在你洗脸之前，首先应该用清洗剂将化妆物洗掉。当化妆物去掉后，再用冷水将清洗剂冲洗掉。然后再涂上软性肥皂，用手指柔和地擦洗。注意，应特别将脸的正中部分——前额、鼻梁和颏清洗干净。洗的时候，应自下而上或圆形地洗，先用温水，后用冷水，再用干毛巾吸干，不要用毛巾擦，以防擦伤皮肤。皮肤晾干后，应搽些油脂，以柔和皮肤，使毛孔打开。

上床之前，宜在脸上涂些能增加水份的乳剂。对油腻性皮肤，早晨的保护方法同晚上基本差不多。而中性皮肤的保护法也可采用上述的方法，但仅限于在晚间上床前用肥皂洗一次脸。

③**干燥性皮肤的保养法。**应尽量避免使用肥皂。如污垢很多，非用肥皂不可时，则宜用软性肥皂——多脂肥皂或婴儿肥皂。一般来说，干燥性皮肤主要依靠清洗剂洗去化妆物，然后再用温、冷水冲洗干净，轻轻地吸干皮肤上的水分。

蒸气是清洗干燥性皮肤的最佳方法。在脸盆里倒入热开水，将脸部面对脸盆，使蒸气对着你的脸，真可谓是一种自制的桑塔那蒸气浴。

据统计，每五名成年妇女中有三名是干燥性皮肤。这是因为，由于年龄增大，汗腺的功

能降低了，皮肤上的油腻越来越少。其次，我们的生活内容也造成了皮肤干燥。例如人们经常使用硬性水质，在起居室内装有暖气，饮酒吸烟及迷恋于日光浴等，这些都会使我们的皮肤过早地趋于干燥。

用硬性水质和暖气固然对皮肤干燥有影响，但吸烟对皮肤干燥影响更大。吸烟的人比不吸烟者更早出现皮肤皱纹。同样，喝烈性酒也会使你的皮肤干燥。此外，过量地进行日光浴也会引起皮肤干燥。如果要进行适量的日光浴，应该涂些保护剂、膏或冻胶等。使用时一定要看清剂膏上的使用说明。

④**如何保养和润滑你的皮肤？**目前市场上出现许多护养皮肤的化妆品和护肤品，使用它们对皮肤润滑会有益处。但是要特别注意，不能过量使用护养剂，否则会阻塞毛孔。一般说来，在上床前使用护养剂最佳。

⑤**如何处理皮肤出现的斑点？**皮肤上的斑点是因为不恰当的清洗方法，缺少睡眠，缺少锻炼，营养不良或者过于操劳而引起的。粉刺一般出现于年轻人发育成长时期，如果脸上患粉刺，最好少食脂肪，保持脸部皮肤清洁。

⑥**如果脸上出现白脓头的脓疮，**你可以自己挑破它，但必须用酒精或用火烧过的消毒针，慢慢地刺穿脓包头。注意，不要在三角危险区挤压脓头。

⑦**脸上长痣或长毛怎么办？**对于痣，在洗脸时避免用力擦。导致癌变的痣是极少数的，但也要特别小心。如果脸部长毛，最好到医院用电针除掉。

⑧**你的脸是经常处于变化中的，你的皮肤的好坏不同程度地反映了你的身体状况。**从脸部皮肤可以清楚地看出你饮食、睡眠和锻炼状况，甚至可以看出你在吃什么药物。此外，皮肤也会由于气候的原因而发生变化。因此，应根据不同情况，保养好你的脸部皮肤。

※病人也能保持仪容※

一个人在生病的时候，双目无神，头发干枯，唇焦目赤，即使是平时很漂亮的人，也得打折扣。

能不能在病中保持美的仪容呢？能，只要注意以下方面即可。

①**保持心情开朗，抖擞起精神，可以活动时应尽量活动。**倘若心理上先强调自己是个病人，整天垂头丧气，无精打采，本来三分病，看上去也会颇似七分。

②**注意及时补充营养。**健康本身就是一种美。健康的人肤色红润，神采飞扬，头发油亮，精量充沛。病人想恢复健康，一定要注意营养的补充，尤其是维生素和水份。维生素和水份不充足，会导致皮肤干燥，嘴唇焦裂，头发枯黄等。

③**注意清洁卫生。**病人易出汗，有时又因不宜入浴，长久卧床等，引致身体发出异味，故必须勤换衣服，多擦身洗脸。此外，病者多会消化不良，难免会有口臭，应经常漱口。

如果可以洗头，则应注意头发的性质有否改变，是否比未患病前显得干枯？如果是，应转用适宜干性头发用的洗头水，洗头后应用护发素处理。

如果医生嘱咐不宜洗头，可以用干洗的方法：先以棉球蘸清洁液抹头皮，将油脂洗去一些，然后用干洗剂喷在头发上，不要喷得太多，保留十五分钟后，用发刷将粉末刷掉，头发就会变得清爽些。

应经常将头发梳理整齐，别让头发打满结缠成一堆，这是很难看的。

④**借助化妆品。**比如，干裂的嘴唇可以用润唇膏。被伤风弄得鼻子红红、眼球布上红丝

时，可选择中度温暖颜色的唇膏和眼影，例如桃红的唇膏和淡棕色的眼影，以分散别人对你的鼻子和红眼睛的注意力。如果疾病使你的皮肤变得干燥，宜改用水剂化妆品。

如果你是躺在病床上，可稍洒些香水，并配上一件漂亮的睡衣，再尽可能地修饰一下自己的仪容，可以使前来探望你的人感到舒畅一些。

要注意的是，病中切忌浓妆艳抹，因为那会使你更缺乏生气。

※正确选用化妆品※

香粉 香粉的主要成分有滑石粉、氧化锌、碳酸镁、碳酸钙、陶土粉、色料、香精等。

常见的香粉有搽脸香粉、粉块、水粉、香粉膏、油性香粉等。

搽脸香粉。有透明感，能抑止皮脂，使化妆保持长久；有覆盖能力和着色能力，用于化妆修饰、薄化妆；掺有珠光颜料与云母粉，适于爱好打扮华丽的人。

粉块。其原料几乎和搽脸香粉一样，为易于结块，加有滑石、高岭土等。其用途也跟搽脸香粉一样，化妆保持长久，而且携带方便。

水粉。它是在含有甘油等的化妆水中加香粉原料而制成。搽水粉后有爽快清凉的感觉，主要用于薄化妆，特点是不脏衣领。

香粉膏。密合感强，化妆保持长久，适于厚化妆用，或施于发际、颈部。

油性香粉。有适度的光泽和透明感，能映出皮肤本色，化妆自然，保持长久；有一定的覆盖能力，能遮掩褐斑、雀斑等面部斑点。

香粉的选择：首先要与自己的皮肤相适应。

香粉的光泽应正常，粉粒细腻，香味芳香纯正，不带有刺激性。

香粉要有良好的附着力，涂在面部不易脱落。

香粉盒不应有破损、褪色、脱圈的情况，盒盖不应过松或过紧，盒内的玻璃纸面应完好，不应有漏粉现象。

要根据不同地区的气候条件来合理选择。油性皮肤并处于炎热潮湿地区，应选用吸收性较好的香粉；干性皮肤并处于寒冷干燥地区，应选用吸收性较差的香粉。

香粉的使用：用香粉搽面部皮肤，能增加皮肤的色调，但如使用不当，涂搽不匀，反而不美。使用香粉时，应注意：

使用香粉要与自己面部皮肤色泽相协调。如果面部肤色过黑，搽白色或粉色香粉就显得不协调。

注意涂搽的方法。从颈部开始搽起，后搽双脸颊，涂搽要均匀，色调要一致。

香粉不宜搽得太浓、太厚。因为太浓、太厚时，与面部肤色就不协调，这不仅不好看，而且会影响面部毛孔的通畅，有损于健康。

若皮肤干燥，可以先用冷霜打底涂匀面部，然后再搽香粉，这样才能搽得上去，并且会更均匀一些；若皮肤油脂分泌过多，则不用打底，洗脸后可直接搽用。

临睡前，要将面部的香粉洗掉，以免香粉长时间粘在脸上部皮肤表面，堵塞汗腺毛孔，妨碍皮肤的新陈代谢。

香粉与乳膏、乳液混用：香粉与乳膏或乳液掺合在一起时，便成为粉底，一般分粉底露、粉底霜、粉底锭等。粉底露，是由普通乳化液和搽脸香粉组成，供妇女搽香粉时打粉底使用。粉底霜，是在水包油或油包水型乳化状膏中掺合粉末，或在无水油性膏中掺合粉末而

成，既能滋润皮肤，又可防皱、防裂，并有调整皮肤色彩的作用。粉底锭，是锭状的无水油性粉底，其用途同上述两种粉底相似。选择粉底除应与皮肤相适应外，还要与肤色的颜色相同，这样才给人以自然感，为整个面部化妆打下良好的基础。

眉笔 眉笔分黑、棕两种颜色，笔杆有塑料和木质两种，再配以金属或塑料笔套。

眉笔在使用过程中，要求细笔淡抹，尽量保持眉毛原来的形状，切忌过重过浓，以免弄巧成拙。

眉笔和铅笔的外形虽然很相近，但其原料各不相同。铅笔的原料是石墨，眉笔的主要原料是油脂（蓖麻油、羊毛脂等）、蜡类（鲸蜡、白蜡、地蜡等）和颜料、香精等。将这些原料混合，加热，过筛，冷却，成为固体后即轧成笔芯，再修饰加工，最后包装。

在挑选眉笔时，眉笔笔杆的长短必须符合规定，外观装饰要美，笔芯应紧贴笔杆，不得有松动现象，笔芯的硬度要适中。

眉笔画的效果不是很理想。最好用一种化妆毛笔，蘸比较浓的油彩和油膏，一笔一笔地细描，则效果比较理想。

口红（唇膏） 鉴别口红质量优劣的方法，可归纳为一看、二闻、三用。

一看：看膏是否牢固地保持棒状外形，润滑美观，色泽鲜艳，无深浅之分。管身是否光滑圆润，有无疵点，看管盖松紧是否适度。

二闻：闻口红的香味是否纯正，不应散发任何怪味。

三用：使用的原料是否无刺激性、无毒；涂在嘴唇上是否能保持相当长的时间；进食时是否轻易地将红印留在餐具上。在正常情况下，热天不应渗油，冷天不应开裂、变色，在一年之内不收缩。

此外，还有一种防裂唇膏，冬天搽用能保持口唇滋润，对预防嘴唇干裂有很好的功效。

选用防裂唇膏时应注意：膏体纯净，没有粗粒；光泽鲜艳，清洁卫生；香气纯正，无怪味；在不同气候下，不变形，不发干；能滋润唇肤，防止唇皴裂。

搽口红可使脸部颜色突出，给人以健康、华丽之感受。经常抹口红，保持口唇鲜润血色，能起到衬托脸部美感的作用。

口红颜色的浓重、深浅一定要根据本人的肤色、服饰、所处的场合等等，加以慎重选择。肤色白，穿浅色服装者，口红应以明色为主，稍淡些；反之可浓重些。如果在婚礼上或晚会上，口红可浓些、艳些；倘若在日常生活中也采用这种方法，就未免显得过分了，使人感到俗气。在一般情况下，口红以浅红色为宜，但比腮红应深些，口红化妆好后，再用化妆笔沿上下唇边处描画一圈。

胭脂 胭脂是涂敷于面部两颊的化妆品，它可使面部红润，增加美感，使面部更加富有魅力。

胭脂分两种，一种是圆形小纸盒（或金属盒、塑料盒），盒内放胭脂扑一片，用于涂敷；另一种类似口红的棒状胭脂，用羊毛脂、白凡士林、蜂蜡等制成，既可当胭脂用，又可当口红用、这种胭脂比较受欢迎。

如何选购和鉴别胭脂质量呢？

总的来讲要根据自己的肤色和年龄来选择，应该是宜淡不宜浓。

胭脂的质量要求是：粉质细腻，无粗粒；色泽鲜艳，香味芬芳，没有异味；附着力强，涂在脸上不易脱色和褪色；粉块结实，不破碎，盒芯、盒底不得分离。

如何搽胭脂：搽胭脂要根据不同的脸型而采取不同的方法。搽胭脂时，首先要确定颧骨