

YIXUEZHUANJIAZHIGU
医学专家忠告

医学专家
指定

家庭必备医疗保健用书



美容

中央人民广播电台医学顾问 ◎张湖德 主编

- ◆ 记住护肤的最佳时间档
- ◆ 春夏秋冬美容要诀
- ◆ 营养缺乏可导致身体肥胖
- ◆ 旅游中的美容技巧



中国妇女出版社

YIXUEZHUANJIAZHONGGAO

医学专家忠告



医药学院 610 2 07039016



美容

主 编 张湖德
撰 稿 张春彦 车彦平 张湖德



吉林医药学院

中国妇女出版社

总 策 划:乔采芬
责任编辑:乔小乔
封面设计:吴本泓

图书在版编目(CIP)数据

医学专家忠告. 美容 /张湖德编著. -北京:中国
妇女出版社,2000.3

ISBN 7-80131-399-2

I. 医… II. 张… III. 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04651 号

美 容

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

787×960 1/32 5.5 印张 100 千字

2000 年 3 月北京第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-399-2/R·31

定价:6.00 元

目 录

第一章 写在前面的忠告	(1)
一、少女慎待女性美	(1)
二、健康是美的根本	(3)
三、了解你的肌肤特点	(7)
四、春季美容防风邪	(12)
五、夏季美容警惕暑热	(14)
六、秋季美容须防燥	(16)
七、冬季美容须补水	(19)
八、男子美容有忌讳	(21)
第二章 美容重在气质美	(36)
一、不要忽视心理美容	(36)
二、修身养性益容颜	(37)
三、美丽之魂——眼神美	(40)
四、饰美于心理之窗	(46)
五、保持美丽的心境	(48)
六、克服男子美容的心理障碍	(51)
七、心理美容的大敌是抑郁	(52)
八、幽默心理具有美容保健作用	(54)



九、隋性是身心健康的隐患	(55)
十、制怒使你去百病美容颜	(56)
十一、进餐时的情绪是无形的营养素	(60)
十二、笑是美好的社交注目礼	(61)
十三、交换名片有学问	(62)
十四、不可忽视仪态美	(63)
第三章 慎选化妆品	(66)
一、认真识别化妆品的卫生批号	(66)
二、警惕化妆品皮炎	(67)
三、有些化妆品会损伤眼睛	(68)
四、注意识别伪劣化妆品	(69)
五、化妆品所致皮肤过敏的护理	(69)
六、使用化妆品需注意时间	(70)
七、选用适合自己的香皂	(71)
八、别用错了口红	(72)
九、香水面面观	(73)
十、形形色色的防晒化妆品	(76)
十一、帮助儿童选择护肤品	(77)
十二、青少年选择化妆品应注意的问题	(78)
十三、中年人应怎样选择化妆品	(80)
十四、老年人选择化妆品的注意事项	(81)
十五、高级化妆品不一定比普通化妆品好	(82)
十六、婴儿护肤品也不能放心使用	(82)
十七、润肤霜涂得越厚越好吗	(83)



十八、滥用化妆品会老化皮肤…………… (83)

十九、“换容”与“祛斑”…………… (84)

第四章 忠告化妆…………… (86)

一、眉妆有技巧…………… (86)

二、皮肤晒黑时化妆应注意调整肤色…………… (88)

三、美容化妆要因人而异…………… (89)

四、浓妆可致皮肤呼吸堵塞…………… (91)

五、卸妆很重要…………… (93)

六、倒模美容利弊谈…………… (94)

七、红唇有损健康…………… (96)

八、滥用激素丰乳酿苦果…………… (97)

九、过敏体质者不要画眼线…………… (97)

十、美容慎防乙肝…………… (98)

十一、旅游中的美容技巧…………… (99)

十二、请视光而妆…………… (100)

十三、文眉须知…………… (101)

十四、穿耳孔常见并发症…………… (104)

十五、中年文眉三要素…………… (104)

十六、不要为美伤了鼻毛…………… (105)

第五章 护肤要讲究科学…………… (107)

一、记住护肤的最佳时间档…………… (107)

二、冬季不要长时间晒太阳…………… (108)

三、冬季不要摄入过多的酸性食物…………… (109)



四、素面不保险	(110)
五、警惕钻石“杀手”	(111)
六、正确使用磨砂膏和去死皮膏	(112)
七、清洁用品要因肤而异	(113)
八、晚上要让皮肤透口气	(115)
九、慎用防晒护肤品	(116)
第六章 防止皮肤损伤	(118)
一、青春期护肤要诀	(118)
二、夏季易发粉螨性皮炎	(122)
三、夏天要防白癜风	(123)
四、夏季防汗斑	(125)
五、夏季要防痱子	(126)
六、注意风油精对容颜的损害	(127)
七、冬季要防冻疮病	(128)
八、冬季要注意防治皮肤瘙痒症	(130)
九、治疗色素斑用化学剥脱法弊多利少	(131)
十、滥用激素后果严重	(133)
十一、滥用肤轻松、使人不轻松	(134)
十二、文眉带来的病变	(136)
十三、慎待老年斑	(137)
十四、减少黑斑、黄褐斑	(137)
十五、春季是治疗肝斑的最好时间	(139)
十六、春季尘埃对皮肤有伤害	(140)
十七、春季要防桃花癣	(141)



第七章 禁行美发误区	(143)
一、不要先染发再烫发	(143)
二、不要将洗发液直接倒在头发上	(144)
三、洗头前,不要先把脸洗干净	(144)
四、洗发时用指甲挠头皮好吗	(145)
五、洗发时连洗二次,才能洗干净吗	(145)
六、洗发后立即吹风有益吗	(146)
七、头发分叉剪掉就行了吗	(146)
八、常用一种洗发液可以免除伤害发质的 说法有理吗	(147)
九、护发用品有助于头发生长吗	(147)
十、防止头皮发痒的关键是不是要彻底洗 净发丝	(147)
十一、维生素可以防止头发变色吗	(148)
十二、头发发黄是天生的吗	(148)
十三、夏季要谨防季节性脱发	(149)

第八章 形体美亦是美容的一部分	(152)
一、哪些人应该减肥	(152)
二、节食减肥害处多	(153)
三、盲目减食会使皮肤发生疾患	(156)
四、早餐至关美容	(159)
五、营养缺乏可导致身体肥胖	(160)
六、腹泻减肥不可取	(160)
七、秋季必须重视减肥	(161)



八、注意保持人体的曲线美	(161)
九、节食求美,易患虚弱	(164)
十、减肥必须加速新陈代谢	(165)
十一、减肥需用脑	(166)
十二、孕妇变“丑”不要愁	(166)
后 记	(168)

第一章 写在前面的忠告

由于健美的形体是旺盛的生命力的象征,是青春魅力之所在,故自古以来,爱美之心,人皆有之。不少人甚至为了美,不惜花费大量的时间和金钱,甚至把自己的脸当成了“试验田”,不考虑自身皮肤属性,盲目滥涂化妆品,以致引起皮肤病。由此看来,美容需要科学的理论作指导,需要正确的原则和方法。

进入 20 世纪,特别是 90 年代,随着科学技术的发展,“林妹妹”的病态美已被否定,虽然女性的美还是要有漂亮的脸蛋,健康的皮肤,三围的曲线,但这一切的基础首先是建立在健康之上。众所周知,皮肤的衰老不可抗拒,但延缓衰老是可以实现的;像一个苹果,如果风吹日晒很快就会干缩。如果我们对它进行科学的保护,就会较长时间地保持新鲜漂亮。

一、少女慎待女性美

在现实生活中,大多数女子的容颜或多或少总有那么一些令人感到遗憾之处,她们要么脸型不够理想;



要么五官分布不大匀称；或者五官虽然端正，眼睛却略嫌小点，嘴巴稍微大了点……但是，这些天生的不足却可以借助化妆品，运用化妆技巧来弥补、修饰。尤其是妙龄少女，由于她们还具有独特的、与众不同的、富有青春气息的美丽和动人之处。所以，只要化妆运用得当，这些美则将会被更充分地表现出来。但问题是，有的则相反，一些少女化妆后会显得矫揉造作、令人望而生厌，不仅没有弥补天生不足，反而连本来具有的美也丧失了；至于还有些少女把美容化妆看作是轻而易举的事，以为化妆就是单纯的涂脂抹粉，那实在是对化妆艺术的极大误解。此外，有的少女为了追求“曲线美”，强化女性特征，十二、三岁就开始束腰节食，有的过于频繁地更换服饰衣着，穿紧身袒露胸背的衣服，追求“薄、亮、透、紧”的效果。烫发、戴耳环、画眉毛、涂唇膏，这样做的结果是，将年青人特有的朝气早早地扫掉，而过早地“成人女性化”。

少女过早“女性化”，易滋生早熟的女性消费，如不少人为了赶时髦、讲究穿着打扮，花费很大，而少女自己还没有经济来源；当少女为了追求女性的苗条而束腰节食后，还会严重地影响身体健康。原因是束腰会使腹腔由大变小，由宽变窄致使腹内的器官位置改变，活动受限，血流不畅，功能受影响。甚至会影响到日后的性功能与生殖能力；时间长了，还会发生营养不良，影响健康。

“清水出芙蓉、天然去雕饰”，古人的这句名言可谓



是对少女美的最好描述,由此可见,少女的美应该是一种天然的美,即清秀与简洁之美。清,是眉清;秀,是目秀,目秀的人,只要睁开双眼,就能给人以美的感受;有人说眉清目秀的人,像一朵出淤泥而不染的荷花,她在滚滚红尘之外的一汪清波上花开花落,盈盈而生,并在餐风饮露后,让不俗的美在头顶结出一蓬素面朝天的莲子,让内秀的美在脚底长出一枝不轻浮不显眼的清香甜藕。

此外,清洁亦是美,古人深知。唐朝杨玉环的姐姐虢国夫人不施朱粉,“素面者朝天”之事流传至今。汉朝乐府诗《敕勒歌》中“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”,寥寥十余字便使辽阔壮美的北国草原如画版尽现眼前。

由上可知,少女们一定要尽量展现自己的自然美、健康美。当前,美容发展的新趋势显示:那种“涂脂抹粉”式的方式已经过时,因为世界美容行业的“自然美”旋风已初露端倪。

二、健康是美的根本

中医认为,人体体表组织器官有病,可通过经络影响到五脏,五脏功能失常又可通过经络反映于体表,故祖国医学有“盖有诸内者,必形诸外”的论断,因此中医常常把面部皮肤作为五脏的镜子。如五脏的功能正



常,可通过经络将气血津液输送和敷布于面部与皮肤,使面容光泽红润;反之,五脏气血不足,功能失常,则面部皮肤失养,则可出现面无光泽,皮肤干燥粗糙;面容枯槁不荣的现象,因此说,五脏功能盛衰直接关系到面容的荣枯。在人的一生中,皮肤从柔嫩、细腻、滋润、富有弹性、逐步变成粗糙、枯憔、皱纹、松弛,主要是由于五脏机能渐渐老化的结果。

1. 肺与美容

祖国医学认为,肺主皮毛,人体通过肺的宣发肃降,把气血精微物质源源不断地输布到全身肌肤毛窍之中。若其功能失常日久,则肌肤干燥、面容憔悴。如《黄帝内经》中说:“肺气弗营、则皮毛焦、皮毛焦则津液去……津液去……则皮枯毛折。”临床上。由于肺的功能失常而引起的容颜不佳主要有两种情况,一种是肺气不足,一种是外邪袭表肺气实,前者需要补肺气,后者则要祛风达邪。

肺气不足者,“虚则补之”,用药如:黄精“益脾胃,润心肺……驻颜”;黄芪“充肌肤”,五味子“令人体悦泽”,玉竹“去面黑黧”等。

肺气实者,祛风达邪,用药如:苍耳子“去风驻颜,尤治皮肤风,令人肤革清静,每澡沐入,少汗尤佳”,此外,白芷、甘菊等均能祛风驻颜。

2. 脾胃与美容

脾胃与美容的关系主要体现在脾胃生化、运行、统



摄气血津液方面。因为只有脾胃运化功能正常,才能将水谷化成精微,“灌溉四旁”,营养面部皮肤;同时也能源源不断地生化气血,使生命得以维持,皮肤得以滋养。反之,脾运障碍,气血津液不足,不能荣养颜面,其人必精神萎靡,面色萎黄,或色如尘垢,枯暗无华。

3. 心与美容

中医认为“心主血脉”,即心脏能推动血液在脉管中运行,面部的血脉又特别丰富,故心气的盛衰可以从面部色泽的改变反映出来。如心气旺盛,血脉充盈通畅,则面部光泽红润;如心气不足,心血亏少,面部供血不足,皮肤得不到滋养,则显现面色白而无华;如心气暴脱,则面色苍白如纸,即《黄帝内经》所说:“血脱者,色白,天然不泽。”若心血瘀阻,则可见面色青紫的变化。

4. 肝与美容

肝与美容的关系主要由于肝能调畅人体气机、贮藏血液、调节血量。只有肝气条达,气机调畅时,人才能心情舒畅,笑口常开,青春常驻;反过来,肝失疏泄,气机不调,则常常表现郁郁不乐,愁眉苦脸,久则出现面部皱纹丛生,头发早白等症。

又如肝藏血,若藏血不足则肌肤失养,可出现面色无华,肌肤干燥。由于肝藏血,而血养筋,故肝主筋,“其华在爪”,“爪为筋之余”,筋膜有赖于肝血滋养。若



肝血不足,血不养筋,可出现筋弱无力,爪甲多软而薄,甚至变形或脆裂。

5. 肾与美容

肾与美容的关系主要体现在藏精和主水两方面,一个人能否延年驻颜,能否容貌不枯,全赖肾气之充盈。如果肾气不足,可使肾之本色、即黑色上泛于面,面患黄褐斑。肾不主水,则水液代谢障碍。发生水湿泛滥之症,出现颜面肢体浮肿或皮肤干枯不荣等症。

中医认为头发的生长与脱落,润泽与枯黄,均与肾的精气有密切关系,这是由于“发为血之余”,而“精血同源、互生。”发的营养虽来源于血,但却根于肾。

美与牙有关,中医认为“牙为骨主余”,而肾藏精、精生髓、髓养骨。牙齿坚固与否,与肾有密切关系。若肾精不足,则牙齿发黑,松动,甚至脱落。

肾又由主水、人体代谢的水液得以排出;否则关门开合不利,就会引起水液代谢障碍,发生颜面肢体浮肿,或皮肤干枯不荣等症。

综上所述,人体五脏功能如何均可影响人之容貌,要想保持面部美,就必须保持五脏功能正常。关于这一点,祖国医学经典著作《黄帝内经》里早就清楚地阐明过:“夫精明五色者,气之华也”,意思是说,眼睛的视物功能与人的面部美是人的五脏之气在外的华彩。因此,要想保持美的容颜,就必须保持脏腑功能正常。这是从根本上入手,但许多人不懂得这个道理,往往是



丢了西瓜，捡了芝麻，只知道一味地追求涂脂抹粉，而忘了强身健体这个关键。

三、了解你的肌肤特点

俗话说：“三分人材，七分妆”，足以说明化妆美容的重要性。也正由于此，古今中外的妇女，都通过化妆来装饰自己，满足自我美化的愿望，但化妆的基础，首先是要对自己的肌肉皮肤解剖与生理特点有个清楚的了解，才能谈得上选择最合适的化妆品及修饰自己的整个脸型，使整体形象呈现高度和谐的自然美。

皮肤覆盖于身体表面，是人体的第一道防卫屏障，素有“人体长城”之美称，总面积约 1.5~2 平方米。皮肤的生理作用是保护躯体、抵御病菌及化学物质的人侵与伤害，以及外界温度、湿度变化对身体的影响；保持人体内环境的稳定，避免体液蒸发与外流、调节体温、协助排泄废物；皮肤的感觉作用还能协同大脑实现体内外环境的动态平衡。

皮肤可分为表皮、真皮与皮下组织三层。表皮位于最外层，系由无数圆柱形、多边形和扁平的细胞紧密连接而成。表皮细胞每隔 12 天分裂一次，新生的细胞自表皮的底面逐渐向上推移，经过 28 天左右到达表皮的最外面并脱落下来。我们洗澡时洗下的皮垢中就含有大量脱落下来的表皮细胞。这些细胞没有细胞核，



实际上是些业已死亡的细胞,但细胞体内含有角质,含角质的细胞数量过多时,皮肤的外表就显得粗糙而且容易脱落。

表皮细胞内含有无数黑色素颗粒,使皮肤着色。黑色素量少时皮肤的颜色浅白,较多时皮肤颜色黄褐,更多时则成黑褐色。这些黑色素是由皮肤内的黑色素细胞所制造的,具有保护皮肤免受日光晒伤的功用。肤色白皙的人经不起强烈日晒,即是所含黑色素不足的缘故。

真皮位于表皮下面,皮下组织则位于真皮下面。二者都含有大量的纤维,纤维之间充塞着均匀的胶样基质。真皮和皮下组织中还有大量血管、淋巴管、神经、汗腺、毛囊与皮脂腺。

血管有动脉、静脉、毛细血管之分,管中有血液运行。皮肤的毛细血管是非常丰富的,容纳了人体的三分之一的循环血液。血液循环的好坏与皮肤的颜色有着密切的关系。血液供应丰富,血流通畅,含氧量高,则肤色红活有生气;血液供应不足则肤色苍白或萎黄;血流瘀滞则肤色青紫。

汗腺遍布全身,约有 300 万个,具有分泌汗液,调节体温的功能。汗液分泌不足则皮肤干燥、容易开裂。长期出汗过多则皮肤过于潮湿,有利于细菌与霉菌的生长,容易生疮与长癣。

皮肤的表面分布着大量毛发,毛发尽管不是人体十分重要的部分,但却是健美形体所不可缺少的要素