

## 一、美容的意义

美容，是生活中修饰打扮的一部分。爱美之心，人皆有之。人们从长期的生活实践中，知道利用各种化妆品，使用一定的方法和技巧，可以使面部及发、指、眉、唇等部位提高生理机能，显示人体的自然美。目前，随着物质生活的不断改善和提高，精神文明的不断发展和进步，人们对美容的要求也越来越普遍和热烈。尤其是女性对美容表现了更大的热情和兴趣，所谓“三分相貌，七分打扮”，只要我们不作极端的理解，应该说是有一定道理的。

但是，长期以来，美容不但不能登大雅之堂，而且大有谈美色变之概。在人们的观念中，对美容常常产生不正确的看法，把它和“资产阶级生活方式”挂钩，受到不应有的冷遇和歧视。青年人的爱装束、爱打扮，被看成是“轻浮不正经”，甚至是“妖里妖气”。美容背上黑锅，把美好、文明、进步、健康、积极的东西，归为伤风败俗的污染质，看成一盆令人掩鼻而过的脏水，不能不说也是一种可

悲的“历史误会”。

好象经历了冬天的寒冷更感到春天的明媚一样美容这朵俏丽的鲜花在社会上“恢复名誉”之后，开得更加灿烂夺目。美容厅门庭若市，应接不暇。爱好者，学习者，与日俱增。清一色的蓝制服已为人们所不取，以“蓬头垢面”为“艰苦朴素”的观念已为人们所摒弃，封闭式的精神状态已为人们所打破。美容的盛行，反映了八十年代的社会面貌，反映了物质文明和精神文明建设的长足进步。曾经被打入“冷宫”的美容化妆，现在不仅常见于婚礼、宾宴、舞会等各种社交场合，而且开始从繁华的都市向欣欣向荣的乡镇和农村繁衍。那些经过美容的人们，“浓装淡抹总相宜”应和着现代生活的节奏，出现在你的面前，不是使你从一个侧面看到政治清明、经济繁荣、社会安定的时代面貌吗？不是使你感到一种积极健康、奋发向上、美好动人的精神状态吗？的确，“八十年代新中国的女性，岂能被人看作‘黄脸婆’。我们既是事业的开拓者，也是美好生活的创造者。中国妇女应该，而且可以通过美容，打扮得更漂亮，更富有精神。”①

美容要美容而不美或以丑为美就事与愿违了。我们除了反对那种放弃事业，轻视劳动，一

上海市妇联主任谭蓓芸，1984年12月29日在上海第一家专业美容厅“露美美容厅”开张茶话会上的讲话，见1984年12月31日《新民晚报》。

味追求穿着打扮的好逸恶劳的倾向外，单从美容的角度看，如果忽视年龄、体型、职业特点、无视民族、社会、时代审美心理，不懂美容基本规律和方法，也会适得其反的，不但破坏了天然风韵和容貌美，而且会出“洋相”。香港美容师谷黛华女士曾经说过这样的故事：有人配戴假眼睫毛，不小心掉了一只，自己不知道，别人看了一边眼睛大，一边眼睛小，就很可笑。画了眼线液去看悲剧，眼泪使眼线液流满了脸，象大花脸走在街上多难看。有些外国老太婆眼睛非常丑怪，就是因为年轻时太贪漂亮，经常戴假眼睫毛，把眼皮拉松了。许多妇女对自己的容貌总不满意，不是嫌自己眼睛太小，就是嫌自己嘴巴太大。有的人对自己的单眼皮感到自卑。其实，这是不必要的。美没有绝对不变的标准，古代认为凤眼才称得上是美女，现代却认为杏眼才漂亮。有人不顾自身的条件，将眼睛画得又黑又大，这种违背自然的化妆是很难令人接受的，别人不但不觉得你美，反而感到你很怪，以为你心理有毛病，反而弄巧成拙了。美容化妆，已形成了一个丰富而独特的体系，它不仅包括化妆方法、技巧而且包括化妆品知识和美学、生理卫生学、物理学、化学都有关系。如果想当然任意涂抹，不仅达不到美容目的，还可能损害肌肤。因此，我们一定要努力学习和正确掌握美容化妆的方法和技巧，才能使自己更美。

那末 什么是美容呢？

所谓美容 是指在人的面部或头发、指甲等部位，应用物理、化学的原理，采取合乎规则的步骤和技巧，使美化见效。利用粉底、眼影、胭脂、口红、眉笔等美容化妆品渲染、整理、敷画、描注，增强立体印象，调整形色，创造情调气氛，表现神采，强调突出人脸自然美部分，减弱或遮盖面容上的缺点，使容貌增添美感。它与舞台化妆不同，后者是一种极其夸张的化妆，不适用于我们这里所说的生活实用美容。

其实，美容古已有之。在古代，人们很早就面部和身上涂抹各种颜色的土，表示对神的敬畏，以祛魔逐邪，同时也有装饰的意味，反映了人的爱美观念。在中国，据现有文献记载，约在公元前一三二〇年就有了使用化妆品的事例。《中华古今注》云：胭脂“起自纣，以红蓝花汁凝成燕脂”。《国策》谓：春秋时周郑之女“粉白墨黑，立于衢闾”即是用白粉敷面，用青黑颜料画眉。在中国历代文学作品和文献中，关于使用化妆品的记载更是屡见不鲜。如《楚辞》：“蕙肴蒸兮兰藉”；宋玉《登徒子好色赋》：“著粉太白，施朱太赤”；韩非子《显学篇》：“故善毛嫱西施之美，无益吾面，而用脂泽粉黛，则倍其初”等等。到了汉代，便有专门的“妆点”、“扮妆”、“妆饰”等术语了。中国古代女子的发型也丰富多彩，有所谓“四大女子发型”，即战国西施的三环发型，汉代昭君的环云髻，三国貂蝉的双环发型，唐代杨贵妃的高云髻。可见中国化

妆和美容的历史多么悠久。在西方，古希腊、古罗马人从特定植物中提取色素作为化妆品，美容的历史也很早 后来的发展也很快 这里就不多说了。

人类为了祭祀，进行简陋的装扮，发展到现代以巧妙的变化来表现人体的自然美，出现了现代化妆，即成熟的美容。在这漫长的发展过程中，美容化妆根据“隐丑扬美”的平衡原理，逐渐形成了“据情变化 巧妙装扮”的基本规律。各个时代、各个民族都提供了新的经验和手法，使之不断充实、丰富、发展、成熟，而日益夺目多彩。我们只有懂得并掌握这一规律，才能真正理解美容的意义和价值。

人体是有美丑之分的，有人生就一副清秀的面容 皮肤白里透红。但在实际生活中，“林妹妹”毕竟为数不多，就是“绝代佳人”也无法抗拒自然规律，衰老的到来是不可避免的。但是，尽可能保持先天的美质和弥补后天的缺陷，延缓衰老的到来，焕发蓬勃的青春，美容就可大显神通了。人们所以欣赏和爱好美容，奥妙就在于此。据国外有关资料分析：在相同条件下，经过精心化妆的女性比未化妆的女性能耐更长时间的疲劳。原因在于她们经过化妆 自信增强、精神振奋、英姿勃发，疲劳因素便随之降低。

当然，美容注意的毕竟是人的外在美，它还必须和表现人的高尚情操、品德的内心美，体现个人气质、风度的个性美和谐统一，才是真正的美，才

是真正具有人们常说的“风采”。一般地说，一个人的内在美和外在美不是对立的，品德高尚的人常常懂得礼貌，注意整洁，穿着适体。过去的倾向是忽视外在美，把它和内在美对立起来。其实，外在美不仅反映了社会的生活水平，也反映了一个人的文化修养和精神面貌，可以看出一个人的内在美。我们应该提倡两者的统一，不要忽视、偏废某一个方面。而美容正是充分体现人的外在美的重要手段。

同时，我们还必须注意不同时代，不同国家和民族的特点，即是说要注意美的流行性，才能使美容收到最佳效果。如，现代社会不断改变着人们的生活方式和消费心理，尤其是妇女走上社会，自食其力，出现了“以我为主”的倾向，她们常常是以“自我感觉良好”为衡量美容效果的标准，并不以他人感觉如何为左右，追求自然、纯真。而且对人体美的标准也不是一成不变的，古代美人的所谓“瓜子脸 樱桃小口 凤眼 蛾眉”现代人看来未必美。我们千万不要不从实际出发，一味追求、模仿别人的样子。要知道“美女是可以自我塑造的”。当然，女性的美常常是由别人，特别是由男性的视觉和心理感觉来判断的，所以女性化妆要强调女性的特征。反之，男性的美容要突出男性的美，不要女性化。

美容化妆的主要秘诀是：“能给人见，不能给人知”。但它并不神秘，也不难掌握。只要我们懂

得了美容的意义，知道了美丑的界线，掌握了一定的技巧，美容就可以帮助你遮丑扬美，使你更美丽。

美容这颗灿烂的明珠，一定会发出更加灿烂的光彩，使人民的生活内容更丰富美好，更好地体现社会主义物质文明和精神文明建设的不断发展。

## 二、美容与人体

美容是在人体上进行的，我们应该对美容的对象有所认识，才能正确掌握美容的方法和要领。

### （一）皮肤机理和分类

通过美容，皮肤上形成了一层油性薄膜，可以产生吸湿、滋养、润泽等多种功能，使皮肤显得细腻、光滑、红润 还能留香。因为化妆品中含有为皮肤所能吸收的药物和营养成分，如：抗菌素、维生素、泛酸、肌醇、氨基酸和微量元素等 可以起到抑制皮肤各种细菌滋生，消炎解毒，调节新陈代谢，促进血液循环，保持皮肤细嫩和富有弹性的作用。

人体的皮肤面积为 1.6 米<sup>2</sup>左右，可分为表皮、真皮和皮下组织三大部分。

表皮部分又可分为角质层、颗粒层、生发层和基底层等四层，这四层之间不断地循环，进行新陈代谢，它们象鱼鳞状似的相叠着。与化妆有关的是表皮层。

皮肤对人体作用很大 主要有：

1. 保护作用。皮肤具有耐酸性，当紫外线光照射 T-脱氢胆留醇受光化变为  $V_D$  而免疫。皮肤是人体的第一屏障。

2. 感觉作用。皮肤有触觉、痛觉、温觉、冷觉等。皮肤是人体的重要警报系统。

3. 调节体温作用。人体内百分之八十的燃烧热由皮肤发散。

4. 吸收作用。洗掉皮脂，擦用化妆品可以加速新陈代谢。

皮肤呈微酸性 pH 为 4.5—6.5。大致可分为干性、中性、油性三种，此外还有混合性、敏感性、含有脓泡暗疮性等。根据皮肤的种类，选用不同的化妆品，是美容的重要一环。

干性皮肤 白里透红，毛孔幼细，油脂及水分分泌不足，看上去干净美观但经不起风吹日晒，比其他皮肤容易衰老。

中性皮肤 白而光滑，不粗不细，不干也不腻 富有光泽及弹性 是最理想的皮肤。

油性皮肤 粗糙，毛孔大，油腻，经得起各种刺激 不易起皱纹 但易生粉刺和小疙瘩。

敏感性皮肤 表皮很薄，透明，脉络依稀可见 易面红 对化妆品很敏感。

混合性皮肤 由于水份、油脂分泌不平衡，额、鼻及下巴很油 余下部分呈现干燥 冬天干枯，夏天面上油很多，容易生黑头及皱纹。

含有脓泡暗疮性皮肤 属油性皮肤，但毛孔被油污阻塞，因破损感染而发炎，使顶端发展成脓疮，医学上称为毛囊炎，如溃烂到真皮层破坏了皮肤组织，就会留下色素和疤痕。

## （二）面型的“黄金分配”

人的面容仪态万千，找不到一模一样的脸。美容的最重要对象是人脸，我们根据数学上“黄金分割”的原理，对人脸进行美容角度的分析，对掌握美容方法有重要意义。

所谓“黄金分割”，在数学上就是使分割线段全部和局部比例相称 犹如音乐之“共鸣”。面型的“黄金分配”也是一种面部器官形成协调状态的布置，使人产生和谐的美感。

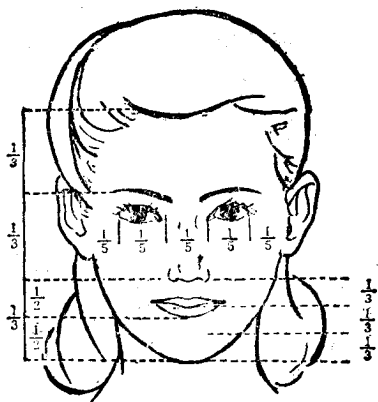
“黄金分配面型”的方法如下：

面部正面纵向分为三亭。头发边缘到鼻根为上亭，鼻根到鼻尖为中亭，鼻尖到下颚底部为下亭，三亭长度相等。

五眼。即眼尾至头发边缘的太阳穴部位和眼的横幅（眼角到眼尾）和两眼之间（左右眼角之间）的距离相等。

鼻尖到下颚底分为三等份。从上起往下三分之一是口的横向中心线。唇上下合起来的厚度是唇幅的三分之一。

面型黄金分配，如比例合适，是最理想的形态



黄金分配面型

(如上图)每个人可参照此图 对照自己的面容，了解自己面容的比例和不足，同时结合自己的年龄、气质、风度等特点 进行美容。

### (三) 指甲的构造

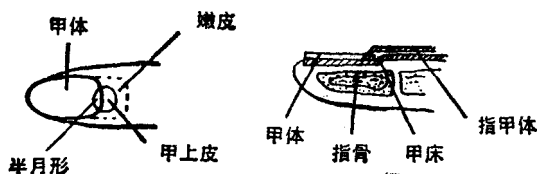
人的指甲是由皮肤的表面衍生而来的。它可以保护手指末端软组织。

看一个人的指甲，可以了解他的健康状态。健康的指甲 呈微红色 有血色 有光泽 表面微见沟壑，根处呈清晰可见的乳白色半月形。

健康人的甲片生长率为每周 0.5~1.2mm，平均每日长出 0.1mm 左右，平均厚度约为 0.35mm。

其生长速度是与季节、年龄、身体强弱有关的。10~20岁成长快，夏季成长较快。其含水量为7~12%，含脂肪为0.15~0.76%，由指甲床（棘状层）供给营养。

指甲构造如下图：

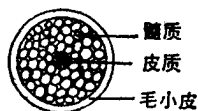


#### (四) 头发的构造与分类

头发是有生命力的。一根头发的生长期为二至四年。一天约要脱落五十至一百根，而新的头发每天在长出，平均长0.4mm/天，一年约长130mm。年过三十岁的人，头发的健康也会有走下坡的趋势。头发的寿命，一般来说，女性约五、六十年。

头发结构纵向可分为毛杆、毛根、毛球、毛乳

头四个部分。在毛乳头中有来自真皮组织中的神经、血管管理毛发的发生、成长和营养。



头发横切面图

横向切面如左图 从外

及面，由毛小皮、皮质、髓质三部分组成。

头发与皮肤一样从素质上可分为：油性头发、中性头发及干性头发。

头发含水为 10~13% 小于 10%为干，大于 13%为湿。

从物理性质上，头发可分为：

钢发 较粗硬 毛杆直径较大 富有弹性 难做，但定型好。

绵发 发较细软 毛杆直径小 弹性不足 易做 但定型不持久。

油发 油脂较多，抗侵蚀力强，弹性不稳定，容易沾污秽。

沙发 缺乏油脂 容易干燥蓬松 故直发型就不可以做了。

鬍发 毛杆鬍曲，为先天所有，又称鬍头发。无法任意加工。

### 三、美容前的准备

#### (一) 化妆品的分类和选用

为了保持人体清洁 恢复、增强人体功能以及美化人体(尤其是脸容)使之改变容貌 增添美感和健美的效果,以物理、化学等原理和方法制造出来并使用在人体上的物品通称为化妆品。

化妆品可分为清洁类化妆品 如 香皂、香波、剃须膏、花露水等等;护肤类化妆品(包括营养和药物类化妆品)如 雪花、香脂、蜜类、霜类、防裂膏、防晒膏、粉刺霜、雀斑霜、人参霜、珍珠霜、丹参膏等等 美容类化妆品 如 香粉、胭脂、唇膏、眉笔、指甲油、眼影粉、睫毛膏等等 美发类化妆品,如 发乳、发蜡、烫发精、染发剂、固发胶、生发水等等。

要保护好自已的皮肤,首先要弄清楚自己皮肤的“性质”。识别自己皮肤的性质,可用一张洁净柔软的白皱纸,轻轻试抹鼻翼两侧或额部。纸巾上显油则属于油性皮肤;反之,为干性皮肤;介

于两者之间，为中性皮肤。明白了自己的肌肤性质，就可以选择合适的护肤化妆品，科学地保护皮肤。

目前市场上的膏霜类化妆品有含油份多的“油包水型”和含油份少的“水包油型”两种。

#### 油包水型

含油脂量为 50~70% 适用于干性皮肤。如：露美营养霜、百雀羚、清洁霜等等。

#### 水包油型

含油脂量为 10~25% 适用于油性皮肤。如：雪花、奶液、蜜类等。

#### 油包水型和水包油型混合型

含油脂量为 25~50% 适用于中性皮肤。如：冷霜、珍珠霜、人参防皱霜、营养霜等等。

近年来 越来越多的新的国产化妆品 源源不断地渗入到人们的日常生活之中，护肤和营养化妆品丰富多彩 从清洁皮肤 润滑皮肤 调理皮肤，保养皮肤，到使面部化妆保持不变的护肤美容化妆品，深受人们的欢迎。我们应当了解自己的皮肤种类、化妆品的成分、化妆品的种类和用途，根据自己的需要和爱好加以选用。

化妆品的最大敌人是香精、防腐剂和色素。

近年来 国外的一些妇女们认为 目前市场上所出售的化妆品加香太多，怕有些香精中的香料对皮肤有刺激。故而，她们自制不加香产品，在国外已有不加香的化妆产品，并且品种逐步增多。在

日本已有以生物工艺学应用于化妆品的动向 资生堂、钟仿均已有了这方面的产品问世。利用天然植物和动物用于化妆品，这是一个新的起点。

一九〇九年在美国洛杉矶创建的密斯佛陀 (Max Factot) 化妆品厂，以生产美容化妆品闻名，该厂一九三五年在好莱坞开办了几所有著名演员参加的美容院，至今仍很著名。目前，世界上较大的化妆品厂有美国的爱冯 (Avon)、莱佛隆 (Revlon)；日本的钟仿 (Kanebo)、资生堂 (Shiseido) 法国的莱利雅 (Lareal) 英国、意大利、联邦德国的化妆品也很著名。

在我国，近年来美容化妆品也有了新的发展。一九八二年，我国第一套高级成套美容化妆品——“露美”化妆品系列问世。此外 上海的“美加净”系列、“凤凰”系列、“牡丹”系列、“施美”系列 天津的“天姿”系列等等大量进入市场 受到消费者的欢迎。随着人们对美化生活的消费品需求量的增高，部分产品仍供不应求。

目前 常见一些青年人热衷于“进口货”美容化妆品，说国外的美容化妆品就是好。其实，目前市场上供应的国产系列美容化妆品发展也很快。一九八四年，美国里根总统来访时，我们赠送了里根夫人一套“露美”高级成套化妆品。事隔几个月 上海“小伙伴艺术团”访美 里根夫人特地托人替她再带一套“露美”化妆品。一九八四年年底，香港著名美容专家谷黛华女士应邀来沪进行美容

指导时看到我们用国产的“露美”化妆品化妆她大为震惊地说：“效果好极了！就凭这点美容化妆品真让人难以相信。”可见我们大可不必对国内的美容化妆品抱过分的自卑。当然，国内化妆品在品种、色泽、质量上与世界先进国家还有一定的差距，目前，我国的化妆品生产正在努力缩小这个差距。

美容类化妆品和护肤类化妆品是有所不同的。护肤类化妆品的作用是保护皮肤，延缓皮肤衰老，而美容类化妆品则是用于化妆。

美容化妆品的种类繁多，花色品种也逐年增多，同时对它的安全性要求，也越来越高，如唇膏类，几乎接近于食品标准。

在国外，化妆品除了提高本身的膏体或乳液的质量以外，还着重于寻找许多特殊功能的化妆品添加剂如：营养剂、抗菌剂、保湿剂、紫外光吸收剂等，对香精和色素亦有一定的质量标准，力求制出各种美容与护肤的高效新型的化妆品，满足消费者的需要。

一个初学美容化妆的人，除了要掌握一些理论和化妆技巧方面的知识以外，还要对化妆品的使用法有深切的认识。下面仅就目前市场上可以购到的美容化妆产品为例，作一简单的介绍。

香粉 是美容的好友。它可使皮肤光滑、白腻，弥补皮肤表面的疵点。一般可分粉状、块状和粉纸。