

健康美容指导

王自力 编著

黑龙江科学技术出版社



健康美容指导

王自力 编著

1987年·哈尔滨

责任编辑：李月茹

封面设计：张秉顺

插图：张立安

健康美容指导

王自力 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

齐齐哈尔第一印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本6.625印张133千字

1987年10月第1版·1987年10月第1次印刷

印数：1—10,000册

书号：8217·051 定价1.40元

ISBN 7—5388—0068—9/J·3

目 录

第一章 引言

第二章 美容科学基础

第一节 健美源于日常生活	(7)
一、皮肤的日常保养法	(7)
(一) 保持皮肤清洁	(8)
(二) 正确选用护肤用品	(9)
(三) 保持面部经常运动	(9)
二、头发的日常保养法	(11)
(一) 头发的洗涤	(12)
(二) 头部的按摩	(14)
三、化妆美容用品基本知识	(15)
(一) 护肤类化妆品	(16)
(二) 护发类化妆品	(17)
(三) 美容修饰类化妆品	(18)
(四) 药物类化妆品	(20)
四、维持身体健康的营养素	(22)
(一) 热能	(22)
(二) 蛋白质	(23)
(三) 脂肪	(24)
(四) 碳水化合物糖	(25)

(五) 维生素	(25)
(六) 矿物质	(27)
(七) 水	(28)
第二节 皮肤的功能与结构	(32)
一、皮肤的功能	(32)
二、皮肤的结构	(34)
(一) 表皮	(34)
(二) 真皮和皮下组织	(36)
(三) 皮肤的神经, 肌肉和血管	(36)
(四) 皮肤附属器	(37)
三、皮肤的老化	(40)
四、皮肤的再生和修复	(40)
第三节 健美生理	(42)
一、黑色素与肤色	(42)
(一) 黑色素代谢	(42)
(二) 黑色素在人的一生中的变化规律	(44)
二、脂肪代谢与体重	(45)
三、内分泌激素	(47)
(一) 生长激素	(48)
(二) 性激素	(49)
(三) 甲状腺素	(51)
(四) 胰岛素	(51)
第四节 中医美容理论	(52)
一、阴阳学说	(52)
二、五行学说	(53)

三、脏腑学说	(54)
(一) 五脏的主要生理功能	(55)
(二) 六腑的主要生理功能	(56)
(三) 脏腑的相互关系	(57)
四、体质学说	(57)
五、经络学说	(60)
六、常用穴位	(70)
(一) 俞穴和募穴	(70)
(二) 原穴和络穴	(71)
(三) 八脉交合穴	(71)
(四) 五输穴	(71)
第五节 美容科诊断及治疗原则	(74)
一、西医诊断法	(74)
(一) 病史	(74)
(二) 体格检查	(74)
(三) 实验室检查	(75)
二、中医诊断法	(76)
(一) 虚实诊断法	(77)
(二) 穴位诊断法	(78)
(三) 简便定位诊断法 (运动试验)	(79)
(四) 观察体质诊断法	(81)
(五) 耳廓诊断法	(83)
三、治疗原则	(84)
第三章 美容基本技术和方法	
第一节 现代医学美容技术	(85)

一、激光疗法	(85)
(一) 激光的生物学作用机制	(87)
(二) 激光疗法在美容科学中的应用	(88)
二、冷冻疗法	(90)
(一) 冷冻的生理作用	(90)
(二) 冷冻与激光烧灼的不同点	(91)
(三) 冷冻设备	(91)
(四) 冷冻疗法在美容中的应用	(92)
(五) 冷冻疗法使用注意事项	(92)
三、音乐电按摩疗法	(93)
四、电流药物导入疗法	(96)
五、红外线疗法	(99)
六、共鸣火花疗法	(100)
七、化学换皮疗法	(102)
八、擦皮美容术	(105)
九、整形手术美容技法	(105)
第二节 祖国医学美容技术	(108)
一、循经按摩法	(109)
二、全息美容法	(113)
(一) 耳针疗法	(114)
(二) 足底指压法	(115)
(三) 第二掌骨疗法	(117)
三、穴位疗法	(118)
(一) 徒手信息点穴疗法	(118)
(二) 光针疗法	(120)

(三) 子午流注针刺法	(120)
(四) 气功信息疗法	(121)
第三节 日常简便美容法	(122)
一、面膜	(122)
二、沐浴健美法	(124)
三、自制美容搽剂	(127)
第四节 饮食疗法和精神疗法	(128)
一、饮食疗法	(128)
二、精神疗法	(131)
三、运动疗法	(135)
第四章 美容治疗方案	
第一节 皮肤疾病	(138)
一、面部皱纹	(138)
二、皮肤粗糙	(140)
三、面色晦暗无华	(141)
四、雀斑	(142)
五、黄褐斑(蝴蝶斑)	(145)
六、皮肤黑变病	(147)
七、白癜风	(148)
八、色素痣	(151)
九、湿疹	(152)
十、单纯糠疹(桃花癣)	(154)
十一、玫瑰糠疹	(155)
十二、疣	(156)
十三、皮肤霉菌病(癣)	(159)

038566

十四、痤疮	(161)
十五、酒渣鼻	(163)
十六、脂溢性皮炎	(165)
第二节 毛发疾病	(167)
一、脂溢性脱发	(167)
二、斑秃	(168)
三、青少年白发病	(170)
四、女性多毛症	(171)
五、灰指甲(甲癣)	(173)
第三节 影响体型的疾病	(174)
一、肥胖症	(175)
二、乳房弱小	(182)
三、臀部下移	(184)
四、肥腰	(185)
五、腹部多脂	(186)
六、脊背脂肪	(187)
七、身体瘦弱	(187)
附录	
一、美容药物知识	(189)
二、国外对经络问题的研究	(199)

第一章 引言

美容有着悠久的历史，并且一直被广大群众，尤其是青年所重视。美容主要包括服饰、人工化妆和发型。近些年来，随着科学技术的进步，人们渐渐开始注重治疗影响美容的疾病，追求自然的、健康的美。

据记载，桓帝元嘉时期，就有妇女描愁眉啼妆的说法。汉代开始注重发型和服饰。到了唐宋年代，化妆美容已达到了相当成熟的水平。明清年代以后，除发展人工美容以外，宫廷贵妇们积极采用中草药剂涂抹颜面和头发，使病态的部位恢复健康。很多中药方剂至今还有很高的美容参考价值。近几年，人们对美的追求出现了前所未有的高潮。现在，美容院在全国各大城市相继出现，它不仅为人们化妆、修眉、修指甲以及美发，更重要的是美容师们利用各种简便易行的医疗方法，治疗影响健康美的疾病，为人们创造健康美。

在国外美容历史上，最早同样非常重视人工美容。古埃及热衷于用浓艳的油脂涂抹眼睛、口唇及指甲；18世纪的法国妇女风靡发饰、戴假发，宫廷贵妇们还大洒香水，面部贴黑色的“饰颜片”。到本世纪20年代，西方国家浓妆艳抹转为淡雅自然。年轻妇女热衷于潇洒活泼的男式装束、留短发；30年代，化妆的重点集中到了嘴和眼睛；60年代以后，人们普遍追求自然美；各式优美自然的发型、晒得铜褐

色的皮肤、不掩盖本色的淡妆、健壮的体型，显得人们健康而充满活力。

现在世界各国普遍重视医疗性美容，目的是用较短的时间使不健康的肌肤重现荣华。采取了化学换皮术、擦皮美容术、美容外科手术法、激光美容法及针灸美容法等美容方法。化妆品公司推出各种类型的营养及药物化妆品，以适于各种场合和不同肤质的人使用。机械、电子制造商还生产出了健美器械和减肥机，为追求体型美的人提供方便。西方妇女几乎每个星期至少去一次美容院。很多高级宾馆也增设了美容室和健身房，使游客在短期居住期间也不间断美容健身。可以说，随着时代的进步，妇女越来越需要美，越来越会表现美了。

不久前，有的国家出现了“男子美容院”，专为男子美容服务。据统计，去美容院要求美容的人中，有20%左右是青年男子，估计不久就会有更多的男子经常地去美容院治疗面部痤疮等皮肤疾病，要求施行美容手术。事实上，采取恰当的方法保持男子皮肤平滑健美、描浓眉毛、矫正不美观的牙齿、使用透明唇膏，是可以更好表现出男性特有的美的。

怎样才算美呢？从美容历史来看，各个历史阶段有着不同的美，所以美是具有时代特点的，是随社会的发展而不断进步的。过去，美容和仪表美是荣誉和富有的象征；现在，美容是所有人的权力。过去认为美的现在不一定美，如历史上风靡的浓艳重妆在现代日常生活中极不协调；林黛玉的“闲静似娇花照水，行动若弱柳扶风”病态柔弱，哪位青年

也不会效仿；过去妇女以缠足为美，现在妇女是无法接受的。新时代的美要有新时代的风格和特点，只有充分地把内心世界的美表达出来的外表，才是有内容的美、生动的美、个性的美、有修养的美；也只有把生理上的自然美表露出来，才能体现健康活力。这是时代赋予青年以及所有人的使命。富有个性的健康美是时代的特征。

健康美的重要表现是体型美。肌肉是男子力量的象征，也是女子生命力的体现。现在世界上不仅有男子肌肉健美比赛，也有女子健美比赛。肌肉健美能显示出具有个性的体型美，那些所谓的肥腰粗腿，就会不治而灭。

美还具有民族性。不同国家和民族喜欢不同的颜色、图案和装饰，这是由本民族的历史特点及习惯决定的，只有在那种环境中，那样的审美认识条件下，某东西才认之为美；相反，如果把其他民族的习惯和流行美法简单模仿和照搬，非但不美，反而失去了自己民族的特征，极不协调。如中国人在习惯、体型、肤色、发色及发丝类型上与西方国家都不相同，所以西方的美容方法，我们就不能直接套用，而只能通过研究其美学原理，结合自身特点，创造新的健美方法。这是现在青年应该学会并恰当运用的。

美是生活。要自身创造美，就要对美有深刻的修养。没有审美感，也就不可能有审美活动，不能正确认识美的本质，也就谈不上创造美。人的外表和内心世界不是固定不变的，在一定范围内是可以改善和趋于完美的。美容科学就是一种为适应内在美而创造相应外在美的科学。外表美反过来又可以促进内在美，深化对美的修养，对丑的识别。美的基

本要素是使外界客观事物特征与内心世界平衡，如人们对符合视觉听觉心理的事物感到美、对称及在非对称中体现对称的事物感觉到美等等，一句话，美是自身结构与外界相协调、合谐。

美是青年人的权力，也是所有人的权力，究其动因，则是人类发育的心理生理决定的，这是人类审美感产生的基础，是要求健美的第一原因。

从儿童发育到青春期，其主要的标志就是性成熟，把年龄与自己相当的异性作为向往对象是每个青年的生理要求。在这个阶段，青年人的正常心理是希望他人对自己注意、关怀和爱慕，而女青年又总是比男青年更明显，所以他们必然首先在外观上打扮自己，最大程度地让他人认之为美。可以说，美是每天青年个人生活中不可缺少的修养和活动。对美的修养不深，就会不自觉地产生不当的“创美”活动，例如，个别男青年打扮得象个女性，完全丧失了自身特有的美。要认识到，美除了协调、有个性以外，还是有性特征的。性特征主要指第二性征，男子手足宽大有力、胡须眉毛浓密、骨骼肌肉发达、身材高大、皮肤黑里透红等，女子乳房丰满、皮下脂肪发达、身体圆滑、骨盆宽大、体型优美、皮肤细嫩白净等。头发也是人的第二性征，合适的发型，能表现出面部的优点，突出个性美。

是不是美容只是青年人的事情呢？不是的。成年人甚至老年人都需要美在自己身上永存。在社会活动中，人们往往很容易以第一视觉印象认识一个人，健康富有个性的外表是精力充沛、能力广大的表现。有时，健美的外表也是保持家

庭和陸幸福的基础之一。老年人谁也不愿意被年轻人说自己年老无能，老当益壮是老年人的共同心愿，所以能在容貌上改善衰老状态，无疑会给老年人带来精神安慰和幸福感。由此可见，人的外表美能否很好地实现，是所有人的追求和愿望。本书介绍的各种美容方法对任何年龄组的人都是适用的。

本书与目前出版的美容书有根本的不同，它不是一本美容方法集锦，而是一本在同一思想指导下的系统的美容教材和参考资料。本书的指导思想是首先使人体健康，再在健康的基础上创造自然美。

怎样才算健康呢？健康不仅意味着不生病，而且意味着身心及社会生活都处于健全的状态。人的健美就是在健康的基础上心理及日常生活正常的一个重要因素。这是美容增进健康的作用之一。

生命的自身调整系统是极为特殊、繁杂、精巧的生物学系统，是大自然经过百万年才建立，并铸造在身体每个细胞深处的机能，包括各种治疗手段在内的各种体外刺激，都不可能使生命体建立新的生物学体系。医疗性美容就是帮助患者把失调的机能恢复正常。

人所生活的环境中有很多干扰因素，可以使人体经常处于疾病与健康之间的第三状态——亚临床状态。人体处于亚临床状态往往只是出现功能失调，并没有出现严重的内脏器质性病变，但不及时把这种已不正常的状态调整到正常，就很容易也必定会酿成真正的疾病。本书介绍的中医经络美容法就是调整内脏功能失调的简便有效的方法，运用适当，不仅

可以收到美容效果，而且同时也收到了保健强身、推迟衰老的作用。

现在流行的很多美容方法，只重视局部治疗，不仅没有整体保健作用，而且由于没能消除根本病因，美容效果也不稳定，易于复发。本书提倡的美容法，是由中医经络理论为指导的实用方法。经络和穴位是人体与外界环境相感应的最直接的通道和位点，是人体与外界进行信息交流的发射机和接收机。通过一些行之有效的简便方法使这个系统活跃起来，保持最佳功能状态，人体的疾病也就自然消失，健美的肌肤也就自然长存了。

治疗和预防疾病是两个不同的课题。汽车出了毛病对损坏的部位进行修理（治疗），但精心的保养（预防）却能防止汽车出毛病。本书介绍的美容诸法，对美容来讲是治疗，对全身功能则是预防。《内经》曰：“圣人不治已病而治未病，夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”

本书的对象主要是具有初步医学知识的人，即使没有一点医学知识的外行人，也能从中学到很多保健、美容的方法和技术。编写时，有意使语句简明扼要，便于美容临床使用，内容上则强调健美双收。

第二章 美容科学基础

第一节 健美源于日常生活

健与美是在日常生活中体现出来的，也正是日常生活造就了每个人的美的内容。凡是热爱生活的人，必定会以饱满的热情对待生活，积极在生活中创造良好的环境和自我情绪，不断地在生活中发现美、创造美。然而，热爱生活、创造美，需要有较深的修养，对自身的保健和美容就是修养的重要部分

一、皮肤的日常保养法

正常的皮肤，能表现人的青春活力，它具有光泽和色彩，显得柔软、细腻、洁净、富有弹性；病态或衰老时，皮肤会失去光泽，出现皱纹或斑迹。皮肤异常主要是由于机体内脏功能紊乱而引起。但有相当一部分人的皮肤缺乏健美特征是由于局部保养方法不科学直接造成的。通过纠正不科学的保养方法是可以恢复皮肤的柔美的。而且科学的自我保养法是美容师首推方法。

皮肤一般可分为4种类型：

(1) 干性皮肤：其特征是红白细嫩，油脂分泌少，经不起风吹日晒，容易产生皱纹。干性皮肤的人，如果使用化

妆品不当或吃了刺激性的食物时，皮肤常有过敏反应，出现红色斑疹。

(2) 油性皮肤：其特征是油腻发亮，肤色较深、毛孔粗大、不易出现皱纹，但毛囊口常有小黑点，易长痤疮，化妆也易脱落。

(3) 中性皮肤：是最理想的皮肤，其特征是不粗不细，对外界刺激不太敏感。这种性质皮肤日常护理较容易。

(4) 敏感性皮肤：其特征是对很多种化妆品发生过敏。有些敏感性皮肤的人，并不是接触了某种化妆品就立即表现出过敏现象，而可能是经过一段时间（潜伏期）才表现出来。潜伏期一般为数天至数周。敏感性皮肤的人，应选择适合自己的非药物性化妆品，并固定使用。就是非敏感性皮肤的人，也不应经常换用化妆品类型。

怎样鉴别自己属于那一类皮肤呢？方法很简便，即早晨起床后，仔细对镜观察自己面部，并用纸巾在前额和鼻子两侧轻轻擦拭。如果面部看起来油腻腻的，擦后纸巾上有一层油，即为油性皮肤；如果脸上无光泽，擦后纸巾上不见油，而且平时敷粉常常脱落，则为干性皮肤；在两者之间，为中性皮肤；对很多化妆品过敏的皮肤，就是敏感性皮肤。

在确定了自己皮肤性质以后，就可以采用相应的日常保养方法。读者应该注意，下面介绍的看来不特殊的方法，您自己可能并没有遵守，故请读者们与自己习惯的保养法比较一下，及时对不科学的方法给以矫正。

(一) 保持皮肤清洁

保持皮肤清洁是日常保养皮肤最关键的一点，因为不清