

整体美

ZHENG TI MEI

主 编 李元文



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

整体美

主 编

李元文

副主编

孙占学 宋 坪 杨顶权 孟 宏 唐 健 马 民

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹 婷	陈若曦	陈亚非	胡 博	姜晓媛	贾苑凝
焦 迪	方多多	冯蕙裳	李元文	李 雪	李流云
李艺濛	刘青武	刘徐雪纯	林玮华	梁燕珊	孟 宏
马 民	宋 坪	孙占学	孙 淞	唐 健	王羽依
王东琪	吴 迪	吴美超	吴美音	许开拓	杨顶权
严群超	翟 烨	张月月	张历元	张 梦	赵 洁
朱文驿	张 雪				



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

整体美 / 李元文主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2017.6

ISBN 978-7-5591-0385-7

I. ①整… II. ①李… III. ①美容术 IV. ①R622

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第197232号

整体美

版权所有 侵权必究

出版发行: 辽宁科学技术出版社

北京拂石医典图书有限公司

(地址: 北京海淀区车公庄西路华通大厦B座15层)

联系电话: 010-88019650/024-23284376

传 真: 010-88019377

Email: fushichuanmei@mail.lnpgc.com.cn

印 刷 者: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字 数: 267千字

出版时间: 2018年1月第1版

印 张: 9.375

印刷时间: 2018年1月第1次

责任编辑: 李俊卿

封面设计: 永诚天地

版式设计: 永诚天地

责任校对: 梁晓洁

封面制作: 永诚天地

责任印制: 高春雨

如有质量问题, 请速与印务部联系 联系电话: 010-88019750

定价: 49.00元

李元文 男，主任医师，教授，北京中医药大学东方医院副院长，博士研究生导师，著名中医皮肤科临床专家。兼任世界中医药联合会皮肤科分会常务理事，中国性学会中医性学专业委员会主任委员，中华中医药学会皮肤性病分会副主任委员，北京中医药学会皮肤性病专业委员会主任委员，北京中西医结合学会皮肤性病专业委员会副主任委员，中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员，中华中医药学会外科分会常务委员，北京市整形美容协会专家，北京市医疗事故鉴定专家库专家，国家食品药品监督管理局新药审评委员，北京中医药大学学术委员会委员，英国伦敦中医师注册学会委员，《北京中医药大学学报》《中国性科学》《中华中西医结合临床杂志》等杂志编委。

主要学术成就：发表论文 50 余篇，主编专著 15 部。获国家发明专利 1 项。培养博士研究生 12 名，硕士研究生 25 名。目前主持国家级科研项目“十一五”科技支撑项目、国家自然科学基金及北京市科委“十病十药”项目等科研多项。研制的青石止痒膏获批北京市院内制剂批号。1998 年被评为北京市优秀骨干青年教师。1999 年 12 月被评为全国预防与控制艾滋病性病先进个人，受到了卫生部、教育部、公安部和国家电影电视总局的联合表彰。2006 年获得北京市首届群众喜爱的中青年名中医称号。

擅长治疗慢性难治性皮肤病，如慢性荨麻疹、脱发、白癜风、银屑病、痤疮等，及支原体感染、衣原体感染、生殖器疱疹等性病。

副主编 简介

孙占学 男，医学博士，副主任医师，硕士研究生导师，首都优秀青年医生。现任中国性学会中医性学专业委员会副秘书长，中国性科学理事会专家委员会委员，中国老年保健协会毛发保健与疾病防治专业委员会常务委员，北京中西医结合学会环境与健康专业委员会委员，北京中医药学会医疗美容专业委员会委员，中国整形美容协会中医美容分会理事，中国民族医药学会皮肤科分会理事，北京中医药学会皮肤科分会常务委员；《中华现代中医学杂志》常务编委，《中华临床医师杂志》特约编辑，《世界最新医学信息文摘》编委。

擅长：应用传统的中医药方法治疗带状疱疹后遗神经痛、湿疹、特应性皮炎、银屑病、痤疮、白癜风、脱发、斑秃、脂溢性皮炎、扁平疣等皮肤病；中西医结合治疗慢性淋病、生殖器疱疹、尖锐湿疣等性病；应用激光、微波、手术等方式治疗皮肤病。

宋坪 女，医学博士。现任中国中医科学院广安门医院皮肤科主任医师，中华中医药学会皮肤科专业委员会常委，北京中西医结合学会美容专业委员会主任委员，北京中医药学会皮肤科专业委员会副主任委员。从事中医皮肤科临床工作20余年，长期坚持临床一线，师从名师，秉承名老中医学术思想，传承挖掘创新，在银屑病、湿疹、痤疮等常见疾病的中医治疗方面有独到见解，在中医皮肤美容养护、中医整体调养护肤等方面有较深入研究。近5年在核心期刊发表学术论文61篇。主持各项国家级、部局级科研课题21项，国际合作课题1项；所承担的课题获得中国中医科学院科学技术奖。2005年获得“全国卫生系统青年岗位能手”称号，2015年获得国家中医药管理局“巾帼建功标兵”称号。

副主编 简介

杨顶权 男，教授，硕士生导师。现任中日友好医院皮肤性病科主任医师。主要从事毛发疾病、瘢痕疙瘩、痤疮、慢性湿疹及皮肤肿瘤等损容性皮肤病的临床及科研工作。目前主持毛发方面国家自然科学基金、省部级和院级课题各1项，发表论文100余篇，其中SCI论文3篇。

社会任职：中国整形美容协会常务理事，中国整形美容协会中医美容分会会长，中国整形美容协会毛发医学分会常务理事，中国整形美容协会抗衰老分会理事，中国整形美容协会微创与皮肤分会理事，中华医学会皮肤性病科分会毛发学组委员，中国医师协会美容与整形分会瘢痕整形专业委员会委员，中华中医药学会中医美容分会委员，中国中西医结合学会皮肤性病委员会皮肤外科分会委员，中国医疗保健国际交流促进会皮肤科分会委员，中国老年保健协会毛发保养与疾病防治专业委员会常务委员，北京中西医结合学会皮肤性病委员会常务委员，北京中西医结合学会皮肤性病委员会毛发学组组长，中国性学会中医分会常务委员。

孟宏 女，医学博士，教授，主任医师。世界卫生组织传统医学合作中心中国北京国际培训中心教授；亚太个人护理用品化妆品专家合作组织成员；中国抗衰老协会创新与应用分会副会长；中华中医药学会中医美容分会理事；北京日化学会皮肤养生专业委员会副主任委员；北京中西医结合学会医学美容专业委员会委员；北京工商大学中国化妆品研究中心执行主任；程莘农院士程氏针灸第四代传承人；中国中医科学院“名医名家传承”周允娴教授学术继承人。从事临床、教学和科研工作、临床工作20余年，主要以中医药的养生与皮肤美容保健为主，尤其是女性保健、皮肤保养。

擅长：中医药美容，皮肤养生保健，针灸治疗痤疮等皮肤问题，植物（中药）化妆品的研发与临床工作。将中医与化妆品有机结合在一起，首次提出皮肤医学养生技术、气血理论与皮肤养生等学术思想。

副主编 简介

唐健 男，食品工程博士，发酵工程专业硕士，现任无限极（中国）有限公司研发中心—研发总监。先后就职于珠江啤酒有限公司，亨氏营养食品有限公司，广州品食乐维邦食品有限公司任研发主管、研发经理，有近20年的大健康产品开发经验。至今已成功开发产品超过80个，并成功推向市场，数个产品单品销售超过亿元。其中，所开发的日化产品有：护肤品系列、面膜、洗发露、沐浴露、漱口水、洗衣液等近20种；保健食品有：补血产品、肠道菌群调节品、保护胃黏膜产品、延缓衰老产品、耐缺氧产品、增强免疫力产品、中草药钙片等20余种；普通食品有：啤酒系列、婴儿营养食品系列等40余种。

主要学术成就：累计在国内外期刊发表论文23篇，其中英文论文6篇，中文17篇；累计发明专利37项，其中PCT专利6件；参与编写专著3部。

马民，医学博士，教授，博士生导师，博士后合作导师。2013年入选教育部“新世纪优秀人才支持计划”，2014年入选广东省千百十工程优秀人才省级培养对象，暨南大学十佳教师。国家中医药管理局中西医结合重点学科后备学科带头人，世界中医药学会联合会外科专业委员会第一届理事会理事，广东省中医药学会血栓病专业委员会副主任委员。近5年主持国家自然科学基金等国家级项目4项、省部级项目12项，出版专著和主编教材5部，发表SCI论文10篇。主持的“温阳活血散结中药外治乳腺增生病作用机制研究”项目成果荣获2012年广东省科学技术奖三等奖。

前言

PREFACE

爱美之心人皆有之。在物质世界极大丰富的今天，人们对美的追求与时俱进，对美的诠释不断创新。美已经不是一个漂亮的脸蛋所能涵盖，而是整体的、内外兼备的、形象气质俱佳的，乃至于不断追求新的高度，不断完善的大美。

美，首先要呼应时代的发展，从诗经的“窈窕淑女，君子好逑”，到杨玉环的“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，都反映了当时人们对美的认知和追求。所谓“环肥燕瘦”各有所好，只要符合时代的审美标准，肥瘦之间都是美。我们正处于一个科技日新月异的时代，互联网、大数据、成果共享是时代的特点，也使关于美的信息来源纷繁复杂。对于新的美学产品及具有高级别的循证医学证据的美学成果进行总结推广，无疑是时代的需要。这些美学产品和理论体现了整体美的概念，绝不是简单的化妆护肤，而是真正意义上抗衰老、留住青春的务实追求。

作为从事中医皮肤科学的资深专家，我们在治疗皮肤顽疾的同时也在创造美。近年来各种美容技术层出不穷，从宏观到微观，从整体到局部，从表皮到真皮，从组织到细胞，医学工作者从不同的层

面研究和开发了各种美容技术和产品，其理论繁杂度和应用复杂情况可想而知，也难免有鱼目混珠、良莠不齐之嫌。我邀请在美学领域造诣非凡的中国整形美容协会中医美容分会会长杨顶权教授、北京市中西医结合学会美容分会会长宋坪教授、北京工商大学中国化妆品研究中心孟宏教授、北京中医药大学东方医院孙占学副主任医师等专家学者共同整理编写了《整体美》一书，希望能呼应时代，体现科技进步，使美在创造中成为科学。

参加本书编写的还有北京中医药大学东方医院的年轻博士、硕士研究生，他们从文献整理到撰写文章，付出了大量的心血，在此一并致谢。

由于我们的知识水平所限，整体美概念的推出还有相当多的工作需要去践行，本书旨在抛砖引玉，希望从事美学的同行给予更多的斧正。

北京中医药大学东方医院

李元文

2017年3月

目 录

CONTENTS

第一章

整体美概述

第一节 整体美与整体护肤 / 2

一、美的渊源 / 2

二、整体美 / 3

三、整体护肤 / 4

第二节 整体美的发展现状与影响因素 / 5

一、人体美是自然美与社会美的统一 / 6

二、人体美是外在美与内在美的和谐统一 / 7

三、人体美是静态美与动态美的统一 / 7

四、外在形式美的基本法则 / 8

五、人体美的本质是健康 / 10

六、人体美是以生命为核心 / 11

第三节 整体护肤的历史与行业现状 / 12

一、整体护肤的历史 / 12

二、整体护肤的行业现状 / 15

第二章

整体美基础理论

第一节 中医美容基础理论 / 22

一、理论研究进展与趋势 / 22

二、中医整体美理论基础 / 28

第二节 美容皮肤科学基础 / 43

一、理论研究现状 / 43

二、皮肤衰老过程及延衰研究进展 / 53

三、皮肤变黑 / 色斑形成过程及美白研究进展 / 58

四、皮肤痤疮形成过程及祛痘研究进展 / 67

第三章

整体美——内调篇

第一节 中医整体美内调法 / 74

一、常用美容中药 / 75

二、常用美容方剂 / 84

三、针灸与经络 / 104

四、推拿 / 108

五、其他 / 110

第二节 现代常用整体美内调法 / 113

一、人体主要营养素 / 114

二、补充营养素对皮肤健康的益处 / 117

三、现代常用美容营养成分 / 121

第四章

整体美——护肤篇

第一节 皮肤清洁 / 134

- 一、概述 / 134
- 二、传统与现代护理方法 / 139
- 三、应用产品 / 143
- 四、皮肤亚健康及病损皮肤清洁原则 / 151
- 五、皮肤清洁注意事项 / 152

第二节 皮肤护理 / 154

- 一、导致皮肤受损的原因 / 154
- 二、传统与现代护理方法 / 156
- 三、应用产品 / 159
- 四、某些特殊皮肤病的皮肤保护原则 / 163
- 五、皮肤防晒注意事项 / 164

第三节 皮肤滋养 / 166

- 一、常见的肌肤问题及护理 / 166
- 二、传统与现代护理方法 / 168
- 三、应用产品 / 176
- 四、常见面部皮肤病患者的皮肤滋养 / 184

第四节 皮肤注射美容 / 186

- 一、传统护理方法 / 186
- 二、现代护理方法 / 187
- 三、应用产品 / 189

第五节 皮肤微整形 / 204

- 一、美肤原理及分类 / 205

二、现代方法 / 206

三、具体应用介绍 / 223

四、注意事项 / 223

第六节 化妆技术 / 225

一、传统护理方法 / 225

二、现代护理方法 / 230

第五章

皮肤评价体系

一、皮肤水分含量测定 / 236

二、皮肤油脂分泌量测定 / 237

三、皮肤黑色素和红色素含量测定 / 237

四、皮肤 Lab 值及 ITA 值测定 / 238

五、皮肤光泽度测定 / 239

六、皮肤纹理度测定 / 239

七、皮肤微循环测定 / 240

第六章

整体美优化推荐方案

第一节 整体美理论优化 / 246

一、气血理论 / 246

二、多位一体理论 / 249

第二节 整体美产品优化 / 254

一、个体化原则 / 254

二、整体化方案 / 261

第三节 整体美研究成果 / 265

一、整体方案 / 266

二、临床功效验证 / 270

三、机理研究验证 / 283

第一章

整体美 概述



第一节

整体美与整体护肤

美的内涵是指能引起人们美感的客观事物。美有广义和狭义之分，广义的美是宏观的概念，和谐的物质世界就是美，主要包括生活美和艺术美这两种表现形式。狭义的美主要指通过修身、装饰、护肤、健体等展现的人体美，主要体现在美容、美体带给人们的意识和情感活动所产生的美的感受。本书所论述的“整体美”是指后者。

一、美的渊源

甲骨文的“美”写法颇多，它是一个象形字，下半部分是一个“大”，就是一个正面站立的“人”形，字的上半部分有点像“羊”，但不是羊，而是一种用毛做的像羊角形的装饰物，即羊形冠或羊形头饰。全字的含义是戴羊形冠或羊形头饰的大人。也有学者认为，“美”像是一个“大”头上戴着羊头或羊角。“大”就是“大人”，指原始社会里有权力、有地位的酋长或巫师，他们执掌着种种巫术仪式。在仪式上，他们常把羊头或羊角戴在头上，以显示其神圣和权威。在他们看来，那些牧羊部落的牧羊人所扮演的图腾羊，跳的图腾舞，就是最美的事物。许慎《说文解

字·羊部》：“美，甘也。从羊，从大。”段玉裁注：“甘者五味之一，而五味之美皆曰甘。”在他们看来“美”是会意字，由“羊”和“大”两字构成，其意义为美味。古人认为羊越大，其肉的味道越可口。也有人认为大羊体肥毛密，丰满高大，生命力旺盛，这样的羊有着可爱的姿态。前者是从味觉的角度会意的，后者是从视觉的角度会意的。

二十世纪五六十年代，围绕美的本质问题，我国学术界展开了一场大讨论，形成了一些基本观点。一是以高尔泰为代表的主观论，认为美完全是主观的，美作为一种意识与客观对象无关；二是以吕荧为代表的社会意识说，认为美是人的社会意识，“它是社会存在的反映，第二性的现象”；三是以蔡仪为代表的客观典型论，认为美是客观的，“美的本质就是事物的典型性”，“是个别之中显现着种类的一般”，“典型就是美”；四是以朱光潜为代表的客观和主观统一说，认为美是“客观与主观的统一”；五是以李泽厚、刘纲纪等为代表的客观社会说，认为美既有客观性，也有社会性，是“客观性与社会性的统一”。《新华字典》中“美”最基本的解释为：好，善，比如美丽、美容（美化容貌）等。

从“美”的渊源，我们可以知道，人们认为“美”在权力上代表至高无上，在视觉上要漂亮（美丽），在味觉上要甘美。现代社会中，“美”涵盖的范围更广、更深。但视觉上的“美”仍是主要的内容，如何达到视觉上的“美”，这就要求视觉对象（人）在形象上、气质上、体质等整体方面达到一定的标准。

二、整体美

整体美或整体美丽是指视觉对象（人）之整体形象好、气