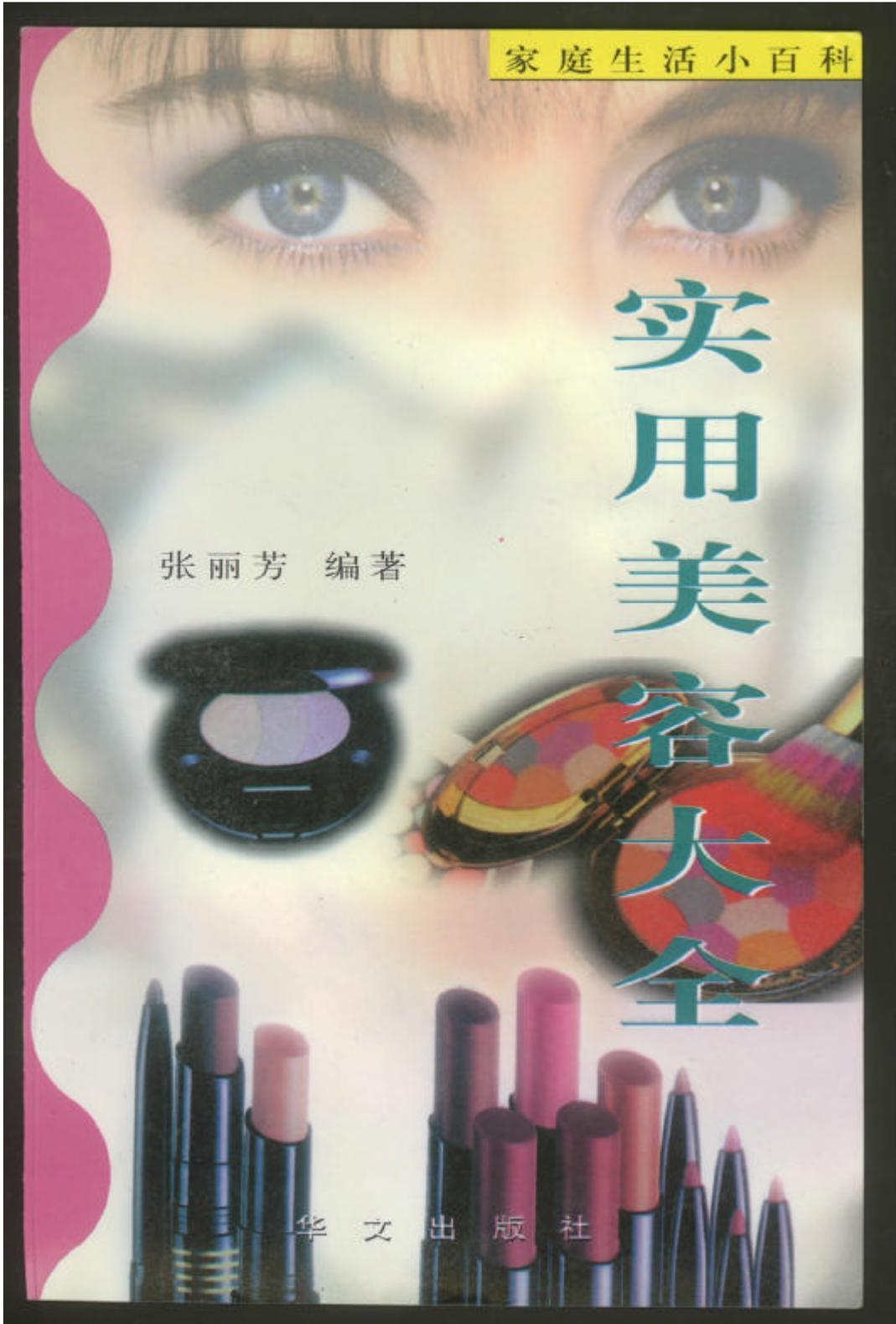


家庭生活小百科

实用美容大全

张丽芳 编著

华文出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容大全/张丽芳主编-北京: 华文出版社, 1997.6

ISBN-7-5075-0650-9

.实... .张... .美容-基本知识 .TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 11763 号

实用美容大全

主编者: 张丽芳

出版发行: 华文出版社

责任编辑: 张惠军

封面设计: 羽人创意

经销: 新华书店

社址: 北京西城区府右街 135 号

电话: 63096781 63097990

邮编: 100800

印刷: 科普印刷厂

开本: 850x 1168mm1/32

字数: 290 千字

印张: 12.25

版次: 1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数: 00001—6000 册

书号: ISBN7-5075-0650-9/2 · 148

定价: 19.50 元

绪论

物质生活的日益丰富, 促使人们对美的不断追求。正如马克思所说: “社会的进步, 就是人类对美的追求的结晶。”

美是一种多方面的综合表现形式, 它既包括五官和形体美, 更包括心灵和人格美, 二者的统一才是真正完美的人。

随着社会和现代科学的发展, 人类对美容的兴趣越来越浓, 美容的项目和质量也在不断地丰富和提高, 从而使美容由内容到形式都日臻完善, 成为一门日益普及的建立在科学基础之上的综合性艺术。

在远古时代, 当人类的祖先还只会用兽皮遮体的时候, 他们就已经懂得, 遮体的兽皮除了保暖之外, 还应轻便、合体。这就是人类最初由生活的需要反映出来的原始的、低级的、无意识的对美的要求。

生产力的发展, 促使人类从单纯满足物质享受到开始追求精神享受。他们在生存斗争之余, 学会了用动物的牙齿、骨头串成项链, 作为装饰品挂在脖子上; 用天然的颜料 (如: 赭、红、黄等) 来涂抹脸和手脚。最原始的美容化妆就这样形成了。这也标志着人类对美的追求, 从无意识发展到有意识, 人类改变了以生存为唯一内容的原始生活状态, 开始从物质和精神两方面得到发展, 生活开始变得完美起来。

美容在我国不仅有着悠久的历史，而且还有许多值得我们继承和发展的珍贵遗产。

早在商周时期，我国就有以服饰和服色来显示地位、职业、甚至个性和爱好的记载。在美容化妆方面，出现了用“燕支”敷面，用粉涂脸，用墨描眉等较为进步的方法。

到了汉代，发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已相当完善，不仅出现了用假发盘制发髻，还有了玉簪、金花、步摇、耳塞等。铜镜已广泛流行，成为妇女梳妆打扮的常用工具。化妆工具的产生更进一步推动了化妆的发展。

据记载，到了唐代，美容化妆的艺术性已初步形成。如杨贵妃已经懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷，此方法在唐代妇女中盛行一时，这标志着唐代的美容化妆已经不满足于一般的梳妆打扮了，开始向塑造和美化形象的方向发展。

到了明、清两代。我国已有了药物护肤和按摩护肤的美容手段，在世界美容界堪称先驱。如《本草纲目》中记录了用珍珠粉搽脸使皮肤滋润的方法。清代有用玉棍滚脸的初级按摩方法。

可见，翻开中国的历史，就能看到我国美容方面富有成就的演变史。

从纵向的历史发展中去探索美容化妆，可以看到各个时代对美都有不同的欣赏标准和追求方式；从横向方面来研究美容，则又发现，任何历史阶段，不同的民族总有其各自对美的欣赏标准和追求方式，若违背了所处时代的特定环境和民族习惯去追求标新立异的美，必然会违背人们的正常心理，而无法被人们所接受。美的标准常因时代、年龄、职业、文化修养和经济地位的不同而异。当然，在色彩缤纷的社会生活中，也存在着审美的多样性和趣味的丰富性。因此，切不可去追求千篇一律的美，而要挖掘大自然赋予自己的独特魅力。

尽管人世间美容的形式丰富多彩，然而美的原则却是一致的，这就是：

首先，要表现自信。自信是美的基础，先天的美貌属于自然的恩赐，但天生丽质而内心空虚，使美的外形也难以得到充分的体现。相反，相貌平平，但能使自己的信心、热情、神采、风度得到淋漓尽致发挥的人，却能给人一个充实而完美的形象。

第二，要表现乐观。乐观、开朗是一个人长久的魅力所在，要保持乐观的情绪，必须陶冶自己的情感，升华自己的思想境界，培养开朗，豁达的性格，使人觉得可亲可爱。正如俄国诗人托尔斯泰所说：“人不是美丽才可爱的，而是可爱了才美丽的。”

第三，要表现个性。在美化自己的过程中，每个人无论是有意识还是无意识的，都在强烈地表现着自己的某种思想和对某一种美的追求。实际上，对美貌的“标准”只不过是传统、习惯、民俗、时尚和审美共性等因素创造出来的，真正十全十美的“标准人”是不存在的。因此，每个人大可不必为自己某一方面的不足而惋惜，而要发掘出自己美的所在，使它表现得洒脱、充分，使之具有个性美。

第四，要表现整体美。人的美通过面容、形体、仪表、风度等方面来综合体现，美是一种活的形象，这种活的形象是最高境界的美和最广义的美。可见，单独追求某一方面的美是不够的，只有达到相貌，行为、仪表、风度互协调，才能创造出整体的美。

讲到美容，一般人总认为就是脸部的比妆。其实美容包括很多方面，如皮肤的保养、形体的健美、发式及服装的造型、科学的饮食等等。当我们步入美容院时，必须要对现代的美容概念及其内容有所了解。

目前，国际上的美容主要有形体的保养和容貌的美化两大方面。形体保养方面包括：（1）科学的饮食。通过建立合理的营养结构和养成正确的饮食习惯，从根本上保持形体的健美，延缓其衰老，（2）正确地锻炼。现代美容院能提供整套的综合性形体锻炼，减少脂肪的积累，防止肌肉和皮肤的松弛、衰老，达到保持形体美的目的。（3）以药物、按摩等手段，保持形体美。如用从多种植物中提炼出来的美容剂浸浴全身；用特殊的健美霜按摩全身，消除肌肉和皮肤的疲劳，帮助肌肉和皮肤收紧复原，防止其松弛和衰老。（4）用电子设备配以药物进行理疗，以保持和恢复形体美。如用电子设备按摩，以提高胸位，增进乳房的弹性和健美；用电子仪器辅助药物进行按摩，以减肥、除脂和消除皱纹，恢复女性的曲线美等等。

容貌美化的方法很多，但归纳起来可分为三大类：

（1）保健美容，也称“自然美容”，是当今最提倡的一种卫生美容方法，也是皮肤病学科近年来增加的一项新内容。保健美容包括：对皮肤和毛发进行有规律的保养护理；保持良好的生活、饮食和卫生习惯；进行科学的健美、健身运动，以使全身及皮肤健康，预防皮肤疾病并延缓其衰老，使面容、皮肤、毛发、指甲保持青春状态，达到增进外形美的目的。

（2）化妆美容。属于艺术美容的范畴，它将自然美容通过艺术手段，达到升华。化妆美容过去多在职业演员演出时使用，随着社会的发展以及人们对美的普遍追求，化妆美容走进了人们的日常生活，也被列入了生活美容的范畴。化妆美容主要是通过彩色化妆品和化妆技巧及化妆手段使面部肤色更加艳丽多彩，五官更加楚楚动人；通过现代技术和美发品及美发手段，对头发进行艺术造型处理，使其为整体美增添色彩。

（3）整形美容。也称外科手术美容，属医学美容范畴，是整形外科的一个分支。整形美容主要是通过外科手术的方法，使先天性容貌缺残和畸形得到修整，使后天伤残的容貌得到修复，使五官及身材的缺点得到弥补，达到增进容貌美感的目的。

我国近代美容事业由于受种种因素的影响，发展较慢，仍处在初级阶段和发展时期。不过，我们相信，改革的不断深入和经济的迅猛发展，必将带动和促进我国美容业的迅速发展，使其在不久的将来，赶上发达国家的水平。

美容、美发日益广泛地进入现代生活，成为人们生活中不可缺少的一部分，各种美容院、美容厅如雨后春笋般在大、中城市出现，并日益走向成熟。然而由于美容，尤其是医学美容是一门刚崛起的医学与艺术相结合的学科，大多数人对它还不大了解。因此，人们对美容院及其各项服务项目抱有神秘之感，或站在门外，不敢踏足入内；或盲目地光顾，不知选择何种项目，而由美容师任意“摆布”。为了使广大美容爱好者更详细、系统地了解美容理论及美容院的各种服务项目，我们特编写此书，希望能对读者有所帮助，使您大胆地走入美容院，让您的皮肤和体态得到精心地护理而青春长驻。

本书共有十二部分，系统而详细地从美容的理论知识和现代化的新技术方面介绍美容院的各项服务项目，其中包括皮肤的清洁护理、皮肤的按摩护理、面膜和倒模的正确使用、皮肤营养及护肤饮食、现代化妆品常识、化妆技术技巧、头发的护理与修饰、四肢的修饰与健美、常见毁容性皮肤病的防

治、现代整容术和美容院介绍、美容器材及操作使用等。

由于编者水平有限，实践经验还不够，笔到之处，难免有不及之失，殷切希望广大读者批评指正。

该书得到了国防科工委美容外科医院、北太平庄美容整形门诊主任、全国临床研究培训中心培训部张晋主治医师，《中国科学美容》杂志社美容培训中心朱学东副校长，广州富华科技美容经营部江岭美容师，国防科工委美容外科医院闻淑云主治医师的大力协助，在此对她们的热情帮助和辛勤劳动表示衷心地感谢。

张丽芳

绪论

物质生活的日益丰富，促使人们对美的不断追求。正如马克思所说：“社会的进步，就是人类对美的追求的结晶。”

美是一种多方面的综合表现形式，它既包括五官和形体美，更包括心灵和人格美，二者的统一才是真正完美的人。

随着社会和现代科学的发展，人类对美容的兴趣越来越浓，美容的项目和质量也在不断地丰富和提高，从而使美容由内容到形式都日臻完善，成为一门日益普及的建立在科学基础之上的综合性艺术。

在远古时代，当人类的祖先还只会用兽皮遮体的时候，他们就已经懂得，遮体的兽皮除了保暖之外，还应轻便、合体。这就是人类最初由生活的需要反映出来的原始的、低级的、无意识的对美的要求。

生产力的发展，促使人类从单纯满足物质享受到开始追求精神享受。他们在生存斗争之余，学会了用动物的牙齿、骨头串成项链，作为装饰品挂在脖子上；用天然的颜料（如：赭、红、黄等）来涂抹脸和手脚。最原始的美容化妆就这样形成了。这也标志着人类对美的追求，从无意识发展到有意识，人类改变了以生存为唯一内容的原始生活状态，开始从物质和精神两方面得到发展，生活开始变得完美起来。

美容在我国不仅有着悠久的历史，而且还有许多值得我们继承和发展的珍贵遗产。

早在商周时期，我国就有以服饰和服色来显示地位、职业、甚至个性和爱好的记载。在美容化妆方面，出现了用“燕支”敷面，用粉涂脸，用墨描眉等较为进步的方法。

到了汉代，发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已相当完善，不仅出现了用假发盘制发髻，还有了玉簪、金花、步摇、耳塞等。铜镜已广泛流行，成为妇女梳妆打扮的常用工具。化妆工具的产生更进一步推动了化妆的发展。

据记载，到了唐代，美容化妆的艺术性已初步形成。如杨贵妃已经懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷，此方法在唐代妇女中盛行一时，这标志着唐代的美容化妆已经不满足于一般的梳妆打扮了，开始向塑造和美化形象的方向发展。

到了明、清两代。我国已有了药物护肤和按摩护肤的美容手段，在世界美容界堪称先驱。如《本草纲目》中记录了用珍珠粉搽脸使皮肤滋润的方法。清代有用玉棍滚脸的初级按摩方法。

可见，翻开中国的历史，就能看到我国美容方面富有成就的演变史。

从纵向的历史发展中去探索美容化妆，可以看到各个时代对美都有不同的欣赏标准和追求方式；从横向方面来研究美容，则又发现，任何历史阶段，不同的民族总有其各自对美的欣赏标准和追求方式，若违背了所处时代的特定环境和民族习惯去追求标新立异的美，必然会违背人们的正常心理，而无法被人们所接受。美的标准常因时代、年龄、职业、文化修养和经济地位的不同而异。当然，在色彩缤纷的社会生活中，也存在着审美的多样性和趣味的丰富性。因此，切不可去追求千篇一律的美，而要挖掘大自然赋予自己的独特魅力。

尽管人世间美容的形式丰富多彩，然而美的原则却是一致的，这就是：

首先，要表现自信。自信是美的基础，先天的美貌属于自然的恩赐，但天生丽质而内心空虚，使美的外形也难以得到充分的体现。相反，相貌平平，但能使自己的信心、热情、神采、风度得到淋漓尽致发挥的人，却能给人一个充实而完美的形象。

第二，要表现乐观。乐观、开朗是一个人长久的魅力所在，要保持乐观的情绪，必须陶冶自己的情感，升华自己的思想境界，培养开朗，豁达的性格，使人觉得可亲可爱。正如俄国诗人托尔斯泰所说：“人不是美丽才可爱的，而是可爱了才美丽的。”

第三，要表现个性。在美化自己的过程中，每个人无论是有意识还是无意识的，都在强烈地表现着自己的某种思想和对某一种美的追求。实际上，对美貌的“标准”只不过是传统、习惯、民俗、时尚和审美共性等因素创造出来的，真正十全十美的“标准人”是不存在的。因此，每个人大可不必为自己某一方面的不足而惋惜，而要发掘出自己美的所在，使它表现得洒脱、充分，使之具有个性美。

第四，要表现整体美。人的美通过面容、形体、仪表、风度等方面来综合体现，美是一种活的形象，这种活的形象是最高境界的美和最广义的美。可见，单独追求某一方面的美是不够的，只有达到相貌，行为、仪表、风度互协调，才能创造出整体的美。

讲到美容，一般人总认为就是脸部的比妆。其实美容包括很多方面，如皮肤的保养、形体的健美、发式及服装的造型、科学的饮食等等。当我们步入美容院时，必须要对现代的美容概念及其内容有所了解。

目前，国际上的美容主要有形体的保养和容貌的美化两大方面。形体保养方面包括：（1）科学的饮食。通过建立合理的营养结构和养成正确的饮食习惯，从根本上保持形体的健美，延缓其衰老，（2）正确地锻炼。现代美容院能提供整套的综合性形体锻炼，减少脂肪的积累，防止肌肉和皮肤的松弛、衰老，达到保持形体美的目的。（3）以药物、按摩等手段，保持形体美。如用从多种植物中提炼出来的美容剂浸浴全身；用特殊的健美霜按摩全身，消除肌肉和皮肤的疲劳，帮助肌肉和皮肤收紧复原，防止其松弛和衰老。（4）用电子设备配以药物进行理疗，以保持和恢复形体美。如用电子设备按摩，以提高胸位，增进乳房的弹性和健美；用电子仪器辅助药物进行按摩，以减肥、除脂和消除皱纹，恢复女性的曲线美等等。

容貌美化的方法很多，但归纳起来可分为三大类：

（1）保健美容，也称“自然美容”，是当今最提倡的一种卫生美容方法，也是皮肤病学科近年来增加的一项新内容。保健美容包括：对皮肤和毛发进行有规律的保养护理；保持良好的生活、饮食和卫生习惯；进行科学的健美、健身运动，以使全身及皮肤健康，预防皮肤疾病并延缓其衰老，使面容、皮肤、毛发、指甲保持青春状态，达到增进外形美的目的。

（2）化妆美容。属于艺术美容的范畴，它将自然美容通过艺术手段，达到升华。化妆美容过去多在职业演员演出时使用，随着社会的发展以及人们对美的普遍追求，化妆美容走进了人们的日常生活，也被列入了生活美容的范畴。化妆美容主要是通过彩色化妆品和化妆技巧及化妆手段使面部肤色更加艳丽多彩，五官更加楚楚动人；通过现代技术和美发品及美发手段，对头发进行艺术造型处理，使其为整体美增添色彩。

（3）整形美容。也称外科手术美容，属医学美容范畴，是整形外科的一

个分支。整形美容主要是通过外科手术的方法，使先天性容貌缺残和畸形得到修整，使后天伤残的容貌得到修复，使五官及身材的缺点得到弥补，达到增进容貌美感的目的。

我国近代美容事业由于受种种因素的影响，发展较慢，仍处在初级阶段和发展时期。不过，我们相信，改革的不断深入和经济的迅猛发展，必将带动和促进我国美容业的迅速发展，使其在不久的将来，赶上发达国家的水平。

美容、美发日益广泛地进入现代生活，成为人们生活中不可缺少的一部分，各种美容院、美容厅如雨后春笋般在大、中城市出现，并日益走向成熟。然而由于美容，尤其是医学美容是一门刚崛起的医学与艺术相结合的学科，大多数人对它还不大了解。因此，人们对美容院及其各项服务项目抱有神秘之感，或站在门外，不敢踏足入内；或盲目地光顾，不知选择何种项目，而由美容师任意“摆布”。为了使广大美容爱好者更详细、系统地了解美容理论及美容院的各种服务项目，我们特编写此书，希望能对读者有所帮助，使您大胆地走入美容院，让您的皮肤和体态得到精心地护理而青春长驻。

本书共有十二部分，系统而详细地从美容的理论知识和现代化的新技术方面介绍美容院的各项服务项目，其中包括皮肤的清洁护理、皮肤的按摩护理、面膜和倒模的正确使用、皮肤营养及护肤饮食、现代化妆品常识、化妆技术技巧、头发的护理与修饰、四肢的修饰与健美、常见毁容性皮肤病的防治、现代整容术和美容院介绍、美容器材及操作使用等。

由于编者水平有限，实践经验还不够，笔到之处，难免有不及之失，殷切希望广大读者批评指正。

该书得到了国防科工委美容外科医院、北太平庄美容整形门诊主任、全国临床研究培训中心培训部张晋主治医师，《中国科学美容》杂志社美容培训中心朱学东副校长，广州富华科技美容经营部江岭美容师，国防科工委美容外科医院闻淑云主治医师的大力协助，在此对她们的热情帮助和辛勤劳动表示衷心地感谢。

张丽芳

实用美容大全

第一部分 皮肤的清洁护理

在讲美容之前，首先向大家讲讲皮肤，使你在进美容院之前，对自己的皮肤有所了解。皮肤的结构是怎样的？皮肤各部分的作用是什么？你的皮肤是什么性质的，它目前处于何种状态？搞懂了这些问题，你才能知道用什么方法护理自己的皮肤。马雅克夫斯基说过：“世界上没有任何一种衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”可见，健康的皮肤对美容来说多么重要。让我们揭开皮肤的秘密吧！

一、皮肤的解剖

皮肤是人体最大的器官，它覆盖着人体表面，其全部重量约占人体重量的16%，相当于肝脏的3倍。皮肤是由构造致密的多层组织与细胞相叠而成的，从外到内由3层组织构成，即表皮、真皮及皮下组织。

1. 表皮。位于体表最外层，由多层扁平上皮细胞组成。表皮最深层细胞即基底细胞分裂产生新细胞，逐渐向皮肤表面推移。同时，在细胞内合成不溶性角质蛋白，最终变成角质细胞而脱落。表皮因细胞特点不同，可分为5层，由内向外依次为基底层、棘层、颗粒层、透明层、角质层。

基底层：是表皮的最内一层，由单层圆柱状基底细胞紧密排列而成。基底细胞的繁殖能力很强，它与真皮衔接，吸收真皮内毛细血管提供的营养及氧气，不断分裂产生新细胞，向表层增生，是表皮各层细胞的生发之源。由于此特性，使皮肤具备了自身的再生修复功能，当皮肤受损时，基底细胞就会增生而修补缺损，保持表皮的正常厚度而不留疤痕。基底层除基底细胞之外，还有黑色素细胞。它稀疏地散布于基底细胞之间，肤色越黑的人黑色素含量越多。

棘层：亦称棘状细胞层，由5—10层多角形细胞构成，是表皮中最厚的一层。为了矫正基底层的波形，促使与皮肤的表面平行，此层随着基底层的起伏而厚薄不同。此层细胞的间隙较为明显。其中有淋巴液流动供给皮肤营养，参与细胞的繁殖，细胞与细胞之间有很多棘桥又称细胞间桥，作为近邻相互连接。若将它切断，细胞会死亡。

颗粒层：由2、3层纺锤形细胞组成，其厚度随角质层的厚薄而变化，在角质层薄的地方一般无颗粒层。

透明层：由2、3层扁平无核细胞组成，此层内含角蛋白，非常透明，通常只能在皮肤较厚的掌跖部才能见到。

角质层：是表皮的最外一层，由数层无核的角质细胞构成，内含角蛋白和角质脂肪。此层的厚度因身体的不同部位而异，易受外压和摩擦的部位，如掌、跖部最厚，可超过0.5毫米；眼睑、时窝及头皮处较薄，只有0.02毫米。角质层有半透明性，能够阻止有害异物的侵入和体内水分过分丢失。同时角质层中的自然保湿成分，可保持角质层水分含量不低于10%。由于角质层是皮肤在日常生活中可见可触的部分，也是可以处理的部分，因此，皮肤的健美可以说是由角质层所体现的。

综上所述，表皮从基底层到角质层，是细胞不断进行增殖分化，向浅层逐渐推移角化的过程。细胞在基底层与棘层繁殖生长，在颗粒层开始退化直至在角质层死亡，脱落，这是细胞生长的一个周期，一般需要28天。

角质到颗粒层的细胞中心尚有核，但要成为角质细胞时就会变为无核，其界限很明显。而要变成角质层细胞时，核会消失的现象称为角化。若角化

进行不顺利时，角质细胞会有核出现（不全角化），即角质会变厚，此时由皮肤表面脱落的角片会增多或角质层变厚起来。也就是，角化进行不顺利的皮肤，其表面不会润滑、细嫩。要使角化顺利，必须摄取动物性蛋白质及维生素 A、维生素 C。因此，如果营养不良，皮肤的表面会渐渐地变粗糙，可以明显地看到由皮肤表面掉落的皮屑。

2. 真皮。位于表皮的深层，其中分布着各种结缔组织和大量的胶原纤维、弹性纤维和网状纤维，使皮肤既有弹性，又有韧性。真皮可分为乳头层和网状层。

乳头层：位于真皮浅层，与表皮基底层紧密相连。由大量的结缔组织形成的真皮乳头，突向表皮基底层，形成波浪状的接触面。乳头内分布着丰富的毛细血管网和感觉神经末梢。毛细血管网可以供给表皮所需要的营养物质，同时运走代谢产物。神经末梢可以感觉触压的刺激。

网状层：位于真皮的深层，与乳头层无严格的界限，主要由粗大的胶原纤维束组成。纤维束的排列多与人体表面平行，其余纵横交织成网，从而使皮肤弹性和韧性加大。此层有较多的血管、淋巴管、汗腺毛囊、皮脂腺、肌肉、神经及神经末梢。

3. 皮下组织。位于皮肤最深层，由少量的纤维组织和大量的脂肪组成。其中分布着丰富的血管、毛囊、神经、汗腺等，其厚薄因年龄、性别、身体不同部位而有很大的差异，腹部最厚，而眼睑的皮下组织很薄，甚至不含脂肪。它是热能的“仓库”，有一定的弹性，可缓解外来压迫，起保护和供给身体热能的作用。

4. 皮肤附属器官。由皮脂腺、汗腺、毛发、甲组成。

皮脂腺：分布很广，除掌跖部外，几乎遍及全身。其多位于毛囊和立毛肌之间，开口于毛囊的颈部，也有的直接开口于皮肤表面。皮脂腺在人体内的分布，以头皮、颜面（尤以鼻翼、前额、面颊部）最多，胸前、背后亦较丰富。因此，一些与皮脂腺有关的皮肤病，往往在上述部位较为明显，皮脂分泌与排泄的产物为油状脂质，含有油脂、软脂、脂肪酸及蛋白质，也含有少量脱氢胆固醇，具有滋润毛发、皮肤和防止水分蒸发的作用。皮脂腺的活动因人种、年龄、性别以及气候等因素而有所不同，青春期分泌最旺盛，老年期减弱，皮脂的分泌受性激素和肾上腺皮质激素控制。

汗腺：根据分泌物的不同，分为大、小汗腺两种。

小汗腺：除唇部、指甲等处外，遍布全身，由腺体及导管两部分组成。开口于皮肤表面，称为汗孔。其主要功能为排泄废物、湿润皮肤、散热降温。

大汗腺：仅分布于腋窝、乳头、脐窝、肛门、会阴等处，开口于毛囊。其排泄的汗液含有有机物质，常带有一种酸臭气味。

毛发：由角化的表皮细胞构成，可分为长毛（如头发、腋毛等）、短毛（如鼻毛、睫毛、眉毛等）及毳毛（汗毛）3种。

毛发分为毛干（露出皮肤部分）与毛根（埋在皮里的部分）。毛根末端膨大为毛球，包围毛根的上皮组织叫毛囊，毛球下端呈凹陷状。真皮的结缔组织伸入其中构成毛乳头，内含丰富的血管和神经，供给毛球营养。毛球下层的细胞有分裂能力，是毛及毛囊的生长区，内含黑色素细胞。

甲：指（趾）甲是由皮肤的角化细胞所形成的紧密而坚实的角质板，起保护指（趾）头末端软组织的作用。外观透明扁平，表面平整，有光泽，并有很细微的平行线纹，每月平均生长 0.3—0.6 厘米，新甲长出的时间约为

3—4 个月。年龄、营养、疾病均影响甲的生长。

5. 皮肤的血管。表皮内没有血管，皮肤的血管主要分布在真皮及皮下组织中，而且极为丰富，可以储纳人体血液总量的 1/5，它在皮肤内是按动脉毛细血管—静脉的顺序循环的。它供应着皮肤、毛发及腺体的营养，并运走皮肤内的废物，当机体受到外界各种因素损害时，血管便扩张充血，起着防御作用。遇冷时，部分动脉血可不经毛细血管而直接进入静脉，以减少体温散失。

要拥有美丽的肌肤，就要促使血管壁结实坚固，并使皮肤具有良好的血液供应。

6. 皮肤的淋巴管。在真皮的浅层有丰富的淋巴管，与真皮的深层淋巴管相沟通，再通过皮下组织的淋巴管而达到附近的淋巴结。表皮细胞主要依靠细胞间的淋巴液供给营养。

7. 皮肤的神经。皮肤的神经按功能分为感觉神经和交感神经两种。感觉神经在皮肤中形成各种感觉末梢，将各种冲动刺激传给大脑，而产生各种感觉，如触觉、温觉、压觉、痛觉等。交感神经存在于真皮与皮下组织中，支配着皮肤的血管、肌肉与汗腺等的功能。

8. 皮肤的肌肉。除面部的表情肌之外，皮肤的肌肉多属于不随意的立毛肌，受植物神经支配。其一端固定于真皮乳头的结缔组织，另一端经皮脂腺外围而固定于毛囊中部的结缔组织内。收缩时可使毛囊竖立，出现鸡皮样隆起，分布于血管壁的可使血管收缩。

二、皮肤的功能

皮肤覆盖整个人体，是人与外界接触的第一道防线，它具有丰富且高度发达的神经感受器，起着反映与感受内、外环境的作用。此外，它还有调节体温、分泌、排泄、吸收、感觉、代谢、免疫、美容等作用，维持机体与外界自然环境的对立统一。

1. 保护作用：皮肤能抵御来自外界的物理和化学刺激，起着保护机体的屏障作用。皮肤完整地覆盖在体表，在正常的情况下，能够阻止病菌和其他有害物质的侵入。皮肤表面的皮脂膜，呈弱酸性，可抑制微生物的生长，从而达到皮肤的自我净化。

角质层中有自然保湿成分（又称自然调湿因素），能够阻止水分过多地蒸发与散失。一般角质层中水分保持量在 10—20% 时，皮肤富有弹性，在 10% 以下时，可出现皮肤干燥、粗糙，甚至发生皲裂。

最外面的角质层有一定的绝缘力，尤其是在干燥的情况下不易传电。

皮肤坚韧而有弹性，加上皮下脂肪具有“软垫”的作用，所以对外来的机械挤压、刺激、摩擦具有保护和缓冲作用。

2. 调节体温的作用：无论是严冬还是盛夏，正常健康人的体温均能维持在 36.5 上下，这主要是依靠皮肤的调节作用。身体热了，皮肤表层的血管舒张，靠辐射，对流和传导来散热，同时皮肤的汗液蒸发而散热。寒冷时，皮肤表层的血管收缩，汗腺便停止出汗，热量的消散也随之减少。

3. 吸收作用：皮肤的吸收功能主要通过毛囊孔、皮脂腺孔、汗腺孔、角质细胞及角质细胞间隙等途径来完成。面部皮肤因毛囊孔及皮脂腺孔均较多，加之角质层较薄，故吸收能力强于其他部位。但是，吸收能力的强弱还受下列因素的制约。

被吸收物的理化性质。一般来说，既溶于水又溶于油的物质比单溶于

水或单溶于油的物质吸收较好，溶于油的物质比溶于水的物质吸收较好，动物性脂肪吸收较好，植物性脂肪次之，矿物油则难于吸收。多种重金属能被吸收，水溶性无机酸不能吸收，但氢醌、水杨酸等无机酸类却又能被吸收。

皮肤本身的状态。皮肤含水量愈多，吸收量愈大，汗液多时可促进皮肤的吸收。表皮损伤或有皮肤病变时，其吸收能力明显增强；强碱可损伤角质层而促使皮肤吸收；小儿及老人皮肤的吸收力强于成人：皮肤较薄的部位比皮肤较厚的部位吸收性要好；紫外线、 \times 光亦可促进皮肤的吸收作用；温度高时皮肤吸收增强。由于面部皮肤较薄、排汗较多，又处暴露部位，故其吸收力较强，在探索面部皮肤美容保健时切不可忽略这一因素。

4. 排泄作用：皮肤的排泄功能主要指汗腺、皮脂腺的分泌与排泄。皮脂腺主要分泌皮脂，可滋润皮肤与毛发，抑制某些细菌的生长活动。汗腺能排泄水分、气体和药物。

5. 感觉作用：在皮肤里有许许多多神经末梢的球状或盘状的神经小体，专为接受感觉、痛觉、压觉、冷觉和热觉，这些感觉点不但可以使机体知道外界环境，而且可以根据所感受的刺激强度来提高机体对危险和损伤的防御程度。这种感受刺激的本能是保生命和使机体与环境相适应所必需的。

三、皮肤的颜色

随着美容业的发展，越来越多的人追求健康、自然的肤色，不再用化妆品遮盖皮肤的本色，而是力求表现天然的丽质。

人类的皮肤为什么会有不同颜色呢？经科学家不断地研究得知，皮肤的不同颜色，主要是由色素细胞中的色素颗粒以及色素细胞所处位置决定的。不论黑人、白人，其色素细胞的数目与黑色素的形成都是一样的，只是色素细胞里的黑色素数量及其颗粒大小不同。

黑色素是一种不含铁质的褐色颗粒，多与蛋白质相结合，存在于表皮基层的细胞内，或一部分存在于细胞间。当黑色素的量多，并以颗粒状集中分布于基底层时，皮肤的颜色为黑褐色或黑色；若黑色素进入皮肤深处，如积存在真皮层时，皮肤颜色呈蓝色，例如婴儿的臀部所显出的“蓝色痣”，就是真皮中的黑色素增加引起的。

黑色素细胞在皮肤中所处位置的深浅不同也会造成不同的皮肤颜色。例如黄种人黑色素细胞主要位于基底细胞层内，棘细胞层没有或只有少数黑色素颗粒；而黑种人则在棘层与颗粒层的黑色素细胞内有许许多多的黑色素颗粒存在，而且颗粒特别粗大，性质稳定，不易受其他因素影响而变化；白种人与黄种人相似只是黑色素颗粒较少。

那么，奇怪的是，在同一色种的人中，为什么有的人皮肤红润、白嫩，有的人肤色蜡黄如土或是青白色，还有的人皮肤则健康而黝黑，差异很大呢？这是一个很有趣的问题，其中有些奥秘至今还没有答案。

黑色素是由黑色素细胞生成的，它的生成过程是：由酪氨酸经酪氨酸酶的催化作用，并需铜离子作酪氨酸的辅酶，将酪氨酸氧化成“多巴”，然后转变成多巴醌，再经过一系列氧化和聚合等化学过程，最后形成黑色素。在这个过程中，任何一个环节的代谢障碍，都将影响色素的生成并直接影响到皮肤的本色。

除此之外，还有很多因素直接或间接地影响到皮肤的颜色。

1. 紫外线的照射。紫外线能使黑色素细胞兴奋，并能氧化皮肤的硫氢基，而使细胞内铜离子活跃，从而促使酪氨酸酶产生黑色素，使皮肤增黑。

生长在不同纬度的人皮肤色泽不同，这与紫外线的照射有直接关系。凡紫外线照射强烈的地带，人们的肤色因紫外线的照射和辐射而变黑，相反，我国华北、东北地区人们的肤色稍白。同一地区的人，冬季日光照射较少，皮肤变白，夏天则反之。这是个普遍的现象与规律。

2. 体内色素的影响。角质层中存在一种黄色色素，叫做胡萝卜素，女性含量较男性多，所以女性面色较男性略黄。如食用过多的柑桔、胡萝卜等含胡萝卜素多的食物，皮肤也会变黄，过很长时间后方可消退。

3. 皮肤血液的影响。动脉血中存在的含氧血红蛋白呈鲜红色，静脉血中存在的还原血红蛋白呈暗红色。故血液供应丰富，血流通畅，含氧量高，则肤色红润富有生气；而血液供应不足，则肤色苍白或萎黄；如血流淤滞，含氧量低，则肤色青紫。由于面部毛细血管丰富，表皮又薄，故色泽受含氧血红蛋白、还原血红蛋白含量多少的影响很大。

4. 外界某些重金属或类金属的影响。对人体肤色能产生影响的金属有的属于人体内所需的微量元素，如铜离子，还有的属于人体并不需要的有害物，如铅、铋、砷等离子，它们多是通过进入体内的药物，如铋制剂、砷制剂（中西药物中均有）等，而被身体吸收的，也有的是来自皮肤的吸入。这些离子进入皮肤之后，一是由于它们本身的灰黑颜色，二是因为它们抢夺了硫氢基，使铜的活性增加，便加强了酪氨酸的催化作用，而形成黑色素。例如：有的化妆品中含有铅的成分，由于铅的氧化物洁白、细滑、附着性好而被采用，但是长期使用之后化妆品被皮肤吸收，其中的铅经过还原成铅离子而沉着于皮肤。铅本身为灰黑色，因此，久用含铅的化妆品，皮肤不但不能增白，反而会越变越黑。

5. 个人皮下脂肪及表皮薄厚的影响。在同等因素的作用下，皮肤的色泽与皮下脂肪的丰满与否有关。皮下脂肪丰满的人，由于脂肪组织的反射与衬垫作用，可使皮肤色泽增白，反之，皮肤则显得灰暗。同时，肤色还与表皮的薄厚，尤其是角质层的薄厚有关，角质层薄，则皮肤显得鲜明而洁白，角质层厚，则带灰暗色。

此外，人们生活的自然环境、年龄、性别、工作条件等，都给皮肤的色泽带来一定的影响。人体不同的部位，肤色的深浅也不一样。皮肤的色泽还受遗传、内分泌因素及情绪的影响。病理情况下，皮肤的色泽也会受到影响，如心脏病可使唇紫颊青；肝病可致黄褐斑斑片；肾病的面色偏黑；肠寄生虫可致暗黄或苍白色；长期忧郁、痛苦、疲劳的人，眼周发黑，面颊灰暗。

硫氢基（—SH）：表皮中的硫氢基能与酪氨酸酶中的铜离子结合，而产生抑制酪氨酸酶活性的作用。任何使表皮内硫氢基减少的因素均可使黑色素形成增多。——作者

四、皮肤的类型

要想护理好皮肤，必须了解皮肤的性质。根据皮肤油脂的分泌量及皮肤敏感程度，正常的皮肤可分为干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤。

油性皮肤角质层水分正常，皮脂分泌量较中性皮肤高。其形成原因可能与先天性皮脂腺活动旺盛、男性激素作用活泼、偏食脂肪量多的食物、维生素B不足以及香辣调味品摄取量多等因素有关。

干性皮肤角质层水分低于10%，其形成原因有内因与外国之分，内因方面与先天性皮脂活动力弱、后天性皮脂腺和汗腺活动衰退、维生素A缺乏、

偏食脂肪少的食品、副肾皮脂活动减少、皮肤血液循环不良及营养不良、疲劳等因素有关；外因方面则与烈日曝晒、寒风吹袭、皮肤不洁、乱用化妆品以及用肥皂洗脸次数过多等有关中性皮肤皮脂与水分经常保持正常，是一种健美的理想皮肤。

混合性皮肤表现为：额头、鼻部及下巴处为油性，两颊为中性或干性皮肤。

敏感性皮肤易发生过敏，这与皮肤产生抗体的能力有关，多系机体对不利因素的反应性过强而引起组织损伤或生理功能紊乱。这种皮肤有的易发生斑损，有的可引起过敏反映，有的对紫外线抵抗力弱。对于女性来说，平时为正常的皮肤，在月经来潮前一周至十天内，皮肤状态可起变化而易发生异常。

怎样知道自己皮肤的性质呢？可以按以下方法进行测定。

1. 肉眼观察法：

干性皮肤：分泌油脂少，干燥，皮薄，红白细嫩，毛孔不明显，特别是眼的四周干燥而有皱纹，往往经不起风吹日晒，易受刺激，容易早衰。

油性皮肤：毛孔较明显或粗大似桔皮，油脂分泌多，脸上油腻发亮而显得粗糙，易粘着尘土而储留污垢，以致毛囊口易出现黑头及黑头粉刺，不易起皱，能经受各种刺激。

中性皮肤：皮肤白净，不粗不细，不干不油，毛孔难以觉察，对外界刺激也不太敏感，是较为理想的皮肤。

混合性皮肤：兼有干、油性皮肤的特点。皮肤“T”字带（即额头、鼻子、口周下巴处）呈油性，甚至长暗疮，其他部位呈中、干性。

敏感性皮肤：常呈微红色，稍受刺激，即会出现红斑、瘙痒，对化妆品等极易过敏。

2. 纸巾测试法：

早晨起来，用柔软的于纸巾分别置于前额、面颊中心，鼻部及颊部，轻轻按压粘贴1—2分钟。取下纸巾片，观察纸巾上的透明油渍，按下列方法判定：干性皮肤，纸巾上极少油点（ < 2 点/cm²），且油点不融合；油性皮肤，满纸油点（ > 5 点/cm²），两颊油点少；中性皮肤与干性皮肤相似。

3. 皮肤酸碱度的测定：

通过对皮肤PH值的测定，也可以判断皮肤的类型。皮肤的PH值，即为皮肤的酸碱度。

东方人皮肤的PH值是4.5—6.5，呈弱酸性，这是因为皮脂中含有脂肪酸，汗水中含有乳酸之故，一般愈油性的皮肤，其PH值愈低，愈偏于性的皮肤，PH值愈高，而且偏向碱性。男子皮肤的PH值比女子的低。具体来说，中性皮肤的PH值一般是在4.5—6.5之间；油性皮肤的PH值4.5；干性皮肤的PH值6.5。因为皮肤的PH值呈弱酸性，因此有抑制皮肤表面细菌繁殖及生长的作用。

对皮肤PH值的测试可到美容院或大商场化妆品柜台前，由专职人员，用皮肤测试仪进行测定。知道了自己皮肤的类型，不管它是哪一种只有保持其健康才能称得上是好皮肤。那么皮肤健美的标准是什么呢？

首先皮肤的肌理要细腻，表皮光滑滋润，没有斑疹、暗疮、黑点和其他色素沉着。

另外，皮肤要有弹性，有适度光泽与张力。皮肤是否有弹性，是衡量皮

肤是否衰老的一个重要标志。

皮肤健美还要具有良好的肤色。不管你是深色皮肤还是浅色皮肤，都要血色好，有活力，才能给人以生气勃勃之感。

五、各类皮肤的清洁护理

无论哪种类型的皮肤，都在进行新陈代谢。如不加以清除，污垢就会象枯落的树叶一样堆积在皮肤表面，天长日久，影响皮脂分泌。若是油性皮肤，皮肤就会感染；若是干性皮肤，皮肤则会更干；即便是条件最好的中性皮肤，也会加速皮肤的老化，因此，清洁面部是最重要的皮肤保养措施，也是美容的基本程序。科学的美容有“加法美容”和“减法美容”之分。一般把去掉皮肤上的不利因素称之为减法美容，而把增加皮肤本身不具备而又需要的因素叫做加法美容。减法美容的主要手段就是清理面部皮肤。清理皮肤不仅能保持皮肤汗腺和皮脂腺分泌的畅通，防止细菌对皮肤的感染，还能促进皮肤的新陈代谢，增强皮肤的吸收能力。因此，每天认真地清洗面部的污垢（包括灰尘、皮肤分泌的皮脂、老化的角质等等），对保持皮肤的青春至关重要。

清洁皮肤是每个人天天在做的事，但效果却大不一样。究其原因，就在于方法是否正确。方法正确，对皮肤是保养；方法不对，对皮肤是糟蹋。

清洁面部皮肤即洗脸，又叫净面，它与按摩、涂护肤霜共称为“护肤三部曲”。洗脸最好选用温水或冷水。选用温水时，水温以三十五度左右为宜。若水温太高，容易使毛孔扩张，皮肤松弛、产生皱纹。另外，还会过多地洗掉油分，加速皮肤老化，选用冷水时，室内的自来水最合适。若水温太低，皮肤毛孔收缩，毛孔中的污物不易洗掉。

清洗剂可选用香皂或净面化妆品，如清洁霜或洗面奶等。切不可用碱性大的肥皂，以免减弱皮肤表面的酸性度，降低抵抗力，使皮肤干燥、起皱。

洗脸时，先用清水将面部打湿，将香皂涂在手上并打出泡沫（若用净面霜可直接倒在手指上），将皂沫或净面霜涂于额头、鼻梁、面颊、下颌及颈部处，然后用指肚在脸的各部位向上打圈按摩，不但可以溶解脸上的油污，还可以促进面部血液循环。最后用清水将面部清洗干净，用干净柔软的毛巾轻轻吸去面部的水分，涂上适合自己皮肤性质的护肤霜。只要每天早晚坚持用这种最普通的方法认真洗脸，过一段时间，就会收到意想不到的护肤奇效。

洗脸时，把香皂直接搓在脸上，会刺激皮肤或搓伤皮肤；把香皂擦在毛巾或海绵上再去擦皮肤，会使娇气的皮肤膜损伤；喜欢逆着肌肉的生长方向使劲搓皮肤，日久天长，会加速皮肤的老化；不注意将面部的香皂冲洗干净，残留的香皂会使皮肤受刺激变得干燥。如果你洗脸时有上述错误，一定要努力加以纠正，尽管长期养成的习惯纠正起来不是那么容易。

1、干性皮肤的清洁护理

日常保养

洗脸，用软性凉水或室温水洗脸，不宜用热水，以免过度脱脂。

选用含脂高的中性香皂或清洁乳液（即洗面奶）

选用柔软性的化妆水和油性护肤品、保湿营养霜等。

每天进行自我按摩 5—10 分钟（按摩方法见书中第二部分），尤其在容易起皱的部位，使用精华素或橄榄油，可刺激皮脂腺活跃并补充皮肤缺乏的天然油脂。

每星期用面膜敷面一、二次补充皮肤营养，增加面部细胞活力（面膜的选择，使用见“面膜”一章）。

晚间护理：睡前清洁面部后，涂擦晚霜或晚间护理精华素。

眼部护理：眼部肌肤细嫩薄弱，容易衰老，应使用眼部护理系列产品滋养护理，如眼霜等。

避免风沙刺激和阳光过多照射。

每天应大量饮水或清茶，多食含脂高的食品及鱼肝油等。

美容院专业护理

使用干性皮肤专用洗面奶或防敏洗面奶清洁面部、颈部。

使用去死皮膏进行脱屑，或用质量好的细磨砂膏进行轻度脱屑。

选用防敏按摩膏或维 E 按摩膏做面部按摩，用橄揽油、精华油也可以。

在按摩的同时，用喷雾蒸气仪进行蒸面。干性皮肤喷雾时，喷雾口应距离面部 35cm，蒸面全过程时间为 10—15 分钟，蒸面时间可视季节改变，夏天短些，冬天长些。

超声波营养导入。可配合使用精华油或芦荟维 E 精华油。

进行热式倒模或面膜（倒模和面膜的区别及使用请见“面膜、倒模”部分），面膜可选择漂白、紧肤、人参、当归、珍珠软模等，也可选用最适合干性皮肤的蜡模。

拍一些适合干性皮肤的柔肤水爽肤。

涂油性营养霜润肤。

2、油性皮肤的清洁护理

日常保养

早晨用温水和适合油性皮肤的洗面奶清洁皮肤，也可选用硫磺皂。

洗脸后拍一些收敛性化妆水，再涂适合油性皮肤的护肤品，如水质面霜、微酸或酸性乳液、雪花膏等。

化妆时，一般用具有快感的蜜类粉底霜打底，宜选用含水份较多偏于粉质的水包油类化妆品，最好不要化油彩妆。

如长有粉刺，不可挤压。

夏天，由于天气炎热，不宜涂过多的化妆品，最好不要涂。如果皮肤显得非常油腻，洁面后可拍些收敛性化妆水。

晚间用热水、温水洗脸，彻底清除当天的化妆及一天的污垢。

每天应用热水加白醋洗脸一次，然后再用冷水冲一下。

如有条件，每天应用自制面膜敷面一次（见“面膜”一章）。

饮食要清淡，以素食为主，少吃多餐为宜，限食甜食及刺激性食物，如咖啡、酒、辣椒等，多吃蔬菜、水果，保持大便通畅。

美容院专业护理

使用油性皮肤洗面奶（如青瓜洗面奶）清洁面部、颈部。可配合使用小型磨皮机清洁面部。

使用磨砂膏或去死皮膏进行脱屑。在易长粉刺的部位可适当延长脱屑时间，但如果长有粉刺的部分或粉刺严重时则不可进行脱屑磨砂。

如有粉刺、黑头、白头、脓疱，先用暗疮针进行针清，清除毛孔内异物。

使用青瓜、柠檬或水分嗜喱按摩膏进行按摩。如果暗疮严重则不可进行按摩。

按摩的同时，可配合喷雾蒸气仪进行喷雾蒸面。油性皮肤蒸面时，喷雾口应距离面部 25cm，喷雾时间为 10—15 分钟。

超声波导入治疗。配合使用治痤疮精华素和暗疮收口膏。

进行倒模或面膜。倒模选用冷模，或玉桂、薄荷软模，也可选用冷冻暗疮面膜。

拍收敛性收缩水爽肤。

涂水质面霜润肤。

3、中性皮肤的清洁护理

日常保养

中性皮肤介于干、油性皮肤之间，应随季节，年龄进行保养。冬季，皮肤常感干燥，宜按干性皮肤的方法保养；夏季，皮肤偏油，则按油性皮肤的方法进行保养。

30岁以后，一般皮肤为逐渐偏干，应按干性皮肤的方法进行保养。平时，要注意减少对皮肤的刺激。

美容院专业护理

使用中性或防敏感洗面奶清洁面部、颈部。

使用细磨砂膏或去死皮膏轻度脱屑。

使用防敏按摩膏或精华油、维生素E按摩膏进行按摩。

冬季皮肤干燥时，可做超声波营养导入，配合营养精华素或精华油。

按摩时可进行喷雾蒸面。喷雾口距离面部30cm，喷雾时间10分钟，并可随季节适当调整。

按摩或超声波导入后进行倒模面膜。冬季可进行热式倒模，夏季可以进行冷式倒模，或使用漂白面膜、矿物泥面膜及人参、当归、珍珠、薄荷软模。拍柔和收缩水爽肤。涂营养霜或平衡霜润肤。

4、混合性皮肤的清洁护理干燥区域用于性皮肤护理方法，油性区域用油性或暗疮皮肤护理方法。
5、敏感性皮肤的清洁护理日常保养 常用冷水洗面。选用防敏感系列化妆品。选用化妆品之前应先在上臂试敏，一至二天内无发红、发痒、灼痛感或脱皮现象方可使用。不要轻易更换化妆品。少用含有香料的护肤品，不宜选药物性护肤品及含有动物蛋白的面膜、营养霜等，应选择水果、植物的面膜敷面。美容院专业护理 使用防敏洗面奶洁面，力度要轻。在不发炎、不过敏的情况下可进行轻度按摩，如正在过敏则不可按摩。超声波导入治疗，配合使用抗敏精华素。可进行适量的紫外光照射，不可进行喷雾蒸面。在不发炎、不过敏的情况下可使用冷式倒模。拍防敏收缩水。注意：切勿使用磨砂膏、去死皮膏脱屑以免加重炎症。

六、美容院的护肤程序

1. 护肤用具：

进行皮肤护理必须使用专门的护肤用具，美容师必须熟练掌握各种护肤用具的用法。毛巾：清洁、柔软、干燥的毛巾有着多种用处，如包裹顾客的头部、覆盖顾客的前胸、在敷倒模时也常使用。

盆：有大盆、小盆两种。大盆用来盛温水，清洗皮肤。小盆用来混合搅拌倒模、软模等。

小碗：将洗面奶、按摩膏或其他护肤品盛于其中备用。

小勺和刮板：用于取护肤品及搅拌倒模。

刷子，在皮肤上刷抹面膜等护肤品。

洗面海绵：清洁皮肤时用于擦去面部的洗面奶、按摩膏、面膜等护肤品。也有的美容院用一次性小毛巾代替海绵。

棉片：用于擦抹、遮盖五官中的某些器官或蘸取液态护肤品并轻拍皮肤以滋润、调节皮肤。消毒美容工具时也可使用。

棉棒：卸妆或其他护理中擦抹皮肤。消毒美容工具时也使用。

纸巾：用以蘸干皮肤上多余的水分或敷面膜时遮挡护肤品及在冷式喷雾时遮盖面部等。

美容床：顾客躺在上面，根据不同护理程序的需要，美容师可将床的斜度进行调整，使顾客或平卧或半仰接受护理。美容床要求头部略高，软硬适中。

美容小车：把在皮肤护理过程中所需的护肤品及各种工具放在上边，移动方便，为美容师进行工作提供方便条件。

另有美容仪器见“器材”一章。

2. 美容院的护肤程序：

美容院的护肤程序是在美容师做好了充分的准备工作之后进行的。它包括：卸妆、洁面、磨砂或去死皮、喷雾蒸面、按摩、做面膜或倒模、拍柔肤水或收缩水、涂营养霜 7 个程序。这 7 个程序基本包括了美容院皮肤护理的全部项目，若皮肤需要祛斑、除皱、除眼袋等特殊处理，可增加特殊护理项目（参见第九部分和第十部分）。由于喷雾蒸面、按摩、面膜（倒模）将在后边的有关部分中详细叙述，所以这里我们只对护肤的前 3 项程序作详细的介绍。

准备：

将小碗、棉片、棉棒、纸巾，洗面奶及酒精放在美容小车上。

将毛巾斜放在顾客前胸，下端反折成“ ”字型，盖在顾客前胸，用毛巾边包住顾客的衣领。见图 1。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0019_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0019_2.bmp}

将另一条毛巾放在顾客头上，使顾客的头枕在毛巾中央，毛巾的两角沿发际拉至额部，将头发包住，并用发夹将重叠的毛巾角夹住，检查毛巾是否包得太松或太紧，并整理头发（将露在外面的头发掖进毛巾）及耳部。见图 2、图 3、图 4。头部毛巾的包裹方法很多，只要毛巾不脱落、不散开，能很好地保护头发，即达到了效果。也有的美容院用一次性浴帽代替包头毛巾。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0020_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0020_2.bmp}

用酒精消毒小碗及双手。

将适量洗面奶倒入小碗。

将盆中盛满清洁的水，并将洗面海绵放入其中备用。

操作：

卸妆——

卸妆是皮肤护理的第一步，在顾客到美容院进行皮肤护理时，美容师首先应为其进行卸妆。卸掉留存在脸上的化妆品后，才能顺利地进行皮肤护理，正确的卸妆能彻底清除留在脸上的化妆品，污垢及皮肤分泌物，而使肌肤呈现青春的活力；也可使皮肤得到松弛、休息，以便充分发挥皮肤的各种生理功能，还能调节皮肤 PH 值，使皮肤表面恢复正常的酸碱度，起到保护皮肤的作用，同时为将要进行的皮肤护理能获得更好的效果而做好准备。

卸妆一般按眼部、眉部、唇部、面部这一顺序进行。

将两块湿棉片对折成两层，横放在顾客下眼线下边，让顾客闭上眼睛（见图 5）。左手按住棉片，右手用一根蘸有卸妆水或洗面奶的棉棒，顺着眼睫毛生长方向，分别对双眼的上眼睫毛进行清洗（见图 6）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0021_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0021_2.bmp}

用一根新棉棒，蘸少许卸妆水或洗面奶从内眼角向外眼角滚抹，分别对双眼的上眼线进行清洗（见图 7）。

将棉片撤离眼部，让顾客睁开眼睛（见图 8）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0021_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0021_4.bmp}

将顾客的下眼皮略向下拉，用蘸有卸妆水或洗面奶的棉棒擦去残留的洗面奶或卸妆水（见图 9）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0022_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0022_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0022_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0022_4.bmp}

将蘸有卸妆水或洗面奶的两块棉片对折成两层，分别盖在眼部、眉部并向两边拉抹，清洁眼部和眉部。将棉片反向折叠，重复使用（见图 10、11）。

将蘸有洗面奶或卸妆水的两块棉片对折，放在嘴角，分别从一边拉抹至另一边，清洁唇部（见图 12）。

洁面——

洁面是皮肤护理的重要一步，在顾客没有化妆的情况下，它是护肤的第一步。洁面是为了彻底清洁皮肤表面的污垢、角质层浅表脱落的皮屑，保证皮肤正常的新陈代谢。否则充满污垢的皮肤表面，使角质层浅表皮屑不能及时脱落，造成角质层增厚，皮肤透明度下降，使面部肤色灰暗、发炎。长出暗疮，并对皮肤的吸收、排泄等生理活动起到阻碍作用。正确的面部清洁应做到既清洁了皮肤又不损伤皮肤。具体作法是：

取少量洗面奶分别涂在顾客的额中、鼻尖、两颊及下颏五处，并均匀抹开（见图 13）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0023_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0023_2.bmp}

用双手中指及无名指，由鼻梁向上抹至额部，再经额部向两边分开至太阳穴（见图 14）。由太阳穴向下绕眼眶涂抹（见图 15）。在两颊由里向外打圈（16）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0024_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0024_2.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0024_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0024_4.bmp}

由下颏绕嘴部抹至人中，再返回下颏，人中处仅用中指 由下颏打圈至耳根（见图 17）。抹（见图 18）。

中指在鼻尖上、下摩擦，并沿鼻翼经过鼻窝向外打圈（见图 19）

中指沿鼻梁两侧上、下摩擦（见图 20）

用双手四指从颈部抹向下颌，对颈部进行清洁（见图 21）。

用洗面海绵由下颌沿颈部向下擦抹，将颈部的洗面奶完全洗净（见图

22)。

(11)由下颏绕嘴部至人中(见图23)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0026_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0026_2.bmp}

(12)由人中绕至鼻翼(见图24)。(13)由鼻翼沿鼻两侧向上拉至鼻根,向左右两边分开,经眼部至太阳穴(见图25)。

(14)由鼻翼沿鼻梁两侧向上拉至额部,向两边拉至太阳穴(见图26)。

(15)由太阳穴向下经过两颊至颞部中间(见图27)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0027_1.bmp}

(16)用纸巾吸干脸上的水。

以上洁肤的步骤可反复进行数次,直至达到清洁的目的为止。

磨砂脱屑——

磨砂脱屑的方法适用于油性皮肤和较长时间(如一个月以上)没有到美容院进行皮肤护理的顾客,对于定期做护肤的顾客可不用此种方法清除脱落的角质层,而用“去死皮”法就能达到较好的效果。

磨砂脱屑是用磨砂膏配合清水对面部皮肤进行清洁,膏中的砂质可以增大磨擦力,使表皮老化的角质层细胞脱落,从而加速皮肤的新陈代谢,砂质还可以清毛孔内的污物、角质层的死细胞等,从而起到深层皮肤的清洁作用。表皮老化细胞去掉以后,皮肤才能更好地吸收营养物质,轻度淡化色素,使皮肤洁白光滑。

磨砂脱屑的具体步骤是:

用右手中指、无名指将磨砂膏抹在额部、面颊、鼻部、下巴处,双手中指、无名指蘸少许水,将磨砂膏均匀抹开。

按额部、两颊、鼻部、嘴部的顺序在各部位揉小圈,对面部皮肤进行脱屑。手的动作要轻缓,整个过程需3—5分钟。磨砂的手法轻重及时间可根据皮肤的性质而定。对于干性、衰老性皮肤时间要短,对于油性皮肤时间要长,对嘴部、鼻部的清洁时间相应要更长一些。

用洗面海绵轻轻洗去磨砂膏(方法与洁面相同)。

用纸巾吸干面部的水。

去死皮——

去死皮与磨砂脱屑的作用一样,只是适用范围不同。如干性皮肤或皮肤细嫩的人,最好选择去死皮的方法,而不用磨砂法;定期作皮肤护理的人也不必用磨砂法而应选用去死皮法。

去死皮即用去死皮膏对皮肤进行脱屑,达到深入清洁皮肤,使皮肤变得细嫩,促进皮肤再生的目的。去死皮膏对皮肤的刺激作用小于磨砂膏,因此,它更适于干性和衰老皮肤使用。

去死皮的具体步骤是:

在面部两侧分别垫上一块纸巾或毛巾,以便能接住脱落下来的皮屑和污垢。

美容师将适量去死皮膏抹在顾客的额部、面颊、鼻部、下巴处,并用中指和无名指将去死皮膏均匀抹开。

让去死皮膏在顾客面部保持5—8分钟,使去死皮膏散发掉过多的水分,变得不干也不湿。

美容师右手的中指和食指分开,轻按住顾客面部左边要脱屑的皮肤,

使皮肤绷紧，以免皮肤松弛而加大磨擦力，左手中指和无名指并拢，插入右手的叉中，由面颊的内部向外部反复轻柔地搓皮肤，将去死皮膏从皮肤上搓掉，掉入面部两侧垫的纸巾中。交换双手，用同样的手法对顾客右边面部皮肤进行轻搓。

使用洗面海绵，借助清水除去死皮屑和残留的去死皮膏。

用纸巾吸干面部的水。

第二部分 皮肤按摩护理

在整个面部 护理过程中，皮肤的按摩护理是被公认的最重要的环节，按摩进行的好坏，是衡量美容院服务质量的一个重要标志。

按摩的主要功效有以下几点：

——促进血液循环，替皮肤组织补充营养，同时增加氧的输送，帮助皮肤排除废物和二氧化碳，促进细胞的新陈代谢。

——减少油脂在皮肤内的积累，使脂肪层保持正常的厚度，令皮肤组织充满弹性。

——排除积累在皮下的水分，消除肿胀和皮肤松弛现象。

——按摩后的皮肤，柔软明净，皮下组织获得了充分运动，能延缓皮肤的衰老。

——皮下神经受到刺激，得到休息，按摩后令人精神焕发。

目前，在国际上美容按摩基本分为三大类，第一类是西式按摩，这是最早出现的美容按摩，法式、美式、港式按摩，都属西式按摩。其基本方法是在面部和颈部进行轻巧的大面积滑动摩擦，使面部皮肤的血液循环加快。西式按摩手法简单易学，所以被多数美容厅采用。第二类是日式按摩，它不仅适量地采用了西式按摩的一些柔和的大面积滑按，更重要的是其充分地应用了中医的循经点穴按摩法，在面部，颈部和头部进行 30 分钟左右的按摩。第二类是中国的经络按摩。这种按摩方法既能美容又能益脑健身，应用广泛。在这里，我们重点向大家介绍经络按摩。

一、常用的按摩穴位

经络按摩的穴位准确与否，直接影响着按摩的效果。经络按摩常用的穴位有（见图 28）：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0031_1.bmp}

1. 印堂：位于两眉正中及鼻梁正上方。主治：眩晕、头痛、感冒、鼻炎、高血压等。

2. 攒竹：位于眉毛内侧。主治：目疾、眉棱骨痛。

3. 鱼腰：位于眉毛中心点。主治：目疾、口眼歪斜。

4. 司竹空：位于眉毛外侧端凹陷处。主治：头痛、眼病、面部神经麻痹。

5. 太阳，位于眉外梢与目外眦的中点向后 1 寸凹陷处。主治：头痛、目疾。

6. 瞳子髎：在目外眦外侧，距眦 5 分，眼眶外缘凹陷中。主治：头痛。

7. 球后：位于眼眶下缘外侧 1/4 与内侧 3/4 交界处。主治：近视、青光眼、视神经炎、视神经萎缩等。

8. 承泣：位于目正中直下约 7 分处。主治：口眼歪斜、流涎、牙痛。

9. 睛明：位于眼内眦外上 2 分处。主治：一切目疾。

10. 阳白：位于眉毛中点上 1 寸处。主治：眶上神经痛、面部神经麻痹、眼疾。

11. 四白：位于目正中直下 1 寸处。主治：口眼歪斜、流涎、牙痛。

12. 素髎：位于鼻尖正中。主治：低血压、鼻出血、感冒、鼻塞。

13. 迎香：在鼻翼沟的上方凹陷处。主治：鼻病、面部神经麻痹、胆道蛔虫病、便秘。

14. 巨髎：位于目正中直下与鼻翼下缘平齐处。主治：口眼歪斜、流涎、牙痛。

15. 颧髎：主治：面部神经麻痹、三叉神经痛、上牙痛。

16. 颊车：主治：牙痛、面瘫、三叉神经痛、腮腺炎。

17. 人中：主治：癫痫、小儿惊风、面肿、腰脊强痛。

18. 承浆：主治：牙痛、面瘫。

19. 地仓：主治：口眼歪斜、流涎。

20. 耳门：主治：耳鸣、听力减弱、眩晕、面部神经麻痹。

21. 听会：位于耳屏前陷凹处。主治：同耳门。

22. 听宫：主治：耳聋、耳鸣、下颌关节炎、牙痛。

23. 翳风：主治：耳鸣、牙痛、下颌关节炎、眼痛。

24. 神庭：主治：头晕、头痛、感冒、鼻炎。

25. 头维：主治：眩晕、偏正头痛、目疾。

26. 百会：主治：昏厥、子宫脱垂、脱肛、中风。

二、面部经络按摩的美容作用

1. 经络与脏腑、皮肤的关系

经络是运行全身气血、联系脏腑肢节、沟通上下内外、调节身体各部组织器官的通路，它使人体各部的功能活动保持相对的协调和平衡。

经络包括经脉和络脉两部分。经脉是经络的主干，多循行于深部，有一定的遵行经路。络脉是经脉的分支，有网络的含义，较经脉细小，纵横交错，分布部位较浅。

经络沟通内外、运行气血、调节平衡的功能，临床上主要是通过经穴的反应来体现的。经穴（通常说的穴位），可以通过经络发挥调节脏腑、气血的功能，激发机体内的抗病能力，以达到防治疾病的目的，因此，面部经络按摩，就是循经络刺激有关穴位，达到理想的效果。

中医学认为，外邪侵犯人体是从经络逐渐传入脏腑，这是由表向里相传的。相反，如果脏腑发生病变时，也会通过经络反映到体表上来，这就是经络的传递作用。

人的皮肤像一面镜子，能把身体内脏的疾病反映出来，就是说，只有身体健康无恙，皮肤才可能健美；若内脏器官发生病变，皮肤也会发生变化。

（见图 29）例如：

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0034_1.bmp}

心：心主血脉，神志开窍于舌，其华在面，有推动血液在脉管中运行的作用。由于头面的血脉分布较为丰富，所以心主血脉功能的正常与否，与面部容颜的荣润关系极大。心气旺盛血脉充盈通畅，则面部皮肤因血液的滋养而红润、光泽，即所谓“其华在面”。如果心气不足，心血亏少，则面色枯槁黯淡。

肺，肺主呼吸及体液调整功能，开窍于鼻，其华为全身皮肤。鼻为呼吸道的入口，肺病必至鼻疾。因肺有调整体液的功能，能控制、营养皮肤机能，故肺气虚弱必引起皮肤干燥无华。

脾：脾主运化，具有把水谷（食物）化为精微，并将精微物质转运至全身的生理功能。脾的运化功能可分为运化水谷和运化水液两方面。脾能将水谷消化吸收变力维持人体生命活动、滋养皮肤和毛发的必需物品——气血，故中医有“脾力气血生化之源”的说法，若脾运障碍，气血不足，不能营养肌体，则出现精神萎靡、面色腊黄、毛发稀疏、肌肤干燥、形体消瘦等病症。脾能运化水液，即包括将人体的水液正常吸收和排泄，从而防止水液在体内发生不正常的停滞。如果脾运化水液的功能减退，水湿停聚于体内，则生湿、酿痰、可导致水肿、肥胖；水湿停聚，日久生热生火，湿热邪气上冲于面，可引起痤疮、酒渣鼻等疾病。现代医学认为，凡患有消化系统疾病的人，因肠胃功能不好，维生素和蛋白质吸收障碍，无法保持其肌肤的润滑，故其面色晦暗无华，皮肤粗糙少泽，易出暗疮。

肝：肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血。肝主疏泄，是调畅全身气机，推动血和津液运行的一个重要环节，肝的疏泄功能主要表现在调畅气机、调畅情志、促进脾胃运化功能三个方面。若肝失疏泄，气机郁结，血液淤滞于面，则出现黄褐斑、面色不华、晦暗、早衰等现象。

肾：肾主藏精。既能藏先天父母之精，又能“受五脏之精而藏之”。精是构成人体的基本物质，它能化生肾气，温煦五脏，使五脏功能正常，气血

旺盛。人的生长发育与衰老，关键在于肾气的盛衰，五脏功能的正常与否、气血的盛衰，与肾的藏精功能息息相关。肾气不足，可致面色黧黑、生黑斑、雀斑、黄褐斑、未老先衰。肾有“其华在发”之说，肾气亏虚，毛发则干枯、变白、无光、易脱落。

2. 面部经络按摩的作用

经络、脏腑、皮肤之间的关系是相互联系、密不可分的。脏腑与皮肤互为表里、互为因果，两者之间靠经络来联系。经络内连于脏腑，外连接四肢与皮肤。在人体中，通达全身的经脉、络脉都汇聚于面部，《内经》中记载“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面，而走空窍”。可见，头，面部是“诸阳之会”，是经络聚集的地方，所以，进行头、面部经络按摩，不仅可以健美皮肤，而且可以调理脏腑，通经活络、濡养周身、益脑健身。

进行面部经络美容按摩，对皮肤本身的好处有以下几点：

升高皮肤温度，促进血液循环，使氧气和营养物质涌向按摩部位。

保证皮肤组织新陈代谢的正常进行，有利于排泄废物及二氧化碳，增强细胞再生能力，避免皮肤角质层增厚及在皮肤表面堆积。

调节皮脂腺和汗腺的分泌。皮脂和汗液的增多，能够减少皮屑和皮肤干裂，使积存于毛孔的污垢易于除去。

刺激皮肤弹性纤维组织，缓减肌肤疲劳，减少面部过多的脂肪，以保持皮下脂肪的正常厚度，减少皱纹，防止皮肤松弛，使面肌匀称延缓皮肤衰老。

调节过度紧张的神经，消除眼部等处的疲劳，使之得到休息，达到安神养身之目的。

促进皮肤对各种营养护肤品和药物护肤品的吸收，达到营养皮肤及治疗轻微皮肤病的目的。

三、面部经络按摩的方法与要领

1. 面部经络按摩的基本手法

推法：

用手指罗纹面着力于面部的一定部位上，作单方向的直线或弧线移动。推法可分为分推法和合推法。分推法是用双手手指罗纹面自面部的中央部向不同方向推开。分推要求两手用力均匀，动作协调一致。合推法是用双手手指罗纹面自面部两侧向中央部合拢。要求同分推法。两法常配合应用。推法可以疏风活络，健脑宁神，并可缓解肌肉组织痉挛，使其放松，毛细血管扩张，改善血液循环。

摩法：

用双手指端或手掌，在皮肤表面作环形平滑运动，手法适中，不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重。摩法有温经通络，消积散瘀的作用，可使面部表皮死细胞脱落，改善汗腺与皮脂腺的功能，加速淋巴和血液的流动，良性刺激末梢神经。

揉法：

用手指指端在面部的一定部位或穴位上作轻柔缓和、小幅度的旋转、滚动、摩擦等动作，揉法与摩法有一定区别，揉法着力较重，操作时吸定一部位，并带动该处皮下组织；而摩法只在体表环旋、抚摩，并不带动皮下组织。在实际操作中，两者可以结合应用。

揉法具有活血化瘀疏通经络、消除肿胀、调节新陈代谢、增强面部肌肉弹性的作用。

按法：

按法是用手指罗纹面着力于面部或肢体某一部位或穴位上，逐渐用力下压的手法，要求按压方向垂直，力量由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达皮下组织的深部。此法具有较强的刺激性，常与揉法合作，称为按揉法。

按法有明显的开通闭塞作用，可扩张血管改善组织的血液供应，使机体内氧化作用增强，还能消除淋巴管内的瘀滞状态，增加组织的营养而消除水肿。

拿法：

拿法是用拇指与食指、中指、无名指配合，拿捏松弛的肌肉（如颈项部）和软组织的一种动作。操作时，要求各指指腹拿住肌肉，进行一紧一松的拿捏。手法要轻而灵活，力量适中。拿法可行气活血、疏通经络，使松弛的肌肉恢复正常，促进新陈代谢，促进细胞再生能力。

擦法：

擦法即用手指罗纹面或掌心附着于皮肤表面某一部位，进行直线来回的摩擦，擦时用力不要太大，动作要均匀连续，用力要稳。

擦法对皮肤及皮下穴位有柔和温热的刺激作用，具有温经通络、行气活血的作用。

2. 美容师按摩手法操作要领

按摩效果是依靠按摩手法来实现的。医学家有句名言：“手上无功，按摩一空；手上有功，气血皆通”。要想手上有功，必须掌握手法操作的技能技巧。不能认为，只要有手劲就行，不懂手法要领，盲目地用力会造成不良后果。经穴按摩，功在手腕，美容师按摩时要做到有力、柔和、均匀、持久、

得气。

有力是指按摩时要有一定的力度。施力的轻重要根据按摩对象的皮肤状况、体质、病症等方面酌定。

柔和是指按摩手法“轻而不浮，重而不滞”。用力不可生硬粗暴，手法的变换、衔接要自然连贯。

均匀是指手法动作要有节奏性，力度不能忽轻忽重，频率不能忽快忽慢。

持久是指手法能持续运用一段时间，一般整套按摩加点穴时间为 30 分钟左右。

得气是指手法作用于头面部的穴位和部位能出现酸、凉、麻、热、胀等感觉和关节的松动感。

按摩方向要顺着皮肤肌肉纹理的走向，一般由上而下，由内而外。

按摩手法要由轻到重，重后慢抬；由慢到快；由浅到深，由表及里；循序渐进，使被按摩者有一个适应的过程。

按摩时，美容师要做到：态度和蔼，仪表端庄，精神集中。双手保持清洁，指甲不要过长，更不要染指甲。按摩前手要保持一定温度，以与客人的表皮温度相适应为宜。按摩时要有步骤、有节奏，按摩手法稳定、穴位准确。按摩不论是从颈部开始，还是从额部开始，都应按面部顺序依次进行，切不可杂乱无章，也不可忽快忽慢，更不可生硬粗暴。按摩时必须借助各种按摩媒介，如按摩膏、按摩油、橄榄油等。如中性皮肤可选用普通按摩膏，油性皮肤可选用樟脑按摩油，干性皮肤可选用营养按摩膏或油性强的按摩膏、橄榄油等。

不是所有的人都适于按摩，美容师在对顾客进行按摩前要对顾客进行观察和询问。如：皮肤过敏、受伤、发炎、患病（例如暗疮、皮肤肿瘤）以及手术后未痊愈时不能按摩。皮肤末梢血管扩张，血小板减少，末梢血管出现脆性皮肤时不宜按摩，患有严重呼吸系统疾病（如气管炎、支气管炎等）、以及精神病患者、孕妇不宜按摩。另外，过饱或过饥的顾客也不适宜按摩。

3. 美容师手部运动练习

美容师的手要保持柔软细腻，手部运动灵活，腕部有力，这样才能在按摩时，自如地运用按摩手法，达到良好的按摩效果。美容师要每天做手部的运动练习，其方法如下：

双手放在胸前剧烈地摇动，使手部的血液循环加快（见图 30）。

双手尽力握拳放在胸前（假设手中握一小球），然后将手指尽量张开（将假设小球抛出），此动作反复进行，可强健手腕及手掌（见图 31）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0040_1.bmp}

双手由大拇指开始到小拇指，轻弹桌面，然后返回，重复轻弹动作（象在桌面上练弹钢琴的指法）。此动作可训练手部的控制能力和协调能力（见图 32）。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0040_2.bmp}

双手在胸前合掌，左手腕用力向右边推，然后转由右手腕用力向左边推，整个过程保持手掌合并。此动作可运动手腕及手掌，增加手的灵活性（见图 33）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0041_1.bmp}

从大拇指开始，按顺序将 10 个手指从骨节到手指尖全部按摩一遍。此动作可以促进手部血液循环，使手指更加柔软灵活（见图 34）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0041_2.bmp}

双手握拳放在胸前，手腕转动由前向后打圈。此动作可运动手腕肌肉，使其灵活（见图 35）。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0041_3.bmp}

四、几种常用的按摩手法

在国内外美容界已把成套的按摩作为护肤美容的重要手段。成套的按摩是对各种按摩手法及其技巧的综合运用和有机结合，下面我们重点介绍 4 套常用的按摩手法。

第一套按摩手法：

双手中指、无名指并拢，由印堂穴开始在整个额部，向左右两边打圈至两侧太阳穴，最后中指点按太阳穴（见图 36）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0042_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0042_2.bmp}

右手中指点按右边太阳穴，随后双手的中指和无名指并拢，双手呈 90 度角，由右向左，上下文错地在额部轻抹，到达左边太阳穴后，两手交换，以同样手法返回右边（见图 37）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0043_1.bmp}

双手中指同时点按两侧太阳穴，随后双手中指、无名指并拢，同时在两侧太阳穴揉 3—5 圈后再点按穴位（见图 38）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0043_2.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0043_3.bmp}

双手中指同时点按两侧太阳穴，随后双手中指同时沿下眼眶打圈至攒竹穴，中指点按穴位（见图 39a）。最后由并拢的中指和无名指向左右两边沿眉毛上缘横向拉抹至两侧太阳穴（见图 39b）。

双手中指，无名指并拢，同时由两侧迎香穴揉圈，经过面颊至太阳穴，双手中指点按两侧穴位；由地仓穴经过面颊至听宫穴并点穴；由下颈沿下颌至翳风并点穴（见图 40）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0044_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0044_2.bmp}

双手中指与无名指并拢，同时在下颌处揉圈（见图 41）。

双手中指与无名指并拢，同时由下额绕嘴部两侧轻抹至人中，无名指再反向返回下额部，人中处仅留中指（见图 42）。

双手中指（或中指与无名指并拢在鼻翼处经过鼻窝向外打圈（见图 43）。

双手中指同时沿鼻梁两侧上，下擦（见图 44）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0045_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0045_2.bmp}

第二套按摩手法：

双手中指与无名指并拢，同时由印堂穴开始在整个额部向左右两边打圈至两侧太阳穴，最后中指点按两侧太阳穴（见图 45）。

在额部左手中指与食指叉开，由右侧太阳穴向左移动。右手中指与无名指并拢，一起插入左手中指与食指叉中，由下向上揉圈，并随左手一起移动至左侧太阳穴（见图 46）。

在额中部，左手食指与中指叉开，由印堂穴开始竖直向上拉抹至前额发际，右手中指与无名指并拢，插入左手食指与中指叉中，边打圈边随左手运动至前额发际（见图 47）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0046_1.bmp}{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0046_2.bmp}

双手手指相对，双手中指与无名指并拢，同时由眉峰开始竖直向上拉抹至前额发际（见图 48）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0046_3.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0046_4.bmp}

双手中指同时点按两侧太阳穴，随后中指向下沿眼眶打圈至攒竹穴，并点按穴位。手反转，使掌心向着美容师，双手中指沿眉下缘同时向左右横向拉抹至眉峰下方停止，大拇指从眉峰上方的前额发际向下抹与中指汇合，然后中指与无名指并排，向两侧拉抹至太阳穴（见图 49）。

双手中指同时点按两侧太阳穴，经额部横向拉抹至眉头，随后双手中指同时向下轻推至两侧内眼角，沿下眼眶打圈至两侧太阳穴，并点按穴位（见图 50）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0047_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0047_2.bmp}

使用双手的大鱼际由下额中间开始沿下颌向上打圈至太阳穴，并按压穴位（见图 51）。

双手呈微握拳状态，分别在下额、嘴角、面颊、颌部由里向外揉 3 圈（见图 52） a，然后将肌肉夹在大拇指与食指间。对肌肉做捏提动作（见图 52b）。上述手法在面部各个部位都分别进行。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0048_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0048_2.bmp}

双手呈半握拳状态，大拇指与食指在下颏、嘴角、面颊、颌部用手法对肌肉做捏提动作（见图 53）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0048_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0048_4.bmp}

在颈部，左手手掌由右向左横向轻抹，右手手掌反转着随左手同方向轻抹，左手紧接着再由右向左横向轻抹。两手交换反向做上述动作（见图 54）。

第三套按摩手法：

双手叉于额中部，两臂用力同时向左右两边拉开（见图 55a），使两手手掌平铺在额部，继续向两边拉抹直至双手中指点按在太阳穴上。两手掌心相对，紧贴皮肤向下轻推，经面颊到下颏。两手重叠，轻托下颏（见图 55b）。两臂带动手掌向斜上方拉开，使双手中指点按地仓穴。向上移动中指点按迎香穴。再向上移动中指点按攒竹穴（见图 55c）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0049_1.bmp} 在额部，双手中指、无名指并拢，同时左右横向交叉轻抹，方向为由右至左，再返回到右（见图 56）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0050_1.bmp}

使用双手小鱼际分别在额中部、两侧额部由下向上至前额发际，进行 3—5 次的拉抹动作（见图 57a）。随后双手手掌分别在左右面颊做由里向外的横向抹开动作（见图 57b）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0051_1.bmp}

双手中指、无名指并拢，同时点按两侧太阳穴，随后向下轻推并沿眼

眶打圈 3—4 次，最后终止于攒竹穴，双手中指点按穴位。双手转动使掌心朝向美容师，食指由攒竹穴正上方的前额发际处向下轻抹与中指汇合（见图 58），然后双手中指、无名指同时沿两眉棱拉抹至太阳穴并点按穴位。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0051_2.bmp}

双手中指、无名指并拢，分别在两侧嘴角、颞部同时做以下动作：先揉 3 圈（见图 59a），再用除拇指以外的 4 指依次对皮肤弹扣（见图 59b）。

双手手掌平铺在皮肤上，由额前中部发际开始，以额部向下轻推抹，使中指点按两侧迎香穴，随即双手手掌紧贴面颊皮肤向两侧横向拉抹开（见图 60）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0052_1.bmp}

双手大拇指与中指分别由鼻翼经面颊到耳上；由嘴角经面颊到耳中；由下颏经下颌到耳根，对皮肤和肌肉做快速捏提（见图 61）。

双手中指、无名指并拢，两手手指相对，分别在额部、面颊、下颌处做按压（见图 62a）、向两边微小拉开、随即弹起的动作（见图 62b）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0053_1.bmp}

右手扶住头顶，左手托住下颏，轻轻抱住头部，做静止性震动动作，而后双手交换位置重复操作（见图 63）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0054_1.bmp}{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0054_2.bmp}

第四套按摩手法：

双手中指同时点按两侧翳风穴位，随后除大拇指以外的左手四指合并，由右经颈部拉抹至左侧翳风穴位。交换双手重复上述动作（见图 64）。

右手中指点按右侧翳风穴位，左手食指与中指叉开，按住所要按摩的皮肤，使皮肤肌肉紧绷，左手由右拉至左侧翳风

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0054_3.bmp}{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0055{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0054_3.bmp}1.bmp}{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0055{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0054_3.bmp}2.bmp}

除拇指外的双手四指呈半握状，置于顾客颈部的左右两侧，并借助虎口将颈部固定，双手同时由颈上部沿颈阔肌向下轻推至锁骨处（见图 66）。此动作可避免颈部肌肉萎缩、皮肤松弛。

右手大拇指向下，掌心向里，经颈部由右拉抹至左、左手拇指向上，掌心向里，随右手之后拉抹至左。重复 3—4 次后，双手交换由左拉至右，再重复进行（见图 67）。

双手手掌相对，手指交叉，垂直置于额中部，随后双臂向左右两侧拉开，使双手中指到达两侧太阳穴并点按；转动双手，使掌心相对紧贴面部皮肤，双手向下经过面颊轻推至下颏处，双手重叠，并向上方轻托数下；双手同时向两侧斜上方拉开，使中指到达地仓穴位处并点按；继续向上至迎香穴位处并点按；再继续向上到攒竹穴位处并点按（参见第三套按摩手法穴处，右手中指插入左手叉中，随之移动并轻柔地左右搓抹直至左侧翳风穴处，然后右手掌经颈部拉回右侧原处。这一按摩动作分别沿颈的上部、颈上部与下颌的中间处、下颌三个途径进行（见图 65）。此动作可减少下颌附近的脂肪下垂。示意图）。

双手中指无名指并拢，由额中部开始，同时向左右两侧，由下向上揉圈至两侧太阳穴处并点按（参见第一套按摩手法 示意图）。

双手中指、无名指并拢，由右侧太阳穴处开始，双手上下交叉在额部轻揉、按摩至左边太阳穴处，随后以同样手法返回右边（参见第一套按摩手法 示意图）。

双手中指、无名指并拢，同时在两侧太阳穴处由下向上揉圈数次（参见第一套按摩手法 示意图）。

双手中指由两侧太阳穴处开始，沿眼眶揉小圈至攒竹穴位处，随后双手中指、无名指并拢，同时沿两侧眉骨横向拉抹至左、右两侧太阳穴处（参见第一套手法 示意图）。

使用双手的大鱼际，同时由嘴角两侧开始，沿面颊揉圈至太阳穴位处，并按压穴位（见图 68）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0056_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0056_2.bmp}

(11)除大拇指以外的双手四指轻托下颏；右手大拇指由右向左呈弧形按摩下颏处肌肉，随后左手大拇指由左向右以同样手法进行按摩（见图 69）。

(12)双手中指、无名指并拢，由下颏开始绕过嘴角轻抹至人中处，随后再返回下颏处，人中处仅用中指操作（参见第一套按手法 示意图）。

(13)双手中指同时在两侧鼻翼处由上向下打圈数次，随后中指沿鼻梁两侧上下轻轻反复拉抹（参见第一套按摩手法 、 示意图）。

(14)双手中指和无名指并拢，同时在嘴角两侧由下向上揉数圈；双手除大拇指外，四指在两侧下颏处，由食指到小指依次对下颏皮肤反复进行弹扣（参见第三套按摩手法 示意图）。

(15)除大拇指以外的双手四指同时在一侧下颌处，交替地从食指到小指依次对皮肤反复进行弹扣，随后再移向另一侧（见图 70）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0057_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0057_2.bmp}

(16)双手中指、无名指并拢，两手手指相对，分别在额中部做按压、向两边微微拉开随即弹起的动作（见图 71）

(17)双手大拇指、中指分别在额中部到耳中、嘴角到外眼角、鼻翼到太阳穴处做瞬间捏提按摩，动作要快、有弹性，力量适中（见图 72）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0058_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0058_2.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0058_3.bmp}

(18)右手轻按头部，左手托着下颏，双手手臂肌肉收缩产生振动（见图 73a），双手扶住两侧面颊，收缩手臂肌肉一起振动（见图 73b）。

(19)双手手掌分别在额中部、右半部、左半部及面颊右侧、左侧贴紧皮肤，交替地由下向上缓慢拉抹，每处各拉抹 4—6 次（见图 74）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0059_1.bmp}

(20)双手放于额中部，大拇指交叉在一起，手掌紧贴额部皮肤，向下缓缓地推抹，使中指到达鼻翼处；随后双手手掌同时向两侧横向拉抹开；重复上述轻推动作，使双手中指到达嘴角处，双手再横向拉抹开（参见第三套按摩手法 示意图）。

以上所述四套按擎手法，均需反复进行多次方能有效。不论用哪套按摩

手法，只要方法正确，按摩技巧运用得好，并保证充足的按摩时间（一般为30分钟左右），定能收到良好的效果。特别值得一提的是，上述第四套按摩手法是综合了前三套按摩手法的长处，并将其有机地结合，因此，它是目前国际上流行的一种美容按摩方法。

五、自我美容按摩法

除了定期到美容院做皮肤护理和按摩外，还可进行自我按摩。自我按摩可每天进行，既经济，又方便。对于那些皮肤粗糙、缺乏活力，或想加倍爱护皮肤及后悔当初没对皮肤加以保养的人，单靠去美容院做护肤按摩是远远不够的，必须坚持作自我美容按摩。天长日久，会看到明显的效果。

按摩前认真清洁面部，将头发用发带系在脑后，在面部均匀地涂上按摩膏或润肤霜（用量要多些，避免因按摩而出现皱纹）。

将按摩膏由下巴涂到脖根，用手背轻轻拍打颌下面的皮肤。四指并拢，两手交替从脖子的下部按摩至颌角后停止。

按摩下颌。将食指、中指、无名指并拢，从下颌尖开始，沿着下颌边缘慢慢向两边按摩至下颌角内侧转而向上，自然停止。

按摩口周围。用食指或中指的指肚在嘴唇周围做环形状按摩，轻而徐缓，可使嘴角不易下垂。

按摩面颊。用中指和无名指的指肚从嘴角上方的鼻唇沟处开始，沿着颊窝边轻柔地打旋，边斜向颧骨方向按摩，至耳前止。然后再从鼻唇沟部位开始，位置高于刚才的起点，沿着面颊向颧骨，太阳穴下旋转按摩，并用指肚轻拍两颊的肌肉，连续数次，使面颊肌肉结实，不易松弛。

按摩鼻部。大拇指抵住下颌角，用中指的指肚从鼻翼两侧作八字状向上按摩至鼻根处再分别向眉头作斜向横行按摩，在眉弓处逐渐停止。

按摩前额。两手的大拇指分别按住太阳穴，用中指的指肚从眉毛中间向上按摩至发际线，顺着发际线滑揉至太阳穴止，然后从额部中央向两旁成圈状按摩。

按摩眼部。眼部皮肤特别细嫩，宜用眼霜来按摩，用中指的指肚在上下眼睑轻揉地作环状按摩。

按摩完毕用面巾纸轻轻地擦掉按摩膏。用拧掉水的热毛巾敷一会儿，再揩掉按摩膏，效果更好，千万不可用面巾纸或毛巾使劲擦皮肤，这样会损伤皮肤，使按摩前功尽弃。

自我美容按摩的注意事项：

第一，按摩方向如图所示，不可逆行。要记住手指的动作与皱纹成直角，因为皱纹与肌肉的走向成直角，手与皱纹成直角就是顺着肌肉的生长方向运动。按摩方向错误会导致皱纹加速生长（见图 75）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0061_1.bmp}

第二，手的要领是用指肚在皮肤上轻轻的打旋。面部皮肤的按摩不同于身体其他部位的按摩，动作要轻，轻到再轻就无法按摩的程度最好。

第三，眼角、嘴角要特别对待。因眼角和嘴角是被一种叫做括约肌的环状肌肉包围着，因此其皱纹呈放射状。按摩时需顺着肌肉的走向从两侧轻轻按摩括约肌。按摩眼角动作尤其要轻。

第四，切忌来回地按摩。如实在有来来回回按摩的顽固习惯，不妨擦好按摩霜，轻轻拍打，或用热毛巾在脸上热敷 30 秒钟，也能收到按摩的效果。

第五，按摩时间可长可短，根据自己的需要及生活规律来掌握。但必须持之以恒，若三天打鱼两天晒网，甚至个把月才做一次，那是不会收到效果的。

第三部分面膜、倒模的正确使用

一、面膜、倒模的功效及种类

面膜是一种综合性护肤用品，对皮肤进行敷面疗法时使用。面膜的使用已有很长的历史，据说古代人使用的原始面膜，是一种特殊的粘土，用它涂在皮肤上，会使皮肤柔软、润滑、消除斑点，还有促使伤口愈合的功效。现代的面膜是由优质的粘土、面粉、淀粉等粉末或石膏蜡及其他物质为基质，配以各种营养成分或药物成分而成的。面膜使用后会在脸上形成“膜”（或“模”），干燥后取掉，达到护肤的目的。做面膜是美容护肤中不可缺少的部分。

1. 面膜的作用

涂上面膜后，皮肤与空气隔离，可保护皮肤中的水分，抑制其挥发，促使皮肤角质层膨胀，汗腺扩张，刺激血液循环，加速新陈代谢，促进皮肤对面膜内药物成分或营养成分的吸收。

皮肤随热模温度的升高而升温后，毛孔扩张，促进分泌，毛孔内的污垢及皮脂容易排除，为彻底清洁皮肤创造了良好的条件。

皮肤随冷模温度的降低而降温时，收敛皮肤，吸收皮肤多余的油脂，减少油性皮肤油脂的分泌。

面膜干燥、收缩后，可使皮肤收紧，张力增强，对皮肤形成一种良好的刺激，使皱纹舒展。

面膜具有吸附作用，揭下面膜时，附在皮肤毛孔里的污垢会一同揭下，被面膜带走，使皮肤得到深层清洁，增强其透气性。

目前，做面膜已成为一种最为流行的护肤美容方法，可定期到美容院去做，也可以自己在家做。面膜一般一星期做一次，某些治疗疾病的面膜可按说明书规定的时间去做。在美容厅做面膜，是在美容师对顾客进行洁面、磨砂去死皮、喷雾、按摩之后进行的，即在顾客清洁后的面部敷上一层糊稠液状物质（即面膜），使其在顾客的面部皮肤上形成一层与外界隔离的“膜”，涂上一段时间（20~30分钟）以后，用清水（或不用水）除去。做过面膜后，顾客会明显地感到皮肤的疲劳程度得到了改善，粗糙、干燥的皮肤变得柔软、清洁了，从而达到对皮肤的清洁、保养、治疗之目的。

2. 面膜的种类

严格的说面膜应分为面膜和倒模。面膜的“膜”是薄膜的“膜”，倒模的“模”是模型的“模”。顾名思义，面膜是涂在脸上后形成一层薄膜，干燥后需用水洗去。倒模是在脸上形成相对厚的成型模，干燥后可以剥离下来。习惯上，人们往往把二者统称为面膜。

面膜的种类很多，按专业化程序分类，可分为特殊面膜和普通面膜两大类。

特殊面膜适于专业美容院使用。由于使用的原料不同。特殊面膜又可分为塑胶面膜、蜜蜡面膜和倒膜，其中倒膜使用最普遍。倒膜按功效可分为冷模、温模、热模；按凝固后的形状又可分为硬模和软模。

普通面膜多是顾客自己在日常护肤中使用的面膜。普通面膜多为温和性面膜，它分为凝结性面膜和非凝结性面膜。普通面膜按其形状可分为胶状、膏状、粉状、嗜喱状、泡沫状等（美容院常用的有膏状面膜和粉状面膜）；普通面膜按原料命名，有火山泥面膜、深海泥面膜、水果面膜等；按治疗作用又可分为漂白面膜、营养面膜、暗疮面膜等。

二、特殊面膜的特点和操作方法

1. 倒模

倒模是一种最常用的特殊面膜，也是目前国内美容院最常用的面膜种类。倒模为粉状，以矿物有机体粉末为基质，加入不同的药物成分（如漂白、脱色、消炎、去脂等药物成分），对皮肤疾病进行治疗和对皮肤进行深层护理时，有较明显的效果。

倒模在使用时都要用水调成稠糊状，倒在顾客的面部（留出眼、眉、鼻孔、嘴），待水分蒸发后，在面部皮肤上形成一层厚厚的成型“模”，倒模即由此而得名。

倒模通常分为硬倒模和软倒模两大类：硬倒模在面部成型后形成的是一石膏状硬壳整体，软倒模则形成的是一层柔软的模型。硬倒模又可分为热倒模和冷倒模两种，下面我们就对热倒模、冷倒模和软倒模分别进行介绍。

热倒模

简称热模，其特点是热模形成硬壳后，从里向外发热。这种面膜通过扩张毛孔促进血液循环，达到活血去瘀、调理气血的作用，可以滋润皮肤和对皮肤补充营养。这种面膜适用于干性和衰老性皮肤，对于增白、祛斑、去皱、养颜有良好的效果。一般一个月做一次。

热模的操作程序：

- 洁面。
- 喷面（蒸面）。
- 磨砂去死皮。
- 涂按摩膏。
- 按摩。
- 做热模。
- 拍柔肤水。
- 涂营养霜。

热模的操作方法：

- 在清洁后的皮肤上薄薄地涂上一层营养霜，以便于卸去倒模。
- 将纸巾对边折成两层，把纸巾呈 90 度的一边塞入包头毛巾的边缘内，纸巾将皮肤与毛巾隔开，以免毛巾与倒模互相粘连而不利于卸掉倒模。此外，也可以将一块医用纱布铺盖在顾客面部，使皮肤与倒模隔开而不粘连，这样，既可减少卸模时粘连等麻烦，又不影响倒模中的药物及营养成分渗入皮肤发挥作用。用卫生棉片将眼、眉、嘴盖好。

——敷面膜。取 300 克左右的膜粉，加入 200 毫升的蒸馏水或清水搅拌成糊状，调匀后将面膜从顾客额部轻轻倒下，边倒边用搅拌器（或医用压舌板）抹匀，除留出鼻孔呼吸外，将面膜平铺在整个面部。涂膜后不要讲话，以免松动面膜，达不到拉紧皮肤、除皱的目的。

——20~30 分钟后，取下面膜硬壳，取模的方法是：从发际线处开始使倒模松动，并自额部向下颏方向取下全部倒模。注意：卸模时不要将倒模从面部一侧掀起。

——用脱脂棉或洗面海绵沾上少量清水将面部倒模残迹清洁干净。清洁时先从眼睛开始，从里至外，从上至下进行。取模后不要马上洗脸，以保持面膜中的药物继续对皮肤发生作用。

冷倒模

又叫冷模，其特点是倒模形成硬壳后，贴靠皮肤的内侧有凉爽的感觉，接触空气的外侧温热。这种面膜适用于油性皮肤、易于生暗疮的皮肤和夏季使用。它可使反肤表皮细胞兴奋，达到收缩毛孔、减少皮脂腺的分泌，清除毛孔内污物、消炎去瘀的作用。一般一个月做一次。

冷模的操作程序：

——洁面。

——喷雾（蒸面）。

——使用真空吸营吸啜面部，清除毛孔中的异物。

——有暗疮的皮肤进行针清、电疗。针清时围专门的暗疮针将暗疮较脆弱的部位小心地刺破，造成裂口后，用暗疮针带圆圈的一头（或用手指包裹上卫生棉）在暗疮附近加压力，使暗疮中的脓状物挤出，直到挤出清新血液为止，然后用少许暗疮消炎水消毒伤口。做针清时，可边喷雾边针清，以减少顾客的痛楚，也可开着紫外光灯，以起到消炎杀菌的作用。对针清后的创面，可用高频率电疗仪进行3~5分钟的电疗，起到杀菌和治疗伤痕的作用。

——按摩。如果暗疮较多、较严重则不应进行按摩。

——倒冷模。

——拍抗敏性收缩水。

——涂适合顾客皮肤性质的面霜。

冷模的操作方法：

冷模的操作方法与热模的操作方法完全相同，这里不再累述。

软倒模

简称软模。它与硬模的区别是，在面部成形后，不是形成一硬壳，而是形成一层柔软的模型，对皮肤没有拉紧的感觉，取模时可将软模层轻轻揭掉。

美容院常用的软模有：

贵妇人3号水果软模：内含丰富的油分及营养物质，对皮肤有滋润和营养作用，特别适用于干性和衰老性皮肤，对治疗敏感性皮肤也较理想。

当归软模：内含当归等中药成分，利于活血，能使皮肤红润而有光泽，适合干性皮肤和泛黄皮肤使用。

玉桂软模：有清热、解毒、消炎、去油脂、收缩毛孔的作用，适合油性及暗疮皮肤使用。

珍珠软模：有增白、祛斑、祛色素的功效，适用于中性及有斑皮肤。

人参软模：功用是营养皮肤，收敛生肌，适用于中、干性皮肤。

植物软模：含多种天然植物素，温润平和，适合于各种皮肤使用。

矿物泥软模：含有天然矿物质，具有收紧皮肤及漂白的作用。适合于各种皮肤使用。

软模的操作程序：

——洁面。

——喷雾（蒸面）。

——磨砂去死皮（暗疮较多者不去死皮，做针清和电疗）。

——涂按摩霜。

——按摩（暗疮严重者不按摩）。

——做软模。

——拍适合自己皮肤性质的柔肤水或收缩水。

——涂适合自己皮肤性质的营养霜。

软模的操作方法：

——将粉状软模用水调匀成稀糊状。

——用专用刷子将软模糊涂在面部。涂的顺序是从颈部开始，由下向上，由里向外，将软模糊涂于整个面部和颈的前部。面膜厚薄要适度，约厚 0.5 厘米，太薄达不到营养、治疗的预期效果；太厚又造成不必要的浪费。刷面膜时，应避免眉、眼、鼻孔、唇部。

——静躺 15 ~ 20 分钟（或按软模说明书上规定的时间），使皮肤充分吸收面膜中的营养及药物成分。

——取模。将软模自边缘向中间轻轻揭下。

2. 拉皮面膜

其属于特殊面膜，呈粉状，外观同倒模粉相同。使用时对皮肤有拉紧的作用，对减轻或延缓皱纹的产生有特殊效果。

拉皮面膜的操作程序同倒模的操作程序相同。

拉皮面膜的操作方法：

——将拉皮面膜粉与专用胶水（或芦荟汁）混合，并调至不稀不稠的糊状。

——使用专门的刷子将糊状膜从颈部开始刷抹于整个面部，刷抹时需顺肌肉纹理进行。额头向上刷，外眼角、面颊、嘴两边向外刷，颈部向后刷至耳，一般刷抹 3 ~ 4 遍，使其均匀，而有一定的厚度。

——静躺 20 ~ 25 分钟。

——使用奥桑蒸气仪进行蒸气蒸面 5 分钟。

——在面膜上涂上专用卸妆奶液，再用洗面海绵将面膜擦洗干净。

3. 蜜蜡面膜

特殊面膜中的蜜蜡面膜，是国外较流行的一种面膜。其对缺乏水分、有皱的皮肤尤其见效，但不适合暗疮皮肤使用。

蜜蜡面膜中含有丰富的维生素、氨基酸等营养物质，倒在脸上温热舒适，有很好的按摩作用，令人神经放松，并能增加皮肤的渗透力，促进汗腺活动，补充皮肤水分和营养。做蜜蜡面膜后，不仅会使面色红润光亮，而且会使一些细小皱纹消失。由于蜜蜡面膜的显著功效，它也越来越被国内大型美容院采用。

蜜蜡面膜的操作程序与倒模的操作程序相同。

蜜蜡面膜的操作方法：

——将蜜蜡块放在专用的器皿中（如一铝制小盆），在电炉上加热使之熔化。

——美容师将熔化后的蜜蜡用小刷子沾起，轻轻涂抹在自己的手背或手腕处，试验其温度，确定温度为皮肤最佳适应温度后（一般为 36 ~ 37℃），方可对顾客使用。

——用小刷子将温度适中的熔化状蜜蜡涂于顾客面部。从颈部开始涂，由下向上，由内向外，要避免眉、眼、口处。一般刷 3 ~ 4 遍。

——静躺 15 ~ 20 分钟。

——掀去面膜，也可借助于小药铲将面膜从颈部开始轻轻铲去。

——用洗面海绵或温棉片擦干面部、颈部。

4. 电子面膜

电子面膜是一种新型的特殊面膜。由于面膜本身温度适宜，因此，可以软化表皮，使面膜深入渗透皮肤。电子面膜不仅适于干性皮肤，也适于油性皮肤。对于油性皮肤，它可以用溶解死皮、脂肪的溶剂去软化油脂、污垢，深入清洁皮肤；对于干性皮肤，则可用晚霜，润肤霜或可深入渗透皮肤的面霜相配合，滋润皮肤。电子面膜不适于暗疮及敏感性皮肤使用。

电子面膜的操作程序与倒模的操作程序相同。

电子面膜的操作方法：

- 美容师为洁肤、按摩后的顾客涂上面霜（按皮肤的性质选择）。
- 将纸巾铺在顾客面部，鼻部剪出出气孔。
- 在纸巾上铺一块消毒的洁净湿毛巾。
- 提前 5 分钟对电子面膜加电、预热。
- 将温度适中的电子面膜放在温毛巾上，将面膜罩在头部，并用带子系牢。
- 5 分钟后取下电子面膜。

三、普通面膜的特点和种类

普通面膜是指那些日常护肤时（或在美容厅做皮护时）使用的膏、霜类面膜、粉制面膜以及自制的天然面膜。

普通面膜多为温和型面膜，它以成形粉为基质，加入各种营养成分，既可增强皮肤的新陈代谢和渗透性，又可改善皮肤的韧性、弹性，防止皮肤松弛，同时，在去除面膜时，可将皮肤表层松脱的上皮细胞、皮脂、灰尘一起清除，达到防病、养颜、防老抗衰的作用。

普通面膜操作简便、经济实惠。其中膏霜类和自制面膜可在家中自己操作，操作方法与倒模的操作方法相同。

在家里自己做面膜，可于晚上洗完脸后，涂上面膜，或躺或坐，待 20 分钟后，用清水洗去面膜，搽上适合自己皮肤的护肤霜即可。普通面膜可一星期做 1~2 次，视自己的空闲时间而定。普通面膜包括凝结性与非凝结性两种。

1. 凝结性面膜

也称粘土面膜。使用时在面部形成一层拉紧皮肤的膜，按规定时间将此膜层用水清洗掉。根据不同皮肤类型，常使用的普通凝结性面膜有：

贵妇人 1 号油脂面膜：内含龙胆精、樟脑、硫磺。可对皮肤进行深层清洁，吸收多余油脂，收缩毛孔，并对皮肤具有滋润、消炎、杀菌和镇定作用。适用于油性皮肤和长有暗疮的皮肤。

贵妇人 2 号美洁面膜：内含北美金缕梅、尿囊素、白瓷土。具有调理皮肤角质和洁肤的功效，还有防止毛孔阻塞、促进血液循环、瞬间紧缩皮肤的作用。对任何皮肤都有漂白作用。

同仁堂祛斑增白面膜：内含茯苓、丹参、益母草、白芷、柿叶。具有活血化瘀、祛斑嫩肤的作用。适用于面部有黄褐斑、雀斑等色素斑的皮肤。

粉刺清爽面膜：内含芦荟素、蜂蜜、小黄瓜提取液等。具有消炎杀菌、平衡油脂分泌、促进生机、恢复弹性、舒缓神经的作用。适用于患有暗疮、黑头、白头疾病的皮肤。也适用于消除暗疮黑印或消除硬化角质层。

另外，其他各种商品膏霜面膜，如营养面膜、抗皱面膜、祛斑消炎面膜等均属于凝结性普通面膜。营养面膜含有植物提取液、水解蛋白液、维生素 E 等营养成分，特别适合于干性和中性皮肤的日常保养。抗皱面膜含有胎盘素、人参素、蜂蜜、灵芝等动、植物精华，适用于皱纹及衰老性皮肤。

自制的各种面膜也属于凝结性普通面膜。自制面膜以淀粉、牛奶、蜂蜜为基质，内掺鸡蛋、各种水果汁等营养成分，适合于各种性质的皮肤使用（关于自制方法请参见第三部分四）。

2. 非凝结性面膜

非凝结性面膜敷在皮肤上没有拉紧皮肤和干燥、紧绷的感觉，它在皮肤上形成的是一层薄薄的温膜，利于保持皮肤中的水分，对皮肤有较好的滋润作用。其感觉有点儿像倒模中的软模，所不同的是，取膜时不能将“模”揭掉，因为形不成一块整模，只能用水洗净。

常用的非凝结性普通面膜种类很多，有水果面膜、营养面膜、人参面膜、胎盘面膜及各种药物面膜。商店里卖的面膜一般只写其成分及功效，不写其属于哪种面膜，使用后自己可体会面膜的属性。如果自己的皮肤很干燥、缺水，则适合使用非凝结性面膜；皮肤多油，则适合使用凝结性面膜。但是这

种划分也不绝对，要在使用过程中选择并固定使用一种最适合自己的面膜。

普通面膜可以在自己家里做，程序比在美容院中皮肤护理的程序简单，一般洁面、磨砂（1 星期做 2 次面膜可不磨砂，皮肤脆弱者两星期磨砂一次为宜）后，可直接做面膜。

四、自制面膜

虽然大部分美容师都习惯采用商品面膜，但有时也会利用一些天然物质自制面膜，以适应特别需求。如果是自我美容，自制的面膜更有其得天独厚的优越性。自己利用天然的新鲜蔬菜、水果、蛋、奶、蜂蜜、橄榄油加工成各种面膜，使用方便，不受环境和经济条件的限制，而且新鲜、富含天然营养成分，副作用小。这种面膜内含的营养物质往往能够渗透到表皮层里，甚至可以达到真皮，因而其营养、滋润皮肤的效果更佳。但是自制面膜容易变质，存放时间不易过久，一般为短期或一次性使用。因此，制作时量不要太多，够一次使用即可，如果有剩余，最好放在冰箱内收藏，面膜要一周用1~2次，持之以恒才能收到好的效果。下面介绍几种常见面膜的自制方法。

1. 祛斑、漂白面膜

取面粉适量，3%的双氧水10毫升，用3~4倍的清水稀释后倒入面粉中，将面粉调成糊状，涂于面部，有斑部位可涂厚些，10~15分钟洗去。

将维生素E胶囊刺破，挤擦于面部。将5粒维生素C捣碎，加少量大蒜汁、醋精调成糊状，敷面10~15分钟，然后用清水洗净。

将3%的双氧水10毫升、清水5毫升、牛奶15毫升、面粉10克混合调匀，用小刷子涂在脸上，10~15分钟后洗去。

以上三种方法敏感性皮肤及炎性皮肤禁用。

将黄瓜、西瓜、西红柿、柠檬、橙子（也可根据手头现有的水果，选其中几种）榨成汁，涂于面部，15~20分钟后洗去。也可将上述瓜果切成薄片贴在皮肤上，等10~15分钟后取下。

皮肤黝黑的人，睡前涂酸奶酪过夜，次日晨用温水洗净，日久可洁白皮肤。

柠檬汁或食用白醋1/4汤匙、酒精少量、鸡蛋白一只，将黄瓜榨汁与柠檬汁、酒精混合，加入蛋白搅匀，敷面15分钟洗去。

2. 普通营养面膜

面粉适量、蛋清、蜂蜜，水少许混合调匀，涂于面部，15~20分钟洗净。

番茄汁加少许蜂蜜调匀涂面，15~20分钟后洗去。

将蛋白打至白泡状，可用作面膜，适合各种类型皮肤的护理。

3. 适用于油性皮肤的面膜

油性皮肤表面多油，要求面膜清淡。这类面膜的作用在于收敛皮肤，因此，不要涂抹或敷在眼皮周围，以避免眼周皮肤缺油而衰老。根据自己皮肤油性程度，每周做此类面膜1~2次，或冬天一周1次，夏天一周2次。

将一条黄瓜榨成汁，一只鸡蛋打碎取出蛋白，另取1/4汤匙的柠檬汁或食用白醋，混合调匀，涂于面部。普通油性皮肤敷10~15分钟，超油性皮肤敷15~20分钟。

土豆榨碎（或切成片）敷面，可以收敛皮肤，消除面部浮肿。如果眼睛肿胀也可将土豆片贴于眼周。

将一只鸡蛋打碎取出蛋白，加少许鲜柠檬汁拌匀涂面，15分钟左右洗去。

将黄瓜捣碎敷面或切成薄片敷面15~20分钟，对吸收皮肤油脂效果极佳。

高粱酒 120 毫升、生地 30 克、白藓皮 15 克浸泡 5 天后外涂于面部，每天 1 次。

将黄瓜捣碎掺入半勺蜂蜜和一汤勺金缕梅汁拌匀，敷面 10 分钟后洗去。

4. 适用于干性皮肤的面膜

干性皮肤分缺油类干性皮肤和缺水类干性皮肤。当皮肤缺少油份时，面膜内含油脂成分可多些。当皮肤缺水时，可选用含水份较多的水果作面膜原料。这类面膜无收敛作用，可用于面部各处。此类面膜一周可做 1~2 次。

取适量橄榄油(或香油)、蜂蜜、蛋黄混合调匀，敷于面部各处，20~25 分钟后洗去。

将胡萝卜 1~2 根去皮、蒸熟、捣碎后敷于面部，30 分钟后洗净。此面膜适用于干性皮肤中肤色苍白者。

取香蕉 1~2 根，切片后捣碎，敷于面部，20~25 分钟后洗去。此种面膜不仅适用于干性皮肤，对敏感性皮肤也有疗效。

准备冬瓜半斤、蜂蜜一匙、鸡蛋一只。先将冬瓜煮烂，捣成泥，鸡蛋打碎取出蛋黄打散。然后将冬瓜泥、蛋黄、蜂蜜混合搅匀。此种面膜适用于一般干性皮肤。

准备苹果一个、蒸溜水一小杯、鸡蛋一只、蜂蜜一汤匙。将苹果去皮榨成苹果茸，鸡蛋打碎取出蛋黄并将其打匀。将苹果茸、蒸溜水、蛋黄、蜂蜜混合搅匀。此面膜适于一般干性皮肤。

将橄榄油加热至 37℃ 左右，然后取一块纱布浸在油中 1~2 分钟，取出后覆盖在脸上，只露出眼和嘴(如嘴唇干燥，也可将嘴唇覆盖住)，十分分钟后取下。此面膜适于特别干燥的皮肤使用。

先在清洗后的面部搽上橄榄油，再涂一层蛋黄软膏(用蛋黄一只、酸奶一匙、蜂蜜半匙加少许面粉拌匀而成)。一分钟后涂第二层蛋黄软膏，最后涂第三层，过 15~20 分钟洗去。

5. 适用于衰老皮肤的面膜

皮肤的衰老有自然因素，也有人为因素。适用于衰老皮肤的面膜，可以及时的给皮肤补充养份、增加油份，以加强皮肤的弹性和活力，减少或消退皱纹，延缓皮肤的衰老。此种面膜可根据个人具体情况一周做数次。

蜂蜜一汤匙、鲜柠檬汁半汤匙混合搅匀，敷于面部，易生皱纹处可多涂一点儿。15~20 分钟后洗净。

准备维生素 E 胶丸一粒，钙片、胎盘片各 5 粒，醋精少量。先将维生素 E 胶丸刺破，挤搽于面部各处(额头、眼角、嘴角处可多涂一点儿)，将钙片、胎盘片捣碎加入醋精调成糊状，敷于面部各处，15~20 分钟后，用清水洗净。

用一汤匙牛奶和数滴橄榄油调成面奶，每天用它敷面 15~20 分钟，一个月后对改善皮肤衰老状况有明显效果。

将胡萝卜放入粉碎机中切碎并榨出汁，取出胡萝卜汁水，加入少许奶粉和橄榄油搅匀，敷面 15~20 分钟。

蛋黄 10~15 克，杏仁皮粉 50 克，樟脑油一滴、甘油与酒精适量，搅拌均匀成软膏状，外搽颜面。

黄豆油、豆浆、磷脂及维生素 A、D 适量，配制成人造奶油敷面。

五、对面膜、倒模质量的鉴定

良好的面膜应具备以下条件：1.有适当的粘度，使用时易于涂抹。2.不管是凝结性面膜还是非凝结性面膜都能给予皮肤不同程度的紧张感。3.能在适当的短时间内干燥。凝结性面膜干燥的稍快些，非凝结性面膜干燥得要慢些。4.凝结性面膜要易成型、易剥离；非凝结性面膜要易脱落。5.用后皮肤应持续保持有湿润和爽快的感觉。

良好的倒模应具备以下条件：1.用手摸摸粉有细腻柔滑的感觉，没有硬结小疙瘩。2.干燥时间适当，不过快，一般30分钟后，成型的硬模或软模仍保持一定的湿度。3.易于凝结成型，不成型的是劣质倒模，并易于剥离。4.热模发热良好，一般5分钟后倒模变硬，开始释放热能，10分钟后可达38左右，20分钟达42左右，20分钟后温度开始下降。冷模则应清凉无刺激，敷面5分钟后，皮肤有清爽的感觉，20分钟左右有凉爽的感觉，用手摸成型模的外表面，则有温热的感觉，取模后，皮肤清爽，洁净，若皮肤出现红点等受刺激的现象，则不是好冷模。

第四部分 皮肤营养及护肤饮食

皮肤需要人体所需要的一切营养，因此，给人体提供足够的营养是滋养皮肤的基础，也是使皮肤保持健美的一个重要条件。我国是一个地域广阔的国家，俗话说“一方水土养一方人”，“靠山吃山，靠水吃水”，不同地区的人在饮食结构上存在着一定的差异。而且，一个人在不同年龄阶段，对饮食的要求也有所不同。但是不论地区的不同还是个体的差异，人体对营养结构的需要是一致的。总的来说，给机体提供能量的物质包括六大类，这就是：碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水。

一、各种营养素的生理功能

在各种营养素中有可供热能的营养素和非热能营养素。像食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质在体内氧化后都会产生热量，这些物质是人体热能的来源，因此，就叫热能营养素或产能营养素。而维生素、矿物质和水则被称为非产能营养素或非热能营养素。

1. 碳水化合物

碳水化合物就是我们平时说的糖，它在膳食中是热量的主要来源。碳水化合物由碳、氢、氧三元素所组成，多数碳水化合物所含氢和氧的比例和组成水的比例相同，即二氢一氧，故称碳水化合物。

食物中的碳水化合物主要以淀粉形式供给机体，经唾液、胃液、肠液消化后，最终变为糖的形式暂时储存于肝和肌肉组织中，成为肌肉活动的后备能量。糖以其甜度分为多种，最甜的糖是果糖，蜂蜜的含糖量也很高；其次是蔗糖，即我们平时食用的白糖、红糖；再次是葡萄糖；甜味最低的是乳糖，牛奶中的糖大多都是乳糖。

碳水化和物即糖类在体内的主要作用是：供给身体热量，这些热量可用来维持体温，维持呼吸、循环、消化、肌肉运动等生理活动，促进身体发育。对于青少年和成年人来说葡萄糖促进发育的效力最大，而对于婴幼儿的成长，乳糖更为重要。碳水化合物还能帮助肝脏解毒（所以患肝炎的病人应多吃些糖）。另外，其还可以作为机体组织细胞的“建筑”材料。

那么人的机体每天对碳水化化合物的需要量是多少呢？成人每日所需的总热量有70~80%来自碳水化合物，按体重计算，则每日每公斤体重大约需要4~6克。因此，从事普通工作的人，每日每人有300~400克就足够了；对于从事特殊工种的人，需要量则相应增加；儿童、少年、每公斤体重每日约需6~10克，因儿童新陈代谢比成人快，所以对碳水化和物的需要量多一些。

含碳水化和物最多的食物有：各种糖果、淀粉（如藕粉、菱粉）、谷类（米、面等）。

含碳水化和物较丰富的食物有：豆类、薯类、香蕉、枣等。

含碳水化和物较低的食物有：各种蔬菜、水果、蛋类、鱼类、家禽、牛乳、肉类（肝除外）。

不含碳水化和物的食物有：动、植物油脂。

2. 脂类

脂类包括脂肪和类脂两大类。类脂在人体内含量较少，只占体重的5%，主要包括磷脂和胆固醇等，它是人体细胞及体液中不可缺少的成分，在脑及神经组织中，为主要成分。脂肪的含量则因人而异，胖人含量多，瘦人含量少。脂肪在体内的作用除了可以保持体温，保护和固定体内脏器外，还可以调节生理功能，促进脂溶性维生素的吸收。脂肪最大的一个特点是可以被身体储存，当人食用脂肪过多时，机体暂时用不了，可以贮存在皮下组织中，等机体糖供给不足时，贮存的脂肪就会被动用，氧化分解成能量以维持生理活动的正常进行。

一个人对脂肪的需要量常常随外部气候冷热的改变和内部碳水化和物比例的多少而变化。天冷时，膳食中对脂肪的供应量就应多些，天热则少些。总的来说，一个人，脂肪的正常需要量，平均每日每公斤体重约1~2克。按我国的国情，一个成人每天吃50克脂肪就可满足基本的生理需要。如果工作

强度大，可适当增加一些。

营养价值高的脂肪应满足三个条件：消化吸收率好、脂肪酸含量高、维生素含量高。按这三条标准衡量，则奶油、肝油、蛋黄油的营养价值最高，其次是豆油、花生油、香油、葵花籽油。而牛油、羊油、猪油相比营养价值则较低。

3. 蛋白质

蛋白质是维持生命与构成身体组织所必须的物质，它在体内的重量仅次于水分，其大部分存在于肌肉组织内，其余则存在于血液、软组织、骨骼及牙齿中。蛋白质在膳食中是其他任何营养素都不能代替的。组成人体蛋白质的是氨基酸。食物蛋白质中所含的氨基酸有 20 多种。在营养学上，根据食物蛋白质中氨基酸的种类和数量不同分三类：

完全蛋白质：这类蛋白质含氨基酸种类齐全、数量高。在膳食中用此蛋白质作唯一蛋白质来源时，可以维持身体健康，促进儿童生长发育。如牛奶中的奶酪、鸡蛋中的蛋白、黄豆中的大豆蛋白等。

半完全蛋白质：这类蛋白质中氨基酸种类不全，如完全食用这类蛋白质，不能保证身体健康也不能使儿童正常发育。如谷类、土豆中的蛋白质等。

不完全蛋白质：这类蛋白质中缺乏人体所必需的氨基酸。如只食用这种蛋白质，机体不能很好地生存。玉米、豌豆中的蛋白质属此类。

蛋白质对人体的作用是非常重要的，它能供给人体热量，增强人体抵抗力，维持血液的正常酸碱度，形成体内的合成酶与激素，更重要的是它能在人体生长和发育阶段，构成新的细胞与新的组织，并不断地对消耗和破坏的组织进行修补。

蛋白质的需要量视各种情况而异。普通成人，按正常体重计，每日每公斤体重需要 1 克，如果蛋白质的质量不好，就应增加，每日每公斤体重 1.5 克。生长期儿童、青少年，因为需要大量蛋白质构造新的组织，所以儿童的需要量应为每日每公斤体重 2~4 克，年龄越小，需要越多；孕妇及哺乳期妇女，蛋白质需要量较多，每日每公斤体重需要蛋白质应为 1.5~2.5 克。

蛋白质分动物蛋白质和植物蛋白质。动物蛋白质主要以乳类、肉类、谷类、鱼类、蛋类为来源。植物蛋白质主要以豆类、谷类、硬果类为来源，蛋白质虽然有重要的作用，但也不要吃得过量。因为蛋白质不像脂肪那样可以被机体贮存，吃多了不仅浪费，而且还会加重肝脏的负担，从而对身体健康不利。

4. 矿物质

矿物质又称无机盐。人体所需的矿物质有几十种，其中有体内相对含量较多的钙、磷、镁、钠、钾等常量元素，也有体内相对含量较少的铁、碘、锌、锰、铜等微量元素。不论这些元素含量多少，都是维持人体正常生理机能所不可缺少的。下面介绍几种重要的矿物质。

钙

钙是构成骨骼和牙齿的重要成分，人体 99% 的钙都集中于骨骼与牙齿中。钙也是组成身体软组织的基本成分，另外，钙还是帮助血液凝固的重要因素之一。成年人如长期缺少钙，可产生手足抽筋的痉挛症；儿童生长期如缺少了钙，不仅发育缓慢，而且骨骼发育也会不健全；孕妇或母乳中缺少了钙，胎儿或婴儿会出现骨质软化症。

钙的需要量成人每人每日需 0.6~0.8 克；儿童在生长发育期，每人每日

应有 1~1.5 克；妊娠期母亲须供给胎儿生长的成分，每日应有 1.5 克；哺乳期母亲每日应有钙 2 克。

铁

成人体内含铁的数量不足 4 克，约为体重的十万分之四，但它的功用却极为重要。铁是组成红血球的主要成分之一，它的生理功能是参加机体内部氧的运送和组织呼吸过程。另外，铁还是一切细胞的重要成分。体内缺铁，常见的症状是引起儿童和妇女的缺铁性贫血。

铁对于人体来说需要量不大，因为铁在人体中排出量甚微，它会被重复利用以造成新的血红蛋白。一般来说，成人每人每日需要 8~12 毫克；儿童每人每日需要 12 毫克；发育期的青少年每人每日需要 15 毫克；妊娠、哺乳及月经期的妇女，需要量增多，每日为 15~20 毫克。

含铁丰富的食物除了动物的肝脏、瘦肉、蛋黄外，还有绿色蔬菜、枣类、海带、木耳等。

碘

碘是维持人体正常代谢不可缺少的物质，是组成甲状腺素的重要成分，如果饮食中长期缺碘，不仅会影响儿童的正常发育，还会导致“甲状腺肿大症”。

碘的需要量成人每日约需 0.15~0.3 毫克，青春发育期及妊娠期需要较高，强烈的体力劳动者及哺乳期妇女，碘的供给量也要适当提高。

富含碘的食物主要有海产品，如海带、海菜、海盐、海虾等。

锌

锌在体内的含量与铁相似，主要分布在肝、骨骼和血液中。眼角膜表皮、虹膜、视网膜及水晶体内亦含有锌。锌是组成酶蛋白的重要成分，缺了锌就会患心脏病、肝脾肿大、性功能减退等病。锌的需要量成人每日需要 12~16 毫克；儿童的生长期和青少年的性成熟期，需要量稍大。含锌较多的食物有：豆类、坚果类、粗粮、肉类等。一般不偏食的话，不会造成缺锌。

综上所述，我们已经对人体六大营养素中的四类进行了逐一介绍。由于维生素和水分对皮肤的健美有特殊意义，我们单列出来给以详述。

二、水——最廉价的美容佳品

除氧气外，水是人类赖以生存的最重要的因素。在饥饿状态或因病长期不能进食时，体内储备的碳水化合物和脂肪会完全被消耗掉，蛋白质可失去一半，这时，人仍可勉强维持生命。但是如果一个人体内的水分损失 20% 时，其生命就要受到威胁，甚至无法维持。医学家研究证明，绝食的人一般可以维持生命 8 天甚至更长的时间，而人在严重缺水的情况下，仅 24 小时，即可引起生命死亡。

在人体中水的含量占 65% 以上，它分布在细胞、血液、淋巴液、髓液、唾液、各脏器、皮肤等处。可以这样说，身体中无处不含水。水可以作为身体的构造材料、溶剂、滑润剂和温度调节剂。人的每一个细胞里必须含有水分，以维持体内化学反应和代谢反应。

首先各种营养素要通过水来溶解，使其进入细胞，并被身体吸收，同时体内各种代谢物要靠水的作用才能被体液带至排泄器官而排出体外。血液中含有大量水，水随血液在全身循环。由于水的潜热大，起到了消散体热和调节体温的作用。另外，水还能帮助对食物进行粉碎和软化，并提供消化液，促进食物在消化道中的流动，很多细胞间的化学反应也要借助水来进行。难怪人们常说“水是生命之源”，可以说没有水就没有生命。

同样，水对于皮肤的健康与美丽起着至关重要的作用。我们已经知道，皮肤健美的第一个条件就是皮肤的滋润，第二个条件是皮肤的弹性，而这两个重要条件的实现，都离不开水。皮肤自我保养的原则，就是要供给皮肤充足的水分，这不仅可以防止皮肤因脱水而干燥、紧缩，同时水分经皮肤吸收后，还能填补皮肤的皱纹。另外，水分能帮助体内废物及时代谢，对那些皮肤粗糙，易生粉刺的人来说，多喝水，无疑是美容去病的良药。

人体及皮肤吸收水分有两种途径，一种是内部给水，一种是外部给水，我们先说说内部给水。

一般的正常人每天需要饮用 6~8 杯白开水作为内部给水。在高温下或炎热的工作环境中，给水量还要增加。良好的给水习惯是，清晨起床后喝一杯白开水，这样以清洁胃肠，利于废物排泄。如果是易生粉刺的人，不防在水中加一点食盐，早晨喝一杯淡盐水会起到清火、利便的作用。古人也有“早晨喝盐汤等于喝参汤”的说法。其次每顿饭前要先饮一小杯水或汤，这种习惯在东南亚和我国广东等地已有百来年的历史，近几年这种饭前上茶、上水的习惯也传到了北方。上午可喝 2~3 杯水，下午或晚上可少喝些。另外，睡觉之前要喝一杯冷开水（胃不好的人，水可温些），这对肌肤的保养相当重要。因为，在睡眠时水分会融化至细胞中，细胞能充分吸收水分，促使肌肤逐渐娇嫩。但有一点要注意，睡前切不可用茶代水，必须是冷开水才能产生预期的效果。只要做到早、晚和日间的饮水，基本上就可以满足皮肤内部供水的要求。

饮水时需注意不能用饮料等代替白开水，那些含咖啡因、酒精和糖分较多的饮料，会从细胞中夺走水分，不宜多服用，有些人常有越喝饮料越渴的感觉，就是这个道理。

当你进行较激烈的运动或沐浴时，最好及时补充水分。沐浴前饮用一杯水，因为沐浴时排汗量比平时增大 2 倍，这对清洁皮肤具有极佳的效果。

人到中年以后，皮肤容易老化、干燥，而且缺乏韧性。因此，中年人供

给皮肤均衡的水分显得更为重要。充足的饮水不仅可以促进血液、体液的循环，促进废物排泄、保持皮肤清洁与活力，而且也会使皮肤显得光艳细嫩，这是涂任何护肤霜都达不到的效果。

外部给水包括洗脸和环境的湿度这两个因素。早晚用冷水或温水洗脸，洗毕不要将水全部擦干，可以稍微擦一下，让残余的水分在皮肤上慢慢被吸收，趁皮肤没干时，涂上适合自己皮肤的护肤品，干性皮肤最好涂保湿性强的护肤品。日间可经常往皮肤上喷喷水，不管是油性皮肤或干性皮肤都有好处。但是要注意喷水并不是洗脸，不需用任何清洁品，只要将水撩在脸上或喷在脸上即可。

外部给水还有一点是保持环境的湿度。在北方或干燥的地区，室内尤其要保持一定的湿度，如使用空气加湿器、在地上喷洒水或在室内养些花草等，均能起到间接保持皮肤水分的作用。

近年来用矿泉水护肤的方法正在得到推广。矿泉水含有丰富的矿物质，饮用既可以减肥又可以使皮肤饱满，外用时也易被皮肤吸收。矿泉水中所含的碳酸对肤色有益，所含的多种矿物质可保持皮肤结缔组织的健康。其具体方法是：可每天饮用三杯矿泉水；用棉球浸入矿泉水中，轻轻地反复拍打皮肤；用矿泉水喷脸；洗矿泉水浴。

三、维生素对美容的作用

维生素是维持身体健康所必需的一类低分子有机化合物。它们虽然既不构成细胞组织，也不供给人体能量，但是它们对于身体的生理活动影响很大，与皮肤的健美关系也非常密切，如果缺少了它们，不要说保持健康的皮肤，甚至连生命都会受到威胁。

维生素分两大类：一类是只溶解于脂肪而不溶于水的脂溶性维生素，包括维生素 A、D、E、K。另一种是溶解于水的水溶性维生素，主要包括维生素 B 族和维生素 C。我们主要介绍维生素 A、E、B 族和维生素 C。

1. 维生素 A

维生素 A 是维持上皮细胞正常生长功能的必需物质，它能促进人体生长发育，抗预防眼病及夜盲症的发生，增强机体对疾病的抵抗力，促进生殖能力，并具有一定的防癌作用。维生素 A 对于皮肤具有润滑、强健、防干燥及防老比的作用，并能调节人体皮肤的角化过程。面部皮肤黝黑者，经常吃含有丰富维生素 A 的食物，可改善肤色。

维生素 A 的需要量成人每日需 3500~5000 国际单位，儿童在 1~12 岁时，每日需要 1500~4500 国际单位；青少年每日需要 5000~6000 国际单位；妇女妊娠期需每日供给 6000 国际单位，哺乳期则需每日供给 8000 国际单位。维生素 A 的摄入量一定要充足，否则会发生夜盲症、皮肤角质层变厚、毛囊壁变窄、皮脂无通路、汗腺活动受阻，以致出现上皮角化、皮肤干燥、粗糙或产生丘疹、皮肤抵抗力降低等症状，但维生素 A 也不能摄取过多，过多会发生中毒现象。

含维生素 A 丰富的食品有牛奶、肝类、鱼类、蛋类、胡萝卜、鲜蕃茄、柿子、莴苣、桃子、枇杷、黄花菜等。

2. 维生素 E

这是一种人们都很熟悉的维生素，因为市场上有很多含有维生素 E 的化妆品和保健品。维生素 E 的主要功能是保护生物膜，它能增加细胞的分裂，从而起到抗衰老的作用，另外，它还能抗肿瘤并增强机体的免疫力，促进维生素 A 效能的发挥。

维生素 E 对美容有特殊的作用。外用维生素 E（用消毒的针头将维生素 E 胶丸刺破，将其涂在面部），可预防和治疗老年斑、雀斑、色素沉着等症。口服维生素 E 可治疗日晒病、皮肤粘膜溃疡、皮炎以及结缔组织疾病等。另外，用维生素 E 胶丸每晚涂于眼角周围，可延缓眼部皱纹的生成。用维生素 E 配以蛋白（或蛋黄）、蜂蜜等可作为很好的护肤面膜。

维生素 E 的用量为 100~300 毫克/日，其最大用量一天不能超过 500 毫克。儿童一般不食用维生素 E。缺乏维生素 E 时，会产生皮肤发干、粗糙、皮肤老化、提前长老年斑等现象。含维生素 E 的食物来源极为丰富，最丰富的来源为麦胚，在谷胚、蛋黄、豆类、硬果、新鲜蔬菜、水果、瘦肉、乳类、植物油中亦都有一定的含量。

3. 维生素 B 族

维生素 B 族包括多种维生素 B 和尼克酸等，我们着重介绍维生素 B1、B2 和 B6。

维生素 B1

维生素 B1 的主要作用是抗脚气病，促进人体生长发育、增进食欲、维持

良好的消化功能、使末梢神经兴奋、传导正常进行等。维生素 B1 缺乏会使消化功能出现障碍，出现健忘、易怒、食欲不振、无力、下肢水肿等症状，医学上称之为“脚气病”。

成人对维生素 B1 的需要量是每日 1.2~1.8 毫克；儿童每日需 0.4~1.2 毫克；哺乳期妇女每日 2.0 毫克；过度脑力劳动者或劳动强度较大的人对维生素 B1 的需要量应适当增加。

维生素 B1 在很多食物中都含有，如糙米、小米、黄豆、花生、葵花籽、猪肉、酵母等。烹调不当时对维生素 B1 破坏很大，如：淘米时反复搓洗，吃捞饭时将米汤倒掉、煮粥时加碱等。

维生素 B2

维生素 B2 又叫核黄素，它的作用是促进人体生长发育、参与细胞的氧化作用、维持眼睛的正常健康。维生素 B2 缺乏时最长见的症状是口角、舌发炎，眼睛容易疲劳、畏光，也可出现睑缘炎，皮肤易产生皮炎、鳞屑，鼻翼两侧有皮脂溢积聚。成人对维生素 B2 的需要量是每天 1.5~2.0 毫克；儿童每天 0.6~1.8 毫克；青少年每日 1.8~2.5 毫克；孕妇和授乳者每天 2.5~3.0 毫克。

维生素 B2 在食物中含量较少，且怕光、怕碱，易氧化，在烹调时极易损失，因此，人体很容易缺乏维生素 B2。

维生素 B6

维生素 B6 是一种辅助酶，它参与机体 20 余种酶的代谢，并能调节神经系统，防治动脉硬化。维生素 B6 缺乏能引起低色素贫血，脂溢性皮炎等。对 B6 的需要量，成人每摄取 1000 千卡热量需要维生素 B6 0.6 毫克，而儿童则为 0.8 毫克，孕妇约 10 毫克。含维生素 B6 丰富的食物有蛋类、豆类、贝类、牛肉、牛奶、菠菜、蕃茄、黄瓜、紫菜、芋头等。皮肤油脂分泌过多或长粉刺的人应遵医嘱服用些维生素 B6，以调节机体的代谢，抑制脂溢性皮炎。

4. 维生素 C

维生素 C 是构成细胞生长和代谢的必需成分，有保持皮肤润泽、防止皮肤老化、促进体内钙质吸收和抑制黑色素形成、促进皮肤洁白的功能。另外维生素 C 对促进体内的氧化作用，增强身体对疾病的抵抗能力以及防坏血病、抗癌都有一定的功效。维生素 C 对治疗面部色素沉着有极好的疗效。皮肤有雀斑、妊娠斑等色素沉着疾病的人，口服维生素 C 并配合外用（将维生素 C 压碎混入面膜内），效果很好，对皮肤炎症后或寻常性痤疮后的色素沉着也能起到较好的治疗作用。现代美容配方中经常把维生素 C 与维生素 E 作为良好的添加剂，我们明白了这个道理后，不防自己坚持使用（口服或自制面膜），即经济又方便，持之以恒，会收效显著。

成人对维生素 C 的需要量为每日 52~75 毫克；儿童每日需 30~75 毫克；青少年每日需 80~100 毫克。体内缺乏了维生素 C 会引起坏血病、皮下和牙龈出血，并可使皮肤张力消失、抗病力减退。含维生素 C 较多的食物主要是新鲜的蔬菜和新鲜的水果，如：白菜、柿子椒、洋白菜、蕃茄、鲜藕、及新鲜的豆类、桔、橙、柠檬、草莓、酸枣、山楂等。水果或蔬菜不新鲜时，维生素 C 的含量会大大降低。维生素 C 溶于水，性质极不稳定，受热、氧化、干燥、加碱或在铜锅中烹调，都能加速其破坏的程度，只有在酸性中间物中损失较少。所以含有自然酸的食物，如蕃茄、桔子等，虽经加热，维生素 C 的损失也并不多，但对其它食物则极易受破坏，所以烹调时，时间要短，并

减少与空气接触的机会。如果烹煮蔬菜时加入苏打，虽能保持蔬菜的鲜绿颜色，但维生素 C 几乎全部被破坏了。在烹煮蔬菜时加水的多少对维生素 C 的损失影响很大，如水漫过蔬菜，维生素 C 的流失可达 80%，水盖住蔬菜的一半，维生素 C 流失达 60%，水盖住蔬菜的四分之一，维生素 C 流失会减至 40%，因此，最好不要长时间的煮菜，以便更多的维生素 C 被身体吸收。

四、各种食物的营养成分与美容价值

有健才有美这句话是很有道理的，“美”不可能是无源之水、无本之木；“美”也不能只靠化妆品来修饰和靠华丽的衣服点缀，最重要的是要“内因”发挥作用。所谓“内因”就是身体健康。有了健康的身体，才可能有美好的肌肤；有了健康的身体，才会使人神采奕奕、容光焕发。健康的身体是丰富的营养和有效的保养等综合作用的结果。因此，我们首先要对供给身体营养的食物有充足的了解，如食物的成分、食物的营养价值，食物的保存及利用等。这样你才会有的放矢地选择适合自己的食物，而不会在不知不觉中把对身体毫无益处，甚至有害的食物吃下去。

食物按类别分有粮食类、豆类和坚果类、蔬菜和水果类、肉类、鱼及水产类、奶类、蛋类、杂类八大类。按性质分有碱性食物和酸性食物两大类。按食物的营养成分分类有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水六大类。由于食物中各种营养素的生理功能我们在前边已讲过，这里就不累述了，下边我们分别按食物的类别谈谈其营养成分与美容价值。

按食物的类别分类

1. 粮食类

粮食类包括谷类、麦类、杂粮类。粮食类的主要成分是碳水化合物，它含蛋白质的量很少，每百克粮食约含8~15克蛋白质。另外脂肪和维生素大多含于粮食的外皮及谷胚部，在加工时多数都损失掉了。因此粮食是提供身体糖分——即热量的主要来源。在我国习惯食用的粮食类中，各种营养素的含量均不相同，大米蛋白质的生理价值较其他谷类为高，所含的氨基酸也比较完全。其他如小米、小麦、高粱、玉米等蛋白质的生理价值均不算高。甘薯和马铃薯中的赖氨酸比较丰富，小米中色氨酸含量较多。在粮食中，有助于健肤美容的食品主要有：大麦大麦又叫燕麦，含维生素B、脂肪、葡萄糖及磷脂等成分，可以煮粥或制成各种面点，现在市场上有售麦片等半成品，食用起来更为方便。常吃大麦具有使须发乌黑、容颜焕发的功效。因此，国外把燕麦片粥做为美容食品。粳米粳米又叫“九二”米，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₂、尼克酸等成分，尤其是尼克酸和氨基酸的含量比其他谷类都高。常吃粳米可以减肥轻身，也可以使肌肉消瘦者丰满，并有聪耳明目、润肤红颜的功效。米油米油即米汤。煮米粥时，粥面上浮起的米油可使人白嫩肥胖，宜长期服用。有人习惯煮粥时将粥面浮起物撇弃，这就大大降低了粥的营养成分。薏米仁薏米仁含脂肪、蛋白质中的多种氨基酸及大量的维生素B及钙、磷、钾等，具有防皮肤粗糙，消除赘疣的作用，是我国传统的美容食品。

2. 豆类和坚果类

豆类和坚果类是植物蛋白质的重要来源，在素膳中显得尤为重要。豆类含有很高的蛋白质、脂肪和糖，能提供给人充分的热量。每100克豆类中含蛋白质20.7~36.3克、磷268~571毫克、维生素B₁0.31—0.79克、脂肪0.5~18.4克、碳水化合物25~29克、钙49~367毫克、铁3.2~11毫克。豆子的种类不同所含营养素的多少也不同，豆类中营养价值最高的应属黄豆。我们重点介绍几种有助健肤美容的豆类。

黄豆

黄豆含丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、维生素B等，

具有使皮肤润泽、柔滑细嫩的作用。黄豆可与谷类同煮粥吃，也可生成豆芽作菜，还可制成豆腐、豆浆等。纯豆浆的营养价值甚至可与牛奶比美。

绿豆

绿豆含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素 A、B 及多种微量元素，有滋润皮肤、清热解毒的作用，对于皮肤炎症及青春痘有一定的疗效，可煎汤或煮粥，尤其夏天用绿豆汤当饮料，可败火去暑。

红豆

红豆含蛋白质、碳水化合物及铁等成分，经常食用可以补血养颜。

坚果类食物含量最多的是脂类。坚果大致可分两种类型：一类是含脂肪和蛋白质丰富的，如花生、榛子、核桃、杏仁、葵花籽、松子等；另一类含碳水化合物很高，而含脂肪则相对较少，如栗子、莲子、菱角等。坚果类所含营养与豆类相似。坚果类食品一般都有助于健肤美容，我们着重介绍常吃的几种。

花生

花生含丰富的植物蛋白、脂肪，特别是含大量的亚油酸，能滋养皮肤，特别适合干性皮肤的人经常食用。

核桃

核桃含蛋白质、脂肪、维生素 A、B、C、E 及镁、铝、铁等微量元素，可生吃，也可熟食，有润肌肤黑毛发的作用，是极好的美容食品。

莲子

莲子除了含丰富的碳水化合物外，还含大量磷质，有养心安神、健脾止泻止带的功效，莲子银耳汤是我国传统的滋补食品。

3. 蔬菜和水果类

蔬菜和水果都含有丰富的水分、纤维质、无机盐类及维生素，是膳食中维生素 A、C、B2 和钙的主要来源。特别要提出的是蔬菜和水果中所含的纤维素，是其它食物所不可代替的。植物纤维素能够清除肠脏系统的废物和腐败物质，如果体内的废物不能经过排泄器官及时排出，皮肤就会代替它们排弃废物，这样的皮肤多会灰暗无光或生暗疮等。因此，我们说蔬菜和水果是美容的重要食品。

蔬菜

先说蔬菜。蔬菜种类很多，分绿叶类、根茎类、花芽类、瓜果类、豆荚类、菌类。绿叶类蔬菜有：菠菜、白菜、油菜、雪里蕻、蒿子杆、韭菜等。根茎类蔬菜有：葱、蒜、各种萝卜、山药、马铃薯、芹菜、莴苣等。花芽类蔬菜有：菜花、黄花菜、各类豆芽。瓜果类蔬菜有：西红柿、柿子椒、黄瓜、冬瓜、茄子等。豆荚类蔬菜有：扁豆、毛豆、豌豆等。菌类蔬菜有鲜蘑等。我们仅介绍几种和美容关系密切的蔬菜。

芹菜

芹菜含有钙、磷、铁及蛋白质，粗纤维含量较多，可促进皮肤之健美。

空心菜

空心菜含有维生素 A、B、C 及其他矿物质，能防止皮肤粗糙，治疗口角炎、舌炎。

西红柿

西红柿又称蕃茄，含大量维生素 C、A 及钙、磷、铁等，可生吃也可熟食，可使皮肤细嫩、红润，并可外用于敷面，或配合其他营养物（如牛奶、蜂蜜）

做面膜使用。

黄瓜

黄瓜含维生素 C、B 等，生、熟均可食用。可抑制食物中碳水化合物等在体内转化成脂肪，因此不仅可滋养皮肤，还可以防止肥胖，保持体形健美。也可以外用敷面，其汁可配合其他营养物做面膜。

冬瓜

冬瓜含蛋白质、维生素 B2、C 及胡萝卜素、钙、磷、铁等，冬瓜有清热利尿的作用，肥胖者常食可减肥，有利健美。冬瓜子熟食有润肤泽色、治疗酒渣鼻的作用。

葱头

葱头即洋葱，含维生素 A、B、C、尼克酸等，能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，增强细胞的修复能力，从而使皮肤光洁、红润。

萝卜

萝卜含胡萝卜素及多种微量元素。生、熟均可食用。具有防止脂肪在皮下堆积，滋润皮肤的作用。胡萝卜最好和肉类一起食用，有美容益颜、生发去屑的作用，但食之过量，会使皮肤偏黄。

水果

水果素有美容之王的美称，一般每克水果中含有维生素 C380 毫克左右、碳水化合物 7~24 克、钙 5~41 毫克、磷 4~36 毫克，由于水果多是生吃，因此，其维生素 C 不会受到破坏而被身体全部吸收。下面介绍几种与美容关系密切的水果。

苹果：含多种维生素，常生吃可美容护肤，用于敷面可消除黑眼圈。

梨：含维生素 C、B 及微量元素等，有收缩皮肤的功能，食用可润肺、养颜，搅碎后外用可清洁皮肤，使之柔软润滑，是油性皮肤理想的护肤品。

香蕉：作面膜适于任何性质的皮肤，并可治疗皮肤疣。

枣：有补血之功能，经常食用使人面色红润、容光焕发可生吃也可煮粥，特别适合体弱者和干性皮肤的人食用。

荔枝：含丰富的蛋白质和维生素 C，具有润肤色的作用。

4. 肉类

肉类食品供给人体优质的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，其营养价值很高，是日常生活中主要的食品之一。猪肉、牛肉、羊肉的营养我们就不必多说了，下面我们介绍几种和美容关系较大的肉类食品。

猪蹄：含丰富的大分子胶原蛋白，在《本草纲目》中对它的美容价值就有记载。它具有滋润皮肤，增强皮肤弹性和光洁度的作用。皮肤干燥而多皱者宜经常食用。

羊肝：含磷及维生素 A 丰富，每百克中含维生素 A2990 国际单位。有补血、补肝、明目的作用。

兔肉：含高蛋白、低脂肪及丰富的维生素，可润泽皮肤，保持体形苗条，是当代提倡的美容保健食品。

鸽肉：含粗蛋白质、粗脂肪等。除护肤美容外，还可治疗皮肤病。

5. 鱼类及水产类

鱼类和水产类食品蛋白质含量丰富，几乎与肉类相同，脂类含量低于肉类，一般钙质含量都比肉类高，另外其维生素含量特别丰富。与美容关系密切的水产类有：

牡蛎：含维生素 A、B、C、D、E。熟食有美容颜、细肌肤之功效。

珍珠：含多种微量元素及氨基酸，自古就是美容佳品。内服或外用均有保护皮肤，润泽肤色的作用。

海带：含多种维生素及碘，常食用可使头发乌黑柔软，可减肥、治疗银屑病和甲状腺肿大症。

紫菜：含蛋白质、碘、叶绿素及维生素 A、B2 等，常食用可使皮肤光泽而有弹性，也可使头发乌黑亮泽。

6. 奶类

奶类食品中蛋白质及无机盐含量很高，营养素比较完全，且宜于人体消化吸收。奶类不仅可以饮用，能润泽肌肤，使头发黑亮，而且可以外用，涂于面部或与其他营养品（如鸡蛋、蜂蜜等）混合制成面膜，对护肤有良好的效果。奶类有消毒牛奶、炼乳、奶粉等多种品种，其中消毒牛奶营养成分保持的最完全，食用时不需煮开，只要温热即可。炼乳则在蒸发乳中加了大量的糖分，以便于保存。食用时需加大量水冲淡，其营养素浓度也会降低，故不适合婴儿食用。奶粉是将鲜奶蒸去水分烘干而成的，便于携带和保存。奶粉与鲜奶比较，除维生素 C 有损失外，其余各种营养成分均与鲜奶相同。

7. 蛋类

蛋类的营养价值很高，食用的方法又简易，同时我国产蛋资源丰富，因此，蛋类在我国膳食中占有极重要的地位。蛋类中含有最优质的蛋白质，同时也含有脂肪、无机盐和维生素。一般来讲，蛋白比蛋黄的蛋白质含量高。成年人每人每天摄取 80~120 克鸡蛋就可满足人体对氨基酸的需要量。各种蛋类营养价值相差无几，只是咸蛋、蛋粉和松花蛋对维生素有不同程度的破坏。食用蛋类可滋阴润燥，有利于皮肤的光润。蛋白适于油性皮肤的人做面膜使用，蛋黄则适于干性皮肤的人做面膜使用。同时用鸡蛋做面膜原料，还有润肤去皱的作用。

8. 杂类食物

杂类食物含有人体所需的不同营养成分，有些杂类食物对美容还有特殊的功效，如：

油脂类：常食用可使皮肤白嫩光滑，对脱发也有一定疗效，皮肤干燥的人适多食用。菜油含维生素 E 和亚油酸，可促进血液循环，防止皮脂氧化，抑制皱纹和褐斑的生成。黑芝麻油可润肤乌发。

花粉：含 20 多种氨基酸及微量元素。花粉作为美容食品正风靡各国，花粉不仅能延年益寿，还有“内服的化妆品”之称，具有抗衰老，改善皮肤素质，增强皮肤弹性的功效。

白木耳：白木耳是一种增加皮下胶质，防止皮肤皱纹生成的食品。它含有天然的植物性胶质，并具有滋阴作用，还可通便润肠，长期食用，能使肤色光润。

食物按其性质可分为碱性食物和酸性食物两大类。

碱性食物包括：豆腐、豆荚、豌豆、洋白菜、洋葱、茄子、黄瓜、牛奶、蛋白、蕃茄、芹菜、菠菜、萝卜，土豆、海带、紫菜、桔子、柠檬、西瓜、葡萄、笋、香菇、草莓、香蕉、苹果、栗子、柿子、咖啡等。由此可见，碱性食物大部分为蔬菜和水果。这类食物有促进血液循环，防止皮肤粗糙老化的作用。一般健康人的血液、淋巴液、骨髓液均呈弱碱性。

酸性食物包括火腿、牛油、巧克力、面包、蚕豆、葱、花生、油炸品、

虾、啤酒、鱿鱼、酱油、牛肉、猪肉、鸡肉、蛋黄、鳝鱼、面条、荞麦、白米、奶油、乳酪、白砂糖等，也就是说所有的淀粉、肉类、鱼类、脂肪、油、酒、糖、茶等都属于酸性食物。酸性食物会补充人体所需的主要营养。人体内的酸碱度是有一定比例的，正常的比例是四份碱性食物比一份酸性食物，即碱和酸的比例为 4 : 1。大多数人往往注重进食酸性食物，而使体内呈弱酸性，导致机体细胞的新陈代谢降低，易感疲劳，抵抗力降低，同时还可使皮肤粗糙、多皱、发生色素沉着和暗疮等，这就需要用碱性液去中和、缓冲。

五、养成良好的饮食习惯

摄取丰富而全面的食物营养，是保持身体健康、肌肤丰腴的最重要条件。有些人把美容简单地看成是涂些化妆品，或吃些补品，他们忽视了“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之”（摘自《本草纲目》）这个既简单又重要的道理。了解合理的膳食内容，养成良好的饮食习惯，对身体健美有百益而无一害。

1. 合理的膳食内容

我国是个饮食文化悠久的国家，历朝历代对饮食与健康、饮食与美容、饮食与防病治病都有大量的记载和研究，对合理的膳食内容作过科学的总结。在《素问·脏器法时论》中记载“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”据唐代王冰所注，五谷为粳米、小豆、麦、大豆、黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。实际上就是包括了谷类，豆类、果品类、畜禽类、蔬菜类，也就是完善膳食的具体内容。

“五谷为养”用现代语言解释就是粮食供给了人类最主要养分，它供给人体所需热量的80%左右，所需蛋白质的50%左右；同时也是B族维生素的重要来源。粮食中的谷含淀粉最多，蛋白质次之，供给机体的主要是糖，而豆类则含蛋白质多，脂肪次之，供给机体的主要是蛋白质，同时谷类和豆类所含的氨基酸成分也很不同，二者混食，则可互相补充，提高营养价值。

“五畜为益”讲的是动物性食品，是“血肉有情之品”，补益作用比草木食品为佳。它主要供给人体蛋白质和脂肪。但补充不可太多，贵在适量，不能“甘口而病形”。

“五菜为充”就是说蔬菜含有丰富的水分、无机盐、维生素、粗纤维等，它能补充和完备人体所需的营养成分。虽然蔬菜中的纤维素不能被人体胃肠道的分泌作用所消化，但是它能促进消化液的分泌及胃肠的蠕动，帮助消化和排泄。中医向来认为蔬菜就是疏通的含义，它能防止人体发生闭塞，使大便通畅，而“通”则使百病俱消，不“通”则使百病俱生。

“五果为助”，是说果品类含丰富的无机盐维生素及微量元素，与蔬菜的营养成分相似，但由于蔬菜需烹煮后食用，维生素往往被破坏，而果品类则可生吃，避免了维生素的损失，且水果水分较多，所含营养利于身体吸收，因此补充了蔬菜的不足之处。

2. 均衡的饮食要求

均衡的饮食首先要求饮食多样化。前边讲过人体所需各种营养素及其生理功能，同样，皮肤细胞也需要多种营养，其中蛋白质、碳水化合物、脂肪是维持皮肤细胞生命所必不可少的要素。维生素、微量元素、无机盐和水则使皮肤强健、滋润，并防止皮肤过早老化。各营养素在机体内的作用不同，不能互相代替，同时各营养素之间还具有相互影响和制约的作用。比如：含热量高时，须由酸性食物来消化，当体液倾向酸性时，则要碱性食物来中和。明白了这个道理，我们就会明白，吃饱了并不等于营养全面、充足，只有使饮食多样化，不偏食，厌食，才能保证各种营养素的合理，保持酸、碱性食物的平衡。

均衡的饮食不仅需要饮食多样化，还要求饮食合理化。就是说吃的既要全，不能单一，又要按一定的比例来摄取。从健美角度考虑，食物中蛋白质

可占 20%，碳水化合物占 55%，脂肪占 20%，其它成分占 5%。另外酸性食物与碱性食物的比例一般为 1：4。按照以上的营养比例，可列出各种食谱，但目前提倡的美容食谱有以下三条要领：第一，以蛋白质为中心；第二，食物偏碱性；第三，有多种营养价值，如果你的食谱能坚持这三条原则，那么获得健美的皮肤就有了一定的保证。

3. 良好的饮食习惯

良好的饮食习惯包括饮食有节和饮食卫生。

饮食有节是指饮食定时、定量和完善。用餐时间要固定，且安排合理，不能过于集中，也不宜间隔太长，养成一日三餐的好习惯。尤其是要培养吃早餐的习惯。一日三餐的原则是“早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少”。早餐应吃淀粉类和蛋白质类食物。除主食外，应适当吃些豆浆、鸡蛋、牛奶类食品，俗话说“一日之计在于晨”就是说上午的工作效率高。为满足能量的供给，必须保证早餐的质量。有的人为了减肥而节制早餐，这种做法是很不科学的，实践证明，早餐吃得差而少，必然会影响后边两餐的进餐量，减肥效果会视得其反。另外，长期不吃早餐还会诱发胆结石。午餐要吃饱，因为午餐既要补充上午活动消耗的能量，还要为下午的工作打基础，所以数量要多，质量要高。午餐食物产能应占全天总需能量的 40% 以上。晚餐要吃少而且要清淡。这是因为，晚上一般活动量比白天小，如果吃得太多，消化不了，会在体内堆积成脂肪，不仅不利健美，久而久之还会诱发一些疾病。两餐之间最好不吃零食。进餐时，注意细嚼慢咽，不要暴饮暴食，最好吃到七、八成饱，以免给消化系统和皮肤分泌系统带来负担。

饮食卫生包括食品的卫生和饮食后的卫生。饮食不洁不仅身体得不到营养，还会中毒。所谓中毒有的是当时就有反应的中毒现象，如吃了腐败、生冷食物，出现的食物中毒，腹泻等。有的是当时没有反应的中毒，如吃了污染或带菌的食物，象米猪肉，会感染，引起囊虫病。现代医学认为癌症也是由于食物、空气等污染所致。因此，我们在选择食品时，要注意清洁、干净、无污染。如粮、肉、蔬菜、水果要吃新鲜的，变色或不新鲜不仅会改变其营养成分，而且还带有大量的黄曲霉菌，黄曲霉菌是致癌的因素。另外蔬菜、水果要洗净，尤其现在农药大量推广使用，果菜上往往带有农药成分，不洗净就食用，很不利于健康。精米、精面和甜食与肉类食品不宜多吃，以免酸性食物过多，使皮肤松弛粗糙，速食品与加工食品要少吃，因所含的合成色素、香料等化学物质，久食可屯积体内，影响肌肤健美。少吃油炸、烧烤食品，因为其中的蛋白质大多已被破坏，少吃肥肉，以免引起皮下脂肪过多，少吃过咸的食物，防止皮肤早衰。

多吃有利于皮肤健美的食物。如：多吃蔬菜、水果、海带等含维生素 C 高的食物可防止皮肤色素、黑斑的生成；多吃肝、蛋、牛奶、蔬菜等含维生素 A、B2 丰富的食物，可防止皮肤粗糙；多吃绿色蔬菜、水果和碱性食物，可防止皮脂溢出和痤疮。

要根据自己的年龄、皮肤特点安排食谱。如：青春时期，不要偏食，摄取营养要全面，但在长暗疮时，要少吃油腻和刺激性食品，尽量不吃巧克力、花生、猪油、奶油、冰淇淋。从中年开始，逐渐减少动物脂肪的摄取，由于大多数人皮肤趋于干燥，可多食些植物性脂肪类食物，另外，可增加食用一些含有丰富胶质蛋白质的食物，如猪蹄、猪皮、牛筋、鸡爪等，以补充皮肤所需的胶原蛋白，保持皮肤弹性，延缓皮肤衰老的进程。

饮食的环境不可忽视，否则会影响食物的消化与吸收。吃饭时保持良好的心情，听些轻松愉快的音乐或谈些轻松的话题，但吃饭时谈话不要太多，以免影响吃饭。饭后既不要马上进行剧烈的运动，也不要饱食即卧，而要适当地散散步，以帮助消化。

六、美容食疗法

1. 美面色、去皱纹的食疗法

燕窝粥：（《补养篇》）将干燕窝6克用温水浸润，除去杂毛，以清水洗净，加入粘米60克，文火煲两小时食用。有润肺补脾，益颜美容的功效。

红枣粥：（《滋补中药保健茶谱》）将大米90克、红枣50克洗净，放入锅内，加适量的水，煮熟至稠，即可食用，常食有悦泽容颜，健脾补血的功效。

胡萝卜粥：（《本草纲目》）胡萝卜、粳米各适量，分别洗净，将胡萝卜切碎，同粳米煮粥，早、晚食用，有润肤美容，健胃补脾的功效。

脊肉粥：（《养生食鉴》）

食盐、香油、川椒末各少许，将瘦里脊60克洗净，切成小块，用香油略煸炒，加入粳米60克煮粥，待粥将熟，加入食盐、川椒、香油再煮一二沸即可。早晚空腹食用。有补中益气，润肤美容之功效，适用于面黄肌瘦、皱纹较多者。

鸡子羊肉面：（《太平圣惠方》）

将羊肉120克剁细作羹，取鸡蛋清4个和白面120克做成面条。置沸水中煮熟，加调料及羊肉羹，早晚空腹服食，功效健脾开胃，益气补血，泽肤白面。

鸡肉馄饨：（《太平圣惠方》）

将黄母鸡肉150克，葱白60克切细，与白面210克作馄饨，煮熟加调料食用，每日早晨空腹食用一次，有补虚暖胃，益颜增色的功效。

把圆膏：（《摄生秘剖》）

将宁夏枸杞3000克，龙眼肉2500克洗净，放入砂锅内，加入适量水，文火慢慢煎熬，渐加水煮至枸杞，龙眼肉无味，弃渣，再熬成膏，平时频服之，每次3匙，功效大补气血，润肤驻颜。

骨髓养颜糕：（《补养篇》）

将骨髓（牛、羊、猪髓均可）400克，洗净，焙干，加工磨粉，加入米粉适量拌匀，贮瓷罐中备用。每次用一汤匙，调冲鲜奶饮用，每日一次。有滋阴补髓，润养容颜之功效。因骨髓中含有大量脂肪，高血压患者及肥胖者宜少食用。

冰糖燕窝羹：（《补养篇》）

将干品燕窝30克浸润膨胀，乳鸽1只去毛及内脏，剔去骨头，切成小块。再将燕窝、乳鸽、冰糖60克放入锅内，加适量水煮，待鸽肉煮烂即可。分顿随量喝汤为主，也可食肉，经常食用，有补气润肺，养血益颜之功效。

牛乳饼：（《回春健康秘诀》）

将鲜牛奶1000毫升放入锅内，慢火加温，不久牛奶上层生成一块奶皮，把火关小，将皮捞起，不要弄破，捞后将牛奶加温，又成奶皮，将皮捞起，反复多次，待奶成水即止。将奶皮包果酱或覆盆子，食之，有养心血，美容颜之功效。

(11) 莲子龙眼汤：（《回春健康秘诀》）

莲子、芡实各30克，薏仁50克，龙眼肉8克，蜂蜜适量，加水500毫升，微火煮1小时，用蜂蜜少许调味即成。食莲子饮汤，一次服完。功效健脾益气，补血润肤，白面美容。

(12)红枣鸡蛋糖水：(《补养篇》)

红枣 60 克去核入锅内，加水 600 毫升，煮沸 1 小时，将鸡蛋 2 个打入，煮片刻后加红糖或冰糖即可。经常服食可使气血旺盛，颜面肌肤丰满柔润。功效补血润肤，益容驻颜。

(13)枸杞子酒：(《延年方》)

将干宁夏枸杞子 250 克洗净，切碎，放入细口瓶内，加 60 度白酒 500 克，密封瓶口，每日振摇一次，7 天后可饮。每日晚餐或临睡前随量饮用，也可稀释后饮用。有补益肝肾、驻颜美容之功效。

(14)红颜酒：(《万病回春》)

将胡桃肉、红枣各 120 克捣碎，杏仁 30 克泡去皮尖，煮 4、5 沸，晒干并捣碎，以白蜜 100 毫升，酥油 70 毫升溶开，加入 1000 毫升白酒内，浸 7 天后可饮。每次 10 毫升，每日早晚空腹饮用。功效滋补肺肾，补益脾胃，滑润肌肤，悦泽容颜。

(15)驻颜酒：(《长生食物和药物》)

将柚子 5 个洗净、拭干，切成 2~3 厘米大的块，同蜂蜜 50 毫升，地黄、当归、芍药各 40 克加装罐内，加白酒 4000 毫升，浸泡 90 天，过滤弃渣，即可饮用。每次 20~40 毫升，每日 1 次，贫血者，每日服 2~3 次，有养血驻颜之功效。

(16)归元仙酒：(《家庭食疗手册》)

当归、龙眼肉、好酒适量，共放入酒瓶中，浸泡 7 天，即可饮用。晚餐或临睡前少饮。功效养血益颜。

(17)葡萄酒：(《养生寿志集》)

将葡萄干 250 克与神曲适量研为细末，再把糯米 1250 克，煮熟冷后加入神曲和葡萄干末，加水 10 公斤，搅匀，入瓮覆盖，出酒液即成。不拘时，随意温饮。功效补脾胃，驻颜色。

(18)桃花酒：(《备急千金要方》)

将 3 月采摘刚开的桃花阴干浸入盛酒的瓶中，浸泡 15 天，即可饮。每次饮 20 毫升，于晚餐或临睡时饮用，有活血、润肤、美容之功效。

(19)白鸽煮酒：(《串雅内篇》)

将白鸽 1 只去皮，净膛，洗净。将血竭 30 克纳入白鸽腹中，用针线缝合，用好酒 1000 毫升煮熟。鸽肉分两次食用，酒慢慢饮用。功效为活血化瘀，补血益颜，适于面目暗黑、容颜憔悴、肌肤粗糙者食用。

(20)芹菜柠檬汁：(《美容食疗法》)

芹菜、红萝卜各 50 克、雪梨 1 个、苹果半个、柠檬 1/6。先将芹菜、红萝卜、雪梨、苹果放入搅拌机中搅汁，再将柠檬汁加入饮用，每周 3~5 次，可去除面部黄褐斑、黑斑和雀斑。

(21)猪肾薏米粥：(《美容食疗法》)

取猪肾 1 对，去筋膜、腺膜，切碎，洗净。与 100 克去皮切碎的山药、200 克粳米、50 克薏米仁放入适量水中，用小火煮成粥，加调味品，分顿食用，有防止皮肤色素沉着之功效。

(22)胡桃乳浆：(《美容食疗法》)

取胡桃仁 30 克，牛奶 200 克，豆浆 200 克，黑芝麻 20 克。先将胡桃仁、黑芝麻放入小磨中，磨碎，与牛奶、豆浆调匀，放入锅中煮沸，再加适量白糖，早晚食之，可抑制面部色斑。

(23)干柿去斑方：（《普济方》）

取干柿饼若干，天天食之，久食有润心肺、去面黑之功效。适用于面部有黑斑、黑子的患者。

(24)海藻薏米粥：（《美容食疗法》）

海藻9克，昆布9克，甜杏仁9克，薏米30克。将海藻、昆布、甜杏仁加水适量煎煮，弃渣取汁液再与薏米煮粥食用。每日1次，3周为1个疗程。功效为活血化瘀、消炎软坚。适用于粉刺等症患者。

(25)麻油泡使君子仁：（《普济方》）

将使君子仁适量放入铁锅内用小火炒至微有香气，取出晾凉。然后将炒熟的使君子仁放入适量麻油内浸泡即成。成人每晚睡前服使君子仁3~5枚，7~10天为1个疗程。功效为健脾胃、润燥、消积、杀虫。适用于粉刺、酒渣鼻患者。注意：使君子仁不宜用量过大，也不宜与茶叶同服，否则有副作用。

第五部分 现代化妆品常识

化妆品是保护和美化皮肤、头发、指甲等的重要物质条件之一。我国卫生部 1987 年颁布的《化妆品卫生标准》给化妆品下了明确的定义，即“化妆品系指涂、擦、散布于人体表面任何部位（如表皮、毛发、指甲、口唇等）或口腔粘膜，以达到清洁、护肤、美容和修饰的产品。”

在实践中我们都深深地体会到要为自己创造健康滋润的肌肤、妩媚动人的妆面，都离不开品质优良的化妆品。如果使用化妆品不当，或使用了劣质化妆品，不但达不到预期的效果，甚至还会损害皮肤。所以认清和识别化妆品的优劣，并正确地选择和使用化妆品是进行护肤美容的前提，也是人们应该必备的生活常识。

现在市场上销售的化妆品种类繁多、五花八门，化妆品分类的方法也有很多种，如：按化妆品使用功能分类、按化妆品剂型分类、按使用对象的年龄和性别分类、按季节分类，等等，但最常用、最实用的分类法是按化妆品的使用功能和剂型分类。

化妆品按使用目的可分为：

清洁用化妆品：皮肤清洁比妆品有香皂、药皂、透明皂、洗面奶、清洁霜等；头发清洁化妆品有香波、洗发粉、洗发膏等；指甲清洁化妆品有脱膜剂、角质层去除剂等。

基础化妆品：即护肤和护发用化妆品。皮肤用化妆水、化妆油、护肤霜、乳液、面膜等；头发用有护发剂、生发水、发油、发乳等；指甲用有指甲磨光剂、指甲膏、底涂剂等。

美容化妆品：用于皮肤的有香粉、粉底、胭脂、眉墨、眼影膏（粉）、眼线笔（液）等；用于头发的有发胶、摩丝、头发固定液、染发剂、漂发剂、冷烫液、新型头发整形剂等；用于指甲的有指甲油、各种彩色指甲涂料等。

芳香类化妆品：主要有花露水、香水、科隆水、香粉等。

化妆品按剂型可分为：

水剂：化妆水、生发水、科隆水、香水。

乳剂：膏霜、乳液、发乳等。

粉剂：香粉、爽身粉、眼影粉、粉状香波等。

油剂：发油、指甲油、防晒油、蛤蚧油等。

膏状化妆品：粉底用品、牙膏等。

胶冻状化妆品：膏霜、面膜等。

块状化妆品：粉饼、胭脂。

锭状化妆品：口红、粉条等。

笔状化妆品：眉笔、眼线笔、唇线笔等。

气溶胶型化妆品：头发喷洒剂、刮须膏、科隆水、香水等。

在众多的化妆品面前，能够正确地选择和使用适合自己的化妆品是不容易的，这首先需要我们去了解化妆品。下面对常用的比妆品作些介绍。

一、洁肤类化妆品

使用洁肤类化妆品的目的是清洁皮肤。传统的洁肤类化妆品有皂类，现代的洁肤类化妆品以洗面奶和清洁霜为主。

1. 洗面奶

洗面奶是一种清洁用奶液，较为温和，有利于皮肤的柔软、润滑，并生成保护膜。其含碱量小于香皂，但清洁皮肤的能力不亚于香皂，它对皮肤无刺激性，洗完脸后会形成极薄的保护膜，令皮肤光滑洁净，因此，受到人们的普遍喜爱。一般来说，如果手部和脸部不需作特别的清洁，使用洗面奶洁肤是最合适的。

洗面奶的品种很多，有各种水果洗面奶、珍珠洗面奶、增白洗面奶、深度洗面奶、蛋白洗面奶等等。在选购时，应从自己皮肤的性质出发，挑选合适的洗面奶。

洗面奶包含三种基础原料：水分、油脂和乳化剂。水分能去除汗液的分泌物和水溶性污物；油脂可作为润肤和溶剂之用；乳化剂由皂类或阴离子和非离子型乳化剂组成，可使洗面奶温和而无刺激。

洗面奶配方举例

成分	含量%
硬脂酸	3.0
白油	44.0
三乙醇胺	1.0
缩水山梨醇单硬脂酸脂	4.0
丙二醇	5.0
水	43.0
香精防腐剂	少量

2. 清洁霜

清洁霜是一种乳化物，含有较多的矿物油，去污力很强，是去除油性化妆品的最佳清洁用品。当皮肤表面油污浓重，或化有油彩妆时，光靠水对皮肤的清洁作用是不够的，皮肤上的油污必须以溶剂或乳化的方法才能除去。矿物油对油污的溶解性能较好，但单独使用会感觉油腻。肥皂或合成洗涤剂能使油污在水中起乳化作用，但必须用大量水才能洗净。清洁霜兼有二者的优点，它即有油分又含水分，油分可溶解油性污垢，水分可溶解水溶性污垢，最后擦掉清洁霜，皮肤表面的油溶性和水溶性污垢随清洁霜被除去，皮肤即被洗净。

优质的清洁霜应具备以下特点：

呈中性或弱酸性，在皮肤的 PH 值范围内进行去污洗涤，并能在体温时液化或借助于缓和的摩擦即能液化。

含有足够的油分，对唇膏，香粉和其它油污有优异的溶解和去污效能，又不会连新鲜的皮肤膜一起除掉，使用后能使皮肤保持和达到滋润滑爽的效果。

用清洁霜洁肤后，皮肤表面的油性、水溶性污垢都被溶于清洁霜内，只需用纸巾将其擦去，而不需要用水冲洗，无论何时何地，使用都很方便，

且不会损伤皮肤。

清洁霜作为洗涤剂不仅可使皮肤柔和，而且去除油污的效果胜过肥皂。

清洁霜的使用方法是用手指将清洁霜均匀地涂敷于清洁部位，并进行轻巧的按摩，然后用软纸轻轻拭去。

清洁霜配方举例

配方例（2）油/水型

成分	含量（%）
油性成分 石蜡	5.0
十六醇	1.5
凡士林	18.0
液体石蜡	28.0
乳化剂单硬脂酸甘油酯	3.0
聚氧乙烯单月桂酸酯	3.0
香料	0.6
防腐剂少量保湿剂丙二醇	4.0
甘油	1.0
精制水	35.9

3. 香皂

香皂与肥皂相比，游离碱少，脂肪酸含量高，因而对皮肤的刺激小于肥皂，使用时能发出香气，并有一定的杀菌消毒作用。

好的香皂质地细腻紧密，使用时泡沫丰富，香味浓郁，且留香持久，既不会过度去除皮肤表面的油质，又能达到良好的清洁作用，且易于清洗。用后皮肤舒适清新，无绷紧感。香皂不可频用，那样会使皮肤干燥，原本患有皮炎、湿疹、瘙痒症一类皮肤病的人，受香皂中碱性物质的刺激会旧病复发。那种有明显来苏水味的含酚药皂，也能诱发一些人的所谓“药皂皮炎”症。因此，在选购含有添加剂的香皂时，必须了解一下它所含的成分，以免盲目应用，招过敏。另外，婴儿香皂的游离碱含量极少，也适用于清洁皮肤。

4. 清洁水

清洁水对于粉底等对皮肤紧贴性好、难以卸妆、耐久性强的化妆品的清洁效果较好。性质温和，不刺激皮肤，清洁毛孔内污垢彻底。使用时须在手中摩擦至起泡沫，然后涂在脸上按摩数分钟后，用水冲洗干净。

清洁水配方举例

成分	含量 (%)
保湿剂 甘油	2.0
丙二醇	6.0
二丙二醇	2.0
洗净剂聚氧乙烯取丙二醇	1.0
增溶剂聚氧乙烯脱水山梨醇单油酸酯	2.0
乙醇	15.0
香料	0.1
染料	少量
防腐剂	少量
精制水	71.9

5. 磨砂膏

磨砂膏使用时不但有营养皮肤的功效，内含的植物或矿物质小颗粒还能有效地磨除表皮死亡、脱落的角质层细胞和毛孔深部的油垢，促进表皮深层新生的细胞到达浅层，可促进皮肤的新陈代谢，并可轻度淡化皮肤色素，使皮肤保持良好的透明感和细嫩柔软的肤质。

磨砂膏中的“砂”，即指具有摩擦作用的固体颗粒，这种固体颗粒通常分为3类：

植物粒子：杏仁粉、核桃粉和三米粉等。因为其比重大、颗粒大、有油性、大小不一致（由于有油性，粉碎时无法控制其粉碎度），使用时不易被除净。但其弹性好，油润，刺激性低，故适用于干性和敏感性皮肤。

合成树脂粉末：是目前磨砂膏中使用的较多的一种固体粒子，其特点是：比重小，颗粒较小，大小一致，易于被水洗净；颗粒大小可以控制在100~500um，分细砂和粗砂两种，便于使用时选择；颗粒呈微球状，易于滚动，不损伤皮肤；具有吸附作用，可吸收皮肤分泌物，故清洁毛孔深层油垢的作用比其他两类粒子要好。

矿物粉末：细石英、硼砂和贝壳粉末等。因其颗粒表面有较尖锐的棱角，有可能刺激和擦伤皮肤，所以现在用的很少。

6. 去死皮膏

去死皮膏又称换皮膏，用于皮肤深层清洁。与磨砂膏相比，作用一致，但对皮肤的刺激小于磨砂膏。去死皮膏呈软膏状，具有较强的湿润性，可软化表皮的死细胞，并将其清除，促进皮肤细胞再生，使表皮光滑。它的主要成分是对角质层蛋白质有软化和溶解作用的物质，如：碱性物质中的氢氧化钠、氢氧化钾、碳酸钠、碳酸钾，酸性物质中的升华硫、柳酸、维生素甲酸，或是从植物中提取的植物精华素等。

去死皮膏中的这些有效成分的化学作用可以渗入皮肤，软化死皮并动摇死皮的根基部位。使用时，将其薄薄地涂在脸上，待稍干后，用手指轻轻搓去，可将死皮从根部彻底除去。由于去死皮膏对皮肤的刺激作用较小，因此更适于长有黑斑、雀斑、肤质脆弱及敏感皮肤使用。

二、护肤类化妆品

1. 化妆水

化妆水一般在洗完脸后拍在脸上，其特点是：中和皮肤的酸碱度，收紧皮肤毛孔，且不堵塞毛孔，解除皮肤疲劳。

柔软性化妆水（营养性化妆水）此类化妆水含有营养素保湿剂、抑菌剂、柔软剂、酸碱度调整剂等成分，能给予皮肤角质层补充水分和油分，调整皮肤表面酸碱度，使之保持光滑、湿润、柔软。

在选择柔软性化妆水时，应从自己皮肤性质出发，油性皮肤可选用酸性化妆水，干性皮肤可选用碱性化妆水。碱性化妆水对溶解老化的角质有很好的效果。

柔软性化妆水（弱酸性）配方举例

成分	含量（%）
保湿剂 甘油	5.0
丙二醇	4.0
润肤剂 油醇	0.1
表面活性剂 聚氧乙烯水山梨醇单月桂酸酯	1.5
聚氧乙烯月桂醚	0.5
乙醇	10.0
香料	0.1
染料	少量
防腐剂、紫外线吸收剂	少量
精制水	78.8

收敛性化妆水

这种化妆水又叫紧肤水，其作用于皮肤上的毛孔及汗孔等，能使皮肤蛋白质作凝固状化学性质的收敛，对过多的油脂及汗液等的分泌具有抑制作用，适用于油性皮肤，亦可作夏季化妆使用。若在美容化妆前使用，具有防止脱妆的作用。

收敛性化妆水配方举例

成分	含量（%）
收敛剂 柠檬酸	0.1
对酚横酸锌	0.2
保湿剂 山梨糖醇	2.0
甘油	3.0
增溶剂 聚氧乙烯油醇醚	1.0
乙醇	15.0
香料	0.2
防腐剂	少量
精制水	78.5

含粉末化妆水

含粉末化妆水是指在化妆水成分中含有水不溶性粉末状物质的制品。此类化妆品有一定的特殊功能，如使皮肤清爽、防紫外线、解除日晒后的疲劳感等，常用的有：——含锌化妆水：锌有柔和的收敛作用，对皮肤具有干燥、冷却、保护作用。故此类化妆水对皮肤具有轻度收敛和冷却作用，能抑制日晒后皮肤的发炎，也适用于宜长粉刺皮肤的保养，加入苯酚还具有止痒功能。

——粉刺用化妆水：此类化妆水又叫“硫磺——樟脑洗剂”，硫磺的作用是在有碱存在时与皮肤接触能生成硫化氢（H₂S）等，可使肥厚的毛孔角质溶解，从而使皮脂容易流出，同时还具有抗菌作用，樟脑是从樟树中提取的具有特殊芳香的无色半透明结晶，涂于皮肤上有清凉感，对皮肤有局部麻痹的作用，有止痒防腐的功能。

2. 弱油性膏霜（雪花膏型）

雪花膏是水包油型的乳化制剂，它具有滋润，保护皮肤的作用，其最大的特点是无油腻感，涂在皮肤上感到清爽、舒适。当膏体中的水分蒸发后，留下一层油脂和甘油等组成的薄膜，把皮肤表面与外界空气隔开，以节制皮肤水分蒸发，起到润肤、护肤作用。此种弱油性雪花膏适合油性皮肤使用，也可作为夏季护肤品。

普通雪花膏大体可分为3种：

微碱性雪花膏：用氢氧化钾皂化部分硬脂酸所组成的乳比体，多为中低档品，含油脂成分稍多，膏体的PH值大于7。它有滋润皮肤和抗卸风寒的功效，适于干性皮肤的人或冬季护肤使用。

中性雪花膏：多是无碱配方，用非离子型表面活性剂为乳化剂，膏体为中性，多为中高档品，市场上销售的润肤霜多属此类。

微酸性雪花膏：是在配方中加有柠檬汁等酸性原料，膏体呈微酸性，可增强皮肤抗菌力，适合油性皮肤使用，柠檬霜亦属此类。

优质的雪花膏应该是膏体纯结细腻，稀稠软硬适中，无硬块颗粒，香味纯正，不出水，不干缩，搽用时不起“面条”。

雪花膏配方举例

成分	含量（%）
油性成分 硬脂酸	10.0
十八醇	4.0
硬脂酸丁酯	8.0
乳化剂 单硬酸甘油酯（自身乳化型）	2.0
香料	1.0
防腐剂、抗氧化剂	少量
保湿剂 丙二醇	10.0
甘油	4.0
氢氧化钾	0.4
精制水	60.0

3. 中性膏霜（润肤霜型）

此类膏霜油分含量为40~60%，处于弱油性的雪花膏与含油分量高的

冷霜之间，总称为中性膏霜。大部分润肤霜（营养霜、晚霜、保湿霜等）属于此范畴。它的主要功效是营养、滋润皮肤，并保持皮肤的水分。这类润肤霜的适用范围很广，除了适合中性皮肤外，干性皮肤和油性皮肤的某些季节（干性皮肤春、秋季、油性皮肤冬季）都可选用。

润肤霜配方举例

成 分	含量(%)
油性成分 硬脂酸	2.0
油性成分 十八醇	7.0
氢化羊化脂	2.0
角鲨烷	5.0
乳化剂 辛基十二醇	6.0
聚氧乙烯十六醇醚	3.0
亲油性单硬脂酸甘油酯	2.0
香料	0.3
防腐剂、抗氧化剂	少量
保湿剂 丙二醇	5.0
精制水	67.7

4. 冷霜（香脂）

冷霜是一种油包水型乳剂化妆品，其对皮肤的滋润与营养作用比雪花膏更好，特别适合于干性皮肤以及秋冬等干燥气候条件下使用，能有效地防止皮肤干燥、粗糙和冻裂现象的发生。

但冷霜涂搽后有油腻感，没有雪花膏爽快。好的冷霜应该是光亮细腻，软硬适中，便于涂搽，没有油水分离现象，搽在皮肤上滋润而不粘腻，夏天不渗油，冬天不结块，对皮肤无刺激性，膏体色泽洁净。

清洁霜、按摩膏以及一些滋润皮肤的营养霜、晚霜都属于冷霜。

按摩霜（水/油型）配方举例

成 分	含量(%)
油性成分 石蜡	4.0
微晶蜡	6.0
蜂蜡	6.0
凡士林	14.0
液体石蜡	42.5
乳化剂 脱水山梨糖醇倍半油酸酯	3.7
聚氧乙烯脱水山梨糖醇单油酸酯	0.8
香料	0.5
防腐剂、防氧剂	少量
水相 皂粉	0.3
精制水	22.2

5. 乳液

乳液也称作蜜类化妆品，它的性质处于化妆水与膏霜之间，是水包油型的半流动状的液态霜。其含水分多，含油少，渗透性强，易与皮肤亲和，油性皮肤适用，经常使用可使皮肤湿润、清爽、细腻、柔软，于性皮肤夏季也可使用。

好的乳液蜜体结构细腻，搽在皮肤上无粘腻感，不影响汗液的排出，在室温条件下乳化稳定，呈半流动状，无水分析出，对皮肤无刺激住，色泽鲜明，无变色，香味纯正。

成分	含量(%)
油性成分 角鲨烷	5.0
凡士林	2.0
蜂蜡	0.5
脱水山梨糖醇倍半油酸酯	0.8
聚氧乙烯油醇醚	1.2
香料	0.5
防腐剂 抗氧化剂	少量
保湿剂 丙二醇	5.0
乙醇	5.0
粘液质 羧乙烯聚合物(1.0%水溶液)	5.0
碱剂 氢氧化钾	0.1
精制水	59.9

6. 面膜

面膜的功能和使用方法在前面已经介绍过，它按形状分，可分为胶状、浆状、粉状。

胶状面膜呈透明性或半透明性，一般形成皮膜可剥离，也有皮膜形成性能较差而采用擦试或冲洗的。

浆状面膜是不透明浆状物，有形成皮膜的，也有因粉末含量多，采用擦试或冲洗的。这类面膜由于油分及保湿剂用量较多，用后皮肤较湿润。

粉状面膜以粉末为主体，使用时用水等均匀地溶解后再用。用后皮肤有凉爽感和紧张感，适于夏令使用，其中有形成皮膜的，大多使用后用水冲洗。

良好的面膜应是既安全又稳定的，使用时有易于涂抹，粘度适当；能给予皮肤适度的紧张感；在适当的短时间内干燥；易剥离（皮膜型）、易脱落（擦试型或冲洗型）；用后皮肤保持湿润快感。

面膜（浆状冲洗型）配方举例

成分	含量（%）
皮膜剂 醋酸乙烯树脂乳化物	15.0
聚乙烯醇	10.0
油分 橄榄油	3.0
保湿剂 山梨糖醇	5.0
粉末 氧化钛	8.0
高岭土	7.0
乙醇	5.0
香料	0.5
防腐剂	少量
精制水	46.5

粉末状面膜配方举例

成分	含量（%）
粉末 高岭土	49.5
滑石粉	20.0
氧化锌	19.0
油分 橄榄油	2.0
分散剂 聚氧乙烯脱水山梨糖醇单月桂酸酯	1.0
保湿剂 甘油	8.0
香料	0.5
防腐剂	少量

三、修饰类化妆品

使用修饰类化妆品的主要目的，是将其涂敷于脸面及指甲等部位，赋予其色彩，以调整肤色，添加阴影以增强立体感，或掩盖面部缺陷，增添容貌之美。这类化妆品主要包括：粉底、粉饼、胭脂、眉笔、眼影膏、眼线笔、睫毛膏、唇膏、唇线笔、指甲油等。

1. 粉底霜

粉底霜是化妆最初用于修饰皮肤底色的化妆品。它具有调整肤色、掩盖皮肤缺陷、使皮肤爽滑等功能。粉底的主要成分是油脂、水分、色粉等。粉底霜可分为如下几种类型：

膏霜状粉底（白粉含量一般在 40%左右）：即人们通常说的油性粉底，是将白粉置于雪花膏或非乳性膏霜中制作而成。

它含脂量高，粘附力及伸展性好，具有较强的耐湿性及遮盖力，不易脱妆，适合干性皮肤及在秋冬干燥的季节化妆使用。

粉条（白粉含量 50%左右）：其性质属油性膏状粉底。含有白陶土、氧化锌，滑石粉、二氧化钛等。一般是注入金属模且可作上下升降旋转的容器中的形成棒状制品，便于携带、便于涂抹，遮盖力较强。

液体状粉底（白粉含量一般 15%左右）：多是将白粉置于乳液状产品中制成。油脂含量少，搽涂时易于展抹，可使皮肤显得润滑、透明、自然。

适合于快速、简便的淡妆，也适用于油性皮肤着妆使用。但其遮盖力较弱，同时易出现水分挥发白粉分离现象（近年出的液体粉底在这方面有较大改善）。

固体粉底（白粉含量一般为85%左右）：又称粉型粉底或粉饼。这种粉底含色粉较多，水分、油分较少，能消除皮肤的油脂和光泽，涂后可使皮肤尽显柔和致密之美，且搽后不用另扑干粉，大量出汗时使用，不易毁妆，适合油性皮肤及夏季使用。对于干性皮肤来说，因其含粉量高，易从皮肤吸收过多的水分，故不宜选用。

2. 唇膏

即口红，是涂在唇部的色彩化妆品，其使用在整个面妆中占有举足轻重的位置。它不但能使朱唇红润光泽，衬托整个妆面，还有润唇和滋养红唇的功效。

唇膏的主要成分各种蜡类和油脂类，将有机、无机颜料溶解于油性基质中固化，加工成棒状、膏状、笔状3类。

棒状唇膏：种类、颜色较多，可直接涂抹唇部，使用、携带都很方便，故为使用最广泛的一种。

膏状唇膏：棒状口红的油分如使用无油性膏，即成膏状口红。一般装在盒内，用唇笔进行涂抹。

笔状唇膏：外形似铅笔状，笔芯有软硬之分。硬芯笔状唇膏特别适于描画唇线；软芯笔状唇膏画唇亦较为方便。

唇膏，因其主要成分为蜡，故保持时间较长。另外，唇膏为满足显色性和非溶性等方面的要求，成分较复杂，但因唇部抵抗力较强，故一般不会产生过敏反应，但若将唇膏当胭脂或眼影使用，则会对皮肤产生较大刺激，严重的还会造成雀斑、色素沉着等皮肤疾病。

好的唇膏应该是：

——表面无气泡、色素以及油脂类的析出，外壳光滑。

——香味纯正，无怪异气味。

——膏体耐热耐寒性好，在正常情况下，热天应不渗油，冷天应不开裂，不变色，在一年之内不收缩。

——膏体应能牢固地保持棒状外形，润滑美观，色泽鲜艳均匀，不应有深浅之分。

——容易涂抹，能在唇上均匀着色。

——对皮肤无刺激，无副作用。

3. 胭脂

胭脂是一种最古老的化妆品。主要用来表现两颊自然充溢的血、气色，使面妆红润娇艳。

胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等，一些高级胭脂也有羊毛脂、白凡士林、三花香精等。其中颜料用量比香粉多，占2~6%，但香精用料少于香粉。胭脂的种类有：

脂型胭脂：此类胭脂含有一定量的油脂。一般为膏状，适合干性皮肤使用。感触柔软，颜色鲜艳。使用时用手指沾上均匀晕染于颊部即可。

粉型胭脂：这种胭脂是将粉末压制成块状，置于盒中。使用胭脂扫（刷子）涂于面部。因其含油量较低，适合油性皮肤和夏季使用。

乳液型胭脂：这种胭脂目前国内使用不太广泛。它对于面部光洁度有

良好的改善作用，涂抹方便，卸妆简单，适合于中性皮肤使用。

4. 眼部化妆品

眼部化妆品有 5 种：眼影用、眼线用、睫毛用、眉毛用、去除眼妆用。分别介绍如下：

眉墨：主要用于校正眉型。一般分为棒状、膏体状、块状，现多制成铅笔状使用，即平常用的眉笔。常见的眉笔有两种：一种与木制铅笔相同，是将圆条笔芯粘合在木杆中，可用刀片将笔头削尖使用。另一种是推管式，将笔芯装在细长的金属或塑料管内，使用时将笔芯推出即可。质量好的眉笔应该软硬适度，描画容易，色彩自然，使用时不断裂，久藏后笔芯表面不会起白霜。

眼线笔：眼线笔的作用是勾画上下眼睫毛缘的线条，使眼睛轮廓更加清晰，从而增添眼睛的魅力。眼线笔一般分为固体和液体两大类。固体分为铅笔型和粉末型。铅笔型较为常用，它具有一定的柔软度，并能防止微生物的污染，以免刺激眼粘膜。此种笔颜色较多，使用方便，液体型又分为油性和水性，一般均采用尖细的眼线毛笔进行描绘，毛笔的质量（弹性和毛尖的完整性）会影响到画眼线的质量。

睫毛液：涂用睫毛液，可增加睫毛的长度和密度，并增添睫毛的色彩和立体感。常用的睫毛液有膏状和液状，颜色有黑、棕、蓝、灰等。

优质睫毛液使用时不粘连，干燥迅速，涂抹时柔软性好，易覆盖于睫毛上，不易脱落、不渗润、不刺激眼睑和粘膜，防水性好，且容易清洗，不留污点。

眼影：用于眼睛周围和鼻两侧的化妆品。它可以使眼睑形成阴影，增加眼部的立体感，使之显得深邃、清晰。眼影通常可分为 3 种形态：

——粉状眼影：主要成分有滑石粉、硬脂酸、高岭土、碳酸钙、无机颜料、珠光原料、防腐剂、胶合剂等，呈粉块状，色彩丰富，配套包装，使用方便。

——膏状眼影。属油性眼影膏。主要成分是无机颜料、白凡士林、二氧化钛、白油、地蜡等，色彩的种类没有眼影粉丰富，但涂后有自然滋润光泽。容易脱妆。

——棒状眼影。其优点是颜色自然，使用方便。但色彩较少，且涂后缺乏光泽，附着性较差。

去除眼妆洗剂：由于眼部皮肤十分敏感，因此在卸眼妆时最好使用专门的眼妆洗剂。这种洗剂同清洁霜的成分相似，只是不含刺激物，也不含香料。一般包括霜剂和凝胶剂两种类型。用时将棉棒沾上洗剂，涂于眼周，轻轻擦拭，然后用清水冲洗。眼妆洗剂对防水和油性眼部化妆品有较好的去除作用。

5. 指（趾）甲化妆品

其作用是涂染和修饰指（趾）甲，增添其色彩，掩盖指（趾）甲的某些缺陷。用于这方面的化妆品有：指甲底油、指甲磨光剂、指甲油、指甲膏、指甲油去除剂和指甲漂白剂。

指甲底油：是一种在涂抹指甲油之前，为了填充指甲的沟纹、增加指甲油的附着力而使用的化妆品。它可以起到掩饰指甲的伤痕，防止指甲油脱落的目的。

指甲磨光剂：涂指甲前，如甲面凹凸不平，既可用磨光剂。

指甲油：由溶剂、色素、钛白粉及珠光粉制成。涂抹后，可在甲面形成薄膜，既可起保护甲面的作用，又具有艳丽的光泽，增添手指（脚趾）的美感。使用时需振摇，使色调均匀。

质量好的指甲油应具备以下性质：

——在指甲上有较好的粘着性，不易脱落。

——涂膜能快速干燥形成皮膜，皮膜具有适度的硬度和柔软性，不会轻易受损，不起裂痕。

——皮膜具有光泽、颜色均匀，有耐水性和耐光性。

指甲膏：这是一种用来保护指甲、防止因使用指甲油及其他涂剂引起的指甲脂质、水分丢失和光泽丧失的化妆品。具体使用方法：睡前将指甲膏涂于清洁后的指甲上，每周2~3次，对保护指甲有良好的效果。

指甲油去除剂：又称除光液，其功能是溶解、去除指甲油的涂膜。其主要成份是丙酮、醋酸脂类溶剂以及适量的油脂。其中丙酮和醋酸脂类溶剂用于去除指甲油，但同时也使甲面脂质被一并清除，为了防止溶解剂过分脱脂而保护指甲，因此在指甲油去除剂中加入了适量的油脂。即便这样，用过除剂后还是要再用指甲膏涂抹指甲，以便更好地保护指甲，防止因其过度脱脂而失去光泽和产生裂痕。

优质的指甲油去除剂溶解力强、干燥速度快、臭气少、对皮肤刺激性小。

指甲漂白剂：一般以30%的过氧化氢溶液、过硼酸钠等氧化剂为主要成分，供漂白甲面污渍用。

四、药物类化妆品

药物类化妆品是一类医药与美容兼用的化妆品，这类化妆品中加入了治疗某种疾病的药物，使人们在日常护肤中，能对某些皮肤疾病进行辅助治疗。一般药物化妆品中加入的药量都有限，疗效有一定的范围和局限性。因此，有皮肤病的人，应首先让医生给予治疗，而不要依赖于药物化妆品的治疗作用。

下面，介绍目前市场上销售的常见药物化妆品。

1. 维生素药物化妆品

人体若缺乏某种维生素，往往会在皮肤上反映出来。在化妆品中添加维生素，目的是通过皮肤途径对人体所需维生素加以补充，以便治疗皮肤因缺乏某种维生素而引起的各种炎症。

常见的维生素类化妆品有：

维生素 E 化妆品：此类化妆品中的维生素 E 能延缓皮肤衰老，舒展皱纹，抑制皮肤因过氧化脂质导致的弹性降低、皮脂腺作用减退、过剩色素沉着等变化。

维生素 A 化妆品：维生素 A 的中间代谢物——维甲酸，有多种药物活性，能除皱、防皮肤粗糙、防治老年斑，最近研究发现其还有抗癌的功效。但在化妆品中不宜添加维生素 A 过多，过多容易引起皮肤过敏。

维生素 C 化妆品：维生素 C 最大的功效是抑制色素沉着的出现，它对面部黑斑、黄褐斑以及暗疮遗留下的斑痕有一定的辅助疗效，但它同维生素 A 一样，添加过量，容易引起皮肤过敏。

2. SOD 化妆品

近年来出台的新产品——含酶类化妆品，受到人们的广泛重视和喜爱，SOD 化妆品更是其中的佼佼者。SOD 是一种超氧化物歧化酶，其活性很强，被称为源于生命体的活性细胞，它对皮肤有多方面的作用，包括抗衰老、增强免疫力、抗炎、杀菌、抗辐射和促进多余色素吸收等，而且它没有维生素类化妆品所容易引起的副作用。

SOD 化妆品有：SOD 洗面奶 SOD 营养霜、SOD 面膜等。

3. 消斑、增白类化妆品

这类化妆品的成分多样并且复杂，疗效较好的有添加了氢醌（2~3%）、壬二酸（10%）或曲酸的增白霜，也有添加了黄芪、当归等中药成分的法斑霜。氢醌是一种抑制剂，有抑制黑色素细胞生成的作用，但它有一定的刺激性，涂用时要谨慎。鉴于大多数人面部的褐斑与日晒有关，涂用法斑霜的同时，加用防晒霜效果会更好。除黄褐斑、雀斑等色素增多性疾病外，外伤及炎症后色素沉着者，也可搽祛斑增白霜，但要积极防止炎症复发。曲酸是近年来用于祛斑的新型添加剂。日本曾实验将 0.25% 曲酸加入水中饲养黑色金鱼，1~2 个月后，黑色金鱼转化为黄色。曲酸的法斑效果优于氢醌等其它添加剂。

4. 治疗粉刺类化妆品

此类化妆品通常有粉刺露、粉刺霜等，一般是在基质中加入硫磺、过氧化苯酰、维生素甲酸、清洁剂、抗生素以及少量激素等配制而成，也有加入中草药成分的，如当归、白芷、苦参、熊胆、芦荟素等。其作用是活血化瘀，清热解毒，抑制细菌生长和繁殖，溶解已角化的毛囊，使皮脂流出并消除炎

症，促进面部血液循环，抑制皮脂分泌，以至减少面部油脂，减少粉刺生成。

五、天然动、植物提取物化妆品

1. 含珍珠成分的化妆品

这种化妆品是将珍珠加工研磨成珍珠粉，或将贝壳内层加工成珍珠层粉，加入化妆品中。珍珠粉内含有多种蛋白质、氨基酸及多种金属元素。这些成分能参与人体酶的新陈代谢，可促进组织再生，长期使用具有清热、除斑、生肌、安神等功效。医学上用珍珠粉医治皮肤的冻伤、溃疡等，效果较好。含有珍珠成分的化妆品，有一定的收敛生肌作用，并可促进皮肤组织的新陈代谢。

2. 含人参成分的化妆品

在化妆品基质中加入人参提取液，制成人参霜、人参蜜、人参营养水等化妆品。人参提取液是水溶性物质，含有多种维生素、激素酶及糖类。人参能促进蛋白质合成，促进毛细血管扩张，加速血液循环，刺激神经，活化皮肤，起到滋润与调理皮肤，防止其老化的作用。

3. 含蜂皇浆成分的化妆品

蜂皇浆又称蜂玉浆，是工蜂咽腺所分泌的一种乳糜。含有丰富的蛋白质、葡萄糖、脂肪、矿物质、B族维生素和激素等成分。含有蜂皇浆成分的化妆品，具有增加皮肤营养与皮肤活力的作用，能滋润皮肤，并延缓皮肤衰老。

4. 含骨胶原成分的化妆品

骨胶原又称胶原或胶抗，大量存在于动物皮骨、软骨、筋等结缔组织的白色纤维中。骨胶原中的氨基酸容易被皮肤内的胶原吸收，制成化妆品膏体搽用时，有非常舒适的感觉。这种可溶性胶原能起到保持皮肤水分的作用，对于滋润皮肤，预防皮肤老化有显著功效，并可减退皮肤色素，减少皮肤细皱纹，提高皮肤的再生能力。

5. 含胎盘提取液的化妆品

胎盘提取液含有丰富的水溶性维生素、氨基酸、矿物质等成分，能促进皮肤组织呼吸、防止黑色素的形成。加入胎盘提取液的化妆品能够融解角质、柔软皮肤，改善皮肤的血液循环，对于抑制面部色斑、细小皱纹、皮肤粗糙有一定的效果。

6. 含芦荟的化妆品

芦荟被广泛用于现代化妆品的配方中，是由于其对皮肤的保湿、滋润作用。常用的有保湿剂、柔润剂、防晒剂等。

保湿剂是亲水性物质，它能增强皮肤角质层的吸附和结合水分子的能力。柔润剂的作用是使失去弹性的干性皮肤的干燥角质层水化，并恢复皮肤原有的光滑、柔润和良好的弹性。芦荟所含芦荟素对紫外线有一定的屏蔽和隔绝作用，故可作防晒剂使用。

芦荟所含的多种药效成分、生物活性物质、营养成分等，可消除皮肤上的多种瑕疵，促进新陈代谢，对皮肤和头发有保护作用。

芦荟可以内服和外用，能起到健康美容和化妆美容的作用。

服用芦荟，包括生芦荟叶、芦荟酒、芦荟饮料、芦荟菜肴，会使人肠胃健康，促进血液循环，强化肝脏功能，并可以保持头发秀美，消除因肝、肾疾病所带来的面部斑病。

如果在家中种植几盆芦荟，可以自治芦荟美容品。方法如下：

将新鲜芦荟叶压榨取汁，涂抹面部，可用于治疗面部疤痕及青春痘；

对于恶性粉刺，可在临睡前用叶肉贴于患处，几天内粉刺即可全部消失。

以芦荟汁涂抹面部的雀斑、黑斑部位，并配合饮用芦荟酒或芦荟汁，可使后天长出的黑斑全部消除。就是先天带来的雀斑、黑斑经过近一年的治疗，也可以消除。

以鲜芦荟汁加水稀释，每天同时擦脸，可以使面部松弛的皮肤拉紧，毛孔收缩，并给皮肤以营养，保持面部皮肤滋润、白嫩。

以芦荟汁涂抹头发，同时按摩头皮，能给头发以营养，不仅能止痒去屑，并且能预防脱发、白发，使头发晶莹黑亮。

用芦荟汁与蜂蜜调和后涂于唇部，可防止嘴唇的粗糙、干裂，使唇部滋润、富于弹性，效果十分显著。

添加芦荟的化妆品，有护肤类：如护肤霜、营养霜、润肤霜、防晒霜等；有头发用品：如香波、护发素等；还有洗涤用品：如香皂、洗浴液、漱口水、牙膏等。

7. 含貂油的化妆品

貂油是一种天然油，无毒、无副作用，具有舒适、无油腻感的特点。貂油系列化妆品是在普通化妆品中添加 5~10%左右的精制貂油调制而成。含貂油的化妆品在皮肤上易润湿和涂展，有自然的扩散能力，当在皮肤上轻轻摩擦之后，能迅速地被皮肤吸收，且皮肤不感到油腻。

六、特殊用途化妆品

特殊用途化妆品包括防晒类化妆品、抑汗、祛臭类化妆品、脱毛类化妆品等。

1. 防晒类化妆品

防晒类化妆品的作用是防止人的皮肤经过长期日光照射后出现不正常的现象。日光中的紫外线对皮肤危害最大。过度地照射紫外线，可使皮肤脆弱、引起红斑、水泡，并促进黑色素细胞内的黑色素形成，使皮肤变黑、长斑，长时期反复照射紫外线还会破坏皮下组织的骨胶原纤维，使皮肤干燥、粗糙，产生小皱纹，促进皮肤老化，甚至会引起皮肤疾病，如日光性皮炎、日晒伤、黄褐斑、皮肤癌等。总之，过多地照射紫外线是皮肤健康的大敌。

通常将紫外线分为3个波段，即短波、中波、长波。不同波长的紫外线可被皮肤各层不同组织所吸收，波长愈长，其穿透能力愈强。在自然界中，短波紫外线一般被大气层中的空气、云层、尘粒、水气等吸收和散射，使人体免受伤害。中波紫外线主要由表皮吸收，损伤表皮，长波紫外线可达真皮上部，能作用于血管和其它组织，但这部分紫外线只对具有光感的个体发生作用，因此，在生活中对正常人的皮肤危害最大的是中波段紫外线。为防紫外线的入侵，皮肤中的黑色素细胞会分泌大量黑色素传送至表皮，有效地吸收紫外线，以防止皮肤深层组织受到伤害，这就是皮肤日晒后变黑的原因。

防晒类化妆品中的防晒添加剂对紫外线具有吸收和反射的能力，起到了保护皮肤的作用。对防晒类化妆品的要求是：能有效地吸收或反射紫外线；防晒添加剂能均匀地溶解或分散于化妆品的介质中；不溶或难溶于水（否则易被汗水冲掉），使用后即使液体挥发或其它原料流失，而防晒剂能较好地附着于皮肤表面；防晒剂应具有较好的化学稳定性，且对皮肤的刺激性要小。

最早的防晒剂是面粉类无机化合物，如滑石粉等，这些物质只能遮盖皮肤，减少日光对皮肤的接触面，而对紫外线的吸收能力很弱。现在市场上销售的防晒剂大多数是能够吸收紫外线的有机化合物。一般在制品里配合0.1~10%左右。常用作紫外线吸收剂的有桂皮酸、水杨酸、香豆素及其诱导体、咪唑、对氨基苯（甲）酸、苯并咪唑、苯甲腈、奎宁等。

防晒化妆品有液状、乳状、膏状等，但不管形状怎样，其中油分的含量都是很高的，这是由于一来油本身对皮肤就有一定的保护作用（如各种植物油、尤其是橄榄油），二来添加了足量油分的防晒化妆品才能不易溶于水，从而达到良好的防晒效果。因此，防晒化妆品通常也叫作防晒油。

目前，防晒化妆品中的防晒剂对皮肤都有不同程度的刺激性，因此，用后要尽快地对皮肤进行清洁和护理。防晒化妆品中的油分多，容易引起化妆品氧化变质，购买时最好选择小包装制品，油性皮肤或有暗疮皮肤的人，要慎用防晒化妆品，其中过多的油分易刺激皮肤产生油斑。

2. 抑汗、祛臭类化妆品

这类化妆品包括香水类、香粉、痱子粉等。

抑汗化妆品有粉类（其中不包括化妆用的粉底、胭脂粉），它的基质多为矿物性物质，如氧化锌、高岭土、滑石粉等，少数为植物性物质，如淀粉等。此外，粉中还根据不同需要，配入各种添加剂。对抑汗类粉剂的要求是要具有粘着性、伸展性、吸收性。用在皮肤上易于粘附，有平滑感，在皮肤表面能平面延伸，并能吸收皮肤分泌物或排泄物，如汗液、皮脂等。

香水类化妆品的主要功能是除臭、添香，还有止痒、消炎、杀菌的作用。香水的主要成分是酒精和香料。香料来自于天然香源和合成香源。天然香源多为芳香植物（如柑橘、丁香、香柠檬、松针、肉桂、岩兰草等），榨取、蒸馏、提炼出花油而成。合成香源则为多种有机化合物，如醇、醛、酮类。香水的香型千变万化，随采用香源的不同而异。有花香型（玫瑰、丁香、茉莉、铃兰等香型），也有幻想型（水果香、辛香、粉香、苔类香、清香、现代香、东方香等）。

男性专用的香水叫科隆水，它因首创于德国科隆而得名。科隆水的香味远低于香水，且不浓郁，益于男子使用。科隆水的香型有柑橘、橙花、柠檬类等。

香水一般用于夏季，用法是：在离身体 20 厘米处，将香水喷射在耳后发际、手腕、颈部等处，也可洒在衣领、手帕上，不可太多，太集中。头发、腋下、足下及内衣裤上忌洒香水，以免产生怪味。

3. 脱毛类化妆品

脱毛类化妆品用于去除体毛和腋毛，其痛苦感小，使用方便、安全。对于多毛的女性，夏季用脱毛类化妆品脱去腿上和腋下的汗毛，再穿起短裙或露肩的长裙，感觉会大不一样，增加了美感，也增加了自信。

脱毛化妆品应具备以下条件：能在较短的时间内（5~20 分钟）使毛发变成柔软可塑性物质，容易从皮肤上被揭掉、擦掉或洗掉，对皮肤刺激性小，毒性小，使用便利、性质稳定，有舒适的香味、悦目的色泽，不会污染皮肤和衣服。

脱毛类化妆品有膏霜状或糊状，其基本成分是硫化钡制剂或巯基乙酸钙制剂。它们的基本作用都是腐蚀突出的毛干，但对毛囊内生长的那一部分并无破坏作用。所不同的是前者制成的脱毛剂对皮肤的刺激性大些，产生接触性皮炎的机会多些。

若作永久性的脱毛，最好是到美容院用专门的脱毛机进行脱毛处理。

七、美发用化妆品

1. 洗发香波

香波是英文 Shampoo（洗发）一词的音译，现已成为国内人们对洗发膏和洗发水这一类洗发用品的习惯称呼。

理想的香波应该具有以下特点：

- 泡沫细而丰富；
- 具有较好的去污性又不会使头发过分脱脂；
- 洗涤简便，易于冲洗；
- 洗后头发爽洁，触感良好，柔软而有光泽，易于梳理；
- 性能温和，对皮肤和眼睛无刺激性。

一般来说，香波是由洗涤剂、助洗剂和添加剂 3 种主要成分组成。洗涤剂可以选用脂肪醇硫酸盐、脂肪醇醚硫酸盐和烷基苯、磺酸盐等，它们为香波提供了良好的去污力和丰富的泡沫，使香波具有极好的清洗作用；脂肪酸单甘油酯硫酸盐、环氧乙烷混合物、咪唑啉化合物、阴离子表面活性剂等可作为助洗剂，增加了香波的去污力和泡沫稳定性，改善香波的洗涤性能和调理作用；添加剂的种类很多，如增稠剂、稀释剂、澄清剂、整发剂、防腐剂、抗头屑剂、调理剂、滋润剂以及香料及色素等，赋予香波各种不同的功能。

洗发香波按状态可分为膏状、液状，粉状和胶冻状等，按外观可分为透明型和乳浊型；依据功能可分为普通香波（如透明液体香波、膏霜状香波）、药用香波（如去头屑香波）、调理香波、专用香波（婴孩香波）等。此外，还有按发质进行的分类，如于性头发用、油性头发用、中性头发用，或柔软发质、硬性发质、普通发质用等。

油性头发用的香波配方，含有较高的洗涤剂比例，于性头发则洗涤剂含量相对少些，或通过增减调理剂来加以调节。通常洗发香波的洗涤剂活性含量约为 15~20%，婴孩香波的含量可酌量少些。

透明液体香波是最大众化的香波品种，其特点是商品效果好（外观），使用方便，泡沫丰富。液体香波即使在低温下也应保持透明澄清的稳定状态，因此必须选用熔点较低的原料，常用的洗涤剂是烷醇硫酸钠、脂肪醇硫酸盐（胺盐、钠盐）、烷醇酰胺，用盐来调节粘度。

膏霜状香波（亦称洗头膏）是国内开发较早至今仍很流行的品种。它属于皂基型的香波，其特点是使用方便，泡沫丰富，去污力良好，香气浓郁，能去头屑止痒，保护毛发和皮肤，洗发后头发洁净、蓬松柔软、光亮美观、清爽易梳。其主要原料是十二醇硫酸钠、硬脂酸和羊毛脂、甘油、羧甲基纤维素、碱（氢氧化钠等）、防腐剂、水和香精等。

香波在发挥洗净头发功能的同时，也会损伤头发。如过分地去除由头皮自然分泌的皮脂成分，由于表面活性剂的吸附而使头发缠结难以梳理。调理香波是目前香波中很有发展前途的品种，它除了具有清洁头发的功能外，还改善了头发的梳理性（干梳和湿梳），防止静电产生，使头发具有光泽，柔软感以及一定的定型作用。香波的调理性是由于它所用的调理剂，经洗发后吸附在头发的表面或渗入头发纤维内。调理效果的好坏与头发所吸附调理剂的量以及调理剂的类型有密切关系。好的调理剂应具备以下功能：易于梳理，不使头发缠结；使头发经常保持湿润柔软，对卷发有良好的保持性，使头发外观富于光泽。因此试制香波时，对调整剂必须仔细加以选择，否则效果会

适得其反。调理香波主要采用氧化脂肪胺、两性表面活性剂和长链阴离子季铵盐表面活性剂的混合物作调理剂。

产生头屑的最大原因是头皮表层角化细胞异常脱落，皮脂分泌亢进，而微生物的增殖是使其进一步恶化的因素。因此去头屑香波中加入去屑剂，使其具有抑制细胞角化速度的作用，从而降低了表皮新陈代谢的速度；还使其阻止将要脱落的细胞积聚成肉眼可见的块状鳞片，使块状鳞片分散成肉眼不易觉察的细小粉末。另外，去屑剂中还具有抑制细菌的物质。由于香波与头皮接触的时间较短，因此去屑剂必须具备对头发有直接渗透性的效果，而且还须注意同一去屑剂在不同香波配方中可产生不同的效果。可以做去屑剂的有：硫磺、硫化硒、硫化镉、锌吡啶硫酮等硫化物、水杨酸等。

婴儿香波特别强调温和的脱脂作用以及安全性和低刺激性，故对所用原料的选择必须十分小心。由于儿童比较敏感，因此一些在成人用品中常用的原料，在儿童用品的应用中就受到了限制。婴儿香波中对原料的特性（刺激性）提出了较高的要求，配方中洗涤剂是主体，因此，洗涤剂选择不当是造成刺激的重要原因。儿童香波成品必须经兔眼试验证明是安全的，方可上市。常用的洗涤剂有咪唑啉系洗涤剂、磺基琥珀酸的衍生物等，不加或少加香精和色素，以减少刺激源。

2. 护发素

在使用以粉末肥皂为基材的碱性香波洗发的时代，洗发后为保持头发良好的触感，人们一般使用橄榄油及柠檬汁护发，用后头发外观乌亮，易于梳理，这是早期护发素的雏形。近代以阴离子表面活性剂为基材的护发素，能被毛发的主要成份角囊蛋白质吸收，而使头发柔软，易于梳理，有弹性，有光泽、抗静电，能保护头发表面，并有一定的修复受损头发的作用。这主要是由于护发素的主要成分阴离子表面活性剂被均匀地吸附于头发表面形成强力含水层而发挥作用的。

可用于护发素的阴离子表面活性剂有：氯化烷基三甲基铵、氯化二烷基二甲基铵、氯化烷基二甲基苄基铵。阴离子表面活性剂对头发的吸附量会受PH值、温度、处理时间、季铵盐的化学结构及毛发损伤程度的影响。一般来说，任何一种阴离子表面活性剂都能很好地吸附于头发上，其吸附量比一般的油脂类还大得多。梳理头发能使头发美化，但也会损伤头发表面，但由于阴离子表面活性剂能均匀地吸附于头发表面，使头发表面形成一层薄膜，而使头发表面润滑，因而能在梳发的摩擦中保护头发表面。

护发素按其外观可分为：透明型和乳液型。乳液型护发素在目前国内外市场上最为流行。

3. 美发类用品

其作用是使毛发油润光亮、秀美飘逸；同时还有为头发造型、变换头发颜色、美化头发的功效和作用。

发乳、发蜡、发油：均在洗发或烫发后使用。其作用是保护头发上的皮膜，变干燥无光泽为油亮、柔顺，增进头发色泽，便于梳理定型，并减少头发断裂。

发乳以液体油为主要成分，因含有较大比例的水分，故油而不腻，容易洗净，不损烫发波浪，适用范围较广。

发蜡主要由凡士林和白油组成，油脂含量高，油润性好，适宜干性头发和粗硬头发。本身头油多的人尽量不要使用，否则使头发过于油腻，一来有

碍美观，二来易粘灰尘，且油质分解会对头皮产生刺激。

发油的主要成分是白油。对滋润毛发，防止头发损伤、断裂、枯黄生叉、使头发亮丽润泽有显著功效。

喷发胶：为气溶性化妆品。主要成分为聚乙烯吡咯烷酮、羟丙基纤维素。一般选用粘性良好的特种整发剂，辅以头发营养剂粗制而成。通过喷雾使头发相互结合，定型。使用后无油腻感，定型迅速，发型保留时间较长，且使用极为方便。

定型摩丝：主要用来为头发整形、定型。分直发专用和烫发、卷发专用两种。摩丝为泡沫状乳剂，使用时将泡沫轻柔进湿发中，涂抹均匀，自然风干，整理成形。使用摩丝定型的头发光泽自然，发型持久，还可弥补由于烫发引起的发质损伤。

焗油膏：对头发有补充油质、滋润保护的功效。焗油膏有营养焗油膏和有色焗油膏两种。营养焗油膏也可算作护发用品，一般 45 天或一个月焗油一次，使头发保持滋润、亮泽。有色焗油膏除了能保护头发外，还可给头发焗上不同的颜色，增加其美感，因此，它又可属于美发用品类。用有色焗油膏所改变的头发颜色与染发不同，它只留在头发的表面，对头发没有伤害，一般经过 5~6 次的洗发后就可逐渐消退。

八、安全使用化妆品

目前，化妆品如潮水般地涌入人们的生活，正确地使用化妆品，可以起到保护皮肤、美化容貌的作用，但如果使用不当，反而会引起“化妆品皮炎”，甚至毁容。

1. 正确选用化妆品

面对琳琅满目、变幻多彩的化妆品世界，怎样才能选到合适的化妆品呢？这决不是由价钱和知名度所能决定的，选择化妆品的标准只有一条——选择属于你自己的化妆品。即自己用着舒服、合适、效果好的化妆品。

在选购化妆品之前，我们必须对皮肤、毛发的特性加以了解，知道自己的皮肤、毛发是干性的、中性的还是油性的，以便有针对性地选购化妆品。同时选购化妆品时，还要注意季节的变化，如夏季皮脂腺分泌较旺盛，皮肤趋于油性，冬天则相反，因此，买了一种化妆品也不能一年从头用到尾，而应根据气候和皮肤的变化，及时更换化妆品。

使用化妆品时忌杂用各家产品，一旦皮肤在使用化妆品时出了问题，也不知是哪家的过。另外，对皮肤来说，适应一种化妆品是要有一定时间的，而不同厂家的化妆品，选用的基质原料各不相同，对皮肤的作用也不尽相同，频繁交换，使皮肤整天疲于应付各种不同的刺激，得不到休息，结果是，促进皮肤老化。因此，最好在一个时期内尽量选用一个牌号的系列产品。还有一点要提醒大家，即不可盲目的花大钱去购买进口化妆品，实践证明，并不一定能收到与价钱成正比的效果，因此，实无这种必要。

2. 学会鉴别化妆品的优劣

当你站在柜台前购买化妆品时，首先要注意化妆品标签上是否注明了产品的名称、厂名、生产企业卫生许可证编号；小包装或说明书上是否注明了生产日期和有效使用期限；对于特殊用途的化妆品，还要看是否注明了批准文号。对可能引起不良反应的化妆品，说明书上应当注明使用方法、注意事项。因此，你在买化妆品时应仔细观察其包装、说明书及其外表质量，再打开盖看其内部质量。优质化妆品的外观应该是细腻、光泽、粘度和湿度适当，色调均匀一致，近似于涂敷色，涂敷后颜色既不因光源的变化而产生明显的改变，亦无时间的变化，且涂抹后与皮肤亲和力强，滋润、柔嫩，感触性能良好。香气淡雅、适中，无异味、无沉淀物，包装密封良好。如发现化妆品密封不严，或有分层，变色、发泡、异味等现象，说明其质量不好或已变质。一般化妆品的保质期应为2年。

对于那些劣质的化妆品，有时从说明书上就可发现问题。如某劣质祛斑露说明书上写道：“使用本品涂搽于雀斑处，涂后局部肤色浅，呈红白色，有轻微刺痛，一二日后局部肤色加深，并结痂，数日后痂落斑除。”从中我们不难看出其对皮肤具有多么强的刺激性，对于这样强烈刺激皮肤的化妆品，我们最好不要冒然试之。

3. 慎用药物化妆品

许多药物化妆品，尤其是天然植物类，如用中草药提炼的化妆品，药性较温和，副作用小，在消除暗疮，治疗粉刺，解除皮肤充血，加速血液循环，疏通皮脂排泄，减退色斑，除臭止汗，防晒等方面有着明显的效果。但这只是事物的一个方面，我们知道，凡药皆有药性，且药性越强，毒性一般越大，在治疗各种皮肤病的同时，药物性化妆品不可避免地会对皮肤产生一定的刺

激和副作用。

另外，有些面部皮肤改变是由遗传、内分泌失调或全身其他健康原因所引起的，很难靠局部用药来显效，这也是药物化妆品使用范围有局限性的主要原因。因此，要结合个人的实际情况，慎重选用药物性化妆品，切不可轻信化妆品广告中的不实宣传。某些特殊的药用化妆品，应当在皮肤科医生或美容师的指导下使用。

4. 妥善保管化妆品

化妆品应存放在阴凉干燥处，开瓶后要尽快使用，不要长期存放。待用的化妆品最好放在冰箱里保存。使用膏霜类化妆品时，要将手指洗干净（或用一小勺）挖取，使用后将盖盖严，不可把取出的化妆品再送回瓶中。不要擅自在化妆品中加添任何物质，那样会带入细菌，改变化妆品原来的化学成分，使其不能发挥应有的功效。

化妆品要在保质期内使用完，过期的化妆品定要弃之。使用化妆品时一旦发生局部皮肤发红、刺痒、起斑丘疹，应立即停用该产品，严重者应及时求医。千万不要买地摊上的化妆品，尤其是眼部化妆品，以免对身体造成危害。

第六部分 化妆技术与技巧

一、美容化妆的基本知识

美容化妆就是以各种化妆技术、手段，运用多种化妆品，通过对形象的艺术处理，达到加强优点、弥补缺陷、美化形象的目的。化妆的要领有两点：一是发现被化妆者的魅力所在，并将其突出、强调；二是选择合适的化妆品。

1. 人人面部都有最具魅力的部位

有人认为自己五官没有什么长处，有些灰心，却不知道自己长了一副多么让人羡慕的好皮肤。皮肤好，这是一个很大的优点。决定皮肤好坏的主要因素是遗传，若你从父母那里继承了好的皮肤，一定要好好爱护，坚持对皮肤进行保养和按摩，使其充满活力，永葆青春。

有人皮肤不好，却有一双漂亮的眼睛，眼睛会说话，会传情，正如人们形容的“眼睛是心灵的窗口”，它会使得你的整个脸部都生动起来。

有人对眉毛不以为然，尤其是那些戴眼镜的女性，常用镜框遮住了眉毛，这对一副天生秀丽的眉毛来说，实在是太可惜了。你要把好看的眉毛当回事，让秀美的眉毛清清楚楚地显露出来，戴眼镜的姑娘不防换一副隐形眼镜。

丰满圆润的嘴唇，是很具有魅力的。这样的嘴唇，即使涂上清淡颜色的唇膏，也会光艳醒目。如果运用颜色浓淡的变化来突出它柔软的魅力，则会给整个面部更增加光彩。你若生有柔软的厚嘴唇，应该为它庆幸，这是最能表现化妆效果的部位。

鼻子居于面部的正中，在面部很突出、醒目。如果你的鼻形好，要加倍发挥这个优势，学会利用它增加你的美感，从而使其它缺陷得到掩饰。

有人前额饱满、高低适中，却自认为前额太高，用“刘海儿”遮起来，这真是大错特错。天庭圆润无疑是一种女性美，既然有这么美的前额，就一定把它露出来。如果发际线也很美，不防把头发束起来，让发际充分显示魅力。

总之，人人面部都有最具魅力的部位，你可以静下心来，在镜子面前仔细端详自己，找出这些部位，在美容化妆时刻意修饰它，会令人发现你独特的美，使你更加漂亮和自信。

2. 了解自己的五官 {ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0142_1.bmp}

(见图 76)

上图是具有不同特点的各类眼睛、鼻子、嘴、眉，看看自己的五官属于哪一种，以便有的放矢地进行化妆。

3. 美容化妆常用术语面部各部位的名称 (见图 77)

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0143_1.bmp}

图 77 眉头、眉峰、眉梢 (见图 78) 眼部各部位的名称 (见图 79)

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0144_1.bmp}

鼻部各部位的名称 (见图 80) {ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0144_2.bmp}

图 80 唇部各部位的名称 (见图 81) {ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0144_3.bmp}

4. 如何选择化妆用具

在化妆过程中，首先要用到的是化妆品，然后是化妆用具。我们在前一章中已经详细地讲述了各种化妆品，现在我们再讲讲化妆用具。化妆用具与化妆品一样重要，哪怕是最简单的化妆，也要选择好合适的化妆用具，不然化妆效果会受到很大影响。

眉刷与眉梳

眉刷与眉梳是专门用来梳理和整理眉毛的工具。有单独的眉刷和眉梳，也有两者合一的。一般使用塑料齿的眉梳和细尼龙丝制成的眉刷即可。

眉笔

眉笔是描画眉毛的专用笔。这种笔有黑、棕、灰色，携带、使用都很方便。眉笔一般有防水眉笔和普通眉笔两种。防水眉笔不易掉色，更适合社交场合和夏季使用。由于眉笔是用无毒、无害原料制成，因此，对皮肤和眼睛无刺激。

眼线笔

铅笔型眼线笔的笔芯是用油脂、蜡料、颜料混合加工而成的，使用方便，但用后要及时套上笔套，以免污染和碰断笔尖。毛笔型眼线笔一般与眼线液配套使用。质量好的眼线笔，笔毛柔软而富有弹性，笔头长短适中。化妆不熟练的人最好不用毛笔型眼线笔。眼线笔最好买防水性的。

拔眉镊子

拔眉时使用一般医疗用的尖舌状镊子即可，也可根据自己的习惯选择剪刀型或圆头型的。剪刀型镊子使用起来准确性强，可以避免拔掉不应拔的眉毛，但由于其头大尖，易伤皮肤，因此，在使用前应将其锐利的尖嘴稍稍磨平。专业用拔眉镊子后部呈剪刀把状，头部呈平直状，使拔后的眉毛线条整齐，但对非专业人员来说，熟练使用要有一个过程。

眼影刷

眼影刷是用来晕染眼影的工具，有海绵头的，也有排笔状的平头刷，海绵头的眼影刷一般化妆盒中都配有，分单头和双头两种。眼影刷最好多准备几把，自己常用的几种眼影色，最好每种颜色配一把眼影刷，以免混用影响眼影的色彩效果。

粉刷与胭脂刷

粉刷与胭脂刷都是羊毛刷，粉刷比胭脂刷稍大一些。选择刷子时要选那些毛质纯正、不易掉毛（掉毛的属次品）、柔软而富有弹性的。如经常变换胭脂的颜色，可备两把胭脂刷。

睫毛夹

睫毛夹是卷曲睫毛的专用工具。在选择时，应检查橡皮垫和夹口吻合是否紧密，如夹紧后仍有细缝，则无法将睫毛夹住。另外，松紧也要合适，以免使用时觉得不舒服。

海绵

海绵主要用于打底色或拍涂胭脂。一般将 3~4 厘米厚的细密海绵剪成 5~6 厘米见方的小块，消毒后即可使用。每次用过后，要将海绵洗净、晾干，以备再用。

化妆纸与药棉

化妆时需用化妆纸擦笔、吸汗、吸面部多余的油脂以及卸装、净手等。化妆纸应选择柔软、洁净的面中纸或卫生纸。用化妆纸吸汗、擦面部时动作要轻，以免破坏面部底色的均匀。要除去嘴唇上的油分或过多的唇膏时，可将两层软纸放在上下唇中间，轻轻地抵几下，拿掉软纸即可。卸装时可用化妆纸，也可用药棉。

面部细小部位的修饰需用药棉。如在化妆眼睛时，眼线液、睫毛液会不慎弄脏妆面，这时就应用药棉作成棉花棒，轻轻地将其擦净。涂唇膏、描眉

毛时都可以用棉花棒擦试多余的部分。
化妆工具（见图 82）

二、化妆的程序

日常生活中的美容化妆与舞台妆有着根本的区别，其特点是清细、淡雅、不留痕迹，给人以自然的美感。生活妆归纳起来可分7个步骤进行，即抹底油、涂底色、修饰眉眼、画鼻侧影、刷腮红、涂口红、扑粉定妆。化妆的程序不是绝对不变的，要因人、因时、因地制宜。

1. 抹底油

抹底油在化妆中是非常重要的，它不仅能封住面部毛孔，防止油彩或脂粉等化妆品的颜料渗入皮肤，造成皮肤过敏，还能起到滋润皮肤的作用，使化妆的底色能在皮肤上涂得又匀又薄。

底油多选用油性护肤品和乳化性护肤品，含油脂量极少的水基性护肤品如面友、雪花膏等，不宜作化妆底油用。

抹底油的方法是，先将面部清洁，取适量护肤霜分别点在额头、两颊、鼻头和下巴上，用食指和中指的指肚将护肤霜均匀地涂在脸上，抹底油时，手的运动方向是自下而上、从里向外，待抹匀后，用双手手掌轻轻地拍打面部，直到护肤霜让脸部全部吸收了为止。如果涂完底油后，手指触上去发滑，说明量太多或没完全涂开，能让护肤霜宛如皮肤上自然形成的皮肤膜，那就最理想不过了。护肤霜涂得好坏将直接影响到化妆效果。

有人喜欢用清洁霜做底油。用清洁霜做底油时，先将适量清洁霜均匀地抹在脸上，并轻轻按摩（如同洁面一样），使脸上的污垢吸入清洁霜内。然后用棉球将清洁霜轻轻地擦去。再用蘸了爽肤水（或收缩水）的棉球轻轻地拍打脸部及颈部，以调整皮肤表面酸碱度，收敛皮肤毛孔。这样处理后的皮肤再进行化妆，能收到抹底油后化妆的同样效果。

2. 涂底色

底色是妆面的基本颜色，也叫基调。涂底色又叫打底色、涂粉底等。涂底色通常都用粉底霜。

粉底霜是由“油分”、“水分”、“颜料”三种成分组成的化妆品。由于三种成分在粉底霜中量、质以及制作方法的不同，形成了粉底霜的若干种类。下面介绍几种粉底霜：

膏霜状粉底霜，形态如雪花膏，油分的比重较大，有光泽、有张力，涂后在脸上形成一层覆盖力强且牢固的薄膜。液状粉底霜，水分的比重较大，化妆后显得湿润、娇嫩、清淡、自然。粉状粉底霜，亦称固体状粉底霜，以“颜料”即粉体为基调，用特殊方法把粉体用油分和水分包裹起来成为湿粉，再制成固体。使用后有干爽、轻柔、细腻的感受，使用方便。乳剂型粉底霜，同粉状粉底霜相同。不同处在于要用水溶化后使用，涂在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，难溶于水。

由于每个人的皮肤不同，各种场合的化妆要求不同，在选择粉底霜时要掌握以下三条原则：一是不同的皮肤应选择不同的粉底霜。油性皮肤的人应选择液状粉底霜或固体粉底霜（即粉状粉底霜）；干性皮肤的人应选择膏状粉底霜；脸上雀斑等色素较多的人，应选择遮盖力强的膏状粉底霜。二是不同的肤色应选用不同颜色的底色。要选最接近自己肤色的粉底霜作为底色。选择的方法是将粉底霜涂在脖子上或手腕内侧，看颜色是否与肤色一致。涂完粉底霜后切不可出现脖子是脖子，脸是脸的现象，那样，会给人以戴了假面具的感觉。皮肤白嫩的人可以不涂粉底霜。肤色黑的人不能涂白嫩的底色，

那样效果只能适得其反。

三是不同的环境应选用不同基调的底色。白天，由于自然光的因素，底色应涂得淡一些，灰一些，尽量接近自然肤色，而且底色涂得越薄越匀越能达到天衣无缝的效果；晚上，由于灯光的影响，底色可适当红一些，鲜艳一些，也可适当涂得厚一点；出席郑重场合，化妆时应选用有光泽、有张力的膏状粉底；夏天，为了避免掉妆，宜选用乳剂粉底。

涂粉底霜应该在清洁面部、抹了面部底油之后进行。具体方法是：取适量（花生米大小）粉底霜，分别点在额头、下巴、两颊、鼻尖等处，用食指、中指和无名指三个手指的指肚从眼袋处开始轻轻地将粉底霜拍匀，额头少拍一点，鼻子两侧油脂分泌多的地方，也要少拍一点，眉弓和眼袋等容易干燥处要多拍抹一些，造成平滑感。颈部、颌底、耳旁也要抹匀，不要给人造成假脸的印象。如果选用较稠厚的粉底霜，可用一块圆形小海绵进行涂抹，这样容易抹得均匀。粉底霜是起遮盖作用的，不应让皮肤吸收，因此在涂粉底霜时，手式应从上到下，边蹭边拍打。粉底霜应涂得匀而薄，涂好后，用手指轻轻地拍打面部，使底色与皮肤溶为一体，看上去就和皮肤一样。涂粉底霜切忌像涂护肤霜一样在脸上来来回回的搽，这样搽法一来不能涂匀，二来容易掉妆。额头、发根处的粉底霜痕迹，可以用浸了洗剂的棉花签擦去。

均匀地涂完底色后，如果脸上的皮肤是油亮亮的，可以用一张纸巾轻轻地贴在脸上，将油吸去，等脸部完全干燥后，才能继续化妆。

3. 修饰眼睛

眼睛部位的化妆要根据脸型和面部肤色以及服装等因素进行、通过化妆，使眼睛增加神采。

眼睛的化妆包括施眼影、画眼线、修饰睫毛、修饰眼形等。由于眼部化妆非常重要，这里将每个步骤作详细的介绍。

施眼影

通常所说的眼影指的就是眼色，它包括影色、亮色、强调色三种。

影色是一种“收敛色”，在脸部、眼周这些你所希望凹下去变窄的地方涂这种色，脸部应该有阴影的部位也用这种颜色。影色一般是人们不喜欢的暗色调，如暗灰、暗褐色、棕灰色等。选择什么样的影色，可根据各人的肤色而定，最好的确定办法是，在有亮光的地方，抬手遮个阴凉，落在脸上的阴影色调就是你自己所需要的影色化妆颜色。

亮色又叫匀明色，在眼部需要凸出的部位或脸部需要增加宽阔感的部位（如鼻子需要鼓起的部位）涂这种亮色。亮色包括米色、灰白色、白色、带珠光的淡粉色等有强光效果的颜色。有人错误地认为表现明亮、高突就要用白色，其实对于黄皮肤的东方人，选用米色或带珠光的淡粉色作为眼明色效果最佳。

影色和亮色只是起到了强调眼睛和脸部立体感的作用，只有用了强调色后，才能使眼部的化妆效果得到充分发挥，也才能显示出眼睛在脸部的地位，使眼睛生动。强调色包括给人以鲜明印象的蓝色、漂亮和时髦的褐灰色、温和优雅的紫色、可爱的桃红色、成熟的紫罗兰色、爽快的绿色。一句话，世界上所有的颜色都可以成为强调色，就看你怎样运用这些颜色，使眼睛变得更有魅力了。

眼影的种类有粉质、油质和液体眼影几种。粉质眼影直接涂在打好底色的眼周，可重叠数种眼影色，并制造由深到浅细微的色度变化，操作简便。

油质眼影含油脂较多，有易掉妆的缺点，因此，涂了这种眼影，需要扑上透明的香粉，才能保持住。

液体眼影质地极柔滑，要用专门的画笔才能涂。这种眼影也有易脱妆的缺点，需用香粉定妆，比较适合舞台化妆用。

另外还有眼影笔。眼影笔颜色种类有棕、红、蓝、灰等，优点是颜色自然、使用方便，缺点是色彩变化不多、缺少光泽。

眼影的颜色，一般要与肤色、妆色以及服装的颜色相协调。利用颜色可以表达感情，如果你希望使人感到热情、温暖，可使用温色，如红色、橙色、褐色、黄色等；如希望显得轻松、安静则使用冷色，如天蓝色、明绿色等。

施眼影的工具：眼影刷、棉棒、海棉头、眼影笔。一般在鼻侧到眼窝处涂影色；上眼睑涂强调色（与肤色相反，差别大的颜色）；眼珠正上方的眉骨、下眼睑涂亮色，这样眼睛才会显得美丽动人。

涂眼影的方法是：低垂眼皮，用海棉头蘸一些眼影粉，自内眼角沿眼睑边涂去，用力要均匀、适度。上眼睑抹到接近眼尾处，渐渐放松海棉头，向上晕开，用眼影刷晕染，可以达到自然的效果，涂眼影一定要晕染得浓淡均匀，使其带有一种朦胧的情调，不可界限分明。下眼睑的眼影一般抹在靠眼尾的 1/3 眼长处，由于眼睛下侧自然凹陷，本身就有阴影，因此，可以用眼影刷轻轻地涂上一层肉色或粉色，将阴影掩盖，使眼睛更明亮。（见图 83）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0152_1.bmp}

画眼线

画眼线的目的是通过用眼线笔勾画眼形，使眼睛增大，目光有神。眼线笔有两种：一种是油感强的铅笔型眼线笔，笔可尖、可圆，描画流畅，眼线笔的颜色用手指晕开，又能充当眼影；另一种是乳液状眼线笔，外形像瓶装的指甲油，要借助画笔才能使用，乳液状眼线笔着色后不易脱落，表现力强，笔尖粗细不易改变，使用熟练后比铅笔型眼线笔方便。

使用铅笔型眼线笔，必须尽可能将笔尖削尖，画出的眼线才自然。可在头天晚上先将笔放在冰霜里，第二天用时取出，这样使笔芯硬化，不易削断，使用时如嫌笔芯太硬，可在手背上划一划，使笔芯发热变软，或划根火柴将笔芯烘一下。

使用乳液状眼线笔，笔尖要细。可事先在纸上试一试，着嫌粗可拔掉几根笔毛，或用刀片将画笔两侧的笔毛呈斜形削去一些。

画眼线时要将肘部支好（支在台面上或靠在墙上），防止拿眼线笔的手发抖。脸不要动，让手镜上下移动，小指靠在脸颊上（见图 84）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0153_1.bmp}

画上眼线时，把镜子放低，视线向下。画下眼线时，镜子抬高，眼睛向上看（右手拿笔，左手拿镜）。眼线不可画成一个圈，把眼睛死死地箍住，这样极不自然。眼线应画成一条衔接自然、顺畅、在眼尾处交合的细线。应掌握上粗下细（比例以 7：3 较合适）、上浓下淡（上眼线一般用黑色，下眼线一般用深褐色）的原则。中年人或眼袋较重的人不易将下眼线画全，只需自眼尾处画 1/3 眼线即可，而且在接近眼中部的颜色要淡、靠近眼角处颜色要浓。

涂睫毛油

睫毛油有胶状、笔状等几种。凝胶状睫毛油是一种固体睫毛油，要借助一把潮湿的睫毛刷才能涂，使用前得用水（或卸妆油）将其稀释。钢笔状睫

毛油的油体贮存在一支钢笔形的容器里，它包括一把浸在睫毛油里的螺旋形睫毛刷。我国市场上销售的多是这种睫毛油。

涂睫毛油的方法是：先用睫毛器把睫毛卷一卷，这是染好睫毛的关键。卷睫毛时把睫毛器张开，夹住睫毛毛根，注意不要用力过大。睫毛器的夹口弧度恰好和眼睑弯度吻合。夹睫毛 5 秒钟左右，睫毛器逐渐移动，把睫毛自根至尖全部夹弯曲。这样反复卷三四次，就能把睫毛卷成向上挑的形状。（见图 85）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0154_1.bmp}

涂睫毛油时先刷上睫毛，后刷下睫毛。刷上睫毛时视线向下，睫毛刷刷上眼睑睫毛根部时向睫毛梢薄薄地涂一层睫毛油，然后再把上眼睫毛向上挑着涂抹，睫毛刷要勤转动。（见图 86a. b）

刷下睫毛时镜子放高些，眼睛向上看，睫毛刷要竖起来，左右拨动睫毛梢，然后再顺着睫毛涂抹。（见图 86c.d）如用油过多，睫毛已粘连，可用不带睫毛油的睫毛刷刷理，把多余的油去掉，睫毛油没干透以前不要眯着眼睛，不要动眼皮，以免睫毛油污染了皮肤。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0155_1.bmp}

贴假睫毛如果你的睫毛实在又短又稀，可以贴一副假睫毛来增加眼睛的美感。假睫毛贴用前要经过修饰。先量一下自己的眼睛所需要的长度，把过长的假睫毛剪掉。市场上售的假睫毛因太整齐而显得不自然，得用剪子纵向剪几下（事实上要竖着进剪），使之长短交错。剪时垫一张自纸在下面，这样看得清楚。修剪时一定要使两只假睫毛的浓淡、疏密一致。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0156_1.bmp}

贴假睫毛的顺序是：先把自己的天然睫毛用睫毛器卷好，涂上睫毛油，待干。用胶合剂在假睫毛根部涂一条线（两端容易脱落，用量应稍多），粘上胶水后待五六秒钟，等其粘合力最强时，对准真睫毛根部（在上眼线之下，离开眼角一点点的地方）粘贴，贴时先按紧中央，然后随着眼形贴紧。为使装上假睫毛的眼睛显得自然，下睫毛要涂上睫毛油。

使用胶合剂时要考虑睫毛贴上去的方向。胶水涂在“1”的位置，睫毛产生向上翘的效果；胶水涂在“2”的位置，是普通角度的睫毛；胶水涂在“3”的位置，睫毛产生向下垂的效果。

修饰单眼皮

有些单眼皮的眼睛，眼形和大小比例都很合适，眼睛也有神，只需把轮廓线画得更分明些，眼睛就会很漂亮，不一定要进行特殊的修饰。

但也有的单眼皮，皮下脂肪多，既不能贴双眼皮，也无法画眼线（画得再浓，一睁眼也全藏在眼皮里了），修饰的方法是贴上一副假睫毛，可使眼睛有神些。

还有一种单眼皮，眼皮比较松，可以用贴双眼皮的办法来修饰。贴法之一：在眼皮合适的地方用牙签或其它细薄的工具蘸上化妆胶水，画上一条线，在胶水快干时，沿画的线把眼皮撑起来，使眼皮重叠粘在一起，形成双眼皮。贴法之二：将化妆用的绢纱或美目贴剪成半月形，用手指按在眉毛中间，将上眼皮轻轻推上去，在容易形成双眼皮的位置贴上美目贴，然后将推上去的眼皮放下，这样就形成了双眼皮。

修饰眼形

各种不太好看的眼睛往往都是弊中有利，大都可以通过化妆得到改善，

(见图 89)

小眼睛

小眼睛的优点是温柔、和蔼，缺点是给人印象淡薄。修饰的方法有两种：一种是在上眼皮从上轮廓线起，用暗灰或灰色在上面晕染出一条界限朦胧的线，使眼睛看上去像双眼皮，眼线要画得细长，且上下眼线在内外眼角均不交叉。另一种方法是将眼线向外侧上方描，使上眼睑的眼线和外眼角处极自然地向外侧延伸，下眼线画淡些，在外眼角处呈水平状消失，不必与上眼线汇合，用亮色眼影晕染上限脸。

吊眼

吊眼的优点是眼光锋利、机敏，缺点是容易让人感到冷淡、严厉。修饰的方法有两种！一种是改变内眼角。鼻侧影及内眼{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0159_1.bmp}角眼影涂得高些，并重点渲染，使其色彩丰富。画上眼线时从内眼角起头，至眼睛中间起逐渐淡淡地消失。使内眼角及眼睛中部的睫毛加重，加强内眼角部位的黑白对比及立体感。外眼角的下眼线不要随眼形画上去，可适当拉平一点，并在新画的下眼线与原来的下脸缘之间涂上眼影，在外眼角加重睫毛的颜色。另一种是改变外眼角，画眼线时，将外眼角的上眼睑处稍向下画，用眼影色涂在上眼睑上边，把新画的眼角线与原来的眼睑连起来。在下眼睑外角画一条眼线，使之呈水平向外与上眼线汇合。

垂眼角

垂眼角的优点是天真可爱，缺点是容易给人阴郁、不开朗的印象。修饰的方法是：在画上眼线时，外眼角处自然地稍向上挑，下眼线可以从眼睛的中间部位开始画，沿着下睫毛向外眼角轻轻画上细线，并与上眼睑的眼线自然汇合，形成新的外眼角，在原眼线与新眼线之间涂上浅色眼影，在新画的上眼线上涂深色的眼影。用睫毛夹将外眼角部位的睫毛夹卷成形，涂上睫毛膏。向上翘的浓黑睫毛，除了能使往下垂的眼角有所改观外，还能在一定程度上遮盖上眼睑的化妆痕迹。如果在特定的场合（如参加宴会等），在外眼角粘上一段假睫毛，效果会更好。如果是因年龄的因素使眼角下垂，可以用“美目贴”将外眼角下垂的眼皮撑起来，使眼角明显抬高。

深眼窝

深眼窝的优点是舒展、时髦，缺点是显得憔悴。修饰的办法是：在凹陷的眼窝处涂淡红色或浅色珠光眼影，这是由于暖色和亮色具有扩张感，会使凹下的部位显得丰满。眉头和内眼角不要画得很深，鼻侧影也不宜涂深色，这样可以使眼窝部位的色彩反差减弱，显得柔和、饱满一些。如果是中老年妇女因生理变化而形成的眼窝凹陷，则较难用化妆来改善，只有借助整容手术才有效果。

肿泡眼

肿泡眼优点是给人印象沉稳，但也有使人感觉迟钝、不机敏的缺点。修饰的方法是：强调眉毛的立体感，提高眉弓部位的色彩。加重上、下眼线和睫毛的描画，用眼睛的明亮神采来减弱肿眼泡的印象，加强鼻梁的立体感，强调腮红。如果上眼睑的幅度不太宽，也就是眉笔与眼睛之间距离较近，可以在双眼皮间涂亮色眼影，在双眼皮上端至眉毛下沿处涂冷灰色，并和鼻影相接，在眉梢的下沿也涂一条浅色眼影。这种化妆方法可以使眉形和眼睛突出、鲜明，让凸起的上眼睑在对比之下有隐退感。

戴眼镜的人怎样修饰眼睛

远视眼的人，镜片会把眼睛放大，眼妆需柔和淡雅。不管是眼线还是眼影都要用较淡的笔触和色彩，眼线要画得很细，避免出现触目的线条。涂睫毛油后一定要梳理干净，如果睫毛上留有小点或小块，被镜片放大后会使你很尴尬。眉毛要细心修拔，并保持整齐。

近视眼的人，镜片会把眼睛缩小，因此，眼部的化妆必须给予强调。眼线可描画得粗浓一些，眼影的色彩以单纯为好，在上眼睑边缘处用深色眼影，慢慢过渡至眉毛下。也可在整个眼睑上涂一种眼影色，或用腮红淡淡轻刷眼睑，使整体色调统一和谐。因为眼镜本身已为脸部增加了新的内容，眼部化妆的色彩就应相对地简洁与单纯。

戴眼镜的人在涂睫毛膏时一定要注意，如果你的睫毛较长，最好不要涂睫毛膏或者少涂，因为长睫毛很容易碰到镜片上，涂了睫毛膏后会弄脏镜片，使视线模糊不清，戴眼镜的人只有摘下眼镜后才能涂腮红，但同时，任何腮红色（包括眼影色）都会在镜片的作用下发生变化（尤其是变色镜），甚至被夸张。因此，化完妆后，一定要戴上眼镜仔细检查一下面孔，看所强调的部位是否恰如其分，化妆的颜色是否准确协调。

眼睛的保养

在这里我们还要强调一下眼睛的保养。眼睛化妆只能局限于外部的修饰，要想使自己有一双有神的眼睛，就要注意对眼睛的保养。

眼睛有神主要体现在眼珠晶莹明亮、眼白洁净，没有浑浊的色彩，要使眼睛达到并保持这两点，必须注意营养。除了人体正常所需的营养外，特别不能缺少维生素 A。鱼肝油、鱼、牛羊奶、排骨、胡萝卜、菠菜、番茄等食物中都含有大量的维生素 A。要经常用 1% 的生理盐水清洗眼睛，这样可以使双目水汪汪的。眼睛疲劳，充血时，可用 2% 的硼酸水清洗。要讲究用眼卫生，保证睡眠，避免眼睛过度疲劳。还要坚持每天作健美护眼操。这套操分四节：第一节，头不动，两眼珠在眼眶中尽量交换转动，共做 10 次；第二节，头微向左侧仰，两眼珠先向左上方斜视，再慢慢转下，斜达至左下方，反复 10 次；第三节，将头微向右侧仰，两眼珠先向右上方斜视，再慢慢转下，斜达于右下方，反复 10 次；第四节，两眼放松，眼皮微闭，眼珠静止不动休息 1 分钟。

只要每天拿出三四分钟持之以恒地练下去，你的眼睛一定会始终奕奕有神。

4. 修饰眉毛

眉毛自古以来就是人们修饰面容的重要部位，这是由于眉毛不仅能显示一个人的情绪、个性，而且眉毛还能平衡面部的结构。

要进行眉毛的修饰，应先弄清什么是“标准眉形”。

所谓“标准眉形”并不是说只有这种眉毛才漂亮。每个人的眉形应和自己的眼睛、额头以及面形配合得当。从我国大多数人以及传统的审美习惯来看，“标准眉形”其眉头的位置与内眼角应在一条垂直线上，两眉之间有一只眼的宽度。如果眉头太靠里了，显得两眼距离太近；反之则显得两眼距离太远。眉峰的位置以在外眼角起眉长的 $\frac{1}{3}$ 处为标准。若眉峰在眉长的 $\frac{1}{2}$ 处则显得脸长；若眉峰在眉长的 $\frac{1}{4}$ 处（靠近外眼角）则显得脸盘宽。（见图 90）

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0163_1.bmp}

修眉的主要工具有，眉刷、眉梳、眉笔、眉钳和尖头小剪刀。

修眉时应先用眉梳或刷子将眉毛梳理成形，把过长、过粗易下垂的眉毛一根一根地修剪到适当的长度。具体方法是：将眉梳平贴在眉毛上，从眉梢向眉头梳理，突出的用剪于剪短。梳理时要把眉梳逐渐抬起，不宜剪得太狠，应使眉毛有立体感。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0164_1.bmp}

修剪好眉毛后，可以修整眉形，根据自己的脸形、眼形、额形，先用眉笔勾画出适合自己的眉形双勾线（即外轮廓形状）。然后用眉钳小心地顺着眉毛的长势，把轮廓线以外多余的，杂乱无章的眉毛拔掉。先左眉后右眉，注意两边要对称。拔眉时，一手拿工具，另一只手把眉边的皮肤绷紧，以减缓痛感。拔眉前先用酒精棉在眉毛部位擦试，或者用热毛巾敷眉，目的是扩张毛孔，方便拔眉。拔眉后要用收敛性化妆水（或乳液、冷霜之类护肤品）拍打双眉及其周围的皮肤，以收缩皮肤毛孔。

有的人眉毛稀疏、断眉，或对自己的眉形不满意，这时则可以用描眉的方法对其进行修饰。描眉是眼睛化妆的重要一步。涂完粉底和眼影之后，再浓的眉毛也会显得稍微淡一些，眉毛稀疏的人会更淡，这时要用眉笔对眉毛进行描画。在描眉前，心中要对自己所需的眉形有个明确的形象，描眉时才能胸有成竹，一气呵成，否则，画到哪里算哪里，是画不好的。描眉的方法有两种：一种方法是用削尖的硬芯眉笔（也可以削成刀刃型）按眉毛生长的方向一根一根地去画，下排的眉毛从上往下画，上排的眉毛从下往上画。眉毛的颜色为眉头颜色深、眉梢颜色淡；上下排眉毛交汇处颜色深，边缘稀而淡，画眉时要掌握好这个原则。画这种和真眉毛同样粗细、同样方向的线条，能真实、自然地体现出眉毛的立体感、生动感。为了避免画出的眉毛生硬，一般画眉时要悬腕，线条不要画得太实。另一种方法是用软芯眉笔（最好不要是纯黑色）在眉毛中间画一条弧线，用眉刷或手提将其轻轻涂开，以加深眉毛的颜色。这种画眉的方法适用于眉形较好，但眉毛很淡的人采用。

若你对自己的眉形不满意，想改动时，千万不要贸然将眉毛一刀刮净。应先用一张和肤色相近的纸挡住眉毛，在纸上画出你想要的眉形，对照镜子看是否合适，直到满意为止，再按纸上的眉形修改自己的眉形。修改时，最好不要刮眉，而应将不满意的眉毛拔去，而且要保留住至关重要的眉头。这样画出来的眉既做了大的改动，又不离原形太远，显得自然、生动、有立体感。

目前，城市里流行一种修饰眉毛的新方法——纹眉。纹眉是使用纹身的技术给眉涂色。纹眉前，先勾画出适合自己的理想眉形，然后用纹眉针一针一针将颜色植入眉毛部位的表皮中，使其久不退色。纹眉对于眉毛特别淡，或基本上没有什么眉毛的人较适用。由于纹眉是一项技术性较强的工作，要有专门的器具、消毒卫生设备以及训练有素的化妆师、美容师。另外，纹眉（包括纹眼线）必须做到一人一支针笔，工具要经过严格消毒，特制的颜料也应具有绝对的安全性，这样才不会伤害皮肤。因此，需要纹眉的女士应到设备条件及美容师技术好的美容院去做。

眉毛是脸部五官中的重要组成部分，由于眉毛在面部是最深的颜色，因此，它的形状对脸型结构会产生一定的影响。下面我们介绍几种由于眉形的变动而“改变”脸型的例子。

长脸型：这种脸型的特征是五官距离显长，如果将眉形做适当的调整，

可以使长脸有“收缩”感。长脸型的人眉毛不要修得很细，如果本来眉毛就细，可用眉笔适当加宽；增加眉毛弯度，不要使眉毛太直。画眉时，可以将眉毛上端用眉钳拔掉一些；再在眉毛的下端用眉笔描画；适当“拉”长眉毛，由此而产生的视错觉会使脸型显宽。

圆脸型：圆脸型的特征是五官集中，这种脸型修眉时避免眉毛呈水平状，眉毛应弯曲的大一些；眉毛的位置适当画高，和鼻侧影融合后可以使鼻子显长；眉梢上挑，能增加眉与眼的距离。

“由”字形脸：眉毛适当向脸廓外缘延长；眉峰的位置略向外移；眉型的总体倾向要有一定的弧度。当然“由”字形脸的人还要选择适当的发型，才能使脸型得到较为理想的调整。

“甲”字形脸：眉型不应过分强调棱角，应画出自然柔和的圆弧线，弧线的最高点可略偏向内侧，眉梢的颜色应淡淡地自然消失。

眉形不仅可改变脸型，而且对面部表情也会产生一定的影响。当你在描画修饰自己的眉毛时，可以做各种表情，看看眉毛的形状变化对脸型的影响，然后选择最佳样式作为修眉时的参考。

各种眉形的效果（见图 92）

5. 修饰鼻子

鼻子居于面部正中，它像一条中轴线，在面部起着承上启下、平衡左右的作用。由于它突出、醒目的地位，在较大程度上影响着人们容貌的美与丑。遗憾的是，要移动或改变鼻子的形状却不容易。严格的说，单独的鼻子化妆是不存在的，仅仅依靠化鼻妆来完全改变脸型也是不现实的。由于鼻子和脸上其它所有部位相互为邻，因此，要修饰鼻子，就要认真处理好鼻子与其它部位的关系。

鼻梁低的人，往往脸扁平，缺乏立体感；鼻梁高而挺直，使眼睛凹下，加强了脸部的层次感。鼻子长，脸型就偏长；鼻子短，脸也显短；微翘的鼻，使人感到可爱；相反，向下勾的鹰鼻，给人以凶相。

用画鼻侧影的方法可以对鼻子进行修饰。鼻侧影不仅会使鼻梁显得高而挺拔，而且会使内眼角显得凹陷，使眼睛更富有神采，使脸部阴暗对比强烈，更富有立体感。因此，在生活化妆中，往往将画鼻侧影作为修饰或矫正脸型的一种手法。但是，不是所有的人，所有的场合都要画鼻侧影。比如鼻梁本来就很高、眼窝深陷，或鼻梁窄以及两眼间距离近的人都不适合涂鼻侧影。另外，白天的淡妆追求真实自然和不露痕迹的效果，当然也以不画鼻侧影为好。

鼻侧影的颜色要与肤色、眼影色统一协调，面部其它部位化妆的颜色较丰富，而鼻侧影的色彩运用，相对来说就有一定的局限性，我们画鼻侧影的目的是为了使鼻梁显高或改变鼻子不理想的部分，要求真实、自然，避免虚假。因此，画鼻侧影时决不会用那些鲜艳的颜色。在化妆时，我们面部的底色往往是带有红、黄、白成分的暖色调，所以鼻侧影的颜色最好也是暖色，但要比底色暗一些。一般用浅棕色、棕灰色、土红色、褐色、紫褐色眼影粉画鼻侧影，容易达到自然的阴影效果。比如在用紫色涂眼影色时，鼻侧影涂紫灰色或灰褐色则能与眼影衔接自然。涂鼻侧影的方法是在内眼角处点上一片影色，用指尖向眉头、上眼睑、鼻尖两侧晕染，颜色要完全晕开，眉头处和眼影融为一体，鼻翼两侧渐渐地淡化。总之，不要界限分明，给人一种画成一条线的感觉。

鼻形不大理想，可以通过画鼻侧影来弥补。如：

鼻梁低，脸部缺少生气，可用增高鼻梁的化妆办法，即用淡棕的影色沿鼻穹向下画两道鼻侧影，鼻梁中间薄薄地抹上一层比底色稍微淡一些的亮色。涂鼻侧影时靠近眼角的一面颜色要深一些，应该有比较明显的边线，靠近鼻梁中间的一面，应该慢慢地淡下去，直到同鼻梁中间的亮色完全溶为一体，没有一点儿界限痕迹为止。

鼻球大，往往破坏了鼻子同面部其它部位比例的匀称感。修饰的方法是一方面将双眉之间展宽，另一方面在鼻翼上加影色。将略深于肤色的鼻影色从鼻根部延续至鼻翼，同时用比肤色浅的明亮色涂于鼻尖，用这样的方法来加强鼻尖与鼻翼之间的反差。因深色有收缩感，可以在视觉上感到鼻翼小了。

鹰钩鼻，会使脸部缺乏温柔感，不易讨人喜欢。修饰的方法是在鼻尖下抹一层浅咖啡色，鼻尖底部颜色应该画的深一些，慢慢朝上淡下去，一直淡到同鼻球上部的底色完全融合为止。切忌用太深的咖啡色，更不能留有化妆的痕迹，那样看上去会像鼻尖沾了脏东西。

鼻梁不正，修饰的方法是上部偏过来的一侧，边缘阴影强些，鼻翼偏过来的一侧界线加重，影色也要加重。（见图 93）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0170_1.bmp}6.刷腮红

刷腮红又叫刷脸红，俗称搽胭脂。脸颊是流露真实感情的部位（情绪起伏时会产主较明显的颜色变化），也是显示健康美貌的焦点，因此，在化妆中，腮红的作用是多方面的。首先，红润的面颊是健康的标志。化妆时，在面颊以及与之相连接的眼窝等部位，造成一个红晕区，使整个面部显现一种健康、自然的肤色。在生活妆中，腮红还起着很重要的装饰作用，它不仅能人的整个面部精神起来，起到一种装饰、强调的作用，同时，腮红又能与唇红、服装色彩协调与呼应。另外，巧妙地使用腮红，还能矫正脸型，掩盖面部的某些缺陷。

腮红的颜色有橙红、粉红、朱红、砖红、浅玫瑰红、棕红、桃红等。腮红色彩的确定，要根据场合、目的以及化妆的方法来选择。当你为了表现脸色健康时，应该用砖红、浅棕红、浅玫瑰红、粉红，而不要用太鲜艳的红色。当你想用腮红作为阴影色时，根据“暖色向前、冷色退后、浅色凸起、深色凹下”这种视错觉原理，可以用偏冷的、偏深的颜色作为脸部的阴影色，如棕红、深玫瑰红等。当你想用腮红作为装饰，强调面部的时候，可以选用明亮、鲜艳的暖色。另外，选择腮红的颜色还要根据自己的年龄，一般自然色或粉红色适宜脸色红润的年轻人或化淡妆用；玫瑰色适宜于成熟女性，它能提高肌肤亮度，优雅型化妆用它效果较佳；橙色适宜于年龄大些的女性，它有消除皮肤晦暗状态的作用；红色最适宜骨骼轮廓鲜明的成年人脸型。

腮红应涂在什么地方，这要因入而定。一般认为腮红的标准位置应涂在人们笑的时候脸蛋高起来的地方，先在面部两侧一笑就隆起来的位置涂上一点儿腮红，用刷子或海绵块朝上向两边鬓角晕染，直至耳根部，朝下向嘴角处晕染。腮红的中心应该浓一点，四周要淡一些。朝四周匀开时，要把握越朝外越淡，一直谈到和周围的底色完全溶为一体为止。涂好腮红后，要离镜子远一点照一照，看看两边脸颊是否对称，是否体现了你的健康血色。

腮红的形状有圆形、条形、椭圆形、长形等。通常圆脸或脸较胖的人，腮红应涂得稍长一些，腮红应涂在鬓角处，用刷子或海绵晕染时，可竖着晕染。长脸形的人，腮红则宜涂成偏圆或椭圆形，涂时可横着晕染。颧骨宽大

凸起的脸形，腮红位置应移到眼睛至颧骨的“眼窝区”。总之，腮红的涂法并没有定式，应因人而异，以达到面部的平衡之目的。（见图 94）

7. 修饰嘴唇

娇艳柔美的朱唇，是女性魅力的突出特征，唇的修饰是化妆的重要部位。

唇部化妆的工具是口红和唇线笔。口红有三种类型，即棍型、铅笔型和盒装型。棍型是最普通的口红，可直接在唇上涂抹。颜色种类很多，除有大红、桃红、玫瑰红、山茶红、橙红外，还有珠光色，珠光色口红在灯光或阳光下效果明显。棍型口红的质感丰富，有光泽适度的，也有含油分多、强调光泽的。铅笔型口红使用简单、方便。笔芯有软有硬，选择余地大，软芯的可作一般口红用，硬芯的可作唇线笔，盒装型口红灵活性大，既可用唇笔沾上口红画唇线，又可用唇刷涂沾颜色后刷口红，不会像铅笔型口红和棍型口红那样出现易折断的现象，但这种口红的缺点是容易渗出。

选择什么类型的口红可以根据自己的情况来定。如：唇部干燥，可先用油脂丰富的棍型口红；化妆技术不熟练的，不宜选择易渗出的盒装型口红。

选择口红的颜色一定要与年龄、肤色、服饰、性格等协调。如年轻女性选用明亮鲜艳的口红，能衬托出青春的娇丽；中年女性选择色泽较暗的口红，以示稳重；肤色较白者宜选用玫瑰红、桃红等略带冷色性的口红；肤色较黑或较黄者，宜选用深橙色或棕红、桔红等略带暖色的口红。另外，唇膏的颜色还要与服装的颜色在冷暖性质以及深浅度上求得一致。如果你实在不知道自己该用哪种颜色，千万别选择“漂亮”的口红，而要选择看上去显“脏”的口红，如褐色、淡紫色等，这样看起来比艳丽的口红反而显得自然。

购买口红时一定要衬在皮肤上，或摆在嘴边对着镜子观察一下，看颜色是否适合。有条件的话在手心上试一试（售货员绝不会让你在唇上试），不要在手背上试，那样试出的颜色误差很大。

涂口红的方法是：先用蘸过洗剂的棉签或软纸将嘴唇擦干净，擦去唇上粉底霜的痕迹，以免使涂完口红的嘴唇显得过厚而无光泽，应使嘴唇处于干燥状态。用唇线笔勾出理想的唇廓线。如果你用笔还不熟练，就先在唇峰、唇谷等处做好标记，然后用线把它们连起来。描唇线时，小姆指要抵住下巴，以免手发抖。描完唇线后，用口红细细地将唇线内的嘴唇涂满，将唇线笔的痕迹与口红溶为一体。涂口红时可微微地张开嘴，以使唇的内侧及两嘴角处能与整个唇色完全弥合，在笑时或谈话时不会露出化妆的界线。涂完口红后，用一张纸巾在嘴唇上轻轻地压一压，吸掉多余的油脂，这样口红就涂完了。要想增加嘴唇的光泽和立体感，可以用珠光口红在嘴唇的中央抹一下，但不可涂满整个嘴唇，否则会显得太油腻。如果口红涂出了唇线外，可用软纸或棉签轻轻擦去，并将擦过的地方用底色补好。唇线笔的颜色一般比口红的颜色略深一些。如果对描画的唇形不满意，或有多余的笔迹，可用棉签蘸上卸妆油（或普通护肤霜）将其擦去。（见图 95）

唇型不好的人，可以用如下化妆办法加以矫正：

嘴角下垂，容易给人悲哀的感觉。可将下唇线略向上方提起，嘴角适当提高，上唇线唇峰和唇谷的位置稍降低，下唇的口红色泽比上唇要略深一些，亮光口红不要涂在下唇上，只在上唇中央涂一点儿即可。这样修饰后，下垂的嘴角就明显提高了。

嘴唇过厚，可用指尖将粉底轻拍在唇上，减弱原来的唇线。在原来唇线的内侧（收进约 1 毫米）画一条唇线，并在这个范围内涂口红。唇线不能画

得太往里，否则显得不自然。还可以将唇线描过唇角一点，这样可以使嘴唇拉长，看起来就不显得厚了。口红以深色为好，切忌鲜红色，更不要用亮光口红。

嘴唇过薄，画唇线时可将上下唇线均向外扩展 1 毫米，上唇线也可画成优美的圆弧线，这样可以强调唇的中央，使唇显得丰满些。涂完口红后再加涂亮光口红，效果会更好。

上唇突出，可在上唇轻施粉底，减弱原来的唇线轮廓，在原上唇线内侧画一条唇线，不要突出中间的凸出部分。如果下唇薄的话，下唇线则画于原来唇线的外侧。涂上口红后，再用亮光口红在嘴唇的边缘进行修饰。这样，当光线照到下嘴唇时，上唇就不会显得十分突出了。上唇的口红可以深一些，下唇稍浅，但色调必须是同一系统的，否则会让人感到明显的差异。如果下唇突出，其化妆方法刚好和上唇突出的化妆方法相反。{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0176_1.bmp}

唇形左右不对称，只需用唇线笔画出一个尽可能平衡的唇廓线，然后涂上口红，抹匀即可。但注意口红不要用鲜艳的红色，那样会更加暴露缺点，选用玫瑰色口红较合适。涂完口红后，最好在下唇内侧再涂一点亮光口红，这样可以吸引视线，缓解不平衡感。（见图 96）

嘴唇的保护

唇部是面部唯一的一个不能“自给自足”的器官，它不会像皮肤那样分泌汗液及皮脂保护自己。所以，一定要爱护自己的嘴唇，特别是天气干燥的季节，睡觉前应在唇部抹一层护肤油脂，以保持嘴唇的滋润感。

在化妆之前如发现嘴唇有轻微干裂或脱皮，可先在唇部涂上油性化妆品，再进行唇部化妆。如果伤情严重则不能进行唇部化妆。

口红最好在吃完东西后再抹，这样可避免破坏口红的轮廓，便于保持口红的新鲜感。画过口红的嘴一旦吃了东西，或时间较长了，会出现口红渗出轮廓线的现象，应及时修整。修整时，先用纸巾由外朝里擦去渗出的口红（千万不要朝两边擦，更不能由里往外擦，那样会模糊成一片），擦完后再抹上新鲜的口红。

8. 扑粉定妆

完成了上述各道工序后，化妆基本上就结束了，但对于有些人来说，还需要有一道工序。

定妆。有的人化完妆后脸上油光光的，有些颜色过重，给人不自然的感觉，这时扑上香粉就可以明显冲淡过重的色彩，使之变得柔和。还有的人汗液和皮脂分泌旺盛，可在汗液和皮脂大量分泌的地方及时地扑上香粉以防止掉妆。另外，夏季化妆或参加社交活动要求妆色保持时间较长时均要定妆。定妆是将粉饼或香粉，用粉扑轻轻地拍在脸上，脸上容易出汗和出油的“T形区”（从前额、鼻子至下巴）是定妆的重点。扑定妆粉要薄，切不可涂得满脸白乎乎的像挂了一层霜。应先把香粉沾在粉扑上，用手仔细揉一揉，然后从皮脂分泌最多的鼻侧开始扑起，薄薄地扑上一层，多余的香粉要用面刷拂掉。也有人喜欢在打完粉底色后扑定妆粉，这可以视自己的化妆习惯和化妆效果而定。有的人即使在夏天汗液和皮脂分泌也较少，化妆一结束，马上就变干，属于这种皮肤的人不宜扑定妆粉。在皮肤晒得很黑的情况下，也不用扑粉定妆，一来晒黑了的皮肤表面干燥，应人工地补给水分使之湿润；二来黑黑的皮肤上挂上一层白霜很不自然。面部纹多的人也尽量少用香粉定

妆。还有，那些追求光泽化妆效果的人，更不必定妆。不适合用香粉定妆的人，为了防止脱妆（掉妆），应注意化妆前的基础措施，即洁面后，用收敛效果的紧肤化妆水拍打，使毛孔收缩，当脸部皮肤感觉有些发热时，涂上面霜。如果脸上仍有残留的化妆水，要用纸巾吸干。面霜不要涂得太多，以免容易脱妆。还要选择适合自己的粉底（请参见“涂底色”）。

当你化完妆后，就不要只在小镜子前欣赏面部这个局部了。走出家门时，要站在大镜子前照一照整体，看衣服的色彩、风格与你的化妆是否协调，看头发所占的比重是否合适等等。站在大镜子前你就会明白，对于别人来说，你的脸部只是全身的一部分，仅仅关注脸这个局部的，恐怕只有我们自己。

三、化妆要适应季节特点

皮肤对季节变化反应十分敏感，人们的情绪和心情往往也会随着时令的更换而变化。化妆只有适应四季气候条件的要求和变化，才能起到美容护肤的作用，同时也才能与自然环境相适宜，给人以和谐的美感。

1. 春天怎样化妆春天，万物复苏，生机勃勃，皮肤的机能也特别活跃，新陈代谢加快，四季中，春天的皮肤最美。在这个充满希望的季节里，我们应该把自己打扮得朝气蓬勃，全身心地投入到春天的怀抱。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0179_1.bmp}

春天化妆可用有透明感的乳液型粉底霜，强调皮肤本身的生气。由于春天北方气候干燥，北方人最好少用香粉，保持皮肤滋润的效果。为使眼睛给人以整洁流畅的印象，可以沿着眼睛的轮廓线加洁净的影色，如绿色。强调色涂于眼睛中间到外眼角，可用偏红的茶色淡淡地晕染，增加健康感，如果用蓝色则容易产生不健康的感觉。眼线用灰色，沿眼边细描，不可加重，将修整过的眉毛用褐色描出柔和的曲线，趋向自然。亮色从上眼睑、眉梢通过外眼角到面颊的上方，以使皮肤有张力、光润、美观。

用橙红色淡淡地轻染颊红。嘴唇用褐色和橙红色的混合色，描出女人的韵味，有自然的健康感。如此妆饰既不清淡，也不浓艳，有春天般迷人的清新气息（见图 97）。

2. 夏天怎样化妆

夏天的特点是炎热，皮肤湿润且爱出油，一般性皮肤在夏季都会变成偏油性。因此，夏天的化妆与服装的要求一样，除了美观外，还要有凉爽、舒适、轻快的感觉。

夏季化妆应以“淡”为主。根据自己面部的特点略施粉黛，巧妙地画上几笔，使优点突出，缓解对缺陷部分的注意力，这样就达到了化妆的效果。如果浓妆艳抹或妆色太重，会给人以烦躁的感觉。同时，夏季出汗多，妆色太浓易弄巧成拙，出现“大花脸”。

夏季的化妆品宜选用非水溶性的以免被汗水冲掉。不要用膏状粉底和液状粉底，这两种底色容易使皮肤看上去油腻，最好用粉状或乳剂型粉底霜。这两种粉底霜可以控制汗水，防止冲掉妆面。为了使这种粉底霜效果更好，可以用潮湿的海绵垫沾上粉底霜，轻轻拍在脸上，使之与皮肤溶为一体，记住涂抹要均匀一致。也可以不涂整个脸部，只在必须修饰的地方将粉底轻拍一点儿。护肤霜用量宜少，甚至不用。眼线笔、睫毛油都要用非水溶性的，这种化妆品游泳时也很适用，而其它眼用化妆品均会被汗水冲掉。

一般人夏季的肤色比冬、春季要深一些，选择粉底、眼影、口红时都要与这个季节的肤色协调，比如眉毛用深褐色，保持自然形状，眼影用褐色绿色或紫色配全套服装的色彩，面颊红润可不涂腮红，涂浅色口红。化妆力求简单、自然，好配衣服（见图 98）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0181_1.bmp}

夏季出汗多，若皮肤上的污物堵住毛孔，容易引起脓疱等皮肤病，所以一定要在化妆前用清洁霜清除污物，然后用些能使毛孔收敛的爽肤水。要注意及时卸妆。洗脸后不要使用油性护肤霜，可用乳液状的营养蜜，尽可能涂得少而薄，以免化妆品和污垢凝在一起，使皮肤的呼吸不畅，导致皮肤病。

3. 秋天怎样化妆

夏日的余热退去后，金风送爽的秋季到来了。秋天化妆应着重表现柔美的肌肤，夏季皮肤晒棕未退，初秋化妆时便要创造美丽的基底色调来补救，在上底色前先涂有调节作用的护肤膏以减轻皮肤发暗、发黄的程度，使皮肤有透明感。在涂好护肤膏后使用粉底霜，所用粉底霜应偏暗些，要接近自己的肤色，这样对皮肤夏日晒棕的晦暗色有较好的抑制作用，切不可为了遮盖黑色皮肤，而涂偏亮色的粉底，那样会弄巧成拙的。也可以使用两用粉底霜，即可以对肤色起到较好的调节作用，又使皮肤具有透明的质感。当然，要改变夏季烈日对皮肤的损害，还需按秋季的护肤要领对皮肤进行耐心的护理，使皮肤完全恢复健康。

秋妆有多种，我们介绍一种以橙色和苔绿色为基调的秋妆：脸颊与嘴唇用橙色，以突出鲜明感；腮红的位置应略低而宽；鼻侧到眼窝抹棕色阴影；上眼睑及下眼睑眼尾染苔绿色眼影，眼线深浓，画在上下眼尾间；薄涂一层光泽唇膏。此妆在橙色和苔绿色的相比较中显出天高气爽季节的柔美娇丽（见图 99）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0182_1.bmp}

4. 冬天怎样化妆

穿起厚厚的冬装时，化妆宜清晰，用色要避免清淡，而应突出明亮，这里介绍一种以棕色和橙色为基调的冬妆：

眼周大胆地使用深棕色，以造成凹陷的眼睑形状，上眼睑用橙色眼影匀染，下眼睑近眼尾处用深棕眼影，并与眼边的眼影融汇。眼线要比眼尾的色浓，上眼线全画，下眼线着重于眼尾。

腮红用两色，即颧骨以上用橙色，颧骨以下用深棕色，纵长向下额方向晕染。

唇线描成刚挺的直线形，口角处用暗棕色口红向中间晕染。

这种妆色给人以自然的立体感和健康感。{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0183_1.bmp}（见图 100）

四、化妆要突出个性

“她真温柔”、“她真可爱”当某一陌生女性给人留下这种印象时，很大程度上取于她的那张脸——那张生动的、经过修饰和化妆的脸，一个人出现在我们面前，首先是她的脸在传递关于她的“信息”。反过来，你的面孔也会向别人提供你自己的信息。因此，在化妆之前必须考虑，你想要别人怎样看待你，你希望给人留下什么印象，怎样化妆才能真实地表现你的个性。化妆是使人们正确评价自己的途径。化妆一旦与个性结合，谐调的美感就产生了。与此同时，你也会魅力倍增，从而获得了生活与事业的自信心。

人的个性千差万别，适合个性特征的化妆方法也因人而异，在这里我们只能用归类的方法作些介绍。

1. 怎样使自己显得温柔

观察一下那些表情严峻的人，你会得出这样的结论：是唇和眉对他们的面貌起了决定作用。嘴角下垂，给人以生气的感觉；两眉间距离过窄，好像是皱着眉头，给人以严厉的感觉。让脸产生柔和气氛的化妆重点便在眉间与唇角上。（见图 101）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0184_1.bmp}

首先要把双眉的距离拉开，拔掉或剃掉眉头的眉毛，使眉与眉之间有一只眼睛的宽度。眉形要画得平稳长缓，使眉头舒展。眼影以暖色为基调，如红色调。施眼影时不要让眼睛有上挑的印象。这样一来，眼睛就显得温和舒服多了。要注意，两眼的距离不要拉得过大，以免适得其反，给人以傻气的印象。唇角的修饰方法也很简单：把上嘴角略微向上斜画，以高出 5 毫米为限，使嘴成微笑状。但不要画得生硬、造作，以闭嘴不语时看不出来为限。这样改动之后的面孔就会给人以自然、温和的印象。

2. 怎样使自己显得机敏

甜甜的娃娃脸，微笑的温柔相，虽然招人喜欢，但有时也会给你带来麻烦。比如别人总认为你不老练，有的上司也许会因为你的长相对你的办事能力提出疑问。改变这种印象的办法之一是用化妆的技巧使自己显得机敏。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0185_1.bmp}

图 102 化妆的色调要和谐，避免花里胡哨，尽量只用同一类颜色，切忌用玫瑰红、鲜红等显得妖艳的颜色，而应选用恬静、素气的颜色，如灰色之中暗藏绿色调或蓝色调，也可采用朦胧的色调。

眉线、眼线、唇线等要简单且稍微锋利。无论是眼线还是眉毛的线条都要描得平直而干净利索，避免活泼的曲线。嘴唇的轮廓要朴素、清晰，过于弯曲会显得花哨、轻薄。

额以宽、露为宜。如果额窄可用绞脸的方法去掉边上的杂乱毛发，饰以粉底使之显宽。粉底色应与肤色协调，要有光泽。（见图 102）

3. 怎样使自己显得开朗{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0186_1.bmp}

如果你不想把烦恼、忧愁、苦闷等心绪公之于众，不妨用比妆艺术将其掩盖起来。事实上，化妆本身也是培养和激发美好心境、克服不良情绪的过程。美化自己，可以使你增强自信，变得开朗起来。不开朗的人或者实际上开朗而被人误认为不开朗的人，往往表情冷淡、僵硬，或笑口不常开。改妆的办法可以从额、眉、眼、唇、几个方面着手。为表现健康感，所用的液体粉底霜要稍稍发红，有滋润作用。不上粉妆，使肤色透明且有光泽。前额和脸的轮廓上用影色粉底霜，使脸型收紧，有立体感。为使上下眼睑和面颊丰

满，宜加亮色。眼影用红褐色，增添自然的健康感。若嘴大，口红需选用光泽的褐色；嘴小，则用鲜艳的颜色。眼线随眼形即可。眉毛用灰黑色。眉毛要修成拱形，稍细且自然弯曲。嘴角一定不要下垂。这种皮肤红润生辉、嘴唇色泽美丽动人的化妆效果，会使人产生明朗健康之感。（见图 103）

4. 怎样使自己显得可爱

脸部的线条过于整齐下垂，就会给人以刻板的印象。还有些人嘴角向下撇，呈八字形看上去好像是对什么都不满，或者像是在怄气闹别扭。改妆的方法是：以柔和的多曲线，使自己显得和蔼可亲。化妆时，眉形的弯势要加强，眉间放宽，眉梢向下。加强睫毛曲势，深染睫毛膏。强调下眼线与眼尾，使两眼有远距离的感觉。颊红呈现圆润的调子，晕染开来，没有边界。化妆以暖色为主，肤色要稍白，衬上粉色的颊红，给人以鲜嫩柔和之感。化妆的关键是描出一张“微笑的嘴”，这只需要把嘴角向上稍稍抬高——只抬高五毫米。另外，下唇中央要描得厚一、二毫米。成圆润的曲线，这样可爱的形象便真实的出现在镜子里。（见图 104）

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0188_1.bmp} 此妆以圆润为特点，脸蛋、眼睛、嘴唇都给人以圆乎乎的感觉，一副娇憨可爱的样子。但是消瘦的长脸盘。不宜采用此种化妆方法。

5. 怎样使自己显得文雅秀气

若你脸型瘦削，身材苗条，就要充分利用这些有利条件，通过化妆修饰，增加自然的秀气感，给人留下文雅秀气的印象。化妆时要充分体现肌肤的白皙，用浅色调的粉底霜，使肌肤有透明、柔滑、洁白如玉之感。当然，这种化妆的前提是肤色本身不能过于黝黑。平时要注意皮肤的防晒，防止雀斑、黄褐斑的出现。胭脂、口红、指甲油颜色要一致，以保持妆色的统一和谐，颜色过杂会产生庸俗感。眼影最好用冷色调，如蓝色、灰色、绿色等，这些色调均有表现智慧、沉静的情调。衣服的颜色也应以冷色调为主。

6. 怎样使自己显得艳丽妩媚

如果你是圆脸盘且嘴唇较厚，不妨在化妆时突出艳丽妩媚的特点。被人们称之为“艳丽”的人，她们的嘴唇和眼线多半是流畅飘逸的曲线，有一种独特的韵味，你可以从中借鉴，运用到自己的眼线和唇部轮廓线的化妆中。

要突出脸部各部分的曲线，使之有流畅圆美的印象。唇要表现出厚度，使之丰满，嘴角上翘，唇中山形曲线要描得浑圆。如果你的嘴唇很薄，达不到这种效果，那也不要强求。妆色应以鲜明为主。试想，洁白的皮肤，配以鲜红的嘴唇、乌黑的睫毛，怎能不给人光彩夺目的感觉呢？当然，如果衣着再和妆色相得益彰（如配上玫瑰紫、鲜红等颜色的服装），效果会更好。{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0189_1.bmp}

7. 怎样使自己显得爽快麻利

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0190_1.bmp}

要达到这种化妆效果，应避免娇滴滴的感觉，所用颜色的种类不宜多，色调用浅褐色统一为好。化妆时阴影要稍强，要有明显的立体感因为主题是爽快麻利，所以要强调眼睛和眉毛，眼睛要亮而有神，眉毛要描重些，给人眉目清楚的形象。眼线不要过粗，要描得干净利索，给人以机敏、活泼的感觉。眉毛要修得秀气些，并在眉毛下面加亮色，看上去健康有神采。如果眉形是下垂的，要先修饰眉形。下垂的长眉会给人老气、忧郁的印象。另外，爽快，麻利要表现出精力旺盛、身体健康，因此，面颊、唇部要用红、橙红

或偏红的褐色等，避免使用暗淡，混浊的颜色以及冷色。粉底霜要用效果红润的，定妆粉不宜用得过多，以突出面部的光泽。（见图 106）

8. 怎样使自己显得粗犷奔放

黑肤色的女性或夏日外出将皮肤晒黑了的女性不必为肤色烦恼，与其用各种办法遮盖那挡不住的黑色，倒不如在此天然条件的基础上追求一种粗犷奔放的妆色，（见图 107）

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0191_1.bmp}

用接近肤色或仿日晒黑的粉底霜增加皮肤的美感，使其更加富有弹性，借助化妆，加强面部的阴影，使之有立体感。用黑眼线笔，黑睫毛油把眼睛描黑。眼周加强调色，用晕染法体现外眼角下部。眼线要以下眼线为重点，使外眼角稍向上挑。加鼻侧影，使眼窝显深。上眼睑与眉弓、眉梢之间加玫瑰红等暖色，要求有光泽，以使目光坚定，睫毛要染得清清楚楚。眉毛不要细长，要稍粗些描成流畅的上升线。嘴唇描得大而丰满，用玫瑰红色把它打扮得光泽红润显得有生气，精力充沛。颊红要与口红色调一致。

9. 怎样使自己显得像个男孩子 {ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0192_1.bmp}

现在不少年轻的女性喜欢追求有自然、简练、利落特色的男性打扮，以便使其显得勃勃有生气，富有时代感。这种化妆，要尽量涂用比实际肤色稍深的粉底霜，表现出健康和有生气。脸部影色垂直使脸部线条干净利索紧凑，使面颊显得小些。外眼角加蓝强调色，淡淡地晕染，眼睑、鼻侧影晕染得要自然。描眼线用铅笔型眼线笔，强调眼睛的轮廓，线条要锋利，外眼角稍微向上挑，内眼角也要加眼线。眉要描得自然，呈直线形，目的是给人以干净利落的感觉。嘴唇中央的山形要描得有棱角。整个面部线条有男子的气质。颊红用褐色，线条较清晰，向周围晕染。

忌用粉红、红色等颜色，要选用褐色、浅灰黄色、苔绿色等颜色；眉、眼、脸的线条避免圆润，所有线条都应体现锋利；唇不宜过红，眼线不宜过粗，眼影不能过于造作，所有的颜色都要以“自然色”为中心。（见图 108）

10. 怎样使自己显得成熟

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0193_1.bmp}

有的人天生一张娃娃脸，不管怎样也去不掉一脸的稚气。通过化妆可以使之接近成熟型的脸，诀窍是：脸要显长，鼻子要显高。也就是说，化妆要使竖线条显出来，而且尽量避免曲线。（见图 109）

在脸部希望瘦下去的部位加影色，使面部显出凸凹变化，加强立体感。

眉毛用上升线描画，眉毛形状整齐，眉峰端正。

眼影要显得纵长，重点放在上眼睑，使眼睛的位置提高，脸就会显长，利用纵线，即加鼻侧影，会收到同样的效果，颊红从耳前向嘴角延伸，要锐利。口红应选用成人惯用的颜色，如鲜红、玫瑰、褐色等。

11. 怎样使自己显得年轻 {ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0194_1.bmp}

对付显老的相貌切不可浓妆艳抹，这样效果反而更糟。使自己显年轻的化妆需遵循“自然”的原则，化妆越自然越好，最好是天衣无缝，不露一点儿化妆的痕迹。

为了强调皮肤的张力和活力，要在皮肤质感上下功夫，用有张力和光泽的乳液粉底霜，使皮肤细腻，有生机勃勃之感。颊红选用玫瑰红色调，使面

颊红润。颊红呈圆形，眼睑上加暖色，与颊红色调一致。下眼睑加眼影和眼线，以使眼睛位置显偏下。不加鼻侧影，以使鼻子显短，将眉毛修整得看上去自然，使之稍粗、短。特别是眉毛生硬、且成直线形的人，不要把眉梢拉得过长。口红不要抹得太鲜明，要强调光泽，颜色要柔和，还要注意一点，涂粉底时，下眼部易出眼袋处要用粉底遮盖，并涂匀。这样的化妆掩盖了显老、憔悴的因素，看上去年轻、温和。（见图 110）

五、化妆要与环境相宜

人们生活在各种不同的社会环境中，如家庭环境、工作环境、娱乐环境、社交环境等等，人们的衣着打扮，美容化妆只有与所处的特定环境、气氛相适宜，才会显得合群与和谐。白天，一个人若浓妆艳抹地走在大街上，会引来人们不解的目光；工作时，华丽的妆色、浓烈的香水味，会破坏紧张的工作气氛。比妆不但要适合所处的环境，还要符合大多数人的审美习惯，也就是我们常说的民族习惯，这样才能起到美化生活的效果。下面我们介绍几种不同场合的化妆。

1. 职业女性怎样化妆

工作时的化妆要突出自然，表现出端庄大方、自信和精神饱满，要有一种与办公场所相称的气氛，尽量避免不必要的化妆味。

粉底霜要与皮肤色调一致，涂得很薄，以保持皮肤的良好质感，对于上了年纪的人，厚粉底会使皱纹更加清楚。有时也不必在整个面部涂粉底，只需在受光强烈的“T型”区内（上额、鼻子、面颊、下巴）略施粉底，同样可以达到色调统一的效果。

眼部的化妆尤其不要露痕迹。眼线要循着自己的眼形，不要为改变眼形，而使眼线画得过高或太长，下眼线要淡，可描成虚线，或只描眼尾处。眼线画好后，可以用手指轻轻向上晕染开。眼影涂淡淡的茶色，从内向外逐渐变淡。眼部化妆也可以不画眼线和眼影，只涂睫毛液，这样可以使眼睛既漂亮，又不留化妆痕迹。肿眼睑或眼袋明显的人，少用或不用眼影色。

唇部的化妆只能忠实于原来的唇廓。避免用鲜艳的口红，只可涂上浅红色或纯度低的棕红、淡玫瑰红等。如唇色很好，只涂唇油使之富有光泽就可以了。

对于崇尚自然美，不爱脂粉或上了年纪的女性来说，则更喜欢的是一种“净化化妆法”。这种方法主要是用梳洗、清理来美化自己的容貌，使头发，皮肤、五官整洁有序，给人以清新整洁的美感。

总之，职业妇女上班时的化妆必须遵循的原则是“自然”，化完妆后使人看上去不是涂在皮肤上的颜色，而是皮肤的本色。

2. 运动时怎样化妆

运动分和缓运动和激烈运动。在阳光下进行激烈运动不可能进行完美的化妆，只需把目标放在保护皮肤上，做法是选用营养丰富的化妆品或防晒油均匀地涂在清洁的皮肤上，裸露的部位都涂，以防日光中的紫外线对皮肤的损伤。

和缓运动时可以化些淡妆，一来显示健康美，二来保护了皮肤，可谓一举两得。

底油最好选用防晒油，粉底选用比肤色稍深的粉底霜，突出皮肤的健康，有生气。粉底要用耐汗或夏用乳液型的，以免被汗水冲掉。肩、腕、腿等露出部分的肤色，要和面部肤色一致，千万不要有脸比身上白的感觉。

眉毛仅用眉刷刷齐，保持自然美即可。眼影用自然色彩，保持明朗的感觉，如淡抹褐红色眼影，眉头眼窝处略浓。

腮红的颜色以有健康色的褐红色为主体，从鬓角抹向颧骨顶部，继续向嘴角方向晕染。

唇膏可用护唇膏，使嘴唇保持自然的唇色。如涂口红的话，尽量选择接

近嘴唇颜色的唇膏，不画唇廓线，保持唇部的自然形状。

运动时一般不涂睫毛油，若徐的话也要选择非水溶性的睫毛油，也可用这种睫毛油画眼线。

3. 社交时怎样化妆

参加社交活动时的化妆要依环境、场合而定化妆的浓淡。参加小空间内的交流活动时，适合化淡妆，因为人与人相距很近，应追求近距离的美感。看望熟悉的朋友、亲戚宜化淡妆，这样既可体现出对主人的尊重，又显得亲切随和，不至于使双方感到拘谨。衣着简单时可化淡妆，否则容易形成整体风格不统一的情况。白天，自然光下也应化淡妆，力求表现“自然美”。一般性的拜访，以淡妆为宜，既修饰了自己，又不至于在整体环境中显得过于突出和不和谐。在参加婚礼、典礼或较正式、大型的社交活动时，可适当把妆色化得浓一些，但不要过分艳丽，以免产生喧宾夺主的感觉。

下面介绍一种适宜社交场合的化妆方法：

在脸上薄薄地涂匀粉底霜，使皮肤滋润有光泽。眼周围用棕和灰色，用灰色眼线笔在上下眼尾部描画眼线，眉毛、上眼睑及鼻侧影用棕色淡淡晕染，在上眼睑中心部涂银色珍珠系眼影。两颊用沉实的茶红色晕染，可从鬓角开始向下晕染。唇廓略作内曲的形状，先涂光泽唇膏，以纸巾轻压，再涂茶红色口红，口红颜色不要太浓，薄薄地涂一层即可。

在正式社交场合，化妆要配合服装的颜色，服装较传统，化妆要稳重些；服装较时髦，化妆可浓重些，但色彩的对比不要太强烈。

4. 郊游时怎样化妆

郊游时的化妆要简洁、自然，突出生动、开朗、充满活力的特点。当你穿着运动衣、旅游鞋去爬山、去划船时，化妆也要和这一切协调起来，使你无拘无束，全身心地投入到大自然的怀抱中。

在整个面部涂上自然肤色的粉底霜，要轻施淡抹，不露化妆痕迹。妆色以容易与皮肤溶为一体的褐色为中心，眉头下到眼窝处染入褐色（或棕色）眼影，并晕向上眼睑，双眼睑间用茶红色眼影。眼线可用棕色或灰色眼线笔描画，上限脸中间描粗，以扩大眼的印象，下眼睑用棉签像抹眼影般粗抹入，颜色不宜过浓。睫毛膏要涂抹自然。沿颧骨抹入棕红颊红，自然晕开。以棕色唇线笔描唇廓，涂光泽唇膏后，用纸巾轻轻压一下，然后再薄涂一层棕红色口红。整个妆色自然而健康。

还需要提醒的一点是：郊游时要防止阳光对皮肤的伤害，防止皮肤被晒黑、出现干燥、粗糙等现象，可用防晒霜代替底油。防晒霜是郊游、旅行以及一切夏日户外活动时必不可少的护肤品。

近年来，郊游活动越来越受到人们的重视和喜爱，郊游有从短途向长途发展的趋势。如果是做长途的旅游，可简比你的化妆盒，带几种必备的化妆品，如眉笔（也可做眼线笔）、唇膏、底霜、小型化妆盒等。但对平常惯用的基础化妆品一定要带齐，如洗面奶、清洁霜、护肤霜等。当旅途中需要在火车、汽车或飞机上睡觉时，一定要卸了妆再睡，卸妆时，可用卸妆油也可用清洁霜。卸妆后用面巾纸轻轻擦拭，拍上点化妆水，多涂些护肤霜，因为旅行中皮肤容易干燥。当到达目的地之前可对皮肤薄施底色，涂上口红，带上漂亮的太阳镜，准备下车，不论是晴雨冬夏都能戴的太阳镜对旅游来说非常重要，可以省略眼部的化妆还可以掩饰睡眠不足的眼睛。

5. 参加舞会时怎样化妆

舞会化妆可以比平时化妆用色大胆些，即使在脸上露出一些化妆的痕迹，也是合乎情理的，舞会化妆多种多样，可以表现气质高雅、娟秀娇丽，也可以表现华丽艳美。总之，参加舞会时的化妆，是你施展化妆才华的好机会。这里我们介绍一种突出华丽艳美特点的化妆方法。

使用粉红色调的粉底霜，会显得华丽，可以涂得略厚一些，便于遮盖脸部的瑕疵，眼脸上加紫罗兰强调色。如果两眼有离心倾向（不是挨得近），可以在内眼角上加绿色的强调色，加强华丽的效果，眼线要用铅笔型黑眼线笔沿眼边描。为加强效果，可在下眼脸上细心地画出一根根的细线，看上去就像是睫毛的影子。眼睫毛要用足量的睫毛膏，以加强眼睛的印象。唇用褐色勾出开放的唇廓，中间涂紫玫瑰红色口红，像蔷薇花瓣一般。

颊红用玫瑰红色，晕染面积要大一些，颜色稍浓一些，一则舞会的气氛适宜较为夸张的色彩，二则暖色的光线会减弱面红。面颊和下眼睑之间加亮色，使之有光泽和立体感。

舞会化妆可以较大胆地纠正自己的脸形、鼻形、唇形、眼形等方面的不足，如果化妆得好，会使你光彩耀人，充满美丽和神秘感。

6. 怎样化晚妆

一天工作之余，当华灯初放时，或步入舞场，或聚在歌厅、或参加宴会，如果你把自己打扮得漂亮些，展现出最佳姿态，对调节情绪、驱除疲劳，都会有意想不到的效果。

晚上化妆最重要的是光线效果，晚上与白天的色温不一样，灯光柔和、朦胧，不容易露出化妆痕迹。这时，颊红、口红可以大胆地使用白天不敢用的颜色。眼影色也要根据服装色调尽可能色彩丰富漂亮。眉形、眼形、嘴形、可在化妆中适当矫正。

涂敷遮盖性强的肉色粉底霜，如果皮肤较粗糙，粉底霜颜色要比肤色深，并涂厚一些，着重表现肌肤柔软的印象，妆色以玫瑰红色为中心。

晚上脸影在面颊下边很清楚，富有立体感，可根据自己的脸型用影色涂在两腮及下巴等处需要凹下的部位，眼睑的强调色宜用灰色，稍粗。将外眼角拉长，为增加艳丽感灰色上方要加玫瑰红的颜色。眼线选用黑色，使眼形清楚，稍向上挑，浓涂睫毛膏。眼睑中央、眉梢和眼睛下面加金属色泽的银色或金色。在灯光下，脸上映出金属的光泽，更能显示夜晚的气氛。

眉毛线条应流畅，呈上升形。

注意眼周和脸颊的红色要略有不同，颊红色调稍淡些。颊红与眼尾处的桃红影色相连。位置略高，上方抹至鬓边，过渡要自然。

鼻侧影抹棕色，稍重，使表情有起伏变化。

唇色用玫瑰红，唇廓涂得宽阔些，以加强女性魅力，然后再涂有光泽的唇膏，使之有明艳欲滴之感。

晚妆不宜使用蓝色的影色涂眼影或装饰面颊，因为这种颜色在灯光下给人以面庞深陷的感觉，容易使人显老。

7. 新娘怎样化妆

做新娘是一生中的大事，新婚的喜悦往往使新娘从内心焕发出美丽的光泽。在这幸福的日子，把自己打扮得楚楚动人，不仅成为婚宴上最引人注目的人，而且会给宾客、新郎以及自己留下终身难忘的回忆。

新娘妆最好在婚礼前两周就作准备，重点是加强对皮肤的护理，使皮肤处于最佳状态。在婚礼前的两周内除每天正常的清洁面部外，再加一二次蒸

面清洁或面膜清洁。坚持晚上睡觉前对面部进行按摩，以利于皮肤恢复弹性。保证充足的睡眠和最佳睡眠时间（22点—4点是皮肤最佳休息时间），尽量不要熬夜，注意饮食的合理性，多吃清淡的食物和水果、蔬菜，多喝水，保持皮肤的滋润平滑（过度疲劳和紧张会使皮肤生出粉刺，给婚礼化妆带来麻烦）。

经过半个多月的精心护理，将皮肤机能调整到最佳状态，才能保证化妆时达到预期效果。

化妆时粉底的种类和深浅，要根据新娘的自然肤色而定。皮肤白嫩的，选用液体粉底或透明粉底；皮肤粗糙和有粉刺或红斑等其它瑕疵的，应使用遮盖性较强的抑制型粉底，但在涂抹时要仔细，既要掩盖缺点，又要显得自然。涂粉底时注意与脖颈颜色的衔接。

要注意眼睛与唇的化妆。眼部化妆不要太浓，眼影色以自然柔和的暖色调为好，如玫瑰红色、紫色。在婚礼的喜庆日子里，应避免选用那些深色、冷色或怪异的颜色。眼线可以和眼影混合使用，以达到自然、统一的效果。睫毛卷曲后，涂上睫毛油，使眼睛更加动人。如果新娘于戴眼镜，则眼线，眼影、睫毛液均可适当加强，以使眼睛的轮廓更加清晰。用唇线笔勾画唇廓，嘴角微微上翘，使嘴形更加可爱。注意掌握好分寸，不要使化妆痕迹太重。口红的颜色应与面部其它部位协调（如颊红用桃红，口红也用桃红）。先在唇上轻轻扑上一点粉，再涂口红，可以使唇色保持较长时间。颊红涂得稍淡些，并自然过渡至眼部及近太阳穴处。颊红的颜色不宜过深过艳，太浓艳会给人不庄重的感觉，只要显出健康和增添神采就可以了。先用细腻而半透明的香粉定妆，能使妆色较固定和持久。扑粉的动作要轻柔、均匀，以免破坏化妆的效果。此妆突出了新娘清新美丽、纯结无瑕的特点。

8. 怎样化新潮妆

新潮妆颇受青年人的喜爱。在现代舞会上，在闪烁不定的灯光、奔放的音乐，漂亮的服饰所组成的氛围中，你尽可展开幻想的翅膀，用各种形式的化妆体现独特而优美的构思。你可以用夸张的颜色装饰脸部，用漂亮的材料装饰发型，也可以描绘夸张的脸谱或梳理别致、奇特的发型。

新潮妆顾名思义，即要突出新意，符合现代潮流，有强烈的时代感。新潮妆有较大的随意性，但化不好会显俗气。这里我们介绍一种与变幻彩灯相配合的新潮妆。用珍珠系眼影或光泽唇膏，可使你在灯光下熠熠生辉。还可以大胆地采用化妆金粉施于下眼线，然后，沿眼周抹上光泽唇膏，再用棉签沾上金粉压上去。这种化法同样可以用于眉妆，使眉毛闪光生辉。

上眼睑处及鼻侧影用棕色。以下眼线为出发点，抹入玫瑰红系的颊红，并向耳的方向作放射状晕染，开始时浓，越靠近耳则越淡。口红也用玫瑰红系，施入光泽唇膏，再抹上金粉，根据服饰的颜色，大胆地染画指甲，指甲上可画成各种不同的色块或图案。

六、化妆中需要注意的问题

美容化妆是一门综合性的艺术。在自我化妆中，要突出自己最美的部分，使其更美，并巧妙地弥补不足之处，达到天衣无缝的程度，做到这些并不容易，需要在长时间的化妆操作中不断总结、摸索。在这个过程中，有以下几个方面的问题应该随时加以注意。

1. 化妆要扬长避短

有的人在镜子前眼睛总盯着自己面部的不足之处，化妆时也总是在弥补短处上下 功夫。比如：脸盘宽，就只在面颊上作文章；嫌自己的蒜头鼻子难看，就一味地加影……这样不但无济于事，反而会弄巧成拙，化妆要掌握一条原则：让长得较美的部分去掩饰有缺陷的部分，换句话说，就是只注意掩饰五官的缺点是足够的，重要的是突出自己的优点。

有的人为掩饰自己的方下颏，阴影涂得特别多，别人从侧面看上去脏乎乎的，结果是欲盖弥彰。假如自己的眼睛长得好，不如用影色和睫毛油笔美化一下自己的眼睛，这样可以把别人的视线引向脸的上部分。

还有的人，因为自己是肿眼泡，就一味往眼皮上施加影色，结果适得其反，眼皮沉重，眼睛显得更小了，如果化妆眼睛时，着意在额部、鼻梁和眼睛下部等部位加上亮色，使这些部位突出，眼泡臃肿的缺点就不显突出了。

若长相不太好，也不必悲观，长相是天生的，很难改变，而举止形态和文化素养的可塑性却比较大，可以用外在的举止形态和内在的气质，素养来弥补长相上的不足。一个虽然相貌平平，但举止文雅、气度不凡、充满睿智的人，同样可以得到人们的喜爱。

2. 不要盲目动用化妆手段和化妆品

化妆要自然，无论是什么妆都要讲究色调的统一和颜色的适中，切忌颜色堆砌。试想一张脸上有玫瑰红，朱红、橙红等颜色如同比妆品的样品台，花里胡哨的.那是不会收到好效果的。切忌在脸上厚厚地涂一层妆色，看上去像戴着假面具。不要在原有的化妆基础上，再涂新的化妆品，这样不仅使妆色失去光泽，也有害于皮肤。

盲目地动用化妆手段和化妆品往往会弄巧成拙。比如：皮肤本身滋润、白嫩的人，不必涂底色，更不要浓妆艳抹，只需稍稍搽一些护肤品，就能使皮肤白细的优点显露出来，如果涂上一层底色，反而把皮肤的天生丽质掩盖掉了，使优点变成了缺点。

3. 不要忽视光线和妆色之间的关系

化妆时的光线与化妆的色彩有非常密切的关系。我们都知道，在绘画中，相同的颜色相加、色度也相加，但人的肉眼看相同的光色和化妆颜色时恰恰相反，色度是相减的。比如在室内白炽灯下化妆时眼睛往往无法判断化妆的颜色是否太红，因为白炽灯的桔红色会冲淡红色的视觉效果。因此，在白炽灯光下化出来的妆一般都偏红，待走到日光下一看就像关公脸。相反，在日光下或荧光灯下化的妆到白炽灯光下去看，往往会显得苍白，没有血色。根据这个原理，化妆后要去日光下活动，最好在自然光下化妆，如果在灯光下化妆的话，颜色应该偏淡一些；如果化妆后要去灯光下活动，最好在灯光下化妆，如果在自然光下化妆的话颜色则应该偏红一些。

化妆时光线要直接照在脸上，不应在侧光或阴影处化妆。还要照顾到脸的侧面，眉毛、眼睛、口红等从侧面看上去至少也要漂亮才行。

4. 不要忘记卸妆

睡觉前一定要卸妆，再忙也不要忘了这项重要的程序，否则，会使皮肤粗糙，出现皱纹甚至发生过敏性皮炎等。

卸妆的方法很简单，可以用无碱性成分的香皂洗脸，也可以用清洁霜、乳化卸妆油或洗面奶进行卸妆。

用香皂卸妆的方法如同洗脸一样，这种卸妆方法虽然简便，但不易将油性底色清洗干净，往往是洗掉了化妆品，也损伤的皮脂膜。

用清洁霜或卸妆油卸妆最省力。取少量清洁霜涂于面部，用手指将其与脸上的妆色充分混合，它会将脸上的化妆品全部“吸收”，用面巾将清洁霜与粉底霜一起擦掉。擦时不要用力，要边按边擦，以免损伤皮肤，清洁霜与皮脂膜有相近的成分，对皮肤无刺激，用它卸妆不仅干净彻底，而且能给皮肤添上一层有效的保护膜，以对抗外界的伤害，补充皮肤失去的水分，恢复皮肤的弹性和自然光泽。用清洁霜卸妆后，可不必用水清洗，用棉球或手指蘸上爽肤水擦拭、拍打面部即可。

用洗面奶也可卸妆，由于洗面奶去污比清洁霜强，因此，用后要用清水洗净，并涂上护肤霜。

卸妆时动作要轻，尤其对眼周的皮肤，最好用棉花蘸上卸妆化妆品轻擦，避免损伤皮肤；并要轻闭眼睛，防止化妆材料进入眼内，引起结膜发炎。

眼睛对异物十分敏感，又非常“娇气”，许多对皮肤毫无刺激的化妆品，一旦入眼，都会不同程度地引起眼部损伤。为防止化妆品伤害眼睛，最重要的是使用时尽量避开眼睛。

第七部分 头发的护理与修饰

古今中外，赞美女人秀发的文字真是不胜枚举，可见，健康飘逸、柔顺光泽的秀发是很能展示女性风韵和魅力的。如果她们再善于把满头秀发同千变万化的发型艺术设计结合起来，那就更加风姿绰约，凭添无限风采了。

作为一个女性，要想保持头发的健康、追求发型美，就要了解头发在人体各个年龄阶段的生长特点、保养和护理头发的正确方法、各种护发美发用品的性质和用途，以及发型设计的一般规律。

一、美发护发的前提——了解自己的头发

每个人头发的情况是不一样的，从头发的性质来看，有干性、油性、混合型等；从头发的健康状况来看，有多头垢、多头皮屑、干梢、易脱落等类型的头发。掌握了自己头发的性质和状态，才能有针对性地护理头发。

1、油性头发

油性头发是指头皮的皮脂腺分泌旺盛的头发。这种头发的特点是平直、软弱而无光泽，头油往往供过于求，在大气污染中，头发易粘附灰尘污物，看上去显得很脏。一般来说，细而密的头发，皮脂腺密度大，常为油性头发，有时由于精神因素引起皮脂腺功能改变。另外，性激素对头油的产生也有非常明显的影响。例如，皮脂腺分泌的油量会随妇女的月经周期产生波动，妇女的头发在月经临近开始和结束时较为油腻，而在行经中期处于最佳状态。年轻的女性往往会产生更多的头油，这是由于她们处于性激素分泌旺盛时期的缘故。精神紧张和压力大也是导致头发多油的原因之一。

多油型头发可以通过合理的饮食、正确的洗发和护发、减轻精神压力、使用合适的头发洗涤剂等方法进行综合调理。

预防和治疗油性头发需做到：

饮食上须多吃蔬菜、水果，多饮白开水（每天至少 6 杯），多吃低脂肪食物，忌食油炸食品、高脂肪食品和腌制食品。

经常用酸性洗发剂或温和的洗发剂洗发，每周洗发 2—3 次，视头油的多少而定，尽量不用或少用护发剂，不适于用二合一、三合一型的洗发剂。

尽量避免对头皮的摩擦，摩擦头皮会引起更多头油的产生，因此，要梳头，而不要用刷子刷头皮。

油性头发在清洗时可采取如下方法：

将用水稀释后的洗发液直接倒一点在干头发上，用手指轻轻按摩头皮，直到洗发液起泡，泡沫会将大部分油脂吸收；把头发浸湿，将剩余的洗发液再揉成泡沫，泡沫要渗透发根，然后用温水冲洗干净；再用少量洗发液洗第二遍。经过两次清洗，油腻基本上就洗净了。油性头发留短发型为好，否则既不容易洗干净，又不易于整理。

2、干性头发

干性头发的特点是头发暗淡无光，缺油干枯，脆弱易断，比较僵硬，比正常头发有更多的断裂、分叉、缠结和半截。干性头发大都是因为对头发护理不当造成的（也有因为身体有病所致），并非遗传因素。比如，严重的头垢，不正确的烫发、染发，错误地使用油性头发洗发剂等，都会引起干发。

检查自己的头发是不是干发的简单方法是：从头上取下一根头发，将它放在尺子上量一量，然后用手指将其拉长，量一

量拉长了多少才断裂。如果伸长的长度少于这根头发的 $1/4$ ，就属于干性头发。

预防和治疗干性头发须做到：

多食用能够补充全身所需的油脂、能减轻头发干燥的饮食。如：各种植物油，奶制品、肉类、鱼类，也可服用鱼肝油和维生素 E。

减少食盐的摄入量。

避免使头发长时间曝晒或水浸。在炎热的夏季，进行室外活动或游泳运动时，对头发要有保护措施，如戴上帽子或头巾。有条件的话，在外出日

晒前往头上搽一种防晒乳，甚至也可搽防晒护肤品。

洗发剂洗头后必须使用护发剂。

干性头发在湿着时，梳理动作要轻缓。可经常于早、晚用刷子刷头皮。

尽量减少烫发和染发次数。经常烫、染发会使头发更干燥。不用高瓦数的电吹风，使用吹风机时，尽可能用温风或冷风档。

3、混合型头发

混合型头发处于一种头皮多油而头发却干燥的状态，有时同一根头发干上既有油腻的部分，又有干燥的部分。混合型头发的特点是头皮多头垢，多鳞屑，头发干燥，脆弱、易断。处于行经期的妇女和处于青春期的女孩有这种头发。油性皮肤的人，也易有这种头发。

属于混合型头发的人会因发现自己头上有片片剥落的头屑、发干或发梢很干燥，而误认为自己的头发是干燥型的。其实，头屑主要是由油组成的，具有混合型头发的人，其头皮往往处于多油状态，头皮屑浸透了油，堵塞了发囊，分泌的油不能顺利地流遍整个发干，只能滞留在离发根 2 厘米处，致使头发其余部分一点儿油也得不到，因此造成头发起往发梢越干燥的状况。

头发的混合型状况，是较难治愈的，在护理过程中要有毅力，持之以恒，其具体方法是：

使用适合油性头发的洗发剂和护发剂。洗完头后把头皮和头发上的所有洗发剂、护发剂全部冲洗净，否则头发将吸附污垢，加重头皮的多油状况。

使用抗头垢洗涤剂处理头皮，洗净头皮上的鳞屑，排除毛囊口的堵塞。

为了治疗干梢，洗发后取少量护发剂，仔细地涂在发梢上，使发梢变得柔软、光滑，而又不使整个发干变得油腻。在洗净和弄干头发后，可在发梢上涂上含油脂不太高的乳剂，以达到滋润发梢的效果。

混合型头发患者基本上应遵循多油型头发的饮食。

4、中性头发

除了以上三种性质的头发外，还有一种中性头发，这种头发既不油腻，也不干燥，易于保养和护理，是很健康的头发。其特点是头发有自然光泽；柔顺，易于梳理；不分叉，不打结；头发润滑，有弹性，梳理时无静电。

5、头垢

头垢多常常意味着头皮多油。多油的头皮极易将灰尘等吸附在头发和头皮上。头皮分泌物一旦和尘埃、风沙、头屑等污物混合在一起形成头垢，便开始了恶性循环，头垢越积越多、越积越厚，封锁住了囊口，使头发的呼吸、供氧发生困难，发囊分泌的油脂不能顺利地滋润发干，造成发干缺油干燥。

防止头垢的措施就是勤洗头，保持头皮和头发的清洁卫生。去掉头垢的办法是：坚持使用抗头垢洗涤剂，在头发漂洗干净的基础上，梳通头发，将头发自前向后从中分开，用棉球蘸取抗头垢洗涤剂，涂于发根，沿分缝使发很轻轻润湿，然后再分头发，每次往另一侧分过去 2.5 厘米，重复进行，直到整个头皮都受到处理，每次洗头后都要这样做一次。头垢被清除后，要保持头发和头皮的清洁。

6、多头皮屑头发

头皮和身体其他部分一样存在着表皮的脱落现象，这是自然死亡的细胞被新生的细胞代替的一种正常过程。当头皮未被皮脂溢出损害时，脱落的头皮表层呈干燥的白色小雪片状头皮屑；若有脂溢性皮炎等症，头皮屑便成了油性的，许多头皮屑就粘连在一起，粘附在头皮上，呈淡黄色的大块头皮屑，

并且一般都伴有不同程度的头皮搔痒。精神压力、饮食不平衡和错误地使用洗发剂等都会引起头皮细胞更新的增加，从而促使大量头皮屑产生。

发现头皮屑增多后，不要盲目使用去头屑洗发剂，而要先找出原因。如果是皮肤疾病引起的头皮屑增多，则不可掉以轻心，要及时治疗。对于普通头皮屑的治疗，可以从以下几个方面进行：

使用抗菌剂治疗。普通头皮屑多伴有脂溢性皮炎、头皮糠疹等，用抗菌剂可起到很好的杀菌、消炎作用。抗菌剂可从医院皮肤科购买，也可用漱口剂代替，任何漱口剂都是优质的抗菌剂。将抗菌剂稀释（按 1：2 的比例），洗完头后，用棉球蘸满稀释后的抗菌剂抹在头皮上。可先将头发从前往后分开，每次分过去 2.5 厘米，用蘸抗菌液的棉球沿分缝处湿润头皮。让抗菌液在头皮上停留 30 分钟，然后像洗头那样把头冲洗干净。抗菌剂对控制头皮上的鳞片和皮屑有较好的效果。开始治疗头皮屑时，最好使用温和洗发剂、而不要用去头屑洗发剂，有些去头屑洗发剂对头发的副作用太强烈，迫不得已时再使用。

烫发虽不会加重头皮屑，但在头皮有严重炎症时不要烫发。漂染头发会加重头皮屑，头皮屑患者最好不要漂染头发。

如果患有头皮屑，必须忌食过多刺激性食物。少食盐，少吃动物脂肪和油腻食物，多吃水果、蔬菜，多喝水，也可服用酵母片和维生素 B6。

通过合理的饮食、有规律地洗头、使用抗菌剂治疗以及减轻精神压力等手段，头皮屑是能够控制的。

7、脱发和白发

脱发

一般黄种人每人约有 10 万根头发，这是在出生时就有近 10 万个毛囊所决定的。人在一生中，无论是男性还是女性都不会再生出新的毛囊，头发的数量也不会再增多，只会随着年龄的增长而逐步退化以至消亡。

头发每 5 年为一个生长周期，由新生到退化再到衰亡。新生期的头发是正在生长的头发；头发进入退化期后生长缓慢，甚至停止生长；进入衰亡期的头发实际已经死亡，并逐渐从头皮上脱落，这段时间大约要持续 3—4 个月。

一个人每天平均脱落约 40—70 根头发，脱落的头发会不断地被新生的头发所补充，这属于正常脱发。当每日脱发超过正常数量时，则被视为不正常脱发。不正常脱发包括：急性脱发、慢性脱发、斑秃。不正常脱发会造成头发稀疏、秃顶或发际线明显后退，这对女性来说是非常糟糕的事。当头发出现不正常脱发或发际线已经后退时，要回顾一下近一二年发生过哪些事情，比如是否吃过不良食物、膳食习惯是否有过重大变化、是否经受过什么精神压力、在工作或学习中是否有过不愉快、家庭生活和性生活是否有过不幸、有没有受过化学性或机械性手段等引起的外来伤害等等，这些原因都可能促进或引起脱发。除了上述因素外，还有遗传因素引起的脱发。遗传因素引起的脱发一般是无法避免的。找出脱发原因后，一应采取相应的措施以避免和减缓脱发的速度。需要指出的是，治疗脱发是一个缓慢的过程，一般 2~3 个月后才能见效，这是由头发的衰亡期决定的，正在脱落的头发实际上在 2~3 个月之前就已经死了，只是没有脱离头皮而已。那种认为 10 天半个月就能治疗脱发的想法是不现实的，脱发被控制后，仍需继续坚持治疗半年以上，以巩固治疗效果。

白发

白发是一种不含色素粒的头发，当发根部营养失调时，发于中的色素或色素粒逐渐停止形成，并发育成一个空腔，呈白色，这就是白发。产生白发是一种正常的生理现象，70%的女性在40岁左右都会出现白发，100%的人在50岁时都有白发。白发会随年龄的增长而增多，当然也有的人会在很年轻的时候就出现了白发。

产生白发的原因除年龄因素外，还有遗传因素、精神压力、头发的营养不平衡（如缺乏维生素B）等。为减缓和减少白发的生长，应做到合理地护理头发，保持身心健康，常服用维生素B，尽量不吸烟。长了白发不要拔掉，以免破坏毛根的细胞结构和毛囊基部。

二、护理头发的正确方法

健康秀美的头发离不开平时的保养和护理。保养头发包括梳头、洗头、护理和保养头发等一系列措施，也包括正确选择和使用头发化妆品。

1、洗发要得法

洗头对头发的健美至关重要，如果洗头的方法不当，就会加速头发的断裂和脱落，加重头发的缠结，正确的洗头方法可以说是美发的一种技能。

头发应该经常洗。在我国，由于居住和卫生条件所限，一周洗头 2~3 次即可。头发和脸一样，整天暴露在外，会吸附或落满灰尘，每天洗一次最好。那种认为常洗头对头发不利的看法是没有科学根据的。洗头对头发的生长有百利而无一害，但不正确的洗头方法，则会损伤头发。

洗头最好用淋浴喷头，水流不要过大过猛，以免造成头发缠结。水温不要太热，太热的水会烫伤头皮并损害头发，水温只要感觉舒服就行了。冲洗发时用手指轻缓地从前往后梳齐头发，清洗掉头发表面的灰尘，并使头发彻底浸湿。

选用最适合自己头发的洗发剂。将稀释后的洗发剂倒在手心上，两手合起来搓匀后涂在头发上。洗发剂的用量，视头发脏的程度而定。头发不脏，只需用少量洗发剂，洗一次即可，头发较脏，则应用洗发剂洗两遍。洗发剂在使用前最好用 1~2 倍的水稀释，稀释后的洗发剂，其活性成分的浓度较高，清洁效果更好。洗发剂均匀地涂在头发上后，轻轻用手按摩头皮、揉搓全部头发，发根部分是按摩的重点。千万不要用指甲抓头皮，以免头皮和头发受损，也不要全部头发都堆积在头顶上，到处乱搓，这样肯定会使头发缠结。冲洗头发要彻底，不留一点儿洗发剂在头皮和发干上。待头发冲洗干净后，用干毛巾擦干头发，并使其自然风干。

正确的洗头方法可以清除头上的污垢，促进头皮血液循环，增加毛囊的营养和均匀皮脂的分泌。如果在洗头时，有意识地反复按摩耳朵四周、太阳穴和后颈部位，效果会更佳。

洗发时不能用梳子或刷子代替手指。有的人常在洗发时，顺便清洗梳子，即用梳子梳理涂了洗发剂的头发，或用梳子代替手指解除头皮之痒，这样对头发和头皮十分有害。头皮在温水的浸泡下软化，毛囊扩张，这时使用梳子或刷子容易伤害头皮。经热水软化的头皮敏感度降低，即使受到了伤害，也常常感觉不到疼痛。另外，温水浸泡后的头皮较脆弱，用梳子或刷子很容易使发根松动，头发断裂、脱落或缠结。这就是为什么有些人抱怨自己洗头时脱发增多的原因之一。

2、梳头有学问

使用梳子整理头发，有许多专门的技巧，掌握得好，会使你的发型飘逸、洒脱，反之，则会伤害头发。洗完头，用干毛巾初步吸干头上的水分后，对头发进行第一次梳理。这时头发还很湿，应该使用宽齿梳子，从发梢梳起，逐步移向发根，其目的是排除头发的缠结。梳头时动作要轻，要顺着头发，掌握好用力的分寸。遇到缠结不可性急，应该慢慢梳通，否则会使头发缠结更甚，并会造成头发的断裂，或把一些头发连根拔出。头发梳通后，再用干毛巾将头发包起来，10 分钟后取下毛巾进行第二次梳理。这时可以配合使用电吹风，用梳子将头发挑起，或推、或拉、或压，使发根与发梢形成起伏。在头发出现弯曲度的同时，用吹风机进行定型。可根据自己的习惯或需要，边吹边做出自己满意的发型。梳头时选择合适的梳子很重要，目前，市场上梳子的种类很

多，就其材料来说有塑料的、胶木的、木质的、竹子的和牛角的，等等；按其型号来分有大梳子，中梳子、挑针梳子、小梳子、叉梳子等等。大、中梳子多用于平时梳理头发；挑针梳子可以做头发，并对头发分缝；小梳子一般用于梳整短发或眉毛，也可配合理发工具用于对后颈头发的修剪；叉梳子是一种新型的发型梳理工具，其齿间距离较宽，适于梳理卷发、钢丝发等，使用时，右手握住叉把柄，手放在前额，梳齿向着头发空隙往里插，逐渐向后梳理，来回梳理几次，头发就会显得蓬松自然。

挑选梳子时要注意，齿尖不要太锐利，塑料梳每根梳齿内侧中间的模线（塑料梳子大都是通过模子上加热、硬化而制成）不要太突出，梳齿越平滑越好。胶木和木质的梳子是锯割而成，其边缘既不粗糙也不锋利，在热水中不会变软，选用这种梳子更有益于头发。头发浓密的人宜选用齿稀的梳子。任何头发都不应选用蓖子梳理，蓖子齿密而尖，对保护头发和头皮都不利。

平时要注意梳子的卫生和消毒，防止通过梳子传染各种头发和头皮疾病。应该提倡多梳头发，“梳理百回，养发健身”，多梳头会刺激毛根，加强血液循环，增加头发的营养。但多梳头会刺激皮脂腺分泌头油，油性头发不宜多梳。

3、选择合适的洗发剂

随着洗发剂品种的日益增多，各个厂家为了竟销而展开广告大战，这一方面使消费者有了更大的选择余地，同时又使人眼花缭乱，无所适从。

在选择合适的洗发剂时，首先要明确优质洗发剂应具备的起码功能：

能快速而有效地洗净头发，洗后头发上不应再有污物、头皮屑及油类。

不会引起任何头皮过敏，皮炎，也不会使头皮发痒。优良的洗发剂应不损伤头发，刺激性小，并且具有舒适感。

易于漂洗。

洗后使头发美观、柔软，易于梳理。

洗发剂按其状态分，有液体、膏体、乳状、粉状几种；按其成分和功能分，有婴儿洗发剂、干洗剂、蛋白质洗发剂、护发洗发剂、合成洗发剂及药物洗发剂等。选择洗发剂前，要了解自己头发的性质，可根据头发的类型去挑选洗发剂。挑选时应注意：

中性洗发剂，适合头发和头皮健康状况好，发质柔软、有光泽的头发使用；油性洗发剂，只适合干燥型头发的人使用；酸性洗发剂，适合多油性头发的人使用。混合型头发的人，可交替使用两种或两种以上的洗发剂。

选择洗发剂时要懂得，并非价格高的洗发剂就是适合你的最佳洗发剂。一般来说，洗发剂中的添加剂越多，其效能越差。成人最好不要使用婴儿洗发剂，因为婴儿洗发剂的酸性度并不适合成人。每个人头发的状况不是一成不变的，要根据自己头发的变化，适时更换洗发剂。

4、选择合适的护发剂

护发剂是一种改变头发状况使头发保持健康的康复剂或康复乳。其作用在于将头发从一种较差的状态调节到较好的状态。使头发光滑、柔软，防止头发干燥，增添头发的光泽，消除头发的缠结，并有助于梳理。

护发剂主要是以羊毛脂、植物油、乳化剂和柠檬汁之类的弱酸添加物为基础配制的。新型的护发剂引进了季铵化合物，它不仅是抗菌原料，而且也是一种抗静电添加剂。抗静电添加剂可以像外皮一样包住发干，无论怎样用水漂洗，都不能将它们冲掉（这也是为什么不能将护发剂涂在头皮上的原

因)。

护发剂分为中性、油性、酸性三大类。中性护发剂呈弱酸性，含少量油脂，最适合中性健康头发使用；油性护发剂的油脂含量较高，对于干性头发有较好的滋润作用；酸性护发剂属于强酸性，适合油脂分泌较多，容易产生头皮屑或缺乏弹性的头发使用。当头发染烫之后，化学药剂中所含的较强碱性物质会使头发显得极为松散，不易梳理，这时使用酸性护剂能中和头发的碱性物质，使头发服贴，容易梳理。

选择护发剂可以试用多种，经过比较，找出对自己头发效果最佳的一种。一经选定，就要坚持使用，直到头发状况发生变化和改善为止。

护发剂要在洗完头发并将头发绝对冲洗干净后使用。如果头上残留着洗发剂，护发剂会将发干和残留的洗发剂一起包裹起来，对头发不利。使用护发剂的方法是，将少量护发剂倒在手心上，两手磨擦，然后涂在发干上。那种将护发剂直接倒在头皮上的做法是极端错误的，因为护发剂中的油脂附着在头皮上，会堵塞皮脂腺的正常分泌。护发剂在涂用数秒钟之内就能生效，让它在头发上保留几分钟就足够了，然后将头发冲洗干净。

护发剂的用量取决于头发的状况。细发的人，不宜使用太多的护发剂；浓而粗且干燥的头发，需要使用相当多的护发剂；混合型头发（即发很多抽、发梢干燥）要护理的只是发梢，只需在发梢涂护发剂就行了。

5、正确使用发油、发乳、发脂、发胶和摩丝

发油

发油也叫头油，是一种油性美发剂，它的主要成分是三甲基氯化铵、乙醇、蓖麻油及香精，具有使头发油润、色泽艳美、柔软等作用。发油含油性较大，油性头发或患脱发症的女性忌用。一般认为发油对头发的营养作用不如发乳和发蜡。

发乳

发乳是由毛脂、硬脂酸、甘油酯、白蜡等原料配制成的营养美发用品，其本质是一种油和水混合而成的乳液。在现代发乳中油的含量占总量的50%或更多，是干性头发洗头后的必用之品。发乳与发油一样具有滋润头发、防止头发断裂，保持头发色泽的作用，且发乳在使用时不粘手、感觉爽快，因此，比发油更受欢迎。发乳应在洗净头后，在头发湿润时涂用。用法是：将适量发乳（视头发的多少、干油而定）在手掌中揉开，将双手掌在发于上轻轻涂擦，先擦头发最干燥的部分，让这部分头发得到最多的油分，以改善其缺油的状况。

发蜡

发蜡是由地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发美发用品，其作用是固定发型，常用于短发。用时应先将发蜡搽在手指上，再涂到头发上。浓密的头发，可将手指伸到头发内搽，不可只搽表面。油性头发或混合型头发，只在头发梢轻轻地搽一些，头顶勿搽或少搽。

发胶

发胶是一种新型美发喷雾剂，呈主漆状，其主要成分为聚乙烯吡咯烷酮、羟丙基纤维素。发胶的特点是将其均匀地喷在发卷上，可使头发互相结合，令头发硬挺，从而固定发型，使发型不怕风吹、震动，不沾尘土，又便于梳理和用水洗净。发胶一般在洗完头吹风定型后使用，头发前区的刘海处可多喷一些。因发胶是一种化学制剂，经常使用，对头发会有不同程度的损害。

摩丝

摩丝也是一种喷雾剂，所不同的是其呈白色泡沫状。它的特点是能使头发易于梳理、光泽自然、发型持久，并可弥补烫发、吹风、染发等对头发的损伤，具有护发作用。用时将摩丝摇匀。挤出鸡蛋大小的一团泡沫，轻轻敷在头发上，用梳子或叉子抹匀，然后可将头发随意梳理成形。干发、湿发均可使用。乱妆、蛇妆、万能妆、钢丝发洗头后用摩丝效果较好。

6、使用电吹风要适度

尽管自然风干头发有百益而无一害，但大多数人仍喜欢用电吹风吹干头发，因此，介绍正确使用电吹风的方法就显得极其重要。

家用电吹风的功率不要过大（1000瓦以下最为适宜），要保证你所使用的电吹风至少有两个风档，即冷风档和热风档。

将头发第一次梳理通顺后开始吹风。当头发湿度较大时，电吹风使用热度最高的一档，随着头发水分的不断蒸发，可将吹风机热度不断降低，或者用最低的一档。吹风时，吹风机离头发的距离不得小于15厘米。别让吹风机在一处停留数秒钟以上，在需要特别定型的部位，要用手辅助吹风机，边吹边对头发进行压、推，切不可用吹风机对着头发硬吹，这样对头发伤害很大。吹风的顺序是，先从脑后和头两侧吹起，逐渐吹向头顶。当头发快干时，即可关掉吹风机，千万不要将头发彻底吹干。理想的状态是既能让头发保留部分潮湿，任其自然风干，又不影响发型。

很多女性喜欢用多功能美发器吹头发，这是一种由电吹风机派生出的新型美发工具，可在吹风机上附加各种喷嘴，如梳子、刷子、卷发器等等。这种工具将热风聚集在一个更小、更集中的区域里，便于头发定型。由于它的热风集中，因此，它的功率往往比普通电吹风的功率要小一些。使用多功能美发器要掌握好吹风的时间，切不可对头发吹得过狠，以免过于集中的热量将头发烘焦，或将头发中的水分吹干，造成头发干燥。

用电吹风或电热型美发用具（包括电热梳、电卷发器等）时，除了掌握加热的温度（60—70℃）、时间（在头发需卷曲处，最多停留10秒）外，还要注意在洗头后使用，否则会把头发正常所需的水分和油脂“吸干”。如果没洗头，使用这些美发器前，应先将头发打湿，涂上适量的护发用品，再给头发定型。使用带有自动恒温装置的美发工具，更有利于头发的保护。

7、烫发和染发对头发的影响

烫发

烫发是借助化学药剂的作用来改变头发的形状。现在最流行的烫发方法是冷烫，即用冷烫水把头发浸湿，然后将头发卷到卷发器上，卷发器的不同形状，可以做出各种不同的发型，卷发器越大，发波就越松软。在烫发过程中，冷烫液不仅对头发外皮起作用，而且会深入到发干内部，在发干中心发生化学反应，从而改变头发的化学性质。在冷烫液达到预期卷发效果之后，接着再用一种氧化剂，使软化的头发变硬。随着头发的再次硬化，卷发便被“固定”下来，因此，这种氧化剂又叫定型液。

从这一过程中我们可以看出，强烈的化学药剂施到头发上，对头发有很大的损伤，尤其是药剂渗透到发干中部，从根本上破坏了头发的正常平衡状态。烫过的头发往往变得干燥，容易枯黄和断裂。如果损伤了发根，还会造成头发质量下降、头皮对细菌的抵抗力减弱等现象。因此，对烫过的头发要特别注意加强护理，护理的方法是：

——选用适合干性头发的洗发剂和护发剂，在每次洗发后，将整个发干都浸透护发剂，然后轻轻按摩，并使护发剂在头发上多停留一些时间。

——烫过的头发要避免在阳光下曝晒，否则头发会更加脆弱、更加枯黄。进行户外活动时（尤其是夏天），可事先在头上抹一点防晒发乳，戴上帽子。

——不要每天使用电吹风对头发进行定型处理。使用电吹风时宜用冷风档。如果一定要用电卷梳，时间不要长，卷紧或放松头发时要小心，否则头发极易断裂。

——烫发不要太勤，两次烫发间隔不得少于2个月。

——头发状态不佳时，不应烫发。

——如果在家中自行烫发，要选择质量好的烫发液，仔细阅读说明书，严格按照说明书的指导去做。一定要掌握好冷烫液和定型液在头上的停留时间，在达到预期效果的基础上，时间尽可能短。

染发

染发有两种，一是全部头发的染色，二是全部或部分头发的漂染。

全部头发染色即传统的染发，是将灰发或白发染黑。漂染头发则是先将需要染的头发脱色，然后在褪了色的头发上喷涂（或染上）所需要的颜色。

无论是将头发染深还是将头发漂浅，对头发都有不同程度的损害。这是由于漂染剂中的化学成分要进入到发干，通过化学反应，改变头发的颜色，这种过程会影响头发的蛋白质和固有的化学组合，使发干膨胀，头发失去光泽，变得较干燥、脆弱，失去弹性，其结果是使头发更加难以保持发型。尤其是中年妇女，长期使用染发剂，加上对头发护理不当，会使头皮发炎，甚至脱发。永久性染发剂具有高度的过敏性，较容易引起头皮发炎并产生鳞屑。因此，对头发漂染一定要慎重，染发后应加强护发，具体方法如下：

——按烫发后对头发的保养方法洗发和护发。

——一次只能对头发使用一种化学手段。如果烫了发或将头发拉直，就不能再同时染发，让敏感、脆弱的头发休息几天。若想既染发又烫发时，要掌握先烫后染的原则。

——染过的头发一般较脆，因此，尽量少使用电吹风和电热梳，使用吹风机时要用冷风档。

——若自行漂染头发，要严格按说明书进行。在使用永久性染发剂之前，一定要皮试（按说明书要求），以免造成过敏等严重后果。

8、头皮按摩

头皮按摩是头发和头皮保健的重要方法之一。按摩可促使血液流入头皮组织，有助于增加毛囊的营养，按摩还能给人以健康轻松的感觉。每晚梳完头可进行按摩；头皮紧绷时可进行按摩；感到精神紧张需要轻松一下时，也可进行按摩。

按摩的正确方法：将手指肚压在头皮上，手呈弓形，使手掌离开头皮，手指伸开，在头皮固定的一点上做揉捏动作。按摩顺序应从前额和耳上方开始，经头顶到颈部的头皮基部。每次按摩一个区域，一个区域按摩一二分钟，依次按摩，直到整个头皮和颈部以上的区域都按摩一遍为止。按摩后头脑会感到兴奋、轻松。

按摩时须注意：

要用手指肚，不要用手指甲，以免搔伤头皮。

手指头要压在头皮上，而不是插进头发里。

按摩时每次让手指保持在一个位置上，不要使手指头离开头皮，也不要让手指头在头皮上来回挪动，以免使头发缠结或被拔掉。

三、发型与发质

选择一种什么样的发型，首先要考虑自己的发质如何。头发有粗细、软硬、稀密的区别，这就是发质的不同。如果选择的发型顺应发质的特性，不仅漂亮，而且能持久。否则，发式造型很难达到理想的程度，即使自己希望的发型做出来了，也是“昙花一现”，难以持久。

1、绵性头发的发型

绵性头发由于每根头发的直径较小，因而头发细软，有一定弹性，用手摸有绵软的感觉。这种头发不易早生白发。其发质服贴且容易弯曲，易于整理，但因发干较软，不易保持和固定发型。

这种头发可梳刘海整齐的短发，层次分明（不宜翻翘），显得蓬松潇洒。也可烫大花的卷发，头发略留长些，柔软的秀发，给人一种温柔的美。（见图 111）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0223_1.bmp}

2、硬性头发的发型{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0223_2.bmp}

中国妇女大多属于这种发质，头发较黑、较硬，富有弹性，握在手中有弹力感。硬性头发不易弯曲，一旦弯曲后容易固定发型，保持时间长久。这种头发保持直发时，可将头发留长一些，也可梳成辫子或挽成发髻。烫发则以大花为宜，略带波纹，具有蓬松感。（见图 112）

3、沙性头发的发型

沙性头发俗称“自来卷”，头发本身有细小弯曲，有的则呈自然“卷花”弯曲状，越长，卷曲越明显。这种发质往往少油、干燥，烫发容易弯曲，但不容易保持住烫发后的发型。

沙性头发如果自然卷曲得不太厉害，可剪出层次，梳成短发，以减少过度的蓬松感。若留长发，梳辫子或挽发髻效果较好，也可用烫发的方法使头发眼贴，做成较大的波纹，这种头发不宜梳平直的短发。自然卷花的沙性头发，可留长发，表现出自然弯曲的特征，如果留短发，这种自然弯曲的美就难以表现出来。不满意自己头发固有的弯曲状态也可以烫发，以改变头发的弯曲形状，做出各种发型。（见图 113）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0224_1.bmp}

4、粗硬头发的发型

这种头发，发干横断面直径较大，因此，头发又粗、又直、又硬，而且头发密度大，显得很厚，烫发时不易弯曲，这种发质的头发，不经加工往往是蓬头散发，难以做成各种发型。因此，最好选择烫发，并加以削薄。烫发以大花、大波浪等柔和线条为宜，以减少头发粗硬的感觉，使短发层次分明。这种头发最好不要留齐肩或披肩长发，若留长发也要将头发编起来或盘起来。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0225_1.bmp}（见图 114）

四、发型与脸型

脸型是难以改变的，发型则可以做各种变化。通过修饰发型弥补脸型比例的不足，从而使整个头部形象更和谐、更理想、更漂亮，这是研究发型与脸型关系的目的。

脸型大致可分为鹅蛋脸、圆脸、长脸、方脸、“甲”字形脸、“由”字形脸等等。首先应该确定自己属于或近似于哪种脸型，然后再选择适合自己脸型并能充分表现自己气质与风度的发型。

1、适合圆脸的发型

圆脸型又称为娃娃脸，额前发际线生得较低，发际线呈圆弧线形，耳部两侧较宽，肌肉比较丰满，下巴偏短。其特征是脸短，下巴浑圆。可交替运用衬托法和遮盖法，在设计与选择发型时要注意：额前不宜梳浓刘海，即使梳的话，也要避免刘海平贴或遮盖前额，可采用分缝方法破圆，以显露额角；顶部头发应梳得松散高耸，以加宽和改变头部的形体感觉；两侧头发避免隆起，应收紧服贴，波浪不宜过平，带斜波纹为好。避免对称发型，盘发较适合圆脸型。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0226_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0226_2.bmp}（见图 115）

2、适合长脸的发型

长脸型额前的发际线大部较高，额、腮成一直线或宽度差不多。有的人因脸庞清瘦或五官稍长，不够匀称，也会造成脸过长的感觉。长脸型虽端庄凝重，但略显老成。发型设计应以优雅活泼的发式来缓解由长脸而形成的严肃感。额前头发应留得长一些，适当下垂至眉下，借助刘海遮盖过高的额角；顶部头发要低平，不宜隆起；两侧头发宜长不宜短，这样便于改变“脸型”；周围下部头发，包括后发，均宜用曲线、弧形线来表现为好。发型要舒展、松散、饱满，增加横向形体面积。避免头发往后梳，使发型与脸型分离脱节，而显露出长脸的特征。尽量增加头发起伏感，避免笔直下垂的直发。（见图 116）

3、适合方脸的发型

方脸的特点是额角宽，两腮突出，下颚横阔，脸型边缘线较平直，显出方正。发型设计的要点是切角成圆。发式的外轮廓应以圆套方。顶发应蓬松高耸，额前两鬓角用刘海遮盖，线条要明朗，以使脸显长，腮处以圆弧形发式紧贴，有消弱下颚方正以显圆的作用；头发侧分，不宜太偏；两侧发型必须收紧，呈弧形，紧贴两腮，使头发遮挡耳轮廓的上半部，渐向后鬓，呈椭圆形。这种脸型适宜烫发，波浪要大，避免头发平直，以用圆润的线条减弱对脸部方正直线条的视觉印象。发型要求上边放松，下边收紧，头发稍短，显出颈部较长。（见图 117）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0227_1.bmp}

4、适合“由”字形脸的发型

“由”字形脸又叫三角形脸，特点是顶尖前额窄，左右颌骨宽大，有上窄下宽的感觉。这种脸形应采用表现前额较宽的发型。如采取中分或侧分头路，头发蓬松向左或向右；或采用较长宽的刘海，遮去发际尖端；两侧鬓发横向拉开（可在耳根以上部分，将头发的发根挺起，借助发胶或摩丝可达到这种效果），尽量蓬松；顶部头发轮廓适当放大些，呈平圆形；下轮廓则需收小，尤其是两腮处，发型成弧形向面部中心靠拢，遮住过宽的腮部。注意在弥补三角形感觉的同时，应避免产生方脸的错觉。“由”字形脸不宜将头

发烫得过于花哨,留长发时,应将头发削出上厚下薄的明显层次。(见图 118)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0228_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0228_2.bmp}

5、适合“甲”字形脸的发型

“甲”字形脸的特征是前额宽阔,下颚尖窄,给人上宽下窄的感觉。这种脸型如果不是过于极端的话,是一种比较理想的脸型。发型设计可采用刘海遮挡过宽的前额,也可将前额露出(如果额头漂亮、饱满)。头发可烫成大波浪形,两耳下部稍丰厚一些。这种脸型不宜梳无缝式或将头发全部向后掠的发式。梳长发时,应避免头发过于平直,可梳不对称式发型。并用耳环加以修饰。(见图 119)

至于椭圆脸型(又称鹅蛋脸或瓜子脸),是东方女性标准的脸型,选择任意发式都能体现出发型的美,并衬托出脸型的俊秀。

在发型与脸型的关系中,刘海的作用是很重要的,它可以遮盖额头不理想的部位。额头歪斜,过分高耸,可用较长、宽的刘海遮挡;额头过宽,可将刘海向两边分开,只露出中间部分或挡一半露另一半,达到掩饰的效果。

五、发型与身材

有时你做了一个发型，在镜子里看头部时很美，但当你站起来，在大镜子面前，看整体时会发现美中不足，这个不足就在于头部与身材的比例不协调。这就是选择发型时，忽略了全身平衡的缘故。人的头部与身高要符合一定的比例，才能显出整体美。在我国，一般认为身长在七个至七个半头高为比较理想的身材。因此，在设计发型时，应该从个人的整体比例出发，选择与体形协调的发式，以充分显示体形美，或者弥补体形的缺陷。

1、适合矮小身体的发型

矮小身材应突出小巧秀丽的特点。头发不宜烫大波浪而显松；也不宜留得过长，尤其不适合烫披肩长发。上面两种发型都会使头部加大，造成身体各部分的比例失调，特别是身材矮小、而发质粗硬的人。如果是绵软性头发且头发又较少者，将头发留得稍长过肩也不防，但一定要保持是直发，若烫得蓬起来，效果肯定不好。矮小身材一般以梳短发或中长发为宜。顶部头发可略高耸，头后部发稍平伏，后发际宜修剪成斜方形衬托出秀丽的后鬓，可显得身材高一些；也可采取盘发的形式，亮出脖子，使身材显高。（见图 120）

2、适合高大身材的发型

身材高大的人应将发型设计得大方、奔放、洒脱。烫发时，不应烫小卷花或繁杂的花样，以免产生与高大身材不协调的矫揉造作、小家子气的感觉，高大身材梳中长发或长发较适宜；发型轮廓应蓬松，后发保持椭圆形；也可留直长发、束发、盘发或简单的短发。总之要突出简洁、明快，线条流畅的特点。（见图 121）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0230_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0230_2.bmp}

3、适合矮胖身材的发型

矮胖身材的人不宜留大波浪、长直发，避免蓬松的发型和横曲的圆线条。一般采用短发式，顶部头发高耸，两侧头发服贴，后鬓修成斜方形；也可侧发向前蓬松或扣边向前，掩盖胖而圆润的面庞。不管梳哪种发型，都要使整体发式向上，亮出脖子，以给人增加身高的感觉。（见图 122）

4、适合瘦高身材的发型

这种身材的人不宜将头发削剪得太短，而且没有层次；不宜盘高发髻；不宜留平直、服贴的短发。应加强发型的修饰性。

发形轮廓保持圆形，头发烫出有波浪的卷曲状，并层次分明为佳；也可将头发向后梳，暴露出面庞，以显得丰满。（见图 123）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0231_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0231_2.bmp}

六、发型与年龄

女人没有不爱美的，但美的修饰要同年龄相适宜。在发式造型方面，青年人应以简洁、自然的发型显示其青春的活力。中年人，年龄跨度较大，几乎任何发型都适合这个年龄段；老年人则适合较短而整齐的固定发型。发型选择不好，年轻人反而会显老；而成功的发型，又会使老年妇女看上去年轻很多，这就是发型对年龄的奇妙作用。

1、少女的发型

处在少女阶段的女孩，正在发育和学习期间，其装束、打扮要体现自然美与天真、活泼的气质。发型以清爽、简便为原则。可梳短发，如童花式、三托式、运动式等等，给人文静、典雅的东方美感。也可梳长发，如将头发编成发辫，梳成马尾式的发束等等，给人以俏丽活泼的现代美感。这一时期的少女最好不要烫发，也不要刻意地做头发，使头发花样繁杂，这样不仅破坏了少女本身固有的自然美，而且还会显得老气和俗气。（见图 124）

2、女青年的发型

青年女性发育成熟，越来越注重自己的衣着和发式，常选择新颖、美观、活泼的发型。如留真长发显得飘逸、大方；留层次分明的短发，显得充满青年活力；也可以选择多种烫发的花伴，特别是近年来流行的麦妆、蛇妆、浪板、万能等发型，更受女青年的喜爱。（见图 125）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0232_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0232_2.bmp}

3、中年妇女的发型

中年人多选整洁、文雅、大方、线条柔和的发型，并注意弥补自己在某方面的不足，以突出自己的优点，起到保持青春不衰的作用。这一年龄阶段的妇女梳短发、中长发、长发或直发、挽发髻、烫发都可以，其中以美观、简便的发型最受欢迎，近年来流行一种简便的烫发发型，即烫发后将卷花略加修剪，使洗发后不用做头发，只需轻轻梳理就会恢复自然卷曲的发型，给肩挑生活、工作双重重担的中年妇女带来很大方便。（见图 126）

4、老年妇女的发型

老年人的发型要结合自己的特点，保持庄重、整洁、简朴、大方。老年人宜采用短发式，前额不留刘海，发丝波浪柔和，样式不要太新潮。不论头发灰肉或花白，只要整齐、清洁，一样有风度。老年人也可将头发留长，挽起发髻盘在脑后，根据自己的爱好，可盘成双元宝状、菊花状，罩上发网或别上饰物，更可平添几分雍容华贵的气质。头发较少的人，可将头发烫成爆炸式，使头发蓬松，显多。（见图 127）{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0233_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0233_2.bmp}

七、发型设计参考

发型设计是一门艺术，它需要扬长避短，在了解自己脸部结构及头发性质的基础上，根据不同的脸型和发质确定合适的发型。

发型设计是一个统一整体，它不仅需要与一个人的整体气质相协调，还要根据不同的年龄、职业、服装，肤色等来选择。

1、国际流行发型

蓬起的荷兰式发型（见图 128）

在卷进的头发中加上软卷或假发，以使头发蓬起。这种发型可以增加头发的厚度，显得蓬松、漂亮。

柔和的荷兰式短发（见图 129）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0234_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0234_2.bmp}

这是任何时候都流行的少女短发式样。发梢的处理柔和适度，不仅蓬松自然，而且给人以安详、温顺的感觉。

充满智慧感的齐肩发（见图 130）

这种发型整齐而又不呆板，随着头部的动作，头发潇洒地飘动，给人以智慧感，这种发型对剪发技术要求很高，梳理时也须仔细。

典型的马尾式（见图 131）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0235_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0235_2.bmp}

将普通马尾式发型加以美化，使尾部头发蓬松。如果前额再短短地垂下几缕刘海，会使这种传统发型具有现代气息。

边发点缀式（见图 132）

将直发式的长发两侧各抽出一缕头发，拉向脑后，结起来，再用装饰物点缀在结上。这种在朴素的长发上稍加修饰的发型，别有风味。

顶束式齐肩发（见图 133）

这是下卷式齐肩发的变型，把前额的头发向后向上梳，在头顶束起来，可用发带等加以点缀修饰。这种发型整洁、利索，运用于少女。蘑菇式短发（见图 134）这种发型形似蘑菇，从前至后呈一斜的流线型，以突出面部轮廓，给人以个性感。

颈部发髻（见图 135）{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0236_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0236_4.bmp}这种发型从前面看似蘑菇，在脖颈处挽一个小小的发髻，会产生一种特殊的魅力。特别是在穿晚礼服时梳这种发式，更显得端庄、大方。

单卷发髻式（见图 136）在脖颈处沿发根将长发做一条横卷，前面的头发自然梳理。调节横卷的松紧，以产生不同的效果、不同的风度。

后发髻式（见图 137）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0237_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0237_2.bmp}

使自然垂下的头发适度蓬松，在发根处扎结成髻，发梢用大卷向里卷，然后散开。这种发型华丽而高雅。

(11)短发上梳式（见图 138）

顶部与后面的头发梳上扎起，前面的头发用发刷做卷，后面可用些假发。

(12)顶部发髻式（见图 139）

将中分的头发用手抓住、拉起，不松不紧地高高束结在头顶，做成一个发髻。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0238_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0138_2.bmp}

这种发型会增添成年人的气质，在穿丝绸锦缎服装时梳尤其时髦。

(13)具有蓬松感的短发（见图 140）{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0238_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0238_4.bmp}

蓬松的大卷经自然梳理后，使头发增加量感。如稍变换发梢的形态，会显得活泼。这是一种具有温柔感的发型。

(14)单卷式短发（见图 141）

这是把长发上的单卷加在短发上的一种改良发式。前面的头发可不分缝，也可按三七开分缝，（见图 141）

(15)下部卷曲的齐肩发（见图 142）

用粗发卷将发梢卷曲，尽量蓬松。和缓的波浪能突出侧面的美。

(16)双侧发辫装饰式（见图 143）

在长发的两侧各抽出一络头发，编成一股发辫，圈成环状，作为长发的点缀。刘海的弧度要根据脸型来决定。这种发型别具特色，富有异国情调。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0239_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0239_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0240_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0240_2.bmp}将头发烫成大花，全部向后梳，恰好在脑后高高蓬起，将发梢塞进去，处理整齐。

(17)发辫上梳式（见图 145）

将全部头发在头顶处开始编成三股发辫，将发辫弯成发髻。可以在发髻处点缀几朵花，增加几分浪漫色彩。

(18)顶卷式短发（见图 146）

在头顶部做一些立卷儿，而下方的头发却紧贴头皮，上、下头发的强烈对比给人一种婀娜多姿的感觉。

(20)后束式（见图 147）

当不长不短的头发垂在肩上，感到碍事时，就可以这样束起来。可以让脑后的头发蓬起一点。如果能束得更高一些，则会显得活泼、时髦。

(21)非对称式花形短发（见图 148）

只在单侧做卷儿，形成一种非对称的点缀。也可以根据自己的爱好，在需要的地方做卷儿，或用其它修饰方法（如别一朵花等）加以点缀，形成一种非对称的美。

(22)典雅的上梳式（见图 149）

把头发全部朝上梳，发梢的卷儿与前面头发的卷儿合在一起，显得华丽多姿。如果配上带折皱的上衣，就更加协调。{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0241_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0241_4.bmp}

(23)双卷流海式（见图 150）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0242_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0242_2.bmp}

脑后的头发按古典方法束在脖颈处，前面的头发中分，用两层卷修饰，显得轻松而柔和，是一种颇有生气的发型。

(24) 淡雅的半长发 (见图 151)

只在发梢做些大卷儿，头发尽量梳得蓬松些。这种半长发型朴素、淡雅、线条流畅。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0242_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0242_4.bmp}

(25) 偏梳式短发 (见图 152)

前发横着梳向一侧，线条分明，后面的头发剪短后梳上去使人显得机敏而又富于女性美。

(26) 个性型荷兰式短发 (见图 153)

刘海留得直而长，齐眉更好，侧面的头发剪得整齐些。这种发型俏皮、别致，突出眼睛的化妆效果，给人以个性强烈的感觉。

(27) 单侧卷曲的齐肩发 (见图 154)

头发从中路分开，发梢向里卷，梳理整齐，在头发单侧盖住面颊的部位做卷儿，加以点缀。

(28) 时髦的削剪发 (见图 155)

将全部头发从前到后削剪成层次，如果烫发后再削剪，会更加蓬松、自然。这种发型轻便省事，易于梳理，只要用发刷稍加修饰即可。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0243_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0243_2.bmp}

(29) 波浪式短发 (见图 156)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0244_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0244_2.bmp}

整个头发做成大波浪状，波浪与波浪错落相间，用发刷或梳子轻轻梳理。这种发型一般将头发按二、七分缝。

(30) 中国古典式 (见图 157)

顶部头发蓬松些，两则头发挽起，圈在耳际，再用花等装饰物加以点缀，脑前可中分，也可侧分，脑后自然分缝。

(31) 蘑菇式长度 (见图 158)

将头发削剪成蘑菇形，将发梢用大卷稍烫，梳理后的头发，轮廓圆润，直长发的下端稍向里扣。

(32) 下部卷曲式 (见图 159)

只将长发的下部分冷烫成花。这种发型洗发，做发都较容易，并显得秀美可爱。梳理时用刷子将下部卷发梳得自然、流畅。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0245_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0245_2.bmp}

(33) 重点修饰的直发 (见图 160)

在贴近面颊的地方，用削发器将部分头发削短，然后用吹风机和发刷将头发修饰成向外翻卷的花边，给人以朴素、典雅的印象。{ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0245_3.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0245_4.bmp}

(34) 淡雅的长波浪发 (见图 161)

披肩的头发卷成松松的波浪,顶部头发做成起伏的波浪,两侧的头发梳理光滑,形成一种安详、淡雅的风度。

(35) 长齐肩发 (见图 162)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0246_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0246_2.bmp}

齐肩长发直而顺,梳理整齐,头发要有光泽,头上不加任何修饰,给人以自然、朴素的感觉。

(36) 流线形刘海式 (见图 163)

下端用粗发卷卷边,弯曲度要大而活泼,前刘海的发梢向上吹,使其翘起。发型新颖、大方。

(37) 发辫发带式 (见图 164)

从头发侧面取一部分编成三股辫儿,作为发带,箍住下垂的长发。把长发的发梢部分稍稍卷曲。卷曲的发梢衬托着富有光泽的长发,构成一种静中有动的美。(也可直接用发带箍头发。见图 164)

(38) 顶部结扎式 (见图 165)

将顶部头发向后梳,在脑后扎起来,一方面可以把耳朵露出来,突出面部轮廓,另一方面又使顶部头发蓬松,给人以柔(39) 古典竖卷式(见图 166)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0247_3

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0247_4.bmp}.bmp}

将头发做成一个竖卷(一般需在理发店做),在头顶部扎起。这种发型适合做新娘或参加隆重仪式的女性采用,也适合脖颈细长的人,用以调整头部与颈部的比例。

(40) 优雅的波浪式长发 (见图 167) 先将头发削剪成层。层与层的距离较长,然后烫成大波浪。随头部动作,大波浪的发梢轻轻摆动,给人以温柔和亲切感。

(41) 卷曲式长发 (见图 168) 这种发型的特点是将全部头发先分层大幅度地削剪,然后使其卷曲。

(42) 发髻式 (见图 169)

顶部头发服贴,脑后脖颈处用很多发卷形成发髻。这是一种华丽的宴会发型。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0248_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0248_2.bmp}

(43) 简便自然的束结式 (见图 170) 把自然梳向脑后的头发束起,可向一侧束,也可分两侧束,面颊旁有卷发自然散落、飘动,使面部轮廓显得自然、亲切。

(44) 新型下垂式 (见图 171)

用两侧的头发将上面中分的头发包住,形成一个大卷儿,以增加头发的蓬松感。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0249_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0249_2.bmp}

(45) 发刷式 (见图 172) {ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0249_3.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0249_4.bmp}

将中分的头发从两侧的发根处扎起,使之象两把刷子。发梢卷曲,前额也可有几缕卷发。这种发型给人以简洁、别致的印象。

(46)高雅的波浪式(见图 173)将头发做成大波浪,发梢轻轻重叠,前部头发无缝向后高耸梳起。这是一种典雅高贵的发型。

(47)半长后梳波浪式(见图 174)

将头发削出大幅度的层次,后部的头发可长一些,全部做成大波浪,向后梳,将额前的头发吹得隆起成一定弯度,使发型显得柔和。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0250_1.bmp}

(48)卷曲的削剪发(见图 175)

先将头发削剪成层,再加工使其卷曲,似层层波浪。这种发型端庄大方。

2、国内流行发型

无缝双花式(见图 176)

额发全部向后梳,双鬓有对称的蓬松花纹,双花可将鬓角遮住。发型典雅、大方,适合中青年妇女。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0251_1.bmp}

有缝双花式(见图 177){ewc

MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0251_2.bmp}

在无缝双花的基础上,将头发从中间分开,双鬓做出对称的蓬松波浪。此发型适合方脸型的人或中、老年妇女采用。

单花波浪式(见图 178)

将头发梳向左侧或右侧,做出大波浪,头廓圆润,下鬓角头发自然弯曲。此发型简单、朴素,适合中、老年妇女或前额较窄的人。

童花式(见图 179){ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0252_2.bmp}

额前头发留发长(约 6 厘米左右),卷成波纹,梳理自然, 两则头发可长、可短,使其蓬松。童发式发型按额前头发做卷的多少,可分为大童花式、中童花式、小童花式。额前发际卷三排筒卷为大童花式,二排为中童花式,一排为小童花式。此发型活泼、自然,适用于少女。 海燕式或蝴蝶式(见图 180)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0253_1.bmp}

将头路四、六分开或三、七分开,分别做成大花,头边侧和额前的波浪前移至眉角,上翘的波浪如蝶如燕,后头部发波卷曲,显得华丽、别致。此发型适合中、青年妇女。

荷叶式(见图 181)

也称扣带式。从两侧头发开始至整个后头部发梢向里扣卷(稍短些的头发也可以向外翻卷)。轮廓呈圆形或椭圆形。前额头发可分缝,也可不分缝。此发型适用于中、长头发。

三托式与风凉式(见图 182){ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0254图 1812.bmp}

头发削剪层次鲜明,形成大鬓、小鬓、后鬓三级明显的阶梯,发纹波浪自然,梳理简便。由于发型较短,所以显得凉爽、舒适,适合夏季选用。

长发式(见图 183)

前额大波纹刘海垂至眉角,后部头发呈起伏的波浪自然垂于双肩。发梢可向里扣成荷叶式,也可向外卷曲成翻卷式。此发型适合于面阔、身高的中、青年妇女。

不对称式(见图 184)

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0255 图 1811.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0255 图 1812.bmp}

不对称发发型打破了传统发型的对称式结构，无论是从头发的分缝，发髻的安排，发量的分配，还是装饰物的使用等方面，均采用“不对称式”组合。如：不等量分割、模糊分缝、非对称分缝、侧垂刘海、半掩半显、偏斜发髻等等。此类发型与现代服装搭配，给人以生动、时髦的印象。

飘逸式（见图 185）

前部头发分层翻转，后部头发自然流畅，给人以飘逸大方的印象，这是近年来非常流行的发型。

(11)复合式（见图 186）前部刘海保持自然垂直，后部头发以三股发辫烫卷成小卷曲发，直直的刘海，与细弱波纹的顶后发结合，构成特殊的韵味。此发型修剪、烫卷、梳理都很方便，而且能保持发型。

(12)飞燕式（见图 187）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0256 图 1813.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0256 图 1814.bmp}

采用不明显头路，左右两侧头发稍向后掠，在耳后形成燕翅形。额前刘海向上翻翘，后头不定向旋转，成不规则的麦浪形。富有青春活力，具有动态美感。此发梳洗便利，持久牢固，随风摆动，不易变形，适合青年女子梳理。

(13)浪花式（见图 188）

头发在一侧呈“之”字形分缝，削剪出层次，使两侧头发较多，下部头发较少。发型由螺旋式卷发构成，可塑性强，能梳理成不同的样式。此发型洒脱、自然，具有现代感。

(14)短卷式（见图 189）

前额中分，分发线采取弯曲线，卷烫头发，使发卷交替重叠。满头的卷曲短发，给人以干练、利索的印象。是男女都适用的一种发型。

(15)飘垂式（见图 190）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0257 图 1811.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0257 图 1812.bmp}

前部头发剪齐，形成垂直的刘海，后部头发剪成中间稍短，靠耳部稍长的弧形。用大卷筒卷烫，向里弯曲，或者在梳理时用电吹风把发梢向里翻吹。这种发型与一般直发相比，两侧发梢卷曲，形成微度波纹，增加了发型的飘垂感。

(16)钢丝发

烫发前将头发向后梳理（刘海除外），并剪齐。分成四个发区，由上往下一排排分股编小辫，编发时量要适中（约与铅笔粗细），用力编紧。尾梢用头绳或皮筋扎紧，编完后，在每根小辫上涂上烫发水（过程如烫发）。这种发型做完后，头发犹如一根根钢丝，直而有力，富有一定的量感和力度，是深受广大女青年喜爱的一种流行发型。

(17)爆炸式（见图 191）

发型轮廓清晰优美，由自然的小卷构成，犹如非洲妇女的头发，梳理时用木梳梳通、挑松即可。这是青年、中年、老年都适合的一种发型。

(18)蓬松式（见图 192）即在原短发的基础上，加强刘海的变化。将前刘海打湿后，分成若干小股，编成一条条小辫。将扎紧的辫子再做成圈，用发夹固定几小时后，将辫子打开，把头发挑松，前发就变成了{ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0258_1.bmp}{ewc
MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0258_2.bmp}{ewc
MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0259_1.bmp}

在原短发型上，使刘海变化而形成的一种新发型。将前刘海打湿后，做成不规则的空心圈，用手指将头发绕卷，并用发夹固定。几小时后，拆去发夹，用挑针梳的尖端挑松头发。前部菊花式卷发，配上后部的直发，显得既活泼又文静。

3、编辫与发髻

编辫

编辫式发型是我国民族的传统发型，历年来在年轻姑娘中广为流行。随着发型的不断翻新，发辫的变化也多种多样，如，由三股编辫，变成绞辫；梳辫的位置，不仅局限在耳后两侧，而且可以随意定位。下面介绍几种发辫的编结方法。

将长发由顶部向后从正中分开，可根据头发的长度梳成短辫、中长辫、长辫。三股辫可梳在短发的头额部，像发带一样，也可梳在脑后起装饰作用，（见图 194a、b、c）

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0260_1.bmp}

图(195)是一种编席式辫子。将头发按编号次序捏起一束，用发卡别住，再捏起第二束，用发卡别住，直至发梢部用缚绒线或装饰物扎紧。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0261_1.bmp}

图(196)是结合盘发，将发辫结在头顶部的梳辫方法。下面介绍适合女青年的下编绳辫。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0261_2.bmp}

将侧发区三角形范围内的头发取出，分为5份，把1、2份发束取起，1发束在下面将2发束交叉同时各向右拧转。取第3份发束，由上卷住它，然后拧转。第4份发束则与第2份发束拧卷，将1、3合并的发束再与第5份发束合并，拧编至发尾，用皮筋固定，另外一侧也照同法编完，沿发后部把两绳辫贴放，{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0262_1.bmp}内侧用发夹固定于发基上。（见图 197a、b、c）

在编辫的基础上，又发展成拧卷发型。这种具有东方色彩的拧卷发型，深受中、青年妇女的喜爱。（见图 198）

将前侧发（要拧卷的头发）与后部头发分开，将后部头发梳理整齐用皮筋扎起来。把前侧部头发从中间分开，每侧分为7个区。将第1区发束分为3股，由手指夹住向后方拧半周。自第2发区起，各把发束分为2股。后面一股和第1发束后面的一股相合，前一股和第1发束中间一股相合。如前一样转半圈，再编下去，一直编到第7区。余下的发尾也进行拧卷，提起发根往前推，使编结处出现沟，然后用卷发夹固定。待两侧头发卷完之后，和颈背的头发一起用橡皮筋束起，发尾向内侧卷，用发夹固定，整理成扇形。这种发型适合于整齐的中、长发。修剪出层次的头发，梳起来则比较困难。

发髻

发髻也是我国妇女的传统发式，其特点是将披散的长发梳理扎结，盘卷成一定形状，以更好地衬托脸型，使人显得文静、

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0264_1.bmp}{ewc
MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0264_2.bmp}圆髻是将头发全部向后梳拢，并

拧卷成股，左手揪住发束根部，右手捏紧拧成股的发尾，缠绕在头发根部束发处，呈圆形状，把发梢藏在里面，四周用长发卡固定即成圆髻。

菊花髻（见图 200）

菊花髻是在传统发髻基础上发展起来的一种现代发髻。把烫好的前额发区头发向前梳理，留做刘海，其余的头发沿发际线向脑后梳，在枕骨上端梳拢，并用发带扎牢。然后将头发从中央分开，向四周外卷，呈花瓣弧状，将发梢窝藏在里面，用发卡卡住即可。若将全部头发梳向一侧，在耳上方盘结成花状发髻，更是别有一番情趣。

元宝髻（见图 201）

发髻按式样分有单股发髻、双股发髻、盘香髻、圆髻、菊花髻、元宝髻等。下面介绍几种发髻的梳理方法。

圆髻（见图 199）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0265_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0265_2.bmp}

元宝髻属双股髻发式。将头发自顶部和两侧向后梳拢，在下颌处用发夹或发带压住，然后将垂下的头发平分成两股，每股都梳理整洁，向上向里盘卷，方法同圆髻的拧缠方法一样。两股盘结，形成两个对称的圆环即元宝髻。

三股发髻（见图 202）{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0265_3.bmp}

三股发髻是将头发扎成马尾，分成均匀的三股，将最左边 A 部分首先用卡子夹起，并扭向颈背，末端向下，用卡子固定在皮筋上；将左边 B 部分扭向耳边，用卡子固定，再将其拉回，

向左叠在 A 上面；拿起最后一部分 C，向上拉起置于 A 与 B 上，用卡子将其固定在 A 下；把 C 拉向右边，并用卡子将其末端夹——稳，一个完整、别致的发髻便做成了。

第八部分 四肢的修饰与健美

一、手部的护理与修饰

在社交活动中，手与人、手与物的接触十分频繁，送文件、打手式、握手、接电话等，在这些场合，人们无意中会给你 的手“打分”，从而对你这个人留下深刻的印象。一位著名的美容师曾说过，从手的保养，指甲的修法、指甲油的颜色以及指甲根上软皮的处理等细小之处，可以看出一个人的为人及修养，也可以看出这个人的时髦程度。

手的表情异常丰富，极具个性特点，如：女性的手就常给人以温柔甜蜜的感觉。如果说脸部表情可以隐藏的话，而手则把你的内心情态表露无遗。那些只注重面部化妆，而忽视美化手的人，会给人一种不协调的感觉。

1. 什么样的手才算美

与对相貌的评价一样，用一个绝对的标准来衡量手的美，是不现实的，只能根据大多数人的审美观及传统习惯而论。对于年轻女性来说，理想的手应具备以下特征：

丰满——手掌及手指既不干瘪也不肥厚，胖瘦适中。

细腻——手指皮肤光滑滋润，富有弹性，且细腻白嫩。

修长——手形修长，包括手掌及十指。着手掌太宽，手指太短就显得不秀气。

平洁——手指甲平滑光洁，指缝中绝不能有污物。

流畅——手指的外形线条流畅圆润。那种骨节粗硬的手指，看上去就不柔美。

2. 美化手，首先要注意保养手，我们每天要完成大量的工作和家务劳动，手的保养就显得特别重要。由于手接触的物体多，因此，要养成勤洗手的好习惯，及时将污物、灰尘等有害皮肤的东西洗净。在干那些用手直接接触化学液剂（如洗衣粉、洗涤剂、染发剂等）的工作时，最好戴上橡皮手套，以免加速手的老化，使其粗糙、干裂和产生皱纹。手套的大小要合适。在戴手套之前将手洗净，并涂少许滑石粉。干完活儿后要戴着手套洗手，然后摘下手套，从里面刷洗干净，擦干，并在两面涂上滑石粉，放在通风干燥处保存。如果洗衣、洗餐具时没戴手套，干完活儿后将手放在温水中浸泡两分钟，然后用香皂洗干净，涂上护肤霜或护手霜。一天不管洗多少次手，洗手后都要涂护肤霜。护肤霜以油性为好，这是因为手上的油分少，各类化学洗涤剂中含有大量碱分及破坏水分和油分的化学物质，容易使手的皮肤粗糙。涂护肤霜后，可以恢复其滋润和光滑。寒冷的冬天更应该加强对手的保养。

为了增强手的弹性和灵活性，应坚持手部活动和手的按摩。手部皮肤表面和指端的茧子，不要用剪刀剪，以免在切割部位再形成角质层，而要用浮石磨光，再用羊毛脂软化膏按摩。

如果手很粗糙，就需要在晚上睡觉前用温水洗净，敷上营养霜或甘油。女性一般到 50 岁左右，手背上会出现老年斑褐色斑点。如想推迟斑点的出现，除平时加强保养外，在夏季一定要涂防晒霜。因为紫外线可加速老年斑的形成。

3. 手的体操

不经常参加劳动的手往往苍白无力，缺乏弹性，因此，手也要坚持做操，以加强其灵活性。

锻炼手指肌肉的方法是：

两手同时使劲握拳，然后突然张开，手指尽量伸开，速度要快，连续做 20 次。

{ewc MV IMAGE, MV IMAGE, !01400800_0269_1.bmp}每个手指缝中夹一个小球（如乒乓球），用力挤压，速度不要太快，反复 10 次。

用左手将一块面团捏成鸡蛋大小，然后换右手，各捏 5 分钟。

锻炼手指灵活性的方法是：

手腕放松，用手指尖向一个方向划圈，划 10 次后换一个方向再划 10 次，两手同时进行动作要快。

张开手，五指并拢。从食指开始，依次弯曲手指，一个手指弯曲时，其余手指保持不动。然后由小指再回到食指。共做 5 次，张开手，五指并拢，从拇指开始依次地分开指缝。然后再由小指回到拇指。共做 5 次。

张开手，用大拇指划圈，每个方向划 10 次。

4. 手部按摩

搽油时，认真按摩双手，可加速指甲生长，使手指变细，皮肤细嫩。

用一手的手指按摩另一手的手背，按摩时轻轻画螺旋形。

由手背按摩到手指。活动每一个手指，特别是关节处。画螺旋形按摩直到指尖儿。

用一个手的手指按摩另一个手的指缝，上下按摩 10 次以用一手的拇指按摩另一手的手掌，从手掌向肘部画螺旋形按摩。（见图 203）

5. 指甲

指甲健康的标准

指甲是手的组成部分，也是重要的触觉器官。它是由角化了的的上皮细胞积叠成的半透明硬板，以保护指尖，它的主要成分是以胶原为主的硬质蛋白质。

指甲的可见部分只是指甲的一半，指甲根部呈椭圆形，在皮肤下一直延伸到第一个指关节处。指甲从根部长出，以每天 0.1 毫米速度成长着，每 3—5 个月更换一次。指甲由指甲床供给营养，指甲内含 7—12% 的水分，0.15—0.76% 的脂肪。

指甲的形状与遗传有关，但其健康情况则取决于人的全身健康状况及保养程度。健康的指甲应是色泽微红，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。

修剪指甲的正确方法

手部化妆的着眼点是指甲。化妆好的指甲可以使手具有佩戴首饰的效果。指甲化妆前先要修剪。修指甲需准备的工具有：橘木小棒，用于松弛指甲根部表皮和指甲周边按摩的工具；小尖剪刀，用于修剪表皮；指甲挫刀，用作指甲整形，或研磨指甲边缘；指甲刷，用于清洁指甲和指尖。

指甲的形状有很多种，可根据自己指甲的自然状态以及个人的爱好修剪成圆形、方形、尖形等等。（见图 204）椭圆形指甲是受多数女士喜欢的流行形状，它不仅与多数人的手指指形相协调，而且还有使手指加长的感觉；方形指甲容易使指甲显宽，只适于指甲偏宽的人，尖形指甲可以使手显得修长，适于手小的人。手形及手指很美的人，可保持指甲的自然形态，使指甲的长度略超过手指尖，指甲的顶端成圆弧形。

修指甲前，要用指甲油去除剂清除掉旧的指甲油和指甲上其它的油脂。先将指甲修挫出所需的形状；然后把手指浸在温水中，使外皮松软，用小棒

把嫩皮轻压使它浮动，再用尖的小剪子将肉刺和参差不齐的死皮除去；用橘木小棒绕上棉花，沾肥皂水清洁指甲尖内侧；擦干指甲及指缝，在指甲周围及根部涂上油脂或霜剂，用拇指轻柔地按摩，指甲的修剪就完成了。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0271_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0271_2.bmp}

怎样涂指甲油

修剪好指甲，就可以涂指甲油了。

指甲油的色彩有很多种，有暖色系、冷色系、珠光色、自四肢的修饰与健美然肉色等。

暖色系的指甲油，有朱红、大红、桔红、棕红等颜色，较容易与东方人的黄白皮肤协调，而且在晚宴、婚宴、舞会等场合，这种指甲油的色彩比较容易和特定环境、气氛下的化妆风格相一致。因此，年轻女性多喜欢这种颜色。

冷色系的指甲油，有玫瑰紫、紫红等颜色，适合肤色较白的女性使用，或者在要达到与化妆、服装的色彩相调和时使用。

珠光色指甲油是在指甲油中加入了金、银等彩色亮珠，在光线作用下闪闪发光，具有较强的装饰性，一般要与现代派或新潮化妆相配合。

自然肉色指甲油，包括浅红色、中浅红色、透明无色等，适合中老年妇女使用。这种指甲油涂上后呈现出淡淡的粉红色，富有光泽，增加指甲的光洁度和色泽感，使指甲看上去真实、自然、健康。

选择好适合自己的指甲油，就可以涂了。先将指甲油摇动，使瓶内的色彩均匀。涂指甲油自小指开始，逐一涂至拇指，动作要麻利。方法是：笔上蘸足指甲油，在指甲当中涂第一笔，然后再沿着指甲的两侧各涂一笔。注意不要让指甲油溢出，涂第二遍时也要按这个要领去做。涂指甲油时，要把指用和拿笔的手都固定住，以免由于手抖动而将指甲油溢出。为了去掉指甲油在指甲上的纵纹，可在指甲油湿润时，用刷子轻轻将其抹平。（见图 205a、b）

指甲化妆后会使手增添魅力，但常年不断地使用指甲油，指甲会褪去自然的色泽，并变得软弱。在这种情况下，如果继续用指甲油会使指甲更软弱，从而形成恶性循环。因此，经常染指甲的人要每周让指甲休息一天，不染指甲，并用橘木小棒绕上棉花，沾上油性营养霜，在指甲和指甲周围涂搽，搽后用拇指轻轻按摩。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0273_1.bmp}

指甲的疾病往往与身体的健康状况有关，营养不良，卫生习惯不好或搽劣质指甲油等原因都会造成指甲的疾病。常见的指甲疾病有甲质脆弱、甲面斑驳、指甲表面有凸凹的纵纹、指甲苍白或灰指甲等。

对于各种指甲疾病要对症下药，遵从医生的指导涂药或眼药护理。另外，平时要注意指甲的保养，涂油质的营养霜，多吃含维生素 A、D 的食物，如动物肝脏，牛油、蛋类、鱼类、水果等。

人造指甲的使用

人造指甲不仅能遮盖自然指甲的种种缺陷而且可以防止指甲断裂、分层，对指甲起保护作用。

人造指甲是由“丙稀酸”物质、粉剂及其他化学物质混合制成的。使用时可在自然指甲边缘抹上少量粘合剂（勿在指甲中间涂抹），在人造指甲内

侧也涂上粘合剂（尖部不涂），待粘合剂干透，将人造指甲轻压在自然指甲上，紧按约 1 分钟，粘牢指甲。将指甲周围的粘合剂擦净，修剪并涂上指甲油即可。

戴人造指甲不要超过 48 小时，以免影响自然指甲的生长；不要将手长时间浸泡在水中，以免使人造指甲松脱。由于人造指甲易燃，因此，使用打火机、火柴等物品时要注意安全。手指感染时不能使用人造指甲。

摘除人造指甲时，只需在指甲周围滴数滴油质去除剂，然后用小木棒从周围轻轻撬起即可。人造指甲取下后可洗净，擦干，保存待用。

二、手臂及肩部的皮肤护理

如果你经济上较宽余，不妨定期到美容院做手臂及肩部的皮肤护理，这对于预防手臂皮肤的衰老，使之保持滑嫩、秀美是很有效的。

1、手臂

手臂皮肤护理的具体方法是：

用洗面奶对手臂皮肤进行清洁（方法如洗面）。

用磨砂膏对手臂皮肤进行脱屑。

在手臂上涂按摩膏，对手臂各部位进行按摩，从手开始。对手指按摩，从小指到拇指；对手背按摩，美容师用双手拇指从顾客指根部开始。交叉地向腕部方向按摩；对掌心的按摩，美容师用双手拇指在顾客的手掌上交叉地向腕部按摩；对手臂的按摩，美容师掌心与顾客掌心相对，并使两者手指相插，用不同手法向外向上推、向里向下拉、顺时针转动，以活动顾客的腕部；美容师将顾客的手臂竖起，左右、反向、交叉按摩顾客腕部。

按摩动作应反复多次。按摩完毕，将按摩膏擦净，对手臂皮肤进行面膜疗法（与面部面膜方法相同）。

对施完面膜的手臂涂日霜进行保护。

2、肩部

肩部肥胖或肩部皮肤不美，同样会影响女性的整体美，尤其是夏天，在穿着袒露双肩的衣裙时，肩部的美就显得尤为重要。美容厅对肩部皮肤的护理主要是通过点按肩部穴位和按摩肩部来实现的。

肩部的主要穴位有：风池、臀风、肩井、巨骨、肩髃。

肩部按摩的方法是：

双手无名指、中指并拢，在颈后，从肩井穴位开始打小圈至耳后，并点按翳风穴位。

双手无名指、中指并拢，于颈后巨骨开始竖直打小圈至风池穴位点按。

双手四指微握并卡在颈两侧，大拇指由颈上部开始向下打圈至锁骨。

双手除拇指外，四指并拢于肩背部，在颈下部与肩端之间来回拉抹几遍后，最后向上返回至风池穴位并点按。双手四指并拢，将肩部夹在并拢的四指与大拇指之间，先于颈基部，四指并拢打数圈，随后在颈下部与肩头之间反复拉抹几次。

双手将肩部夹在四指与拇指之间，四指于颈部打数圈，随后由大拇指点按肩井、巨骨、肩髃等穴位。

双手四指在肩端后部托着肩头，同时大拇指在肩头前端打数圈。

双手四指并拢在肩后部托住肩部，在颈下部与肩头之间反复拉抹几遍，最后在风池穴位点按。

双手手掌在前胸上半部打圈至肩头，然后转至后部拉抹至风池穴位并点按。

三、脚的修饰与保养

1、脚的修饰

夏天，不论你是赤脚走在地毯上、沙滩上，还是穿着凉鞋，都会露出双脚。若双脚肿胀，坑洼不平、皮肤粗糙，很难与漂亮的凉鞋相配，可见脚的修饰是女性整体修饰的一部分。

修脚的第一步是用温水浸泡双脚。浸泡的时间为5—30分钟，时间长些效果会更好。浸泡时应不断地向盆内续加热水，使水温保持舒适。泡脚不仅可以使脚部皮肤变得柔软，便于修整而且能消除疲劳。足底穴位丰富，用温水刺激这些穴位，能达到强体健身的效果。

泡完脚后，用毛巾将脚擦干，注意把脚趾间过多的湿气完全除去。

泡脚后可进行趾甲的修剪，修剪趾甲一般二、三周进行一次。趾缘剪得略呈方形，并把趾缘粗糙的部分锉滑，这样在你穿丝袜时，才不会有锐利的尖端将袜子刺破。

待趾甲修好后，用一块磨石磨脚跟，也可以磨其它长茧子的部位。脚上的茧子是因脚与鞋互相磨擦而生成的，用磨石磨一次并不会消失，必须坚持一段后才会有效果。

最后涂两层指甲油。为保护趾甲原有的光泽，在涂擦任何一种颜色的指甲油之前，必须先上一层透明指甲油。假如你想使自己极富女人味，第二层涂粉红色指甲油；假如你想更艳丽动人，第二层则涂红色或葡萄紫色指甲油：假如你的趾甲无光泽，可在涂趾油前试试用柠檬汁擦洗。

2、脚的保养

为保持双足的健美，可经常对其进行按摩。按摩的方法是：泡脚后，将脚及脚缝擦干，敷些冷霜，再从脚掌到脚背、脚趾、脚踝进行按摩，手法可搓、拍、压结合。做完按摩把整个脚用力摇动，你就会觉得舒服许多。由于脚部的疲劳，往往都是站得过久或走路太多，使血液积聚在脚部引起的，所以，如果是在家里，不妨把脚放在椅子或沙发上，让脚抬得高一些，疲劳会很快消失。经常做脚部运动也可以促进脚的健美。运动的方法有多种，可练习用脚趾去捡钢笔或玩具弹球等东西；双脚向外弯走20步，再朝里弯走20步，重复几遍；由脚裸处旋转脚，当脚朝下时，趾尖用力，脚朝上时用力弯曲，重复做几次。穿合适的鞋子、对脚的长期保养十分重要。鞋子好，不仅使脚舒服，而且便于走路的姿势优美，走路的姿势影响着全身的姿态，甚至影响到你整天的心情。为了保护你的脚，不要穿跟太高的鞋，也不要买太尖、太瘦、不合脚的皮鞋，要记住流行时髦的式样，不一定适合你。穿跟太高的鞋，容易使腿、腰、踝都变大，长时间的步行则更不适宜；太尖、太紧的鞋，容易造成足部的畸形。冬天的鞋子，最好买稍大一点儿的，便于足部的血液循环。夏天脚部容易出汗，可在脚上或鞋子里洒些爽身粉，这样脚会凉爽舒服得多。

四、臀部与腿的健美

1、臀部

女性的臀部与胸部、腰都是构成女性形体美、曲线美的重要部位。

臀部肌肉主要由臀大肌、臀中肌和臀小肌组成，它是髋关节活动的主要肌群。能使髋关节内旋和外转。女性臀部的健美与女性的曲线美有着密切关系。女性臀部是容易沉积体内多余脂肪的部位，一些女性由于臀部皮下脂肪堆积过厚或臀部下垂，影响了体型健美，而有些女性又因臀部过于扁平而影响曲线美。要想使臀部健美，必须进行臀部健美训练，消耗臀部多余的脂肪，防止臀部肌肉下垂。

最有效的臀部健美办法是强化臀肌。女性的臀部极其柔软，必须抽紧才会显得浑圆好看。坐着时（不管是在办公室还是在家中），最好不要坐在柔软的椅子或椅垫上，以免臀肌松跨下坠。平时可常作臀部肌肉锻炼，具体方法是：身子坐直，将臀肌收紧，从1数到6再放松，可连续作数次，站立时，身子保持挺直或稍向前倾，将臀部肌肉上提收紧，连续作多次。这种锻炼方法既简单又方便，工作时、等汽车时都可以做，只要坚持，你的臀部就不会随着年龄的增长而增阔变大。此外，经常坚持跑步、跳绳、快步走、骑自行车、上下楼梯、游泳等锻炼也是很好的臀肌运动。

2、腿

结实而健美的双腿，是每个女性所向往的。女性若大腿过于肥胖及小腿过粗，就会显得下肢粗短臃肿；若是腿部肌肉过于瘦削，则让人觉得瘦弱单薄，缺乏线条，这两种腿形都不能给人以美感。

腿部肌肉包括大腿肌、小腿肌。进行下肢健美训练，可以增进肌肉力量和关节的灵活性，减少臀部和腿部的脂肪，使下肢匀称、健壮、修长，线条柔和而有活力。

腿部的健美运动有多种，这里我们向大家介绍一种哑铃操：

侧蹲——两手各握一哑铃站直，一足向侧分开一大步，做全屈膝下蹲，同时两臂将哑铃向前上举后随即伸膝站起还原。另一足做同样的动作。每天两腿各做20次。屈膝下蹲时足跟可提起，上体保持正直，下蹲与起立时另一腿始终伸直。可先两手抱在头后徒手做，掌握好动作后再用哑铃做。此套动作的功能是提高髋部柔软性，改善臀部与大腿形态，发展腿力。

提踵——两手各握一较重的哑铃，前足掌垫高站直，将足跟尽量提高然后放低，每天可做3组，以后逐步增至6组，每组重复做20次。也可徒手做，一组重复至上百次。

最简单的美腿运动是象舞蹈演员那样，脚跟并立，脚尖朝斜前方分开，慢慢地屈膝，身体尽可能降低，脚跟可离开地面然后再慢慢地站起来，反复做数次。若身体不能保持平衡，可扶着椅背做。

另外还可以通过户外运动来强化腿部肌肉，例如游泳时以缓慢、温和的摆腿动作在游泳池里来回游动，或每天散步半小时，坚持每天慢跑、骑自行车等，都可以使腿形变得健美。

五、腰与腹部的健美。

腰腹部是人体连接上下两部分的枢纽，也是人体做前后屈、体侧屈等方向运动的万能轴。腰部承担着各种生活技能和运动技能的繁重工作，而且在人体的腰腹部位又集中着人体的消化、排泄、生殖等重要的内脏器官，正因为如此，腰腹部的健美便与它的功能直接联系在一起。

女性腰部的围径一般说来，应该小于胸围和臀围，略微呈圆柱形，上与丰满而有弹性的胸部相连，下与浑圆适度的臀部相连，腰部显得细而苗条。胸围、腰围、臀围即人们通常所说的女性的“三围”，三围比例适度，才能形成女性特有的曲线。女性若要使自己腰部结实而苗条，必须通过健美运动和控制饮食来达到目的。

这里介绍一套腰腹部运动操，经常练习这套动作，对减少腰腹部周围的脂肪，改善体形提高髋部与腰部的柔软性都能收到良好的效果，具体做法是：

第一节：体前屈

两手扶在头后，两肘向侧分开，两脚尽量向侧分开站立，做上体慢慢前屈，下压至尽可能低的位置后，抬起还原的动作，每天重复做15次以上，每次还原时作深呼吸使胸部挺起。

第二节：后摆腿

身体呈一腿跪撑的姿势，做一腿伸直向后上方尽量提高的动作。上摆时两臂不要弯曲，肩部不要降低，足尖尽量后伸。每天可练1—3组，两腿各做25—30次。

第三节：坐撑腿屈伸

两臂体后支撑坐地，做屈膝收腹与伸膝还原的动作。收腹时，要使大腿尽量接近胸部，屈伸动作要快。开始练习时每组做10次，以后每天增加1—2次，直至一组能做到20次。每天练习的组数也可逐步增至6组，如果感到轻松则两脚可夹一重物来做。

第四节：前踢腿

一手扶墙以维持身体平衡，一脚的足跟尽量提高站直，在另一腿向前上踢的同时，同侧的一臂向前平举后放低还原，腿要尽量踢高，足尖尽量前伸，放低时要慢。每组两腿各踢15次，每天至少练3组。

第五节：转体

两手把住颈后的体操棒（也可用光滑林木代替），两足向侧分开，与肩同宽站立，做向左与向右转体的动作。转体时，足不移动，上体正直，转体的幅度逐步加大。向左再向右转为一次，每天做25次，以后逐渐增至50次。

健美运动是消耗体内脂肪的主要而积极的手段，但健美运动的同时还必须有计划性地控制和科学地安排饮食（见第四部分），这样既达到节食目的，又不会因营养不足而使体质减弱。

六、胸与乳房的健美

从美学角度看，起伏柔美的线条所构成的乳峰是女性形体美的基础，也是女性的性特征之一。由于女性胸部的生理特点和个性差异，乳房形态也各有不同，那么，什么样的乳房才美呢？这与时代的审美观、民族习惯等都有关。现代文明的发展，人们认为乳房丰满为美。美学家认为半球状或圆锥状乳房的美感最好，这可以从维纳斯女神塑像的丰满乳房上看出。另外，乳房的位置在美学观中也占有重要地位。东方女性乳房一般位于第3—7肋骨、胸骨侧缘和腋前线之间，乳头在第4—5肋间，乳房呈圆锥形，两侧大小一致，水平直径应大于垂直直径，从胸部算起，乳房的高度为7—9厘米。标准的体型胸围应基本与臀围相等，而比腰围宽20—30厘米。如果对自己的胸围不满意可做如下运动，使乳房周围的肌肉匀称，胸肌变得结实，从而达到健美乳房的目的。

第一节：屈肘扩胸

站立，张开双臂，屈肘平举与肩平，双手手指刚能相互触到。坚持数分钟。双肘分别向后作拉开的扩胸动作。以上动作连续做3次，肘部向后动作再逐次增大幅度。

第二节：直臂扩胸

两臂前平举，与肩同高，做向侧拉开的扩胸动作4次。屈肘扩胸3次，直臂扩胸4次为一套。再逐步把每套动作增加到10次。

一些女性由于胸部肌力衰弱而乳房松弛、发育不足或下垂，可常做一些加强胸廓、背肌和全身负荷的体育锻炼，如游泳（特别是蛙泳）、划船等；也可到美容院接受美容机械疗法或做专门体操。

美容院丰乳服务项目的程序是：

仰卧，先用洗面奶清洗乳部，用毛巾擦净，涂上健胸膏（市场上叫丰乳霜）。用双手掌轻按两侧乳房，顺时针逆时针各按摩50次；再用双手提起双乳20—30次，手劲要柔和、均匀，用力适当；最后用手提起乳头10次。

用吸喷器吸乳、提起、放下10次。

用电子健胸机，通过负压将乳房提起10次，持续2—3分钟。

任何一种体操都不会使乳房增大，而只能增加乳房下层的肌肉，从而使乳房更结实而尖挺。想增大（或缩小）乳房，只有动整形手术（见第十部分）。平时对乳房的保养要注意戴合适的乳罩；经常用冷水擦洗乳房，促进其血液循环；可自己给乳房涂上润肤液，做轻轻的滑动性按摩。合理的喂奶会促进乳腺的完全发育，使其丰满。不科学的减肥，会使乳房的弹性随脂肪一起消失。

七、脖颈的健美

女性的脖颈美是女性形体美的一个重要组成部分。脖颈，既能体现美，又能反映一个人的年龄。

正常女性的颈部在直立时两侧对称适中，长短、粗细与身体比例相称，甲状腺软骨区平坦而不显露，引颈时胸锁乳突肌略有突起，血管不外露。外观则以平坦、润滑、丰满、皮肤细腻、与颜面肤色一致、富有弹性为佳。一般认为，身高 1.60 米的青年女性理想的颈围是 31—33 厘米，随着年龄的增长颈围会稍粗些，但不宜有太大的变化。

有些人往往因为脖颈不美，而破坏了整体美的形象，如：长脖颈、短脖颈、粗脖颈和细脖颈，若脖颈过于细长，则显得瘦弱，筋骨毕露，不能给人丰满的美感；若脖颈过于粗短，则脂肪臃积，后颈皮肤松弛，给人以臃赘之感。

此外，尤其是中、老年女性，脖颈部位的脂肪要比腰、臀部更容易堆积，也更容易出现横皱纹。若平时缺少锻炼和长期伏首案头工作，堆积在脖颈上的脂肪和明显的皱纹很易产生，且产生后不易去除。那时，即便你有一张保养得很好的脸，但你给别人的印象也不会年轻，因为人们第一眼就从你的脖子上看出了你的衰老。

要想使脖颈健美，首先要注意颈部肌肉的锻炼。常进行的有效的脖颈锻炼有两种方法：

第一，两手搭肩，固定肩头使其不移动，然后左右两边做头侧屈运动，每天做 3—5 次。

然后，嘴角向下用力牵拉，使脖颈肌肉紧张几分钟后放松，每天做 10 次左右。

第二，向后仰头至极限，用下唇掩压住上唇，然后慢慢低头，下巴触及胸部。重复 4—6 次。左右转头，由慢到快，做 10—15 次。

把头转向一侧，并用力上抬，每侧做 4 次。

以颈部为轴心，向下、向右、向后，再向左转头一圈，然后逆方向转动。每一方向各转 6—10 圈。

向前伸颈，向上抬下腭，然后复原，再将下巴紧贴胸部，做 4—6 次。

将双手手指交叉，抱住脑后枕部，向前用力，同时头部使劲后仰，做 4—6 次。

双肘撑住桌面，双手托住下巴，将下巴用力上抬，同时用力低头，做 4—6 次。

以上两套颈部健美操，只要坚持做，对保持脖颈的健美必有佳效。另外，平时保持正确的站姿、坐姿、行姿对脖颈的健美也很有利。

经常对脖颈进行按摩，能防止脖颈过早衰老。每天洗脸时，将手上多余的洗面奶涂于脖颈上，用拇指和其余四指对脖颈进行有节奏的轻轻向下按摩，并用手背向上拍打下腭。如果有条件到美容院做皮肤护理的话，由美容师为你做脖颈的按摩及护理，那样对脖颈的护理效果会更好：

要想使脖颈健美，还要根据自己的身材、肤色来选择衣着、发型和化妆，对不足之处加以修饰；使优点更加突出。如脖颈细长的女性在修饰上要注意：穿立领的衣服，或领口用大蝴蝶结或荷叶边等装饰物点缀；戴短项链或项圈，以分割脖颈的长度；宜留长发，长度过肩为佳，穿 V 字领或低领口衣服时，

脖颈上应系丝巾。脖颈短的女性在修饰上应注意，选用 V 型领或领口较低的服装，配戴细丝项链；宜梳盘髻式发型。

八、四肢与面部的脱毛

多数女性都不喜欢自己的体毛、多、太重，过多的体毛不仅影响美观，而且给人一种男性化的印象。因此，越来越多的女性用脱毛的方法，使身体光洁。脱毛通常可以分为两大类：暂时性脱毛——毛发重新生长时，需要重复脱毛护理；永久性脱毛——采用这种方法破坏了毛翼，因此，毛发不会再生长。

脱毛的方法有很多种，如：

剃毛法——适合于修眉和对四肢多毛的处理。

机械拔毛法——适合于修眉。

漂白法——用双氧水涂在多毛的部位，每天两次。这种方法不会使毛脱掉，只会使其颜色变浅，不明显而已。

电针脱毛——是一种永久性的脱毛方法，运用于小面积的脱毛，对于大面积脱毛不适用。

蜡脱毛法——美容院最常用的一种脱毛方法，使用方便，痛苦感小，副作用少，一般经几次蜡脱毛护理后，毛发就会停止生长。

脱毛膏脱毛法——适合家庭自行脱毛使用，在身体某部位涂上脱毛膏后，等待数分钟（按产品使用说明书上要求的时间而定），然后将其擦去，体毛也会一同脱落，这种方法虽简便可行，但往往脱毛不够彻底。

下面我们重点介绍一下蜡脱毛法。

脱毛前先将需脱毛部分清洗干净，或用沾了洁肤水的棉签，将脱毛部位的油污及化妆品彻底擦除。涂少许爽身粉，吸干表皮油份，便于蜡对皮肤的附着。

在脱毛护理之前 10 分钟，开始将蜡块溶成液体。溶蜡器有不同类型，最标准的是电子溶蜡器，它能保持蜡有一个固定温度，使用起来非常方便。

腿部脱毛：

将溶化的蜡（温度适宜）用木棒或胶棒以 45 度角将其顺着毛发生长的方向涂去，薄薄地涂满一层。

用玻璃纸或纤维纸铺在蜡面上轻按，记着纸边要留出空位。顺毛发生长的方向，在纸上轻抹。10—20 分钟后揭纸。揭纸时，一手按着皮肤，一手拿着纸边，逆毛生长方向快速将纸撕下，撕下的时候要贴着皮肤。

腿部脱毛要分片一部分一部分地进行。

腋下脱毛：

脱毛前要清洁皮肤。（同上）

假如腋下毛未经剃过，则需要用剪子将长毛剪短，这样既可增加蜡对皮肤的附着性，又会使脱毛干净彻底。为了减少疼痛，可逐渐少部分进行脱毛，直至将全部腋毛脱去。其方法与脱腿毛相同。

面部脱毛和眉部脱毛与腿部脱毛方法基本相同。只是脱面毛时要注意唇上的毛发通常向两个方向生长，脱毛前将其先理顺，分两侧，一侧一侧地进行脱毛处理，眉部脱毛后，还需用眉钳将剩余下的散毛钳去，并细心修饰眉型。

第九部分 常见毁容性皮肤病的防治

一、黑头、白头、酒米的病因及防治

黑头、白头、酒米是油性皮肤常见的疾病。一般人到青春期，性腺发育成熟，内分泌旺盛，刺激皮脂腺的增生肥大，皮脂分泌过多，排泄不畅，瘀积在毛囊内形成脂栓，这便容易形成黑头、白头和酒米。

1、黑头

黑头是粉刺的一种，呈黑色，是皮肤毛囊表面出现的黑色点状物。它形成的原因是：毛囊阻塞后，皮脂不能顺利地排出，在毛囊内形成脂栓，脂栓经过空气的氧化和与外界灰尘的混杂变成黑色，在皮肤表面形成一个小黑点，所以叫黑头。黑头多见于面部鼻子周围和口周围，一般被视为是暗疮的前期，若感染发炎则会形成暗疮。

2、白头

白头又叫油脂粒，是一粒粒米白色的小丘疹，疹体实而尖硬，不突出皮肤表面。它的形成有两个原因：一是皮肤本身油脂分泌过多，形成脂栓；二是外用过多的含蛋白质和油脂过重的化妆品而引起毛囊阻塞，白头多见于面颊和眼周，特别是中年妇女更为多见。

3、酒米

酒米又称白色粉刺，这是皮肤毛囊表面出现的黄白色的点状物，突出皮肤少许，可以用手摸到。它的形成也是由于皮脂分泌过多，而不能吸收，便在毛囊内浓缩成蜡样的黄白色小颗粒。酒米是暗疮的萌芽期，若在酒米阶段将其清除，就不会形成暗疮。如不及时清除，加之长期受体内有害因素的作用（如局部毛细血管扩张、皮肤出现潮红、感染），便会形成炎样丘疹或脓疮、结节性暗疮。

4、黑头、白头、酒米的防治

清洁皮肤

把面部皮肤分泌过多的油脂和污垢洗净，以利于皮脂腺、汗腺的排泄，防止脂栓形成，减少黑头、白头及酒米的发生。每天用温水（水温 20 ~ 30）和中性香皂洗面 2 ~ 3 次。

注意饮食的调节

少食脂肪、糖类及刺激性的食物。多食含丰富蛋白质、维生素的食品等，少吸烟，少饮酒。

选择合适的护肤品

根据自己皮肤的类型选用护肤品，如油性皮肤选用水质护肤品，中性和干性皮肤选用油质护肤品。亦可用维生素 B6 外涂，用维生素 B6 可减少粉刺的生成。

用无菌法去除黑头、白头及酒米

用消毒吸引器的吸头吸出黑头和酒米，也可用消过毒的暗疮针挤压出脂栓。冷冻或电灼去除白头粉刺效果很好。严禁用不洁之手压挤，以防感染化脓。

定期去美容院做皮肤清洁营养护理，及时去除黑头、白头及酒米，可减少皮肤生暗疮的机会。对于局部毛细血管扩张可用紫外光或超声波治疗。

美容院对黑头的护理程序如下：

清洁皮肤。

离子喷雾（10 分钟左右）。

磨砂去死皮。

针清黑头。

涂暗疮消炎水（疗肤水）。

紫外光或超声波治疗。

拍暗疮收缩水。

涂暗疮膏。

白头和酒米的护理程序同黑头的护理程序相同，只是针清的方法有所不同。因白头不是在毛囊表面；针清时，需用针将白头的顶部刺破，用暗疮针的另一头将白头清除，清除时一定要彻底。酒米在针清时，清出的污物不是黑色的实体，而是白色、黄白色的流体，要彻底清除干净，直到流出干净的血为止。

二、暗疮的病因及防治

1. 暗疮的成因

暗疮在医学上叫痤疮，俗名叫“青春痘”，是一种慢性毛囊皮脂腺的炎症。

暗疮多发于青春期（16~30岁左右），青春期过后大多自愈，男性的发病率高于女性，夏季多于冬季。好发部位为面部、上胸背部皮脂腺丰富的皮肤。暗疮的病因目前尚不明确，但如下因素导致了暗疮的形成：

体内雄性激素分泌过多，皮脂腺肥大，皮脂分泌过多排泄不畅，堆积在毛囊内形成脂栓。久之继发细菌感染，引起毛囊皮脂腺周围炎性反应，形成丘疹或脓疱，即暗疮。

本病与遗传有关，一般有家族史。

内分泌障碍、消化不良、神经系统障碍。摄取高脂肪、高糖的食物和辛辣食物均为其发病诱因。

2. 暗疮对皮肤的影响

（1）暗疮近期对皮肤损害的程度可分为三种：

轻度暗疮

早期的暗疮为轻度暗疮。85%的暗疮患者患的是轻度暗疮。轻度暗疮数目较少，体积较小，没有明显的不适感，这个时期的暗疮若精心护理3个月至半年就会痊愈。

中度暗疮

有5%的暗疮病人患中度暗疮。这种暗疮比轻度暗疮数量多，体积变大，暗疮顶部出现脓点，有轻微的触痛。这个时期的暗疮若精心护理不会留下后遗症。

重度暗疮

2%~3%的病人为重度暗疮患者。这时的暗疮体积大，可形成脓疮，数目较多，有剧烈的触痛。重度暗疮很容易留下后遗症。

（2）暗疮的后遗症有二种：疤痕和凹洞。

疤痕

由于暗疮受挤压或其它因素，使毛囊壁破裂，毛囊内的物体（皮脂、角质细胞，细菌），通过毛囊壁的裂缝“漏入”真皮，引起真皮的感染。通过治疗，炎症消退后，真皮将修复损伤，于是就留下了疤痕。

凹洞

暗疮形成脓疮后，脓疮破裂，在毛囊周围形成大的脓肿。脓肿的周围有结缔组织包绕，其中心为软性的脓液。经过治疗脓液被皮肤组织吸收，但脓肿周围的组织修复不了，留下疤痕，这样便形成了一个一个小凹洞。

较浅的疤痕通过种种美容措施，可以治愈，但对于较深的疤痕及凹洞则无法修补，严重影响美容。因此对于暗疮最好是在早期就进行治疗和护肤，一旦等其变成为炎症，不管你心情再着急，也不是能很快治愈的，而且及易留下后遗症。

3. 暗疮的防治：

（1）注意皮肤的清洁护理。每天用温水和硫磺皂或暗疮洗面奶洗面2~3次。晚上清洁皮肤非常重要，把一天的面妆和混有尘埃汗液的污垢彻底清洗净，以利于皮肤的呼吸、皮脂和汗液的排出，防止脂栓的形成，防止细菌

感染，达到预防暗疮的效果。

(2) 禁用油质护肤品，少化浓妆。因其堵塞毛囊，不利皮肤的呼吸。睡前用水剂护肤品，利于皮肤呼吸及皮脂的排出，防止暗疮的发生。

(3) 调节好饮食以低脂低糖的饮食为主，多食新鲜蔬菜和水果。少喝咖啡，禁止吸烟和饮酒。

(4) 保持乐观情绪。

(5) 消炎抗感染治疗

红霉素 0.1g，一日三次，30 天一疗程（饭后服）

复方新诺明，1.0g，一日二次，30 天一疗程。（对黄胺过敏者禁用）

四环素，0.5g，一日三次，8 周一疗程。

甲硝唑，0.4g，一日三次，10 天一疗程。

(6) 局部用药

复方硫磺洗剂，涂皮损处，每日 1~2 次。

四环素软膏，涂皮损处，每日 1~2 次。

4%红霉素加锌混合洗剂，每日二次。

用自制面膜每晚敷面，或 2 天 1 次，（面膜的制作方法见第三章，第 4 节）对油性皮肤有收敛和消炎作用。

(7) 中医中药治疗

以清热解毒、润肠通便的方剂加减，如清肺饮等。

耳穴压豆法：取肺、肝、肾、子宫主穴、内分泌、神门、交感等本穴。一周二次，10 次一疗程。

(8) 定期去美容院做全套皮肤护理，每月应 2~3 次。通过清洁，吸出粉刺，涂以药物面膜治疗暗疮。暗疮的护理程序：清洁面部。离子喷雾器蒸面（10 分钟左右）。针清暗疮，把脓液排干净。做暗疮面膜（冷冻面膜）20 分钟。涂消炎膏。用电离子高压电疗并消毒。拍暗疮疗肤水。涂暗疮膏。做暗疮护理时的注意事项：护理前美容师要清洁双手，并用酒精消毒。针清时一定要用专用的消毒暗疮针。

如在护理中出现过敏现象，应立即停止皮护，并涂防敏感霜，直至皮肤过敏现象（发红、发痒）消除。严重的暗疮 3 天护理一次，一般暗疮一周护理一次。皮肤有暗疮时，不要给皮肤按摩、去死皮。进行暗疮护理时严禁对暗疮进行挤压。其它治疗 去暗疮精华素直流电导入。面部皮损处涂庆大霉素加用电火花治疗化脓暗疮。紫微星照射，有消炎消肿去暗疮的作用。

三、有斑皮肤的防治

有斑皮肤即面部的色素沉着。可分以下几种：1.黑痣黑痣又叫色素痣，是由痣细胞构成的含有黑色素的先天性良性新生物，是痣类中最常见的一种。黑痣一般无不良反应，对人体无害。但长在颜面某些部位的黑痣会影响美观。

黑痣的表现多种多样，根据其表面的平隆程度，形状的大小，以及颜色的深浅（有黄色、棕色、褐色或黑色），可分为毛痣、平痣、乳头瘤状痣，疣状痣、巨形痣等。

黑痣的病因一般认为与遗传有关，另外长期紫外线照射会使色素痣的颜色加深。

生了黑痣一般不需治疗。因为它是一种极常见的皮肤病，被视为一种良性肿瘤，只要它不突然增大、不破损、不出血可不去管它。黑痣恶变为黑瘤的极为罕见，为此，有黑痣者不必担忧。如黑痣出现在额等体表处，妨碍美观，可用以下方法治疗：

在医生指导下用五妙水仙膏、水晶膏、冰醋酸等腐蚀药涂搽，以治疗浅表小痣。

用化学剥脱剂、冷冻、激光等方法去除黑痣，可取得非常好的效果。

巨形痣用冷冻、激光方法治疗均不理想，需手术切除。

对于黑痣应注意避免刺激它，以防止它发生恶变；不可乱涂化学腐蚀药，以免落下疤痕；对于发生于手掌、足底易受磨擦或外伤部位的痣，应用以上方法将其去除。

当发现下列临床征象，应及早去医院就医，及早手术切除。

黑痣显著而迅速地增大，颜色明显加深。

黑痣反复发生感染、破溃、渗液、结痂或经常感到疼痛。

黑痣处经常出血。

痣的周围出现多个卫星状小黑痣，或数个痣互相融合。

2.雀斑

雀斑是一种相当常见的皮肤病。好散在地发生在面部、手背及颈部。其形状呈针尖大小到小米粒大小，颜色有棕色或黄褐色，不高出皮肤表面。

雀斑多是在青少年时期开始发生，年龄小时不太明显，随着年龄的增长数目增多，颜色加深。青年期往往容易加重。女性生雀斑多于男性，皮肤白皙干燥的人也易生雀斑。雀斑除了影响美容外，对身体无任何不良影响。

一般认为雀斑无法根治，尤其是大面积的雀斑，只能用一些措施，使其颜色变淡。对小面积或零星雀斑用某些医疗措施尚能收到一定的效果。

有雀斑的人最重要的是避免日晒。外出时最好使用防晒工具，或涂防晒霜（蜜、水）等。对初夏的日光尤其要注意加强防晒措施。

用化学剥脱剂、冷冻、电灼等方法可对小面积、零星雀斑达到根治的目的。

采用局部涂药法，可使雀斑颜色变浅。用3%的双氧水涂雀斑处，也可用5%的白降汞软膏或水杨酸软膏等外搽患处（对汞过敏者禁用）。

用削磨术去除法，也可收到一定的治疗效果，但多数有复发的可能。

3.黄褐斑

黄褐斑又叫蝴蝶斑或妊娠斑，是一种淡褐色或淡黑色不规则斑，一般对

称分布于额、眉、颊、鼻、上唇等面部皮肤上，除了影响美观外，身体无其它不适。形成黄褐斑的原因尚不明确，但某些慢性消耗性疾病、妊娠以及日光足是促发和加重黄褐斑的重要因素，黄褐斑多发于女性，青春期及更年期女性最为常见。

(1) 黄褐斑的病因：

内分泌紊乱：患有子宫、卵巢慢性炎症，或有痛经和月经不调的女性易发生黄褐斑。

慢性疾病：如患有慢性胃炎、肝炎、结核和慢性酒精中毒等，也可发生黄褐斑。

妊娠：怀孕第3—5月面部出现黄褐斑，一般分娩后可自行消失。但一部分人不易消退。

营养不良：如维生素、蛋白质等摄入不足，亦可出现黄褐斑。

药物所致：一些内服药物可致黄褐斑，如避孕药、黄体酮、冬眠灵等。

日晒：虽不是致病的原因，但长时间日晒可使黄褐斑颜色加深，有夏深冬浅的现象。

(2) 黄褐斑的防治

针对黄褐斑产生的原因，应采取如下防治措施：

治疗各种引起黄褐斑的慢性病。如调节内分泌，积极治疗肝炎，结核等。

慎用能引起黄褐斑的药物，尽量不服增加光感性的药物如冬眠灵、苯妥莫钠、磺胺等。

掌握好避孕药服用时间。避孕药服用时间最好在晚上，可使药物在血液中的浓度于日照高峰时降至最低浓度。

调节好饮食：以偏碱食物为主，多食含维生素、蛋白质丰富的食物。少食酸性食物。

维生素C内服，0.2g—0.3g，一日三次。维生素E0.1g，一日三次内服。

中医中药治疗：可内服六味地黄丸、补中益气丸、加味道遥丸、养血疏肝丸等。采用耳穴压豆法和针灸治疗也有一定疗效。

局部用药：用3%氢醌霜，5%白降汞（对汞过敏者禁用）涂抹斑片处，一日1—2次。可使色素斑变浅。

定期去美容院做全套皮肤护理，加用法斑精华素导入，效果明显。一般1—2个疗程可使黄褐斑基本去除。

美容院做法斑护理程序如下：

洁面。

用离子喷雾器蒸面（免开紫外光灯）。

磨砂去死皮。

祛斑精华素导入。

按摩

涂祛斑霜后倒热膜。

拍收缩水（或柔肤水）。

涂祛斑霜。

所有的有斑皮肤都可以在每天洗脸时在有关部位施用一定的力度进行按摩，以加强疗效。按摩前可涂些法斑霜，按摩的时间开始可短些（5分钟）

逐渐加长（至 10 分钟），待面上祛斑霜稍干时，可用手指不断地沾清水继续按摩。其作用一是促进药物对斑片的作用，二是促进局部血液循环。常期坚持，定有疗效。

四、敏感性皮肤的护理

敏感性皮肤是指那些接触一些物质后，易出现发红、发痒、发热、疼痛、肿胀，甚至出现丘疹或水疱等过敏现象的皮肤。这类皮肤的护理比较麻烦，因为这类皮肤极易过敏，因此，在护理前，要先找出引起皮肤过敏的媒介或致敏源。

1. 通常致敏源有如下几种：

化妆品：劣质、变质的化妆品，刺激性较强的化妆品和某些药物化妆品。

化学制品：塑料、橡胶、染料、油漆、香精、酒精等等，有人甚至对化纤衣服也易过敏。有些染发精、冷烫精、洗发、护发品易引起这些人的皮肤过敏，甚至引起角膜发炎。

药物：如磺胺类药物，避孕类药物等。

食物：如鱼、虾、奶等。

其它因素：花粉、尘埃、动物毛、金属、衣料常是敏感皮肤的致敏源。有的人对冷，热空气、紫外线过敏。

2. 敏感性皮肤的护理方法如下：

(1) 常用冷水洗面，增加皮肤的抵抗力。如皮肤不适应，可先用温水(20—30)，再逐渐降低水温，使用天然材料制成的洗面奶或刺激性小的香皂。最好使用防敏洗面奶。

(2) 使用天然植物制成的护肤品，如用蔬菜水果制成的护肤品或面膜。不宜使用含有药物或动物蛋白的营养护肤品及面膜，因皮肤对其易发生过敏。

(3) 使用新的护肤品时，先在前臂内侧或耳后涂少许，观察48小时后，如果局部出现红肿、水疱、发痒等，说明皮肤对该护肤品过敏，绝对不能使用。反之局部无任何反应就可以使用，平时最好不宜多化妆和轻易更换化妆品。

(4) 对寒风和紫外线过敏的皮肤，外出应保护好皮肤。如冬天戴好防寒帽及口罩，防止寒风侵袭。夏天应撑伞或戴遮阳帽，面部皮肤涂防晒霜，防止日光曝晒。

(5) 晚上护理皮肤时，应用水果汁或蔬菜汁护肤。既起到营养皮肤的作用又防止皮肤过敏。

(6) 定期到美容院做皮护，对改善皮肤的条件，增加皮肤的抗敏性有较好的作用。

3. 美容院对敏感性皮肤的护理程序：

用防敏感洗面奶洁面。

不作离子喷雾，若喷只可作远距离、短时间的喷雾。

用离子导入机导入敏感精华素。

做防敏感面膜(为冷膜)。

拍收缩水。

涂防敏感面霜。

注意：敏感性皮肤不能磨砂去死皮，不能用热毛巾敷面，也不能做热膜。皮肤过敏严重者，不能做按摩。

五、衰老性皮肤的成因及护理方法

表皮在 25 岁后生长较慢，生长和衰老同时进行。因此，一般美容师认为 25 岁是人的皮肤生长的转折点。但无论怎样，人在自然界生存都要经过生长、发育、衰老的过程，这是不可抗拒的自然规律。只是有些人衰老的早些，有些人衰老的晚些而已。换言之，即衰老的快慢而已。作为皮肤，其衰老的特征是：出现皱纹、失去张力和弹性，失去光泽，出现老年斑点。

对于过早衰老的皮肤，我们把它称之为衰老性皮肤，即通常说的看上去比实际年龄大。当然，反映一个人衰老与否，不单要看他的皮肤，还要看他的气质，精神面貌、身材等等，但这里我们只分析衰老性皮肤的成因。

1. 衰老性皮肤的成因

(1) 内因

遗传因素，有家族史。有的一家人都比同龄人年青、长寿；有的人在某方面就有过早的衰老史。

长期患慢性病患者。因身体瘦弱，致使皮下脂肪少，皮肤松弛易出现皱纹。如内分泌紊乱，激素分泌失调，影响皮肤弹性。

精神因素：长期思想压力大，多愁善感，性急易怒等。形成面部皮肤过多的表情皱纹。

营养失调：胃肠吸收功能不好，偏食或暴饮暴食，影响脂肪，蛋白质及维生素的吸收，导致营养不良。引起皮肤松弛和粗糙。

不良的生活习惯：生活不规律，长期夜生活，睡眠不足。过度劳累，吸烟酗酒等均可导致皮肤老化。(2) 外因 长时期室外工作的人，经常风吹日晒，过多的紫外线累积照射，使皮肤干燥，变黑老化。紫外线的损伤是皮肤早衰的主要原因。

不正确的洁面护肤法：如经常用热水烫洗面部皮肤。常化浓妆及滥用低劣化妆品，按摩方法不当等，刺激皮肤发生早衰。

快速减肥后皮肤变松。由胖快速变瘦皮肤松弛，皱纹增多。

皮肤病治疗不当或长期不愈，使皮肤产生色素，粗糙皴裂及皱纹。

2. 衰老皮肤的护理

(1) 做好洁面护理：每天宜用温水（水温 25 —35 ）和中性香皂洗面，早晚各一次。洗面方法：用双手抹上香皂搓出泡沫再轻轻擦洗面部，用清水冲洗干净即可。晚上洁面最好用防皱洗面奶或营养洗面奶。选用质地柔软吸水强的毛巾，并经常更换洗面毛巾，以免使用过硬的毛巾损伤皮肤。

(2) 正确选择护肤品：根据皮肤的类型和季节恰当的选用护肤品，能起到事半功倍的效果。如秋冬季可选用油质护肤品，因秋冬气候比较干燥，面部皮肤易失水分，护肤以保湿为主。春夏应用水质护肤品及防晒护肤品。

衰老性皮肤适合选用下列护肤品：

以保湿为主的护肤品，面部皮肤皱纹主要是皮肤缺水所致。保护皮肤不失水是十分重要的。如以橄榄油，硅酮油，透明质酸等为主要成分的润肤剂。作用是能使皮肤保持水分。防止干燥老化达到去皱的目的。

以营养为主的护肤品，如人参、花粉、珍珠、胎盘、鹿茸等主要成分的护肤品。具有促进血液循环，增加皮肤抵抗力，防止皮肤脱水干燥、增加皮肤弹性，减少皱纹的作用。

以抗衰老及含维生素为主的护肤品，以 SOD 制成的护肤品具有抗衰

老，消除皱纹及防晒增白作用。含维生素 A 和含维生素 E 的护肤品具有防晒抗黑色素的生成、祛斑的作用。

(3) 自我按摩法：取护肤品少许，以双手食指、中指、无名指的指腹从鼻尖开始向上向外打圈按摩，涂抹至前额到太阳穴，如此反复 4—5 次，再用双手轻拍面部皮肤从下到上数次。可促进皮肤血液循环，有利于营养的吸收。早晚各一次。

(4) 平时调节好饮食，禁止烟酒，少饮咖啡，防止便秘，保证充足的睡眠和乐观情绪。避免长期风吹日晒。

(5) 定期用自制面膜护肤，每周可做 1—2 次。自制面膜的种类与制作方法请参见“面膜及倒膜的正确使用”中的有关章节。

(6) 定期到美容院做全面的皮肤护理。

美容院对衰老性皮肤的护理程序如下：

洁面。

用离子喷雾器喷面。

磨砂去死皮。

用营养胎盘精华素导入。

按摩。

做蛋白胶原素面膜或其它营养软膜。

拍柔肤水。

涂营养霜。

这种皮护 10~15 天作一次，坚持做下去，会使皮肤柔润、光泽，对改善皮肤的衰老状况有显著的效果。

六、黑眼圈和眼袋的正确疗法

黑眼圈有先天和后天之分，先天性的黑眼圈一般不易改变。对于后天性的黑眼圈先要找出其产生的原因，再对症进行护理。黑眼圈有缺铁性贫血造成。贫血后皮肤变得苍白，而眼下和眼周围皮肤较薄，皮下的静脉血管隐露出来，形成黑眼圈。多数黑眼圈是由于睡眠不足或过度疲劳所致。过度疲劳，使体内血液循环减慢，眼周围的静脉血管出现淤滞现象，这样便形成了黑眼圈。

1. 消除黑眼圈的正确方法：

(1) 保证充足的睡眠，生活规律，做到劳逸结合，调节好饮食，治疗胃肠疾病。

(2) 眼周按摩法：双手中指和无名指的指腹涂少许按摩乳分别从左右眼的内眼角向外打圈按压上眼睑至太阳穴。再从左右内眼角向外打圈按压下眼睑至太阳穴，如此反复 10 次，每天早晚各做一次。起到增加眼周的血液循环和淋巴循环，减少下眼睑脂肪堆积的作用，可消除黑眼圈。

(3) 每日早、晚洗面后在眼周涂上眼霜，并轻轻拍打，使其被皮肤吸收，长期坚持，能消除黑眼圈和眼周皱纹。

(4) 定期到美容院作皮护，可重点进行眼部护理。其操作程序是：

洁面。

喷雾，在眼部喷雾时间要短，2—3 分钟。

导入细胞再生精华素。

眼部穴位按摩。

倒眼膜（如果只是做眼部护理）。

拍收缩水。

涂眼霜。

眼袋即下眼睑肥厚形成的袋状突起。有眼袋的人显得衰老。眼袋有遗传性、也有非遗传性所致。非遗传性眼袋形成多数由于长期患有神经衰弱症，或眼睛下部的脂肪颗粒增大，积聚过多。

2. 预防和去除眼袋的方法是：

(1) 用冷毛巾、或干毛巾包冰块对眼部进行冷敷。

(2) 用青果片、土豆片敷眼部，可经常进行。如边下厨，边用土豆片敷眼，既方便，效果又好。

(3) 每天坚持作眼保健操，减轻眼部疲劳。

(4) 水肿性眼袋，晚上要减少饮水量。

(5) 御妆时轻轻处理眼部，每天早、晚用眼霜，并轻轻拍打。

(6) 定期到美容院做皮肤及眼部护理。其护理程序基本与黑眼圈的护理程序相同，还要另外多加两项：

眼袋冲击仪去除眼袋法：此仪器是专门去除眼袋的。主要作用是促进血液和淋巴循环，减轻下眼睑的皮下脂肪堆积，增加皮肤弹性而去除眼袋。

电火花冲击眼袋法：属高频电疗。利用高频电火花对下眼睑皮肤的机械刺激和热效应。刺激局部的血液和淋巴循环，促进新陈代谢，促使毒素的排出和营养的吸收。

(7) 手术疗法：应用手术切除法去除眼袋，效果最佳。

第十部分 现代整容术

整容美容是我国近十多年来发展较快的一项新技术，它不仅促进了我国整形外科的发展，而且对医学美容的理论和实践都做出了探索性的贡献。整容美容是用手术的形式改进面部及身体的缺残和治疗某些疾病，同时也可以从美的角度，结合不同的整形方法来弥补各种缺陷。我国的整容美容事业正处在发展时期，逐渐走向成熟，越来越多的人将会大胆地走进美容院。为了使人们更多地了解这一技术领域，在这里我们把我国美容院实施的主要整形美容手术介绍给大家，一旦您想做某些方面的手术时，可以借鉴和参考。

一、眼部整形术

由于眼睛在面部占重要地位，人人都希望有一双漂亮的眼睛，因此，做眼部整形术的人最多。在介绍眼部整形术之前，我们先来看眼的特征。

1. 眼的特征（见图 206）

眼，位于头部的二分之一处，由眼框、眼睑、眼球三部分组成。眼睑，又叫眼皮，有上下之分，上眼皮比下眼皮较为宽大。眼裂的长度即内、外眼角间的距离，为 30 毫米；宽度即睁眼时上、下睑间的距离，约为 10 毫米；两内眼角距离为 30 毫米。许多人的上脸有明显的皱襞，便是俗称的双眼皮。眼睛的长度（横径）和两内眼角间的距离相等，也和两鼻翼的宽度相等。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0304_1.bmp}2. 单、双眼皮的区别（见图 207）

在上眼皮的睫毛上方有像软骨样的被称作“睑板”的特殊组织，它决定着眼的形态，在睑板上有“上睑提肌”，起着抬举上睑的作用，其发出细小的肌纤维，附着于睑板前方的皮肤组织。单、双眼皮的差别就在于皮肤与睑板是否粘连。双眼皮就是睑板与前方的皮肤有粘连而形成皱褶，单眼皮则皮肤与睑板无粘连，从而不能形成皱褶。眶隔脂肪是决定睑板能否与皮肤粘连的“魔术师”，脂肪过多就形成“肉泡眼”。

眼睛的大小取决于上、下睑间的距离，若是双眼皮，这个距离是不会改变的，单眼皮则由于上睑缘前方有下垂的皮肤，所以眼裂较实际要小，严重时几乎小一半。双眼皮的睫毛因无皮肤覆盖，故看上去较长，而单眼皮则看上去较实际要短。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0305_1.bmp}

3. 双眼皮手术

重睑术即双眼皮术是近几年广为开展的一种美容手术，其方法较多，大致分为三类。即埋线法、缝线法、切开法。选择哪种方法，应根据整形医师的诊断及被术者的眼睛条件来决定。

（1）埋线法

埋线法是通过缝线，在睑板浅层提上睑肌腱膜与皮下组织之间，形成人为的联系，当眼脸上抬时，形成重睑。此法不需拆线。

（2）缝线法

缝线法是通过缝线的结扎压迫皮肤睑板，以形成条状疤痕粘连，使上眼皮出现重睑，7 天拆线。

用以上两种方法勿需开刀，仅缝合即可形成双眼皮，形否自然，手术简便，适合于上脸皮肤薄、皮肤紧、脂肪少及无内眦赘皮的年轻人。

眼皮脂肪多，“肉泡眼”的人，由于术后肿胀较重，随着时间的推移，双眼皮的皱褶越来越不明显，最后几乎消失又成为单眼皮，所以，不适宜埋线、缝线法。“蒙古形”眼睛，因上睑赘皮牵扯，皱褶在中间消失，重睑线太短，成为“未广型”双眼皮，形态不自然，也不适宜埋线、缝线法。

（3）切开法

切开法是按预先在上脸设计的重睑线切开，去除松弛的皮肤和多余的脂肪，用 5—10 丝线缝合眶隔，并间断缝合眼轮匝肌（需带睑板浅层），皮肤行间断缝合。术后 24 小时加压包扎，5—7 天后拆线。此法适于上脸皮肤较厚，脂肪较多的人及“蒙古型”眼睛的人，也适合中老年皮肤松弛、眼的轮

廓消失的人。此法形成的双眼皮有皱褶较深、清晰、维持时间长的特点。

4. 上睑下垂的整形

使上睑抬起的肌肉称上睑肌，它的功能减弱或丧失都可引起上睑下垂。上睑抬不起来，眼睛睁不大，看上方的东西感觉困难，妨碍视力，有的病人为了看清物体，用额肌收缩来带动上睑的抬起，结果使额纹增加，面部缺乏表情，很影响仪表。

上睑下垂大多数为先天性、遗传性，系统肌肉发育不全、神经麻痹所致。有些人上睑下垂是后天形成的，多为单侧性，系外伤、病后肌肉或动眼神经损伤。

治疗一般采用上睑提肌缩短术、额肌悬吊术等方法，手术年龄应在 5 岁后较合适，在矫正的同时，还会形成双眼皮。

另一种眼皮下垂则是因为年龄大，皮肤松弛、肌肉张力丧失，连接皮肤与眼眶中隔的纤维松弛，导致上限皮下垂，严重的可影响视线。对上睑提肌尚有功能的人，可将松弛的肌肉和皮肤做适当切除，折叠缝合，必要时，把突出眼眶的脂肪也摘除。

5. 眼袋整形术

眼袋多出现于中年人的眼睛下部，也有少数遗传现象。随着年龄的增长，眼眶隔松弛、眶内脂肪由后向前鼓出，造成下眼睑饱满、皮肤松弛，甚至形成袋样肿状，影响眼部的美观。近年来做眼袋手术的人越来越多。

做眼袋手术的第一步是要准确标出眼袋需去除的部位。病人仰卧，眼睛向上注视，用镊子夹持下睑皮肤，以下睑缘没有外翻为度，标记出下睑松弛皮肤切除的宽度，在下泪点稍外，至外眦睑缘下方 2 毫米处作一平等切开标记线，至外眦外侧沿皮肤折痕向外下延长标记线 8—10 毫米（见图 208）。

{ewc MV IMAGE, MV IMAGE, !01400800_0307_1.bmp}第二步是给病人作常规消毒和局部浸润麻醉。第三步进行手术。沿标记线切开皮肤，潜行分离皮瓣和其下的轮匝肌直至眼袋下缘处，烧灼出血点。如果脂肪过多，则推压上睑使其脱出。剪刀呈水平位，切除脱出的脂肪，烧灼出血点，然后铺平皮瓣，切除以基底向上的外侧三角形皮肤和以基底向外的窄条三角形皮肤及部分轮匝肌，用 5—0 丝线间断缝合眶隔及皮肤，术后加压包扎 24 小时，5 天后拆线。

6. 眼睛整形术问答

（1）哪些人不宜做双眼皮？

具有以下几种情况的人不宜做双眼皮；

眼睛小且眼裂小于正常值者（28 毫米），做出的双眼皮会使脸裂上下径明显变宽，给人以圆形发愣的感觉。

严重的肉泡眼也不宜做双眼皮，因为眼睑下脂肪太多，睁眼时仍会下垂遮住垂睑沟，使手术缝线的上方更加增厚和隆起，眼睑宽度也相应地变窄，效果不佳。

瘢痕体质者，术后会使切口处疤痕增生，上眼睑变形。

患有多种眼疾的人，若要做双眼皮，必须经医生检查后才能确定。

（2）儿童可否做双眼皮？

儿童在发育阶段，随着脸庞的长大，眼睛及眼皮都要变大，如果小时做重睑术，会影响以后双眼皮的效果。最好在发育基本定型后再做重睑术。不过严重沙眼且伴有眼睛倒睫，经常刺激眼睛的孩子，可以在矫正倒睫的过程

中，顺便做重睑术。有的孩子，由于外伤，烧伤等原因引起眼睑畸形，上睑下垂等，在修复这些眼病时，可同时作双眼皮，使手术效果更理想。

(3) 一只眼是双眼皮，另一只眼是单眼皮，采用哪种手术方法整容？

对于眼皮较薄，且年轻的患者来说，若一只眼的双眼皮较满意，则可在另一只眼施行埋线或缝线法做重睑。若患者本人的条件并不理想，如眼皮较松、肥厚等，最好两眼都重新施行切开术，以求得对称。

(4) 重睑术切开法是否比埋线法或缝线法痛苦明显，风险更大？

患者一般对切开法有恐惧感，这是可以理解的，从字面上看，切开似乎比缝线疼痛、风险更为明显，实则不然。从手术感觉来说，三种方法疼痛感均一样，仅在局部注射麻药时有痛觉，而在缝合与切开时，由于麻药的作用，患者并无痛感。从手术方法来说，患者担心手术失败，无法补救，而认为缝合与埋线若有失误，还有退路，在这里提醒大家，做美容手术切不可过于随便，图省钱省事。一旦手术失败，后果将不堪设想，应多走访、多咨询、多了解各个美容医院的技术卫生实力，选择一个让人信得过的美容专科医院来做手术，对于一个技术精湛的美容医师来说，切开法的失败率几乎微乎其微。至于手术采取何种方法，应由医生视患者的具体情况而定，以术后效果为重。

(5) 双眼皮术后效果不理想该如何处理？

重睑术性美容手术，对于专科医生来说成功率还是较高的，但也不能排除个别病例效果不好甚至失败的情况，现就一些特殊情况加以介绍。

双眼皮太宽。有的人双眼皮重睑线设计的过宽，双眼皮做的太大，想再修整小一些，这种情况一般来说比较难以修复，只有等年纪增大，皮肤松弛后，方可改善。

双眼皮太窄，对于做窄的双眼皮想改宽一些，这是可以的，但必须在术后6—8个月后（瘢痕增生期后），再施行手术，即将重睑线提高一些，达到合适处。

重睑术后眼睛发紧。这种情况有些是因为手术不当造成的，如采用切开法时，组织损伤较多，或切除组织过多，或是术后瘢痕增生挛缩等引起。一些患者眼睛发紧只是暂时现象，随着时间推移，可有所改善，若是眼睑闭合不全，则需要重新手术。如缝线法或埋线法时，多数是由于缝线过紧造成的，可以将缝线拆开，重新手术，若已形成粘连，双眼皮也很好，则拆除缝线后，不必再做处理。

(6) 什么是眼睑黄包瘤？如何治疗？

眼睑黄包瘤是一种良性皮肤病，40多岁的中年人，尤其是女性，偶尔会发现自己眼皮上有圆形或不规则形的扁平或呈结节状的皮肤隆起，为橙黄色。这种隆起的皮肤叫眼睑黄包瘤。

此病的病因目前尚不明了，一般认为可能与脂肪代谢障碍、糖尿病及胆固醇过多有关。眼睑黄包瘤除内科治疗外（以降脂为主），也可采取手术切除。一些人眼睑皮肤松弛、黄包瘤则在切除后需用邻近皮瓣修复；面积更大的，则需要切除后植皮。所植皮肤一般多取耳后部及上臂内侧部的皮肤，其质地、色泽与眼睑皮肤较为近似。

(7) 内眦赘皮如何整形？

内眦赘皮是指遮盖眼内角前方的斜向或垂直的皮肤皱褶，赘皮不仅使两个内眼角的距离显得较宽，鼻梁低平，有碍美容，而且还阻挡了部分视线，妨碍视物功能。

内眦赘皮有先天性和后天性两类，先天性多为两侧，后天性多为外伤瘢痕性，多数局限于一侧。轻度先天性单纯内眦赘皮，有些随儿童的发育、鼻梁逐渐增高而日趋减轻或消失，所以 14 岁前的儿童不宜做内眦赘皮矫正术。成人若内眦赘皮较轻、眼睛较大者可单做内眦赘皮矫治术；赘皮比较明显、眼睛又小而且是单眼皮的，可同时做双眼皮手术，如果同时患有上睑下垂或先天性睑裂狭小的人，应先矫治赘皮，半年后再做其他矫治术。内眦赘皮术后，多数患者切口瘢痕较明显，持续时间较长，半年至一年后，瘢痕才逐渐减轻或消失，后天性内眦赘皮，应待瘢痕软化松动后再做手术，早期可采用局部按摩、压迫或其他物理疗法，以促进瘢痕软化平复。

二、鼻部整形术

鼻子被称为“颜之王”。它位于面部中央，决定着整个面部的均衡，鼻子的形态。高度决定着鼻子的美丑。

1. 美鼻子的标准 (见图 209) {ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0311_1.bmp}

侧面观，美鼻的标准

作额部与上颌的连线，并垂直于地面，与此垂线呈 30° 的鼻梁是理想的高度。

通过鼻孔作上述线的连线，所形成的角度称“上向角”，其标准为 90° ，正面观时，以能看到部分鼻孔为好。

鼻子的高度

突出角为 $30 \sim 33$ 是美鼻子的高度。实际高度：鼻根部（最低部）鼻梁的高度女性为 $10 \sim 13$ 毫米。

鼻尖部的形态

鼻尖是“美鼻”的精华部分，鼻尖的形态不好就是再好的鼻梁也是枉然的。理想的鼻尖形态应稍窄，并略呈圆形。

鼻梁

鼻梁是指从鼻根到尖端的近端，这一段宽度应适当（约 $10 \sim 12$ 毫米），对亚洲人来说，男性鼻梁应呈直线型挺拔，轮廓清晰，女性鼻梁应呈微凹型，秀丽纤巧，鼻尖微翘。

鼻翼的宽度

两个鼻翼的宽度之和与两眼内眦间距离相等。鼻翼如果过于宽大，则使整个鼻子缺乏立体感，低平而且丑陋。

鼻子的位置

鼻子位于脸的中央，它的垂轴与两眉的横轴垂直，从发际到眉毛，从眉毛到鼻底，从鼻底到下颌缘的距离也大致相同。

2. 鼻的构造 (见图 210)

鼻外部的构造分为鼻根、鼻梁（背）、鼻尖三部分。

鼻根为骨性部分。由两块鼻骨和上颌骨、骨鼻突构成。鼻梁位于鼻根与鼻尖之间，由左右两块鼻侧软骨构成。鼻尖为鼻的末端部分，由两块鼻翼软骨组成。每块鼻翼软骨各有一个内侧脚和外侧脚，两个内侧脚在鼻尖下方形成鼻小柱和鼻尖支架；两个外侧脚在尖端的左右分开，构成两个鼻翼。

鼻的内部是由鼻骨、鼻背软骨、鼻尖软骨和鼻翼软骨等组成。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0313_1.bmp}

3. 鼻子的形态与人种特征

人类的鼻子分以下 7 种基本型：(见图 211) 希腊鼻：维纳斯的鼻子就是美的代表。鼻根部（内眼角连线中点最低的部位）稍微凹陷，鼻梁挺拔。

罗马鼻：或称钩鼻、驼鼻。鼻根部凹陷稍深，鼻梁部的鼻骨处形成一段隆起，然后呈直线向下或延续为轻度的曲线。

犹太鼻：亦称赞鼻，鼻根部凹陷较深，鼻梁变曲程度较大、且突出，鼻尖较尖，并略向下，也称驼峰鼻。常用这种鼻子来描绘巫婆。

波形鼻：鼻梁呈波状，鼻骨、鼻背软骨等处凸凹不平，鼻尖部亦隆起。

狮子鼻：鼻根部较低，鼻翼较大而饱满，正面观可见全部鼻孔，鼻头

隆起，非洲黑人具有这种典型的狮鼻。

鞍鼻：鼻根低平，呈鞍状曲线移行至鼻尖。东南亚、广东这类鼻子较多。

蒜头鼻：鼻尖膨大呈球状。鼻尖软组织肥厚是形成这种形态的原因。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0314_1.bmp}

4. 隆鼻术

隆鼻术是将塌鼻抬高的一种手术。其基本方法是在鼻部塌陷部位充填一些材料，使其抬高到合适的程度。

常用的充填材料有：自体骨，如肋骨、肋软骨；异体骨，如小牛骨、象牙骨；硅橡胶等。

隆鼻术不是什么大手术，只须局部麻醉就可以了。局麻后，先在鼻腔入口的内侧，沿鼻翼切开约2~3毫米，在鼻尖部的皮肤与鼻软骨之间剥离，达一定深度后，即分离鼻骨的骨膜，插入假体并固定。在切开处用缝合线缝合3~4针，伤口位于鼻孔稍内侧或鼻小柱根部，6~7天拆线，术后局部有肿胀、瘀血现象，很快就会吸收恢复正常。1个月左右疤痕就几乎消失了。

5. 鼻缩小整形术

东方人鼻整形一般指鼻梁加高和鼻子扩大的手术，而西方人则相反，是指缩小和降低鼻子。西方人的鼻梁普遍较高，常伴有鼻梁变曲，形似驼峰。手术方法：在鼻腔内侧切开，从鼻尖部在皮下充分剥离至鼻背部，用凿子去除鼻骨的突出部分，然后用挫刀将其修整平滑。鼻骨突出较严重时，去除突起后，鼻背呈平台状，这时就须将两侧的鼻骨骨折而折向内侧，使平台消失。全鼻过于肥大时，除削去鼻背部的鼻骨外，还须将软骨切除，以使鼻子的轮廓流畅。

6. 什么是酒糟鼻？如何矫治？

酒糟鼻是发生于青壮年面部的一种慢性皮肤病。由于它以鼻部损害最为严重，故亦叫“红鼻子”。主要表现是局部出现阵发性红斑，于情绪激动、冷热刺激时红斑更为明显，但时隔不久即消退。若反复发作，则红斑呈持续性，可见局部毛细血管扩张，毛囊口扩大，皮脂溢出，并在此基础上发生红色丘疹与脓疮，也可见化脓性结节。久而久之皮肤增厚，毛孔凹陷如桔皮样，极少数患者皮肤增生肥厚，形成鼻赘样物。酒糟鼻的病因，可能与血管舒缩功能障碍、胃肠功能失调、冷热刺激、核黄素缺乏、鼻内感染等有关。近年来，也有人认为与微小寄生虫螨的感染或过敏有关联。治疗方法：找到病因将其去除，如：保持面部清洁，少吃辛辣、油腻食物，不饮酒，预防螨虫感染，做到毛巾、衣物专人专用，防止交叉感染，外用药有沉降硫磺洗剂、药皂、肤螨灵，口服有甲硝唑、氯奎、复合维生素B等。

手术矫治法：

划切法：用特制的手术刀按不同方向浅划局部，破坏其毛细血管。此法适用于鼻部肥大及毛细血管扩张者。

切削法：即把赘生组织切削到正常的鼻外形程度，可切到皮下组织层，创面任其自行愈合。此法所需的时间长，而且容易感染，所以较少使用。

切除植皮法：把鼻头部的病变组织全部切掉，一直切到皮下组织层，然后用全厚皮片移植在创面上，全厚皮片一般取自与鼻背部皮肤颜色相近的部位，如耳后、锁骨上及腋下等部位。

7. 鼻部整形术问答

何谓假体？假体分几类，各有何特点？

假体，在人体鼻子、额颞部、下颌、耳朵的整形中起皮下埋藏的支架作

用。

假体分三类：固体硅橡胶、液体硅橡胶、自体骨等。

固体硅橡胶不会变质，生理性能好，可高压灭菌，不会变形，具有一定的强度和弹性。用其隆鼻塑形后，能长期在体内保持原形，不会致畸致癌。固体硅橡胶最大的优点就是免除取自体肋骨或肋软骨来隆鼻所增加的痛苦。

液体硅胶隆鼻，因采用注射法，不需要开刀手术，方法简单、方便、省时、恢复快。但是，由于有的医师操作不当，例如将液体硅胶注射至皮肉，或漏入皮肉，或注入后流动移位，或发生感染，或因出现排异反应，想再取出时，则比较困难，如果局部发生溃烂，长期不易愈合，一般均需再次手术，须将有液体硅胶渗入的组织全部清除干净，才有可能恢复鼻部皮肤缺损。

对硅胶有排异反应，可选用自体肋骨或肋软骨作充填物进行隆鼻术。自体骨不会引起排异反应。但这种方法也有不足之处：肋骨充填后，易被吸收掉一部分，影响远期效果；充填肋软骨后，虽不易吸收，但易变形变曲。另外取自体骨的痛苦也较大，所以现在此法并不太提倡。

隆鼻效果不理想怎么办？

隆鼻效果不理想时，多数可以重新修整。

若隆鼻处长时间发红发亮，可能是由于硅胶假体塑形不合适，局部张力过大所致。若隆鼻处流黄水，或刀口处长时间不愈合，局部红肿，这可能是排异反应，应及早取出硅胶假体，以防鼻子变形和鼻部皮肤溃烂成疤。

隆鼻术后鼻偏斜，起伏不平，位置偏上或太低，充填的硅橡胶过于宽大或高度不够等，均可取出修整重填或重新更换一个。

歪鼻能矫正吗？

鼻位于面部正中，稍有偏斜便很显眼。歪鼻的原因，有的是先天发育异常，有的是后天发育异常，也有因创伤而引起的偏斜。

歪鼻患者有的是鼻软骨歪，有的是鼻骨歪。如果因外伤引起的歪鼻，则必须半年到一年后，创伤局部组织增生已稳定的情况下，才能手术矫正。纠正歪鼻手术并不复杂，对于软骨部偏斜，只需在鼻孔内做切口便可以。手术的方法是使鼻中隔软骨松动，切除过多的软骨，复位，术后做好固定即可。对于骨部偏斜，一般切口在双侧鼻翼缘或鼻小柱处，然后将鼻中隔和两侧鼻骨都分离开，重新组合，使鼻子呈园锥状。术后固定也很重要，若手术固定不好则前功尽弃。术后肿胀是自然的，大约需一周左右，肿胀便可消失。

三、口唇的美容整形

1、唇的特征

口、唇是具有“说话”、“吃饭”等重要功能的器官，同时，也是美容的“魅力关”。

口唇仅次于脸的中下部，大小约等于两眼虹膜或瞳孔间的距离。上唇外形较丰满，常突出在下唇的前方。上唇中央有个“人中”，人中两侧边缘呈堤状隆起，称为人中峪。上唇皮肤部与粘膜部交界处为唇红缘。唇红缘正中有小结节突起，称为上唇结节。从此点先向左右升高与人中峪相遇于弓峰，然后逐渐降低成弧线，为唇弓。下唇较上唇厚，约为3:2，随年龄的增长而变锐，红唇的鲜红色也逐渐变成暗红色。嘴唇分为三型：方型、尖锐型和卵圆型。白种人的嘴唇较薄，黄种人稍厚，黑人最厚。

嘴唇美的标准参数：（以女子红唇为例）

上嘴唇的厚度：8.2 毫米

下嘴唇的厚度：9.1 毫米

嘴唇的横径：男性，4.5~5.5 厘米

女性，4.2~5.0 厘米

脸裂的长度：唇的长度 = 1 : 1.3~1.6

从侧面观察，在鼻尖和下巴前端画一条直线，以此来判断嘴唇的前突程度。东方人的嘴唇则以不突出此直线为美。

2、嘴唇厚（薄）的整形

要求作唇部美容整形手术的人不少，手术时应注意考虑唇的厚度与面部是否协调，这在美容手术中很重要。

嘴位于脸的中下三分之一处，上下嘴唇在弛缓状态下轻轻闭合的厚度，男子为22毫米，女子为20毫米，下嘴唇比上嘴唇厚2~3毫米。如果上下嘴唇的厚度超过这个值，就是厚嘴唇。低于这个值，则为薄嘴唇。

厚嘴唇，医学上称之为口唇肥大，可以是先天性的，也可由疾病引起，大致可分为：

先天性口唇肥大，即生下来嘴唇就厚。它包括先天性重唇，血管瘤或淋巴瘤等。

后天性口唇肥大，包括：细菌感染所引起。表现为急性或慢性两种病状，嘴唇逐渐变化。腺性囊变所引起。仅限于下唇，唇大明显。近年来认为它是扁平上皮癌的前驱症。阿歇尔氏综合症，是一种伴有重唇、下脸弛缓、甲状腺肿大三种症状的疾病。

其它，嘴唇部位的硬组织如牙齿、上颌骨、下颌骨的发育异常，以及因肌肉的紧张等，造成嘴的外观肥大。

嘴唇变薄的整形方法很简单，只要把肥大的口唇粘膜及粘膜下的口唇腺层一起做梭形切除，经适当的调整与缝合，口唇就会变薄。一周后拆线，唇部手术肿胀非常厉害，基本恢复要两周左右。（见图212）{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0319_1.bmp}

图212 薄唇变厚的方法也不复杂，将嘴唇变厚，实际上就是提升唇的红唇部：

适当切除唇上部的皮肤，将红唇部上缘提升缝合。

在唇内侧作V型切开、Y型缝合。

3、兔唇的整形

兔唇俗称“豁嘴”，医学上叫“唇裂”，是常见的先天性畸形。兔唇严重者常伴有腭裂，即口内“天花板”也有开裂。

新生儿唇裂和腭裂的发生率为 1‰，其原因可能与近亲结婚有关，也可能是孕妇营养缺乏或孕期内母体受病毒感染，药物影响所致。

唇裂手术适宜在出生后 6~10 个月进行。这时小儿日趋健壮，门齿萌出不久，尚未形成外突畸形，术后伤口感染，裂开的机会明显减少。如同时伴有腭裂，则要分两步进行，6~10 个月时先做唇裂，待 5~7 岁以后再行复杂的腭裂手术。唇裂手术以纠正外形为主，腭裂手术以恢复功能为主。

唇裂患者在第一次手术后，有不少人仍然留下明显的缺陷。这一方面是由于唇裂畸形患儿在生长发育过程中可进一步变化，另一方面是由于第一次手术操作不当或发生感染所致。

唇裂患者术后畸形，大致有以下一些情形：

在红唇中央仍留有一个缺口，有的还很深、很大。

切口的疤痕较宽，有的高出皮面。有的凹陷，切口处不平坦。

红唇、白唇对合不齐，或间有疤痕无唇珠（即上唇中部略尖突的部分）。

上唇过度紧张或平坦，上唇下塌。

鼻子畸形，常见一侧鼻翼软骨畸形、塌陷，两侧鼻孔大小不一，鼻小柱过短等。

以上情况均可再次手术修整。不过做这类手术较第一次手术更为复杂和困难，需要美容整形医师有更高的技术和丰富的经验才能获得较为满意的效果。

四、面部轮廓与下颌的美容整形

(1) 面部轮廓与下颌的特征

人体的主体是头面部。由于头面部的轮廓线条、五官的形态协调、面部皮肤的状态与色泽，以及眼神风貌等给人以既直观又深刻的影响。

轮廓线与雕刻度是构成美的基础。二者相互作用可提高立体感。如果五官与面部的比例不相适应，则会给人以异样感觉。

人的脸型可分为圆形、椭圆形、方形、长形、三角形等五种形态。国际上公认椭圆形脸为最美的脸型。

五官的比例关系有一定规律。即三停五眼。所谓“三停”是指额部发际至眉穹、眉穹至鼻尖、鼻尖至颏部的这三段距离，每段均为一个鼻子的长度；所谓“五眼”是指从正面看两侧发际（与外眦平行线）之间的距离，恰好等于5个眼裂的长度。

颏与鼻唇关系——颏与鼻尖之间的连线应恰好通过唇珠点，下颌骨约占面部的1/4，其形态、大小必须与面部整体和谐，才能呈现五官端正的容貌。

颏的形态观察——

后退颏。下颌后退，显示无下颌。

直角颏。下唇下方的颏切迹消失。

前突颏。下唇略向前突，显示浅的颏切迹。

明显前突颏。

极度前突颏。

下垂颏。

颏的个性特征——一个突出上翘的颏，是美丽的面容主要标志之一，西方人甚至把颏的形态与突度同人的个性特征相联系。后缩的发育不足的颏象征着胆怯，优柔寡断；而发育良好的颏象征着勇敢、果断和刚毅的性格。

(2) 小下巴的整形（见图 213）

下巴短，俗称“马嘴”，这种畸形破坏了面部的协调。手术时，采用局部麻醉。基本方法是从自体取一小块骨头，现今大多采用固体硅胶按需要做成适度形状环，填塞到下颏上，达到外观上下颏加长，形状改变的目的。

手术切口从颏下皮肤或口腔内下唇与牙龈间粘膜进入。潜行分离达下颏骨面，如填塞自体骨，就在骨膜下游离，如填塞硅橡胶，就在骨膜外游离出一定大小的腔隙。然后将自体骨或固体硅橡胶填塞进去，缝合切口。术后加压包扎，切实可靠，以防松动“走样”。

术后，为预防感染，口腔内以漱口液含漱，并用抗菌素。由于包扎造成张口不便，头几天需用流质或半流质饮食。包扎于4天拆除，口腔内粘膜缝线5天拆除，皮肤缝线6~7天拆除。术后早期，下颏部有瘀血肿胀，一般在半月至一月后消退。

(3) 长下巴的美容整形（见图 214）

一般的下已过长是因下颌骨的颏部骨质向前突出生长较多而引起的。外观上从侧面看更明显些。因下巴过长，唇就相对地退至美平面之后而生存，为了美化下巴，可以做美容整形手术。

手术采用局麻，可经口内切口，也可经口外颏下切口。分离骨膜，切开游离，暴露骨面，然后将颏部骨质按要求截去一块，再用钢挫把截骨面挫平滑使形状好看。缝合各层，术后加压包扎，口内缝线5天拆除，口外缝线6

天拆除。木后部位早期将会有肿胀，但不久过后自行吸收消退。

另一类下巴过长是因整个下颌前突畸形造成的，是牙畸形中较为多见的一种。患者前牙反咬合畸形，即通常人们俗称的“地包天”。它的发生多数与遗传有关，有的在幼年时显现，有的则在生长发育期出现。少数是继发出现的，如习惯用口呼吸；换牙期间前牙反咬合等。

(4) 鳃状下颌的美容整形 (见图 215)

下颌横向突出于耳的下部，像张开口鱼鳃，所以称“鳃状下颌”。若女性呈方形脸，会让男性感到缺乏温柔感。

方腮主要由下颌骨形状决定，尤其是下颌角部。鳃部肥大则是因下颌角肥大或咬肌肥大所造成。即要把多余的部分去掉。

手术采用局麻，若因下颌角部骨质肥大，切口可选在口腔内。切开粘膜和粘膜下组织后，切开骨膜游离出下颌角。将肥大部分锯掉，再用钢铁将粗糙骨面挫平滑，同时按所需曲线作必要的修整。须注意两侧骨质去除须均等，曲线修整须匀称，否则术后脸形不对称。

若因咬肌肥大所引起，切口可选在颌下皮肤（下颌角处）。切开皮肤、皮下组织至咬肌筋膜。切开筋膜后，按需要切除部分咬肌，然后分层缝合切口。勿损伤颌面动脉及神经，两侧切除也须均等、匀称。

术后刀口处作适度加压包扎，以减少渗血。为预防感染需使用抗菌素。

术后由于两腮变小，曲线变化，瓜子脸或鹅蛋脸便可在不同人的脸上出现。

(5) 酒窝形成术

酒窝是笑时出现于颊部口平面线上的小凹陷，它是因为笑时活动的肌肉牵动皮肤所致。

人工酒窝的定位一般选在两嘴角连线与眼外眦角垂线的交点上。手术方法有两种：切口法和缝线法。

切开埋线法：在与定点相对应的口内颊粘膜处作 0.5cm 弧形小切口，切口长轴与鼻唇沟相平行。用止血钳钝性分离皮下及肌肉组织直达真皮下层。用丝线缝合一针定点处的上下及骨肉组织，打结后剪短缝线埋入切口内，最后缝合粘膜，术后 5 天拆线。

缝线法：选一号丝线，由定点皮肤处进针，向内直穿出口腔内粘膜面，再由原刺入点穿出，收紧打结后剪短线尾，埋入皮下，应尽量深一点，不露痕迹，这时可看到人工酒窝形成后的外观，术后 7 天拆线。

术后面颊部肿胀。早期面部在无表情时皮肤也凹陷，即笑或不笑都有酒窝。半年后，面部肌肉静止而皮肤凹陷不显，逐渐恢复到自然，即再说话、微笑时酒窝才会呈出。

(6) 额部凹陷的美容整形
额部饱满常给人以雍容华贵落落大方的印象，而额部凹陷则给人以畏懦寒酸的感觉，同时也影响整修面部的均衡协调。手术：在鬓部发际内作切口，在皮下插入厚度为 1~3 毫米的薄硅胶板，术后看不见疤痕。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0326_1.bmp}

鬓部凹陷的整形术

图 217

(7) 鬓部凹陷的美容整形 (见图 217)

常见一些人鬓部瘪下或凹陷，这种人看上去比实际年龄大，也有损面部

的协调。

手术：在鬓部发际内作切口，根据凹陷程度，插入适当厚度的硅胶板，术后疤痕不明显，手术在局麻下进行，一周拆线。

五、除皱术

皱纹的形成

人到中年后，皮肤发生退变。原来光滑细润、富有弹性的皮肤变得干枯、粗糙、松弛，逐渐形成皱纹。

皮肤的老化现象初期是表皮萎缩所致，其结果导致小皱纹的产生。大皱纹的产生与真皮的老化有关。表皮依靠真皮乳突层提供的水分与营养而保持旺盛的活力。年青时，乳突状突起高低明显，活动力强，因此表皮能得到充分的营养。随着年龄的增大，突起渐渐平坦，象池面的涟漪一样，变成平稳的波形，随之向表皮的供养能力下降。于是，表皮像遭了旱灾的田一样变得干枯。真皮自身的活动力也下降，维持皮肤柔软及弹性的胶原纤维与弹力纤维渐渐开始失去功能，由于得不到充分的营养与水分，各种纤维组织萎缩，皮肤也就没有弹性了，因此皮肤出现凹陷，皱纹也就产生了。

上、下睑除皱美容术

同上睑去皮重睑术和眼袋的整形术。

额部除皱美容术（见图 218）{ewc
MIMAGE,MIMAGE, !01400800_0327_1.bmp}{ewc
MIMAGE,MIMAGE, !01400800_0327_2.bmp}

使额部出现皱纹的“罪魁祸首”就是称为额肌的表情肌，因此，额部除皱术也可看作是减弱额肌活动的手术。其方法有二种：

第一种：额部发际切开法：沿发际作 5~6 公分长的切口，在皮下分离皮肤与额肌，切除多余的皮肤后缝合，这个手术由于分离部位的粘连，使肌肉的活动减弱，起到了减轻、消除额纹的作用。

第二种：额部发际内切开法：手术比额部发际切开法大，除皱美容效果也比较好。切口线在两耳旁的发际内 10 公分，然后在皮下分离达眉根、鼻根部，并切断部分额肌、皱眉肌、鼻根肌，将松弛的皮肤向上提紧，切除多余的皮肤后缝合，手术即结束，此法的优点还在于切除额部皱纹的同时切除了眉间的皱纹，并改善了眉毛下垂。

面部提紧术（见图 219）

龄关系，下巴下方容易出现皮肤松弛和脂肪堆积，这就是通常说的“双下巴”。手术方法：在下巴内侧作梭形切口，切除松弛的皮肤与皮下脂肪，将筋膜提紧后缝合切口。

六、耳的美容整形

(1) 耳的特征

耳朵的特征

耳朵左右对称，耳长约等于鼻长。耳廓上端与眉毛的水平线大致相齐。下端在通过鼻底的水平线上。耳朵上没有软骨的柔软部分为耳垂。从正面看，耳廓与颅侧壁约构成 30 度角，前后面的皮肤中间夹以薄而富有弹性的软骨为支架。耳廓软骨及皮肤由几个部分构成。外耳道口的前庭部分有较大的凹陷处，叫耳甲，由耳甲软骨构成。从后面看，耳甲与颅侧壁成 90 度角，同舟状窝也成 90 度角。{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0329_1.bmp}{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !01400800_0329_2.bmp}

耳朵一般到 14~15 岁就停止生长，正常男性成年后耳长约 6.5~7.0cm 之间，女性在 6.0~6.5cm 之间。

(2) 招风耳的整形 (见图 220)

招风耳是常见的先天性外耳畸形。耳甲与耳舟之间的角度 (正常为 90°) 大大增加，或完全成 180° 角。两耳的耳廓很大，向两侧张开，与颞部垂直，好似两把扇子。

矫正招风耳，首先要在耳后作纵形切口，以暴露出耳软骨。并且在软骨上作两条弧形切口，然后把两侧软骨缘缝合，就会在耳外侧面形成对耳轮的形态，再切除耳甲的部分软骨，最后在耳后切除多余部分的皮肤。

从耳软骨的发育看，一般成年后手术好些。但从孩子的精神与心理上考虑，手术应该早些，以五六岁为宜，双侧耳可一次手术完成。

(3) 耳朵再造术

一个人若没有耳朵，不仅影响听觉功能，也妨碍社交，影响容貌，精神上也十分痛苦。

耳廓缺损的原因有先天发育不全和后天性的 (如外伤引起的)，这两种都可以再造。先天性的耳廓缺损，再造术应在 10 岁后进行，实施时，应考虑再造耳廓的形状，大小和角度应与对侧耳相称，小儿做此手术时，要较对侧耳稍大，因为对侧耳在发育过程中还会长大一些。

再造耳内的支架一般选用的是自体肋软骨，并将它雕刻成耳廓软骨支架的样子，埋入耳区的皮下。当耳廓支架植入成功后，第二期手术可形成耳廓。目前在国内也可一次完成外耳的再造手术。硅橡胶作耳廓支架常常出现排异反应，因此不宜采用。手术可一次完成，从外耳的大小，位置上都能达到目的。但由于耳部很薄，且形状复杂，再造的耳朵一般很难达到完美的形态。

(4) 耳垂畸形的治疗 (见图 221)

耳朵畸形的种类

耳朵畸形分先天性和后天性两种，先天性畸形有耳轮上廓向外突起，如猿耳；也有耳廓上部向下、向前蠕曲，如猫耳；最常见的为耳廓突起，如满帆，与头所成的角度大于正常角度，俗称招风耳；与此相反，有耳廓大部与颅壁粘连在一起的埋没耳，也叫袋耳；有耳廓发育不全，大于正常的，叫小耳；或耳廓完全没有发育的无耳症等等。后天性畸形主要由外伤或感染引起，以烧伤为多。

耳垂畸形的治疗

先天性耳垂畸形包括大耳垂、耳垂粘连、耳垂缺损和耳垂裂等。大耳垂

可适当切除后缝合；耳垂粘连可切开粘连部分，把上下切口分别缝合；耳垂缺损可利用耳后皮肤进行再造。至于生理性耳垂裂，大致可分为从耳垂游离缘纵向裂至耳屏切迹处的纵裂型和从水平方向裂开，把耳垂分为前后二叶的横裂型，一般多采用工字切除缝合术。

后天性耳垂畸形主要由外伤或疾病引起，它的畸形变化大，治疗可根据具体情况来定。人的两耳也有差异或不对称的，只要不是上述畸形，均无需治疗。原因是：

第一、外耳凹凸不平，皮肤薄，软骨有弹性等，均整形较为困难。

第二、一般人们不易同时看见双耳，所以轻度不对称不会引起注意，对容貌没有多大影响。

因畸形所致的不对称，就应该通过整形来治疗了。

七、乳房的美容整形

乳房是女性的象征，也是养育下一代的哺乳器官。它不仅具有性感、敏感和美感，也是健美的体形所不可缺少的一部分。丰润饱满的乳房，常使女性们引为自豪。

(1) 乳房的特征 (见图 222)

乳房位于胸前左右第三~第七肋骨间的大小胸肌上面。以左右而言，在胸骨与胸侧之间。形状是半球形或圆锥形，基底是椭圆形，水平稍太子垂直的直径。从胸壁算起，乳房高约7~9cm。乳头位于乳顶，在第四和第五肋骨之间。乳头周围有乳晕形成的乳轮，乳轮底有呈放射状的乳腺组织。此外还有丰富的血管、神经、淋巴和肌肉伴行。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0332_1.bmp}

乳房健美并不是单指其硕大，而是指左右对称，发育良好，每只重约100~200克。乳腺下和胸肌上的脂肪丰富，大小胸肌发达。这样，乳房才能柔软富有弹性，形状丰满挺拔不下垂。另外，乳房的皮肤也要光滑细嫩，乳头的大小适中，乳轮和乳头红润。

乳房一般分为四种类型：一是圆盘型，二是半球型，三是圆锥型，四是下垂型，还有平坦或萎缩等类型，最美的要数半球型，其次为圆盘型和圆锥型。(见图 223)

(2) 乳房畸形的类型

乳房畸形可分为四种类型：乳腺发育不好、乳房下垂、乳房增生肥大和乳房缺损。

乳腺发育不良主要表现为乳房外形特别小，胸部扁平，凹陷和不能正常哺乳。除因疾病因素外，如先天性卵巢发育不全、单纯性乳腺发育不全等。即使是健康的女性，乳房也可能发育不良。迄今为止，还没有一种药物能使乳房丰满而又没有副作用。所以，隆乳术是目前唯一可行的好方法。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0333_1.bmp}

乳房下垂多见于多胎的产妇或哺乳时间过长、又没有戴乳罩习惯的老年妇女，也可见于突然消瘦者。乳腺下垂分为三度：乳头与乳房下的皮肤反折线相平的为 度；低于此线的为 度；乳头位于乳腺最低位置的为 度。严重的乳腺下垂，可到下腹部。治疗的方法是施乳房缩小术。

乳房增生肥大是指乳腺组织的增生，严重者为巨乳。发生的原因可能与体内激素不平衡有关。乳房增大常伴有下垂的症状，病人行走不便，有胀或坠的痛感，能引起驼背、肩部沟线等，严重者还能引起手指或臂部的麻木。唯一的治疗方法是乳房缩小术。

乳房缺损主要指因疾病或肿瘤把乳房切除后所致的畸形。弥补的办法除戴假乳外，还可以施行乳房再造术。

(3) 怎样使乳房丰满

胸部扁平，乳房不丰满，不仅无曲线美，而且可使生育后乳汁稀少和哺乳困难。

乳房的大小与遗传、营养、锻炼等因素有关。有人用雌激素治疗，收效甚微。

锌元素是促进人体生长发育，特别是性征和性机能的催化剂，故年青女子应多吃富含锌的瘦肉及核桃仁等食品，可使乳房丰满。

运动员和舞蹈演员，因经常舒胸展臂，胸肌得到锻炼，乳腺导管也得以充盈，故乳房丰满健美。乳房小的少妇如能坚持做美胸体操，跳迪斯科舞，乳房会逐渐丰满。

经常按摩乳房可促进乳腺发育和腺泡发育旺盛。按摩乳房每周二次，每次5~10分钟，持续半月后即可见效。另外，可通过丰乳术一次性解决问题。

(4) 哺乳与乳房健美的关系

乳汁分泌的多或少不在于乳房的肥大或瘦小，而是决定于乳腺腺泡的发育程度。

产后哺乳，既是孩子增强抗体的最好营养，又是保持乳房健美的很好办法。一些乳房瘦小的妇女，借助哺乳的机会，倒反促进乳腺的完全发育，使乳房丰满，增添了体形美，产后不要突然停奶，否则乳腺内压升高，乳汁分泌受抑，腺体萎缩。哺乳对产妇有好处，能消除乳房的胀、硬、疼痛，促进子宫收缩，利于体形的恢复。

哺乳后出现乳房下垂现象，是与支持乳房的悬韧带是否有韧性和两侧胸肌是否强壮有力有关，与哺乳没有多大关系。为保持乳房丰满匀称，体态优美，如能坚持做操、游泳等体育锻炼，使支持乳房的胸部肌群壮实发达，延缓乳房萎缩，才能防止乳房下垂。

哺乳时间不要过长，8个月后乳汁的分泌量日渐减少，乳腺也自行复原，此时断奶也有利于乳房恢复自然健美。

(5) 隆乳术

乳房的大小与形态有民族差异，也有个人差异。对于个人来讲，也会因年龄，月经期、怀孕、胖瘦而经常地变化。

乳房过小，将失去女性所特有的曲线美及其魅力。人类社会进化到现在，乳房已成为女性美的最高标志。世界选美，就是以三围为标准。其中胸围，就是指乳房的大小。在我国，现代青年女性已不再以乳房的增大而感到羞耻，相反，把乳房的丰满健美当做女性青春的象征并引以为骄傲。

乳房过小可由各种疾病引起，如原发性乳房发育不良，体重骤减消瘦，自发性乳房萎缩，单纯切除乳腺组织的乳房切除术后，青春发育期前乳房组织病变如疝肿等所导致的乳房不发育等。迄今为止还没有一种药物可以使乳房丰满而不带副作用的，按摩锻炼也难以奏效。要使乳房增大，目前最可靠的办法是整形手术。

目前，隆乳术归纳起来有三大类：

游离移植：从身体其它部位（多在臂部、腹部）取下真皮（去除了表皮的皮肤）脂肪组织来做游离移植木，充填于乳房，使体积增大。由于移植的脂肪日后会被吸收很多，脂肪有时也会发生液化和无菌性坏死，所以此法采用较少。

转移邻近组织：将腹部、背部组织转移至乳房，使体积增大。目前使用较多的是背阔肌转移法。但由于背阔肌体积有限，不能使乳房增得很大。此外，手术创面较大，术后所留刀痕长，故适应者不多。

植入假体：把非生物材料充填到乳房内以达隆乳的目的。常用的材料是硅橡胶。此方法简单，痛苦小，术后恢复快。

目前，世界上较为流行的硅橡胶乳房假体有两大类：一类是克罗宁假体，分为泪滴型和圆型两种；另一类乳房假体是一种可调节式硅胶囊假体，是由硅胶薄膜制成的扩张囊与装有供注射用的活瓣导管组成，手术将假体植入后

注射高分子液体，使乳房隆起，可随意调节乳房体积的大小，特别适用于左右不对称的乳房，当怀孕乳房增大时，可抽出囊内若干液体，减少乳房的体积。

手术方法：有三种切口（见图 224、a、b）

乳房下切口

乳头旁切口

腋下切口

以上三种切口的选择根据乳房的形态，由医师们决定。乳房下切口是最常用的方法，在乳房下作 3~4 公分长的切口，在胸大肌下面分离形成“口袋”，然后置入硅囊，精细缝合，引手术方法简便、安全、准确性高，而且切口位于乳房皱臂阴影内，较隐蔽，所以多数医师选用这种方法。

硅橡胶植入后与人体组织相容性好，极少引起排异反应，但植入后，仍容易在其周围出现一层纤维薄膜。当它挛缩时，就可能引起乳房变硬，一旦出现，医师可用挤压、按摩方法使乳

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0337_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0337_2.bmp}

房变软，若上述方法不行，最后可手术切开纤维膜囊解决。由于乳房假体植入时不损伤乳腺组织，一般不影响哺乳。

（6）乳房缩小术（见图 225）

巨乳症的发生，多因内分泌因素使乳腺大量增生，多见于未婚女青年。也可由于哺乳后乳腺导管扩张和间质增生，并有大量脂肪堆积，多见于已婚的妇女。还有一部分是因乳腺纤维囊性病而使乳房体积增大。乳房过大对日常生活带来很多麻烦；乳房过重，可引起肩部酸痛，脊柱弯曲；夏天出汗引起严重的湿疹皮炎；尤其在月经前期，会因乳腺充血而疼痛加剧。

大乳房缩小主要包括三个基本操作：

升高乳头、乳晕

切除腺体

缩小皮肤外套

方法是：切除部分乳腺组织，裁剪成一个新的皮肤乳罩。可在乳房的上、中、下部或侧方切除乳腺组织，其目的是为了保证剩下的乳腺组织能有良好的血液运行，并塑造理想的乳房形态。但是，经过乳房缩小整形术后，由于乳腺组织受到一定程度的破坏，生育后哺乳就受到影响，同时乳头的触觉也会受到影响。但这种现象随着时间的推移会逐渐消失。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0338_1.bmp}{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0338_2.bmp}

（7）乳房下垂的整形

乳房下垂可以是先天性的，也可以是后天因素造成的，以中年较多见，肥胖者急剧消瘦；哺乳后乳腺急剧萎缩；或者中年时激素分泌减少；或因胃肠营养障碍，都可使乳房的皮肤紧张度降低。正常时的乳头位于乳房中央，相当于第 4 肋或第 4、5 肋间的位置，而乳房下垂时乳头位于乳房的下半部，严重时乳头位于乳房的下边缘。

手术方法：乳房下垂程度较轻时，可用硅橡胶植入的丰胸术矫正。严重时，应将乳晕的位置向上移动。缩减多余的皮肤，即前述的乳房缩小术，但这种手术会遗留很明显的疤痕。

(8) 乳头内陷的整形

乳头潜隐于乳晕中间称乳头内陷。乳头内陷常伴有乳腺导管短缩、乳头纤维组织收缩，由此致使周围组织过多增生。当刺激或牵拉乳头时，乳头内陷可暂时出现缓解，但器械吸引无效。乳头内陷可造成分娩后哺乳困难，并有碍外观。在治疗上，保守疗法可经常用手牵拉、按摩，以及负压吸引等。

手术治疗，在乳头四周的乳晕内做几个呈放射状排列的菱形切口，以缝线牵引乳头，在不损伤乳腺导管的前提下，在乳头下方仔细分离松解，切断过紧的平滑肌纤维和纤维结缔组织。环绕乳头根部做皮下荷包口状缝合，最后缝合切口。术后7天拆线，还需经常牵拉乳头以防回缩。

乳头内陷严重的还要做环状切口和互相错开的四个等边三角形切口。将三角形内的皮肤切除，仍需牵拉剥离乳头，但不损伤乳腺导管及其附近的小血管。先缝合与乳头相连的四个矩形皮瓣。后将其与外围皮肤缝合，由于乳头和乳晕的缝合不在一条直线上，术后刀疤收缩对效果影响较小。

八、恢复人体曲线美

女性丰腴柔和的体态，优美苗条的身材，富有魅力的曲线，给人以美感和艺术享受，表现出了女性形体美。

人若过于肥胖，一是显得臃肿，有损于健美的体态。二是影响身体健康，潜伏着高血压、冠心病、糖尿病、胆石症等疾患。

（1）肥胖的标准

当进食热量大于人体消耗量而以脂肪的形式储存于体内，超过标准体重20%时，称之为肥胖症。

人在一生中有三个阶段最易发胖：婴幼儿期、青春发育期和40岁以后。婴幼儿时的肥胖儿在青春期和40岁后发胖的机率仍较大。

脂肪组织主要由脂肪细胞、少数纤维母细胞和少量细胞间胶原物质组成。脂肪组织所含脂肪都存在于脂肪细胞内。脂肪细胞内含脂肪约80%，水约18%，蛋白质约2%。肥胖的成年人不能通过饮食或运动来减少脂肪细胞的数量，而只能通过减少脂肪细胞的体积来减少体重。

（2）减肥措施

肥胖的治疗必须着重改变其能量代谢的超入现象，减少进食的热量，或者增加机体热量消耗，或两者并举。肥胖病的治疗应首先强调饮食管理。

合理的饮食

饮食应以低热量、低碳水化合物、高蛋白为食谱，日本一学者发现，食物进入人体，血糖就会升高，当血糖升到一定水平时大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号，这时往往已经吃了过多的食物，从而快餐就成了致肥胖的原因之一。若减慢进食的速度，就能有效地控制食量，可达到减肥之目的。再有是科学搭配食物可收到减肥效果。即：油脂食物与蔬菜、豆类混食，可降低体重。油脂食物与碳水化合物搭配，可增加脂肪。还可利用时间差减肥，“早吃好，午吃饱，晚吃少”的饮食习惯，符合减肥要素，另外提倡母乳喂养，也是防止后代肥胖的措施之一。

体育锻炼

生命在于运动。体力劳动、体育锻炼能促进脂肪分解，不消耗蛋白，取得体重下降的效果。体育锻炼和各类运动不拘形式，贵在坚持。

药物减肥

药物减肥，不是主要手段，有的还有副作用。一类为食欲抑制剂，如芬氧拉明等；二类为增加代谢剂，如甲状腺片等；三类为减少营养吸收剂，如泻制剂等；四类为中药类，如减肥茶、消胖美等。还有一些外用的，如减肥霜、苗条霜等。

减肥食物

这类食品一般是由天然食物经物理方法制成，既无副作用，又可保障人食用的安全，本品既不抑制食欲也不阻碍吸收，更不会引起腹泻，其独特的减肥作用在于：它是低热量高营养食品，含有人体必要的18种氨基酸和多种微量元素。用它替代高热量食物（脂肪、淀粉、糖及部分高蛋白食物）的摄入，可形成较大的体势负平衡，同时促进体内积存的多余脂肪分解，及时补给体热的不足，不仅不感到饥饿，而且能保持正常活动的体力、精力。如奎科减肥酥等。

外科手术治疗

上述方法减肥效果不好者，最后可施手术减肥法。如脂肪抽吸术、皮下脂肪切除术、空肠回肠短路手术等。

(3) 腹部整形术 (见图 226)

人到中年，腹部就会出现脂肪堆积、皮肤松弛，还有一些因多次怀孕使身体发胖的女性因过于热衷减肥也可导致腹部皮肤极度松弛。腹部整形术就是将多余的皮肤与脂肪切除，恢复人体曲线美。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400800_0342_1.bmp}手术方法：在腹部下方、阴毛上缘作横行切口，于皮下脂肪与腹肌之间向上方广泛剥离，将皮肤向下方提紧，脐的位置相对上移，然后切除多余的皮肤，腹壁松弛的人往往腹肌力量也减弱，所以还要将腹肌筋膜缝合提紧。手术刀口位置较低，疤痕可隐蔽在三角裤内。

(4) 脂肪抽吸术

手术方法：在欲减肥的部位注射一点低张溶液（起到破坏细胞膜，溶解脂肪的作用），30 分钟后，在局部做一个 1 厘米左右的切口，然后用吸管将多余的脂肪（最多可达 5000 毫升）吸出，即可达到减肥的效果。人的脂肪细胞数量是恒定的，抽吸后数量减少，而脂肪细胞又无再生功能。

什么样的人适宜做这种手术呢？一般他讲，单纯性、生理性脂肪堆积的人，术后效果良好。因内分泌等系统病变引起的肥胖以及全身弥漫性肥胖所致的超级胖子，效果不好。

抽吸术自 80 年代问世以来，风靡世界，主要是它的适用范围广泛，可以说全身各处无所不用。大到腹部、腰部、臂部、大腿、乳房等，小到下巴、眼袋。近几年已发展到用脂肪移植术进行整容。方法就是把从病人腹部、臂部等抽出的少量的脂肪，再注射到她们的面部、乳房和大腿，或利用它为病人填补疤痕，消除皱纹。使面部和颈部更加丰满。

九、特殊美容治疗法

(1) 激光整容术

激光医学是一门新兴的边缘科学。在近三十年激光医学突飞猛进的向前发展中，激光医学整容术应运而生，并在医疗实践中日益成熟和完善。

我国生产的医用激光器达几十种之多，目前，常用于医学整容的激光器有下列几种：

氦—氖激光器、二氧化碳激光器、掺钕钇铝石榴石激光器、氦离子激光器等。

激光整容的方法有四种：

第一种、低功率激光照射

用激光散射病灶部位，用移动导光头照射病灶区，或用低功率光针照射穴位，不仅能起到消炎、镇痛、促进生长、增强代谢的作用，而且通过对经络的刺激还可以直到调节体内阴阳的平衡和气血的运行作用。

在进行低功率激光照射操作时须注意：进激光室需配戴防护眼镜；月经期应停止激光照射；孕妇应慎用激光治疗；有开放性结核病、重要器官的急性炎症、败血症、急性血管障碍、中风前症状、梗塞前症状、恶性肿瘤等入严禁使用激光照射治疗。

第二种、大功率激光整容

激光的功率和功率密度在激光整容手术中具有决定的作用。这是由于，在医学激光整容手术中，通常是通过改变激光的功率和功率密度来达到调节不同供能速度的目的，以便根据整容手术的不同要求使受整容的组织或者切割、或者汽化、或者凝固。

大功率激光整容的方式有三种：

第一种、凝固术

对影响美容的赘生物，如血管瘤等，用激光将其凝固坏死，并不立即将它清除，让其结痂后，坏死部分自然脱落。

第二种、汽化术。

将影响美容的赘生物用激光将其碳化或燃烧。很多体表有碍美容的赘生物适用汽化术，汽化术通常用低功率、小光束面积的激光，对手术部位进行精雕细刻以达到美容的目的。

第三种、切割术

用激光切割手术部位，使局部燃烧，发出耀眼的白灼火光。

有癫痫病、心脏病、高血压或对麻药过敏的病人，禁用大功率激光整容治疗。

激光整容术的应用治疗斑秃、脂溢性秃发。

用激光照射局部，使局部毛囊血管丝及毛乳头的血管扩张，毛囊活性增强，调节局部神经、血管及内分泌系统的功能，加速机体代谢，对毛发生长起到良好的促进作用。

一般用氦—氖激光的散光束对脱发区进行照射，脱发面积大者可分区照射，每次照射 15~20 分钟，10 次为一个疗程。照射 20 次后间歇 5~7 天再继续治疗。

治疗寻常痤疮痤疮而有感染者用氦—氖激光局部照射，每次 20 分钟，每日一次或隔日一次，消炎效果良好。

治疗色素痣

对色素痣部位进行常规消毒，并施局部浸润麻醉。开始用汽化的方式用较强的激光来将突出皮肤部分烧平，然后再用弱的激光束精雕细刻，使手术创面外观整齐，并达到所要求的深度。

用汽化术除去色素痣时，一定要顺皮纹的走向进行，否则皮肤弹性张力被破坏，就可出现明显的疤痕。燃烧激光功率不宜过度，以免汽化过深。

一般色素痣可酌情分 1—2 次烧的，间隔 1—2 个月。激光术后的创面可涂 2% 的龙胆紫或绿药膏，不宜洗创面。2—3 周后的烧的小坑慢慢长平，创面上的痂一定要等其自然脱落。

治疗寻常疣

对疣及其周围皮肤进行常规消毒后施局麻。用二氧化碳激光较大的功率密度，由疣的中心向外自上而下地烧的，待碳化层较厚时，停止烧的。烧的时激光移动速度要快，以其根部不出血为好。如不出血，又未见乳白色胶伴物，创面中心确已无黑色碳化物，则说明寻常疣已被烧的干净。治疗后的创面应用灭菌凡士林纱布包敷或涂 2% 的龙胆紫，不可沾水，以防感染。一般 15 天左右可以愈合。如烧的深度适合，可不留任何疤痕。

此外，激光还可对蜘蛛痣、扁平疣、耳廓肿物、眼周赘生物、酒渣鼻、皮脂腺囊肿、血管瘤以及红斑痣等进行治疗。

2. 超声波美容

对于超声波在医学上的应用，一般人都比较熟悉，因为 A、B 型超声波常用于身体探查（如肝、胆疾病、妊娠诊断等），它具有简便易做，无痛苦等长处。采用超声波原理，使超声波作用于皮肤组织，可以加强其血液循环及新陈代谢，促进皮肤的通透性和药物吸收，从而达到消除疾病和抗衰老的作用。

超声波美容主要用于以下几个方面：

清除色素沉着类皮肤病。

在超声波作用下，细胞膜的通透性提高，药物容易导入细胞内，阻止了多巴色素的形成。其适应症有：痤疮愈后遗留的色素沉着、化学剥脱后的色素沉着、冷冻、激光、外伤及磨削术后的色素沉着及黄褐斑等。

防皱除皱、去瘀散血

超声波按摩机可将抗皱药物渗透进皮肤，调节皮下细胞，通过细胞膜的变化而使其重新排列，使缺水、缺养分的皮肤得到补充，可预防细小皱纹的形成。另外，机械按摩也可起到活血化瘀的作用，促使其组织更快吸收，使瘀斑提前消退。

消除眼袋和黑眼圈

超声波的机械按摩作用和热能作用，能使眼部脂肪溶解，加速皮下吸收，使眼周过多积聚的水分和脂肪消散，眼袋会随之消失。静脉血管循环加快，聚血减少，血液流通正常，黑眼圈也就消退了。

此外超声波疗法还可治疗炎性硬结痤疮、面部红斑、硬皮病等。

做超声波美容前要清洁面部，并涂上足够的相应面霜。全面部的治疗时间不要超过 15 分钟，做眼周的治疗时，时间不要超过 5 分钟，时间长了，反而会弄巧成拙。做面部治疗时机头热度调在 1 度最适合，调得热度太高会的伤皮肤。当用细头做小面积治疗时，超声波输出要减至 0.75~0.5 度，时间可做 8~10 分钟。做敏感皮肤治疗时要对患者治疗部位涂足量的面霜，且力

度要轻，做过后可能出现少许红肿，但约 10 分钟后即消退。

（3）冷冻整容术

冷冻医学在我国已逐渐普及，广泛地应用于临床各科。冷冻医学整容术是医学整容术中的一种简便易行而又有效的整容方法。

冷冻整容术是利用医用冷冻器械中液氮产生的低温，作用于人体有损美容的皮肤部位，使其发生坏死结痂、脱落，从而达到健美的目的。

冷冻整容术的适应症有：雀斑、黄褐斑、色素痣、老年疣、扁平疣、寻常疣、酒渣鼻，痤疮、血管瘤、脸黄疣、粟丘疹、汗管瘤和黑色素瘤等影响容貌的一些疾病。

冷冻整容术有四种方法：

第一、接触法。治疗时，根据治疗部位的形状和大小，选择合适的冷头，将冷头直接接触并轻压病灶。

第二、喷射法。控制液氮经输液管呈雾状喷射到病灶处。此方法制冷速度快，效果好，便于治疗者灵活掌握，适用于治疗范围较大者，严防喷射正常皮肤。

第三、浸入法。将病变部位直接浸入液氮中，此法适用于手指，脚趾部的某些病变。

第四、倾注法。将液氮直接注入病变部位。此法破坏性较大，使用时要慎重，注意保护好周围的皮肤。

实施冷冻整容术后会出现水肿、疼痛、出血等现象，这都是正常反应，一般水肿在术后 24 小时达到高峰，5~6 天逐渐消退。疼痛也会在 3 日后逐渐减轻。

冷冻手术后，痂皮必须让其自然脱落，切忌撕拉；冷冻后数日内应避免洗涤冷冻处，保持痂皮干燥，防止其感染；按医嘱服用维生素 C，连服 3~4 周；痂皮过早脱落，皮面呈淡红色时，可外涂二氧化钛霜或鸡血清，形成保护层；术后 1~2 个月内避免日晒，或在强烈的灯光下工作。

（4）化学剥脱美容术

皮肤化学药物剥脱术是应用化学药品，使皮肤局部发生角质层分离和蛋白凝固，导致表皮和真皮乳头层不同程度坏死，引起剥脱，达到治疗和美容的目的。化学剥脱术既是一种治疗手段，又是一种美容方法，其治疗适应症有：脂溢性角化病、多发性角化病、扁平疣、汗管瘤、脸黄疣等。美容适应症有：雀斑、雀斑样痣、咖啡斑、浅表性痤疮疤痕、外伤和手术遗留的疤痕、面部细皱纹、纹身等。化学剥脱术对那些有单纯疱疹、黄褐斑、恶性皮肤肿瘤、严重肝、心、肾疾病及精神病患者严禁使用。术后要遵医嘱服用维生素 C，连服 3 个月，尽量避免日晒及强烈的冷热刺激；避免服用光敏性药物，如磺胺类、四环素类、避孕药及利尿剂等。如出现色素沉着，局部外擦 3% 氢醌霜或中草药退色素霜。

（5）皮肤磨削术皮肤磨削术也叫擦皮术，是整容和治疗某些皮肤疾病的一种有效的手术方法。很多皮肤病用药物和外科手术难以治疗，但用磨削术，则可收到较好的治疗效果。磨削术有四种方法：第一、砂纸磨擦法。这是一种较传统的磨削术。即用消毒后的砂纸卷在空针筒上对皮肤的治疗部位进行磨擦。这种方法虽简便易行，但有很多缺点：易将砂粒留在皮肤创面上，若干年后发生异物肉芽肿；眼、鼻、口周的部位磨擦不方便，难以奏效；手术需要时间较长。第二、线刷磨擦法。采用电动机为动力，带动磨擦器旋转，达到磨削的效果。这种磨擦器的缺点是洗刷消毒不方便。

第三、碳化硅磨头法。用碳化硅作磨头，虽然便于消毒，但消耗大，也易留硅粒于创面。第四、不锈钢橄榄型磨头法。这种磨头克服了上述三种方法的缺点，磨起来轻松自如，灵活轻便，深浅易控制，刷洗消毒方便，经久耐用，易于掌握。

皮肤磨削术适应治疗疤痕类、色素性损害类、良性肿瘤类、有关皮肤病类。如痤疮、湿疹、外伤或手术后遗留的浅表疤痕。还有雀斑、雀斑样痣、咖啡斑、色素失禁症、粉尘染色、太田痣、结节性硬化症、汗管瘤、疣状痣、面部毛细血管扩张症、酒渣鼻、鼻红粒病、老年疣，毛囊角化病、皮肤淀粉样变，面部播散性粟粒性狼疮、盘状红斑狼疮，以及面部皱纹或口角放射纹等。但皮肤磨削术对黄褐斑、扁平疣治疗效果不理想。

患血液病、皮肤炎症和乙肝病人不能雨磨削术，疤痕体质、精神病患者禁用此种手术。

施皮肤磨削术出院后，要继续遵医嘱服维生素 C 和 E，可连服 3 个月；术后 3 个月内手术部位避免风吹日晒，并可涂当归霜或二氧化钛霜进行保护；勿食刺激性食物，禁止饮酒。短期内不服用光敏性药物，同时应避免接触致敏物质，如生漆等。

第十一部分美容院介绍

一、外国美容史

自古以来，人类的祖先为了保护皮肤和修饰仪表，就开始注意化妆美容了。为了驱除疾病，原始人热衷于迷信咒术，在举行祭典仪式时，必须对眼部和面部进行化妆。

在古埃及，人们为防热和防干燥，常用动物油脂涂抹皮肤，同时还在眼圈上下涂上绿、蓝等颜料，据说这样可以预防沙眼和飞虫侵入。现代人在对古代木乃伊研究后，发现古埃及人眼睛上颜料的主要成分是孔雀石，其具有杀菌作用。

在古希腊，人们先用烟黑涂描眼睫毛，然后涂上黄白色的天然橡胶浆。当时妇女还爱从指甲花里萃取红色染料，涂抹嘴唇和两颊。

在中东地区，妇女们早就有把眼圈勾画成蓝色的习俗。时至今日，在某些伊斯兰国家里，人们仍可偶尔透过薄薄的面纱，见到那些眼圈浓妆艳抹的女人。

在古罗马，妇女们把从植物中提取的香水滴入洗澡水之中，并用浸透这种香液的棉花纱布来擦洗身体。

在公元60一年，高丽僧侣把口红传到日本，但日本女子中普及口红是在18世纪初。那时的日本女子，为了使口红抹得浓些，都爱在涂口红之前在唇上涂上墨。

古代欧洲和亚洲妇女，常用化妆美容术来消除汗臭和体臭。当时已发明使用简单的蒸馏法来提取香油，在这种香油中添加了麝香、龙涎香等香料。也有用茉莉花、翻江花来提取香精的。16世纪，哥伦布发现新大陆后，有许多香料便源源不断地被带到欧洲。当时人们迷信香水和香油能预防梅毒，因此社会上很快就掀起一股搽香水的热潮。

17世纪末期，巴黎的妇女流行黑痣的化妆术。黑痣的形状分为星状、月牙形和圆形。一般多点缀于额、鼻、两颊和唇边，也有点于腋、肚和两腿内侧的。痣的颜色有黑、红两种。

17世纪初叶，法王路易十四为了美容宁可剃掉美丽的金色发卷而戴上假发套，脸上涂抹各色香粉。一时间，王公贵族也大力仿效国王而涂脂抹粉。

在路易国王统治法国的洛可可时代，社会上香料销售量很大，就连妇女的洗脚水也要掺加香水。据说，凡尔赛宫的贵妇人还使用过一种“消屁香水”，真可谓无奇不有，国王的爱妃和贵妇人在化妆方面更是下大功夫。她们把香水如同浇水般地洒在身上，以吸引男子。当时，最时髦的是用牛奶洗澡以及用苕苕汁或柠檬汁涂擦并按摩皮肤，以达到增白肤色、保养肌肤之目的。

当时，欧洲的贵妇人用的口红和香粉是掺用铅丹、锡、硫磺和水银等化学药品制作而成的。长期浓妆艳抹这些化妆品，反而会使皮肤变硬，皱纹增多，这些贵妇人用了这些含有有害物质的化妆品不仅没有美容，皮肤反而衰老得更快了。

到了近代，由于科学技术的进步，化妆品品种已经十分繁多了。有的化妆品含有保护皮肤的营养素，如维生素、蛋白质等，人们可根据自己皮肤的特性选用各种不同的化妆品。

现代美容，不仅有面部的化妆，而且包括皮肤的保养，形体的保养，发式的造型及服装的造型等许多内容。近百年来，一些先进的工业大国，不停地改进护肤用品、皮肤护理仪器、美发器具用品等，使之更新换代。

二、中国美容史

我国是一个有着悠久历史文化的古国。中国女子，在远古时代就已经进行化妆了。人类的祖先，在还没有化妆这个术语的时候，就在身上和脸上涂上各种颜色和色彩。中国的山顶洞人，在人类的童年时期，就已经凭着他们对于自然珠宝审美特性的最原始感觉，开始使用石珠、蚶壳之类作为美的装饰品。

商代有关资料记载中就有一些关于发髻装饰方面的记录。例如：《妆台记》中就有“舜加女人首饰钗，杂以牙、玳瑁为之”。舜是原始社会末期部落首领，他在发髻上加上饰物，说明对仪容的修饰已开始重视起来。还有的史料记载，汤（商代的开国皇帝）灭夏以后，在去祭祀天地之前，要剪发断爪，焚香沐浴，梳妆美容以后才去祈祷。到商代的末代皇帝纣王的时候，人们已经会用燕支（即胭脂）来修饰面容了。而《事物记源》中“秦始皇宫中悉江妆翠眉”之说，则更明确他说明秦时已有人用修眉画眉、脸上涂红来化妆与美容了。

在生产力发展的同时，人类对化妆与美容的探索 and 追求，也在不断的发展和提高，化妆美容从形式到内容都在逐步地完善。

到了汉代以后，便有正式的妆点、扮妆、装饰等词了。东汉梁冀的妻子孙寿曾制各种各样的妆，妩媚称绝一时，连许多男性也深受感染，如汉张敬为妻画眉，又称张敬眉。汉时，随着女子比妆的普及，化妆品也进一步发展。《毛诗疏》中说，“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅能制比妆用的粉，而且有了专门从事制作化妆品的人。于此同时，汉代已有“城髻，中兴高舍高七寸”的记载。从马王堆出土的女尸的发式上，可以看到汉代女子已经会用假发来盘制发髻，作为装饰了。汉代女子用于发式的装饰品也是种类繁多的，有玉簪、金花、步摇、耳塞等。由此可见，早在汉代，女子发式的造型艺术和用于装饰发型的饰品艺术已经相当完善了。在春秋时期，美女西施以水代镜来梳妆打扮，而到了汉代，各种铜镜已经广泛流传，成为妇女梳妆打扮的常用工具。美容工具的发展和完善，证明了当时人民对美的强烈追求。到了唐代，杨贵妃已经懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷。晚唐时期，妇女在妆靛中贴上去的花纹图案，大都贴在额上、眉间、两颊、鬓旁，称作花子或花钿。从一些资料中，我们了解到古代的人们在对皮肤的保养护理方面很有特色，古代医书中记载了许多宫廷妇女滋润和保养容颜的秘方。所收的美容方中以唐代居多，药方有外用的，也有口服的。所用的药，大多是根据皮肤反映出来的现象，或从内部调节或从外部加以滋润和保护，很科学，副作用又少。唐代，人们把美容药品制成面脂，在喜庆佳节相互馈赠，形成风尚。新中国成立后，医学、生物学、化学、物理学、营养学和遗传学的发展，使我们能从科学的角度掌握皮肤疾病的内外因关系，为正确地预防和治疗皮肤病提供了可靠的保证。医疗器械、美容、减肥健胸、纹饰、皮肤护理仪器的发展，使我们能够达到手工所不能完成的细致工作。为了满足广大群众对美容化妆，获得健美皮肤的强烈要求，日用化学工作迅速发展，各类对皮肤无害的护肤用品、化妆品，洁肤用品应运而生。80年代后，人民生活水平的迅速提高，使健美、美容业逐步兴旺发达。随着全方位美容服务的逐步建立，各类美容学校如雨后春笋般建立起来了，美容业已呈现一派生机勃勃的景象。我们坚信，在引进国外先进设备和技术的同时，发扬和改进

我国传统的美容技术，一定能够获得丰硕的成果。

三、美容院的筹备与建设

美容服务是一项与百姓生活紧密相关的服务性行业。自中国引进国外的美容服务项目以来，经过十多年的风风雨雨，美容院这一服务性行业持续发展，并有了新的飞跃。百姓不再为温饱问题所困扰，已开始追求更高的生活标准即健康十美丽。如果您对美的创造有一种向往，不防选择美容院，如果您在美容、化妆方面已经学之有成，那么更应通过实践去融会贯通。“万事开头难”，尤其创业之初，无论在技术、资金、设备……各方面，有着诸多难题。如何解决好这些难题，愿以众多美容师的经验，提供一些营业方面的专业知识。

资金——创业之初，投资大于回收，房屋店面租金、美容设备仪器、护肤用品、装璜设计、售货员工资等等，应事先拟定计划表，并做一估价，以节省不必要的投资。

地点——美容院的开张，适合于在高级商业圈或密集的住宅区等地点，不同的地点关系消费者的层次及需求，应作不同的应变措施，如装璜、规模大小、服务项目等都受其影响。因此，地点的选择与资金能力、计划相结合，才能使效益得以发挥，吸引更多的顾客光临。

装璜——美容院可说是爱美仕女的天堂，不但要具有创造美的技术，也需要提供一定的视觉享受。因此进行整体的色彩搭配，选择清幽高雅的颜色，如米黄、淡绿等都比较柔和适宜。

良好的照明也是相当重要的。色调以暖色调为好，蓝绿色给人以冷感和刺眼，不宜单独使用。霓虹灯招牌是不可忽视的一环，耀眼、引人注目的招牌往往给人一股欲进门的冲动。

仪器——俗话说“工欲善其事，必先利其器”。美容品和仪器设备，是“工作的本钱，吃饭的家伙”，因此不同仪器的用途，性能搭配格外重要。在美容品方面，可以建立一套有全身疗效完整特殊的美容产品，不但可以提高本身的专业服务和形象，也助于美容师在产品的销售上更具说服力。在仪器方面，宜采用配合美容产品使用的仪器，若能引进最新科技仪器，开发特别的技术，将更能吸引顾客。

设备方面，以所设计的规模大小来决定，依面积和格局，来决定美容仪器及美容床的数量。

用人——一家美容院，至少需要2~3个专业美容师，以其精湛的技术和灵活的公关能力足以独当一面。美容院是频繁与人接触的行业，极需建立有特色的独特风格与形象，因此在用人方面，要注意内在气质与外在形象的统一，要具有吸引回头客的脸力，要使顾客对你产生信任感和依赖感。

服饰式样应有特色，充满女性的温柔和文化修养，服装颜色应选浅色调为主，如淡粉、淡兰色等等，给人以视色觉柔和淡雅的温馨感。

四、美容院的基本设施

美容院是美容师为顾客进行美容化妆和皮肤护理等项目的专业场所。美容院内舒适、明亮、幽雅、清洁的环境，是美容师顺利进行工作的首要条件。美容院内添置的先进、实用、有效的设备是使顾客获得最佳美容服务的必要条件，健全的组织机构又是美容厅得以稳步发展的可靠保证。

1、设备

开设美容院必须具备以下基本设施：

仪器设备

根据美容院开设的美容项目需要添置以下的设备。

皮肤护理——奥桑蒸气仪、高频率电疗仪、阴阳电离子仪、真空吸管电疗仪、超声波美容机、紫微星美颜器、电脑拉皮机、眼袋冲击机。

减肥——减肥机。

健胸——健胸机。

纹饰——纹眉（眼线）机。

其它——扫斑仪、激光机。

辅助设备

美容床——舒适可调的专用美容床，可供顾客躺卧接受护理。

美容小车——可移动的美容小车，用来放置工作时需用的护肤品和有关用具。

供水设备——美容厅内应安装冷、热水设备，以保证美容师清洗双手和顾客洗面所用，还需备有蒸馏水，以供奥桑蒸气仪使用。

清洗、消毒设备——毛巾、工具和器皿要经常换洗，及时消毒；因此需备有洗衣机、电消毒箱、高压消毒锅。

照明设备——美容院的光线要明亮、柔和而不刺眼，灯安装位置要适当，既能保证美容师顺利工作，又不晃顾客的眼睛。

通风设备——美容院内必须保持空气新鲜，温度、湿度适宜，因此要安装通风装置，添置加湿器。

音响设备——优美动听的音乐，可使美容厅内充满活跃、轻松的气氛，也使顾客精神放松，以最佳的状态接受护理。因此，音响设备必不可少，但音量要适中，不要使人感到烦躁。

其它设备：

沙发、候诊椅——供顾客休息候诊用。

办公桌。

护肤所用各类化妆品、护肤品、物品。

墙镜——美容院内墙壁上应多增设几面镜子，以供顾客观察美容后的效果。

2、环境

美容厅是一个保健美容的场所，内部环境要求整洁卫生，物品放置有序。

美容室内应有良好的照明设备和采光装置，为美容师的操作创造良好的工作条件。室内应保持空气通畅新鲜，经常通风，使温度、湿度经常保持在一个适宜和恒定状态。

美容厅内要设置一个空间，专为顾客提供咨询服务和休息等候之用。另备一些娱乐性可读性强的报刊杂志，供大家阅览，以减少等候之焦急心理，

借助音响设备，放几首优美的乐曲，美容厅的环境更加和谐幽雅，使顾客心情更加轻松愉快。

3、组织机构

具有相当规模的美容厅在人员配备和组织管理上都应该是严密有序的。工作人员的配备应采取少而精的原则，主管领导应以开拓创新的精神来管理企业。现将美容院内的员工分工和责任做一简单的介绍：

经理：主管美容厅全面工作，包括经营管理、人员调整安排等。

美容师：美容专业技术人员，负责为顾客提供美容服务。银台收款员：财务收款专业人员。

咨询接待人员：应懂一定的美容专业技术，负责咨询，预约、开票等工作。

购销员：主管各类设施，护肤化妆品的购置、销售等。

清洁员：负责美容院的卫生清扫，物品清洗消毒等。

后勤人员：负责仪器、水电、空调的检修等。

第十二部分 美容器材及其操作使用

一、奥桑蒸气仪

奥桑蒸气仪也称紫外光离子喷雾机，是皮肤美容护理中必用的仪器，适用于任何类型的皮肤，它可使毛孔开放，有利于彻底清除皮肤表面的污垢及毛孔内的异物，软化角质层死细胞，对皮肤表面杀菌消毒，升高皮肤温度，促进血液循环。

1、原理

奥桑是英文 OzONE 的译音，它的含义是臭氧，其化学分子式为 O_3 ，仪器中的高压电弧或高频电场将空气中的氧气 O_2 激活转化为 O_3 ，臭氧 O_3 不稳定，分解产生氧气 O_2 和负离子氧，也就是游离态氧，游离态氧（ O^- ）活性极大，很不稳定，具有使尘埃沉淀和杀菌消毒的作用，此外，游离态氧极易复合成氧气，具有穿透能力，其进入皮肤血管可以增加血液含氧量。蒸气是由喷雾杯内去离子水或蒸馏水经过加热汽化形成的。在喷雾口附近装有紫外线光灯，对即将喷出的水蒸气进行消毒，游离态氧在空气中的飘移距离很短，原因是它遇空气中的尘埃便沉淀下来，水蒸气作为载体载着负氧离子喷射到顾客面部而发挥杀菌消毒的护理作用。

2、作用 蒸气喷在面部，能够升高面部皮肤的温度，促进面部皮肤内的血液循环，同时游离态氧因具有较强的穿透能力，进入皮肤内可以增加血液中的含氧量，有利于营养皮肤及深层组织。

蒸气使皮肤表面角质层松软，死细胞容易挪动，为下一步脱屑操作创造了有利条件。

蒸气促使毛孔开放，有利于对毛孔内异物的清除。

负离子氧对皮肤有杀菌消毒的作用，可以缩短对斑痕、暗疮的治疗过程。

3、使用方法

将适量的蒸馏水或去离子水由注水口注入喷雾杯内，注意水量必须高于电热器，低于喷雾杯上部的红色标线。

打开电源，红色电源指示灯亮，电热器开始加热，使喷雾杯内的蒸馏水或去离子水加热至沸腾。

将两块蘸有适量爽肤水的棉片盖在顾客眼睛上，以免眼部被炽热的蒸气损伤。

打开电源开关 5~8 分钟后有蒸气自喷雾口自动喷出 移动仪器使喷雾口对准顾客面部，调节喷雾口与面部的距离和方向，使蒸气喷向顾客下颏，随后自行漫延面部。

片刻喷雾后，顾客感觉适应，打开“OZONE”奥桑开关，绿色指示灯亮，此时掺有奥桑的蒸气大量喷出，依顾客的皮肤性质调整使用时间。

在操作时，必须准确掌握时间，对于不同的皮肤，喷雾口与面部的距离以及喷雾的时间是不同的。注意，使用蒸气喷雾的时间可根据情况适当掌握，而含有奥桑的蒸气喷雾时间必须严格控制。一般来说，干性皮肤者喷雾口距离面部 35 厘米，喷雾时间约为 2~3 分钟；中性皮肤者喷雾口距离面部 30 厘米，喷雾时间约为 3~5 分钟；油性皮肤者喷雾口距离面部 25 厘米，喷雾时间为 5~7 分钟。

到了规定时间，先关上奥桑开关，使蒸气继续喷在面部，对于干性、有斑皮肤喷雾时间可长些，以增加皮肤含水量和充分软化皮肤，几分钟后再关上电源开关，将喷雾口移开，喷雾护理的全过程时间为 10~15 分钟。

转动喷雾杯下方的黑色旋钮即可卸下喷雾杯。

4、注意事项

操作时，必须使用蒸馏水或去离子水，切忌使用自来水，以避免钙、镁或其他矿物质沉淀附着在电热器上，降低电热器的导热性。

喷雾杯内的水量要适中，不能低于电热器，也不能超过红色标线。

在使用时，如果周围有空调、风扇等抽气系统运转时，必须及时调节仪器，以免蒸气不能顺利喷在顾客面部而影响操作。

停止使用仪器时，必须切断电源，要定期对仪器进行检查，如喷雾口是否有尘埃堆积，喷雾杯的橡皮圈是否有老化等。至少一星期对喷雾杯清洗一次，电热器上如发现有附着石灰质时，用软性的金属线刷子予以刷落，或用4：1的白醋与蒸馏水混合溶液浸泡一夜后即可清除。

对以下情况，如敏感性皮肤，受过伤或受过严重刺激的皮肤，患有皮肤血管瘤、静脉曲张或其它皮肤病的皮肤，均不宜使用奥桑蒸气仪；对患有心脏病、呼吸系统疾病、精神病的患者，也不宜使用这种仪器。

二、电离子导入仪

电离子导入仪是用来导入营养、吸出杂质的一种皮肤护理工具。

1、原理

电离子导入是利用电荷的同性相斥、异性相吸的原理，即将药物放入同名极，通电后就被吸入体内。

2、作用

电离子导入仪可借助直流电的作用以营养导入和杂质吸出两种方法进行皮肤护理。营养导入的护理作用，是使水溶性营养物质（植物精华素）更有效地渗透皮肤内部，直接供给皮肤营养和维生素；杂质吸出的护理作用，是除去皮肤表面杂质、死皮屑、分解皮肤表面油脂、平衡皮脂分泌。

电离子导入仪有正极和负极两极。正极的功能主要是产生酸性反映，安静神经，减低血液供应，强健纤维组织；其主要应用于：美容治疗后收紧毛孔，防止发炎，将酸性物质带进皮肤。负极的功能主要是产生碱性反应，刺激神经，增加血液供应，软化纤维组织；其主要应用于：为于性皮肤促进血液循环，将碱性物质带进皮肤。

3、电离子导入的优缺点

电离子导入的优点

——可把药物直接导入浅的病灶内，并在局部保持高浓度。据测定，用电离子导入可使浅部病灶内药物浓度比肌肉注射时高 20 ~ 100 倍。

——被导入肌体的是纯药物离子，即起主要药理作用的部分被导入体内。

——由于形成离子堆，药物能保持长时间的持续作用。

——不损伤皮肤，患者无痛苦、无口服时引起的胃肠刺激作用，因此，口服或注射副作用大的药物，可用直流电导入。

——兼有直流电的作用。

——兼有神经反射的治疗作用。

电离子导入的缺点

——作用浅。

——导入药物量少且不能精确地控制。

——除局部直接作用外，对全身的影响较小和较慢。

4、使用方法

首先让顾客一手持电极棒。

在进行营养导入时，将适合的液态营养护肤品适量而均匀地直接涂抹在顾客面部皮肤上，用一块浸有蒸馏水的棉片将电极夹子包住，也可将浸有营养液的棉片直接包住夹子，然后将夹子放在顾客面部皮肤上。

在进行杂质吸出时，只用一块浸有爽肤水或蒸馏水的棉片将夹子包住，同样将夹子放在顾客面部皮肤上。

接好电极，使仪器按美容师所要求的方式（营养导入或杂质吸出）进行工作，进行营养导入时，应将电极夹子接在正极上，而将顾客手持的电极棒接在负极上；进行杂质吸出时，应将电极夹子接在负极上，而将顾客手持的电极棒接在正极上，打开电源开关，调节电流强度，直至顾客感到轻度刺激而又能接受为止。

在颈部或面部各处，轻轻移动夹子，使夹子在皮肤表面进行滑动，从

而达到护肤的目的。

最后将电流强度调节至零，关上电源开关，取下棉片，将夹子消毒擦干，收存好电极。

5、注意事项

顾客一定要握好电极棒。

电极一定要根据护理要求接好，否则效果会适得其反，接好电极以后，才能打开电源。

夹子一定要按规定用棉片包好。

夹子在皮肤上移动应缓慢、适中，棉片要始终保持湿润。

电离子导入对皮肤的护理，常在脱屑之后，按摩之前进行。进行护理前，顾客面部一定要保持清洁、干燥，所有按摩膏、清洁液都应清洗干净，以免带入皮肤底层。

顾客身上不能戴有任何金属性饰物，对镶有金牙或体内有金属性物质的顾客不能做电离子导入的护理。

营养导入适用于干性皮肤（缺水），成熟衰老皮肤（缺营养）和油性皮肤。根据皮肤种类的不同而选择适合的液态护肤品，如果要电离子导入有效，所选用的护肤品必须为液态或水溶性物质，油性的会妨碍渗透。

杂质吸出常用于油性皮肤，而对干性皮肤和暗疮严重的皮肤则不适宜。

对敏感、受伤、发炎、患有严重皮肤病的皮肤和毛细血管破裂以及孕妇都不可进行杂质吸出护理。

6、电离卷轴的用法

另外一种治疗方法是用两个电离卷轴，一个连接正极，而另一个则连接负极，顾客并不需要手持任何一个。美容师将液态护肤品涂在顾客面部皮肤上后，可将卷轴在顾客面部缓慢地推动，如果护肤品是酸性的，通过正极的电流会被负极吸引；如果护肤品是碱性的，作用则会相反。由于面部只会接受到任何一极的按摩作用，所以美容师需将正负极的卷轴交换使用，令面部两边接受同样的治疗。

三、高频电疗仪

高频电流的振动率很高，一边会产生热力而且会产生紫外光，另一边则不会令肌肉收缩，高频电疗仪是一种重要的美容护理工具。

1、作用

高频电疗仪的使用分为直接电疗法和间接电疗法两种，直接电疗法的高频电流作用于皮肤表层；间接电疗法的高频电流作用于表层以下。

直接电疗法的护理作用

——杀菌消毒，治疗暗疮，促进暗疮痊愈。

——调节、减少皮脂的分泌。

——由于电流的传导，使电极产生振动、热力，对皮肤有轻微的按摩、镇静作用。

——促进血液循环，增进淋巴腺活动以及皮肤细胞的新陈代谢，防止皱纹产生。

间接电疗法的护理作用

——由于电流的作用，可以促进血液循环，加强腺体活动，使按摩达到更好的效果。

——帮助吸收和排泄，恢复皮肤组织能力，提高皮肤吸收营养物质和抵抗细菌的能力。

2、使用方法

直接电疗法：常用在按摩前或面膜后

——将黑色电极棒插头插入电极插座中。

——根据所护理的皮肤面积，选择相应的电极，例如，在面部皮肤护理时，一般都使用玻璃电极。大面积的如面颊、前额、颈部，选择蘑菇形玻璃电极；中等面积的如下颏，选择勺形玻璃电极；小面积的如鼻窝，选择棒形玻璃电极。

——将合适的玻璃电极经消毒后安装在黑色的电极棒上，并将电极紧贴在顾客的前额皮肤上。

——打开电源开关，调节振频率，在顾客可以接受的范围内，由较弱电流开始渐渐增强电流。

——由前额开始，将玻璃电极紧贴皮肤，自上而下地轻推、滑动，时间约为2~7分钟。干性、缺水的成熟皮肤短时间、低强度，油性、有暗疮的皮肤时间略长，强度偏高。将玻璃电极略微离开皮肤表面或轻拍皮肤，可产生火花。这是一种治疗暗疮的有效方法。

——将振动频率调节为零，关上电源开关，将玻璃电极撤离皮肤。

高频率直接电疗法有消毒杀菌作用，所以安排在对暗疮处理之后使用，也可以安排在面膜之后使用，其目的是对经过各种护理后的皮肤进行全面而有效的消毒。

间接电疗法：也称维也纳式按摩

——用滑石粉使顾客双手爽滑，再让其一只手握住电极。

——在顾客面部均匀涂满按摩膏。

——美容师一只手紧贴在顾客面部皮肤上，另一只手打开电源开关。

——启动振频率调节掣，在顾客可以接受的范围内，逐渐增加电流。

——美容师缓慢而柔和地按摩顾客的面部皮肤，时间约为10~15分钟，

按摩手法一般采用按抚法，力争取得表面化兴奋和深度化松弛的效果。

——按摩停止后，美容师一手紧贴顾客面部皮肤，另一只手将振频率调至零，关上电源，撤离电极。

3、注意事项

在进行直接电疗法操作时，面部皮肤一定要保持清洁、干燥光滑，不允许有化妆品或水份存在，以保证玻璃电极能够在面部皮肤上顺利平稳地滑动。

进行直接电疗法操作时，在玻璃电极紧贴于皮肤以后方可打开电源；同样，关上电源以后，才能将玻璃电极撤离。在打开电源之前先告诉顾客，以免电极中的声音及紫色光使顾客感到惊恐。在整个过程中，不要随便地触摸顾客，以避免干扰电流，影响护理效果。

进行直接电疗法的时间长短和电流强度大小，应根据皮肤感应性和耐力而定。对一般干性、成熟的皮肤以较短的时间、较低的电流强度进行操作；对油性、长有暗疮的皮肤可以较长的时间、略高的电流强度进行操作。

在间接电疗法操作过程中，美容师至少应保持一只手紧贴在顾客皮肤上，以免电流停止，影响护理效果。

在进行高频电疗仪的护理时，应书顾客佩戴的所有金属饰物全部摘去，镶有金牙或身体内有其他金属性物质的顾客都应避免进行高频电疗法。

仪器的所有附件都应保持清洁卫生，使用前后必须用酒精消毒。

对敏感性皮肤，患有皮肤血管病、酒渣鼻或其他严重的皮肤病，以及曾受过严重刺激或整形处理的皮肤，禁止使用高频电疗法进行护理。

四、真空吸管 ~ 喷雾仪

1、作用

真空吸管

——通过吸管的吸吸作用作毛孔的深入清洁，清除毛孔中的污垢和堵塞毛孔的皮脂。

——利用吸管作深层按摩，如淋巴按摩，可促进血液循环和淋巴循环，令血液流向皮肤表层，供给细胞氧气和营养，有利于表层细胞的营养吸收，增加皮肤弹性，减少皱纹。

喷雾装置

主要借助不同的液态护肤品（如滋润液、收敛液、调节液等），做冷式喷雾护理。

——在面部清洁后使用，有利于彻底清洁毛孔内的污垢，调节皮肤酸碱度。

——在除去黑头、暗疮以后使用，可以收敛皮肤。

——在面膜以后使用，使皮肤清洁滋润。

——喷雾的气流能刺激神经系统，促进细胞新陈代谢。

2、使用方法

真空吸管

——使用酒精将所选用的真空吸管仔细消毒，再将真空吸管套在塑料管上，与仪器相连。

——打开电源开关，右手拿住吸管，中指按在吸管壁的小孔上，以控制吸管的密封程度使吸管产生吸嚼能力。

——美容师左手旋转吸力强度调节掣，并将吸管在自己的手背上试验，以确定合适的吸嚼强度，标准是既能收到吸嚼效果又不损伤皮肤。

——将吸管移至顾客面部皮肤，吸嚼面部各处，尤其是前额、鼻部、下颏，对长有粉刺暗疮的地方可加强吸嚼处理。

——吸嚼完毕后，将吸管撤离皮肤，将吸力强度调节至零，关上电源开关，取下吸管，经酒精消毒后妥善保存。

在皮肤护理过程中，真空吸管有时配合奥桑蒸气仪使用，效果较好，但频繁使用有增大毛孔的副作用。

喷雾装置

——选用液态护肤品适时倒入喷雾塑料小瓶中，连接小瓶与塑料管，安装在仪器上。

——用一张柔软的干纸巾盖在顾客脸上，并将一条毛巾围绕其颈部，以免喷出的护肤品溅湿衣服，或者让顾客坐起来，并略微前倾，手持小盆或其它类似器皿，接住滴下来的护肤品。

——打开电源开关，右手拿喷雾塑料小瓶，右手中指堵在小瓶口部的小孔上，以控制小瓶内的密封度，瓶内产生负压使液态护肤品呈雾状喷在皮肤上。

——喷射完毕，关上电源开关，取下喷雾塑料小瓶。

——使用较干的棉片或柔软纸巾吸干面部皮肤上的护肤品。

3、操作真空吸管的注意事项

操作时吸管的吸啜能力应控制适中，对油性皮肤和较厚的皮肤应加强吸啜的频率，而对嫩薄的皮肤，只能作轻度的吸啜，否则，将会对皮肤造成肿胀等损伤。

吸管要保持清洁，使用前后一定要用酒精消毒，用毕妥为保存。

五、专业磨皮机

专业磨皮机是一种清洁皮肤的美容仪器。

1、作用

深入清洁皮肤表面，除去皮肤表面不易洗去的污垢、皮脂、汗液和化妆品。

除去部分皮肤表面死皮屑，使皮肤光滑、柔软。

刷子在皮肤上以不同方向和速度进行转动，可以收到一定的按摩效果，促进血液循环。

2、使用方法

根据所要清洁的皮肤面积和皮肤情况选择毛刷，面积大的如颈部、胸部，使用大号的毛刷；面积中等的如面颊、前额，使用中号毛刷；面积小的如鼻部、下额，使用小号毛刷，将选择好的毛刷安装在仪器上。

根据顾客皮肤需要，在面部（前额、面颊、鼻部、下额）或其他部位的皮肤上均匀涂上恰当适量的洁肤用品，如洗面奶、肥皂膏等。

在毛刷上蘸少许水，移至皮肤上，打开电源开关，根据皮肤的厚度、污垢多少和护理需要等具体情况改变毛刷旋转方向。

当达到清洗目的以后（操作时间根据皮肤具体情况而定），调节毛刷转速，使毛刷转速度逐渐减为零，关上电源开关，取下毛刷，清洗，晾干，妥为保存。

3、注意事项

在清洗面部皮肤过程中，无论从颈部开始，还是从额头开始，都应按着由远到近或由近到远的顺序清洁面部各部位。在前额、鼻部、下额多油脂处和长有黑头的部位刷洗时间可略微延长。

毛刷在使用前后要仔细清洗；不使用时，应保持干燥、清洁。

对患有各种皮肤病或受伤、发炎的皮肤以及眼部的皮肤，切忌使用专业磨皮机，以免引起感染和皮肤损伤。

六、放大镜灯、红外光灯、皮肤检查灯

1、放大镜灯

作用

放大镜灯除了将物体放大之外，还可以提供光线帮助美容师在分析皮肤时有更清晰的观察。在清除黑头、暗疮、白头、纹眉和纹眼线上，放大镜灯起着重要的作用。

注意事项

在使用放大镜灯时，应该先为顾客盖上眼罩，以免灯光刺激眼睛。

2、红外光灯

作用

——可以增加皮肤表面温度，舒展皮肤，但不改变原来的体温。

——扩展皮肤的血管，促进血液循环。

——促进新陈代谢作用及皮肤纤维的化学作用。

——增加皮肤汗和油脂的排泄。

——减轻疼痛。

——促进皮肤的渗透能力。

注意事项

——使用时，保持约 30 厘米的距离，并视灯泡的强弱而调整距离。

——用蘸了爽肤水的棉花块或眼罩保护顾客的眼睛。

3、皮肤检查灯

也称活特氏灯。内装有紫外线灯，放射出的紫外光能穿透皮肤。

作用

利用皮肤检查灯可清晰的鉴定出皮肤的性质与异常情况，使美容师不仅对皮肤层情况进行正确地判断了解，还能深入了解皮肤内层组织情况，以便对顾客施以正常的保养与治疗。判断标准如下：

青白色：健康正常的皮肤。

发白而浮出：老化角质。

淡紫色：容易发炎的敏感性皮肤。

暗褐色或褐色：色素沉着。

暗亮的蓝紫色：干燥的皮肤。

桔黄色：暗疮、油脂腺分泌过多。

淡黄色：暗疮化脓。

有时有类似萤光的地方，是附着在皮肤上尘埃或残留的化妆品。

皮肤检测箱与皮肤检查灯的作用一样。

七、扫斑机

能迅速有效地去除雀斑、痣、扁平疣、肉坠、瘰子，还可在洗眉时使用。

1、使用方法

将扫斑针旋入扫斑笔端。

将扫斑笔导线插头插入主机输出孔。

接通电源，打开主机电源开关。

主机功率调节分四档，先将主机功率调至最低档，再将扫斑笔针尖对准皮肤斑点，轻轻挑拨，并适当调节功率强度，直至扫清皮肤斑点。

扫斑后，外涂抗菌药膏二、三天。

2、注意事项

调节主机功率时，不可同时按下两个调节按键，否则可能烧断保险。如烧断保险，按相应规格更换即可。

扫斑时，针尖不可挑入皮肤过深，在皮肤上停留的时间不宜过长。

一次不能扫净的斑，可在结痂脱落后再扫一次，不可一次扫得过深，以免留下疤痕。

扫斑后一个月内应避免强烈日晒，否则应涂搽防晒霜。

扫斑后所结硬痂，应让其自然脱落，切勿揭抠，以免感染，留下疤痕。

八、健胸机

1、作用

根据人体生理原理，利用电子技术，自动吸放气来增加胸脯肌肉运动，促进血液循环和条件反射运动。

刺激脑下垂体分泌，平衡卵巢产生的女性激素。

直接使乳房运动而增大和丰满、挺拔。

2、使用方法

打开电源，将导管接入孔座中，另一端套上罩杯，罩在顾客的乳房位置，依所需情况调整强度和速度。

九、微电脑拉皮除皱机

1、原理

肌肉受大脑发出的电力指挥而运动，因而可以用微弱的电流自体外加以控制。通过模仿人体电能而产生的外电流促进肌肉运动，加速微细血管的血液循环，使养份更有效地供给肌肉和皮肤，从而帮助松弛的肌肉恢复原状，使皮肤恢复弹性。

外加微电流还可产生电离子渗透作用，使缺水的干性皮肤或受伤的部分因吸收了电离产生的水份，逐渐恢复弹性和光泽，从而恢复损伤的皮肤纤维。

发出的电力刺激，还可以刺激肌腱，使其对微小电能变得更为敏感，从而使肌肉恢复原有的弹性及反应，肌肉恢复后，即可将皮肤表面的皱纹拉平、拉紧，令皮肤保持弹性和活力，防止老化。

2、作用

根据人体各部皮肤组织的生理特点，通过模拟皮肤真皮弹性纤维细胞的生理信息而设计的。它能穿透真皮层，加速弹性纤维组织细胞的分裂，从而使皮肤皱纹缩短，变浅加速并强比皮下组织的吸收，改善水份均衡，促使微循环加快。因此，具有拉紧肌肤，滋润营养，帮助皮肤细胞氧化以及加强呼吸作用的功能。

3、使用方法

具体使用方法需经过专门培训。

4、注意事项

微电脑拉皮除皱机借助外力微小电能训练肌肉及皮肤以达到复原的目的，故操作者必须对人体肌肉的走向有所了解，并按指定方法运用方可取得满意的效果。 仪器仅能协助训练表层肌肉，故身体健康状况不良者效果不明显，身体内脏器官存在问题，应优先考虑保健问题。 孕妇、调整期患者、精神病患者和化学药品服用者，应避免使用此仪器。 电源中必须有可靠的接地装置。

十、减肥机

1、高频推脂按摩机

作用

- 解除肌肉因紧张、扭伤及疲劳所产生的痉挛。
- 为麻痹的肌肉提供被动性锻炼。
- 在超重量锻炼中协助防止肌肉疲劳及硬化。
- 协助肿胀的肢体活动流通血液。
- 在脂肪易堆积的地方按摩，可除去赘肉，减肥瘦身。

使用方法

- 选择适用的附件装在按摩头上。
- 先用手按摩一段时间，使顾客适应后再开动机器。
- 将按摩头放在需按摩的部位，开机，缓慢地移动，逐渐加大压力。

注意事项

- 按摩时须注意避开骨骼。
- 使用完毕后，用柔性肥皂和微温水清理机器的外部及附件。

2、酵素减肥机

原理和作用通过加热特制的电热胶片促进皮肤对减肥药物的吸收，分解脂肪，排出体内多余水份，以达到消除身体臃肿部分，减轻体重的目的。

使用方法

- 将电热胶片的插头插入机器的插座内，平放胶片，预热五分钟。
- 配合高震推脂按摩机按摩至脂肪松软。将配合使用的减肥药品均匀涂在顾客需减肥的部位，稍加按摩使皮肤吸收。
- 用保鲜膜包裹顾客需减肥的部位，再用电热胶片裹住 45 分钟。
- 减肥完毕后，应再配合电子减肥机收紧结实肌肉。

注意事项

电热胶片使用后，应用湿布擦干净，待温度低后再妥当收好。

3、电子减肥机

原理

人体本身能产生一种电能——生物电。生物电非常微弱，但在人的肌体内能发生高效率的工作和调节作用。这种电能可以促进机体的新陈代谢，并且可调节身体各部分机能的平衡和运动。进而达到维持机体的健康状态。电子减肥机可模拟人体生物电能的功能并将这种模拟所产生的电能作用于人体各部，刺激人体有关部位，以达到消除多余的脂肪堆积、令肌肤产生新的活力、结实肌肉，减缓肌肤的老化之目的。

作用

用体外模拟生物电能的功能在体外局部加以治疗，促进局部肌体加速运动，加强血液循环。再配合减肥膏、减肥盐、精华素等治疗。利用模拟生物电能使减肥素更有效地渗透到体内脂肪堆积部位达到快速消除脂肪，减肥的效果。

使用方法——使用前将电极进行消毒，在治疗部位均匀涂上减肥药品。

——将电极连接线的插头分别插入机器上的输出插座，将对应的输出旋钮置于零位。

——将电极保护套浸湿后套在电极上。

——将电极用松紧束带束在需减肥的部位，注意同一组的正负电极需距离较远，电极之间不能接触。

——根据具体情况选定时间。

——打开电源开关，根据顾客的身体状况慢慢调节输出旋钮，使电流强度渐渐增强至顾客可以承受的最大限度。

注意事项

——孕妇、调整期患者、癫痫病患者、化学药物服用者禁用。

——输出旋钮必须置于零位后再开机，以免骤强的电流引起客人的不适。

十一、超声波美容仪

美容技术的引进随着欧美先进国家的领导趋势而日新月异。尤其在美容科技仪器的研究方面更是突飞猛进。80年代初，已广泛应用在生产、医疗方面的超声波技术开始被引进美容界。由于它具有操作简便，易学易用，疗效显著，治疗范围广，感觉舒适等优点，很快便在欧美、日本、东南亚、台湾、香港等地推广普及起来，并逐渐取代了传统复杂的手技按摩和落后的多功能综合美容机。在90年代初，超声波美容技术传入我国大陆。发展至今，广东及沿海各省的美容院几乎都拥有一台或多台超声波美容仪，并逐渐向内地推广，掀起了一股“超声波热”，使超声波美容仪成为众多美容器材中最实用、最受欢迎的设备。

1、作用

机械作用

能产生一种疏密交替的压力波，借介质而向周围传递，作用于人体时，可使组织中的细胞也随之振动，而显示出一种细微的按摩作用。相对人手按摩（如手力过重易引起皱纹和皮肤松弛，人手按摩的功效无法达到肌肤深层细胞活化的作用），超声波美容的效果更好，它可以软化组织，增强渗透，提高代谢，促进血液循环，刺激神经系统及细胞功能，因此有重要的治疗意义。

温热作用

超声波的温热作用是仅次于机械作用的一种重要的治疗因素。这是一种内生热，是由声波束的能量被吸收而使组织温度上升及细胞收缩伸展时的摩擦而生热。超声波形成的总热量，正常有79%~82%被血流自作用区运走（因超声波辐射加热后血管扩张），平均每秒钟运走3%~3.5%，其余18%~20%由热传导而分散到邻近的组织中。因此，用超声波美容，病人无明显感觉。

超声波热效应用来治疗组织疾病具有良好的效果。它能引起血管功能及代谢过程的变化，可使血液循环旺盛，使神经兴奋性降低，具有镇痛作用。

化学作用

超声波的生物化学作用多因其聚合反应和解聚反应所致。

超声波的化学作用能加强催化作用，加速细胞新陈代谢，治疗剂量可使组织PH值向碱性方面变化，对减轻皮肤炎症伴有的酸中毒及疼痛有利，超声波可使细胞膜通透性增高，并可使药物解聚，利于药物透入菌体，提高药物杀菌能力。

总之，超声波本身所具有的机械作用，温热作用及化学作用，可归纳以下几点效应：使局部组织细胞受到微细按摩；局部组织分层处温度升高；细胞胶体弥散过程增强；细胞功能受到刺激；血液循环增进；组织软化；化学反应加速；新陈代谢加强；蛋白分子及各种酶的功能受到影响；PH值发生变化；生物活性物质改变等，并通过神经~体液而产生生理效应和治疗作用。

超声波应用到临床上主要采用超声波药物透入疗法。本法是将药物加入接触剂中，利用超声波以提高弥散和组织渗透性，使药物经皮肤或粘膜透入体内。因超声波和药物的综合作用而使疗效增强。

超声波药物透入时，强度一般为0.4~0.5W左右，时间10~15分钟。

2、特点

所用药物不限于电离物质，药物可完全透入，故药源广泛。

药物浓度不受离解度等电离、电解作用限制，药物也不会被破坏。

不存在影响作用强度和时间的极化问题。

药物不限于水溶物质。

没有电刺激现象，不发生电灼伤。

操作简便。

超声波药物透入比单纯擦药，药物吸收的多且深。

使用的药物最好有一定的粘度，这样便于将声头与皮肤较好地耦合起来，防止出现空隙，造成声能反射现象，而不利吸收。

3、超声波美容仪在美容方面的应用

软化血栓，消除红脸。

对于脸部微细血管变形或血循环障碍形成的红斑、红脸，普通的美容技巧和药物很难改善或治愈。应用超声波脉冲治疗，配合适当的活血化瘀药膏，则可将变形微细血管矫正，恢复正常，从而消除红脸。

对于面部因误擦含药性化妆品所引起的皮肤敏感，表皮皮质变薄且易潮红发热，微细血管上浮，超声波除能以其物理效应来促进血液循环，减少局部血管负担量而使其萎缩不明显外，还可运用其震荡性热效应增强细胞活化和抵抗力，以减少皮肤过敏反应。

对于螨虫引起的红脸，药物可以杀虫，但因虫潜伏较深，药物不易渗透，需要很长时间用药。而多数杀虫药刺激皮肤，易引起皮肤角化和老化，久之形成皮肤粗糙和出现皱纹。应用超声波配合药物在患部按摩，一般5次左右，便能达到良好的效果，且能帮助受损皮肤迅速复原。

软坚去脂治硬疮

暗疮初期，应用超声波美容机加暗疮消炎膏，轻轻在疮表按摩。每个疮体按摩一分钟左右，几个连在一起的可整片按摩。超声波加上将消炎药物导入，肿形暗疮的充血现象能得到改善，皮上硬结逐渐软化。暗疮痊愈的同时，可避免因此而形成的暗疮结节。

消除暗疮愈后疤痕、结节

暗疮化脓若经不当挤压或局部组织损坏过度，会造成愈后结节硬块。此种结节硬块，一般若擦疤痕膏或涂疤痕油，最快也要15~45天才能逐渐软化和色素淡化。若以超声波配合相应药物，隔1~2日作一次按摩，约3~5次可完全软化，愈后情况良好。

超声波配合暗疮膏治疗暗疮留下的“咖啡色印”，效果很好，一般隔日一次，10次为一个疗程，轻者，一个疗程后，印记就会褪去。

清除皮肤色素异常

应用超声波美容仪配合当归等中药以及祛斑霜和维生素C，对清除面部色斑（黄褐斑、蝴蝶斑等）效果较好。治疗前要详细分析长斑的原因、斑的属类，凡找不到原因的斑或基本定型不再长的斑，都可用超声波进行治疗。一般做10~14次后，可收到明显效果，若能配合中药面膜或服用对症之中药，效果会更好。

分化色素，除皮下斑

皮肤科医生和美容师常会发现面部长斑，除颜色之外，也有深浅之分。有些仅在表皮，有些却在皮下，如黑斑或色素沉积。如急功近利对患者施以冷冻，电灼、磨皮、换肤等方法，到头来可能弄巧成拙，若伤了真皮而造成永久性疤痕，患者会遗恨终生。用超声波美容机配合能分化斑细胞的药物进

行外部治疗，其效果较好。做法以疗程计算，10次为一疗程，中间须休息7天，超声波美容机在外治方面的独特之处是超声波的冲击能破坏斑色素细胞之内膜，阻止它的形成，若带动去斑膏药力渗透而化解色素日渐变淡，终可随新陈代谢作用而使斑完全消失。

防皱除皱，散血去瘀

以超声波配合胎盘素、抗皱霜、或维E油等营养霜或优质抗皱霜作短期密集性按摩，除供给皮肤高营养、胶原蛋白和保湿性因子外，还可活化刺激深层细胞，使深层细胞大量吸收营养减缓老化和干燥，并促进新细胞活化而达到肌肤光泽改善的目的。

预防小皱纹形成

由于运用超声波的机械按摩作用，一方面调节了皮下细胞通过细胞膜的变化而重新排列，另一方面又加强了血液循环和代谢功能，使缺水缺养份的皮肤得到补充，因此小皱纹日渐消失。就连硬物碰伤的淤血硬块都可通过几次超声波按摩达到活血散瘀的作用，并能促使皮下肌肉加强吸收，在不伤表皮的情况下，彻底清除。

消除眼袋和黑眼圈

超声波美容机的机械按摩作用能有效地加速血液和淋巴循环，增强代谢功能；加上热能作用，能溶解脂肪，加速皮下吸收，使过多积聚的水份和脂肪消散，眼袋便随之消失。静脉血管循环加快，聚血减少，血的流通正常，黑眼圈也就没有了。

做这种治疗时，必须采用超声波美容机的小声头，配合营养霜、眼霜或精华素，顺着皮肤纹理的方向按摩。每次每个眼袋5分钟，力度要轻揉，小心勿使药物进入眼睛，声头不能对准眼球方向，以免影响眼睛的眼压和含水量。

辅助治疗皮硬化症及蛇皮病态皮肤

上述病症易使皮肤粗糙硬化，干燥破裂，令人感觉不适并严重影响美容。遇到此类患者，除内服药物（中西药）以外，可应用超声波美容机配合甘油、液体大石蜡或高级润滑剂作按摩式治疗，能快速改善症状，不用超声波只用外擦润滑剂，其效果较差，仅在表皮面不能作更深的渗透，也不能更快地改善皮肤细胞膜的合成功能，平衡酸碱度使皮肤恢复正常。

4、超声波美容的方法步骤

一般超声波美容的方法是用直接接触辐射法，即声头与皮肤直接接触进行治疗。通常用移动法，即声头在治疗部位均匀移动，或缓慢直线往返式移动或作缓慢圆圈式移动，移动速度以每秒钟0.5~2cm为宜。

操作步骤：

——将超声波机加电预热3分钟，使机件进入工作状态。

——对顾客进行洁面、喷雾蒸面（10分钟）、针清暗疮、拍收缩水等护肤项目。

——针对需治疗皮肤的性质，选择适合的药膏均匀地涂在脸上。

——将预热好的超声波机的强度调好，一般为0.5~1.2W/cm，视各人的肤质、年龄、感受情况而定。

——将工作旋钮由“预热”位拨至“工作”位（“连续”或“脉冲”位），即可进行操作。操作时，力度要均匀，声头转动的速度不能太快，且要顺着皮纹的走向转动。全面按摩以不超过15分钟为宜，局部按摩，可适当减少时

间。按摩时须以部位平均时间，按摩好一部位后，再转至另一部位。

——超声波做完后，关机。

——待药膏在顾客面部保留 5~10 分钟后，用清水洗净。

——做适合皮肤性质的面膜。

注意事项

——做超声波前要先清洁面部（或患部）。

——在皮肤的治疗部位及声头涂上足够的面霜，以防烧坏声头。

——全部治疗最长不得超过 15 分钟。

——声波输出功率 1 度为宜，调得太高宜的伤面部皮肤。

——局部治疗可用小声头，声波输出要减至 0.5~0.75 度，时间为 8~10 分钟。如局部治疗面积较大，可用大声头，声波输出为 1 度，治疗时间也是 8~10 分钟。

——如患者皮肤敏感，做时要将度数逐渐调整，询问客人有没有太热的感觉（正常皮肤和敏感皮肤只应有温热感），做敏感皮肤时力度要比较轻，并有面霜涂在脸上，力大的话，做过的地方会有不少红肿，但约 10 分钟后便消退。

——一个疗程一般为 10 次，隔日 1 次，如需继续治疗，休息 7 天后再做第二个疗程。

