

新世纪家庭保健丛书

美容整形知识问答

主 编	齐向东				
校 审	胡志奇				
副主编	文 磊	罗 勇	秦建增	李 玮	
编 者	戴景兴	霍霄锟	苑凯华	赵云燕	
	吴省英	苏薇薇	仇树林	曲瑞芳	
	杨新玲	杨 堃	张 锤	韩兰琴	
	谢 苒	蔡文书	齐冬梅	冯育新	
	石岩梅				

华南理工大学出版社

·广州·

总 序

新的世纪，寄托着人类社会新的希望，诸如世界和平、环境保护、新技术应用和提高生存质量等等。

新的世纪仍延续着我们古老的话题：家庭幸福，身心健康，健康第一！

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于社区医疗与家庭及自我的保健！

有感于此，我们在华南理工大学出版社的支持下，经过广泛收集资料与调研论证，编辑了《新世纪家庭保健丛书》，并将此作为对新世纪的献礼！

本丛书的设计适应我国卫生改革的形势发展，以科普为主，用通俗易懂的问题形式解答医学保健知识；以中西医结合为纲，介绍中西医的保健知识；以实用技术为目，介绍常见病的常用、实用、有效的疗法与药物。例如，为适应我国加入世界贸易组织(WTO)后，中成药将在世界范围内推广应用的趋势，故编写了《家庭中成药疗法》；随着我国医药分家，非处方药物的制定，编著了《非处方药物疗法》；随着我国物质生活的提高，小康社会的到来，人们对食物保健渐趋重视，我们精心设计了《菜篮子疗法》；针对人类寿命的延长，《家庭美容疗法》亦将为您的健康增添美的光彩；随着疾病谱的改变，发病率较高而且又可以不住院在家庭自我治疗的常见病如头痛、高血压病、糖尿病、肝炎、风湿病等均作专辑介绍，相信对于珍惜健康的人士必将有所裨益。

由于我们水平所限，本丛书的编写或许有些不完善之处，有些保健治疗方法可能有一些局限性，不妥之处，谨请读者批评指正。

罗仁 谢炜
于广州南方医院
2000. 1. 1

前 言

随着人类文明和社会进步，医学与美学在深度和广度上进行着不同层次的结合，涌现出新的学科。在我国，从20世纪60年代创建整形外科至今，整形与美容已经成为现代人生活中必不可少的一环：不论是先天、后天畸形器官的修复与再造，还是美丽容貌、躯体的塑造和成形，整形界都做出了巨大的贡献，并且不断与新科技结合，为人类走向健康和美丽铺平了道路。令人遗憾的是，现今从事整形业的医务人员良莠不齐，世人在追求人生美丽的愿望中裹足不前，这些，让整形业处于一种尴尬的境地。

那么，整形到底要整什么？如何才能称为美丽？究竟人体的美丽该如何来塑造？美丽可否保健？

本书就这一系列读者关心的问题，提供科学、客观的答案，以从正面满足读者不断增加的人体审美文化需求。希望可以引起社会对于整形美容真正的思考和探讨，让社会更加深入地了解整形美容业，了解其现状与发展前景，了解整形医生的能与不能，从而在人们心中把整形和美丽合理地归位，以求得业内业外人士之间的互相理解与包容，减少人们心理上对于整形的偏见与不切实际的期望，并希望可以营造一个轻松而亮丽的美容世界。

本书旨在构建全民的生理与心理审美观念，普及健康的人体基本知识，预防畸形隐患和及早消除其负面人生影响，治疗先天缺陷、后天畸形，进行美丽躯体、心理的塑造和保健，并以一题一议的形式进行科学普及性介绍。在本书的编写过程中，承蒙 chinanet 医学信息网站、河北医科大学、河北医大二院、广州军

区总医院、中国科学院整形外科医院、第一军医大学及南方医院兄弟科室众多同行的支持与协助，这里一并表示衷心的感谢。本书由于编写篇幅限制，未能详细列出所有参考书目及文献，仅在这里向相关专业人士表示感谢并请谅解。书中疏漏之处，欢迎同行及广大读者指正。本书适合于所有从事美容整形的医护人员和追求人生健康、美丽的人士。

齐向东

于广州第一军医大学南方医院

<http://www.chinalnet.com>

2000年6月6日

目 录

一 人体构造篇	1
1 人体的自然分割是怎样的?	1
2 人体的基本组成是什么?	1
3 人体构架是怎样的?	2
4 何为人體黄金分割?	2
5 皮肤是由哪几层组成的?	3
6 皮肤的作用是什么?	3
7 骨骼的组成成分是什么?	3
8 骨骼的作用是什么?	4
9 肌肉的组成是怎样的?	4
10 肌肉的作用是什么?	4
11 头面部的轮廓结构怎样?	5
12 面部的表情是如何表达的?	5
13 颈部的体表轮廓怎样?	6
14 躯干的轮廓构造怎样?	6
15 上肢的结构怎样?	7
16 下肢的结构功能如何?	8
二 美学标准篇	9
17 何为人體美?	9
18 何谓女性的形体美?	9
19 何谓男性的形体美?	10

20	皮肤的美学标准是什么？	10
21	头发的美学标准是什么？	11
22	眉毛的美学标准是什么？	11
23	眼睛的美学标准是什么？	12
24	鼻的美学标准是什么？	12
25	耳的美学标准是什么？	14
26	唇的美学标准是什么？	14
27	牙齿的美学标准是什么？	15
28	颈部的美学标准是什么？	15
29	乳房的美学标准是什么？	16
30	躯体是如何表达魅力的？	17
31	女性健美标准是什么？	17
32	人体的美学比例标准是什么？	18

三 整形策划篇

小儿期	19
33 如何摆脱先天性缺陷对婴幼儿容貌的困扰？	19
34 身体的缺陷对婴幼儿的心理影响有多大？	19
35 先天畸形的宝宝如何健康成长？	20
36 父母如何为宝宝选择整形医生？	20
37 常见的小儿后天性缺陷有哪些？	21
38 如何照顾手术前及手术后的宝宝？	22
39 小儿烫伤如何急救？	22
40 小儿的瘢痕如何处理？	23
41 小儿可以做生理性的美容手术吗？	23
42 新生儿的皮肤需要护理吗？	24
43 如何为小儿护养皮肤？	24
44 小儿出生时面带一片红斑，长大后可以消退吗？	24

45	婴幼儿的血管瘤需要立即手术吗？	25
46	何为兔唇？	25
47	婴儿兔唇的发病几率有多大？	26
48	兔唇的婴儿智力正常吗？	26
49	隐性兔唇需要手术矫正吗？	26
50	什么时候是兔唇婴儿的最佳手术时机？	27
51	先天性腭裂与唇裂相伴发生吗？	27
52	腭裂患儿伴有多方面生理功能障碍怎么办？	28
53	腭裂患儿手术前如何进行辅助治疗？	28
54	如何选择腭裂患儿手术时机？	28
55	腭裂术后如何进行语音功能锻炼？	29
56	先天性小耳畸形的患病情况如何？	29
57	小耳畸形的儿童智力也有缺陷吗？	30
58	手术矫正小耳畸形是必须的吗？	30
59	小耳畸形的整形手术是否越早施行越好？	30
60	一次就可完成小耳畸形的整形手术吗？	31
61	孩子一出生就发现有一双大小不一样的眼睛怎么办？ ..	31
62	后天性眼睑下垂的发病原因有哪些？	31
63	什么样的牙颌形态是正常的？	32
64	牙颌畸形的危害大吗？	32
65	牙颌畸形矫治的生理基础是什么？	33
66	何时进行牙颌畸形矫治最适宜？	33
67	如何改正早期不良习惯以防治错殆畸形？	34
68	婴儿并指的发病几率有多大？	35
69	并指何时才可手术矫正？	36
70	婴儿出生时多了一个手指头是怎么回事？	36
71	婴儿多指症的发病几率有多大？	36
72	多指症可以即刻手术矫正吗？	36

73	为何治疗多指症一定要找专科医生？	37
74	宝宝出生后为什么头向一侧倾斜？	37
75	斜颈对幼儿的影响如何？	37
76	如何确定孩子患有斜视？	38
77	斜视是先天的吗？	38
78	如何治疗小儿的斜视？	39
79	哪些畸形应该在入学前矫正？	39
	青年期	40
80	影响青少年美丽的常见疾患有哪些？	40
81	如何摆脱青春痘的烦恼？	41
82	如何使眼睛显得深邃、明亮？	42
83	可以拥有一对栩栩如生的靓眉吗？	43
84	多年前纹坏的眉毛怎样处理？	44
85	外伤后残缺的眉毛可以再植吗？	44
86	眼睑凹陷可以矫治吗？	45
87	眼皮的形态可以遗传吗？	46
88	什么情况下不宜做双眼皮？	46
89	做双眼皮的同时可以治疗疾病吗？	47
90	选用哪种方法做双眼皮效果好呢？	47
91	手术形成的双眼皮持久吗？	48
92	疤痕眼可以矫治吗？	48
93	眼皮上的色素痣可以矫治吗？	49
94	睑外翻如何矫治？	49
95	号称美容之冠的鼻子如何建造？	50
96	畸形的鼻孔如何整复？	51
97	鼻小柱畸形如何矫正？	51
98	烧伤导致的鼻孔消失如何矫正？	52
99	歪鼻是怎么一回事？	52

100	人长大了，为什么却长出了个红鼻子？	53
101	没有鼻子了，可以再长一个吗？	55
102	“地包天”是怎样形成的？	55
103	四环素染色牙可以治疗吗？	56
104	为什么牙齿出现残缺又无光泽？	57
105	牙齿变成黑色了，怎么办？	57
106	厚嘴唇如何行美容矫正术？	58
107	可以拥有一个永久的笑靥吗？	59
108	口眼歪斜能整形吗？	60
109	面瘫的整形方法目前主要有哪些？	60
110	隆胸所用假体的材料有不同吗？	61
111	隆胸会导致癌症吗？	62
112	两个乳房的大小不同怎么办？	62
113	乳房下垂可以通过隆胸重新挺立吗？	63
114	大乳房可以变小吗？	63
115	如何选择乳房缩小的手术时机？	64
116	挺不起胸怎么办？	64
117	乳房缺失如何整形？	65
118	乳头内陷如何矫治？	66
119	男人的乳房女性化可以治疗吗？	66
120	抽脂就是减肥吗？	67
121	脂肪抽吸术有哪几种？	67
122	整形可以治疗“马裤腿”吗？	68
123	瘢痕修复可了无痕迹吗？	69
124	如何用“自产”皮肤修瘢痕？	69
125	磨皮的功效有多大？	70
126	点痣要注意什么？	70
127	引起皮肤白斑的原因是什么？	71

128	为什么说白癜风的治疗仍是医学的难题？	71
129	雀斑是怎样形成的？	72
130	现今防治雀斑有无良方？	72
131	您的痣属于哪一种？	74
132	年青人体味过重是什么原因？	74
133	狐臭者可以改善体味吗？	75
134	什么是脂溢性皮炎？	76
135	“刺癢”有无新疗法？	77
136	为什么搓澡会搓出“水瘰子”？	78
137	难缠的黄褐斑如何治疗？	78
138	为什么皮肤会出现风团样的斑块？	80
139	荨麻疹的治疗只是为了美丽吗？	80
140	哺乳与乳房健美的关系怎样？	81
141	产后可以重塑体型曲线吗？	82
	中老年期	83
142	如何挥去青春逝去的痕迹？	83
143	如何祛除显露老态的眼袋？	83
144	如何使抬头纹舒展？	84
145	“将军肚”可以整形吗？	84
146	腹壁皮肤松垂怎么办？	85
147	秃顶是什么原因造成的？	86
148	治疗秃顶的方法有哪些？	87

四 美丽保健篇

食疗美容篇

149	为什么平衡膳食可以为您增添美丽？	88
150	怎样的饮食才有利于人体健美？	89
151	维生素与美容的关系怎样？	90

152	微量元素与美容的关系怎样？	91
153	少女青春期的饮食保健应注意哪些方面？	92
154	青年女性的饮食保健应注意哪些方面？	93
155	中年女性的饮食保健应注意哪些方面？	93
156	老年女性的饮食保健应注意哪些方面？	94
157	常用的护肤食物有哪些？	94
158	不同类型皮肤饮食调理有什么不同？	96
159	防止皱纹饮食调理应注意什么？	97
160	痤疮（粉刺）如何进行饮食调理？	98
161	保持头发秀美需要哪些营养？	99
162	美发乌发食物有哪些？	100
163	不同类型头发如何注意饮食调理？	100
164	脂溢性脱发的饮食疗法有哪些？	101
165	生理性脱发的饮食疗法有哪些？	102
166	乳房瘦小如何进行饮食调理？	103
167	肥胖的食疗原则有哪些？	104
168	常用的减肥食物有哪些？	105
169	消瘦如何进行饮食调理？	106
170	有益于儿童长高的食物有哪些？	107
中药美容篇		107
171	中医美容有何特点？	107
172	肌肤亮丽方	108
173	防治皱纹方	108
174	治疗痤疮方	109
175	治疗黄褐斑方	109
176	治疗雀斑方	110
177	治疗扁平疣寻常疣方	110
178	治疗白癫风方	111

179	治疗酒糟鼻方	111
180	美发乌发方	112
181	预防脱发方	112
182	治疗斑秃方	113
183	治疗白发方	113
184	减肥方	114
按摩保健篇		115
185	美容按摩的作用原理及特点有哪些?	115
186	美容按摩的适应症有哪些?	116
187	美容按摩的禁忌症有哪些?	116
188	美容按摩时应注意些什么?	117
189	常用的按摩手法有哪些?	118
190	各种按摩手法有何特点?	119
191	为什么说按摩是面部皮肤的美容体操?	126
192	如何进行脸部的肌肉保养?	127
193	头发健美如何进行保健按摩?	127
194	斑秃的常用按摩方法有哪些?	128
195	颜面保健常用的按摩方法有哪些?	129
196	面部皱纹如何进行保健按摩?	130
197	眼部健美常用的按摩方法有哪些?	133
198	颈部健美常用的按摩方法有哪些?	135
199	乳房健美常用的按摩方法有哪些?	137
200	乳房扁平如何进行保健按摩?	140
201	防止乳房下垂应如何进行保健及按摩?	141
202	乳头凹陷的按摩方法有哪些?	142
203	腹部健美常用的保健按摩方法有哪些?	142
204	腰部健美如何进行保健按摩?	143
205	臀部健美如何进行保健按摩?	145

206	腿部健美如何进行保健按摩？	147
207	足部健美如何进行保健按摩？	149
208	手部健美如何进行保健按摩？	149
209	肥胖如何进行美容保健按摩？	150
210	消瘦的美容保健按摩方法有哪些？	152
211	瘢痕如何进行保健按摩？	153
情趣美容篇		154
212	新世纪美容流行新趋势是什么？	154
213	什么是白领小姐时尚？	161
214	香水擦在哪儿最缭绕迷人？	163
215	如何进行“走路”塑身减肥？	165
216	女性腹部如何健美？	165
217	怎样进行运动减肥？	166
218	怎样进行饮食控制减肥？	167
219	如何养护双唇？	171
220	什么是化妆美容七忌？	172
221	如何选用化妆品？	173
222	胎盘素果真能留住青春吗？	174
223	如何警惕“精华素”感染？	176
224	你会使用这些化妆小工具吗？	177
225	如何运用化妆技巧？	179
226	如何使自己的颈部健美？	180
227	如何保护及美化眼睛？	182
228	面部皮肤洁白法	182
229	自行指压美容法	183
230	去皱小绝招	183
231	日常护肤应注意什么？	184
232	护肤的禁忌有哪些？	184

233	春季如何护理皮肤？	185
234	夏季如何护理皮肤？	186
235	秋季如何保养皮肤？	187
236	冬天需要防晒吗？	188
237	防晒霜的 SPF 值越高越好吗？	188
238	冬季皮肤护理应注意什么？	188
239	职业需要必须频繁化妆怎么办？	189
240	男性护肤该注意些什么？	190
241	中年女性如何使肌肤美丽？	191
242	如何鉴别自己皮肤的性质？	192
243	油性皮肤如何养护？	193
244	干性皮肤如何养护？	193
245	中性皮肤如何养护？	194
246	综合性皮肤如何养护？	194
247	什么是健美肌肤的十大自然疗法？	194
248	如何全面健胸？	197
五	美丽心理构建篇	199
249	美容的心理学	199
250	新世纪的“美欲”观念	200
251	“美欲”的心理基础是什么？	200
252	求美者的动机是什么？	201
253	了解“心理定势”对手术效果评价的影响	202
254	何为情绪指数？	203
255	您的求美心态健康吗？	203
256	树立正确的美丽观念	204
257	美容世界里需要自己当好自己的主人	204
258	找到自己的天生丽质再进行美容手术也不迟	205

259	寻找美丽时需要先找到值得信赖的医生	205
260	美容受术者的心理反映过程如何?	206
261	美容术后恢复期的心理历程	206
262	为什么会出现美容术后不满意的情况?	207
263	美容外科的医患冲突有哪些?	208
264	美容纠纷案背后的心理因素	208
265	如何避免美容医疗纠纷的产生?	209
266	了解整形的相关知识是塑造美学心理的基础	209
267	协调的五官比例与心理的平衡	212
268	青春曲线塑造的心理承受	213
269	双眼皮成形的适应对象与心理	213
270	口唇的厚薄与健康心理	214
271	鼻部的小缺陷和严重的心理障碍	214
272	面部轮廓的雕刻和心理塑造	215
273	促进青春期乳房的良好发育和少女心理的健康	215
274	拉皮可以使青春永驻的心理	216
275	身体缺陷拒绝不明物质注入体内	217

一 人体构造篇

1 人体的自然分割是怎样的？

人是进化史上最完善的个体，不可分割的器官和组织协调而统一地构成了人类的生命。但是医学的研究是从整体到局部，又从局部到整体的细致课题，为此，通常依照功能和解剖把人体分为：头部、躯干部、上肢部和下肢部四大部分，各个大部分又可分为小区段。头部由颜面和颅骨组成；躯干可分为颈部、胸部、腹部、背部、腰部和髋部；上肢可看作由肩、上臂、前臂和手组成；下肢可分为臀部、大腿、小腿和足。这些区段的分割线一般都是人体结构的自然衔接和穿插处，因此又把它们视为人体的自然分割区段。

2 人体的基本组成是什么？

从大体上讲，人体以骨骼、关节、韧带、肌肉等组织相互连接，外被以皮肤，内生有脏器，用血管、神经及淋巴管作为物质、信息传递通路，共同构成一个完整的有机体。人体的结构左右对称，各组织相互协调，形成了运动的、繁复多变的人体形态。

从生理上讲，人体与其他生物甚至非生物相比，基本的化学元素并无多大区别，只是人的一些元素组成了生物大分子，如蛋白质、核酸、糖和脂类等，并形成可以进行生理功能和生化反应的各种细胞、组织和器官，不同的结构、功能又形成不同的系统，在神经、体液和自身调节下，完成个体的生命活动。