

主 编 / 张湖德 马烈光

5

分钟

家庭美容方

WUFENZHONG JIATING MEIRONGFANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

5 分钟家庭美容方

WUFENZHONG JIATING MEIRONGFANG

主 编 张湖德 马烈光
副主编 李 斌 袁健强
编 者 张 红 苏艳美 杨凤玲 赵俐婷
张春彦 杨世盐 高延培 刘 伟
张藤心 宋一川



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟家庭美容方/张湖德,马烈光主编. —北京:人民军医出版社,2004.7

ISBN 7-80194-271-X

I. 5… II. ①张…②马… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018077 号

策划编辑:杨磊石 新纯桥 加工编辑:顾 森 责任审读:李 晨

版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:李润云

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375 字数:231 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编简介

张湖德 男,1945 年出生,山东寿张县人,现为国际整肤医学学会教授,中央人民广播电台医学顾问,是北京中医药大学最早从事养生保健美容研究的专家之一;中华营养保健菜肴评审专家,中国驻颜美容学院副院长,当代中国著名科普作家。已出版著作 100 多部,代表著作有《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生博览》、《中国养生汤膳精选》、《黄帝内经养生大全》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《性医学小百科》等,此外,还在 100 多家报纸和杂志上发表过 5 000 多篇文章,不少报纸和杂志还为其设立专栏,如《人民日报·海外版》的“中年养生专栏”,《科技日报》的“张湖德养生专栏”,《中国食品报》的“保健食品的开发”等。



马烈光 男,1952 年出生,现任成都中医药大学教授、研究室主任、硕士研究生导师;兼任中华中医药养生康复学会常务理事、四川省中医养生康复学分会会长、日本自然疗法协会和东洋出版社特邀学术顾问、《美国中华医学杂志》(中文版)第一副总编。从事中医养生康复教学、科研工作 30 余年,在养生保健和中医药美容方面颇有造诣。长期笔耕不辍,在国内外刊物上发表学术论文 50 余篇,主编新世纪全国高等中医药院校本科规划教材《养生康复学》,参编出版专著 10 余部;主持、主研国家级和部省级重点科研项目共 5 项。

前 言

为了使千千万万个家庭中的女人、男人都美起来,在此书的编写过程中我着重强调了美容的方法,即家庭美容的实用性和可操作性,而对于美容的理论原则,却很少涉及,这也是本书的一大特点。我痴情于美容医学的研究和著述,自 1994 年我的第一部美容专著《中医美容奥秘》出版以来,先后出版过近 30 部美容方面的著作,尤其是一些有分量的美容专著的问世,如《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《女性形体健美丛书》的出版,受到广大读者的喜爱,也在美容医学界产生了一定影响。为什么我那么热衷于美容的研究呢?还是那句老话,“爱美之心,人皆有之。”在这个世界上,不爱美的人可能极少,我衷心祝愿中国人都美起来。在这里我衷心感谢我的合作者成都中医药大学的马烈光教授、解放军第 306 医院的皮肤科专家李斌同志。

我们为编写此书付出了辛勤劳动,书中如有疏忽错漏之处,欢迎广大读者批评指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
北京中国驻颜美容学院教授
2004 年 6 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、家庭美容已成时尚·····	(1)
二、中药美容法·····	(4)
(一)常用美容中药·····	(5)
(二)常用的中药美容方剂·····	(9)
三、饮食美容法·····	(15)
(一)影响美容的营养素·····	(15)
(二)具有美容作用的食物·····	(18)
(三)能美容的药膳·····	(40)
(四)要重视身体内部的环保美容·····	(50)
(五)值得推荐的家庭饮食美容品·····	(51)
(六)自制油性皮肤美容剂·····	(51)
(七)“油腻面”饮食的宜忌·····	(52)
(八)国外自制速效家庭美容保健剂·····	(52)
(九)美国人爱吃的美容食品·····	(54)
四、按摩美容法·····	(56)
(一)按摩美容的常用手法·····	(57)
(二)按摩美容具体方法·····	(61)
(三)浴面美容法·····	(66)
(四)梅晴面部按摩美容十二法·····	(67)
五、化妆美容法·····	(71)
(一)不同类型的化妆法·····	(71)

(二)清新的本色化妆术	(74)
(三)中老年妇女的化妆法	(75)
(四)皮肤晒黑后的化妆法	(76)
(五)香水的正确使用	(77)
(六)要了解护肤品与美容品的区别	(79)
(七)戴眼镜女士的化妆	(80)
(八)工作紧张的白领丽人化妆法	(80)
(九)病床上的化妆法	(81)
(十)现代女性化妆的一些风格	(82)
(十一)各种护肤水的区别与使用	(83)
(十二)使用胭脂俏佳人	(84)
(十三)轻妆能防肌肤呼吸病	(86)
六、颜面美容法	(88)
(一)颜面美药膳	(88)
(二)面部气熏美容	(90)
(三)爱护容颜从精选化妆品开始	(90)
(四)打好粉底的方法	(92)
(五)化妆的步骤	(93)
(六)面部美容六字按摩法	(95)
(七)使用面膜养颜	(95)
(八)笑出来的美	(100)
(九)睡出来的美	(100)
(十)运动养颜	(100)
(十一)宜用白芷退皱护容嫩肌肤	(105)
(十二)油性皮肤的保养法	(106)
(十三)根据脸型创造你的整体美	(107)
(十四)湿敷法亦可美容	(110)
(十五)在疲劳时不要做敷面	(111)
(十六)清洁面部皮肤晚上比早上还要重要	(111)

(十七)增光按摩法	(112)
(十八)用双氧水敷面美容法	(112)
(十九)深层洁肤是美容的前提	(113)
(二十)洗脸与卸妆	(114)
(二十一)美容的第一步是洗好脸	(115)
七、美眼亮睫法	(117)
(一)要常吃一些使眼睛明亮的药膳	(118)
(二)药物美眼法	(120)
(三)常用的生眉扶睫美容方剂	(122)
(四)化妆美眼法	(122)
八、美鼻法	(126)
(一)化妆美鼻法	(126)
(二)中药名方美鼻法	(127)
(三)药膳健鼻法	(131)
(四)美容新品——毛孔清洁鼻贴	(132)
九、美唇法	(133)
(一)怎样画唇线	(134)
(二)口红颜色的选择及搭配	(135)
十、美牙法	(137)
(一)口腔保健操美牙法	(138)
(二)药膳美牙法	(139)
(三)药物美牙法	(140)
(四)超声波洁齿美容法	(142)
十一、美耳法	(144)
(一)药物美耳法	(144)
(二)化妆美耳法	(145)
(三)药膳美耳法	(146)
(四)按摩美耳法	(147)

十二、乳房健美法	(148)
(一) 女性胸部健美法	(149)
(二) 挺胸运动丰乳法	(149)
(三) 乳房健美操	(150)
(四) 少女的丰乳保健法	(150)
(五) 女子健胸六法	(151)
(六) 戴胸罩美乳法	(152)
(七) 乳房按摩美乳法	(155)
(八) 胸部捶打丰乳法	(156)
(九) 清晨沐浴丰乳法	(156)
(十) 丰乳霜加按摩美乳法	(156)
(十一) 饮食丰乳法	(157)
十三、形体美技巧	(161)
(一) 要了解自己的体形	(163)
(二) 男子健美的标准	(164)
(三) 锻炼能增男性美	(165)
(四) 使您保持体态美的简易操	(166)
(五) 面颊美	(168)
(六) 颊美	(169)
(七) 颈部美	(170)
(八) 胸部美	(172)
(九) 四肢健美	(177)
(十) 按摩美臀	(183)
(十一) 腿美技巧	(184)
(十二) 形体锻炼讲究“巧”	(189)
(十三) 保持姿态美的一些方法	(192)
十四、美发秀发	(194)
(一) 药膳养发、乌发、美发	(194)
(二) 中药美发	(199)

(三)洗发美发	(206)
(四)烫发美发	(208)
(五)染发美发	(210)
(六)头饰美发	(211)
(七)按摩健发	(214)
(八)要选择好发型	(214)
十五、日常生活美容法	(216)
(一)空调房间的护肤方法	(216)
(二)新娘的婚前皮肤养护	(217)
(三)浴身养颜法	(218)
(四)仰睡可以减少面部皱纹	(222)
(五)用冷水洗脸	(223)
(六)简洁去皱回春术	(223)
(七)吹口哨健美除皱	(224)
(八)形形色色的减皱法	(224)
(九)春季养颜润肤法	(225)
(十)夏季养颜润肤法	(227)
(十一)秋季养颜润肤法	(229)
(十二)冬季养颜润肤法	(232)
(十三)现代家庭常用花草美容法	(233)
(十四)美容纸巾已悄然流行	(234)
(十五)刷脸是现代净面法之一	(234)
(十六)汗水不污妆颜的小窍门	(235)
(十七)国外一种美容法——啤酒洗脸	(235)
(十八)保持匀称面容的方法	(236)
(十九)超低温美容法	(236)
(二十)保养皮肤的最佳时间	(237)
(二十一)中年人更要重视美容	(237)
(二十二)常用热水洗脸易起皱	(238)

(二十三)睡前五分钟保健美容活动	(239)
(二十四)美国人的自然健美法	(239)
(二十五)美好的心境	(242)
(二十六)耳穴压丸法可美容	(243)
(二十七)不要忘了精神整容	(245)
(二十八)静坐美容法	(247)
(二十九)选择适合自身的香皂	(247)
(三十)黑妹怎样装扮好	(248)
(三十一)不要忽略了美容时刻表	(249)
(三十二)漂亮女人有点香气好	(250)
(三十三)要注意脸上伤疤勿过早揭	(252)
十六、防治损容性皮肤病的偏方验方	(254)
(一)治疗雀斑的偏方、验方	(254)
(二)治疗粉刺的偏方、验方	(256)
(三)治疗脱发的偏方、验方	(258)
十七、穿出来的美	(262)
(一)服饰与美容	(262)
(二)裙——女性风情飘扬的旗帜	(263)
(三)飘逸丝巾多姿彩	(265)
(四)披肩美人会选择	(266)
(五)礼服穿着的艺术	(266)
(六)扬长避短选泳装	(268)
(七)严寒冬月,要用围巾装扮自己	(269)
(八)男士的自我包装	(271)
(九)表现女性魅力的几种装扮	(272)
(十)怎样舒展最具魅力的腰际曲线	(274)
(十一)职业女性宜装扮有度	(275)
(十二)21 世纪的服装	(276)

十八、名人驻颜秘诀	(278)
(一)武则天美容爱用益母草	(278)
(二)埃及艳后的美容秘诀	(279)
(三)巴黎妇女的美容秘诀	(280)
(四)世界名模的美容法	(281)
(五)埃及女王的美容秘诀	(283)

一、家庭美容已成时尚

经济的发达,科技的进步,使人们更迫切地追求美,尤其在改革开放后的今天,美容已成时尚,以其特有的馨香飘进万户千家。

爱美之心人皆有之;美,永远都是人类自身不断追求的目标;健美的形体是旺盛的生命力的象征,是青春魅力之所在。

人们常说,女人是一道风景线,但这道风景美丽与否,就要看是否会运用各种各样的美容技术、方法来装饰自己,美化自己。

我国中医美容是美容界一枝特色的奇葩,它是我国传统的中医药学与传统美学结合的产物,家庭美容一定要以中医美容的理论、原则、方法做指导,才能取得好的效果。

中国传统美容是在祖国医学理论指导下的美容,其特点是重在自然美、整体美,讲究身心、脏腑、经络、气血的全面调整,注重整体效应,融药物、饮食、养生、按摩及针灸于一体,充分显示多种途径、多种方法的优势;而且,既治标,又治本;既治表,又治里,由此达到一种天然雕成的效果。

面部是人体的一个部分,要想达到美容的目的,仅做面部保养是不够的;人只有在全身阴阳平衡、气血通畅的条件下,才能容光焕发,反之则不然;而这些根本性的变化,是任何器械和化妆品都不能达到的,比如女性面部出现黑斑、痤疮等,是由于内分泌失调所致,使用化妆品只能治表,起到掩饰的作用,却不能达到从根本上消除此类内分泌失调引起的皮肤疾患。

由上可知,影响美容的因素很多,既有内在脏腑、经络、气血失常的因素,又有自然界六淫之气侵袭的因素。只有做到内外调和,

才能真正实现人体美。

要想使皮肤健康而亮美,除外部护养外,必须注意内部保养。要知道,供应皮肤的养分要靠血液及淋巴液,而人体中几乎有 $1/2$ 至 $2/3$ 的血液分布于周身皮肤中。皮肤中的毛细血管极为丰富,皮下组织有动脉及淋巴管所组成的网络,并连接毛发上微细圆锥状突出物,故头发丝也能从此网络中接受营养物质。

皮肤表皮中没有血管,但却有丰富的神经末梢。表皮按照细胞形态又可依次分为基底层、棘层、颗粒层、透明层、角质层。皮肤细胞在基底层繁殖,在棘层增殖,在颗粒层退化,在透明层吸收,而在角质层形成保护膜,然后脱落消失。事实上,在正常健康人的面部,皮肤细胞每 3 周新陈代谢、推陈出新 1 次。

皮肤的真皮层由胶原纤维及弹力纤维组成,因而富有弹性。胶原纤维减少,皮肤则容易起皱。因此,与皱纹形成直接有关的部分主要是真皮。真皮网状层里的胶原纤维通常结成束,纵横交错,与皮肤表面平行排列,而弹力纤维缠绕在胶原纤维束之间,其走行方向与胶原纤维相应。正由于这些纤维束排列方向不同,加上其牵引力的影响,在皮肤表面就形成了无数细小的皮沟,解剖学上称之为分裂线,又叫皮纹。

实际上,这些沟样皮纹即是未来潜在的皱纹。加上面部尚有多组表情肌,其肌纤维直接伸入到真皮的网状层里,由于表情肌直接牵拉皮肤,才形成像鼻唇沟那样永久性明显皱纹。而最早出现的浅细皱纹常见有外眼角的“鱼尾纹”、额部的“抬头纹”及“眉间纹”,中年人面部皱纹多限于此。

到了中老年时,皮肤细胞含量减少,基质减少,脂肪细胞和水分含量亦大大减少,加上弹性组织退化,因而皮肤各层均有明显萎缩,整个皮肤干燥松弛,致使潜在皱纹成为显性皱纹。

除了上述正常生理上的皮肤老化现象外,尚有因病脱水、消瘦而致皮肤水分丧失,皮下脂肪消失,以及营养不良和长期风吹日晒等因素,均可直接影响皮肤的性状或加深皱纹。

由此可见,人到中年后更要加强营养,避免面部长时间受到曝晒和风吹,早、午、晚不妨涂搽湿润剂或润肤霜之类,尽量保护皮肤。冷水洗脸、面部按摩、蔬菜水果面膜皆有保养之功效。

此外,培养平和的情绪对护肤、防止过早出现皱纹亦颇重要。因为不安的情绪常可直接影响内分泌的平衡,进而有碍包括肌肤在内的整个机体。因此说,一个人若具有豁达大度的胸怀,笑口常开,就能风韵犹存,青春常驻。

二、中药美容法

中药美容法历史悠久,内容丰富,在诸多美容法中,具有举足轻重的作用。中药美容法是以传统的中医药学理论为指导,运用中药,尤其是具有美容作用的中药配伍组方进行美容的方法。这种美容方法有以下特点。

一是安全可靠:中药美容法采用天然药物配伍组方,或直接用单味中药,一般无毒无害,无不良反应,即使是个别有毒之品,由于用量极小或在复方中受大部平和药物佐制而抵消,或用水洗,或用添加剂,其毒性就更微乎其微了。因此中药美容不仅安全,而且效果可靠。

二是防治结合:中药美容法既有营养皮肤,改善皮肤代谢、延缓皮肤衰老等保健预防作用,还能治疗某些损容性疾病。如中药黄芪作为化妆品的添加剂,具有全面营养作用,可防止皮肤衰老,减少皮肤皱纹。用于护发化妆品,还可防治脱发。

三是使用方便:以外用剂为例,洗剂可以用来外洗手面;敷剂则将药粉调成稀浆状,在晚间涂抹于面部,清晨再用米泔水、酸浆水清洗之;脂剂和膏剂则以其敷面作妆,任意用之。

四是内外并重:中医学认为,皮表气色是内部组织器官功能活动的外在表现,只有气血充盈于内,其华才能荣现于外。因此,美容时须重视表里关系,既要外用滋养皮肤,治疗皮疾,又应注意从内部补益气血、调理脏腑。而中药美容法正是做到了这一点,标本兼治。

五是药源广泛:以《千金方》中的 85 个美容方剂为例,使用的

药物即达 160 种,其中包括植物药 105 种,动物药 32 种,矿物药 23 种,以植物药最为常用。若以使用频率计,植物药达 488 次,动物药 149 次,矿物药 67 次。

六是剂型多样:可分为膏剂、洗剂、敷剂、脂剂、汤剂、丸剂、乳剂等。膏剂是用药物粉剂加动物脂肪等制成的软膏;脂剂是用药物粉剂加动物脂肪等制成稀脂;敷剂是用药物粉剂用赋形剂调敷。

由上可知,中药美容方剂的突出优点是:以中医药理论为指导,从整体观念出发,根据药物的性能作用,用药组方,以扶正祛邪,调整阴阳,使阴阳气血失调现象得以平衡,从而达到美容的效果。

(一)常用美容中药

1. 芳香类美容中药 在美容药方中,芳香药频繁使用,不仅因其香气袭人,受人喜爱,更重要的是芳香药具有辛香走窜之性,穿透力强,既能开毛窍,走肌肉,通经络,又能引药入里,通行气血,畅和荣卫,既有“人之气血得香则行”之功,又有“芳香而辛,故能润泽”之用。因而大量选用芳香药作为美容之剂。

(1)麝香:为鹿科动物林麝、马麝成熟雄体香囊中的干燥分泌物,味辛、性温,是名贵的香料,其辛香走窜之力甚强,通行气血,调 and 营卫,所以有“芳香而辛,故能润泽”的说法。

(2)零陵香:《本草衍义》载,至枯干犹香,入药绝可用。妇人浸油饰发香。《名医别录》载,去臭恶气。

(3)丁香:《海药本草》载,主风疳匿,骨槽劳臭。治气,乌髭发。《日华子本草》载,治口气。

(4)藿香:《本草求真》载,若藿香与四君子汤合用则可健脾以除口臭,辛香微温,香甜不峻。《中药大辞典》载:藿香治口臭。

除上述芳香类中药有美容作用外,沉香、降香、檀香、乳香、茅香、艾纳香、苏合香、白胶香、青木香、甘松、豆蔻、肉桂、香附均有不