

化学工业出版社

最新美容顾问

(第二版)

王臻 刘苏宁 刘克诚 编

形象设计
化妆美容
护肤美容
护发美容
手术美容
口腔美容
饮食美容
减肥美容
健康美容
美容仪器



最新美容顾问

(第二版)

王 臻 刘苏宁 刘克诚 编

化学工业出版社

(京)新登字 039 号

图书在版编目(CIP)数据

最新美容顾问. —2 版. —北京:化学工业出版社,1997

ISBN 7-5025-1892-4

I. 最… I. Ⅱ. 美容-问答 N. TS974-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97) 第 05850 号

最新美容顾问

(第二版)

王 臻 刘苏宁 刘克诚 编

责任编辑:章启绘 杨立新

责任校对:李丽 靳荣

封面设计:于兵

*

化学工业出版社出版发行

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

新华书店北京发行所经销

北京市密云云浩印制厂印刷

三河市东柳装订厂装订

*

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 25¼ 字数 621 千字

1997 年 10 月第 2 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数:1—5000

ISBN 7-5025-1892-4/Z·96

定价:38.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

序

马克思说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶”。我们是极赞赏这句名言的。人们对美的执著追求，在某种意义上说是推动社会进步的动力。一般说来，人们对于生理上的要求比较容易得到满足，但对于心理上更高层次的要求往往难以满足。爱美、崇美、追求美是人的天性。人们在美化社会、美化环境的同时，必然要首先美化自身。有学者将人类医学发展的过程，分为：第一医学，治疗医学；第二医学，预防医学；第三医学，保健、康复医学；第四医学，美容医学；第五医学，遗传医学工程。可见美容医学在医学发展过程中有着它的重要地位。健康乃人之共愿，求美则堪称时代风潮，力促人的健康与美的和谐统一，将是 21 世纪医学重要的目标之一，这一目标也是人类文明进步的重要标志。

国防科工委美容外科医院始建于 1984 年，这一朵小花在神州大地的出现，立即得到人民群众的极大欢迎和社会的承认。雪片样的来信表达了人们对美的渴望。为了传播美容知识，1988 年我们与“健与美”杂志社联合举办了“健美、美容函授班”，第一期函授学员就达 5000 余人。近 10 年来，我们收到美容咨询信件 10 万余封，涉及有关美容的方方面面。为此，我院王臻，刘苏宁，刘克诚三位医师，在函授教学的基础上，综合分析了众多读者的来信，对人们在美容方面最关心的问题，予以回答，并编著了《最新美容顾问》一书，以飨读者。该书内容新颖、文字流畅、通俗易懂，实用性强，加上采用问答的形式，给读者以更亲切的感觉。此书的出版，无疑对广大求美者是很有益的。

由于该书篇幅较大，时间仓促，书中缺点和错误在所难免，敬请读者指正。

国防科工委美容外科医院

院 长 方彰林

副院长 丁芷林

1993 年 8 月

第二版前言

《最新美容顾问》一书于1993年12月问世,该书问世后很快便销售一空。不少读者找到作者所在单位询问何时能再见到此书。当时,我们和出版社曾打算将该书重印,以便尽快满足读者的需要。那么是什么原因使我们改变了这一初衷呢?是因为这几年美容事业的发展实在是太迅速,新理论、新观点、新知识、新技术、新方法不断涌现。既然该书是最新美容顾问,那我们就应当尽可能地把最新的美容知识介绍给大家,否则,我们将对不起广大读者。于是,就有了第二版的最新美容顾问。

这次修订再版,打破了原来上、下篇的界线,从医学美学标准、谈谈皮肤、护肤美容、有碍美容的常见皮肤病的防治、手术美容、口腔美容、形象设计浅谈、化妆美容、饮食美容、减肥美容、健身美容、美发护发、美容材料及制品等十三个方面全面地、深入浅出地介绍了医学美容和生活美容的有关知识和实用方法。全书采用问答形式,共提出问题897个,这些问题绝大多数是我们在工作中经常遇到的,也是广大求美者所关心的。其中300多个题目是这次新增加的,基本上能够反映目前国内美容发展的现状。同时对原有内容作了一些必要的调整、合并和删减。此书的修订再版工作中,得到方彰林、丁芷林两位院长的全力支持,提供宝贵的信息资料,并在百忙中审稿把关。在此深表谢意。

当然,由于美容事业的发展是日新月异的,我们所掌握的和所能收集到的资料也许会不够全面,再加上本身水平和能力有限,所以不敢说这次再版就是完美无缺的。不过我们会继续努力,让这朵美容百花园中的小花常胜不衰。

愿望广大读者批评指正。

编者

一九九七年一月

目 录

一、医学美学标准 1

1. 什么是医学美学 1
2. 什么是医学美容学 1
3. 什么是人体美 1
4. 人体曲线美的标准是什么 2
5. 女性体型美的标准是什么 2
6. 现代女性的健美标准是什么 3
7. 什么是黄金分割定律,它在人体美学中
有何意义 3
8. 女性身体各部位的黄金时期 4
9. 怎样正确测量体围 4
10. 男性健美的标准是什么 4
11. 什么是男性美 4
12. 儿童体型健美的标准是什么 5
13. 人体健美的比例标准 5
14. 皮肤的美学标准是什么 6
15. 面部的美学标准是什么 6
16. 眼睛的美学标准是什么 6
17. 眉的美学标准是什么 7
18. 耳的美学标准是什么 8
19. 口唇的美学标准是什么 9
20. 鼻的美学标准是什么 10
21. 颊的美学标准是什么 11
22. 牙齿美的标准是什么 12
23. 五官美的标准是什么 13
24. 乳房的美学标准是什么 13
25. 头发的美学标准是什么 14
26. 手的美学标准是什么 14
27. 腿的美学标准是什么 14

二、谈谈皮肤 16

1. 皮肤有哪些结构 16
2. 皮肤有哪些附属器官 16
3. 皮肤有哪些重要功能 17
4. 皮肤有哪些类型 18
5. 怎样鉴别皮肤类型 18
6. 影响皮肤颜色的因素有哪些 18
7. 皮肤衰老的特征是什么 19

8. 面部皮肤老化的标志是什么 19

9. 影响皮肤健美的因素有哪些 20
10. 日晒对皮肤有何利弊 20

三、护肤美容 22

1. 干性皮肤如何保养 22
2. 油性皮肤如何保养 22
3. 中性皮肤如何保养 23
4. 混合性皮肤如何保养 23
5. 过敏性皮肤如何保养 24
6. 春天如何保养皮肤 24
7. 夏天如何保养皮肤 25
8. 秋天如何保养皮肤 25
9. 冬天如何保养皮肤 26
10. 婴幼儿皮肤如何护理 26
11. 老年人皮肤如何护理 27
12. 男女皮肤护理应有别 28
13. 如何保养手 28
14. 如何保养指甲 29
15. 如何保养脚 29
16. 特殊部位的皮肤如何保养 30
17. 特定环境中的皮肤如何保养 30
18. 洗脸——护肤的第一密友 31
19. 水化保养——延缓皮肤衰老的秘诀 32
20. 怎样减轻紫外线对皮肤的损害 33
21. 怎样预防皱纹的发生 34
22. 怎样减少面部皱纹 35
23. 怎样防止皮肤粗糙 36
24. 局部消除皱纹有哪些方法 36
25. 怎样防止皮肤毛孔粗大 37
26. 皮肤保养做与不做 11 条 37
27. 要注重皮肤的夜间养护 38
28. 怎样才能使面颊红润 38
29. 怎样消除黑眼圈 39
30. 什么是化学美容 39
31. 什么是冷冻美容 40
32. 什么是脱毛术 41
33. 什么是生态美容 41

34. 什么是水浮美容	41
35. 湿敷美容法	41
36. 啤酒美容	42
37. 什么是泥浴美容	42
38. 米糠美容	42
39. 什么是经络美容	42
40. 什么是针灸美容	43
41. 什么是按摩美容	43
42. 面部按摩有哪些手法	44
43. 怎样做面部按摩	44
44. 按摩消除眉间皱纹	45
45. 按摩消除额部皱纹	45
46. 按摩消除鱼尾纹	45
47. 按摩消除“双下巴”	45
48. 五分钟面部按摩美容法	46
49. 按摩耳廓健身养颜	46
50. 按摩消除鼻唇沟	46
51. 眼的按摩美容	46
52. 玉石摩脸可美容	47
53. 什么是面膜	47
54. 皮肤脱屑护肤法	47
55. 什么是激光美容	48
56. 什么是电脑美容	49
57. 什么是气功美容	49
58. 什么是纹刺美容	50
59. 什么是蒸汽美容	50
60. 什么是沐浴美容	50
61. 护肤美容的后起之秀——果酸	51
62. 蒲公英、荨麻——纯天然美容润肤品	51

四、有碍美容的常见皮肤病的防治

1. 花斑癣	52
2. 头癣	52
3. 手癣	53
4. 毛囊炎	53
5. 脂溢性皮炎	54
6. 头皮糠疹	54
7. 痤疮	54
8. 酒糟鼻	55
9. 湿疹	56
10. 汗疱疹	57
11. 光敏性皮肤病	57
12. 夏季皮炎	57
13. 皲裂	58

14. 银屑病	58
15. 疥疮	59
16. 雀斑	59
17. 黄褐斑	59
18. 白癜风	60
19. 寻常疣	60
20. 扁平疣	61
21. 传染性软疣	61
22. 睑黄瘤	61
23. 鲜红斑痣	62
24. 化妆品皮炎	62

五、手术美容

1. 什么叫美容整形术	63
2. 怎样正确对待美容手术	63
3. 美容手术者应有哪些心理准备	63
4. 美容手术与普通外科手术有何不同	64
5. 手术美容的范围有哪些	64
6. 什么时间做美容手术好	64
7. 哪些情况下暂不宜做美容整形手术	65
8. 如何配合医生做好手术设计	65
9. 美容整形手术术后有哪些不适及处理	66
10. 什么叫皮肤磨削术	66
11. 皮肤磨削术的适应症有哪些	66
12. 哪些人不能做皮肤磨削术	66
13. 皮肤磨削后有遗症吗	67
14. 什么叫除皱术	67
15. 除皱术的适应症是什么	68
16. 除皱后能维持长久吗	68
17. 除皱后影响面部表情吗	68
18. 面部除皱术常见并发症及其防治	69
19. 颞部凹陷如何修复	69
20. 颞部凹陷填充术后可能有哪些并发症	69
21. 什么叫人工酒窝成形术	70
22. 人工酒窝成形术后应注意什么	70
23. 人工酒窝自然吗	70
24. 酒窝成形术后可能有哪些并发症	71
25. 怎样消除“双下巴”	71
26. 什么是丰下颌术	71
27. 斜颈如何矫治	72
28. 斜颈何时手术好	72
29. 颈膜畸形如何矫治	72
30. 颈部瘢痕如何矫治	72

31. 什么叫纹眉、纹眼线术	73	75. 鞍鼻如何矫治	87
32. 纹眉、纹眼线术有哪些适应症	73	76. 什么叫隆鼻术	87
33. 纹眉、纹眼线应注意什么问题	73	77. 隆鼻术后应注意什么	87
34. 眉毛缺损还能修复吗	74	78. 何时做隆鼻术好	87
35. 纹眉、纹眼线术常见哪些并发症	74	79. 什么情况下不宜做隆鼻术	88
36. 眉形不美如何修补	75	80. 隆鼻术后可能有哪些并发症? 怎么办	88
37. 睫毛能再植吗	75	81. 驼鼻如何矫治	89
38. 倒睫怎么办	75	82. 鼻小柱畸形如何矫治	89
39. 做双眼皮有哪些方法	76	83. 鼻孔狭窄及闭锁如何矫治	89
40. 双眼皮术后效果不满意怎么办	76	84. 歪鼻如何矫治	90
41. 哪些人不宜做双眼皮	77	85. 先天性长鼻如何矫治	90
42. 双眼皮术后能维持多久	77	86. 短鼻如何矫治	90
43. 双眼皮手术满意的标准是什么	77	87. 先天性鼻裂如何矫治	90
44. 双眼皮手术常见并发症有哪些	78	88. 鼻部瘢痕如何矫治	91
45. 上眼皮下垂是怎么回事	78	89. 酒糟鼻是怎么回事	91
46. 上眼皮下垂如何矫治	78	90. 酒糟鼻如何矫治	92
47. 上眼睑下垂矫正术常见哪些并发症	79	91. 怎样扎耳环	92
48. 眼睑外翻是怎么回事	79	92. 做扎耳环术应注意什么	92
49. 眼睑外翻如何矫治	79	93. 扎耳环术常见哪些并发症	93
50. 什么叫眼袋	80	94. 招风耳如何矫治	93
51. 如何消除眼袋	80	95. 杯状耳如何矫治	93
52. 怎样去除眼睑黄色瘤	80	96. 袋状耳如何矫治	94
53. 怎样去除眼睑分裂痣	80	97. 长了副耳如何矫治	94
54. 怎样去除白色眼疮	81	98. 大耳如何矫治	94
55. 怎样去除眼睑汗管瘤	81	99. 小耳如何矫治	95
56. 怎样去除麦粒肿	81	100. 耳垂畸形如何矫治	95
57. 怎样去除霰粒肿	81	101. 外耳道狭窄和闭锁畸形如何矫治	95
58. 怎样去除眼周鲜红斑痣	82	102. 耳轮缺损如何修复	95
59. 怎样去除眼部海绵状血管瘤	82	103. 耳朵上长了瘤子如何治疗	96
60. 内眦赘皮怎么办	82	104. 什么叫全耳再造术	96
61. 斜眼是怎样形成的	83	105. 全耳再造术应注意什么	96
62. 怎样早期发现斜眼	83	106. 耳畸形修复术常见哪些并发症	97
63. 如何矫治斜眼	83	107. 唇裂是怎么回事	97
64. 斜眼矫正术常见哪些并发症	83	108. 唇裂如何矫治	97
65. 水泡眼如何矫治	84	109. 何时做唇裂手术好	98
66. 疤痕眼如何矫治	84	110. 唇缺损如何修复	98
67. 如何矫治眼睑凹陷	84	111. 口角裂如何矫治	98
68. 如何装假眼	85	112. 嘴唇不美如何矫治	99
69. 小眼裂如何矫治	85	113. 口唇肥大如何矫治	99
70. 眼裂过大如何矫治	85	114. 厚唇如何修复	99
71. 鼻缺损的原因有哪些	85	115. 红白唇不齐如何矫治	100
72. 鼻缺损能修复吗	86	116. 唇部畸形矫治常见哪些并发症	100
73. 什么叫全鼻再造术	86	117. 舌系带过短如何矫治	100
74. 什么叫鞍鼻	86		

118. 打鼾如何治疗	100
119. 血管瘤如何治疗	101
120. 色素痣如何治疗	101
121. 什么叫隆乳术	101
122. 做隆乳术应注意什么问题	102
123. 硅橡胶隆乳后可能有哪些并发症	102
124. 什么叫缩乳术	102
125. 缩乳术后易出现哪些不满意	103
126. 乳房下垂如何矫治	103
127. 乳头内陷如何矫治	103
128. 什么叫男性乳房增生	104
129. 男性乳房增生如何矫治	104
130. 什么叫乳房再造术	104
131. 什么叫乳头、乳晕再造术	105
132. 乳房整形常见哪些并发症	105
133. 什么叫脂肪抽吸术	105
134. 脂肪抽吸术的应用原则	105
135. 脂肪抽吸术前应做哪些准备	106
136. 脂肪抽吸术适用于哪些部位	106
137. 脂肪抽吸术可能出现哪些并发症	106
138. 什么叫腹部成形术	107
139. 做腹部成形术应注意什么	107
140. 腹部成形术常见哪些并发症	107
141. 凸肚脐如何矫治	108
142. 腋臭如何治疗	108
143. 腋臭切除术常见哪些并发症	109
144. 手指缺损怎么办	109
145. 手疤痕挛缩畸形如何矫治	109
146. 先天并指畸形如何矫治	110
147. 先天并指畸形什么时间手术好	110
148. 先天并指畸形手术常见哪些并发症	110
149. 大腿粗如何变细	110
150. 处女膜破裂如何修复	111
151. 处女膜伞如何修复	111
152. 阴蒂肥大如何修复	112
153. 小阴唇肥大如何矫治	112
154. 阴道松弛如何修复	112
155. 阴道口狭窄如何修复	112
156. 什么叫人工阴道术	113
157. 包茎、包皮过长如何矫治	113
158. 阴茎过小如何矫治	113
159. 阳痿如何矫治	114
六、口腔美容	115

1. 什么叫口腔美容	115
2. 什么是口腔美容基础	115
3. 口腔有哪些组织构成	115
4. 牙齿有哪些解剖结构	115
5. 牙齿的表面有哪些结构	116
6. 牙髓腔有哪些结构	116
7. 牙周有哪些组织结构	116
8. 什么叫乳牙	117
9. 什么叫恒牙	117
10. 乳牙和恒牙有哪些不同	118
11. 牙齿在生长发育过程中有哪些特点	118
12. 怎样记录牙位	118
13. 口腔细菌知多少	119
14. 口腔有哪些防御机制	119
15. 什么叫牙齿的咬合关系	120
16. 怎样保护好乳牙	120
17. 怎样教孩子刷好牙	121
18. 儿童在换牙期家长应注意什么	121
19. 不同喂养方式对儿童牙齿有什么影响	121
20. 怎样使孩子有副好牙齿	122
21. 龋齿与糖有什么关系	122
22. 如何预防儿童龋齿	123
23. 如何治疗龋齿	123
24. 孩子牙齿松动了怎么办	123
25. 牙畸形能预防吗	124
26. 什么叫兜齿	124
27. 怎样防治小儿兜齿	124
28. 怎样预防孩子牙齿排列不整	125
29. 怎样消除儿童不良口腔习惯	125
30. 错颌畸形对儿童心理有什么影响	126
31. 儿童牙齿畸形何时矫正好	126
32. 怎样正确刷牙	127
33. 怎样剔牙好	127
34. 什么叫刮舌洁口	128
35. 什么叫牙垢、牙石	128
36. 怎样清除牙垢、牙石	129
37. 为什么要定期洗牙	129
38. 日常如何健牙美齿	129
39. 如何做口腔保健操	130
40. 如何做健舌壮口操	130
41. 健齿秘法	130
42. 为什么提倡老年人多叩齿	131

43. 水温与牙齿保健有何关系	131	85. 牙齿排列不齐怎么办	146
44. 青年人如何保护牙齿	131	86. 哪些人不宜做牙齿手术矫正	147
45. 中年人如何保护牙齿	132	87. 牙齿排列不齐自我矫正法	147
46. 老年人如何保护牙齿	132	88. 天然牙什么色	147
47. 孕产期妇女如何保护牙齿	133	89. 牙齿变色怎么办	148
48. 什么是牙菌斑	133	90. 四环素牙的专业美学治疗是什么	148
49. 如何控制牙菌斑	133	91. 氟斑牙的专业美学治疗是什么	149
50. 怎样防治牙齿颈部楔状缺损	134	92. 死髓牙变色怎么办	149
51. 怎样治疗牙周病	134	93. 什么叫人工断牙再接	149
52. 口臭是怎么回事	134	94. 什么叫种植牙	150
53. 怎样防治口臭	135	七、形象设计	151
54. 防治口臭秘方	135	1. 何谓形象设计	151
55. 牙龈为什么会出血	135	2. 怎样看待“美”	151
56. 怎样防止牙齿活动	136	3. 美的魔杖——魅力	152
57. 为什么说不要轻易拔牙	136	4. 提高你的审美能力	153
58. 乳牙滞留是怎么回事	136	5. 形象设计的美学原则	153
59. 什么样的牙应该拔除	137	6. 头面部的特点及构造	154
60. 乳牙根何时拔除好	137	7. 面部协调状态的标准比例	155
61. 患有哪些疾病者不宜拔牙	138	8. 色彩学要点	155
62. 牙齿缺失后不及时修复有哪些坏处	138	9. 选择属于你的色彩	156
63. 什么是牙齿的死、活	139	10. 妆色与肤色的配合	156
64. 前牙活髓牙牙体缺损如何修复	139	11. 妆色与脸型的配合	157
65. 前牙死髓牙牙体缺损如何修复	139	12. 妆色与季节、光线的配合	157
66. 老年人掉牙要及时镶上	140	13. 妆色与服装色的配合	158
67. 拔牙后什么时间镶牙好	140	14. 面妆与形体的协调	158
68. 什么情况下适合拔了牙即刻戴假牙	140	15. 面妆与服饰的协调	159
69. 镶牙时是否应全部拔除牙根	141	16. 穿出自己的色彩来	159
70. 镶戴何种假牙好	141	17. 不同面型女性的整体造形	160
71. 老年人镶戴何种假牙好	141	18. 不同气质女性的整体造形	161
72. 镶牙后应注意什么	141	19. 男性形象塑造重在风度	162
73. 如何使用和保护假牙	142	20. 男性面容修饰要点	163
74. 得了磨牙症怎么办	142	21. 男性着装要领	164
75. 何谓牙齿敏感症	143	八、化妆美容	165
76. 牙脱位怎么办	143	A. 化妆要素与基本功	165
77. 牙挫伤怎么办	144	1. 几种不同的化妆方法	165
78. 乳前牙外伤怎么办	144	2. 什么叫立体化妆	166
79. 前牙外伤后如何自救	144	3. 立体化妆应注意什么	166
80. 牙齿松动如何固定好	145	4. 女性化妆应注意什么	167
81. 牙外伤复位固定需多长时间	145	5. 化妆的基本手法	167
82. 长了虎牙怎么办	145	6. 标准化妆程序	168
83. 前牙过小怎么办	146	7. 了解你净妆时的容貌特点	169
84. 前牙稀疏怎么办	146	8. 涂敷粉底有什么功效	170
		9. 怎样选用粉底	170
		10. 粉底施用要领	171

11. 怎样搽用定妆粉	172	14. 扁平鼻的修饰	196
12. 眉的生理特征与保养	172	15. 鹰钩鼻的修饰	196
13. 常见眉型及特点	172	16. 鼻部化妆并非必涂鼻侧影	197
14. 眉型与脸型的搭配艺术	173	17. 化妆矫正唇型的可行性与适度性	197
15. 哪种眉型适合于你	174	18. 使小嘴扩大,大嘴缩小的修饰	197
16. 修眉的基本技法和程序	174	19. 牙龈外露的人如何涂口红	198
17. 眉色的修饰与描画	175	20. 厚嘴唇的修饰	198
18. 常见眼型及特点	176	21. 薄嘴唇的修饰	199
19. 眼妆用色与调配	176	22. 尖突嘴唇的修饰	199
20. 怎样涂抹眼影	177	23. 嘴角下垂与上扬的修饰	199
21. 怎样描画睫毛线	178	24. 平直唇与唇型模糊的修饰	199
22. 修饰睫毛有四法	178	25. 方型脸的修饰	200
23. 颊红的色彩及选用	179	26. 圆型脸的修饰	200
24. 涂颊红的位置与方法	180	27. 椭圆型脸的修饰	201
25. 不同面型的颊红修饰法	180	28. 三角型脸的修饰	201
26. 鼻型与容貌的关系	181	29. 倒三角型脸的修饰	202
27. 鼻妆的核心——鼻侧影	182	30. 长型脸的修饰	202
28. 常见唇型及特点	182	31. 菱型脸的修饰	202
29. 哪些是适合你的最佳唇型	183	32. 不同肤色的化妆修饰	203
30. 唇红的色泽及选用	183	C. 实用化妆	203
31. 唇色与整体协调的艺术	184	1. 少女如何化妆	203
32. 唇膏的涂抹方法	185	2. 中年女性如何化妆	204
33. 怎样使唇红涂出立体感	185	3. 老年女性如何化妆	205
34. 额部的化妆方法	186	4. 舞会的化妆方法	206
35. 下颔的化妆	187	5. 运动时的化妆方法	207
36. 脱妆预防与补妆的技法	187	6. 旅游时的化妆方法	207
37. 正确的卸妆方法是什么	188	7. 晚宴的化妆方法	208
38. 美化纤手玉指的新理念	188	8. 访友时的化妆方法	208
39. 指甲油的选色与涂抹	189	9. 照相前的化妆方法	209
40. 巧施香水添魅力	189	10. 新娘的化妆方法	209
B. 矫正化妆	190	11. 女大学生的化妆方法	210
1. 几种眉型的矫正化妆法	190	12. 职业女性的化妆方法	210
2. 稀少、过淡眉毛的修饰	191	13. 孕妇的化妆方法	211
3. 粗黑浓密眉毛的修饰	191	14. 戴眼镜的化妆方法	211
4. 化妆矫正眼型的基本方法	192	15. 表现理智干练的化妆方法	212
5. 上斜眼型(吊眼)的修饰	192	16. 表现清纯、自然的化妆方法	213
6. 下挂眼型(垂眼)的修饰	193	17. 表现温柔甜美的化妆方法	213
7. 肥厚眼睑(肿眼泡)的修饰	193	18. 表现娇美俏丽的化妆方法	213
8. 深陷眼窝的修饰	194	19. 日光条件下的化妆方法	214
9. 两眼间距过近的修饰	194	20. 灯光条件下的化妆方法	215
10. 两眼间距过远的修饰	195	21. 适应快节奏的化妆技巧	215
11. 鼻子过短的修饰	195	22. 薄施淡妆的要诀	216
12. 鼻子过长的修饰	195	23. 春季的化妆方法	217
13. 鼻翼过宽的修饰	196	24. 夏季的化妆方法	217

25. 秋季的化妆方法	218	21. 乌发美食	238
26. 冬季的化妆方法	218	22. 中年妇女的美发饮食	239
27. 法国女性化妆要诀	219	23. 大众化的美发食品——肉骨头汤	239
28. 英国化妆师的美容要诀	219	24. 少白头的食疗	239
D. 化妆误区	220	25. 斑秃的食疗	240
1. 并不是每个人都适宜化妆	220	26. 脱眉的食疗	240
2. 盲目崇尚流行,永远无法变美	220	27. 美目食品有哪些	240
3. 舍弃自然之美,热衷浓妆艳抹	221	28. 美目食疗便方	241
4. 各妆点自行其事,无整体协调之感	221	29. 保护视力的特效食品	241
5. 马虎卸妆,让皮肤只干活不休息	222	30. 近视眼的食疗	242
6. 人云亦云,杂用各家化妆品	222	31. 哪些食物能使乳房更健美	242
7. 苛求名牌,以为化妆品越贵越好	222	32. 丰乳美食	242
8. 药物化妆品,请慎用	223	33. 丰乳药膳	243
9. 化妆护肤,忌四季同一	224	34. 首屈一指的美肤食品——谷物胚芽食品	243
10. 过度磨面、增白者当慎重	224	35. 蔬菜——不是化妆品的“化妆品”	243
11. “颈部”——不该遗忘的地方	225	36. “豆腐坊里出西施”的奥秘	243
12. 日间化妆忌眼影过浓	225	37. 健美、美容离不开胶原蛋白	244
13. 眼部化妆三忌	225	38. 美容保健佳品兔肉	245
14. 口红搽脸导致色斑	226	39. 能使体型和容貌健美的食物——牡蛎	245
15. 唇膏使用三大疏忽	226	40. 美国人爱吃的美容食品	245
16. 香水使用五忌	227	41. 21 世纪的保健美容食品螺旋藻	246
17. 儿童化妆利弊谈	227	42. 肥肌白肤活粥油	246
九、饮食美容	229	43. 经常吃含核酸多的食物可美容、延年	246
1. 什么是饮食美容	229	44. 全球性的驻颜美容食品——甘薯	247
2. 饮食与美容有何关系	229	45. 无以伦比的健美佳蔬——海洋蔬菜	247
3. 各种营养素在美容中有什么作用	230	46. 美容食品之冠——核桃	247
4. 维生素对人体健美有何影响	231	47. 有益于皮肤健美的植物油	248
5. 什么是微量元素?它对健美有何影响	231	48. 黑色的美容食品	248
6. 婴幼儿的营养对健美有何影响	233	49. 新健身美容食品金针菇	249
7. 青少年的营养对健美有何影响	233	50. 山药——食、药同功,强身又美容	249
8. 少女的营养对健美有何影响	234	51. 不妨吃点有美容作用的零食	250
9. 中年妇女的营养对健美有何影响	234	52. 某些食物生吃有损美容	250
10. 老年人的营养对健美有何影响	234	53. 养颜润肤的食疗	250
11. 哪些食物能延缓皮肤衰老	235	54. 桃花美容三验方	251
12. 怎样根据皮肤类型选择食物	235	55. 羊奶美容好	251
13. 防止面部皱纹的食疗	235	56. 瓜果美容	252
14. 春令美容食谱	236	57. 素食美容	252
15. 夏令美容食谱	236	58. 醋蛋能美容	253
16. 秋令美容食谱	236	59. 芦荟可治老年斑	253
17. 冬令美容食谱	237	60. 菠菜能治蝴蝶斑	253
18. 四季皆宜的美容食谱	237		
19. 美齿食品有哪些	237		
20. 美发食品有哪些	238		

61. 黄褐斑的食疗	254	37. 减肥元素——铬	272
62. 痤疮的食疗	254	38. 减肥健美粥疗方	273
63. 雀斑的食疗	255	39. 提前进食减肥法	273
64. 酒糟鼻的食疗	255	40. 早食减肥法	274
65. 白癜风的食疗	255	41. 分食减肥法	274
66. 瘦人增肥的食疗	255	42. 少吃多餐减肥法	274
十、减肥美容	257	43. 食前闻味减肥法	274
1. 谈谈肥胖	257	44. 蔬菜餐减肥法	274
2. 什么是肥胖	257	45. 吃肉减肥法	275
3. 什么叫体质指数	258	46. 食醋减肥法	275
4. 如何正确评价体重	258	47. 吃葡萄糖减肥法	275
5. 女性青春期稍胖属于正常	259	48. 喝豆浆减肥法	276
6. 哪些人容易肥胖	259	49. 希氏减肥法	276
7. 人体哪些部位容易发胖	259	50. 饮茶减肥法	276
8. 肥胖原因新解	260	51. T 系数饮食减肥法	277
9. 您属于减肥者行列吗	260	52. 怎样维持节食习惯	277
10. 哪些人应该减肥	261	53. 沐浴减肥法	278
11. 何时健美减肥最好	261	54. 桑那浴减肥作用如何	278
12. 男女减肥应有区别	262	55. 针灸减肥法	278
13. 药物在减肥中的价值如何	262	56. 哪些肥胖者适宜针灸减肥	279
14. 减肥药物介绍	262	57. 经络减肥法	279
15. 服用药物减肥应注意什么	263	58. 按摩减肥法	280
16. 减肥能速成吗	263	59. 介绍一种全身性按摩减肥方法	280
17. 科学减肥方法	264	60. 食盐减肥法	280
18. 名医谈减肥	264	61. 裸体减肥法	281
19. 减肥不能半途而废	265	62. 鞠躬减肥法	281
20. 营养平衡与减肥	265	63. 多用脑减肥法	281
21. 减肥不应限制水	265	64. 跳迪斯科舞减肥法	282
22. 饮食减肥法	266	65. 呼吸减肥法	282
23. 女子节食减肥应注意什么	266	66. 夏季减肥法	282
24. 减肥的有效途径——改变饮食习惯	267	67. 减肥应选择哪些运动	283
25. 减肥不在吃得少,而在吃得巧	267	68. 运动减肥的原则	283
26. 单纯节食减肥不可取	268	69. 运动减肥法	284
27. 节食减肥诀窍	268	70. 何时运动减肥效果最好	285
28. 禁食减肥法有害	269	71. 中年人如何减肥	285
29. 低热量食物减肥法	270	72. 女大学生减肥应谨慎	285
30. 低热量减肥食物有哪些	270	73. 女子减肥操	286
31. 理想的减肥食品——甘薯	270	74. 老年减肥操	286
32. 减肥健美佳品——马铃薯	271	75. 面部减肥操	286
33. 减肥美容佳品——高纤维素食物	271	76. 颈部减肥操	286
34. 减肥食品——南瓜	272	77. 双臂减肥操	287
35. 减肥的“灵丹妙药”——大米	272	78. 背部脂肪多怎么办	287
36. 降脂减肥的良药——月见草油	272	79. 腰部减肥操	287
		80. 什么是将军肚	288

81. 怎样消除将军肚	288	25. 腹部健美操	310
82. 腹部肥胖减肥操	289	26. 怎样使臀部更健美	310
83. 腿部减肥操	289	27. 臀部健美操	311
84. 臀部减肥操	289	28. 大腿健美操	311
85. 踝部减肥操	290	29. 怎样使小腿更健美	311
86. 儿童肥胖与健康的关系	290	30. 罗圈腿如何矫正	312
87. 儿童期单纯肥胖的诊断和治疗原则	291	31. X形腿如何矫正	312
88. 怎样识别孩子是异常肥胖	291	32. 足部健美操	312
89. 怎样防治儿童肥胖	292	33. 八字脚如何矫正	313
90. 肥胖儿童的运动方法	292	34. 工间健美操	313
91. 预防儿童肥胖症的十条措施	293	35. 家庭健美操	314
92. 儿童减肥操	293	十二、美发护发	315
93. 新婚蜜月如何防肥胖	293	1. 您知道多少有关头发的知识	315
94. 怎样防治中年妇女肥胖	294	2. 头发的种类有哪些	315
95. 怎样防治产后肥胖	294	3. 直挺型头发如何美发	316
96. 更年期如何防止肥胖	295	4. 柔软型头发如何美发	316
97. 减肥无效怎么办	295	5. 粗硬型头发如何美发	316
98. 减肥暂时失败后的对策	296	6. 纤细型头发如何美发	316
十一、健身美容	297	7. 稀疏型头发怎样美发	316
1. 现代健美标准与测量方法	297	8. 卷发型头发如何美发	316
2. 循序渐进练健美	298	9. 油性头发如何护理	317
3. 科学健美三要素	298	10. 干性头发如何护理	317
4. 健美锻炼三大疏忽	299	11. 春天如何护发	317
5. “有氧”与“无氧”运动的区别	300	12. 夏天如何护发	317
6. 健美体型应从儿童时抓起	300	13. 秋天如何护发	318
7. 青少年怎样使形体更健美	301	14. 冬天如何护发	318
8. 中老年人怎样保持形体美	302	15. 少女期如何护发	318
9. 妇女分娩后如何保持体型美	302	16. 青年期如何护发	319
10. 怎样使身材匀称健美	303	17. 中年期如何护发	319
11. 身段匀称操	303	18. 妇女更年期如何护发	320
12. 模特是怎样保持体型美的	304	19. 老年期如何护发	320
13. 怎样使颈部更健美	304	20. 怎样洗发	320
14. 双下巴健美操	305	21. 怎样选择洗发剂	320
15. 怎样使胸部更健美	306	22. 怎样剪发	321
16. 胸部左右不对称如何矫正	307	23. 怎样梳发	321
17. 溜肩如何矫正	307	24. 特殊头发的梳理方法	322
18. 怎样矫正一肩高一肩低	307	25. 特殊发型的梳洗方法	322
19. 肩部健美操	308	26. 怎样烫发	322
20. 驼背如何矫正	308	27. 冷烫头发时应注意什么	323
21. 脊柱侧弯如何矫正	309	28. 刚烫发后应注意什么	323
22. 怎样使腰部更健美	309	29. 怎样卷发	323
23. 腰部健美操	309	30. 怎样保护发型	323
24. 怎样使腹部更健美	310	31. 怎样染发	324
		32. 染发好不好	324

33. 使用染发剂应注意什么	325	77. 脖子长选什么发型	336
34. 染发剂引起的头皮过敏怎么治疗	325	78. 日常生活中选什么发型	336
35. 怎样减少头皮屑	325	79. 职业女性选什么发型	336
36. 怎样防止断发	326	80. 社交场合选什么发型	336
37. 头发开叉怎么办	326	81. 现代男性流行发型有哪些	337
38. 怎样预防头发变黄	326	82. 哪些女性不宜留长发	337
39. 头发枯黄怎么办	327	83. 怎样护理长发	337
40. 男性秃发如何防治	327	84. 如何使用摩丝	338
41. 斑秃如何防治	327	85. 如何用焗油护发	338
42. 女性秃发如何防治	328	86. 怎样自制护发乳、润发精、洗发剂	338
43. 产后脱发怎么办	328	87. 怎样自制中草药美发护发液	339
44. 生发帽	329	88. 怎样自制生发剂	339
45. 如何防治脂溢性脱发	329	89. 针灸美发	339
46. 青年人如何防治白发	329	90. 按摩美发	339
47. 中年人如何防治白发	329	91. 鸡蛋护发	340
48. 如何选戴假发	330	92. 果汁护发	340
49. 怎样护理假发	330	93. 啤酒美发护发	340
50. 刘海的梳法	330	94. 头手倒立能生发	340
51. 刘海与脸型	331	95. 冷水浴与护发	341
52. 发质与发型	331	96. 日常生活中如何护发	341
53. 选择发型的原则是什么	331	十三、美容材料与用品	342
54. 女青年选什么发型	332	A. 化妆品的基本常识	342
55. 中年人选什么发型	332	1. 化妆品的由来与定义	342
56. 老年人选什么发型	333	2. 化妆品的基本成分是什么	342
57. 新娘选什么发型	333	3. 选购化妆品应注意什么	343
58. 长方脸选什么发型	333	4. 怎样鉴别化妆品的优劣	344
59. 圆脸选什么发型	333	5. 常用化妆品的保质期与认定	345
60. 方形脸选什么发型	334	6. 化妆品与皮肤老化的关系	346
61. 菱形脸选什么发型	334	7. 化妆品都能被皮肤吸收吗	346
62. 三角脸选什么发型	334	8. 化妆品的科学使用	347
63. 倒三角脸选什么发型	334	9. 化妆品有哪些种类	348
64. 心形脸选什么发型	334	10. 常用的粉类化妆品有哪些	349
65. 椭圆脸选什么发型	334	11. 眼部化妆品有哪些	350
66. 大脸盘选什么发型	334	12. 胭脂的类型有哪些	351
67. 高大型人选什么发型	335	13. 唇膏的类型有哪些	351
68. 瘦长型人选什么发型	335	14. 指甲化妆品有哪些	351
69. 矮胖型人选什么发型	335	15. 香水类化妆品有哪些	352
70. 瘦小型人选什么发型	335	16. 怎样挑选和保存香水	353
71. 斜溜肩选什么发型	335	17. 常用护发美发用品有哪些	353
72. 脸大身子短选什么发型	335	18. 怎样选择有色焗油膏	354
73. 前额窄选什么发型	335	19. 怎样使用磨砂膏与去死皮素	355
74. 前额宽选什么发型	336	20. 怎样自制面膜	355
75. 后枕部扁平选什么发型	336	21. 各种护肤水的功效与使用	356
76. 脖子短粗选什么发型	336		

22. 化妆品的最新发展趋势	357		372
23. 天然化妆品走向时尚	359	C. 常用美容仪器	373
24. 渐受青睐的防晒化妆品	359	1. 超声波美容机	373
25. 独占鳌头的抗衰老护肤品	360	2. 超声波洁牙机	374
26. 男、女化妆品的区别何在	361	3. 常见激光器在美容中的应用	374
27. 怎样选用儿童护肤化妆品	362	4. 远红外线美容治疗仪	375
28. 不容忽视的化妆品负效应	362	5. 冷离子喷雾机	376
B. 常用美容整形材料与用品	363	6. 除血丝美容仪	376
1. 美容整形材料	363	7. 奥桑喷雾美容仪	377
2. 你了解硅橡胶美容吗	364	8. 真空吸附喷雾机	377
3. 医用硅橡胶有哪些代用制品	364	9. 高频电疗美容仪	378
4. 硅橡胶植入人体安全吗	365	10. 眼袋冲击按摩仪	378
5. 硅橡胶植入人体有反应怎么办	365	11. 电脑拉皮去皱机	379
6. 生物陶瓷材料的特点与使用	366	12. 家用电子美容系列仪器	379
7. 医用金属材料的特点与使用	366	13. 多功能电离子手术治疗机	380
8. 谈谈人工乳房假体及其变革	367	14. 永久脱毛机	381
9. 谈谈附着式乳房假体及充气胸罩	368	15. 电脑美体机	381
10. 谈谈人工鼻梁及假鼻	369	16. 美容透视灯(活特氏灯)	382
11. 谈谈人工晶体	369	17. 多功能综合美容仪	382
12. 谈谈人工义眼	370	18. 非侵入性电子吸脂机	383
13. 谈谈假牙(义齿)	370	19. 纹眉机	384
14. 什么叫皮肤扩张器	371	附录:国防科工委北京黄寺美容外科医院简介	385
15. 皮肤扩张器可以代替植皮吗	372		
16. 生态美容的重要材料——医用胶原			

一、医学美学标准

1. 什么是医学美学

所谓医学美学，就是遵循医学和美学的原则，运用医学手段，来塑造人体美。医学美学是一门科学，又是一个古老而又十分年轻的课题。说它古老，是说纵观中外医学、美学发展史，医学和美学的结合最早可以追溯到远古时代。例如那时的埃及人为了显示男人的高贵身份，就已开始文身；为了戴耳饰，便开始做穿耳孔术。当时在印度也有了用额部正中皮瓣造鼻术。十九世纪英国占领了印度，印度的造鼻术也随之传到英国，并有了进一步的发展……在我国，医学与美学相互联系，互相渗透的历史也甚为悠久。我国自有文字记载以来，就有关于爱美的记载，殷商时期的甲骨文中就有沐、浴等文字，这可称得上是最早的美容保健；湖南马王堆出土的我国现存最早的古医书《五十二病方》中就已有了关于祖国医学用于美容方药的记载；我国现存最早的一部药物专著《神农本草经》中则更详细地记载了数十味具有令面色悦泽、润肤祛皱、乌发生长、坚固牙齿、洁齿、祛斑痣等作用的各种药物方剂……所有这些，都可称得上是最古老、最朴素的医学美学的萌芽。说它年轻，是说长期以来，人们并没有把医学和美学结合成一门独立的医学美学学科来研究。直到1979年国际美容整形外科协会才在美国成立，世界上首本医学美容杂志《美容整形外科杂志》也同时问世。而真正从美学角度应用美学原理和理论来指导医学实践，并形成医学美学这一新的边缘交叉学科，则还是最近几年的事情。

正因为医学美学是一门新兴的学科，它在理论研究、理论和实践的结合等方面还有许多工作要做，加之近几年来它发展很快，许多新理论、新观点、新方法不断出现，所以我们在下面介绍的有关的医学美学标准，只能说是相对的，内容方面也可能不够完善。我们相信，通过广大临床工作者和医学美学理论家的共同努力，这些标准会日臻完善和更具有科学性。

2. 什么是医学美容学

医学美容学是医学美学的一个重要分支学科。它是以形式美（即外在美）的美学理论为指导，运用医学手段，来塑造人体的形式美（外在美）。与医学美学相比，它更具有实用性。因为医学美学是从生理、心理、社会适应状态等三方面的全方位来研究和增进人体美的；而医学美容学则主要是运用医学美容方法来维护、修复、塑造人体的外在美，并由此而导致心理、社会适应等方面问题的解决。有一个女青年，由于面部有比较明显的缺陷，从小羞于见人，长大后上学、找工作、谈恋爱一类的事情都与她无缘，痛苦之极，她甚至想到过死。但是当我们通过手术为她整容后，她不仅恢复了容貌，而且像换了一个人一样，整天欢歌笑语，学习了文化，找到了工作，还成了家。她逢人就说，是美容医生使她获得了新生。

3. 什么是人体美

人体美是指一个人外在的和内在的整体所表现的美学价值，是自然美与社会美的交叉表现，同时也是形体美与精神美的统一。