

自/然/疗/法/丛/书

自然美容术

总主编/陈可冀
编 著/谢凤英 曹 安

湖南科学技术出版社



RAPY SERIES

自/然/疗/法/丛/书

NATURE THERAPY SERIES

自然美容术

总主编/陈可冀

编 著/谢凤英 曹 安

湖南科学技术出版社



自然疗法丛书

自然美容术

总 主 编：陈可冀

编 著：谢凤英 曹 安

责任编辑：沙一飞

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 码：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1998 年 12 月第 1 版第 4 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：6.375

插 页：2

字 数：135000

印 数：15301—19300

书 号：ISBN 7-5357-1852-3/R·359

定 价：9.30 元

(版权所有·翻印必究)

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心主任，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、





英、日文版), 该杂志论著为《Index Medicus》系统收录, 促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项, 1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

自然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占所有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所收载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可立

1996年元月于北京

爱美之心，人皆有之。随着人民生活水平的不断提高，寻找美，保持美，恢复美，已成为一种时尚。因此，用各种方法美化人的外貌的美容学也就应运而生。

美容是一门科学和艺术相结合的综合性学科，是用化学、物理或手术等各种方法，调节面部生理功能，增添面部各部位美感，达到美化容颜的目的。美容的方法很多，有用外科手术来修整面部缺陷的，有用化妆技巧来弥补面部不足的，但既方便又持久的美容方法要算是自然美容法了。所谓自然美容法，就是不通过手术整容，不采用化妆艺术加工，而是从“有诸内必形诸于外”的观点出发，重在调整机体内部，使脏器功能旺盛，营养充足，气血调和，从而保证面部皮肤有足够的物质基础，从根本上达到美容的目的。本书介绍的按摩，面膜敷面，饮食调养，良好的生活、卫生习惯，以及中药美容等均属此类方法。其特点是顺乎自然生理，采

用天然之品，通过调整人体内在功能，以增添容颜的美感。这种方法对人体无创伤，操作方便可行，且效果持久，是合乎当今回归自然潮流的一种美容方法。本书详细介绍了面部皮肤保养要领，包括正确的洗脸方法、合理的饮食与休息，以及面部皮肤的按摩、面膜敷面、涂抹营养护肤品等常规护理。同时对于皮肤油脂过多、皮肤干燥脱屑、皮肤色素过深、皮肤松弛弹性差、皮肤肤质厚硬、毛孔增大五类特殊皮肤质地的改良，常见面部损美性皮肤病的防治，也作了详尽的介绍。本书图文并茂，通俗易懂，只要你认真阅读并坚持长时期的实践，定能收到意想不到的美容效果。

愿你青春常驻，容颜更美！

编著者

1996 年于湖南中医学院第一附属医院

1 面部皮肤、肌肉的结构与生理功能	(1)
1.1 面部皮肤的结构	(1)
1.2 面部肌肉的结构	(7)
1.3 面部皮肤的生理功能	(10)
1.4 面部皮肤的类别	(13)
2 面部皮肤的审美与损美	(17)
2.1 面部皮肤的健美标准	(17)
2.2 面部皮肤的损美因素	(19)
3 面部皮肤的自我保养	(28)
3.1 采用正确的洗脸方法	(29)
3.2 合理的饮食与休息	(30)
3.3 避免不良刺激	(36)
3.4 改变不良习惯	(42)

4 面部皮肤的常规护理	(44)
4.1 面部皮肤的清洁	(44)
4.2 面部皮肤的按摩	(69)
4.2.1 按摩的美容作用及原理.....	(69)
4.2.2 按摩手法及常用美容穴位.....	(72)
4.2.3 按摩程序.....	(82)
4.3 面部皮肤的营养供给	(97)
4.3.1 面膜敷面.....	(98)
4.3.2 涂抹营养护肤品	(108)
5 特殊皮肤质地的改良	(114)
5.1 皮肤油脂过多.....	(114)
5.2 皮肤干燥脱屑.....	(120)
5.3 皮肤色素过深.....	(125)
5.4 皮肤松弛、弹性差.....	(129)
5.5 皮肤肤质厚硬, 毛孔增大.....	(134)
6 面部皮肤的美化	(138)
6.1 化妆步骤与基本技法.....	(139)
6.2 特殊化妆整容技法.....	(145)
7 常见面部损美性皮肤病的防治	(150)
面部皱纹.....	(150)
面色黧黑.....	(153)
雀斑.....	(157)
蝴蝶斑.....	(161)
粉刺.....	(163)
瘰 子.....	(168)
白癜风.....	(173)
癣.....	(177)
瘢痕疙瘩.....	(182)
痣.....	(185)
8 美容设备、工具、材料及化妆品	(188)

为了掌握面部皮肤的保养知识，有必要对面部皮肤、肌肉的结构与生理功能作以了解。

1.1 面部皮肤的结构

面部皮肤比其它部位的皮肤较薄一些，皮肤颜色也较其它部位为深。依据“中国九分法”，成人头部皮肤面积平均约为 1053 厘米^2 ，界限值为 $556 \sim 1471 \text{ 厘米}^2$ ，其中面部占头部体表面积的 $2/5 \sim 1/3$ ，面部皮肤厚度约为 $0.5 \sim 4$ 毫米。从皮肤结构来看，有表皮、真皮、皮下组织之分。

1.1.1 表皮

表皮为皮肤的最外层，含有角朊细胞和黑素细胞、郎格罕细胞、麦克尔细胞等树枝状细胞。根据角朊细胞的发展，可将表皮自内向外分为基底层、棘细胞层、颗粒层、角质层。

1. 基底层：由表皮最内的一层基底细胞构成，基底细胞呈柱状，其长轴与基底膜垂直，胞浆嗜碱性，胞核椭圆，

位置偏下。基底细胞中常有黑素颗粒，位于细胞核的上方。基底细胞层与真皮的交界面呈波浪状，它是由向真皮伸入的表皮脚和向表皮伸入的真皮乳头互相镶嵌而成的。基底细胞与邻近的基底细胞及其上方的棘层细胞借助桥粒互相联接。新生的角朊细胞自基底层开始裂殖，向上移行，衍生成棘层细胞。

基底细胞的分裂周期约为 19 天 (457 小时)。新生的细胞进入棘细胞层，然后上移到颗粒层的最上层，约需 14 天，再通过角质层而脱落下来又需 14 天，这也就是说，表皮细胞新旧更替共需 28 天。

2. 棘细胞层：由 5~10 层棘细胞构成，其形态由接近基层的多角形逐渐变为扁平形，其长轴与皮面平行，呈镶嵌式排列。棘细胞浆内的张力微丝较基底细胞的为多，此种物质是角蛋白的前身，为角化发展的一种标志。棘细胞之间的细胞间质葡萄糖氨基聚糖，具有亲水性，是物质交换的途径。最下层的棘细胞也有分裂功能，参与创伤愈合。

3. 颗粒层：颗粒层在棘细胞层之上，由棘细胞进一步衍生而成，为 2~4 层的梭形细胞，其胞浆内充满深嗜碱性透明角质颗粒，是进一步向角质层细胞分化的细胞。角质层增厚时颗粒层也相应地增厚。这些细胞中有较多大小不等、形状不规则的透明角质颗粒，与张力微丝融合在一起形成角蛋白。在颗粒层近表面部分，细胞尚能分泌形成膜样结构的物质，使水分不易从体表渗入，同时也阻止表皮水分向角质层渗透，致使角质层细胞的水分显著减少，成为角质细胞死亡的原因之一。

4. 角质层：是由 4~8 层已经死亡的扁平、无核细胞所组成的保护层。其细胞器已经溶解，水分已大量丢失，细胞

膜变厚，细胞中充满了由透明角质颗粒分解而成的软纤维性蛋白，即角质蛋白。此种物质比较坚韧，对一些物理、化学因素的刺激均有一定的防护作用。无生命的角细胞不断向外脱落，其形成与脱落经常保持均衡状态，以致正常皮肤的角质层能保持适当的厚度。

5. 黑素细胞：位于基底细胞间，约占基底层细胞的10%，其形状不一，核大，圆形或卵圆形，染色质较致密，胞浆为海绵状，向外延伸呈树枝状突起，与邻近的一些基底细胞和棘细胞相连，向它们输送黑素颗粒。肤色的深浅主要与黑素细胞的活性和黑素小粒向角化细胞输送播散的程度有关。黑素细胞的数目随不同部位而异，以面、唇、乳晕、生殖器密度较高，紫外线照射后黑素细胞中黑素小体数明显增多，所以夏天的肤色较冬天深。

6. 郎罕细胞：来源于中胚叶。电镜下，核凹陷分叶，胞浆内含有郎格罕颗粒，呈长短不一的杆状，一端膨大如球拍状。因具有和巨噬细胞一致的表面标志和功能，所以又有表皮巨噬细胞之称。在接触过敏、皮肤移植免疫和免疫监视等方面起着重要的作用。

1.1.2 真 皮

真皮由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维、基质和细胞等组成。此外，还有血管、淋巴管、神经及皮肤附属器，如毛发、皮脂腺、大、小汗腺及肌肉等。真皮可分为两层，乳头层及网状层，靠近表皮下部的是乳头层，较薄，与表皮突互相交叉，乳头中有毛细血管、淋巴管盲端和感觉神经末梢。网状层位于乳头层下部，两者之间无明显分界。

1. 胶原纤维：较粗，直径为2~15微米，是皮肤组织

的重要组成部分，约占真皮结缔组织的95%。胶原纤维在真皮乳头层较细，不结成束，在网状层较粗，成束状，与皮面走向平行，互相交织成立体网。组成胶原纤维的胶原蛋白含有多种氨基酸，主要为脯氨酸、羟脯氨酸、甘氨酸等。胶原纤维使皮肤具有柔韧性，能抵抗外界的牵拉。

2. 弹力纤维：直径为1~3微米，有较好的伸缩弹性。在真皮乳头中的弹力纤维较细，几乎以垂直方向走向基底膜带，在网状层呈波形，较粗，缠绕在胶原束周围，使胶原束受牵拉后易于恢复原状。

3. 网状纤维：是较幼稚的胶原纤维，直径约0.2~1微米。常见于毛囊、皮脂腺、小汗腺、神经、血管和皮下脂肪细胞周围。在创伤愈合期和纤维母细胞活性增强的病变中，网状纤维大量增加。

4. 基质：真皮的基质系无定形物质，为纤维母细胞产生的含有硫酸软骨素及透明质酸等粘多糖和蛋白质的复合物蛋白多糖等。真皮的各纤维、血管、神经及皮肤附属器等均包埋于基质中。由于基质有亲水性，因而是各种水溶性物质和电解质等代谢物质的交换场所。幼年时，真皮基质较多，至老年时减少，所以老年人皮肤较为干燥。

真皮中还有少数噬色素细胞、肥大细胞、浆细胞、白细胞及组织细胞等。

1.1.3 皮下组织

皮下组织位于真皮下方，其下与肌膜等组织相连，是由疏松结缔组织和脂肪小叶构成。其厚薄因营养及身体部位的不同而异。皮下组织对其中的神经、血管等重要组织有保护作用，同时是热的绝缘体，可以防止体温散发，并积极参与