



JIATING
SHIYONG
MEIRONG

吴伯平
陈雅香
吴明

编著

家庭实用美容

中国医药科技出版社

家庭实用美容

吴伯平 陈雅香 吴 明

编 著

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书是一本适用于我国普通家庭应用的美容知识书籍。告诉您和您的家人如何在日常生活中学会保养自己的皮肤、头发、指甲和形体的健美，如何防治常见的皮肤病，如何进行美容化妆等。最后，对一些美容上的疑难问题，作了解答。非常实用、经济、方便、有效，适合于我国城乡人民的需要。

家 庭 实 用 美 容

吴伯平 陈雅香 吴 明 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
北京朝阳展览印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本 787×1092mm 1/32 印张 5 1/2

字数107千字 印数 1—12,500

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

ISBN 7-5067-0034-4/R·0035

科技新书目: 187—197 定价1.95元

目 录

谈谈美和美人 (代前言)	(1)
美容有哪几种	(5)
整形美容	(5)
化妆美容	(6)
自然美容	(8)
美容要从日常生活做起	(10)
美应该具有的条件	(10)
不良习惯影响颜面健美	(11)
生活健美须知	(12)
乐观平静 不易衰老	(12)
良好习惯 体态优美	(13)
体育锻炼 增进健美	(15)
容貌缺陷 从小纠正	(17)
合理营养 保持健美	(19)
协调自然 增加美感	(24)
保养皮肤美艳动人	(31)
健康是皮肤美的基础	(32)
保持皮肤清浩	(32)
正确使用护肤品	(34)
合理选用洗脸皂	(35)
养成按摩习惯	(36)

防止外界损害·····	(40)
中老年人皮肤的保养·····	(44)
保护好唇红和眼睑·····	(45)
介绍我国古代宫廷美容方·····	(46)
谈谈面膜及其应用·····	(54)
毛发指甲的保养和美化 ·····	(56)
洗头有学问·····	(58)
梳头应得法·····	(61)
理发要及时·····	(62)
烫发的利弊得失·····	(63)
染发的知识和实践·····	(66)
指甲的保养和修整·····	(68)
如何防治常见皮肤病 ·····	(72)
痤疮·····	(72)
酒皴鼻·····	(76)
雀斑·····	(79)
扁平疣·····	(82)
黄褐斑·····	(85)
湿疹·····	(87)
白癜风·····	(91)
瘢痕疙瘩·····	(95)
疣·····	(96)
血管瘤·····	(98)
脂溢性皮炎·····	(99)
斑秃·····	(100)
白发·····	(102)

化妆使您更美	(104)
美容化妆概况	(105)
化妆的分类	(106)
美容化妆的步骤	(106)
一、净面	(106)
二、涂爽肤水	(107)
三、涂营养蜜	(108)
四、抹粉底霜	(108)
五、上粉底	(110)
六、扑化妆粉	(112)
七、鼻部化妆	(113)
八、眼部化妆	(113)
九、睫毛化妆	(117)
十、眉毛化妆	(120)
十一、面颊化妆	(122)
十二、口唇化妆	(125)
十三、全面检查化妆效果	(130)
十四、正确的卸妆	(132)
点化妆	(134)
快速化妆法	(136)
新娘化妆	(136)
化妆品的不良作用	(140)
如何选用化妆品	(143)
美容问题解答	(144)
怎样延缓皮肤衰老	(144)
为什么说美容要重视夜间	(145)

臀部过大怎么办	(147)
腹部肥大怎么办	(148)
胸乳平塌怎么办	(149)
牙齿不整齐怎么办	(150)
脖颈皱纹多怎么办	(152)
怎样使走路姿势优美	(153)
怎么让服装颜色和谐美观	(154)
怎样突出中国人的美	(156)

谈谈美和美人

(代前言)



不论古今中外，不论儿童老人，人人都爱美、向往美、追求美。美的生活，美的享受，都是人的需要，而最基本、最经常的课题是怎样使自己变得更美一些。

一个人的容貌是天生的，但同样一个人，在同一时期内，如果生活无节、

饮食无度、蓬头垢面，与眠食适节、精神充沛、梳妆打扮、仪态整洁时相比，肯定有明显的美的差异。再如，两个相似美貌的人，年龄相仿，一个善于在精神、饮食、起居、形体上注意健美保养，一个不知调摄，若干年后，面貌迥异。

容貌是人体美的一个重要标志，有的人面貌还可以，但由于服装、风度、气质各方面与容貌不协调，反而使人感到别扭，也就破坏了容貌的美。相反，一个人容貌平常，但体态、仪表、气质、风度、服饰各方面非常协调，衬托出整体的美，使人看去很舒适。协调是美的一个原则。

所以说，美有美的魅力，也有美的规律，美的科学。不

懂得美的真谛，不可能理解和追求到真正的美、本质的美、整体的美、协调的美、深刻的美。

研究美是一门很深的学问，称为“美学”，属于哲学范畴，在这里不需要作深入的讨论和研究，但是我们应该清楚，人怎样才算美？

不同时代、不同地区、不同的人有不同的审美观。从我国悠久的历史文献反映，人体美的追求和欣赏，随着各个不同时期的社会变迁和风俗习惯，有各种各样的审美观。先秦时期成书的《诗经》中有许多描写美人的古诗句，如“顾而长兮”、“硕人其硕”。顾(qi)身材高，硕(shuò)体形大。可见当时认为体态丰腴、高大壮实是美人的标准。但到封建时代中期，统治者的审美观日趋畸形化、病态化，这也反映在当时统治阶级撰写的文献中，如《后汉书》(记载东汉时代帝王将相的史书)提到“好细腰”是美人的一个标志；缠小脚，所谓“三寸金莲”也是封建时代统治阶级评价美女的一个标准，以致争相效尤。这种纤弱病态的审美风气一直延续到清代末年。

从历史长河中各个时代作进一步分析，可以看到每当社会发展处于新兴、上升时期，社会风气追求健康、积极的美。譬如唐朝，是封建时代处于兴盛时期的王朝，在文献中可以看到当时社会追求健康美的风尚。男子美，以具有矫健身姿，能弯弓骑射为优，如唐代诗人王维在《观猎》一诗中是这样描述男子美的：

风劲角弓鸣，	将军猎渭城。
草枯鹰眼疾，	雪尽马蹄轻。
忽过新丰市，	还归细柳营。

回首射雕处， 千里暮云平。

诗中寓人、景、情之动态美于一炉，衬托矫疾彪壮的人体美。这是美男子的颂歌。当时于女子美，亦尚丰满而不尚纤瘦，尚英武而不尚柔弱。如唐代著名美女杨玉环（杨贵妃）以体形丰腴著称；唐代诗圣杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》长诗中写道：

燿如羿射九日落， 矫如群帝骖龙翔，

来如雷霆收震怒， 罢如江海凝清光。

飒爽矫捷，英武健壮是当时女子美的标准。

社会主义革命的成功，在我国历史上开创了一个崭新的时代，人民得到解放和自由，追求理想和美比任何时期都有条件。广大人民群众创造了许许多多美的物质世界和精神世界，同时也创造人体自身的美。物质文明和精神文明的程度愈高，对于人体美的要求和评价也愈高。在我们这个时代追求的美，应该是科学的美、健康的美，也即健与美的融合。我们鄙视由于懒散懈怠带来的虚浮的、娇弱的、病态的、畸形的美，这是浅薄、空虚生活的外表体现；追求健康的美，是理想、充实、积极、上进生活的外形表露。只有追求健康的美，才能使美得以持久、深化、朝气蓬勃；追求颓唐的美，常常会使人消极、放荡、甚至堕落，这种例子是不少的。德国著名哲人培根说过，片面追求不健康的美，“可使他有放荡的青年时代，懊悔的老年时代”。应该选择什么样的美？走什么样的求美之路？亲爱的读者，您应该认真思索和实践。

在日常生活中，把人们追求正常、健康的美容，而作一定的保养、修饰、化妆都视为资产阶级生活方式，是错误

的。但一味追求表面的美容，整日沉湎于涂脂抹粉、饰金挂翠，甚至导致生活上的腐化和堕落则是错误的，必须予以批判。我们要使生活更美、理想更美，我们提倡健康、整洁、大方、朴质的美容。学习美容方法，进行美容实践，使人们变得更加美丽，更加年青，更加有益于工作、学习、生活、恋爱、家庭。因此，这本小册子不是单纯教您一些化妆品的使用方法和化妆术，而是使您从精神心理、饮食宜忌、皮肤保养、头发护养、皮肤疾病防治，以及化妆护肤的应用常识等方面，让您和您的亲人们、朋友们得到保养皮肤和使自己更加健康美丽动人的方术，愿青春永远陪伴着您！

美容有哪几种

什么叫美容？广义而言，是指怎样使人体形态更加美丽。狭义而言，是指人体外观容貌变得更美一些。

美容的方法多样，大致可分以下三大类：

整 形 美 容

整形美容是以外科手术的方法，使先天性容貌缺陷和畸形得到整修和恢复，所以亦称美容外科，是整形外科的一个分支。譬如先天性唇裂、先天性上腭裂、并指（趾）、多指（趾）的修复，痣、斑、肿瘤、瘢痕等的切除；随美容要求的普遍提高和外科手术的发展，目前已逐渐开展的重睑手术（俗称做双眼皮）、皱纹平整术、雀斑去除术、皮肤磨光术等等都属这一范畴。

整形美容随人民生活提高，将是一个极有发展前途的外科学分支。如先天性唇裂，大约占人口千分之一，全国10亿人口中大约有100万人，再加上其他需要美容手术的病患，数字更可观。今天我国美容外科大大不能满足需要，以致作这方面手术的病人积压很多，应该提请有关部门重视。

手术美容对大多数容貌缺陷是可以得到很大程度的修复和改善，达到增进容貌的美感。但由于是手术修复，只能达到相对整复。手术后达到美容的程度，与术者水平、疾病种类、个体差异、感染与否等都有密切关系。有的人不了解，

- 一、对整形美容抱有过高的希望，结果手术后达不到自己理想的要求，引起许多纠纷和麻烦。譬如有一个女大学生，原本容貌就不错，只是单睑（单眼皮），要求作重睑手术想更美一点，但由于术后形成疤痕，反而比以往难看了，一时想不开，发生了不幸。还有一个电视播音员外眼角有些下垂，作了手术，反而更差，后悔莫及。因此，作整形美容手术，应该了解哪些病种效果好，哪些病种副作用多；还应了解自己的体质，是否容易感染、出血、形成疤痕疙瘩等；再则必须确实了解手术医生的水平，不要轻信宣传和介绍。总的来说：必须做（如唇裂、腭裂等）、副作用小、成功率高的整容术，优先做；可做可不做、副作用大的整容术要周密考虑，不要随大流去做。

化 妆 美 容

化妆美容是使用美容化妆品如胭脂、口红、眉笔，以及化妆油彩等用品，使面貌色彩和肤色变得更加艳丽多彩、光泽动人。以往较经常使用在舞台演出、电影电视和化妆舞会，随着我国开放政策的实施和人们爱美追求的进展，化妆美容也进入日常生活领域，例如结婚大喜，新郎新娘需要化妆美容，使得在喜宴上更加光彩夺目。此外，如生日寿庆、迎接贵宾等喜庆场面，也可以化妆美容，以增加愉快幸福气氛和在照片上留下美的形象。除了面部化妆美容外，还应注意发式的美化和指甲、服饰的修饰。

以前化妆美容偏重于注意色彩，程序比较简单，以致多数电影、戏剧、舞蹈演员的皮肤受到很大损伤。现在化妆美容重视皮肤保护，因此程序也很繁复，如女子化妆美容有十

几道程序：洁肤、按摩、紧肤、涂营养蜜、底妆、修眉、眼部化妆、涂口红、抹胭脂、定型等。这还不包括发型修整和指甲修涂等。因此，化妆美容目前在人民生活中还难以普遍经常地进行。

上面介绍的是专业化妆美容，这是一门相当高深的学问。适用于大多数人的是家庭化妆美容，这里向女同志介绍一些家庭实用美容。

（一）化妆品的选择

化妆品种类很多，都含有化学成份、油脂成份、粉霜成份、颜色和香味。首先应该尽可能选购优质的，因为劣质化妆品长期使用容易损害皮肤。其次，要考虑自己的皮肤性质、皮肤颜色和年龄等因素。

我国为黄色人种，但具体每个人的皮肤性质和颜色各不相同。皮肤偏于油性的，应选用粉质化妆品，皮肤偏于干燥的，应选用油质化妆品。皮肤颜色，大体可分为三种，一为白色，一为黄色，一为黑黄色。白皮肤的人应选用透明度好的粉底霜，胭脂和口红可选用浅红及桃红，使皮肤本色自然显现，红白相艳。黄皮肤、黑黄皮肤的人，一般皮肤较干糙，应选用脂性大些的粉底霜，颜色最好是浅肉色的，切忌选用纯白而粉质的底霜，因为它将使面容发青、发灰。胭脂和口红，黄皮肤人适用大红或朱红；黑黄皮肤人要选用粉红色的。年龄大的人应选用庄重的颜色。

（二）化妆品的种类

由于化妆有各个部位，各部位又有各项程序，所以要准备各种化妆美容品：如清洁霜——用以清除面部污垢，使脸面皮肤洁净光滑；爽肤水——使面部毛孔收敛，皮肤爽滑细

致，营养蜜——增加皮肤营养，保护皮肤；粉底霜——调整面部皮肤颜色，增进皮肤光泽；扑粉——调节面部色泽，不使过份“露”，并起定妆作用；胭脂——增加面部红色；唇膏——增进嘴唇艳丽红润；指甲油——使指甲光洁艳红；眼线笔——调整眼圈形状，增进眼睛美观；眉笔——加浓和改善眉毛形态，增进妩媚；睫毛膏——使睫毛变得又长又黑；眼影膏——可衬托眼神，使眼睛更加美丽动人。

（三）化妆美容的方法

场合不同、需要不同、年龄不同、肤色不同、身份不同、季节不同、地区不同，化妆美容的具体方法亦不同。后面将设专篇介绍其基本知识和方法。

化妆美容除面容化妆外，还应考虑到发式整洁新颖大方以及指甲、服饰等的配合，在下文中也将概要介绍。

总之，化妆美容是用化妆品的色彩和光泽使脸面容貌更加艳丽动人，但由于化妆品的颜色和光泽不能持久保持，因此，化妆美容只能保持短暂时间，一次化妆美容一般保持几小时，不能长久有效。而在目前我国生活水平与社会习惯，不可能经常在化妆美容方面化费很多时间和费用。

自然美容

自然美容是通过良好的生活和卫生习惯，采取一些自我按摩方法，并注意调节饮食，适当地采用护肤、护发化妆品等，取得面容、皮肤、毛发、指甲等保持青春，延缓老化；也包括如何避免和及早治愈面部皮肤疾患和毛发指甲疾患，使皮肤、毛发、爪甲保持健康光滑。

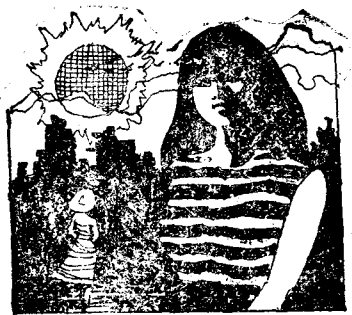
这是健与美结合的美容方法，我们这本小册子主要介绍

这种美容方法。中国几千年的历史，积累了丰富的自然美容经验和方法，结合现代生活和用品，向大家介绍这方面的知识、方法、药物和技术，适合于目前的需要，适合于青年人、中老年人和儿童的需要，适合于每一个家庭的需要，因此，这本书名为《家庭实用美容》。

美容要从日常生活做起

美应该具有的条件

- (一)端正秀丽的面貌；
- (二)乌黑光泽浓郁的头发；
- (三)清澈明亮的眼睛；
- (四)洁白整齐的牙齿；
- (五)光滑细腻的皮肤；
- (六)匀称发达的肌肉；
- (七)挺拔正直的身材；



什么是健康？联合国世界卫生组织认为：

- (一)有充沛的精力，反应敏锐；
- (二)乐观，积极，勇于负责；
- (三)善于休息，睡眠良好；
- (四)应变能力强，善于适应外界各种变化；
- (五)不易感染疾病；
- (六)身材匀称，全身各部协调；
- (七)眼睛清澈明亮，炯炯有神；
- (八)头发光泽均匀；
- (九)牙齿整齐清洁；
- (十)皮肤、肌肉光滑，细致，有弹性。