

家庭中医保健必备丛书

依

本佳人

——
简明中医家庭美容

著 伟英兵
编 建海洪
蔡郭孙



NONGBENJIAREN

12
7:1

京大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

依本佳人: 简明中医家庭美容 / 蔡建伟, 郭海英, 郭洪兵编. —南京: 南京大学出版社, 1999.11

(家庭中医保健必备)

ISBN 7 - 305 - 03461 - 4

I . 依... II . ①蔡...②郭...③郭... III . 中医学-美容 IV . R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10030 号

丛 书 名 家庭中医保健必备

书 名 依本佳人

著 译 者 蔡建伟 郭海英 张洪兵 张敏

责任编辑 金鑫荣

装帧设计 奚 协

责任校对 谭开晖

出版发行 南京大学出版社

(南京汉口路 22 号南京大学校内 邮编 210093)

印 刷 南京印刷制版厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 156 千

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000

总 定 价 50.00 元 本册定价 10.00 元

ISBN 7 - 305 - 03461 - 4/R·136

声明: (1) 版权所有, 侵权必究。

(2) 本版书若有印装质量问题, 本社发行部负责退换。

发行部订购、联系电话: 3592317、3319923、3302695

序

卢照邻博学宏才，恶病夺走生命，徒遗《病梨树赋》，惨使百代同悲；王子安（王勃）文宗词圣，早逝断送华年，空留《滕王阁赋》，仅供千秋共赏。两位“初唐四杰”，以病早夭；天赋英才，早泯早瘞，千秋含恨，万创难医——在此方知保健求康、延年益寿确是人生第一要事。孔夫子享七十高龄而道贯古今，孙真人（孙思邈）获一百遐寿而术丰医学，更证实健康长寿，非仅个人私事而系有益于人间。

《家庭中医保健必备丛书》，送尔健康，赠尔长寿，实乃日常养生健体珍品。本丛书有 5 本著述组成：《怡情悦志——简明中医娱乐疗法》、《依本佳人——简明中医家庭美容》、《针推妙法——简明中医针灸推拿》、《送子观音——简明中医性保健知识》、《饮食男女——简明中医饮食疗法》，恰似山川风景，人人可取而获之，诚如苏东坡指赤壁下长江谓：“物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风与山间之明月，耳听之而为声，目遇之而成色，取之无尽，用之不竭，是造物之无尽藏也，而吾与子之共造。”今也《丛书》中可得健康增寿之宝，不论娱乐、美容、药医、食疗，正是江上清风、山间明月，其声其色，听之遇之，俱能资助幸运福田，则何乐而不恣取、博采以求

同登寿域。

余也年迎九十，人未离，职未退，尽责而无陨越，辛勤而不疲劳，良以养生之法，俱符《丛书》精神。有憾于李白所谓“独善亦无益”一言而特撰本序以推荐此书。

云间 千祖望序于金陵蜚斋
岁次九九 时年八八

前 言

爱美是人的天性。谁不愿自己拥有娇美、柔嫩的肌肤,使青春的光芒更加耀眼?谁不怀恋往昔艳丽的容貌,让青春的亮丽永驻身上?当夜深人静、铅华洗净时,您也许会感叹岁月的无情。其实,就像生活并不是不能改变的一样,我们的容颜通过努力,也可实现青春再现的梦想。随着人们生活水平的不断提高,越来越多的女性走进美容院接受美容师为她们进行的皮肤护理。然而就目前的经济水平来看,仍有相当一部分人被拒之于美容院大门之外;屡屡发生的损容事件又让很多爱美的人心存疑虑。其实真正的美容师是我们每个人自己,既方便又持久的美容方法应该是自然美容法了。这方面,古老的中医美容有着独特的优势。它从整体出发,以脏腑经络气血为理论基础,用中医特有的方法,如饮食、经络、按摩、中药、心理等,来使气血流动、经气通畅,既能治病疗疾,又能健身长寿,达到持久的美容驻颜目的。

本书以常用的中医美容方法为主体,结合现代美容学中的有关内容,本着通俗易懂的原则,向您介绍适合于家庭运用的日常美

容方法。只要您认真阅读并持之以恒地付诸实践,定能收到满意的美容效果。

愿您青春常在,美颜永驻!

编 者

1999 年 7 月

目 录

* 美容基础知识篇

一、皮肤学的基本知识	3
(一)皮肤的结构	3
(二)皮肤的生理功能	11
(三)常见的皮肤类型	14
(四)判断皮肤类型的方法	16
(五)皮肤健美的判断标准	18
(六)影响皮肤美的因素	19
二、中医美容的基本理论	25
(一)美容与中医美容的含义	25
(二)中医美容的理论基础	26

* 家庭常用中医美容法

一、食疗美容	35
--------------	----

(一)食物的性能	35
(二)食物的作用	37
(三)常用美容食物	38
附:常用美容中药	51
(四)常用美容食疗方	56
附:食物面膜方	75
二、按摩美容	82
(一)按摩的作用	83
(二)按摩注意事项	85
(三)按摩基本手法	87
(四)常用保健按摩法	94
(五)自我按摩的步骤	96
(六)面部主要肌肉、神经及美容经穴	100
附:十四经络腧穴图	108
三、日常生活美容	117
(一)日常护肤的正确方法	117
(二)化妆品与皮肤保健	122
(三)合理的饮食	128
(四)起居有常	134
(五)顺时护养	135
(六)适度运动	142
(七)避免不良刺激	142
(八)调节情志	148
四、气功美容法	161
(一)气功美容的机理	162
(二)练气功的要领	163
(三)气功美容法的注意事项	165
(四)常用的气功美容法	166

* 问题型皮肤的家庭调护

(一)皮肤油脂过多	177
(二)皮肤干燥	179
(三)皮肤皱纹	180
(四)皮肤粗糙	182
附:面部化妆	183

*** 美容基础知识篇**

一、皮肤学的基本知识

人体的美主要体现在肤色美和曲线美。从美容角度来讲,皮肤是美容的主要对象和美化阵地,是人体健与美的重要组成部分,也是身体健美状况的重要标志和体现。要想学会美化自己的容貌,首先必须学会维护自己皮肤的健康,延缓皮肤的衰老,防治皮肤的疾病等。而这一切都建立在对正常皮肤基本知识的了解上。如果不了解皮肤的微细结构、生理功能、生物化学等知识,就无法科学保养自己的皮肤。为此,我们应该先对皮肤的结构与生理功能有初步的认识。

(一)皮肤的结构

皮肤位于人体的表面,是人体的第一道防线。从重量与面积来看,皮肤是人体最大的器官。一个普通身高的成年男子全身皮肤的重量约为 4.8 千克,女子约为 3.6 千克。皮肤的厚度随着性

别、年龄及所在身体的部位不同而各有差别。儿童皮肤较成年人薄；四肢及躯干部的皮肤，伸侧比屈侧厚；枕后、项、臀部及掌跖部的皮肤最厚；眼睑、外阴、乳房等部位的皮肤最薄。一般来说，男性的皮肤比女性的皮肤要略厚些。

皮肤的构造大致可分为三层：最外层为表皮，中间一层为真皮，最里层为皮下组织。

1. 表皮

表皮是肉眼看得见的皮肤的最外层，是日常与外界接触的门户，又是化妆品的使用部位。这一层内没有血管，但有许多神经末梢，表皮把身体所有的液体保护住，并且把可能有害的物质隔开，对人体起保护作用。正常情况下，皮肤表面的角质鳞片（皮屑）不断死亡脱落，而另一方面深部细胞又会制造出新的细胞来取代它们，这种脱落与增生的新陈代谢，始终保持平衡，使皮肤表面的厚度维持不变，一旦失去平衡，便会引起皮肤疾病。

表皮由里向外又可分为以下几层：

基底层 由表皮最内的一层基底细胞构成，与真皮相连。基底细胞有较强的分裂繁殖能力，不断产生新生的表皮细胞，故也称生长层。在这层里包含了皮肤色素细胞，约每 10 个基底细胞中，有一个黑色素细胞，能产生黑色素，与人体的肤色有关。黑色素细胞的数目基本上是固定的，影响肤色的主要因素是黑色素的量，而不是黑色素细胞的多少。黑色素对紫外线有防护作用，可阻止紫外线穿透皮肤，使深部组织免受伤害。晒太阳后皮肤变黑，是由于黑色素增加，并以此来增强皮肤对阳光的抵抗能力，所以夏天的肤色较冬天为深。基底细胞的分裂周期约为 19 天，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也需 14 天，因此，表皮细胞的新旧更替共需 28 天。

棘细胞层 由 5~10 层带棘的多角细胞组成，是表皮细胞中

最厚的一层,毗连于基层之上,各细胞间有间隙贮存淋巴液,以供给表皮细胞的营养,辅助皮肤细胞新陈代谢,对于皮肤美容和抗衰老起着重要作用。最下一层的棘细胞有分裂功能,当皮肤受伤时,参与伤口的愈合及创伤的修复。棘细胞之间以桥粒连接,非常紧密,使皮肤很结实而不至于被拉断,如果细胞间的桥粒被破坏,棘细胞之间就容易松解,并发生水疱,皮肤也就失去韧性。

颗粒层 颗粒层在棘细胞层之上,是由棘细胞向上生长而形成的。此时的细胞形态象个荷包蛋,因其细胞内出现许多大小不等的嗜碱性透明颗粒而得名。表皮细胞在经过这层之后,便失去了细胞核,所以颗粒层是进一步向角质层细胞分化的“过渡层”,有防水屏障作用,构成对水的生理性阻止带。这种透明的角质颗粒是核蛋白体所合成的大量结构蛋白质。它们的进一步聚合和融合便可形成角质。在颗粒接近表面的部分,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。若表皮被擦伤损及颗粒层,组织液可经表皮渗出,且易于感染,此层在较薄的皮肤中看不到。

角质层 是表皮的最外层,也是皮肤健美的关键层,由几层到几十层扁平的角质细胞组成,是无生物活性的一种保护层,它比较坚韧,对物理因素和酸碱等有一定的防护作用和维持弹性作用,也能防止体内的营养物质、水分、电解质的大量消失。角质细胞内无细胞核及细胞器,细胞已死亡,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。这种物质比较坚韧,能耐受化学药剂的侵蚀。如果用 NaOH 液浸泡角质细胞,可将角质全部溶解,但细胞膜仍可保留。角质蛋白还具有吸水能力,保持角质水分含量不低于 10%,使皮肤能柔润而不发生破裂。由于角质层非常坚韧,水不易渗入,微生物不易侵入,其他物质也不易侵入,成为有机体一层天衣无缝的屏障保护膜。但角质层也妨

碍了外用药物及营养性化妆品的吸收及对皮肤的作用。我们必须选择一些能渗入角质层的药物和营养物,以及根据角质层在不同部位的厚度,来选择药物的浓度和剂型。无生命的角质细胞不断向外脱落,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。

总之,细胞在基底层繁殖,棘细胞层生长,颗粒层过渡,在角质层形成保护膜,然后脱落消失。

表皮在正常情况下每 15 ~ 30 天通过细胞分裂更新一遍。细胞分裂主要发生在基底层和棘细胞层。

2. 真皮

真皮位于表皮下方,深部与皮下组织相连。对皮肤的弹性、光泽及张力有很大影响。真皮又分为两层:乳头层和网状层。

乳头层 是表皮下方的薄层疏松结缔组织。此层组织向表皮底面突出形成许多乳头状隆起,称真皮乳头,这使真皮和表皮的接触面增加,有利于二者间的牢固结合和表皮的代谢与营养。乳头内含有许多毛细血管和神经末梢,是真皮中最富有生命活力的一层。

网状层 位于乳头层深部,由致密结缔组织组成。内有许多粗大的胶原纤维束相互交织成网,一些弹性纤维夹于其中,纤维纵横交错构成密网状,使皮肤具有很大的韧性和弹性,并可承受从各方面而来的张力或拉力。此层内还含有丰富的血管、淋巴管、神经纤维、汗腺、毛囊、皮脂腺等。在其深部还有神经末梢、环层小体,能感受压觉和振动的刺激。因此,真皮能容纳一定的血液、电解质及附属腺体,支持着血管和神经,吞噬进入真皮的细菌及异物,是皮肤对外防护的第二层屏障。

真皮层在美容学上有重要意义,一般来说,创伤及美容治疗的深度未达真皮层,则可完全恢复不留痕迹,因为其修复是由表皮细

胞增殖所致,愈合后跟正常表皮一致,是美容治疗时最理想的。如果深达真皮甚至真皮以下,则会造成终身的变质或疤痕,这是美容治疗之大忌。可见在进行美容治疗时一定要注意勿损伤到真皮层,以免引起疤痕而损容。

3. 皮下组织

皮下组织系由真皮下层延续而来,即皮下脂肪组织,是皮肤的最内一层,由疏松结缔组织和脂肪组织构成。将皮肤疏松地与深部组织相连,使皮肤有一定的移动性。皮下组织的厚薄随个体、年龄、性别和部位而异。当营养充足时,皮下组织中的疏松结缔组织易变成脂肪组织,除了能储存大量营养物质以外,还具有保温和缓冲外来压力的作用。所以皮下组织又是皮肤保护内脏的第三道屏障。人体的曲线美,就是因为皮下脂肪的分布特点而形成的。女性面、颈、胸、腰、臀、四肢部皮下脂肪复杂多变,如布局合理,则三围(胸、腰、臀)适度,便形成优美的身姿,给人以美感;如果皮下脂肪堆积,布局不合理,便会造成肥胖及俗称的“水桶腰”等。所以减肥的关键就是减少皮下脂肪层,使其布局合理。

4. 皮肤的附属器

皮肤的附属器均由表皮衍生而来。包括:毛发、皮脂腺、汗腺和指(趾)甲。

毛发 人体表面除手掌、足底等外均有大量的毛发分布。但身体各部毛发的长短、粗细及寿命各不相同,且随年龄和性别的不同而有很大的变化。毛发中以头发最粗而长,躯干、四肢、体表的毛最细,有时肉眼几乎看不清。

毛发是由角化的上皮细胞(角质细胞)构成,分长毛、短毛和毳毛。面部皮肤只有短毛和毳毛,如眉毛、睫毛、鼻毛均属短毛,其它则是毳毛。毛发暴露于皮肤之外的部分称为毛干;埋在皮肤内的

部分称为毛根。毛根的外面裹有毛囊,是由一层厚的上皮细胞及其周围结缔组织所构成的毛囊上皮鞘,与表皮和各层相连续,结构也相似。毛根末端膨大如球状,叫毛球,位于毛球基部的细胞具有分裂增生能力,毛发生长就从这里开始。毛根和毛囊末端膨大处,底面内凹,真皮结缔组织嵌入其中形成毛乳头,为毛球提供营养。毛发的横断面可分为三层,由外向内依次为表皮层(又叫毛表皮)、毛皮质和毛髓质。毛表皮由透明的角化细胞似鱼鳞般排列而成,也叫毛护膜,能使毛发产生光泽;皮质和髓质细胞中都含有色素颗粒,毛发的颜色就取决于色素颗粒的含量。

毛发具有机械性保护作用,如眉毛可以引流额部淌下的汗液恰好流入眼内;睫毛引起闭眼反射,有传递触觉的作用。不同部位的毛发生长期不同。头发的生长期约3~4年,退行期约数周,休止期约3个月,3~4年中可生长50~60厘米,然后脱落及再生新发。眉毛生长期仅两个月,休止期可长达8~9个月,故较短。毛发与皮肤表面成一定角度有规律排列。在皮脂腺的下方,有一束斜行的平滑肌,称立毛肌,它一端连于毛囊的中部,另一端终止于皮肤的乳头层。立毛肌受交感神经支配,当受寒冷和惊恐时,立毛肌收缩,可使毛发竖立,皮肤呈现鸡皮样,同时有助于皮脂腺的分泌。毛发的生长受神经与内分泌的调节与影响,如果头皮不干净,头屑多,头皮营养不良或保护不当,头发就会变干燥、枯黄容易脱落,失去头发应有的光泽与美感。毛发的颜色与种族和遗传有关。东方人的头发黑而发亮,是因为毛根中具有制造黑色素能力的黑色素细胞,黑色素细胞的数量随着年龄的增长而减少,以致黑色素合成障碍,毛发遂逐渐变白或灰白。

皮脂腺 位于真皮之中,如同一串串饱满的葡萄样的腺体,围绕在毛囊周围,开口于毛囊的上1/3处。除掌跖部外,几乎遍及全身,但以鼻部、头皮、前额、胸背等处最为丰富,一些与皮脂腺有关的皮肤疾病,常好发于上述部位。皮脂是一种脂性分泌物,含有多