

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递丛书

美容与健康



尹立乔 编著 · Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

美容与健康

尹立乔 编著 ·

图书在版编目(CIP)数据

美容与健康/尹立乔编著.-上海:上海科技教育出版社,1999.9

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-1947-X

I.美… II.尹… III.①美容-基本知识 ②保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21254 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

美容与健康

尹立乔 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店 经销 商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/40 印张 4.9 插页 2 字数 110 000

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10 100

ISBN 7-5428-1947-X/R·120

定价: 7.00 元

前 言

“爱美之心，人皆有之”，但如何追求美、实现美，这不仅牵涉到审美观，而且取决于对美容方法的选择。一种美容方法，不会适合所有的人；同一个美容手术，操作者的技术熟练程度不同，就可能取得不同的美容效果。

笔者结合多年从事整形美容外科的临床经验，参考有关的报、刊杂志，对美以及美容的基本概念和常识作了系统的叙述，尤其侧重于对生活美容和美容手术的介绍和分析。其目的在于让求美者在当前美容的热潮中，保持理智与冷静，做一个清醒的美的追求者，

从而获得理想的美容效果。

本书在编写过程中得到上海科技教育出版社的热情鼓励和支持,同时对在挥汗如雨的夏日为本书抄写、校阅、修正等方面作了许多工作的陈玉心医师,表示衷心的感谢。

限于作者水平,书中可能存在缺点和错误之处,敬请读者批评指正。

编 者

1999 年 6 月

目 录

前言

1. 什么是美

- 人体美标准的变迁(3)
- 黄金分割律与三停五眼(5)
- 头型与脸型(9)
- 五官美的标准(11)
- 四肢美的标准(14)
- 其他人体部位美的标准(15)

2. 化妆与美容

- 化妆美容与皮肤类型(19)
- 如何选择化妆品(21)
- 面部定妆(22)
- 眼、眉的化妆(23)

- 鼻、颊的化妆(25)
- 唇部的化妆(27)
- 脸型、头型与发型设计(28)
- 美容化妆应注意什么(33)
- 化妆引起的皮肤损害及其对策(35)

3. 影响美容的常见皮肤病

- 痤疮(41)
- 雀斑(42)
- 白癜风(43)
- 斑痣与太田痣(44)
- 瘢痕(45)
- 扁平疣(47)

4. 生活美容与自我养护

- 面膜(51)
- 文眉与文身(54)
- 眼、眉的养护(56)
- 口唇、牙齿的养护(58)
- 头发的养护(60)
- 皮肤的养护(61)
- 手部的养护(65)

5. 面部美容按摩

- 基本手法(69)

- 美容按摩的主要穴位(74)
- 鼻部美容按摩(77)
- 眼部美容按摩(80)
- 额部美容按摩(84)
- 耳部美容按摩(87)
- 其他部位美容按摩(89)

6. 美容手术

- 眼部美容手术(95)
- 鼻部美容手术(98)
- 唇颊部美容手术(99)
- 面部皮肤美容手术(102)
- 耳部美容手术(104)
- 胸部美容手术(106)
- 减肥及四肢美容手术(108)
- 哪些情况不适合做美容手术(110)
- 如何评价美容手术的效果(113)
- 儿童与美容手术(114)
- 老年人与美容手术(115)

7. 美容手术并发症及其对策

- 重睑术并发症(121)
- 眼袋整复术并发症(124)
- 上睑下垂矫正术并发症(126)

- 酒窝成形术并发症(128)
- 耳环孔成形术并发症(130)
- 隆鼻术并发症(131)
- 招风耳手术并发症(135)
- 厚唇及重唇手术并发症(137)
- 除皱术并发症(138)
- 隆乳术并发症(141)
- 瘢痕手术并发症(144)
- 植皮手术并发症(145)
- 减肥手术并发症(146)
- 腋臭手术并发症(149)
- 皮肤磨削术并发症(151)
- 冷冻美容术并发症(153)
- 激光美容术并发症(155)
- 化学换皮术并发症(156)
- 注射美容术并发症(157)
- 如何看待并发症(159)

8. 经验和教训

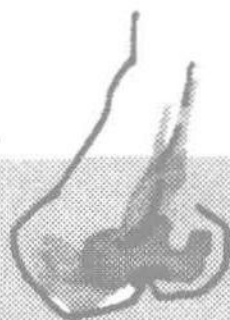
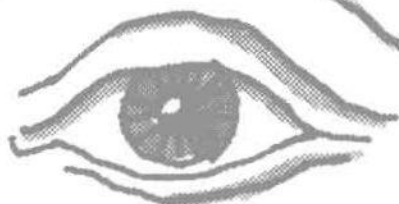
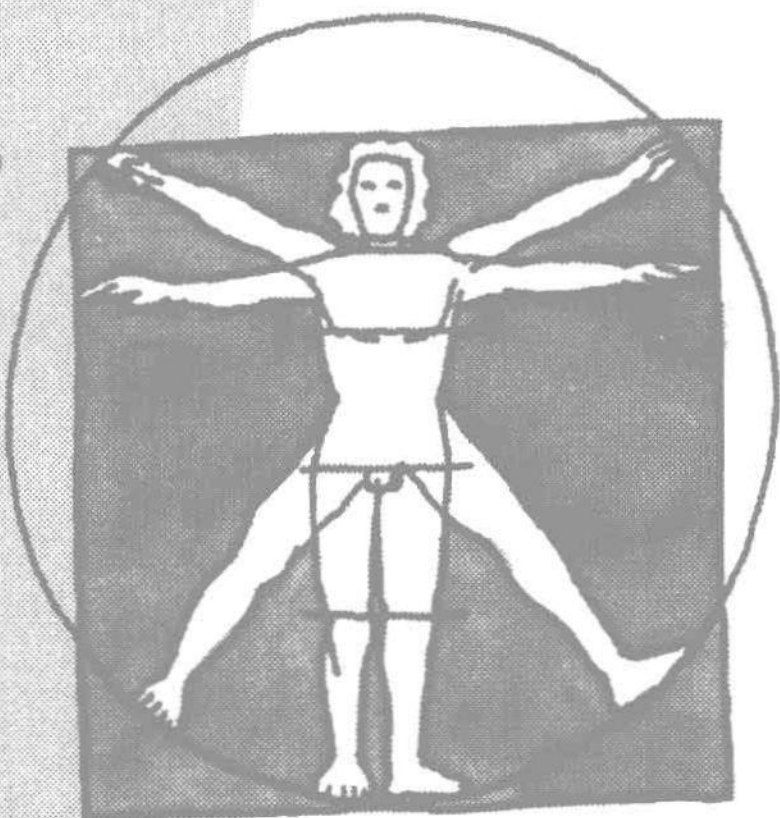
- 美容手术的喜和忧(165)
- 单眼皮无神,双眼皮动人(167)
- 垫鼻梁,六旬老妪还宿愿(168)
- 去眼袋,返青春(169)

- 隆乳,再现曲线美(171)
- 轻信庸医,害苦自己(172)
- 改形不成反遭殃(173)
- 手术失败,走下歌台(175)
- 隆乳,隆出个大“窟窿”(176)
- 小题大做,面毁家破(179)
- 腹壁吸脂,捅破肠子(181)
- 自行除痣留瘢痕(183)

小知识与小幽默

- * 女子健美的标准(4)
- * 黄金分割律的诞生(6)
- * 男子健美的标准(12)
- * 健康“五快三良好”的标准(一)(24)
- * 面部的危险三角区(43)
- * 哪些人适合文眉(55)
- * 如何配制及使用蛋黄酱(64)
- * 割指补鼻(98)
- * 国内可以做哪些美容手术(一)(104)
- * 国内可以做哪些美容手术(二)(107)
- * 健康“五快三良好”的标准(二)(128)
- * “减肥妙法”(148)
- * 相反的例子(169)

1. 什么是美



人体美标准的变迁

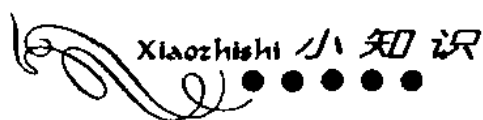
在人类文明的进程中,许多学者曾从不同角度就理想的人体美提出了多种标准。但由于审美观的不同,以致到现在,还没有一个标准能被大家都接受。这里介绍的只是为大多数人所认可,相对合理,可供参考的标准而已。

人们的审美观受着时代、民族、国家以及个人等因素的制约,美的标准也随着社会潮流和流行观念而改变。在古埃及,以大眼睛、额部轮廓分明、中指与身长比例为 1:19、头高与身长比例为 1:8 的女性为美;在墨西哥,人们喜欢额部狭窄的女人;在西班牙,则视身



材瘦小的女性为美；汤加人则以身材肥胖、体重超常为美。这真可用“情人眼里出西施”来概括了。

在我国，不同时代对女性人体美的审美评价各不相同。先秦时代，以高大、壮实、健康为美；汉魏以后，常以华丽的服饰、金银珠宝来衬托人体美；唐代，则推崇肌体丰满，甚至肥胖者为美；宋代开始，强调神气清秀及内在的灵性；在明代，人们仍然推崇“丰肉微骨”的体态，但逐渐开始以“平胸蜂腰”为美；到了清代，已将人体美框在了蛋形脸、削肩膀、扁平胸、细腰身、尖头足的固定模式中。我国还是一个多民族的国家，各民族又有其各自的美的标准。



女子健美的标准

- 女子的身高与头长的理想比例是 7.1:1；
- 胸围 = 身高 $\times$ 0.51；
- 腰围 = 身高 $\times$ 0.34；
- 腹围 = 身高 $\times$ 0.457；
- 臀围 = 身高 $\times$ 0.542。

我国体育美学家胡小明综合了古今中外对人体美的见解,根据中国具体情况,将人体美的标准总结为:骨骼发育正常,关节不显得粗大凸出;肌肉均匀、发达,皮下脂肪适中;五官端正,与头部配合协调;双肩对称,男宽女圆;脊柱,正视垂直,侧视曲度正常;胸廓隆起,正、背面略呈“V”形;女性胸部丰满而不下垂,侧视有明显曲线,下腰细而结实,略呈圆柱形;腹部扁平,男性有腹肌隐现;臀部圆满适度;双腿修长,大腿线条柔和,小腿腓肠肌稍突出。显然,胡氏这个人体美的标准仅从解剖角度分析了人体美,没有包括姿态美与精神美等其他因素。

黄金分割律与三停五眼

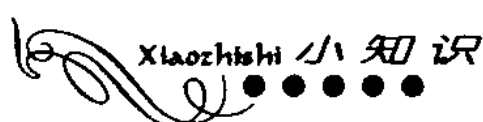
比例是形式美的规律之一。美的形体,其各部分之间常有一定的比例。这种比例关系是否和谐,对人整体造型表现的真假、美丑起着重要的作用。例如人体写生,躯体、



四肢及五官的位置必须大致合乎一定的比例关系,否则就违背了客观规律,失去真实感和美感。

黄金分割律是美学中一个十分重要的公式,是指事物各部分之间存在着一定的比例关系:即将一个整体一分为二,较大部分与较小部分之比等于整体与较大部分之比(图1),这个比例为 $1.618:1$ (约相当于 $8:5$)。

世间万物,凡符合黄金分割律的总是最美的形式。符合黄金分割律的人体,令人赏心悦目,仔细观察周围的建筑、雕塑、书法、绘画、音乐、摄影、科学研究乃至日常生活的各



黄金分割律的诞生

公元前6世纪,一天,古希腊著名数学家、哲学家毕达哥拉斯路过一家铁匠铺时,被清脆悦耳的打铁声吸引住了。他停下脚步来仔细倾听,觉得如此悦耳的打铁声中可能隐含着什么科学道理。于是,他进入铁匠铺,仔细测量了铁砧和铁锤的尺寸,发现两者之间的比例近乎 $1:0.618$,后来这个神奇的比例关系被证实于很多学科领域和日常生活的各个方面。古希腊美学家柏拉图誉之为黄金分割律。



个方面,黄金分割律无处不在。我国著名数学家华罗庚教授倡导的优选法,也是利用黄金分割律来指导生产、购物等,有着一定的实用价值。

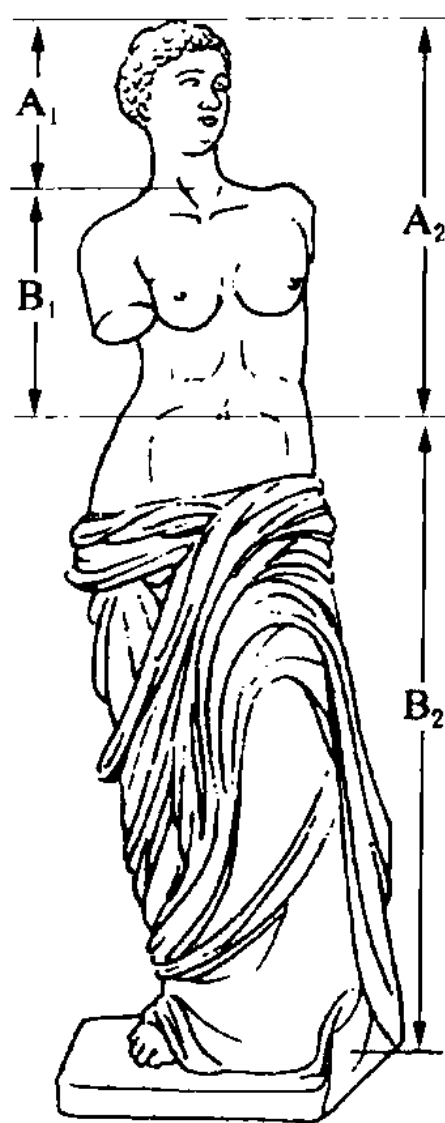


图1 人体黄金分割比

$$A_1 : B_1 = B_1 : (A_1 + B_1);$$

$$A_2 : B_2 = B_2 : (A_2 + B_2);$$

A_1 : 头顶至喉节; B_1 : 喉节至脐;

A_2 : 头顶至脐; B_2 : 脐至足底。