

SHUIQIANSHIFENZHONGBAOJIAN

睡前十分钟保健小丛书

睡前10分钟 健美养颜术

刘农虞 主编



中医古籍出版社

·睡前十分钟保健小丛书·

健美养颜术

主 编 刘农虞

副 主 编 李 嘉 黄 晔

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王清林 朱 虹 李 嘉

徐晓燕 黄苏梅 黄 晔

谢 卫

——
丁 医 古 籍 出 版 社

责任编辑:杜杰慧

图书在版编目(CIP)数据

睡前十分钟保健小丛书/刘农虞等编著. —2版. —北京:中医古籍出版社. 2002. 1

ISBN 7-80174-035-1

I. 睡... II. 刘... III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092335 号

·睡前十分钟保健小丛书·

健美养颜术

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兴怀印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 191 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001-3000 套

ISBN 7-80174-035-1/R·035

全套定价:60.00 元 本册定价:12.00 元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民

何文彬 吴希进 张前德

府 强 唐传俭

内 容 提 要

本书针对健美养颜的诸多因素,结合施术的最佳时期,详细介绍了睡前十分钟健美养颜的基本知识,尤为重点地选录了古今中外健美妙法、驻颜秘术,如美发保春术、容颜保春术、明目保春术、健鼻保春术、固齿保春术、聪耳保春术、男女保健强身术、减肥轻身术、有碍面部美容疾病防治术。法简效宏,语言通俗易懂,为广大读者葆春必备书。

目 录

美容篇 (1)

第一章 美容的基础知识 (3)

一、皮肤常识 (3)

(一)皮肤的构造 (3)

(二)皮肤的生理功能 (7)

二、皮肤的类型与保健 (10)

(一)油性皮肤特征与保健 (10)

(二)干性皮肤特征与保健 (12)

(三)综合性皮肤的特征与保健 (15)

(四)平衡性皮肤的特征与保健 (15)

(五)国外美容洗肤液的配制 (17)

三、常用美容方法 (18)

(一)清洗美容法 (19)

(二)化妆美容法 (19)

(三)按摩美容法 (20)

(四)针炙美容法 (21)

(五)气功美容法 (21)

(六)药物美容法 (22)

(七)饮食美容法 (23)

(八)药膳美容法 (25)

(九)抒情美容法 (26)

四、睡前美容与夜间养肤 (27)

第二章 美容保春方法	(30)
一、美发保春术	(30)
二、容颜保春术	(40)
三、明目保春术	(54)
四、健鼻保春术	(69)
五、固齿保春术	(75)
六、聪耳保春术	(84)
第三章 美容常见病的防治	(94)
一、斑秃	(94)
二、少年白发	(97)
三、脱发	(102)
四、面部皱纹	(107)
五、面瘫	(114)
六、雀斑	(119)
七、黄褐斑	(127)
八、痤疮	(136)
九、近视	(145)
十、斜视	(151)
十一、眼睑下垂	(154)
十二、酒渣鼻	(157)
十三、白癜风	(163)
十四、疣	(170)
十五、冻疮	(176)
十六、口臭	(181)
十七、斜颈	(184)
十八、落枕	(186)

健美篇 (189)**第一章 健美的基本知识** (191)

一、人体各部形态特征 (195)

二、健美形体的标准 (211)

三、男女体型的差异 (213)

四、改善体型的原则 (216)

五、健美注意事项 (218)

六、健美器材 (221)

第二章 健美方法 (225)

一、颈部 (225)

二、肩部 (229)

三、背部 (235)

四、胸部 (238)

五、腰腹部 (244)

六、臀部 (254)

七、臂部 (259)

八、手部 (263)

九、腿部 (265)

十、足部 (275)

美容篇



第一章 美容的基本知识

一、皮肤常识

(一) 皮肤的构造

皮肤位于人体的最外层，犹如一件衣服装体内脏腑组织与外界隔离开来，皮肤是首先映入眼帘的，是健美的外在标志。人们总是希望自己的皮肤宛如件华丽的衣服，给人以美的享受，但如何使这件华丽的衣裳永不褪色，就有赖于我们日常生活中对其精心的保养。为此，了解皮肤的构造无疑是给我们的保养打下坚实的基础。

③

皮肤是人体中最大的器官之一。一个正常的成年人，整个皮肤面积虽然每个人多少有点差别，但一般说来，平均覆盖面积为 1.6 平方米，占人体重量 5%。皮肤的厚度，因年龄、性别、营养状态、工作环境等不同而有差异，但即使同一个人，由于部位的不同，厚度也有差异。皮肤最薄处是眼睑，最厚的部位是手掌和脚底部。

令人惊奇的是这种器官不是一层简单的“膜”，而是既能防御自然界有害因素（如辐射，细菌、霉菌、病毒、水和许多危险的化学物质）的侵害，又能连续不断的排队废物，分泌保护皮肤润滑剂，生长头发、指甲，制造新的皮肤细胞的特殊组织器官。皮肤之所以有如此

大的功能，是由其特殊的结构决定的，光学显微镜为我们解开了这个“谜”。

4 皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。表皮，是皮肤最外面的一层，由五层形状各不相同的细胞组成，由里向外按着一定的规律排列着。（见图 1-1）表皮这五层不同形态的细胞，总的厚度只有 0.2 毫米。最里面的一层，是由一系列圆柱形细胞构成的，叫做基层。这层细胞排列得象木栅墙一样，一个挨一个地整齐地排列成一排，“坐”，在波浪起伏的基底膜上，在基底膜上大约每 10 个基底细胞有一个树枝状细胞，这种细胞有特殊的功能，能产生黑色素，并通过树突供给表皮细胞，从而影响皮肤的颜色。如黑色素细胞功能低下，则产生白化病及白癜风等疾病。基底膜与真皮相接，具有双向通透性，为真皮与表皮的物质交换区，它具有不断分裂增殖的能力，分裂的细胞，在表皮内上升，不断引起表皮的更新，以保持表皮的持久完整。在基底层细胞的上方，便是由数层乃至十数层多角形细胞组成的棘细胞层，它们呈石垣状地堆砌重叠着。这数层多角形细胞的形状，由下向上也是略有差别，其下边的细胞多角状明显一些，越向上则越变得扁平一些乃至形成纺锤状，这些细胞新陈代谢能力很强，表皮浅层细胞均由其发展而成。在棘细胞间靠间桥拉着使其形成一紧密结实整体，并使皮肤具有韧性，如因某些病变，细胞间的桥粒被破坏，则棘细胞松懈而产生水疱，棘细胞有赖于细胞间流动的组织液进行新陈代谢。

第三层称为颗粒层，该层细胞有细胞核（每个细胞都由细胞质和一个细胞核组成），具有染色体的细胞核是细胞的生命中心，即细胞的“大脑”。细胞质构成细胞体，这层细胞渐渐失去细胞核，而由硬蛋白构成的角质颗粒充满细胞质，逐渐变成了透明层和角质层细胞。颗粒层细胞能产生粘合物，使角质层粘合在一起。

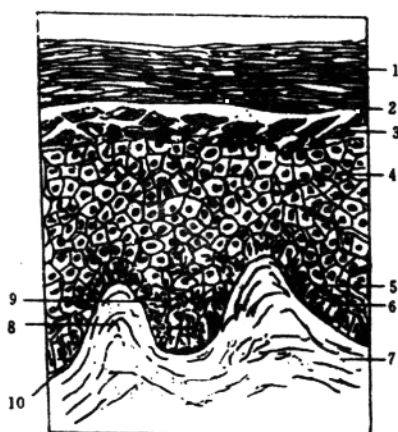


图 1-1 表皮结构放大示意图

1. 角质层 2. 透明层 3. 颗粒层 4. 棘细胞层 5. 基底细胞层
6. 黑色素细胞 7. 真皮 8. 乳头 9. 钉突 10. 基底膜

颗粒层细胞以上为透明层细胞，这层细胞在手掌和足底最明显，细胞扁平无核，只有2~3列，非常透明，电镜下见有角母蛋白，富有蛋白结合性磷脂质，由于它

是疏水性物质，所以此层被认为是构成对水的生理性阻止带。防止液体从人体内部丧失，以及防止人体外部潜在的有害物的渗透。

最后一层，也就是皮肤最外面的一层，叫角质层，它因分布部位不同厚薄有异，手掌与足底部最厚、前臂内侧等处较薄，此层细胞呈扁平形，细胞间紧密重叠，形成较为坚韧且富有弹性的板层结构。它具有抵抗摩擦，防止体内组织液外渗，并能阻止外界化学物质向体内渗入。此层主要含有角蛋白和角质脂肪。角蛋白有吸水能力，保护角质层水分含量不低于 10% 所以使皮肤能柔润而不发生破裂。以上五层细胞构成了表皮，它是人体对抗外伤及一切有害物质侵入人体的第一道防线。

[6]

真皮，是位于表皮基底膜下的一层结缔组织，由乳头层和网状层两部分构成。乳头层与表皮基底层相连接，呈波浪状。乳头层内含有疏松纤细的胶原纤维和交叉成网的弹力纤维。网状层位于乳头层之下，但与乳头层无明显界限，比乳头层厚。真皮的大部分由网状层构成，其中含有纤维成分（胶原纤维、弹力纤维、网状纤维）、基底及细胞成分（成纤维细胞、肥大细胞及组织细胞）。成纤维细胞能制造胶原和弹力纤维。这些纤维使皮肤富有弹性和结实性。组织细胞具有吞噬能力，可以吞掉一些病原微生物（如麻风菌、结核菌及真菌等）及一些代谢产物（如黑色素颗粒、异物及崩解的细胞和组织等）。肥大细胞具有特殊的颗粒，含有组织胺和肝素，在过敏反应中起主要作用。

真皮中有血管、神经，含有血液、电解质及附属腺体，并能将进入真皮中的细菌、异物吞噬，故将其称为皮肤对抗外邪的第二道防线。

皮下组织即皮下脂肪组织。位于皮肤的最内层，皮下脂肪的厚薄，因人的体质的不同而异，一般来说，青年女性皮下组织丰富。就身体的不同部位来看，皮下脂肪的厚薄也有很大差别，一般臀部和腹部脂肪较多。脂肪藏于集团分布的脂肪细胞中，每一集团中被纤维组织分开，呈小叶状分布。在小叶间的结缔组织中，有丰富的小血管。皮下组织接于肌膜。

皮下脂肪组织是热的绝缘体，它可以防止外界过热物质直接损伤体内脏器，也可以缓冲外来的振动，从而免受振动对机体的影响，脂肪中储藏有大量的热能，可随时供给机体的需要，故皮下组织是皮肤对外界损伤的第三道防线。

7

（二）皮肤的生理功能

1. 保护作用

皮肤具有综合性保护作用。它能防止机械性、物理性、化学性的生物性和各种刺激。表皮角质层坚韧而致密，耐受摩擦。皮肤表面有一层脂质膜，能防止皮肤水分过度蒸发，亦能防止外界水分渗入皮肤。皮肤中的色素和表皮细胞有滤光作用，从而避免或减少日光中的紫外线对人体的伤害。真皮中的胶原纤维粗大，使皮肤能承受较强的牵拉力。皮下组织能起到“弹簧”作用。皮肤表面呈弱酸性，有中和强碱的能力，角质层组织致

密，亦有抵抗弱酸弱碱的作用。皮脂腺分泌的皮脂不仅能润泽皮肤，且其中还含有脂肪酸，对细菌有杀灭和抑制作用。

2. 调节体温

皮肤能依照外界温度的变化随时调节热量的释放，使体温维持在 37℃ 左右的正常范围内。它的这种功能是在大脑的体温调节中枢控制下，皮肤通过血管的舒缩和出汗量来实现对体温的调节。当周围环境温度过热时，皮肤血管扩张、充血，热量随血流从皮肤散发出去，与此同时，汗腺增加排汗量，加速散热，使体温下降；温度过低时，皮肤血管收缩，血量减少，汗腺亦减少排汗，从而减少散热，使体温保持恒定。

3. 感觉作用

8 皮肤内存在有各种感受器官，接受外界的机械、冷热、光线、化学刺激产生痛觉、触觉、压觉、冷热觉、痒觉、振动觉。感觉器官的分布和密度在身体各部位不一样，因此，一种感觉的有无和敏感程度各处都不相同。舌尖和指尖的触觉最灵敏，冷热觉以手背和面部最敏感。如果人体丧失了这些感觉功能，就缺乏回避外界不良的刺激的能力，无法适应环境。

4. 分泌、排泄作用

皮肤内的汗腺能不断排泄含有代谢产物的汗液，相当于一个小肾脏。在凉爽的天气，每天可通过汗孔出汗量约 0.2 公斤，在热天，每天出汗量可达 6 公斤。皮脂腺可分泌皮脂，滋润皮肤、毛发。

5. 吸收作用

皮肤可将某些小分子物质通过皮脂腺及汗腺导管穿透表皮，进入真皮血管，水性物质一般难以吸收，气体、挥发性物质和脂性物质则容易吸收，这是皮肤吸收外用药物和化妆品营养的结构基础。

6. 代谢作用

皮肤贮藏着大量的水份、糖、蛋白质、脂肪和钠、钾、氯等多种物质，直接参加身体的物质代谢。表皮内有一种叫 7-去氢胆固醇的物质，受日光照射后可转化为维生素 D，它对钙的吸收和利用以及骨质的形成是不可缺少的物质。故婴儿冬天多晒太阳，可促进骨骼的生长发育。

7. 自稳作用

皮肤有着强大的保护自己生理稳态稳定的能力，各种细胞、纤维和基质按着原有的速度不断更新，有效地发挥着各自的功能，创伤后皮肤立即进行修复。发生皮肤病后，其痊愈的主要力量也来自皮肤自身，治疗只是一种辅助力量。

8. 其它

皮肤还有其它多种功能，例如皮肤参与全身的免疫作用，重症药物过敏常常可导致内脏损伤，但最早的反应往往表现在皮肤上。皮肤试验可以反映身体的免疫功能和过敏情况，如青霉素皮试，可了解病人是否对青霉素过敏；通过在皮肤上接种卡介苗、牛痘苗等来预防某些疾病。此外，人类还通过面部皮肤来表达人的喜怒哀