

张宗学 战嘉怡 主编

医疗保健系列书



科学美容 100问



气象出版社

科学美容 100 问

张宗学 战嘉怡 主编

张宗学	战嘉怡	李 东	王 军	
冯立哲	闫小军	马勇光	李 比	编写
秦荣生	陈力杨	陈力众		

气象出版社

(京)新登字 046 号

内 容 简 介

本书是《医疗保健系列书》中的一个分册。

全书分为两部分。第一部分是生活美容,介绍如何选购化妆品,使用化妆品应注意些什么,如何正确化妆才漂亮等。第二部分是医学美容,介绍做双眼皮应注意的问题,除皱是怎么回事,怎样纹眉、纹眼线才好看等。除此之外,对养颜润肤的常用药物与食物也作了一些介绍。书末附有北京市部分整形美容医疗机构简介等资料,供整形美容者参考。

本书采用问答形式,文笔流畅,通俗易懂。可供美容工作者参考和具有初中以上文化程度的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

科学美容 100 问/张宗学,战嘉怡主编。—北京:气象出版社,1995.1

ISBN 7-5029-1764-0

I. 科… II. ①张… ②战… III. 美容术-基本知识 IV
. ①R161②TS974

气象出版社 出版

(北京海淀区白石桥路 46 号 邮政编码:100081)

责任编辑:顾仁俭 韩履英 终审:周诗健

封面设计:严瑜仲 责任技编:席大光 责任校对:韩履英

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:102 千字

1995 年 1 月第一版 1995 年 1 月第一次印刷

印数:1—4000 定价:4.50 元

前 言

美容历史可以追溯到远古时代,那时的人类就已懂得美容化妆、打扮和修饰自己。近些年来,随着我国经济迅速发展,国民生活水平不断提高,在许多发达城市与地区人民生活已从“温饱”向“小康”发展,因此,对生活美容有了更高的要求。

的确,一个人的外表仪容不仅仅会给旁人一个赏心悦目的美好印象,而且还直接影响到自身恋爱婚姻、求职就业、公关社交及心理健康。美容已不单纯是演员与少女的“专利”了,不同年龄、不同性别、不同层次的人对美容都有不同的需求,谁不愿自己春颜永驻,谁不愿自己英俊潇洒。

有美容消费的需求,社会就有为此消费的服务,于是各种美容院、美容诊所如雨后春笋应运而生,各种美容化妆品铺天盖地般出现于市场,令爱美者慷慨解囊。除皱、做双眼皮、纹眉、抹换肤霜、搽增白露成为时尚的追求。

但是要知道,讲究美也是要遵守客观规律,也要讲究科学。在这追求美的热浪中,盲目者为多,君不见换肤霜没有换来娇嫩的皮肤而得到的是红肿、破溃、疤痕;增白露没使皮肤白皙,却落下了点点色斑;双眼皮做成了,却成为疤痕眼;纹眉后未见眉秀,额前却似两条青虫横卧;凡此种种屡见不鲜。

此外,有些人生理上有些缺陷,却不知道如何通过医学美容而弥补,苦恼终不能解脱。

基于上述原因,我们编写了本书,用问答的形式向人们介绍了一些美容的基本常识,旨在指导人们美容更加科学。

本书分为生活美容、医学美容两部分。因生活美容知识已有不少科普书籍加以介绍,故本书重点介绍医学美容知识,特别是介绍了一些医学美容新技术。

本书作为气象出版社的医疗保健系列书之一献给读者,希望成为美容者的良师益友,同时也可供基层美容工作者参考。

本书在编写中承气象出版社史秀菊、顾仁俭老师热情支持,北京市临床药学研究所周哲、严文利、汤雪竹等同志热情帮助,在此致以谢意。

编者

于北京医科大学第三医院成形外科、

北京市临床药学研究所

1994年12月20日

目 录

生活美容

1. 什么是美容	(1)
2. 生活美容与医学美容的区别是什么	(1)
3. 皮肤的构造如何,在人体中的功能是什么.....	(2)
4. 皮肤主要分为几种类型	(4)
5. 皮肤为何需要保健护理	(5)
6. 皮肤护理有哪些方法	(6)
7. 如何使皮肤光泽并富有弹性	(8)
8. 男性与女性的皮肤有何不同,护理上有何差别.....	(9)
9. 儿童、老人的皮肤有何特点,护理上注意什么	(10)
10. 护肤品与化妆品的区别是什么.....	(11)
11. 常见的护肤品有哪些.....	(12)
12. 皮肤老化有哪些表现.....	(12)
13. 如何对抗、减缓皮肤的老化	(13)
14. 面部皱纹是如何形成的,除皱的方法有哪些	(14)
15. 美容院皮肤护理与家庭皮肤护理有何区别.....	(15)
16. 如何根据自己的皮肤特点选择护肤品.....	(15)
17. 选择护肤品应注意些什么.....	(17)
18. 选购化妆品时应注意些什么.....	(18)
19. 使用化妆品时应注意些什么.....	(19)
20. 化妆品有哪些副作用.....	(21)
21. 使用化妆品出现问题后应该怎么办.....	(22)
22. 如何选用洗发香波与护发素.....	(23)

医学美容

23. 什么是医学美容,为何又称为“第四医学”	(24)
24. 美容外科的治疗范畴是哪些	(25)
25. 请什么样的医生做美容手术放心	(26)
26. 如何使医生了解您的美容目的	(27)
27. 中老年人可以做哪些美容手术	(27)
28. 美容手术前应做哪些准备	(29)
29. 美容手术后应注意些什么问题	(30)
30. 眉毛与睫毛的生理作用是什么	(31)
31. 如何修饰眉毛与睫毛	(31)
32. 什么情况下可通过手术美化眉毛与睫毛	(32)
33. 眉毛再造有几种方法	(33)
34. 如何评价一个成功的眉毛再造术	(34)
35. 睫毛再造的方法是什么	(35)
36. 纹身术在美容中有何应用	(35)
37. 纹眉、纹眼线、纹唇有何美容作用	(36)
38. 纹眉、纹眼线、纹唇易有哪些并发症,如何防治	(36)
39. 眼部有哪些情况需要美容手术	(37)
40. 什么样的眼型适合做双眼皮	(38)
41. 双眼皮手术有哪几种方法,各有何特点	(38)
42. 理想双眼皮的标准是什么,重新矫正时机是什么	(41)
43. 什么是“欧式眼”,有何特点	(42)
44. 做双眼皮后应注意哪几个问题	(43)
45. 做双眼皮手术有哪些并发症,如何补救	(44)
46. 眼袋是如何形成的,手术法如何消除	(45)
47. 做除眼袋术时应注意哪几个问题	(45)

48. 肉泡眼是否能得到矫治·····	(46)
49. 上睑下垂是怎么回事,如何矫治 ·····	(47)
50. 鼻整容手术有哪些·····	(48)
51. 哪些情况需做鼻部美容手术·····	(49)
52. 什么是隆鼻整容术·····	(51)
53. 哪些材料可以用于隆鼻术,它们有何优缺点 ·····	(51)
54. 何人适于做隆鼻整容术·····	(52)
55. 隆鼻整容术的注意事项有哪些·····	(53)
56. 隆鼻整容术有哪些并发症,应如何处理 ·····	(54)
57. 如何做酒窝成形术·····	(55)
58. 露龈笑可以整形吗·····	(56)
59. 虎牙与哨牙如何矫正·····	(57)
60. 怎样知道您的牙齿是否美观·····	(57)
61. 对黄牙、黑牙有办法使之变白吗 ·····	(58)
62. 如何选用药物牙膏·····	(60)
63. 残齿、缺齿能否修复 ·····	(61)
64. 牙颌畸形如何矫治·····	(63)
65. 兜齿、长下巴如何整形 ·····	(64)
66. 脸型可以改变吗·····	(66)
67. 双下巴如何去除·····	(67)
68. 错颌畸形有哪些矫治方法·····	(68)
69. 颧骨过高或过低能做整容手术吗·····	(69)
70. 眉弓过低是否可以矫正·····	(70)
71. 耳部的美容手术有哪些·····	(70)
72. 招风耳如何整形·····	(73)
73. 巨耳可否缩小,小耳可否增大 ·····	(74)

74. 耳垂缺损如何重建·····	(74)
75. 耳部整形美容手术多大年龄做适合·····	(74)
76. 疤痕性秃发能否通过手术修复·····	(75)
77. 女孩子长“胡子”怎么办·····	(76)
78. 什么是隆乳整形术·····	(76)
79. 何种材料做乳房填充物最好·····	(77)
80. 隆乳术应选用多大体积的乳房假体·····	(78)
81. 隆乳整形术有哪几种切口·····	(78)
82. 隆乳整形术有哪些注意事项·····	(79)
83. 隆乳整形术有哪些并发症,应如何处理 ·····	(79)
84. 乳房过大可以纠正吗·····	(80)
85. 男子乳房过大怎么办·····	(81)
86. 手术减肥的方法有哪些·····	(82)
87. 手术减肥去脂的理论基础是什么,术后肥胖会复 发吗 ·····	(83)
88. 超声碎脂术是怎么回事·····	(84)
89. 痤疮如何防治·····	(85)
90. 黄褐斑如何治疗·····	(87)
91. 什么是寻常疣,如何治疗 ·····	(88)
92. 扁平疣如何治疗·····	(89)
93. 酒渣鼻如何治疗·····	(89)
94. 白癜风是怎么回事,如何治疗 ·····	(91)
95. 雀斑是怎么回事,如何治疗 ·····	(92)
96. 黑痣能恶变吗·····	(93)
97. 面部粉瘤为何应选择到整形外科治疗·····	(94)
98. 瘢痕的治疗有哪些方法·····	(94)

99. 什么是血管瘤, 如何治疗	(96)
100. 皮肤磨削术是怎么回事	(98)
101. 微晶磨疤技术是怎么回事	(99)
102. 何为皮肤化学剥脱术	(99)
103. 脂肪注射移植是怎么回事	(100)
104. 何为皮肤扩张术	(102)
105. 胶原注射是怎么回事	(103)
106. 目前美容方面有哪些难题, 国际上对其治疗有何 进展	(104)
107. 整形美容新技术内窥镜手术是怎么回事	(106)
108. 激光技术在美容整形外科中的应用	(107)
109. 计算机在医学美容中有哪些应用	(109)
110. 什么是中医美容, 常见有哪些方法	(110)
111. 有护肤美容作用的中草药有哪些	(111)
112. 为什么按摩能够美容	(114)
113. 针灸能够美容吗	(116)
114. 气功为何能美容	(117)
115. 哪些食物具有护肤美容的作用	(117)
116. 饮水与皮肤保健有何关系	(121)
117. 饮食与美容有何关系	(122)
118. 哪些药物影响皮肤的保健	(123)
119. 美容与抗衰老的关系是什么	(124)
120. 维生素 E 的抗衰老作用是什么	(124)
121. 蜂王浆抗衰老的作用是什么	(125)
122. 减肥常用的方法有哪些	(126)
123. 辣椒减肥是怎么回事, 效果如何	(127)

124. 环境因素对皮肤有什么影响·····	(128)
125. 为什么体育运动是保持美容之本·····	(129)
126. 为什么保持健康的心理对美容影响很大·····	(130)
附录 1 北京医科大学第三医院成形外科简介·····	(131)
附录 2 北京医科大学第三医院成形外科门诊部医疗收 费标准·····	(133)
附录 3 北京市部分整形美容医疗机构简介·····	(140)

生活美容

1. 什么是美容

美容就是美化人的容貌和形体的方法,美容包括生活美容和医学美容两大部分。

目前国内的美容热越来越高,这不仅是国民生活提高、精神文明程度提高的反映,更依赖于科学的进步、美容手段的增多和效果的提高。世界卫生组织(WHO)对“健康”所做的最新解释,不仅是身体上的健康,而且是心理上和社会适应上的健康。而美容正是为实践人类在身体上、心理上和社会适应上的既“健康”又“谐美”的总体目标所服务的。

美容的手段有化妆美容、美发、服饰、皮肤保健、美容手术、中医中药、饮食美容、体育健美、现代高科技产品和技术的应用等。

2. 生活美容与医学美容的区别是什么

生活美容是应用生活中各种科学知识 with 化妆艺术相结合,并通过在面部施以各种手法按摩及膏、霜、粉剂来增强皮肤健康,延缓皮肤衰老,改善及美化面容的各种方式方法的统称。

医学美容是应用医学科学知识,采用各种医学手段(包括手术、医疗仪器、经络按摩、针刺、中药、药膳等等),对人体尤

其是面部进行治疗,以达到提高人体健康、增强免疫功能、促进皮肤新陈代谢、去脂减肥、防病抗衰老、以本治标、健美人体、美化人的面部及心理的各种方式方法的统称。它必须是由专业医务人员操作施行。

3. 皮肤的构造如何,在人体中的功能是什么

皮肤是人体的一个重要的多功能器官,它覆盖人体的全身表面,成人皮肤总面积约为 1.5~2 平方米,占体重的 16%。皮肤由表皮、真皮及皮下组织三层组成。

(1)表皮。位于皮肤的最表面,无血管,但有许多末梢神经。由外向内表皮分为五层:

①角质层:位于表皮最外面,形成保护膜,此层主要含有角质蛋白和角质脂肪,可以保持角质层不低于 10% 的水分。

②透明层:使皮肤透明并有吸收作用。

③颗粒层:为白色退化细胞。

④棘层:有细胞分裂现象,和基底层构成表皮母体以产生新的细胞,从新生的表皮细胞到角化脱落,正常人需四周时间。

⑤基底层:位于表皮最内面,是细胞的繁殖地。基底细胞层含有与皮肤色泽密切相关的黑色素细胞,它的多少决定着皮肤的颜色。长时间的日光照射,使黑色素增加,皮肤就变成黑色,以防止紫外线过多进入体内,属自然防御体系。

(2)真皮。通过基膜与表皮联络,由结缔组织组成,主要成分为胶原蛋白和弹性蛋白。它具有伸缩性,使皮肤富有弹性。真皮由乳头层和网状层组成,它含有毛发、毛囊、皮脂腺、汗腺、毛细血管、神经末梢等结构,所以知觉灵敏,供给皮肤营

养。真皮若受到损伤后,则会形成疤痕。

(3)皮下组织。系皮肤最下层,主要为疏松结缔组织和脂肪组织。它通过纤维与筋膜或骨膜等相连。

由于人体部位、年龄、性别、职业、工种的不同,皮肤的厚度也不相同。身体背部、四肢较腹部和面部厚,头皮最厚,眼睑皮肤最薄。小儿皮肤比成人薄,女性比男性薄,老年人比中年时变薄。

皮肤在人体中的功能有:

(1)保护作用。亦称屏障作用,可抵抗外来的理化因素刺激,起着保护机体作用。如角质层表面盖有一层由皮脂腺分泌、角质细胞和汗液组成的弱酸性保护膜,可以抑制皮肤上的微生物生长。表皮内的黑色素及角质蛋白还可保护人体免受过多紫外线的损害。皮下组织可保温防寒,对外来力起缓冲作用,还可保持皮肤张力,丰满体形。皮肤还可防止过多的水分蒸发,从而保持适量的水分。

(2)吸收功能。皮肤有选择性吸收作用,它主要通过毛囊孔、皮脂腺孔、汗腺孔、角质细胞及其间隙来完成。一些药物及营养化妆品对机体的作用是靠此项功能完成的。

(3)排泄功能 皮肤有汗腺与皮脂腺,可排泄水分和体内的代谢废物,故皮肤又有“第二肾脏”之说。

(4)感觉功能。皮肤内各种感受器把对外界的理化刺激产生为痛觉、触觉、痒觉、温觉、压觉等。

(5)代谢功能。皮肤可参与机体的三大营养代谢和水、电解质的平衡,有直接从空气中吸氧、放出二氧化碳的功能。

(6)调节体温功能。人体维持 37℃ 左右的体温是靠皮肤调节实现的。当外界温度高时,皮肤的血管扩张,汗腺大量分

泌汗液,通过汗液蒸发来散热,防止体温继续升高;当外界温度低时,皮肤血管收缩,汗腺分泌减少,防止体内热量的散发,维持恒温。

4. 皮肤主要分为几种类型

皮肤角质层的水分和皮脂的分泌决定了皮肤的状态,所以人类皮肤基本上分为三种类型,即中性皮肤、油性皮肤、干性皮肤。

(1)中性皮肤。皮肤组织紧密厚薄适中,光滑柔软,富于弹性,较耐晒,对外界刺激也不太敏感。这是理想的健康型皮肤,但此型皮肤少见,仅见于发育期的少女。

(2)油性皮肤。这类皮肤由于皮脂腺分泌过多,而角质层水分正常,称为油性皮肤。其特征是毛孔粗糙,皮肤总是油腻的,毛囊口时有许多黑点,易生痤疮。此类型的皮肤不易起皱纹,看起来显年轻。油性皮肤除了皮脂腺分泌过多外,还与雄激素作用、偏高脂饮食、刺激性饮食及维生素不足有关。

(3)干性皮肤。由于皮脂腺分泌不足,角质层水分低于10%的皮肤叫做干性皮肤。其特征是皮肤细,毛孔不显,油脂少,弹性差,敏感,易出皱纹,易脱皮而出现皮屑。其原因有内因和外因之分。外因方面如风吹暴晒、乱用化妆品、皮肤不清洁。内因方面有先天或后天性皮脂腺分泌不足、营养不良、睡眠不足、维生素A缺乏、皮肤血液循环差等因素有关。这种皮肤最需要美容护理。

对这三种皮肤的鉴别,一般根据上述特点,经过目测即可确定。也可用纸拭法加以区别,取一块柔软清洁的纸巾或手帕,在额头和鼻翼反复擦拭,如果纸巾上无油且颜色浅浅的,

则是干性皮肤；如果纸巾上油光光的，则是油性皮肤；介于二者之间的是中性皮肤。或清晨起床后用手触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤；感觉皮肤滑润的为中性皮肤。

除上述三种类型外，尚有混合性与过敏性两种。

混合性皮肤即身体中同时存在着两种性质的皮肤。多是干性和油性两种性质的皮肤混合存在。如面部的前额、鼻子、下巴属油性皮肤，眼周、面颊及颈部则为干性皮肤。

过敏性皮肤即过敏体质者，肤质多类似于干性皮肤，皮肤细嫩而干燥，对外来物质或处于特殊环境时，如吃鱼虾或日晒易引起皮肤红肿、瘙痒、灼痛等。此类皮肤极易发生过敏性皮炎。

了解自己皮肤的类型可以指导自己选择合适的化妆品及饮食调节，这样才能取得美容皮肤的最佳效果。

5. 皮肤为何需要保健护理

皮肤不但具有保护人体、调节体温、吸收、排泄等功能，对于现代人来说，它更具有重要的美学价值。健康的皮肤不仅能很好地执行皮肤自身的功能，而且能反应人的精神风貌。所以，健康的皮肤标志其良好的功能状态，皮肤良好的功能状态又是其健美的基础。

皮肤是人体与外界接触的媒介，故皮肤有较多受损害的机会。这种损害不单是指那些外伤、烧伤等有形的损害，更多地是指无形的损害，如细菌感染、有毒物质的侵蚀、冷热的刺激、日光照射等。为了使皮肤免受这些损害，就要加强对皮肤的保健护理。这需要从两方面入手，一是尽量避开具有致伤因

素的环境,二是对易受致伤因素攻击的局部皮肤施行具有针对性的特殊保护措施,通俗地理解这些措施即是皮肤护理。究竟皮肤护理有哪些作用呢?皮肤保健护理具有祛除皮肤上有害物质,提供良好的皮肤生活环境,隔离皮肤使有害物质不与皮肤直接接触,促进皮肤新陈代谢,增加局部血液循环,提高抗病能力,治疗皮损等多种作用。由此可见,皮肤护理与每个人的健康息息相关。以往,国内许多人并不把皮肤护理看得非常重要,认为吃好、穿好就行了。随着我国经济的不断发展,人民生活水平的不断提高,社会交际活动的增多,生活环境的改善,追求美的愿望增强,人们对精神面貌的要求越来越高,作为反应人体健美的皮肤越来越为人们所重视。马雅可夫斯基说:“没有任何一件美丽的外衣能比得上健康的肌肤。”

既然皮肤在我们的生活中如此重要,所以不论男女,都应当从现在做起,重视皮肤的保健护理,愿您的肌肤永葆青春的光彩。

6. 皮肤护理有哪些方法

皮肤护理方法很多,但概括起来有以下几类:

(1)面膜护肤法。这是一种流行的护肤方法,它是将营养物质或药物或二者的混合物溶解在粘性的基质中形成面膜,并将其涂覆于皮肤表面,使面膜的营养物质或药物渗透到皮肤中去,以达到营养和治疗作用。

面膜的种类很多,按其功效可分营养面膜、祛皱面膜、增白面膜、祛色斑面膜、痤疮面膜、抗过敏面膜等。它们分别含有天然原料、药物(包括中药)、酵素,另外,有的面膜在起作用时还可发热,以增强其功效。