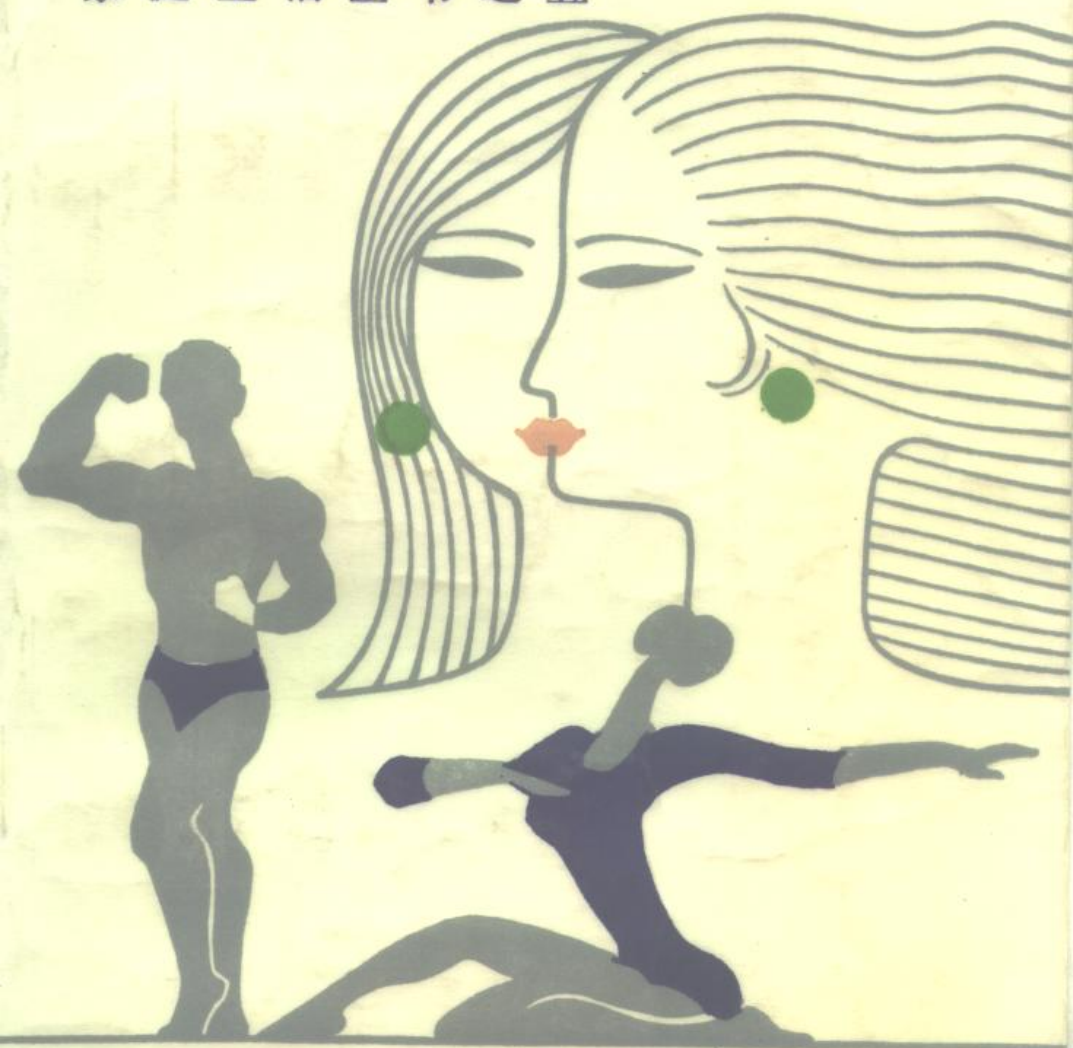


健美精华

JIANMEI · JINGHUA

家庭生活丛书之五



相宝荣 编著 / 轻工业出版社

家庭生活丛书之五

健美精华

相宝荣 相芬英编著

轻工业出版社

内 容 简 介

本书以科学的观点介绍了健与美的科学知识，并从医学和美容学的角度阐明了人们应该怎样美化自己的生活，如何保护皮肤与毛发，正确选择和科学地使用化妆品。其中包括：皮肤、毛发、齿、指、手、眉、眼、唇和形体的健美。加之美容修饰方法和鉴别与预防面部及头发的几种常见疾病。对减肥、食疗、整容与整形、乳房健美、皮肤的衰老原因、流行发型的式样等各种健美知识都作了简明的介绍。书末还有化妆品的品名及其美容器具的附表，具有一定的参考价值。

本书是一本男、女青年和妇女综合性的美容科普读物。可供从事美容工作者、化妆品的技术和业务人员、理发师和演员、化妆美容班学员以及健与美的爱好者学习之用。

家庭生活丛书之五

健 美 精 华

相宝荣 相芬英编著

轻工业出版社出版

(北京广安门 南滨河路25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

787×1092毫米 1/32 印张：7 12/32 字数：146千字

1987年3月 第一版第一次印刷

印数：1—35000 定价：1.55元

统一书号：13042·084

前 言

在很远的太古时期，人们就养成了喜爱健美的习惯。最早使用化妆品的是埃及和阿拉伯人，距今已有4,000多年的历史。此后（公元前1320年），就有了化妆品处方的记载，这一时期也就是古代希伯来人普及化妆的时候。化妆品的科学知识是从希腊传到罗马的，可是当时（公元23~79年）化妆品除演戏人使用以外，仅能在少数贵族阶层中使用。

在2,300多年以前，我国爱国诗人屈原著的《楚辞》中就有“惠肴蒸兮兰藉”的记载。据苏联《在国外》杂志报道说：在流传至今的三卷古埃及纸莎草文献中已记载着返老还童的妙方。“美容”这一名词来自希腊文。最初是由表示“条理”或“整理”意思的单词构成的，后来被人们解释为矫治躯体缺陷以臻于健美。“化妆”之词即是古代的“香妆”它的起源是：“妆”。周文王时代的妇女使用锌粉擦脸，此后传到秦始皇的宫内，就形成了红妆翠眉。这便是化妆的开始。科学的发展，技术的进步，已从医学的角度阐明了人们应该怎样健美，如何保护皮肤和正确使用化妆品，其中包括头发和皮肤的健与美修饰方法。

“爱美之心，人皆有之”。而健美方法亦非自今日始。古代人民就以自然界的色素、宝石、贝壳来装饰自己。埃及人是最早使用化妆品的，开始是用于宗教仪式：在牲礼上涂抹香料，焚烧祭祀时，空气中充满郁香之气。熏香被认为是最好的供品，甚至超过鲜花和香果。他们注重清洁与美容，首开沐浴之风，浴后还要用香水涂抹身体。在战国时期，我国

妇女已使用胭脂、白粉化妆。相传，秦始皇的阿房宫泼出的胭脂水就能聚成一条河。

古代埃及人民的发型和假发也很著名，在古墓中曾发掘出梳子和镜子。文献中也有以孔雀石和方铅矿画眼影的记载。希腊人常以发饰和包巾来改变发型。我国在秦汉时期已使用铜镜，在宋代已使用假发。

希腊妇女在宗教仪式上大量使用香水，用化妆品来增进健美和掩饰瑕疵，也使用白铅粉抹脸，用朱砂抹双颊和双唇，用木炭来加黑眉毛和眼线。在唐代以前就用青黛点眉。白居易有“青黛点眉眉细长”的诗句。用鲜花打扮自己是中国妇女的古老传统。“山桃红花满上头，蜀江春水拍山流”（唐·刘禹锡）。有个豁唇的姑娘口含一朵鲜花，掩饰了自己的生理缺陷。

希腊人特别重视体态美，已经懂得利用运动和按摩来改变体形。春秋战国时，楚王最喜欢细腰的美女，宫女们竞相以缩食的办法使腰部变细。据说汉代最瘦的一个美人叫赵飞燕，身轻如燕，有“赵飞燕掌上可舞”的说法。

眉毛的化妆，古已有之。如汉代的张敞，以擅长为妻子画眉而名闻远近，“画眉张敞”的典故，流传至今；唐代诗人朱庆余，写过一首通俗有趣的诗：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”反映了当时妇女画眉是十分流行的。至于古今的小说，凡对人物形象的描绘，总离不开眼，而眼又必是以眉为衬托的。什么“卧蚕眉”、“剑眉”、“浓眉”、“柳叶眉”之类，实在不胜枚举。

十四世纪到十七世纪之间，化妆品与医药有密切的关系，一直到赫尼医学博士时才把二者分开。十九世纪是化妆

品由探索、发明到发展的时期，在新英格兰时出现了肥皂、面霜和其它化妆品的制作。二十世纪初期，对化妆、健美有兴趣的人越来越多。

纯净的化妆品，不仅可以美容化妆，还能保护皮肤。人们已对产生污染的各种因素及其对人体的毒性，致癌、致畸和遗传毒害进行了探讨，可是却忽视了日常生活中使用不符合卫生安全要求的化妆品的危害。由于化妆品直接接触皮肤、眼睛和嘴唇，因此，危害人体健康的事例古今有之。例如：古代的宫女使用了含有重金属（铅、砷、硫、汞等）的白粉擦脸，发生中毒和皮炎者甚多。在三国时期，我国妇女已使用口红，但含有硫和铝的化学成分，造成了内吸性累积中毒。在春秋时代以前，古代的妇女已用黑黛来化妆眉毛，由于用料不纯，眉毛逐渐稀疏或脱落。

殷紂时已有燕支（胭脂），那时是用燕地的红兰花叶，将其捣汁凝作脂来饰面红妆，这些天然的花草不含有毒素。所以，尚未出现中毒现象。鸡冠花的颜色颇多，有紫、红、黄、玉色等，是含有多种皮肤不可缺少的营养成分，而在几百年前已引起古代妇女的喜爱。

古代的埃及人，男女都以面部的化妆作为日常修饰，是用炭制的眼圈墨，孔雀绿，石粉末，红粘土，白铅粉和植物性的染料，都是常用的化妆品。但是，只知道美化，不懂得含重金属成分对人体有害，一直到罗马征服埃及以后才普及擦用天然的染料饰面化妆，连全身皮肤上也擦满了淡棕色的色调。

古老的米索不达米亚人，用一种桔红色指甲花作为化妆色料，希腊人也喜爱使用，据说这种植物在我国也有发现。我国最早的药物专著《神农本草经》中载药300多种，除少数对

皮肤有害之外，大部分美容效果很好。在两晋南北朝时代，葛洪为了人们皮肤不受损害，对皮肤用药材的提炼作出杰出的贡献。他告诉人们要注意选择无毒的化妆品使用。

爱美是人的天性，人类鉴赏美的本领和追求美的愿望可能是与人类历史同样悠久。但是，美是受物质条件及文化生活的制约和影响的，而爱美的心理也是人类进步的标志之一。为了适应社会发展和人类生活艺术的需要，美容外科已从整形外科中脱胎而出，独立成科，并成为整形外科医学的重要一环。整形外科是在第二次世界大战以后才从外科中独立出来成为一门新兴的美容、医学的学科。

最古老的整形美容医术是印度的造鼻术。相传在公元前2,500多年，印度由于对将释放的俘虏、罪人及不贞的妻子，施行割鼻的惩罚，随之也就产生了“印度造鼻术”，即分离额部的一部分皮肤，向下做成鼻型。早在一世纪中期，罗马茄鲁斯斯人的医书中就有关于美容整形的记载，当时已有脂肪除去法，可见今日的腹部减肥除脂肪手术并非新创。十四世纪，法国皇室侍医蒙多鲁氏在著书中述及脱毛、整发、整颜以及乳房的美容整形。十五、六世纪意大利也盛行整形美容医术，除造鼻术外还提到了耳朵的整形。整形外科手术比较科学，最早在欧洲施行的是德国，之后法国、英国、意大利也相继开展。当时加拿大的瓦鲁士尼首先发明了石蜡隆鼻术，以后德国的约瑟夫于1918年开始采用象牙为隆鼻材料。但是整形外科在世界发展中真正踏入科学阶段的是在第二次世界大战以后，这是因为战争使得许多人的颜面及其他部位组织或器官的缺损、畸形，以及因工业发达和交通事故所造成的各种创伤日益增加。

心理学家认为，形体丑陋和缺陷会酿成一种自卑心理，

进而影响其精神、生活和其他各方面的发展。尤其是青少年由于形体上的某些缺陷，往往会自卑苦闷，性情孤僻。这是一种病态心理，与心理学和社会科学有着密切的关系。这些伤残者深为外貌的缺陷而苦恼，对于整形美容医术的要求日益迫切。由于社会的需要，美容医学随之发展起来。开始的美容医术只限于双眼皮、隆鼻、除疤、隆乳、除皱纹等手术。随着科学文化的发展，美容医术范围逐步扩大。二十世纪六十年代以来，由于科学的发展、医学的进步，各种医疗器械的创新，多种新型填补材料的出现，如医用硅胶、组织肉素，胶原活体移植素等，把美容医术推向了新的高度。激光在美容医学上的应用，理疗范围的扩大，使得许多过去认为复杂的和难以达到良好疗效的美容医术现在变得简单或疗效理想。美容医术的范围也从皮肤、五官、颜面扩大到毛发、骨骼、乳房、腹壁、躯干、四肢以致内脏。我国目前开展美容外科手术的医院也逐步增多，现在经常开展的美容手术有双眼皮成形术、眼袋去脂术、塌鼻隆高术、小乳充填术、巨乳缩小术、乳房下垂上提术、面部去皱术、腹壁去脂术、小颌前移术、大颌缩减术等。展望美容医术的未来，它将随着社会需要的日益进步，给人们精神上和生活上带来愈来愈多的美的满足。

我国开展美容整形外科的医院有上海第九人民医院整复外科，上海长征医院，上海长海医院，北京整形外科医院，广州南方医院，杭州整形医院，北京中国医学科学院整形外科医院，北京中日友好医院成形美容科，河北石家庄市第一人民医院，郑州市河南医学院附属医院，大连市第三人民医院，长春市吉林医学院附属医院，乌鲁木齐市新疆维吾尔自治区人民医院外科，合肥市安徽医学院附属医院整形科，南

昌市江西医院，福建泉州市福建医科大学附属第二医院，郑州市第五人民医院整形外科，武汉市第三人民医院，广州第一人民医院，广东海南区人民医院，重庆医学院附属第一医院，四川省实验川剧院医务室，贵州贵阳医学院附属医院整形外科，昆明市第一人民医院，北京医学院第三附属医院成形外科，上海中山医院整形外科，西安医学院附属医院整形外科，大连医学院附属医院整形外科，南昌市江西省第二人民医院，郑州市第一人民医院外科，成都市四川医学院附属医院整形外科，重庆市第三人民医院外科，湛江市湛江医学院附属医院整形外科，福州市福建省人民医院整形外科，哈尔滨市黑龙江省人民医院整形外科等。

古时候，人们把虎背熊腰、四肢粗壮、反应灵敏视为男子健美的重要标志。随着科学的不断发展，人们开始根据医学原理和解剖学特点，进行科学、系统的训练，塑造更为完美的形体美。许多国家为此大量修建健美场所，并经常举行健美比赛。

真正的形体美应该包括三个方面：身体健康，这是健美的基础。没有健美的体魄，自然也就没有健美；身体发育均匀，均匀的形体会给健美增辉添色；良好的体态，它会使你在待人接物时，潇洒大方而有风度。体态不仅是形体美的重要条件之一，也是心灵美的动态表现形式。一个人的形体再好，如果缺乏良好的体态姿势，也会给人以不舒服的感觉，显得缺乏修养，既不健康，也不美好。

怎样才能获得形体健美呢？概括起来不外乎“靠培养，靠塑造”六个字。塑造形体美要从青少年时期做起，注意培养正确的体姿。因为这个时期骨化过程还没有完成，身体正处在发育定型阶段。体态如何又首先取决于骨骼发育是否正

常。骨骼是人体的支架。青少年时期，骨骼里有机物骨原胶比较多，钙盐的含量少，因此骨骼富有弹性，弯曲度较青年人强。这个时期骨骼的可塑性很大，姿势正确与否将直接影响骨架的定型。人的骨化过程一般要在20~25岁才能完成，所以在骨化完成之前是培养塑造形体美的关键时刻。

人们往往用“芙蓉如面”、“雪肤碧肌”来形容皮肤的细嫩和洁白。早在《诗经·卫风·硕人》中就有“手如柔荑”、“肤如凝脂”的吟咏。

要使皮肤滑润、富有弹性，从青春期起就要注意皮肤的保健。有些青年男女的面部易生粉刺，初起呈红色丘疹，破溃后流出白色粉汁。有人喜欢用手挤，以为挤出白汁便可自愈，殊不知指甲里的细菌会乘机侵入毛囊，发生感染，结痂后便形成瘢痕或色素沉着。痤疮反复发作的原因有饮酒过度，或嗜食鱼虾、肉类、辣椒等厚味之品。起痤疮后，除药物治疗外，多吃水果、蔬菜。

头发对于人的外表美占有重要的地位，保养头发是美容的一个主要方面。一头乌亮秀丽的头发能使人显得饱满神气、青春焕发。不论是在国内，或在国外，凡是理发店，门前装有一个色带围绕的灯具。这就是理发店特有的标志。这个标志，发源于欧洲。原来在古时候，外科医师这种职务，大都是由教会的神职人员兼任。后来，大约在1163年，天主教通过一项法案，禁止神职人员继续从事外科手术工作，而把它移交给理发师兼任。从此，欧洲的理发师，就不仅从事理发和美容业务，而且还兼任外科医师的业务。

现在理发店门前的这个标志，就是当时流传下来的。这个标志的整个意思是：圆柱代表受伤的手臂，条色带代表纱布绷带，外面一个套筒，代表装手术血污棉花纱布的器皿。

如果灯具在转动，表示里面正在进行外科手术。灯具停止转动，表示手术已完毕。过去，我国的理发店也有从事推拿、按摩医疗业务的。但从事外科手术的，则未听说过。现在我国理发店门前，也装有色带灯具，这是解放前从国外引进的。

研究人体老化的奥秘已成为人们普遍关心和探索的课题。近年来，国内外的科学研究发现，维生素E、花粉、人参等对延缓人体皮肤老化有着特殊的功能。采用天然原料制作的化妆品对人体较为安全，而对某些皮肤病具有防治作用。现在人们除了时髦的服装需求以外，要算是化妆品了。尤其是一些大中型城市容颜美的普及，描眉、涂眼圈、擦胭脂、抹口红和涂红指甲的中、青年妇女到处可见。市场对化妆品的需求甚为迫切，人们希望着要有年年的更新，尽管目前市场化妆品的种类品种繁多，令人眼花缭乱，但产品的性质和功能方面还是出不了大圈，仅是改变装潢和瓶型而已，而真正针对皮肤性质的专用化妆品不多。

现在，各国化妆品的发展也不平衡，最快的是美国，每年化妆品的需求金额已达到100多亿美元，占居世界销售总额的三分之一以上。尤其是美国的阿玛和雷弗隆两家公司发展速度更为显著。1985年以前美国化妆品的平均增长率为18.2%。其它一些西欧国家和日本多数是已超过了其国民生产的总值。发达的国家认为“化妆品市场尚未饱和”，而发展较慢的国家确是缺乏竞争能力。总的发展趋势是美国过去占居很大比例的发用气雾剂（气溶胶），由于含有氟里昂对大气层的污染，遭到政府法规的限制。因此，气雾剂化妆产品的市场销售，较长期间处于停顿状态。从此，导致非气雾式的喷雾器，随着高分子包装材料的发展和应用，使喷

雾器又重新登上了商品舞台，而在市场上占据了重要的地位。这是美国近年来，化妆品和美容事业高速度发展的原因之一。

西欧各国化妆品市场的动向，从1979年以来，西欧八国（联邦德国、法国、英国、意大利、比利时、荷兰、丹麦、爱尔兰）的需求情况预测，今后，到1989年化妆品的总消费额将突破85亿美元，其中消费量最大的是西德和法国。

日本化妆品工业在皮肤科学、药学、生理学、化学等方面作了大量的科学研究工作，这对发展基础化妆品及美容化妆品提供了良好的条件，而对人体皮肤健康也起了很大的作用。为了防止人体皮肤的自然老化，专门研制了适应各种皮肤性质的化妆品，1980年日本全国生产及销售化妆品已达75,000吨左右，其中有大型企业50家，最大的是资生堂株式会社。

为了帮助和提高健美爱好者及美容工作者的科普知识、吸收和借鉴国内外的健美精华，作者参考了有关国内外的报刊和文献资料，充实了书中内容，1985年冬，已将书中的部分初稿在天津市第一工人文化宫美容学习班上进行了讲授，美容化妆部分在《体育周报》等报刊中连载，广泛听取读者意见，并从实际出发作了修改。人们越来越想美化自己、美化生活，不单要美、而且要会美。化妆品不仅是为了美容，还能保护皮肤和头发。

《健美精华》初稿写成后，承蒙中国人民解放军艺术学院美术系化妆教师陈文昂同志、天津利顺德大饭店理发室理发师刘申全同志等化妆和发型的专家审阅指导，并为本书的修改提出了宝贵意见。在编写过程中，天津铁路医院皮肤科叶树桥医生提供了化妆品在皮肤临床观察的有关情况。此外，

作者还参考和引用了其它一些有关刊物和资料，限于篇幅，不一一列出。作者在此一并向上述同志表示深切的谢意。

但是，由于作者水平有限，书中错误在所难免，恳望读者批评指正。

作 者

目 录

前言

第一章 人体皮肤的奥妙	(1)
一、人体皮肤进化与演变	(2)
二、皮肤与脑的信息联系	(2)
三、皮肤与机体	(4)
四、性激素与皮肤颜色的关系	(5)
五、皮肤老化与青春	(6)
六、皮肤的青春与美	(8)
七、孩子的皮肤晒黑好不好	(9)
八、新生儿的皮肤保健	(10)
九、皮肤颜色与新生儿的健康	(11)
十、妊娠期的皮肤变化与皮肤病	(12)
十一、近亲结婚影响皮肤健美	(13)
十二、有趣的人体肤色	(15)
十三、皮肤趣谈	(17)
微妙的皮肤结构	(17)
皮肤是人体的第一防线	(18)
皮肤的灵敏度	(19)
皮肤与汗腺	(19)
皮肤与体温	(20)
皮下脂肪的双重性	(20)
药物与营养化妆品的皮肤吸收	(21)
十四、皮肤美是人体美的象征	(21)

为皮肤健美要保护皮肤·····	(22)
为皮肤健美要加强锻炼·····	(23)
皮肤是健康的镜子·····	(24)
人体皮肤会呼吸·····	(24)
第二章 正确使用化妆品和化妆科学·····	(26)
一、生活化妆的学问·····	(26)
二、化妆品对人体的利弊·····	(27)
三、唇膏与健康·····	(28)
四、化妆品与安全·····	(29)
提高化妆品的安全性·····	(29)
有毒化妆品引起的皮炎和面部黑皮症·····	(30)
有毒化妆品对皮肤功能的影响·····	(30)
面部的百慕大三角·····	(30)
使用化妆品要看说明书·····	(31)
小孩不宜用冷烫剂烫发·····	(32)
儿童不能擦成人化妆品·····	(32)
面部疖肿不能挤压和滥用化妆品·····	(33)
有毒染发剂对人体有害·····	(34)
五、新娘的化妆方法·····	(35)
六、描眉与拔眉·····	(37)
不要经常拔眉·····	(37)
眉的功用和表情·····	(39)
七、眉黛杂谈·····	(40)
八、晚会的化妆方法·····	(42)
九、健美化妆法·····	(45)
十、化妆品与皮肤保健·····	(48)
十一、新春化妆法·····	(49)

第三章 肥胖之谜和减肥方法	(51)
一、探索肥胖之谜.....	(51)
二、饮食脂肪不是肥胖的主要原因.....	(52)
三、人体脂肪量的测定方法.....	(53)
四、怎样衡量身体胖瘦.....	(55)
人体胖瘦与体内所含脂肪有关.....	(55)
肥胖不等于是健康的表现.....	(56)
衡量人体胖瘦的标志.....	(56)
中年人发胖怎么办?	(57)
五、国内外各种减肥方法.....	(57)
减肥带.....	(57)
减肥膏、减肥液.....	(58)
健美带.....	(58)
减肥气球.....	(58)
空气苗条法.....	(58)
去肥糖.....	(59)
减肥的蒸汽浴.....	(59)
机器减肥.....	(60)
减肥体操.....	(60)
减肥茶.....	(61)
控制饮食防止肥胖.....	(62)
简易减肥法.....	(66)
减轻体重法.....	(66)
喝汤益寿减肥法.....	(67)
减肥计算机秤.....	(68)
花粉减肥法.....	(68)
跑步、散步减肥法.....	(69)

硅橡胶与减肥·····	(69)
六、国际胖子会与世界超级胖子·····	(70)
七、肥胖有哪些害处·····	(71)
肥胖能增加心脏和血管的负担·····	(72)
肥胖能影响呼吸运动·····	(72)
肥胖容易便秘·····	(73)
肥胖容易形成脂肪肝和导致胆结石·····	(73)
肥胖与胰腺炎和糖尿病有关·····	(73)
肥胖可影响性功能障碍·····	(73)
肥胖易患腰痛和变形性关节炎·····	(73)
肥胖与寿命·····	(74)
第四章 营养与健美 ·····	(76)
一、营养与姑娘的青春·····	(76)
二、口服化妆品·····	(77)
三、季节与人体的营养功能·····	(79)
四、养身有术可以推迟衰老·····	(80)
五、食物保健与抗衰·····	(82)
六、膳食与美容·····	(83)
眼睛是健美之窗·····	(83)
皮肤需要营养·····	(83)
乌亮柔润的头发是健美的标志·····	(84)
七、饮食与健美·····	(85)
八、怎样用柠檬美容·····	(87)
九、皮肤健美与营养·····	(87)
十、自然的美容佳品·····	(88)
鸡蛋白可消除面斑使头发乌亮·····	(89)
西瓜营养与皮肤·····	(89)