

借

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书



“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写

主 编 张文康
副主编 余 靖

美 容

编 著 刘宜群

67

中国中医药出版社

健康教育丛书

67

美容

编著 刘宜群

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

美容 / 刘宜群编著. -2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-792-7

I. 美... II. 刘... III. 美容术 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133654 号

责任编辑: 芮立新

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北天普润印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 42 千字

印 张: 4.375

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-792-7/R·792

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://WWW.CPTCM.COM)

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的健康工作方针。2000 年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分 80 分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

一般知识

- 皮肤是由哪些基本结构组成的 (3)
- 皮肤的功能有哪些 (5)
- 什么是皮脂腺 (8)
- 皮肤可以分为哪些类型 (10)
- 皮肤衰老的原因 (13)
- 美容按摩 (15)
- 是否需要美容 (17)

皮肤衰老的表现

- 皮肤变薄, 肌理粗糙 (21)
- 皮肤变硬、变黑 (21)

皮肤缺少弹性, 失去张力	(22)
皮肤干燥	(22)
皮肤对环境的适应性下降	(23)
皱纹	(23)
黑眼圈	(24)
眼袋	(25)
颈部皱褶	(25)

常见损容性皮肤病

痤疮	(29)
雀斑	(30)
黄褐斑	(31)
痣	(32)
扁平疣	(32)

美容方式的选择

生活美容	(35)
医学美容	(36)
目前我国医学美容学科发展状况如何	(38)

现代西医美容的特点	(40)
传统中医美容的特点	(40)
中医美容的方法有哪些	(43)
各种美容方法的效果如何	(45)

美容环境的选择

.....	(47)
-------	------

美容注意事项

表皮剥脱法对皮肤的危害	(53)
什么是正确的洗脸方法	(55)
如何根据不同的季节保养皮肤	(58)
如何对敏感性皮肤进行养护	(61)
影响美容的不良习惯有哪些	(63)
怎样选择和使用药性美容化妆品	(65)
美容化妆过程中应注意什么	(67)
卸妆应注意的问题	(68)

不同肤质的人如何化妆 (71)

女性不同年龄期的护肤饮食要求有哪些 (73)

美容生活须知

清洁皮肤 (77)

化妆品 (79)

家庭梳妆台 (84)

面部按摩 (87)

如何预防皱纹的产生 (90)

紫外线与防晒品 (92)

环境、睡眠、疾病与美容的关系 (95)

怎样选择、使用和保存香水 (97)

国内外美容现状及最新美容手段

肌肤排毒美容 (103)

气功按摩美容 (105)

淋巴引流按摩美容 (107)

音乐按摩美容 (109)

香氛美容 (111)

脚心美容术 (114)

体内美容 (115)

关键词索引

..... (117)

一般知识

健康需知识
医理是真知



皮肤是由哪些基本结构组成的

皮肤从外到里，分为3层：表皮、真皮和皮下组织。

表皮是真皮的保护层，它是一层不足1毫米的薄膜。表皮又分为5层，由外到里分别是角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。角质层由角化的死细胞构成，具有保护作用，影响皮肤的吸收功能。角质层过厚，会使皮肤发黄、吸收能力下降；颗粒层具有折射紫外线的作用，可以减轻紫外线对皮肤的伤害；基底层具有分裂繁殖能力，表皮从最里边的基底层开始，不断往外生长繁殖，最后完全角化形成最外面的角质层。角质层细胞不断脱落。表皮生长周期指的是表皮

基层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞剥脱这一全过程。它一般需时28天。基底层还含有黑素细胞，能产生黑色素，黑色素具有吸收紫外线的功能。

真皮与表皮以指状突起互相交错镶嵌。真皮的结构比表皮复杂，是皮肤的核心部分。它主要由纤维、血管、淋巴管、神经、神经纤维等部分组成。

皮下组织是皮肤的最里层。它主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。它是表皮、真皮的厚实的衬垫。它的厚薄变动很大，瘦者薄，胖者厚。



皮肤的功能有哪些

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、呼吸、新陈代谢七大生理功能。

保护功能 皮肤覆盖在人体表面，表皮各层细胞紧密连接。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维，使皮肤既坚韧又柔软，具有一定的抗拉性和弹性。当受外力摩擦或牵拉后，仍能保持完整，并在外力去除后恢复原状。皮下组织疏松，含有大量脂肪细胞，有软垫作用。可缓冲外力的撞击，保护内部组织不受损伤；皮肤可以阻绝电流，皮肤的角质层是不良导体，可以防止一定量电流对人体的伤害。皮肤的颗粒层和黑色素能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内伤害内部组织。皮脂腺能分泌皮脂，汗腺分泌汗液，两者混合，在皮肤表面形成一层乳化皮脂膜，可以滋