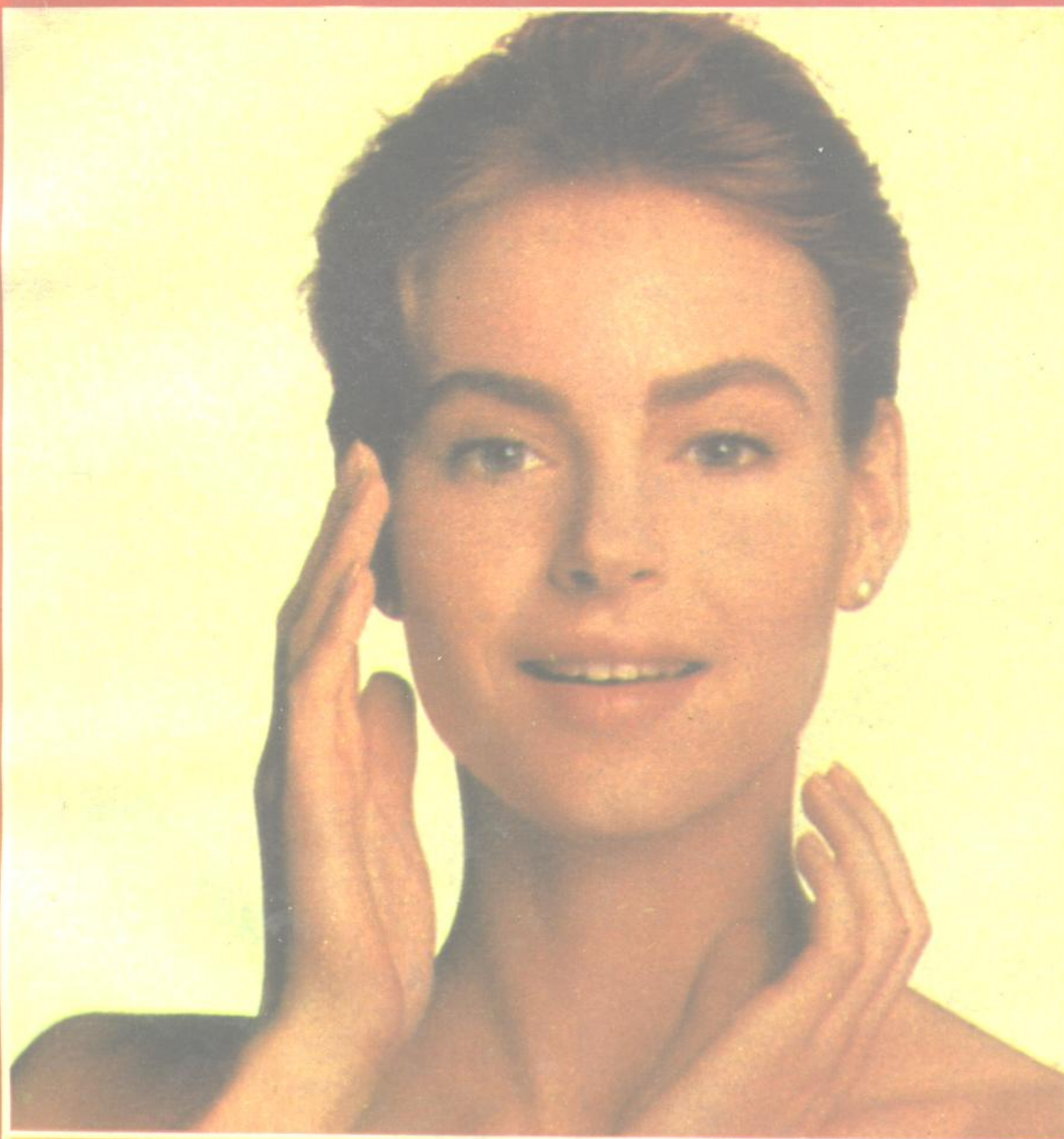


●刘农虞 主编



●睡前十分钟

健美养颜术

中医古籍出版社

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟

健美养颜术

主 编 刘农虞
副 主 编 李 嘉 黄 晔
编写人员 (按姓氏笔划为序)

刘农虞 朱 虹 李 嘉
徐晓燕 黄苏梅 黄 晔
谢 卫

中医古籍出版社

(京)新登字 027 号

2166/29 05

内 容 提 要

本书针对健美养颜的诸多因素,结合施术的最佳时刻、详细介绍了睡前十分钟健美养颜的基本知识,尤为重点地选录了古今中外健美妙法、驻颜秘术,如美发保春术、容颜保春术、明目保春术、健鼻保春术、固齿保春术、聪耳保春术、男女保健强身术、减肥轻身术、有碍面部美容疾病防治术。法简效宏,语言通俗易懂,为广大读者葆春必备书。

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟健美养颜术

刘忠虞 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168毫米 16开本 8.5印张 207千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80013-506-3/R·503

定价:4.90元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民

何文彬 吴希进 张前德

府 强 唐传俭

目 录

美 容 篇

第一章 美容的基本知识	(1)
一、皮肤常识	(1)
(一) 皮肤的构造	(1)
(二) 皮肤的生理功能	(3)
二、皮肤的类型与保健	(4)
(一) 油性皮肤特征与保健	(4)
(二) 干性皮肤特征与保健	(4)
(三) 综合性皮肤的特征与保健	(6)
(四) 平衡性皮肤的特征与保健	(7)
(五) 国外美容洗肤液的配制	(7)
三、常用美容方法	(8)
(一) 清洗美容法	(8)
(二) 化妆美容法	(8)
(三) 按摩美容法	(9)
(四) 针灸美容法	(9)
(五) 气功美容法	(9)
(六) 药物美容法	(10)
(七) 饮食美容法	(10)
(八) 药膳美容法	(11)
(九) 舒情美容法	(11)
四、睡前美容与夜间养肤	(11)
第二章 美容保春方法	(12)
一、美发保春术	(12)
二、容颜保春术	(17)
三、明目保春术	(24)
四、健鼻保春术	(31)
五、固齿保春术	(33)
六、聪耳保春术	(38)
第三章 美容常见病的防治	(42)
一、斑秃	(42)
二、少年白发	(43)

三、脱发	(4 5)
四、面部皱纹	(4 8)
五、面瘫	(5 2)
六、雀斑	(5 4)
七、黄褐斑	(5 8)
八、痤疮	(6 2)
九、近视	(6 6)
十、斜视	(6 9)
十一、眼睑下垂	(7 0)
十二、酒渣鼻	(7 2)
十三、白癜风	(7 5)
十四、疣	(7 8)
十五、冻疮	(8 1)
十六、口臭	(8 4)
十七、斜颈	(8 5)
十八、落枕	(8 6)

健 美 篇

第一章 健美的基本知识	(8 8)
一、人体各部形态特征	(8 9)
二、健美形体的标准	(9 7)
三、男女体型差异	(9 7)
四、改善体型的原则	(9 9)
五、健美注意事项	(101)
六、健美器材	(102)
第二章 健美方法	(103)
一、颈部	(103)
二、肩部	(106)
三、背部	(108)
四、胸部	(110)
五、腰腹部	(113)
六、臀部	(118)
七、臂部	(120)
八、手部	(122)
九、腿部	(123)
十、足部	(128)

美容篇

第一章 美容的基本知识

一、皮肤常识

(一) 皮肤的构造

皮肤位于人体的最外层，犹如一件衣服将体内脏腑组织与外界隔离开来，皮肤是首先映入眼帘的，是健美的外在标志、人们总是希望自己的皮肤宛如件华丽的衣服、给人以美的享受，但如何使这件华丽的衣裳永不褪色，就有赖于我们日常生活中对其精心的保养。为此，了解皮肤的构造无疑给我们的保养打下坚实的基础。

皮肤是人体中最大的器官之一。一个正常的成年人，整个皮肤面积。虽然每个人多少有点差别，但一般说来，平均覆盖面积为1.6平方米，占人体重量5%。皮肤的厚度，因年龄、性别、营养状态、工作环境等不同而有差异，但即使同一个人，由于部位的不同，厚度也有差异。皮肤最薄处是眼睑，最厚的部位是手掌和脚底部。

令人惊奇的是这种器官不是一层简单的“膜”，而是既能防御自然界有害因素（如辐射，细菌、霉菌、病毒、水和许多危险的化学物质）的侵害，又能连续不断的排除废物，分泌保护皮肤润滑剂，生长头发、指甲，制造新的皮肤细胞特殊的组织器官。皮肤之所以有如此大的功能，是由其特殊的结构决定的，光学显微镜为我们解开了这个“谜”。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。表皮，是皮肤最外面的一层，由五层形状各不相同的细胞组成，由里向外按着一定的规律排列着。（见图1-1）表皮这五层不同形态的细胞，总的厚度只有0.2毫米。最里面的一层，是由一系列圆柱形细胞构成的。叫做基底层。这层细胞排列得象木栅栏墙一样，一个挨一个地整齐地排列成一排，“坐”在波浪起伏的基底膜上，在基底膜上大约每10个基底细胞有一个树枝状细胞，这种细胞有特殊的功能，能产生黑色素，并通过树突供给表皮细胞，从而影响皮肤的颜色。如黑色素细胞功能低下，则产生白化病及白癜风等疾病。基底膜与真皮相接，具有双向通透性，为真皮与表皮的物质交换区，它具有不断分裂增殖的能力，分裂的细胞，在表皮内上升，不断引起表皮的更新，以保持表皮的持久完整。在基底层细胞的上方，便是由数层乃至十数层多角形细胞组成的棘细胞层，它们呈石垣状地堆砌重叠着。这数层多角形细胞的形状，由下向上也是略有差别，其下边的细胞多角状明显一些，越向上则越变得扁平一些乃至形成纺锤状，这些细胞新陈代谢能力很强，表皮浅层细胞均由其发展而成。在棘细胞间靠间桥拉着使其形成一紧密结实的整体，并使皮肤具有韧性，如因某些病变，细胞间的桥粒被破坏，则棘细胞松懈而产生水疱，棘细胞有赖于细胞间流动的组织液进行新陈代谢。

第三层称为颗粒层，该层细胞有细胞核（每个细胞都由细胞质和一个细胞核组成），具有染色体的细胞核是细胞的生命中心，即细胞的“大脑”。细胞质构成细胞体，这层细胞渐

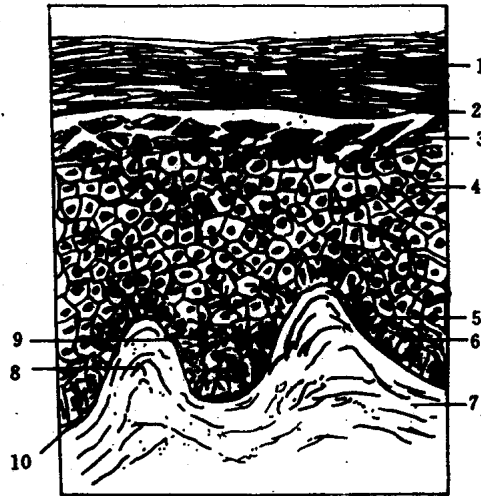


图 1-1 表皮结构放大示意图

1. 角质层 2. 透明层 3. 颗粒层 4. 棘细胞层 5. 基底细胞层
6. 黑色素细胞 7. 真皮 8. 乳头 9. 钉突 10. 基底膜

渐失去细胞核，而由硬蛋白构成的角质颗粒充满细胞质、逐渐变成了透明层和角质层细胞。颗粒层细胞能产生粘合物，使角质层粘合在一起。

颗粒层细胞以上为透明层细胞，这层细胞在手掌和足底最明显，细胞扁平无核，只有2~3列，非常透明，电镜下见有角母蛋白，富有蛋白结合性磷脂质，由于它是疏水性物质，所以此层被认为是构成对水的生理性阻止带。防止液体从人体内部丧失，以及防止人体外部潜在的有害物的渗透。

最后一层，也就是皮肤最外面的一层，叫角质层，它因分布部位不同厚薄有异，手掌与足底部最厚、前臂内侧等处较薄，此层细胞呈扁平形，细胞间紧密重叠，形成较为坚韧且富有弹性的板层结构。它具有抵抗摩擦，防止体内组织液外渗，并能阻止外界化学物质向体内渗入。此层主要含有角蛋白和角质脂肪。角蛋白有吸水能力，保护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。以上五层细胞构成了表皮，它是人体对抗外伤及一切有害物质侵入人体的第一道防线。

真皮，是位于表皮基底膜下的一层结缔组织，由乳头层和网状层两部分构成。乳头层与表皮基底层相联结，呈波浪状。乳头层内含有疏松纤细的胶原纤维和交叉成网的弹力纤维。网状层位于乳头层之下，但与乳头层无明显界限，比乳头层厚。真皮的大部分由网状层构成，其中含有纤维成分（胶原纤维、弹力纤维、网状纤维）、基底及细胞成分（成纤维细胞、肥大细胞及组织细胞）。成纤维细胞能制造胶原和弹力纤维。这些纤维使皮肤富有弹性和结实性。组织细胞具有吞噬能力，可以吞掉一些病原微生物（如麻风菌、结核菌及真菌等）及一些代谢产物（如黑色素颗粒、异物及崩解的细胞和组织等）。肥大细胞具有特殊的颗粒，含有组织胺和肝素，在过敏反应中起主要作用。

真皮中有血管、神经，含有血液、电解质及附属腺体，并能将进入真皮中的细菌、异

物吞噬，故将其称为皮肤对抗外邪的第二道防线。

皮下组织即皮下脂肪组织。位于皮肤的最内层，皮下脂肪的厚薄，因人的体质的不同而异，一般来说，青年女性皮下组织丰富。就身体的不同部位来看，皮下脂肪的厚薄也有很大差别，一般臀部和腹部脂肪较多。脂肪藏于集团分布的脂肪细胞中，每一集团中被纤维组织分开，呈小叶状分布。在小叶间的结缔组织中，有丰富的小血管。皮下组织接于肌膜。

皮下脂肪组织是热的绝缘体，它可以防止外界过热物质直接损伤体内脏器，也可以缓冲外来的振动，从而免受振动对机体的影响，脂肪中储藏有大量的热能，可随时供给机体的需要，故皮下组织是皮肤对外界损伤的第三道防线。

（二）皮肤的生理功能

1. 保护作用

皮肤具有综合性保护作用 它能防止机械性、物理性、化学性的生物性和各种刺激。表皮角质层坚韧而致密，耐受摩擦。皮肤表面有一层脂质膜，能防止皮肤水分过度蒸发，亦能防止外界水分渗入皮肤。皮肤中的色素和表皮细胞有滤光作用，从而避免或减少日光中的紫外线对人体的伤害。真皮中的胶原纤维粗大，使皮肤能承受较强的牵拉力。皮下组织能起到“弹簧”作用。皮肤表面呈弱酸性，有中和弱碱的能力，角质层组织致密，亦有抵抗弱酸弱碱的作用。皮脂腺分泌的皮脂不仅能润泽皮肤，且其中还含有脂肪酸，对细菌有杀灭和抑制作用。

2. 调节体温

皮肤能依照外界温度的变化随时调节热量的释放，使体温维持在 37℃ 左右的正常范围内。它的这种功能是在大脑的体温调节中枢控制下，皮肤通过血管的舒缩和出汗量来实现对体温的调节。当周围环境温度过热时，皮肤血管扩张，充血，热量随血流从皮肤散发出去，与此同时，汗腺增加排汗量，加速散热，使体温下降；温度过低时，皮肤血管收缩，血量减少，汗腺亦减少排汗，从而减少散热，使体温保持恒定。

3. 感觉作用

皮肤内存在有各种感受器官，接受外界的机械、冷热、光线、化学刺激产生痛觉、触觉、压觉、冷热觉、痒觉、振动觉。感觉器官的分布和密度在身体各部位不一样，因此，一种感觉的有无和敏感程度各处都不相同。舌尖和指尖的触觉最灵敏，冷热觉以手背和面部最敏感。如果人体丧失了这些感觉功能，就缺乏回避外界不良的刺激的能力，无法适应环境。

4. 分泌、排泄作用

皮肤内的汗腺能不断排泄含有代谢产物的汗液，相当于一个小肾脏。在凉爽的天气、每天可通过汗孔出汗量约 0.2 公斤，在热天，每天出汗量可达 6 公斤。皮脂腺可分泌皮脂，滋润皮肤、毛发。

5. 吸收作用

皮肤可将某些小分子物质通过皮脂腺及汗腺导管空透表皮，进入真皮血管，水性物质一般难以吸收，气体、挥发性物质和脂性物质则容易吸收，这是皮肤吸收外用药物和化妆品营养的结构基础。

6. 代谢作用

皮肤贮藏着大量的水份、糖、蛋白质、脂肪和钠、钾、氯等多种物质，直接参加身体的物质代谢。表皮内有一种叫 7-去氢胆固醇的物质，受日光照射后可转化为维生素 D，它对钙的吸收和利用以及骨质的形成是不可缺少的物质。故婴儿冬天多晒太阳，可促进骨骼的生长发育。

7. 自稳作用

皮肤有着强大的保护自己生理状态稳定的能力，各种细胞、纤维和基质按着原有的速度不断更新，有效地发挥着各自的功能，创伤后皮肤立即进行修复。发生皮肤病后，其痊愈的主要力量也来自皮肤自身，治疗只是一种辅助力量。

8. 其它

皮肤还有其它多种功能，例如皮肤参与全身的免疫作用，重症药物过敏常常可导致内脏损伤，但最早的反应往往表现在皮肤上。皮肤试验可以反映身体的免疫功能和过敏情况，如青霉素皮试，可了解病人是否对青霉素过敏；通过在皮肤上接种卡介苗、牛痘苗等来预防某些疾病，此外，人类还通过面部皮肤来表达人的喜怒哀乐。

二、皮肤的类型与保健

人类的皮肤颜色是由遗传因子决定的。大体分为白、黑、红、黄种人。但不管何种肤色，其均可分为四种类型：即油性、干性，二者综合及平衡型皮肤。了解自己属于何种类型，对皮肤的美容保健至关重要。

皮肤的类型主要由皮脂腺分泌皮脂的多少决定。全身皮脂腺平均有 200 万个，皮脂腺最多的地方是面部和头部，其密度每平方厘米可达到 400~900 个，故面部和头部的美容保健相当重要。其次是胸部、背部和四肢、而手掌和脚底的皮肤则没有皮脂腺，故干性皮肤者手脚容易出现皸裂。皮脂腺分泌皮脂是一种生理分泌现象，它有二大作用：一是排泄作用，排泄机体正常新陈代谢产生的脂类代谢物（痤疮、粉刺的产生与胆固醇、甘油三酸脂类的排泄有关）。过多地进食油脂物，可加重皮肤的油腻性。二是保护作用：皮肤经常以一种意识不到的形式排出水分（即不显汗）。这些水分或汗液与皮脂构成一层乳化脂膜，滋润皮肤，起防御外界侵袭（冷、雨、风、不适合的化妆品、阳光、空气污染等）及抗微生物（细菌等）的作用，皮脂使成年人的头皮产生防真菌的作用，即能防真菌引起的皮癣。

（一）油性皮肤特征与保健

1. 油性皮肤的特征

由于皮脂腺的过分活跃导致了油性皮肤，皮肤发亮且极易长疙瘩。油性皮肤常伴有油性头发，此种类型的青年人面部容易患痤疮，但随着年龄的增长，油性皮肤将能保护皮肤的弹性，减少皱纹，故比同年龄的干性皮肤的人显得年轻美丽。

2. 油性皮肤的保健

（1）用矿泉水冲洗，尽量不使用自来水冲洗（因自来水中含有大量的钙和氯）。

（2）选用适合于油性皮肤的油脂肥皂清洗皮肤，避免使用刺激性太强的甘油（丙三醇）肥皂。

（3）选择油性较小的水脂性护肤乳剂。如使用油性太大的护肤乳剂会堵塞汗孔，使皮

肤迅速生出粉刺和痤疮囊肿。

(4) 天然润肤剂效果最佳。

①红李润肤剂：将熟透的李子7~8个，去核、压成泥酱、加入六滴甜杏仁油，混合均匀，将其敷在面部保留20分钟，然后用浸透玫瑰花水的棉花擦净面部，每晚一次。

②四汁饮：取中等大小的胡萝卜、苹果各半个、香菜20克，用压榨机榨取其汁，再加柠檬1/6个（绞汁），四汁混和，卧前饮之，每晚一次。

③柠檬蛋白粉：将柠檬汁一匙，蛋清半个，适量面粉调匀，敷面，每晚卧前一次，次晨温水洗去。

④牛奶麦片粥：取麦片50克煮粥，再加入三匙牛奶，拌匀、每晚卧前，洗脸后将粥奶涂于面部，20分钟后或次晨以温水洗去，再往脸上喷些凉水揩干，每晚一次。

⑤酵母粉：用6片酿酒用的酵母（或两匙酵母粉）捣碎，加一匙酸乳酪、拌匀，每晚卧前，敷于脸部，次晨温水洗去。

⑥柠檬润肤剂：两个柠檬的汁液加1匙蜂蜜，搅拌均匀，敷在面部，保留20分钟，再用浸透玫瑰花水的棉花擦净，每晚一次。

⑦矢车菊润肤剂：新鲜的矢车菊1束，煎熬成剂，注入纱布敷于面部，保留20分钟，然后用浸泡玫瑰花水的棉花擦净，每晚一次。

⑧胡萝卜润肤剂：新鲜的胡萝卜汁1杯，拌入1杯酸奶，用手指涂于面部，保留20分钟，然后用浸透玫瑰花水的棉花擦净，每晚一次。

(5) 保持心情舒畅。长期情绪抑郁，可影响机体使内分泌系统发生紊乱而使皮脂腺过分活跃。

(6) 化妆时宜用浅色流质品（具有吸收皮脂的作用），避免使用容易堵塞皮脂囊孔并带来危害的化妆品。

(7) 饮食宜清淡，多食蔬菜，少食脂肪类食物，以防加重皮肤的油腻性。

(8) 少吸烟，少喝酒、咖啡、茶等刺激性的东西。

(9) 保证充足的睡眠，每日睡眠至少8小时。

(二) 干性皮肤特征与保健

1. 干性皮肤的特征

干性皮肤是由于皮脂腺的不活跃或皮肤过度暴晒、风吹、及取暖温度过高引起的，它几乎不发亮，容易脱落。干性皮肤不易患痤疮，年轻时显得俊美，但容易产生皱纹、且冬天常易产生皮肤皸裂。此类人具有浅色的敏感皮肤且对许多化妆品过敏，浅表毛细血管受损处经常产生红斑，故不应直接暴晒太阳以减少皮肤水分的丧失。

2. 干性皮肤的保健

(1) 干性皮肤实际上是一种脱水的皮肤，但也不应为了润肤而过多喝水而加重肾脏负担。

(2) 干性皮肤较敏感，对许多化妆品过敏，故选择化妆品时要做皮肤敏感试验。

(3) 滋润皮肤，可用润肤乳剂。配方：尿素10%，蒸馏水10%，氯化钠10%，乳酸2%，油包水乳剂，适量，加至100%。每晚涂擦皮肤。

(4) 体表的乳化脂膜，具有保护体表水份过多蒸发的作用。所以不能用酸性皂及洗涤

剂清洗皮肤，以免破坏乳化脂膜。可选用对干性皮肤危害较小的含甘油香皂。

(5) 用三叶槿乳液、美容乳液擦洗皮肤。

①三叶槿乳液：将牛奶 0.25 升煮开后，放温将温牛奶浇到三叶槿花上置二个小时，过滤后放入冰箱备用，一般可保存一周左右，每晚卧前擦洗干性皮肤，然后用软水（含矿物质较少的水、如雨水、雪水等）冲洗皮肤。

②美容乳液：玫瑰花水 2 份，金缕梅 1 份、制成乳液，每晚涂洗皮肤，15 分钟后用温水冲洗干净。

(6) 经常保持周围环境有一定湿度，避免水分从真皮透渗到表皮而蒸发过快。晚间睡觉时可打开窗子，冬天在暖气片上盖湿毛巾，使卧室保持一定湿度。

(7) 晚间要注意油润皮肤，可保存表皮的水分、阻止表皮水分蒸发。

①淀粉甘油：甘油 130 克，水 10 克，淀粉 10 克。搅匀备用，每晚涂擦。

②嘎氏蜡膏：白蜡 130 克，甜杏仁油 535 克，硼砂 5 克，玫瑰花水 330 克。搅匀备用，每晚涂擦。

③药典蜡膏：甜杏仁油 566 克，蜂蜡 79 克，鲸蜡 158 克，蒸馏水 157 克，安息香脂酊 40 克，玫瑰油 0.5 克，搅匀备用，每晚涂擦。

④药典冷霜：鲸蜡 16 克，白蜡 8 克，甜杏仁油 55 克，玫瑰蒸馏水 16 克，安息香脂酊 4 克，玫瑰油 2 滴，硼砂 0.5 克。

(8) 皮肤感觉发紧时，可用脂膏。

①晚脂膏：氧化镁硬脂酸盐 10 克，玫瑰花水 10 克，鱼石脂 2 克，氧化锌 20 克，滑石粉 20 克，冷霜 60 克。制成软膏，晚上涂擦效佳。

②冷霜：桂樱花水 10 克，玫瑰花水 10 克，柑桔花水 10 克，冷霜适量，加至 100 克。每晚涂擦。

(9) 自制润肤剂

①甜杏仁油霜：边加热边搅拌甜杏仁油和白蜡，同时慢慢加入玫瑰花水制成油霜备用，卧前薄涂面部。

②蓖麻油花生油霜：白蜡 8 克，鲸蜡 10 克，花生油 55 克，蒸馏水 20 克，蓖麻油 5 克。搅拌加热，然后在蒸馏水中抽打。制成的油霜，每晚薄涂面部。

③芝麻油营养霜：白蜡 5 克，羊毛脂 10 克，鲸脂 10 克，芝麻油 50 克，玫瑰花水 25 克。加工使用方法同上。

(10) 干性皮肤出现脂溢倾向者，用柑桔花霜。配方：白蜡 4 克，甜杏仁油 20 克，鲸蜡 2 克，柑桔花泡液 10 克。先把油脂，蜡加热，不断搅拌，然后加入桔花泡液。泡液做法：将柑桔花放入容器，倒入开水，盖严，放置五分钟。

(11) 睡前按摩，可促进皮脂分泌，改善皮肤血供。

(12) 适当增加脂肪类食物，避免太阳暴晒。

(三) 综合性皮肤的特征与保健

综合性皮肤是干性与油性皮肤综合于一体。即在前额或下到中部及鼻子、嘴部是油性 T 型、而面颊部，发际部是干性皮肤。此类人皮肤保健须用综合疗法为佳，局部美容保健，分别参照干、油性皮肤的保健。

(四)平衡性皮肤的特征与保健

1. 平衡性皮肤的特征

平衡性皮肤是人类的理想皮肤。它细腻、平滑,富有弹力且颜色均匀,很少长疙瘩,且能长年保持青春期皮肤的特点,但30岁以后可渐转变为干性皮肤,如采用本书中所介绍的皮肤保健美容法,将青春伴你终身。

2. 平衡性皮肤保健

(1)睡前要洗净脸部化妆液,使汗孔通畅。

(2)选用化妆液,润肤膏,须经反复试用以免化妆品损害皮肤。

(3)选用护肤皂或软性肥皂,不应使用含脂肪酸碱盐的一般肥皂,绝对不要使用酸性液体肥皂,即洗净剂。

(4)要想保持皮肤处于良性状态,须尽量避免暴晒,雨淋,风吹,应注意饮食均衡,节制油腻食物和甜食,保证每日睡眠8小时,保持平衡的神经状态,更主要的是不要吸烟。因烟草有慢性损害皮肤,引起细小毛细血管收缩,使汗腺阻塞。

(5)护养皮肤润剂。

①蜂蜜柠檬汁:用1匙蜂蜜同1/3匙柠檬汁混匀,每晚涂脸半小时后温水洗去。

②蜂蜜酸乳酪:取等量的蜂蜜,酸乳酪混匀备用,睡前用温水湿润面部后,将其涂于面部,次晨用温水洗去。

③奶油按摩剂:睡前用温水洗脸后,取适量凉奶油薄擦面部后,轻轻按摩皮肤,由下而上,由内而外进行,按摩后,用凉水洗净。

④莴苣敷面:取新鲜莴苣叶数叶用开水烫过后,待温时敷于面部,凉后再换叶敷面,5~7次。每晚卧前进行。

⑤草莓汁:取适量草莓放于压榨机中取汁,每晚卧前用消毒纱布蘸汁洗面,次晨温水洗净。

⑥蛋黄润肤剂:取蛋黄1个,捣碎,睡前敷于面部,15分钟后,局部已干,用温水洗去,每晚一次。

⑦香蕉糊:取香蕉1只,每晚睡前将其捣成糊状,敷于面部,待15分钟已干后,用温水洗去。

⑧鲜牛奶面膜:每晚睡前,用鲜牛奶(或牛奶粉制成奶)在面部涂一层(不可太厚,以免阻塞毛孔而影响其呼吸),一般10分钟后或次晨用温水洗去。

⑨糖芝麻粉:取少量芝麻约500克,在铁锅内略炒,取适量白糖合而为一贮瓶备用,卧前取2匙糖芝麻粉,用温水冲服,每晚一次。

⑩牛奶敷面剂:取适量牛奶与乳状牛油混和均匀制成敷面剂,每晚睡前,将其敷于面部,15分钟后用温水洗去。

⑪玫瑰花水:取适量的玫瑰花朵浸放于2000毫升的蒸馏水中3~5小时后即可应用,每晚取100毫升玫瑰花水、用消毒纱布蘸水洗面。

(五)国外美容洗肤液的配制

1. 平衡性皮肤洗肤液

(1)取花露水2匙,甘油半匙、食盐1匙、清水3匙调匀。

(2)取硼酸钠 1.5 克,甘油半匙,花露水 2 匙,清水半杯调匀。

(3) 首先将鲜黄瓜 300 克,鲜柠檬 1 个绞碎,掺入 4 匙水调匀,然后置于阴凉处两周并滤出液备用,再取 3 个新鲜鸡蛋蛋黄与 1 匙蜂蜜搅匀,再将上述蛋清用半杯樟脑酒精稀释,最后三者混合即成。

制成的洗肤液应先涂于脸部 10~15 分钟,然后用纸巾擦去并用温水洗净,每晚一次。

2. 干性皮肤洗肤液

(1) 先将 1 个鸡蛋黄,1 匙蜂蜜,半杯鲜奶油充分混合,再倒入 1 匙柠檬汁和 2 匙清水。

(2) 将一个蛋黄和与之等量的蜂蜜、酸奶油充分混合。

(3) 在搅匀的一个蛋黄液中加入半杯酸奶油,半匙柠檬汁和 1 匙清水。

使用方法同上。

3. 油性皮肤洗肤液

(1) 用半杯温水稀释 2 匙金盏花药剂。

(2) 以等量温水与花露水混合。

(3) 制取浓度以 2% 的柠檬酸溶液。

(4) 取花露水 3 匙,水 4 匙,硼酸半匙充分混合。

(5) 将 1.5 克精盐溶于一杯温水,待冷却后再加入 1 匙甘油。

三、常用美容方法

美容方法是防治损容疾病,使外貌更加俊美,推迟容颜衰老,延年益寿的方法。它大体可分成外科整容法、医疗美容法(保守美容法)及保健美容法。外科整容法是凭借外科手段消除不能依靠药物或其它医疗手段治疗的人体缺陷,如整治鼻形、整修耳朵、丰乳隆胸等等。这种方法需专门的医疗机构,条件较高,不属家庭美容范畴,故本书中没收录。医疗美容法用各种非手术方法医治面部及身体的损容疾病,如脱发、痤疮、白癜风等等,本书中对在一般家庭中,或经学习容易掌握的医疗方法进行了介绍,如药物法、按摩法、针灸法、气功法等等。保健美容法是通过一些简便的方法来延缓皮肤衰老,永葆青春的方法,这是本书中重点向大家介绍的内容。现将常用家庭美容法概括如下。

(一) 清洗美容法

洗头、洗脸、洗澡是家庭常用的洁身护肤之法。就水质而言,有软水、硬水之分;热水、凉水、药水之异,就办法而言,有熏洗、干洗、漂洗、蒸汽之别。通过清洗可清除残留于皮肤上的尘埃及一些有害物质、以及皮肤新陈代谢的一些代谢产物;给皮肤的夜间休养提供良好的环境。还可促进局部的血液循环,改善肌肤的营养状态,消除疲劳,同时对一些常见的皮肤病具有防治作用。清洗物品(如香皂、澡皂、洗发剂、护发素……)可加强清洗效果,但需根据自己的毛发,皮肤的不同类型选择物品,不然适得其反,有损美容。

(二) 化妆美容法

化妆已非演员专利,而已进入一般家庭,除得到女性青睐外,也倍受男士欢迎,化妆品有粉、霜、露、液、膏等不同,通过化妆,一可遮盖某些缺陷,使年轻人更加俊美,中年人容光焕发,老年人恢复青春。其二是化妆品尤其是天然化妆品还具有营养皮肤的作用。但化妆必须得法,要根据自己的肤色、脸型、五官的长相、皮肤的类型选择适合于自己的

化妆品，不然不但不能增加美感，反有画蛇添足之弊，另化妆品品种繁多，但总不能适应各种皮肤，加之化妆品在生产过程中的一些化学物质的添加，有些过敏体质者用后过敏，为此在使用前宜作皮敏试验。夜间化妆，不同于白天化妆，白天化妆以增添美丽为目的，而夜间化妆以养肤为宗旨，故首先彻底卸妆，然后薄施脂膏为原则，选用营养成分较高的纯天然化妆品，本文中介绍的都是简便自制的、天然新鲜的化妆品，如瓜果汁、奶液、蛋清、蜜等，尤其在秋冬夏季要重视夜间化妆，对油性皮肤者可不施化妆品，但切忌矫枉过正，密施脂膏，堵塞汗孔而影响美容。

（三）按摩美容法

按摩美容是运用一定的手法，刺激人体的某些穴位或部位，通过被动活动按摩部位，达到美化面容和治疗面部疾病的目的，按摩美容分为两类，一类是直接在面部进行的直接按摩美容，另一类是通过按摩远离面部的经络而达到美容目的的间接按摩美容。中医认为按摩通过刺激穴位，疏通经络、调整阴阳、行气活血，协调脏腑而达到保春驻颜的目的，现代医学认为，按摩可促进面部皮肤毛细血管扩张、血液循环加快，皮肤营养得以改善，并可以及时去除衰老萎缩的上皮细胞，改善呼吸功能，促进皮下汗腺，皮脂腺的分泌，增强皮肤的光泽和肌肉的弹性，进而延缓及消除晦暗与皱纹，达到康复面容的目的。另一方面，由于不断地对皮肤施加适当的刺激，使皮肤敏感，增加了皮肤的应激能力，从而对外界气候变化的适应性增强，不易患皮肤疾病而起到保护皮肤的作用。

（四）针灸美容法

针灸美容是刺、灸人体的面部或四肢躯干部的腧穴，通过疏通经络，调节脏腑气血，协调阴阳平衡，达到美容目的的方法。其具体方法有针刺、耳针、艾灸等。据研究、针灸能促进面部血液循环，使表皮细胞的新陈代谢加强，使皮肤更加红润白嫩。针灸具有双向调节作用，既能避免皮脂分泌过多所致的皮肤油腻，又能防止皮脂分泌过少造成的皮肤干燥。针灸还能增强肌肉弹性，消除眼角处的鱼尾皱纹和额头的小皱纹，还能消除褐斑和暗疮。同时，针灸能增强机体的抗病能力，提高机体的免疫力，保持健壮的体魄，为美容打下坚实的基础。

（五）气功美容法

气功美容是中华医学宝库中的一枝奇葩，是实行自我控制，自我身心锻炼的一种祛病延年，驻颜长寿的方法。气功是通过调神（意识）、调形（动作）、调息（呼吸）的功夫，锻炼精、气、神，调整身体内部的功能，增强体质，提高抵抗疾病的能力，从而达到治病强身，驻颜延年的目的。

现代研究表明，一定姿势和动作的调身可兴奋运动中枢神经，调节全身骨骼肌的松紧度，直接影响血液流变学，使肢体协调，增强肌肉的营养而富有弹力，展现形体的美，缓、慢、静、细、深、长的腹式呼吸，提高呼吸肌功能，改善心肺的血液循环，增加血流量，提高血质，使血中二氧化碳含量下降，含氧量上升，同时通过膈肌、腹肌的升降运动，影响肝脏的血流量和血液循环，对胃、胰、大、小肠、膀胱等内脏起到良好的按摩作用，促进消化系统、泌尿系统的功能，增加体内养分，排出体内糟粕，从而使肌肤得到了充足的营养而红润洁白、气功可调整植物神经系统、进而调整内脏的活动功能、通过呼吸可改变和调整交感和副交感神经的张力、使其保持生理平衡状态，当进入气功状态时，使大脑皮质

由“紧张兴奋状态”进入到“松弛宁静状态”，加强和改善了脑部的血流量和血液循环，使脑含氧量增加，而得到健脑益智的作用、同时面部的血供得到了改善，皮肤营养因此而加强，气功可促进造血机能的发挥，使红细胞，血红蛋白，血小板，嗜酸性细胞明显增大，提高机体的免疫力，再之，“调心——入静”，可使大脑基础代谢降低进而影响整个机体的基础代谢、肾上腺素、皮质醇、生长激素的分泌显著减少，蛋白质更新率减慢血管紧张度降低，胆固醇下降，从而延缓衰老，永葆青春。

(六) 药物美容法

用中西药物来治疗有损面容的疾病及养护皮肤的方法。西药主要通过外用杀菌灭虫。中药可内服，也可外用。外用药可制成美容粉、液、软膏、糊剂、面膜等，通过扑、搽、涂敷、洗面等方式作用于皮肤，使局部皮肤吸收，皮肤组织得到滋润和营养，并提供必要的新陈代谢的环境，面部皮肤组织细胞直接获得营养物质，达到滋润皮肤、除皱增白，祛除外邪，养颜美容的目的。内服药有治病美容与保健美容方。前者通过活血祛瘀、祛风散寒，清热解毒，消肿散结等治法，治疗面部各种影响美容的疾病。后者通过滋养脏腑、补益气血，疏通经络等方法来达到润肤，增白、除皱、驻颜的目的。

(七) 饮食美容法

饮食是皮肤摄取赖以维持正常结构及生理功能的营养物质的唯一来源。营养是保证人体健康的重要条件，合理的营养也是保证、增进皮肤健康的物质基础。人类的营养素不外空气、水、糖、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质。空气是人类生存的根本，血中含氧量的升高，则皮肤红润嫩白。皮肤是仅次于肌肉的大水库，其含水量为70%，使肌肤润泽，且富有弹性。糖、蛋白质、脂肪供给皮肤发挥生理功能所需的热能，同时皮肤是糖的储库，可适时地调节血糖、皮下脂肪充盈（不是肥胖）使皮肤光洁丰腴，而蛋白质是构成皮肤、毛发的主要物质，包括白蛋白、球蛋白、胶原、弹力硬蛋白、角蛋白等。还有属于蛋白质的各种酶，它在调节细胞代谢，生成黑色素，合成和分解蛋白质方面发生重要作用。维生素、矿物质是促进机体新陈代谢、维护健美皮肤不可缺少的物质，故有人分别将其称为“美容维他命”与“食用化妆品”。如人的饮食中长期缺少或过多摄入某些营养素可引起某些皮肤病及影响皮肤健美，如失水可使皮肤表现为干燥失去弹性产生皱纹；蛋白质不足使皮细胞减退，变薄而失去弹性，形成皱纹，脂肪，糖摄入过多则堆积于皮下，逐渐形成肥胖，同时加快皮肤老化。维生素A不足时皮肤的角化现象会加速进行，皮脂、汗腺分泌减弱、皮肤干燥，粗糙抵抗力下降易产生面疮和黑斑。维生素B₂不足会引起小皱纹，皮肤粗糙，日光过敏症、红鼻、面疮……等皮肤病，维生素C不足，皮肤抵抗力衰弱失去张力，无力抑制黑色素的形成而使皮肤变黑。维生素D缺乏时，影响骨骼和牙齿的生长发育，易患斑疹、皮疹容易溃烂。维生素E、F、H、P等不足时，肌肤也会干燥、粗糙。矿物质缺乏时，皮肤会老化，毛发会脱落等等。有时由于饮食本身也可以引起或加重某些皮肤病而有碍美容。如过敏体质对某些食物产生的过敏现象和发物与光毒物质进入体内，体表暴露部位再受日光强烈照射后出现急剧的皮肤损害现象。故为了维护健康的皮肤，必须调摄饮食，即平时宜广谱饮食，对体内缺乏的营养成分及时补充，对体内过多的，可引起过敏的物质应少食或禁食，对年老体弱者要增强营养，补益气血、达到有病治病，无病养颜的目的。

人以食为天，一日三餐离不开饮食，故饮食美容无疑是美容的最佳选择。为此“早餐

吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”的科学饮食法深受欢迎，但随着改革开放，社会活动的增加，人们把夜间作为工作的最佳时刻，为此一日三餐的饮食模式显然不能适应机体的需要，故提出“睡前夜宵宝”的饮食法，夜宵有奶、豆浆、汤、瓜果、糕点等不同，在选择夜宵时除了要考虑机体的夜间能量消耗少、易积存皮下脂肪产生皱纹、肥胖外，还要考虑当时的机体情况。如睡前自觉饥饿时，可选择糕点、豆浆、牛奶类食物来增食消饥；如白天三餐中油脂过多，维生素类摄入较少时，可选择蔬菜汤，瓜果类来减脂增维；如体质虚弱时，可选择营养价值较高的牛奶、粥、豆浆、汤等，尤其粥、汤为最佳，可根据不同的体质，调配适合自己的汤粥、益气活血、健身强体等等，总之晚前宵夜以少量进食能满足机体消耗，美容健肤为度，切忌多食暴饮，损伤脾胃、增肥毁容食后漱口洁齿，愿你吃出红颜嫩白明丽动人的肌肤来。

（八）药膳美容法

药膳美容法集药物与饮食美容法为一体。它既有别于祖国医学以辨证施治为法则的药物疗法，也不同于现代以营养卫生学为基础的饮食美容法。它以食物和药物熔于一炉，收到了药疗和食疗的双重效果，既发挥药物力峻效快的特点，又有食物性和味淡、可口宜人，兼补脾胃的特长，还可以食物之性缓和药物的偏性，避免由此产生的副作用。真可谓蓄佳饌之色、香、味、脍炙人口；存食药之“四气五味”，补益美容，是一种以膳为补，以膳驻颜的祖国医学所特有的美容方法。睡前药膳能充分调动机体内在的抗病能力，发挥药物的外在力量，达到有病治病，无病强身美容的目的。药膳有粥、酒、膏、汤、糊、羹、糕饼等不同，可根据自己的体质情况灵活选用。

（九）舒情美容法

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情是人类对外界作出的情感反应，而皮肤是传递七情的信使，如高兴时满面笑容、生气时面色铁青、悲哀时愁眉苦脸，忧思时焦眉蹙额、恐惧时面色苍白、窘迫时面红耳热等。这是正常的精神活动，有益于身心健康。俗话说“笑一笑、十年少”，可见调畅情志能延年益寿，保春美容。但如突然、强烈而持久的精神刺激，能影响人体的生理功能，使脏腑气血紊乱，产生疾病而影响美容。中医认为七情五脏所主，七情太过则内伤脏腑，如惊恐伤肾，忧思伤脾，怒则伤肝，悲则伤肺，喜则伤心，五脏受损，气血生化不是，瘀血气滞，肌肤得不到濡养而产生疾病进而妨碍美容，现代医学也认为情绪可影响神经内分泌功能，而神经内分泌功能紊乱是皮肤病的常见病因之一，如斑秃、脱发、少年白发、白癜风、痤疮、黄褐斑等均与精神刺激有密切关系。历史上有伍子胥因忧愁惊恐，一夜间须发皆白的故事，可见一斑，故保持乐观的情绪、豁达的胸怀，避免情志过激，是美容保春的基础，同时调畅情志，能改善和调整神经内分泌功能的紊乱而治疗某些皮肤病起到药物所不能起到的作用。有学者对笑进行了研究，认为笑能使面部表情肌活动舒展，肌肉和皮肤血液循环加快，促进新陈代谢，有助于增强皮肤的弹性，可使面容红润，为了青春常在，愿你笑口常开。

四、睡前美容与夜间养肤

红润嫩白的肌肤还需经常护肤、养肤，才能永葆青春。但我们有些人往往注重早晨的美容，白天的护肤，而疏忽了睡前美容与夜间养肤。晨起的美容固然能给新的一天带来新