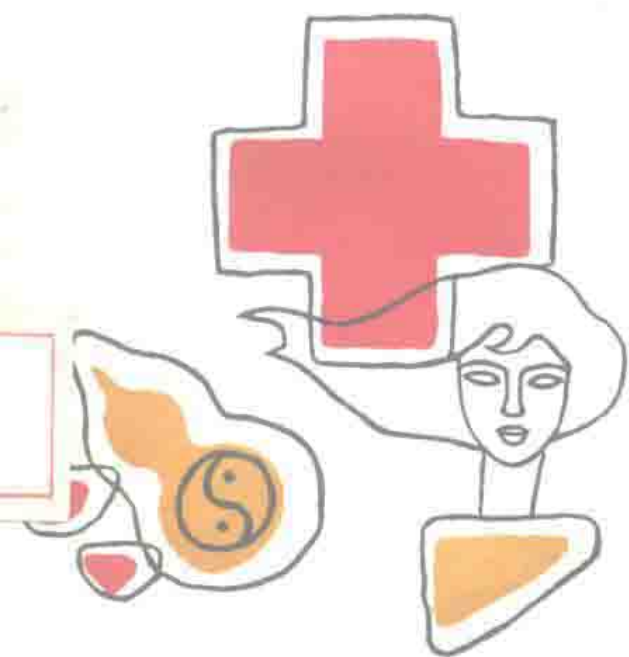


中西医美容与保健

ZHONGXIYIMEIRONGYUBAOJIAN

● 刘巧 编著

中国轻工业出版社



中西医美容与保健

刘 巧 编著

中国轻工业出版社

中西医美容与保健

刘 巧 编著

中国轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

北京外文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×109毫米 1/32印张: 7.25字数: 165千字

1991年9月 第1版第1次印刷

印数: 1-5500 定价: 4.50元

ISBN7-5019-1074-x/TS·0730

内 容 提 要

中医美容历史悠久，内容丰富，是祖国医学宝库中的一颗明珠；医学美容又能紧密结合现代技术，科学地阐明美容问题。

本书共分六章：第一章叙述中西医结合美容的概念、特点、历史及发展前景；第二章以医学皮肤病学的观点和中医理论相结合，阐明皮肤的结构、作用和中西医对皮肤的色素、类型及与内脏关系的分析；第三章从中西医结合方面谈日常生活中如何美容保健；第四章详细介绍11种中西医结合美容技巧；第五章介绍与美容有关的常见皮肤病的诊断及简便、安全、实用、有效的中西医结合治疗方法；第六章介绍中西医对肥胖的认识及中西医结合减肥方法。

作者参阅了中西医理论、国内外有关著作并总结了自己的临床经验，去粗存精，中西合璧，整理而成。全书通俗易懂，不但可以作为培养美容专业人员的教科书，也可供从事美容的医务人员、美容师及演员借鉴，还适合各界人士作为美容、保健的参考。

目 录

第一章 概说	1
第二章 中西医对皮肤的认识	4
一、皮肤的构造.....	4
二、皮肤的作用.....	15
三、皮肤的色泽.....	21
四、皮肤的类型及分析.....	28
五、皮肤与内脏的关系.....	33
第三章 生活中的美容常识	40
一、化妆品与美容.....	40
二、饮食与美容(美容药膳).....	52
三、睡眠与美容.....	60
四、情绪与美容.....	62
五、阳光与美容.....	65
六、水与美容.....	67
七、气候变化与美容.....	69
八、运动与美容.....	71
九、性生活与美容.....	74
第四章 常见中西医结合的美容技巧	76
一、面部美容按摩技巧.....	76
二、面膜使用技巧.....	90
三、化学剥脱术.....	98
四、中药点治联合皮肤磨擦术.....	100
五、美容药方.....	105

六、针灸美容·····	110
七、气功美容·····	117
八、物理美容(美容仪器与应用)·····	122
九、激光美容·····	126
十、冷冻美容·····	129
十一、皮肤磨削术·····	133
第五章 常见皮肤病的中西医结合治疗·····	136
一、痤疮·····	136
二、黄褐斑·····	141
三、色素性化妆品皮炎·····	145
四、雀斑·····	147
五、酒糟鼻·····	149
六、白癜风·····	154
七、色素痣·····	159
八、疣·····	162
九、瘢痕·····	171
十、粟丘疹·····	175
十一、睑黄疣·····	176
十二、老年疣·····	177
十三、腋臭·····	178
十四、血管瘤·····	181
十五、毛囊虫皮炎·····	184
十六、脂溢性皮炎·····	186
十七、各型脱发·····	189
十八、白发·····	197
十九、多毛症·····	199
二十、汗斑·····	201

二十一、灰指甲·····	203
二十二、皱纹·····	204
第六章 中西医结合减肥·····	207
一、体型健美的标准·····	207
二、肥胖的标志·····	211
三、肥胖的原因·····	213
四、肥胖的预防·····	215
五、肥胖的治疗·····	218
附录 主要参考文献·····	221
后记·····	223

第一章 概 说

“爱美之心，人皆有之”，爱美是人的天性。美丽的大自然，美的事物，优美的建筑，精美的艺术品等，都能让人心情舒畅，精神振奋，给人以美的享受。

一个文明进步的社会是美的社会，年轻人都希望容颜悦人，特别是女性希望美姿动人，魅力永存，老年人向往青春常在，健康长寿。然而要想真正地获得美，又并非一件容易的事情。有的人很想美，常常因不得要领而欲速则不达，甚致弄巧成拙，欲美反而更丑；有的人不知如何是美，或觉得自己美不起来，而忽视了对美的追求。美容是一门艺术，是一门专门的学问。

美容有着悠久的历史，早在古希腊就有“修容业”，通过某些方法来掩盖脸上的缺陷。古埃及人用香油和油质软膏涂抹皮肤以防暴晒和皮肤干燥，在眼睛的周围涂抹绿色、黑色或蓝色颜料以防飞虫入侵和遮蔽灼热的阳光，古印度人常用香料、油膏和颜料涂抹面部以求皮肤凉爽等。

中华民族爱美的历史，可以追溯到自从有文字以来就有了美容的记载。新石器中期，人们发现酒后面部潮红如抹胭脂，故把酒看做使人变美的媚药。商周时期的甲骨文中出现的“沐”字象形一个人散发洗面，商朝纣王宠妾涂面容、染指甲用的是燕支（一种草药）取汁或捣烂，这是最早的胭脂。

现在看到的长沙马王堆出土女尸（秦汉之前）是经过美容化妆的。头佩戴假发，其出土的古医方《五十二病方》，收

载了属于美容范畴的除疣灭瘢方法。

秦汉之际的《神农本草经》提出了美容药品的独特剂型——面脂，并记载具有美容作用的药物 32 种，说明当时的美容水平已有相当高度。

晋代的《肘后方》列有皮肤美容专篇，专论美容及损容性疾病的治疗，外用剂型有粉剂、膏剂、水剂、酒剂、面膜等。

唐代《千金方》专门描述了通过治疗皮肤病而达到美容目的的处方，共收美容处方 93 首，药物 179 种，其它还有许多关于须发保养等内容。

以后《普济方》《本草纲目》《医宗金鉴》等都有大量的美容内容，除记载药物外，还有按摩、导引、针灸等方法。

另外，元代的《御药院方》与明代的《鲁府禁方》不同程度地保存了古代的宫廷处方。前者为我国现存最早而且比较完整的宫廷处方集，大部分具有较高的文献价值与实用价值，在美容史上也不可忽视。

随着社会的进步和科学的发展，人类物质文化水平的逐步提高，美容越来越受到人们的重视。人们对美容的要求也越来越高，时至今日，美容已形成了一种丰富而独特的学问。它不但包括美容的基本方法、局部的美容技巧，而且还包括全身心的健康，生活中的美容等一系列知识。美容学还集医学、艺术、美学、心理学、生物学、物理学、化学等很多领域的内容，并随之而发展。

中医美容内容丰富，方法多样，使用安全，效果确切，并且从整体观念出发，强调美容中的“神、气、色”，通过全身调理和局部治疗相结合，使气血流动、经气通畅、脉络疏通，气血津液等营养物质能保证输送到外部器官，既能治病疗疾，又能健身长寿，使身体强健 达到持久的美容驻颜目

的，但往往见效慢，设备简陋，办法原始。

医学美容能够紧密结合现代技术，从医学皮肤病学的角度，科学地阐明美容问题，其治疗方法见效快，周期短，疗效显著，深受患者欢迎，但往往副作用大，并发症和后遗症多，强调局部治疗作用，忽视全身的治疗。

中西医结合美容充分地发挥了中医美容与医学美容的优点，取长补短，相辅相成，是用中西医结合的理论和方法，来研究如何塑造和保持容貌的健美，强健匀称的体型，产生嗅觉良好的体气，给人以健康的心理状态和良好的社会适应能力，使人能以最佳、最美的形态而存在。

中西医结合美容具有广泛的前景，在理论上必须不断研究和充实，在诊治方法上必须不断提高和更新。特别是要用现代科学技术，深入发掘祖国医学美容的财富，筛选古医方，提炼有效成分，开发具有中国特色的美容化妆品及美容药品，进入国际市场，如某些用中药结合现代油脂工艺制成的美容化妆品，很多都走上世界，深受国内外欢迎。美容手段要不断改正，研制出新的方法，对于针灸、按摩、气功导引等传统美容，要以更科学的态度进行研究和整理，使其走上世界。

通过中西医结合美容的实施，不但可以达到容貌健美，护肤泽皮的作用，还可以对影响美容的疾病进行治疗。最终目的达到美容长寿的作用。

可以预见，中西医结合美容在美容界及生活中将大放光彩。

第二章 中西医对皮肤的认识

一、皮肤的构造

皮肤是人体最大的器官,人类的身体周围都由皮肤保护,在腔孔(如口、眼、外阴及肛门)周围,逐渐移行为粘膜。皮肤的构造很复杂,遗传、环境、年龄以及保养等都可以影响它。

皮肤的总重量约占体重的5~10%,普通身高的成年男人约为4.8千克,女人约为3.6千克,这个重量大约相当于肝脏的3倍。

皮肤的厚度随着性别、年龄及所在身体的部位不同而各有差别,其厚度不包括皮下脂肪层,约为0.5~4毫米。眼睑、乳部和四肢屈侧等处皮肤较薄约0.5~2毫米,枕后、项部、掌跖及四肢伸侧等处皮肤较厚约3~4毫米。儿童皮肤较成人者薄嫩,初生婴儿皮肤仅1毫米左右厚度。一般来说,男性皮肤比女性皮肤厚。

从美容范畴来讲,皮肤是美容的主要对象和美化阵地,是人体健与美的重要组成部分,是身体健美状况的重要标志和体现,但其结构却相当复杂,这些结构与皮肤的美容密切相关,其中任何一种结构因素出现异常,均会影响到皮肤的健美。年龄、性别、体质、气候、营养、各种化妆品、护肤品和其他因素的影响都必须通过皮肤结构的不同环节才能影响到美容,要想科学地美容,首先应该懂得皮肤的结构与皮

肤健美的关系。

就皮肤的表面来看，有略有高低无数布满的沟纹，称为皮沟。皮沟把皮肤表面划分为无数的三角形或菱形小区，叫做皮嵴或皮丘，皮嵴上常可见到许多凹陷的汗孔，在指（趾）末端屈面的皮嵴呈涡纹形，称为指（趾）纹，受遗传决定，人各不同，终生不变，故具有法律意义。

皮肤表面尚有无数汗孔和毛孔，毛孔与皮脂腺的开孔处相一致，除掌跖、指（趾）屈面及末节伸面，唇红，龟头，包皮内面，小阴唇，大阴唇内侧及阴蒂等处无毛外，全身被有长短粗细不等的毛发。

指（趾）末端伸侧面有爪甲。

皮肤的构造，从表面上看，只是薄薄的一层，如果用电子显微镜来观察，便可以清楚地看到皮肤是由构造致密的多层组织与细胞相叠而成的。它有三层：从外向里依次为表皮层、真皮层及皮下组织。表皮有0.07~2毫米厚，真皮有0.3~3毫米厚，皮下组织中含有脂肪组织，其厚度各人不同。从美容角度上看，通常最关心的主要是表皮和真皮两层。

1. 表皮

表皮是皮肤的最外层，也就是我们眼睛看见的。在这一层内没有血管，但有许多神经末梢，表皮把身体所有的液体保护住，并且把可能有害的事物隔开，所以对人体起保护作用。正常情况下，皮肤表面的角质鳞片（皮屑）不断死亡脱落，而另一方面深部细胞又会制造出新的细胞来取代它们，这种脱落与增生的新陈代谢，始终保持平衡，使皮肤表面的厚度维持不变，一旦失去平衡，便会引起皮肤疾病。

根据表皮细胞的发展阶段和特点，表皮由内向外，分为5层：基底层、棘细胞层、颗粒层、透明层、角质层（见图1）。

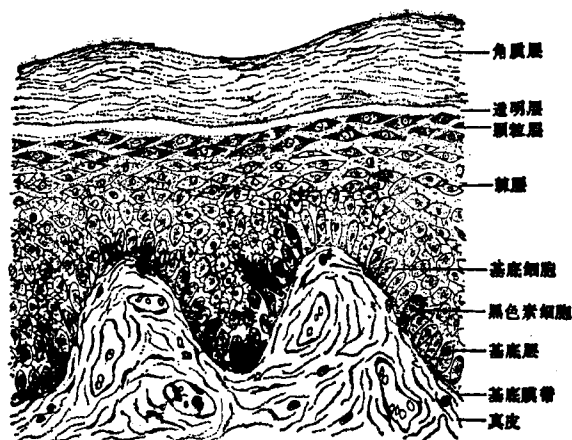


图 1 表皮横断面

(1) 基底层：位于表皮的最深处，与真皮相连，是最下一层细胞，基底细胞有较强的分裂繁殖能力，不断产生新生表皮细胞，故也称生长层，在这层里包含了皮肤色素细胞，约每 10 个基底细胞中，有一个黑色素细胞，能产生黑色素，与人体肤色有关，黑色素细胞的数目是基本上固定的，影响肤色黑的主要因素是黑色素的量，而不是黑色素细胞的多少，黑色素对紫外线有保护作用，可阻止紫外线穿透皮肤，使深部组织免受伤害，晒太阳后皮肤变黑，是由于黑色素增加，并以此来增强皮肤对阳光的抵抗能力。

基底细胞底部有多数原浆突伸向真皮内，呈波浪状，与真皮内的网状纤维相缠绕，使表皮固定于真皮之上。并借以将营养物从真皮转运至表皮。

(2) 棘细胞层：由 5~10 层带棘的多角形细胞组成，是表皮细胞最厚的一层，毗连于基层之上，各细胞间有间隙

贮存有淋巴液，以供给表皮细胞的营养，辅助皮肤细胞新陈代谢，对于皮肤美容和抗衰老起着重要作用。最下一层的棘细胞也有分裂功能，当皮肤创伤时，参与伤口的愈合，创伤的修复。

棘细胞之间以桥粒相互连接，非常紧密，使皮肤很结实而不至于被拉断，如果细胞间的桥粒被破坏，棘细胞之间就容易松解，并发生水疱，皮肤也就失去韧性。

(3) 颗粒层：在棘细胞层之上，一般为2~4层棱形细胞，因细胞内含有粗大的嗜碱性透明角质颗粒而得名。愈接近角质层，颗粒愈大，数量愈多。表皮细胞在经过这层以后，便失去了细胞核，所以颗粒层是进一步向角质层细胞分化的“过渡层”。有防水屏障作用，构成对水的生理性阻止带，成为角质细胞死亡的原因之一。

当上皮角化不全时，常缺乏颗粒层，正常粘膜也缺乏此层。

(4) 透明层：位于颗粒层之上，是由1~2层扁平无核的透明细胞构成，细胞在这一层开始衰老萎缩，此层富有结合蛋白的磷脂质及核糖核酸，有防止水及电解质通过的屏障作用。

透明层一般仅见于掌、跖等角质层发达部位。

(5) 角质层：是表皮细胞分化的最后阶段，是表皮的最外层，是无生物活性的一种保护层，它比较坚韧，对物理因素和酸碱等有一定的防护作用和维持弹性作用。也能防止体内的营养物质、水分、电解质的大量消失。

这一层在足底或手掌部位最厚，常超过0.5毫米，而在其它部位如前臂内侧等处却很薄，在股前内侧只有0.02毫米。

此层主要含有角蛋白和角质脂肪。角蛋白具有吸水能力，保持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。

但是角质层也妨碍了外用药物及营养性化妆品的吸收及对皮肤的作用，我们必须选择一些能渗入角质层的药物和营养物，以及根据角质层在不同部位的厚度，来选择药物的浓度和剂型。

总之，细胞在基底层繁殖，棘细胞层生长，颗粒层过渡，在透明层萎缩吸收，而在角质层形成保护膜，然后脱落消失。基底细胞分裂周约为 19 天。新生细胞进入棘细胞层，然后向上层上移到颗粒层的最上层约 14 天，经过角化以“污垢”形式脱落约 14 天，共 28 天，这就是表皮细胞的通过时间或更新时间。

2. 真皮

在表皮之下，主要为结缔组织构成，主要含有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维，它们决定皮肤的弹性、光泽及张力，其基质是一种无定型的胶样物质，充满于胶原纤维和胶原束之间的间隙中，在正常皮肤中含量少，婴儿时期丰富，随年龄而减少。是各种水溶性物质及电解质的代谢场所，各种纤维的变性或基质的减少，均可导致皮肤的老化。

真皮层可分为乳头层及网状层两部分，在指趾末端，乳晕和生殖器等处乳头层多，每平方毫米可达 100 多个，因而感觉特别灵敏。皮肤病变时，乳头层常有特异的变化。

网状层在下，含有丰富的血管、淋巴管、神经、毛囊、皮脂腺、肌肉等组织以及组织细胞，比乳头层厚，真皮的大部分由网状层构成，而且比乳头层含有更多的胶原纤维束。

因此，真皮能容纳一定的血液、电解质及附属腺体，支

持着血管和神经，吞噬进入真皮的细菌及异物，是皮肤对外防护的第二大屏障。

真皮层在美容学上有重要意义，一般来说，创伤及美容治疗的深度未达真皮层，则可完全恢复不留痕迹，因为其修复是由表皮细胞增殖所致，愈合后跟正常表皮一致，是美容治疗时最理想的。如果深达真皮甚至真皮以下，则会造成终生的变质或疤痕，这是美容治疗之大忌，在应用激光烧灼、液氮冷冻、化学剥脱、皮肤磨削、手术切割等美容手术时，一定要注意勿损伤到真皮层，以免引起疤痕而损容。

3. 皮下组织

皮下组织系自真皮下层延续而来，即皮下脂肪组织。是皮肤的最内一层，由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，其厚薄，因营养、身体部位不同而异，腹部、臀部，乳房及腹部等处脂肪较别处为多，而眼睑、阴茎、阴囊及小阴唇内含脂肪很少。

皮下脂肪的多少与分布，受内分泌的影响，同时与年龄、性别有关。人体的曲线美，就是因为皮下脂肪的分布特点而形成的。女性面、颈、胸、腰、臀、四肢部皮下脂肪复杂多变，如布局合理，则三围（胸、腰、臀）适度，便形成优美的身姿，给人以美感；如果皮下脂肪堆积，布局不合理，便会造成肥胖及俗称的“水桶腰”“胖墩”等。所以减肥的关键，就是减少皮下脂肪层，使其布局合理。

皮下脂肪层是热的不良导体，又是热能的仓库，具有一定的弹性，可缓和外来冲击起保护作用 and 供给身体热能的作用，所以皮下组织又是皮肤保护内脏的第三道屏障。

4. 皮肤的附属器

皮肤的附属器主要包括皮脂腺、汗腺、毛发、甲等，它

们是从表皮发生的皮肤附属器官，在很多方面有着共同的性质。皮肤附属器在美容学上也有着重要意义。

(1) 皮脂腺：位于真皮之中，除掌跖部外，几乎遍及全身，但以鼻部周围，头皮、前额，胸背等处最丰富，一些与皮脂腺有关的皮肤疾病，好发于上述部位，经常可以看到有些人“油光满面”，就是由皮脂腺分泌的皮脂。皮脂腺由腺体和导管构成，主要是分泌和排泄皮脂，腺体由多角形细胞构成，细胞原浆内含有脂肪小滴，并逐渐增多，最终充满皮脂，破裂后释放脂肪滴，然后被送到导管。导管附着于长毛及短毛的毛囊，与毛囊的开口一致。也有与毛囊开口不一致而直接开口于唇红缘，包皮和小阴唇，阴蒂等，称独立皮脂腺。

皮脂腺的分泌因人种、年龄、性别以及气候等因素而有不同，10岁以前较弱，10岁起开始发育并逐渐旺盛，16~35岁最旺盛，老年期减弱，女性较男性旺盛，夏天皮脂分泌相对较多，秋冬季节分泌相对较少，过食肥腻、辛辣刺激的食物也可刺激皮脂腺的分泌，按摩亦能增加分泌。

皮脂主要有润滑毛发与保护皮肤作用，如果皮脂腺分泌功能正常，皮脂分泌适中，皮脂在表皮上扩散，那么皮肤就变得平滑、光泽、柔润，并能防止水分蒸发，并且皮脂中含有脂肪酸使皮肤酸碱度偏酸性，有杀菌作用，可以防止一些生物因素如细菌对人体的侵害，具有保护机体的作用。健康成人一周内分泌皮脂约100~300克。如果皮脂腺过于发达，分泌过于旺盛，特别是受到某些因素影响，如青春发育期，过食辛辣刺激之品，就会刺激皮脂腺，使皮脂腺增大，因此导管和毛孔也会加大，皮脂分泌增多，在皮肤表面就可见到很多油腻，皮肤变粗糙，毛孔粗大，就很容易发生粉刺及脂溢性皮炎。如果皮脂腺萎缩，分泌皮脂过少，又会导致皮肤