

中国食疗药疗精华丛书

黄志杰 俞小平 主编

中国自然美容法

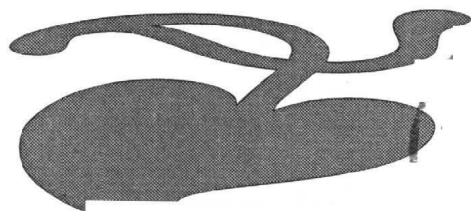


科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国自然美容法

主 编	黄志杰	俞小平	
编 者	黄志杰	俞小平	杨 琴
	余世伟	刘绍安	张万山
	江河海	旷宇宙	连日月



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国自然美容法/黄志杰等主编.-北京:科学技术文献出版社,
2004.1

(中国食疗药疗精华)

ISBN 7-5023-4441-1

I. 中… II. 黄… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094057 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 陈玉珠

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 224 千

印 张 10.5

印 数 1~6000 册

定 价 14.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书共分为 3 个章节,第一章为美容概说,主要介绍容貌美的标准、影响容貌美的因素、养成良好的美容习惯及美容禁忌等。第二章主要介绍一些自然美容的方法,如心理调适、科学睡眠、按摩、面膜、饮食、中药治疗等。第三章介绍了一些美容方剂,如乌发生发方、润发去屑方、黄面转红方、黑面转白方、润肤、展皱方及消斑、消痤、消癍、消疣、去酒渣鼻方等。

书中资料新颖翔实,内容科学实用,方法简便易学,是广大美容人士的良师益友。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前

言



何为容貌美？一般认为面色莹洁红润，皮肤细腻娇嫩、柔软光滑、富有弹性，发黑眸明，唇红齿皓，五官端正为容貌美的标志。采取科学而便捷的方法尽快达到容貌美是美容学家研究的课题，也是广大美容爱好者关心的问题。

自然美容法，是指采用心理调适、冥想静思、睡眠、按摩、面膜、饮食及天然药物调养，达到美容目的的方法。这种方法科学实用、安全可靠、便捷有效，颇受广大爱美者青睐。

容貌美与遗传有一定关系，但主要受后天的影响，若养成良好的生活习惯，注意保养，脏腑功能健全，气血旺盛，阴阳协调，肌肤得养，则容貌美。若受外邪侵袭，七情内伤，不良生活习惯的损害，

痰瘀凝滞,致使脏腑功能紊乱,气血亏虚,阴阳失调,则肌肤失养,出现发枯早白、面容憔悴、皱纹满布,或面生黑斑痤疮而影响容貌美。

我国人民历来十分重视人的外在美,女性都希望自己有“闭月羞花”、“沉鱼落雁”之美,并梦寐以求永葆青春。当代盛世,随着生活水平的提高,人们更渴望美,并想方设法寻找良方妙法,尽快使自己靓起来。为满足广大爱美者的需要,为大家提供科学实用、安全可靠的美容方法,我们特编写了《中国自然美容法》一书。

该书分三章编写,第一章美容概说,主要介绍容貌美的标准、影响容貌美的因素、美容要有好习惯、美容禁忌等;第二章美容方法,主要介绍心理调适、科学睡眠、按摩、面膜、饮食、中药等美容方法;第三章美容方,主要介绍乌发、生发、润发去屑、黄面转红、黑面转白、润肤、展皱、消斑、消痤疮、消痣、去酒渣鼻等内容。

该书具有资料新颖翔实,内容科学实用,方法简便易学,效果明显持久等特点。只要你选用恰当的方法,坚持不辍,一定会容光焕发,永葆青春。



该书在编写过程中,参考了刘大有等主编的《实用美容中药》、叶世龙主编的《实用中医美容健身 3000 方》等著作,在此向有关作者表示谢忱!

作 者



前

言



目 录

第1章 美容概说	(1)
一、容貌美的标准	(2)
(一)头发健美标准	(2)
(二)皮肤健美标准	(2)
(三)眼睛健美标准	(3)
(四)鼻健美标准	(4)
(五)耳健美标准	(4)
(六)唇健美标准	(5)
二、影响容貌美的因素	(6)
(一)紧张	(6)
(二)缺乏维生素	(6)
(三)不良生活习惯	(7)
(四)夏季高温,太阳照射	(7)
(五)药物	(8)

(六)其他	(8)
三、美容的基本方法	(9)
四、养成良好的美容习惯	(10)
五、美容禁忌	(11)
第2章 美容方法	(13)
一、调适心理美容	(14)
(一)冥想静思	(14)
(二)静坐	(15)
(三)消除紧张情绪	(16)
(四)香熏舒缓压力	(18)
二、科学睡眠美容	(20)
(一)睡眠美容机理	(20)
(二)睡眠美容方法	(22)
三、按摩美容	(24)
(一)按摩美容机理及注意事项	(24)
(二)按摩部位及方法	(25)
(三)两种经验美容按摩法	(28)
四、面膜美容	(30)
(一)面膜美容的功效	(30)
(二)面膜类型	(31)
(三)敷面膜的方法	(32)
(四)常用面膜简介	(32)
五、饮食美容	(36)





(一)营养素与美容	(36)
(二)美容食物	(41)
六、中药美容	(83)
(一)中药美容机理	(83)
(二)中药美容的现代研究	(85)
(三)常用美容中药	(87)
第3章 美容方	(117)
一、乌发美发	(118)
(一)食疗方	(118)
(二)中药方	(130)
(三)外治方	(135)
二、生发治秃	(137)
(一)食疗方	(137)
(二)中药方	(140)
(三)外治方	(143)
三、润发去屑	(148)
(一)食疗方	(148)
(二)外治方	(150)
四、润肤驻颜	(152)
(一)食疗方	(152)
(二)中药方	(197)
(三)外治方	(200)
五、黄面转红润	(206)

(一)食疗方·····	(206)
(二)中药方·····	(220)
六、黑面转白皙·····	(224)
(一)食疗方·····	(224)
(二)中药方·····	(227)
(三)外治方·····	(231)
七、展皱·····	(240)
(一)食疗方·····	(240)
(二)中药方·····	(249)
(三)外治方·····	(251)
八、消斑·····	(255)
(一)食疗方·····	(255)
(二)中药方·····	(260)
(三)外治方·····	(263)
九、消痤疮·····	(276)
(一)食疗方·····	(276)
(二)中药方·····	(282)
(三)外治方·····	(287)
十、消癍·····	(293)
(一)食疗方·····	(293)
(二)中药方·····	(295)
(三)外治方·····	(300)
十一、消疣·····	(303)
(一)食疗方·····	(303)



(二)中药方·····	(304)
(三)外治方·····	(308)
十二、去酒渣鼻 ·····	(312)
(一)食疗方·····	(312)
(二)中药方·····	(313)
(三)外治方·····	(318)



第 **1** 章

美容概说



一、容貌美的标准

我国人民历来十分重视人的外在美,女性都希望自己有“闭月羞花”、“沉鱼落雁”之美。那么什么是容貌美呢?所谓容貌美是指面色莹洁红润,皮肤细腻娇嫩、柔软光滑、富有弹性,发黑眸明,唇红齿皓,五官端正。具体又有以下标准。

(一)头发健美标准

- (1)清洁,整齐,没有头垢和头屑。
- (2)色黑,质柔润,有自然光泽,具有弹性。
- (3)色泽统一,不夹杂斑白、黄、棕等颜色。
- (4)不粗不硬,不分叉,不打结。
- (5)疏密适中,发长而不枯萎。
- (6)不因阳光灼晒、烫发、染发的影响而发生变化。
- (7)发型适合自己年龄、身高、性格、职业,并与衣着协调统一。

(二)皮肤健美标准

(1)中性皮肤:皮肤丰富的皮脂腺,其分泌油脂量的多少决定皮肤的类型。最佳皮肤类型是中性,它所分泌的油脂适中,毛孔小,皮肤细腻,显得滋润光滑,弹性好。

(2)适宜的色泽:肤色与皮肤美关系密切,不同地区、不同民族对肤色有各自的审美观点。西方人崇尚棕色皮肤,而东方人



则追求白净。健美皮肤应当是白里透红,黄中显白,微红稍黄,同时具有光泽。

(3)非过敏性皮肤:过敏性体质的人,皮肤对外界的化学物质、粉尘、昆虫、花粉等特别敏感,很容易患过敏性皮肤病。而健美皮肤则多属于非过敏性体质的人,能适应于内外环境的刺激和变化,不容易过敏而发生疾病。

(4)富于生命力:健美皮肤其新陈代谢过程正常,有充足的水分滋润皮肤,充满生命力。皮肤清洁细腻,红润光泽,富有弹性,不易生皱纹,也无异常色素斑。

(5)耐晒:健美皮肤,表皮基底细胞层的色素细胞有良好的抵御紫外线的功能,很耐晒,不易发生晒斑。若发生晒斑,出现了色素沉着,不久即会还原如初。

(6)不易衰老:皮肤随着人体衰老而衰老,由于皮肤位于人体表面,又可最早反映衰老的征象。健美的皮肤,衰老过程十分缓慢,有的直至60岁才出现老化现象,如出现干燥、色素沉着、皱纹、弹性差等。

(7)皮肤酸碱度:健美皮肤应略偏酸性(正常人,男性的皮肤pH值为4.5~6.0,女性的皮肤pH值是5.0~6.5),偏酸的皮肤对碱性物质有缓冲作用,并能抑制体表一部分细菌的生长,有利于保护皮肤。

(8)不生斑、疹、痘等皮肤病。

(三)眼睛健美标准

(1)两眼内眦间距(30~36mm)应为两眼外眦间距的 $\frac{1}{3}$,或为一个眼的长度。

(2)睑裂上下径为10~12.5 mm,左右径为30~34 mm。

- (3)上睑缘与眉毛间距约 10 mm。
- (4)角膜直径为 12~13.6 mm,露出率为 50%~80%。
- (5)内眦睑裂角为 48~55 度,外眦睑裂角为 60~70 度。
- (6)眼球转动灵活。
- (7)黑睛明亮有神。
- (8)上下睑皮肤色泽光润,不浮肿,无皱纹。

(四)鼻健美标准

所谓“五官端正”,鼻子起着很重要的作用,它突出于面部的最前端,具有严格的左右对称性。由于我国女性颜面较为纤巧,所以鼻梁以小巧细窄为美,额骨鼻突至鼻尖微具弧形较为柔和好看。

- (1)若发际到额为 1 的话,鼻的长度应为 1/3。
- (2)鼻柱的根部至鼻尖距离为 14~18 mm。
- (3)鼻根高 10~13 mm;鼻尖高为 22 mm。
- (4)鼻根部最凹点与两眼内眦连线水平,处于额至鼻尖假想连线与鼻梁平面和前额形成的三角形的顶点。
- (5)鼻部皮肤色泽光润,无斑、疹等。

(五)耳健美标准

- (1)耳廓与头颅侧壁呈 30 度角。
- (2)耳廓外侧壁的耳甲与头颅呈 90 度角。
- (3)耳廓外缘与眉毛持平。
- (4)耳廓上缘与眉尾的连线和耳廓下端与鼻小柱基底的连线基本是平行的。
- (5)耳廓前端与颞部相接处在外眦水平。



(6)耳廓脚至外眦距离为耳廓的长度,一般为 60~65 mm。

(7)耳廓的横度为 29~33 mm。

(8)耳垂的高度为 16 mm 左右。

(六)唇健美标准

嘴像眼睛一样是面部最引人注意的部位,也是最能表达情感的部位。同时,嘴唇的形、色对容貌有着很大的影响。

(1)两口角间距离和两眼内眦间距离应为 3:2。

(2)面部的侧面观,前额、前鼻棘、下颏三点应基本连成一直线。

(3)上唇厚为 8.2 mm,下唇厚为 9.1 mm,年龄增长唇厚变薄。

(4)上唇与下唇的关系是:上唇一般稍高于下唇的前方,较下唇略宽。

(5)上唇的唇红缘呈弓背形。