

《中小学生新视野百科知识丛书》编委会

主 编	田晓娜		
副主编	王波波	肖 飞	
编 委	田晓娜	王波波	肖 飞
	于 明	杨邵豫	陈遵平
	周德明	崔雪松	孙永清

目 录

美 容	(1)
女性化妆溯古	(1)
中国古代的男子化妆	(3)
化妆注意配合面形	(4)
美化睫毛八诀	(5)
怎样确认自己的唇型	(6)
脸型与唇型之间的关系	(8)
口红的选择	(9)
如何拥有一双美丽的玉手	(10)
化妆的用具	(11)
化妆的要领与技巧	(12)
淡妆简易化法	(15)
化妆十三宜	(16)
美容化妆六步法	(17)
化妆程序十二道	(18)
如何落妆	(19)
怎样保护皮肤的细嫩	(19)
颜面皮肤防护	(21)
搓脸的好处	(22)
肤色差异从何来	(22)
男子健肤美容须知	(23)
胡须的养护	(24)

刮胡子的學問	(25)
睡眠美容法	(25)
摒棄不良習慣有利面容健美	(26)
保持面部端莊要訣	(27)
眼瞼松垂的防治	(27)
心理明目法	(28)
牙齒保健法	(28)
眉的修飾	(30)
臉部健美按摩法	(31)
正確使用面膜	(32)
巧用檸檬美容	(32)
怎樣防止眼部出現皺紋	(33)
肉皮可減少皺紋	(33)
雞蛋美容五法	(34)
大米飯美容新法	(35)
西瓜皮美容	(35)
黃瓜美容	(35)
絲瓜藤汁美容	(36)
甘油護手	(36)
軟化干面膜的方法	(36)
去除暗瘡	(37)
香蕉皮治疣子	(37)
護膚美容化妝品	(37)
香皂	(38)
香水	(41)
怎樣使用香水	(42)

香水四季应有别	(43)
不同香气各有妙用	(44)
香水使用常识	(45)
怎样区分香水和花露水	(46)
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底	(46)
使用眼线笔来强调眼神的生动	(47)
画眼线会使你更富青春气息	(48)
画线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别	(48)
鲜艳的眼影会使你眼睛看起来浮肿不自然	(49)
眉毛不要修得太细	(50)
粉红色的口红可展现你的女性美	(50)
适当地涂抹腮红	(51)
为了明日的肌肤一定要仔细卸妆	(52)
化妆手续可酌情省略	(52)
早上的化妆时间以五分钟为原则	(53)
愉快的心情可使妆化得更完美	(54)
化妆应按自己习惯的顺序进行	(54)
使用自己满意的镜子来化妆	(55)
在距离镜子五十公分左右检查化妆	(56)
镜前的表情训练使你的笑容更加迷人	(56)
参加舞会时可大胆地化妆	(57)
说今道古话香水	(57)
使用化妆品首先要考虑安全性	(60)
使用化妆品要因人而异选择使用	(62)
使用化妆品要注意季节的差异	(64)
使用化妆品切忌浓妆艳抹	(65)

警惕化妝品的副作用	(66)
化妝品選購須知與保存方法	(67)
皮膚保健五妙法	(68)
髮型選擇五原則	(69)
髮型與年齡要相宜	(69)
體型與髮型要適宜	(70)
服裝與髮型要協調	(72)
職業與髮型要適當	(74)
髮型與氣質	(76)
髮型的自我調整	(76)
髮型怎樣才能持久	(77)
利用頭髮美化容貌的方法	(78)
消除頭屑四法	(79)
使頭髮光亮四法	(79)
髮乳使用要點	(80)
陳醋可保持髮型持久	(80)
蜜蛋油可使稀髮變濃	(81)
柚子核可治落髮	(81)
冰箱可保染髮劑不變質	(81)
西式結婚服飾古今談	(82)
五光十色的首飾消費	(83)
非洲人的髮式	(84)
印度婦女額上的痣	(86)
巴基斯坦婦女的手鐲	(87)
不要忽視表帶的瑕疵	(88)
飾物要經常整理與保養	(89)

健美	(90)
什么叫健美和健美运动	(90)
什么是体型美	(91)
人体美有哪些标准	(92)
谈体型美	(93)
漫话姿态美	(94)
步态美	(96)
声音美	(99)
色彩美	(101)
眼神	(102)
表情美	(104)
气质与美感	(105)
青春女子的韵律美	(106)
为什么说人体美是体型、姿势、动作、 风度美的结合	(106)
怎样的坐位姿势才是正确的	(108)
什么是正确的站立姿势	(110)
什么是正确的伏案工作姿势	(112)
怎样注意正确的行走姿势	(112)
怎样体现四肢的美	(114)
为什么说人的肩线是一条重要的平衡线	(115)
怎样体现胸部的美	(117)
怎样体现腰部的美	(118)
瘦人怎样才能练得丰满	(120)
女青年怎样进行负重健美锻炼	(121)
心理卫生对健美有什么作用	(122)

健美鍛煉飲食安排原則·····	(125)
怎樣使牙齒健美·····	(128)
如何控制體重·····	(130)
為什麼不能用節食的方法來減肥·····	(131)
減肥應該注意那些問題·····	(131)
怎樣消除腹部多餘的脂肪·····	(132)
20 秒鐘腹部減肥操 ·····	(134)
如何使乳房健美·····	(135)
怎樣做婦女胸部健美操·····	(136)
怎樣做腹部健美操·····	(136)
怎樣做臀部健美操·····	(137)
腰部體操·····	(138)
青春期一日三餐如何選擇食品·····	(139)
晚餐過飽對身體健美有什麼影響·····	(140)
吸煙會影響健美·····	(142)
飲酒影響健美·····	(143)
為什麼運動也是保持身體健美的最佳方法·····	(145)
怎樣做脊柱健美操·····	(146)
消除雙下巴有什麼方法·····	(148)
控制頸部脂肪堆積有什麼方法·····	(149)
木梳有什麼保健作用·····	(149)
保持身體苗條的最好的方法是運動·····	(150)
發胖原因和治療妙法·····	(151)

美 容

女性化妆溯古

“淡妆浓抹总相宜”。女性化妆，可以追溯到 2300 年以前，屈原著《楚辞》中就有“惠肴蒸兮兰藉”的记载。化妆作为女性美容，在《中华古今注》一书载曰：“自三代以铅为粉，秦穆公弄至为烧水银作粉之涂，亦名飞云丹”，“燕脂盖起自封，以红兰花汁凝作脂”。

“化妆”一词始于古代的“香妆”。据考证，《礼记》就有“以丹注面”的记载，说明古时妇女就用红颜色涂在脸上当胭脂；《诗经》中“玉之琐兮，充耳琇莹，充耳琇矣”之句，描述那时已有人将琐（即美玉）挂在耳上做装饰品；而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红翠眉”之说，则更明确地说明秦代已有人用修画眉毛，脸上涂红来化妆美容了。

汉朝以后，女性化妆更为普遍，“浅层次”的化妆品随之发展。《毛诗疏》中说：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。表明当时已能制作化妆品用的粉，也有了专门从事制作化妆品的人。随着社会的发展，一些大家闺秀，达官府第小姐仕女们已不满足于一般的施脂抹粉，她们除巧理云鬓外，多

喜欢在脸上做“妝靨”。

据传南北朝时宋武帝的女儿寿阳公主在正月初七卧于含章殿外梅树下，恰有梅花落在额上，宫人觉得非常好看，竞相模仿，从此，“落梅妝”便流行开来，历经隋唐五代，至宋代时仍盛行不衰。古代妇女盛行“妝”，在文学中亦有很多反映。如刘禹锡的“花面丫头十三四”；温庭筠的“照花前后镜，花面交相映”；而徐图昌的诗文“汉宫花面学梅妝”，更道出了女性妆扮的由来。

日本、朝鲜、埃及等国女性妝也颇为盛行。据历史记载，埃及人施用化妆品始于宗教仪式，熏香被认为是最好的佳品。埃及妇女尤注重清洁与美容，首开沐浴之风，浴后要用香膏香水涂抹玉体。埃及女性都以面部化妆作为日常修饰，她们注重描眉、画眼圈。从古墓中发掘的梳子和镜子，考证出埃及妇女很着意发型修饰；文献中还有以孔雀石和方铅矿画眼影的记载。日本以及我国港澳台女士尤注意口唇的化妆，皆以艳唇玉齿、粉面桃腮为美。朝鲜和南韩妇女强调施脂抹粉，香粉敷面和修眉毛。

我国女性自古也偏重修眉和描眉。如汉代的张敞，以擅长为娇妻画眉名闻遐迩，留有“画眉张敞”之典故，流传至今。唐代诗人朱庆余，写过题为《近试上张水部》的诗句：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”一首七言四句诗，妙趣横生把一个“妝”字描绘得淋漓尽致，也隐喻着“女为悦己者容”的情愫和心态。

描眉缘何倍受青睐？因女性眉毛的稀疏、浓淡及眉型，对容貌的美丑很有影响。故世界上大多数女性在眉的美化上用尽心计，文人骚客也泼墨挥毫写下了众多女性眉妝的诗句，如

“羞笼双黛眉”、“愁含翠羽眉”、“怨黛舒娥眉”、“深闺独顰眉”等等。

从唐朝的仕女图及美女图像中还可以发现，唐朝美女的标准是比较丰腴性感的，均以淡扫娥眉、面润丰满、体态肥腴为美。以“羞花”之貌著称的古代四大美人之一的杨玉环，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉，用面膜美容。她使用的面膜以名贵中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参等研磨成粉，并以上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑，使肤容白嫩细腻，还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。杨贵妃使用过面膜、面膏秘方传到清朝，慈禧太后也曾沿用过。

时代的大潮把人们推向 20 世纪 90 年代。今日琳琅满目、异彩纷呈的各种系列化妆品，将会把女性妆扮得益发艳丽妩媚，光彩照人。

中国古代的男子化妆

中国古代的男子，也曾有过美容化妆，只是化妆品种类少，化妆程序也极为简单而已。

早在汉朝，男子就有敷粉的。汉惠帝的男侍们是个个敷上脂粉上值的。三国魏时的何晏，累官尚书，人称“敷粉何郎”。史书上说他：“粉白不去手，行步顾影”，以美姿仪闻名。但当时也有人背后议论，说何晏是天生小白脸，并非敷粉所致。魏文帝的弟弟曹植，也是敷粉的。有一次，一位名叫邯郸淳的人去拜见曹植。当时正值暑天，曹植刚洗完澡，见邯

韓淳來訪，便一邊在面上敷着白粉，一邊到客廳坐下會客。由此可見，當時的男子有以敷粉美容的習俗。更有趣的，最初用來敷面的竟是碾碎的米粉！

唐代，高宗皇帝把元萬頃、劉祿之等幾位文學之士邀來編修《列女傳》、《臣軌》，同時常密令他們參決朝廷奏議和百司表疏，借此來分減宰相的權力，人稱他們為“北門學士”。高宗非常器重他們，每逢中尚署上貢口脂、面脂、頭膏時，高宗總要挑一些口脂賜給他們使用。這口脂，也就是唇膏。

中國古代對男子美容化妝，也不乏非議之論。北齊的顏之推就是其中之一。他在《顏氏家訓》的“勉學”一文中說：“梁朝全盛之時，貴族子弟，不學無術……無不熏衣剃面，敷粉施朱。”從愛美之心人皆有之，發展到纨绔子弟塗脂抹粉，敗壞風氣，古代男子的化妝已發生了質的變化。到了武則天一朝，事情就得更糟了。武則天在宮養了面首張易之、張昌宗兩兄弟，這兩個寶貨穿上錦衣綉服，敷粉施朱，俱承武后“辟陽之寵”，被時人斥罵為故作婦人態的“人妖。”於是，“油頭粉面”在中國人的意識里，成了對男子美容化妝帶有貶意的代名詞。

化妝注意配合面形

不同面型的人，有其化妝的奧妙之處，懂得它，就可以把你面型的缺點遮掩，令你更漂亮，如果方法用錯了，那自然弄巧成拙。

以下教你如何利用光暗兩種粉底和胭脂，來襯托及掩飾

你的面型，使你化起妆来变得美丽出众。

长型脸。光粉由颧骨往眼尾向上擦，暗粉影则扫在下颌上，胭脂则在颧骨中横扫。

圆脸。先将光粉由两边眼尾擦往鼻的的两旁，暗粉扫在腮边，胭脂呈三角形轻敷在颧骨下。

四方形脸。其方法与圆脸相同，但在前额发脚下端，则加重暗粉，令你的脸看上去比较柔和。

心型脸。它的前额发脚也是略加暗粉，而面颊则不用再加暗色，颧骨涂重胭脂，颧骨下用少许光粉就够了。

鼻骨扁平。鼻梁不高的，可于鼻的两旁加强暗色粉底来改变人家的视觉。

双下颌。成年女人肥胖，多数有双下颌，记着在下颌底呈弧形擦上暗粉。

美化睫毛八诀

睫毛的护理及美化的学问不小，专家提供了八点要诀。

清洁护理。睡前必须彻底清洁眼部化妆，让睫毛膏保留过夜，会令睫毛变得干枯。同时，不要忘记给睫毛涂上护理素，作用一如护发素般，使脆弱的睫毛获得滋养，变得粗壮、平滑，及更有弹性。如果每日掉几根睫毛，不要大惊小怪，这是正常现象。每根睫毛的生长期约有三至五个月，然后进入静止期，最后自然脱落。

加长睫毛。令睫毛加长或变得浓密，所使用的睫毛液配方有差别。前者含较多胶质，延伸力佳，能令睫毛由根部开

始自然地延長；後者含較多水份，較粘結。

梳理睫毛。使用睫毛液之後，睫毛可能會粘在一起，令人看來有人工化之感。在睫毛液未干透前，用小型的睫毛梳自根部輕輕向上梳理，令睫毛整齊自然。

美化下眼睫毛。修飾上眼睫毛時，一般是水平式使用睫毛刷，但下眼睫毛的毛生長較貼近皮膚，以垂直方式使用刷子的頂部效果更佳。在使用前，先以紙巾沾去過多的睫毛液。

使用睫毛夾。使用睫毛夾的方法只要正確，手勢輕柔，不必擔心會拉脫睫毛。首先，將夾子夾在睫毛上，並盡量貼近根部，用力夾緊兩秒，但小心別夾著眼皮。想睫毛彎卷，將夾子移至睫毛的中段夾一下，然後在末端再夾一次。若要效果更持久，可先刷一層薄薄的睫毛液，然後再夾。為避免細菌污染，睫毛夾經常要用酒精清潔。

用粉作底。要睫毛液保持更持久，可沾些少松粉，用食指和中指揉勻後，輕輕揉在睫毛上，然後如常地塗用睫毛液。而且更會令睫毛看來更濃密。

讓睫毛干透。擦兩次睫毛液可以使睫毛看來更長。不過，必須讓睫毛液干透之後才可擦第二次否則會令睫毛看來不自然。

無色睫毛。無色睫毛液是最新產品，讓睫毛修飾得十分自然，尤其適合炎炎夏日的清淡化妝。

怎樣確認自己的唇型

一般而言，嘴的标准大小是在兩瞳孔中心間的寬度，嘴

唇比这种标准稍宽的女性，性格较积极、开朗，樱桃小嘴的女性，个性比较保守、内向。站在美容观点大致可分以下数项唇型：

薄唇。传说中薄唇的女性，是拥有天生说话的能力，但易给人一种缺乏热情的说服力，在群众中往往是较易孤单，最主要是嘴角往往较薄，予人一种冷淡的感觉，在化妆上应该选较鲜的色系，但桔色系统的口红不可用，上下唇的比例稍画得浑厚，上唇可描成山形，口角部分也画得丰满些，如此方给人亲切的热和力。

唇突出。嘴唇突出的女性，个性开朗、为人直爽，广受朋友的喜爱，但也因此，容易不自觉犯上太有正义感的个性。整个脸部因突出形嘴所造成的线条较不分明，以致并非十分调和，所以应常练习将嘴角往后拉的微笑，随之柔和，将更有可人的媚力。

方形嘴。这种嘴型的女性，个性上非常坚定且甚激烈，对自己十分自信，但是若笑起来，却非常可爱。整个鼻角、眼角，随之产生极大的媚力。在口红选择，应是暗、淡二色调配，暗色先描画可爱的形状，再由淡色补足唇中央的不丰满，但别忽略利用唇笔将唇形描成比实际嘴唇还小，如此个性中坚毅的成分，遂被媚力所取代。

嘴唇较厚。唇厚大致又可分有力和无力，如果你的唇正好是厚而无力呢？给人的感觉很可能是“你今天不舒服啊！”或“怎么？心情不好？”种种误解很可能由你那下垂的唇表现出来，此刻别忽略了千万别用太亮的唇膏，可选择颜色较暗的唇膏，利用较浓的唇膏将上唇描出丰阔的圆型，下唇描成船底型，然后用同色系淡一点描划唇腹，以增加唇的有力感。

大嘴、小嘴。大嘴唇的人，個性積極、開朗，小嘴唇的人個性保守、內向，但如何使之更接近完美，一般而言，大嘴的女性在口紅上應選擇暗色口紅先描好底，加以淺粉色系列塗滿，有些女性常因唇大即用暗色，其實是很不明智的選擇，重要的是大嘴唇的女性，應常保持唇角的有力感，才恰當。

若真想顯出唇的嬌小可愛，可利用唇筆描出較小的唇形，而需要將上唇描出心型、下唇描成丰满船底型。

唇小的女性和薄唇略有不同，唇小亦有渾厚有力的，古時候欣賞美女常以櫻桃小口形容，櫻桃小口固然羞澀、溫柔、典雅、集“美”為一身，但為表現自然、優柔之美，在唇膏的選擇上應着重明朗開心的顏色，同時稍加寬嘴角，若是職業婦女，為表現個人能干、果斷的能力，不妨更加强色澤，勾出上揚角度的唇形，更能引人堅定的果決力。

脸型与唇型之间的关系

整个脸部的线条常因唇角的牵动而构成另一种形象，于是脸型与唇型之间的运用更是密不可分。

脸圆而鼻小的人。为了使脸庞清瘦，在嘴唇的描绘上应画成小而圆润的嘴形。

脸圆而鼻子大的人。嘴唇则须画成圆形，不过，上唇的范围不宜过头，以维持大鼻子之间的平衡。

方形脸人。为了予人脸部柔和、妩媚的印象，则须扩大嘴形的范围。

鹅蛋状脸形的人。中国古时候的美女，常以柳眉、杏眼、鹅蛋脸形来形容，为了保有其古典美，应将整个唇形画圆但不宜扩大。

脸长鼻子大的人。在整个脸形与鼻子间，线条十分不平衡，在描画唇形时应将上唇画得细窄，而嘴形的范围则应扩大。

下脸部丰满的女性。在命相上较有后福，而这类型的唇部应将唇形画得小又圆，而下唇的范围不宜过大，以使得眼角、鼻角、唇角之部能平衡。

口红的选择

市面上口红的种类相当繁多，而口红在制造过程中受到的限制亦相当多，常常我们在化妆品柜台里看到的口红，和买回去之后使用的颜色常略有出入，也曾依美容师画在唇上的颜色，买回去使用后，完全不是那么一回事，原因在那里呢？

选择口红，除了视觉上的判断外，重要的是试擦，每个人唇色不同、涂抹的深浅亦不同，整个脸部的线条和肤色亦不同，所以应在选择上，着重适合自己的色彩，再来考虑配合的服饰色彩、脸部化妆的色彩。

如何擁有一雙美麗的玉手

雙手被認為是顯示一個人的身份和地位的標記之一。有地位的女子雙手必然白而柔美，這表示無須為家事而操勞，她們是在睡眠前塗上厚厚的潤膚霜和戴著手套以滋潤手上的皮膚，這種做法對雙手護理有卓越的功效。次晨一覺醒後，你會感到雙手特別柔滑。

清潔。記住每天晚上應以肥皂清潔雙手，洗刷指甲和在指甲邊的皮膚及指節。或者，甚至可用浮石把手上長茧的粗皮擦去。擦乾手的時候要養成一種習慣，用毛巾從指甲根把半月紋後的皮膚往後推。弄污指甲的不論是果菜的汁液或尼古丁都可以用半支檸檬擦洗干净，有時亦可輔以浮石擦洗，然後再敷霜。

營養。擦手用的冷霜與其他保護皮膚的化妝品一樣，不一定以價格昂貴者為佳，較明智的做法是多買幾瓶廉價的用品備用，而不必只買一瓶價錢貴到令人舍不得用的東西。在能够提醒你的地方放瓶冷霜，較易養成用冷霜護手的習慣，床邊、水槽邊以及洗手間洗臉的地方可各放一瓶以備隨時取用，夜里如使用過潤膚劑後，記住按摩雙手，這不必花太多時間，只要在雙手背和手掌塗上一層薄薄的冷霜，再迅速按摩十指便可，藉助另外一支手指輕輕向後拍，然後輕輕地一拉，就能使關節鬆動而具彈性。

羊毛脂制的手霜，是很好的潤膚劑，可惜搽上以後會有點粘粘的感覺，故宜在夜間使用，它對於指甲邊的皮膚特別