

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

美容

MEIRONG



中国中医药出版社

健康教育丛书

美容

编 著 刘宜群

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

美容/刘宜群编著. -北京: 中国中医药出版社,
2000. 8

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 美… II. 刘… III. 美容-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 64716 号

中国中医药出版社出版

NAIP6/03

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省南宫市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 42 千字

印 张: 4

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

印 次: 2000 年 10 月第 3 次印刷

册 数: 10001—15000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 4.00 元

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔划为序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中

沈自尹 陈可冀 胡亚美 翁心植

程孝农 裘法祖

中国中医药出版社
· 北京 ·

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好地贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”专用科普宣教材料

健康教育丛书

丛书特点

1. 权威性 本书由卫生部张文康部长任主编，由专家编写并由两院多名院士审定。
2. 科学性 本书由全国数百位中西医专家学者撰写，针对一般群众和病患者的实际情况和需求，介绍相关的医学保健知识和信息，针对性强，是真正“买得起、看得懂、用得上”的医学科普书。
3. 普及性 趣味性好，图文并茂，易懂便用。
4. 本科普丛书规模大，品种全，内容丰富。
5. 更新修订快 每1~2年对丛书修订更新，结合实际，充实新资料，并不断增加新品种、新内容。

健康教育丛书编辑委员会

主 编 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主编 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

审定委员会名单(按姓氏笔划排序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中 沈自尹
陈可冀 胡亚美 翁心植 程莘农 裘法祖

以上审定委员会成员均为科学院院士或工程院院士

目 录

□一般知识

皮肤是由哪些基本结构 组成的	(3)
皮肤的功能有哪些	(4)
什么是皮脂腺	(7)
皮肤可以分为哪些类型	(9)
皮肤衰老的原因	(12)
美容按摩	(14)
是否需要美容	(15)

□皮肤衰老的表现

皮肤变薄, 肌理粗糙	(19)
皮肤变硬、变黑	(19)
皮肤缺少弹性, 失去张力	(20)
皮肤干燥	(20)
皮肤对环境的适应性下降	(21)

皱纹	(21)
黑眼圈	(22)
眼袋	(23)
颈部皱褶	(23)

□ 常见损容性皮肤病

痤疮	(27)
雀斑	(27)
黄褐斑	(28)
痣	(29)
扁平疣	(30)

□ 美容方式的选择

生活美容	(33)
医学美容	(34)
目前我国医学美容学科发展 状况如何	(35)
现代西医美容的特点	(37)
传统中医美容的特点	(37)
中医美容的方法有哪些	(40)
各种美容方法的效果如何	(41)

□美容环境的选择

.....	(43)
-------	------

□美容注意事项

表皮剥脱法对皮肤的危害	(49)
什么是正确的洗脸方法	(50)
如何根据不同的季节保养皮肤	(53)
如何对敏感性皮肤进行养护	(56)
影响美容的不良习惯有哪些	(58)
怎样选择和使用药性美容 化妆品	(60)
美容化妆过程中应注意什么	(62)
卸妆应注意的问题	(63)
不同肤质的人如何化妆	(66)
女性不同年龄期的护肤饮食要求 有哪些	(68)

□美容生活须知

清洁皮肤	(73)
化妆品	(75)
家庭梳妆台	(80)

面部按摩	(82)
如何预防皱纹的产生	(85)
紫外线与防晒品	(86)
环境、睡眠、疾病与美容的 关系	(89)
怎样选择、使用和保存香水	(91)

□国内外美容现状及最新美容手段

肌肤排毒美容	(97)
气功按摩美容	(98)
淋巴引流按摩美容	(100)
音乐按摩美容	(102)
香氛美容	(104)
脚心美容术	(107)
体内美容	(107)

□国内著名的美容专家

生活美容专家	(111)
医学美容专家	(112)
中医美容专家	(112)

□关键词索引

.....	(115)
-------	-------



一般知识



美容需知识

医理是真知

✻ 皮肤是由哪些基本结构组成的

皮肤从外到里，分为 3 层：表皮、真皮和皮下组织。

表皮是真皮的保护层，它是一层不足 1 毫米的薄膜。表皮又分为 5 层，由外到里分别是角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。角质层由角化的死细胞构成，具有保护作用，影响皮肤的吸收功能。角质层过厚，会使皮肤发黄、吸收能力下降；颗粒层具有折射紫外线的作用，可以减轻紫外线对皮肤的伤害；基底层具有分裂繁殖能力，表皮从最里边的基底层开始，不断往外生长繁殖，最后完全角化形成最外面的角质层。角质层细胞不断脱落。表皮生长周期指的是表皮基层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞剥脱这一全过程。它一般需时 28 天。基底层还含有黑素细胞能产生黑色素，黑色素具有吸收紫外线的功能。

真皮与表皮以指状突起互相交错镶嵌。真皮的结构比表皮复杂，是皮肤的核心部分。它主要由纤维、血管、淋巴管、神经、神经纤维等部分组成。

皮下组织是皮肤的最里层。它主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。它是表皮、真皮的厚实的衬垫。它的厚薄变动很大，瘦者薄，胖者厚。

✻ 皮肤的功能有哪些

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、呼吸、新陈代谢七大生理功能。

保护功能 皮肤覆盖在人体表面，表皮各层细胞紧密连接。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维，使皮肤既坚韧又柔软，具有一定的抗拉性和弹性。当受外力摩擦或牵拉后，仍能保持完整，并在外力去除后恢复原状。皮下组织疏松，含有大量脂肪细胞，有软垫作用。可缓冲外力的撞击，保护内部组织不受损伤；皮肤可以

阻绝电流，皮肤的角质层是不良导体，对电流有一定的绝缘能力，可以防止一定量电流对人体的伤害。皮肤的角质层和黑色素颗粒能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内伤害内部组织。皮脂腺能分泌皮脂，汗腺分泌汗液，两者混合，在皮肤表面形成一层乳化皮肤膜，可以滋润角质层，防止皮肤干裂，阻止体内水分被蒸发和体外水分的透入；角质层细胞的主要成分为角质蛋白，对弱酸、弱碱的腐蚀有一定抵抗力。汗液在一定程度上可冲淡化学物的酸碱度，保护皮肤；皮肤表面的皮脂膜呈弱酸性，能阻止皮肤表面的细菌、真菌侵入，并有抑菌、杀菌作用。

感觉功能 皮肤内含有丰富的感觉神经末梢，可感受外界的各种刺激，产生各种不同的感觉，如触觉、痛觉、压力觉、热觉、冷觉等。

调节体温 当外界气温较高时，皮肤毛细血管网大量开放，体表血流量增多，皮肤散热增加，使体温不致过高。当气温较低时，皮肤毛细血管网部分关闭，部分