

全方位 科学 美容

贾孝荣 周玉宁 叶庆伶 主编

军事医学科学出版社

全方位科学美容

QUANFANGWEI KEXUE MEIRONG

主 编 贾孝荣 周玉宁 叶庆侓

副主编 王新本 杨 西

编 委 (按姓氏笔画排列)

王新本 叶庆侓 叶 伟

卢西兰 杨 川 杨 西

杨兆弘 周玉宁 姚 莉

贾孝荣

军事医学科学出版社

·北京·

内容简介

美,无论如何都应该归结为某个人的美好感受。追求和保持美,无论如何都需要依赖某种经验,某种技术,某种方法。科学是人类经验中最有效的成分。本书广泛研究古今中外的美容心得、经验及技术,以科学的眼光遴选实用、高效的美容与健身方法,期望通过各种创造美的方法,达到标本兼治、内外双修的美的效果。本书内容包括:美容学和美的基本概念,皮肤美容疗法,皮肤病防治,化妆美容、保健美容、中医美容、运动美容,美容新概念,中老年女性的健康与美容,形体健美与减肥等。本书可作为美容从业人员的参考书及专科培训班教材,亦适合广大热爱生活的普通读者阅读参考。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

全方位科学美容/贾孝荣等主编.

—北京:军事医学科学出版社,1999.2

ISBN 7-80121-112-X

I. 全… II. 贾… III. 美容—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21592 号

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码 100850)

新华书店总店北京发行所发行

艺苑印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:43.5 字数:689 千字

1999 年 2 月第 1 版 2001 年 4 月第 2 次印刷

印数:4001-7000 册 定价:88.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

普及美学知识
强化美的意识
提高美容技术
创造美的生活

宋儒耀

1997年1月10日
于北京

中国医学科学院整形外科研究所、整形外科医院宋儒耀教授为本书题词。宋儒耀教授毕业于成都华西大学牙医学院、医学院和美国宾西法尼亚大学医学进修学院，获牙医学博士、医学博士和科学博士学位，是东方美容外科学会创始人及第三届主席。现任中华整形外科学会名誉主席，《中华整形烧伤外科杂志》名誉主编。

序

随着医学模式由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变,“第四医学”应运而生。人们已经意识到,改善体形、维护青春、延缓衰老必需以一种科学的理论为指导。

《全方位科学美容》一书的作者顺应现代医学模式转变的历史潮流,瞄准新世纪医学发展的目标,为医学美容学的整体建设付出了辛勤的劳动。该书通过皮肤保养与美容、美发护发、整形美容、与美容有关皮肤病的治疗、心理美容、保健美容、中医美容、运动健身等方面详细介绍了生活美容和医学美容的有关知识,介绍了人体美学的概念、理论,引导人们采用科学有效的方法美化自己,美化生活。《全方位科学美容》较全面地反映了当今医学美容的新技术和新方法,这也是该书的特色之一。该书着重强调了躯体美化和心理健康的相互结合,提倡美好的容貌应建立在健康的身体基础之上,而健康不仅意味着良好的身体状态,还包括良好的心理状态和适应社会的能力。

《全方位科学美容》的作者长期致力于医学美容学的基础理论研究、临床实践与产品开发工作,不仅具有扎实的理论基础,而且有较丰富的实践经验,同时博采众长,广泛吸收了国内外同行的先进技术、先进经验。该书体现了他们对美、对健康的全新的、科学的领悟,并通过他们的实践为广大爱美的人士提供了一种较为全面的美容、健身方法。

蔡瑞康

1999-01-06

前 言

随着人们生活水平的提高,医学模式的转变以及医学美容学的诞生,人们渴求美的天性获得了进一步的表达,美容业一夜之间花开遍地,突然繁荣起来,然而这种繁荣存在着很大的盲目性。首先,人们的审美观很不完善,其次,美容业的行业素质普遍偏低,行业规范亟待调整。观念的偏颇、手段的落后使得人们追求美的愿望很难实现,也就无法获得修拙补偏或锦上添花的求美效果,更无法实现增进人的生命活力和提高生命质量的目的。

《全方位科学美容》旨在通过确立人们的求美观念和建立一整套维护和修复人体美的自我保健技术,并使美容施行者能够因个体而异真正满足人们审美心理的需求,其目的是使求美者自我感觉良好,塑造一个个完美的整体形象,让人人都成为一道美的风景。

《全方位科学美容》的作者广泛研究古今中外的美容心得、经验及技术,以科学的眼光遴选实用、高效的美容与健身方法,期望通过各种创造美的方法,达到标本兼治、内外双修的美的效果。本书是一本融生活美容与医学美容为一体,融普通常识与崭新进展为一炉的综合性美容科普读物。突出实用性是编著者在编写中遵循的一条基本原则,也是本书的最大特点。

中国医学科学院整形外科研究所、整形外科医院教授、博士生导师,东方美容外科学会创始人及第三届主席,中华整形外科学会名誉主席、《中华整形烧伤外科杂志》名誉主编宋儒耀为本书题字。国家卫生部化妆品安全评审委员会委员,空军总医院皮肤科主任蔡瑞康教授为本书作序,给《全方位科学美容》增添了光彩。谨此代表全体编撰人员致以诚挚的谢意!

本书在编写过程中,得到甘肃青黛中草药美容研究责任有限公司、乌鲁木齐分公司、无锡分公司,甘肃青黛美容公司新疆巴洲青黛美容服务中心、兰州爱心美容美发中心、广州保税区玛莎贸易有限公司的大力支持,北京邦定美容保健机构提供了精美的彩色图片,在此一并致以衷心谢意。

本书内容广泛,取材新颖,视角独特,尤其突出实用性(解答疑问,提供方法,消除顾虑)。可作为美容从业人员及专科培训班教材,亦适

主编简介



贾孝荣,男,1963年8月生于甘肃省静宁县,现在甘肃青黛中草药美容研究有限公司工作。年毕业于甘肃中医学院中医系,于1992年在兰州医学院获得医学硕士学位。撰写医学、美容学论文近百篇,曾出版专著《全方位医学美容》,研制了“青黛”品牌的中草药系列口服与外用美容产品若干。对于美容力求治病求本、调内荣外,因为只有健康的身体才会有靓丽的肌肤。美容需要科学、美容更需要医学。



周玉宁,女,1966年3月生,甘肃省天水市人。1988年毕业于兰州医学院医疗系,同年8月入伍,在解放军第一医院(三爱堂医院)任医师,1994年任主治军医。潜心研究美容理论知识,努力掌握美容技术,并长期从事中草药美容保健产品的研制和开发工作。1996年至今在北京某中央级出版社任编辑。追求的目标是,尽我所能,让更多的女性生活得更自信、更幸福。



叶庆俊,男,1933年生。江苏省六合县人。1954年毕业于第七军医大学。历任第七军医大学西南医院皮肤科军医,第三军医大学大坪医院皮肤科军医、主治军医、副教授,第三军医大学西南医院皮肤性病科副主任、副教授、主任、教授、博士生导师。任中华医学会重庆分会常务理事、中华医学会重庆皮肤性病学会主任委员、重庆市性病艾滋病防治专家委员会主任委员、全军皮肤病专业委员会委员、全军性病艾滋病防治指导委员会委员,《临床皮肤科杂志》特邀编委。主要著作有《保护皮肤》、《实用小儿皮肤病学》、《老年内科常见疾病》、《现代皮肤病治疗学》、《变态反应病学》等。享受政府特殊津贴。

目 录

第一章 美容与美学的基本概念	(1)
第一节 美容的基本概念.....	(1)
第二节 皮肤美容保健的基本概念.....	(5)
第三节 美学的基本概念.....	(6)
第四节 医学美学与其他相关学科的关系.....	(8)
一、医学美学与医学美容学的学科关系.....	(8)
二、医学美学与医学伦理学的关系.....	(9)
三、医学美学与医学心理学的关系.....	(10)
第五节 美学基本知识.....	(10)
一、美学的形成.....	(10)
二、美感.....	(11)
三、美的分类.....	(12)
四、形式美.....	(12)
五、多种多样的人体美学观.....	(19)
六、人体美的基本特征.....	(20)
第六节 美学疗法.....	(22)
一、音乐疗法.....	(22)
二、色彩疗法.....	(23)
三、花香疗法.....	(24)
四、海滨浴场疗法.....	(24)
五、韵律健身操疗法.....	(25)
第二章 皮肤美容与保健	(27)
第一节 皮肤的结构与功能.....	(27)
一、皮肤的结构特点.....	(27)
二、皮肤的八大生理功能.....	(32)
第二节 皮肤的分类.....	(37)
一、皮肤健美的标志.....	(37)
二、皮肤的类型.....	(37)
第三节 皮肤的衰老与延缓衰老的对策.....	(40)
一、皮肤老化.....	(40)

二、皮肤老化的表现	(41)
三、影响皮肤衰老的因素	(46)
四、延缓皮肤衰老的对策	(50)
五、针对引起皮肤衰老的原因进行对症处理	(53)
第四节 皮肤日常保养法	(55)
一、不同年龄皮肤的保养	(55)
二、不同季节皮肤的保养	(57)
三、自我控制延缓皮肤老化的因素	(59)
四、不同类型皮肤的保养	(61)
五、防止紫外线照射,延缓皮肤衰老	(62)
六、情爱的美容作用	(65)
第五节 面部皮肤保养方法	(66)
一、美容院服务	(66)
二、家庭自我美容保健	(69)
第六节 毛发和甲的健美与保养	(72)
一、头发的护理	(72)
二、指、趾甲	(76)
第三章 美容护肤新方法	(79)
第一节 药物美容技术	(79)
一、精华素的合理选用	(79)
二、美容保健与螺旋藻	(80)
三、蜂胶的保健美容作用	(82)
四、果酸的美容保健作用	(83)
五、人体表皮生长因子的保健美容作用	(87)
六、酵素美容	(88)
七、超氧化物歧化酶与抗衰美容	(88)
八、骨胶原	(89)
九、胎盘提取液	(89)
十、芦荟提取液	(90)
十一、人参提取液	(91)
十二、月见草籽油	(91)
十三、甘草提取物	(91)
十四、紫草提取物	(91)

第二节 物理美容技术	(92)
一、电离子导出、导入美容疗法	(92)
二、药物熏蒸技术	(93)
三、激光美容技术	(95)
四、冷冻美容疗法	(98)
五、超声波美容技术	(102)
六、皮肤蜡疗美容法	(104)
七、电离子皮肤美容疗法	(105)
八、药物脱色技术	(106)
九、高频电刀治疗机、电离子治疗机、微波治疗机	(108)
十、电脑美容	(109)
第三节 常用美容手术	(110)
一、抗皱美容术	(110)
二、眉、眼、唇美容文刺术	(113)
三、化学剥脱术	(118)
四、皮肤磨削术	(119)
五、植毛术	(120)
六、减肥术	(121)
七、美容手术	(123)
第四节 敷面美容法	(125)
一、皮肤面膜美容疗法	(125)
二、倒模面膜美容法	(127)
第四章 影响美容的常见皮肤病	(131)
第一节 色素障碍性皮肤病	(131)
一、黄褐斑	(131)
二、雀斑	(141)
三、黑变病	(143)
四、白癜风	(144)
第二节 皮肤附属器疾病	(146)
一、寻常性痤疮	(146)
二、酒渣鼻	(160)
三、男性型秃发	(163)
四、斑秃	(164)

五、白发	(165)
六、腋臭	(166)
七、指甲真菌感染	(166)
八、头癣	(168)
第三节 面部常见感染性皮肤病	(169)
一、扁平疣	(169)
二、单纯疱疹	(175)
三、脓皮病	(176)
四、蠕形螨病	(176)
第四节 脂溢性皮炎	(178)
第五节 银屑病	(181)
第六节 疤痕	(183)
第七节 常见面部皮肤良性肿瘤	(184)
一、色素痣	(184)
二、眼上腭部褐青色痣(太田痣)	(186)
三、血管瘤	(186)
四、粟丘疹	(187)
五、汗管瘤	(187)
六、皮脂腺瘤	(188)
七、睑黄疣	(188)
第八节 常见皮肤恶性肿瘤	(188)
一、基底细胞癌(基底细胞上皮瘤)	(188)
二、鳞状细胞癌	(189)
三、恶性黑色素瘤	(189)
第九节 老年常见皮肤良性病变	(190)
一、脂溢性角化病	(190)
二、日光性角化病	(190)
三、老年性皮脂腺增生	(191)
四、老年性粉刺	(191)
五、老年性血管瘤	(191)
六、老年性紫癜	(191)
七、静脉湖	(192)
八、老年性白斑	(192)

九、老年性雀斑样痣	(192)
十、软纤维瘤	(192)
第十节 月经疹	(193)
第十一节 多毛症	(193)
第十二节 白塞氏综合征	(194)
第十三节 日光性皮炎	(195)
第十四节 头面部接触性皮炎	(196)
第十五节 青春容貌早衰症	(198)
第十六节 黑眼圈	(199)
第十七节 红苹果脸	(200)
第十八节 慢性颜面部皮炎	(201)
第五章 保健美容	(203)
第一节 饮食美容	(203)
一、饮食与美容	(203)
二、食物的分类与美容	(213)
三、美容药膳	(221)
四、蔬菜、水果美容法	(246)
五、健身美容的维生素	(250)
六、与皮肤健美有关的微量元素	(252)
七、科学进餐以遏制皱纹	(253)
八、膳食纤维以助肌肤健美	(254)
第二节 心理美容	(256)
一、心理美容概述	(256)
二、容貌美的心理要素	(256)
三、保持良好的心理状态,延缓皮肤衰老	(263)
第三节 自我按摩美容	(267)
一、美容按摩概述	(267)
二、面部按摩的基本动作	(267)
三、健美按摩的基本手法	(269)
四、按摩介质	(272)
五、自我按摩	(273)
六、其他部位的按摩	(277)
第四节 卫生美容	(284)

一、水是最廉价的美容剂	(284)
二、美容洁肤从洗脸开始	(286)
三、深层洁肤是美容的前提	(288)
四、美容与沐浴	(289)
五、洗发与美发	(292)
第六章 化妆美容	(295)
第一节 化妆品及其使用	(295)
一、化妆品的定义及种类	(295)
二、营养物质的透皮吸收	(301)
三、化妆品常识	(305)
四、皮肤屏障与化妆品	(321)
五、水及保湿因子的功能	(322)
六、光老化与防晒化妆品	(323)
七、常用皮肤护肤剂	(329)
八、化妆品的选择与使用	(333)
九、化妆品的使用期限	(345)
十、化妆品的选购与保存	(346)
十一、化妆品的不良反应	(346)
十二、化妆品引起的皮肤病	(348)
十三、药物引起的皮肤不良反应	(349)
第二节 化妆美容技巧	(351)
一、化妆美容概说	(351)
二、美容术语	(353)
三、面部化妆的程序	(353)
四、面部 10 项化妆技巧	(357)
五、化妆小技巧	(364)
六、淡雅的化妆技巧	(366)
七、化妆补拙技巧	(367)
八、指甲的化妆	(368)
九、预防化妆品眼病	(369)
十、女性在不同场合如何化妆	(369)
十一、几种简单的妆扮类型	(370)
第七章 中医美容	(373)

第一节 中医美容概述·····	(373)
一、简史·····	(373)
二、中药美容基本法则·····	(375)
第二节 中医美容术·····	(377)
一、中医药物美容·····	(377)
二、经络刺激美容法·····	(383)
三、按摩美容·····	(385)
第八章 美容新概念·····	(393)
一、美容消费四大趋势·····	(393)
二、回归自然——当今美容新潮流·····	(395)
三、医学美容学——新兴的第四医学·····	(396)
四、科学美容·····	(398)
五、医学人体美·····	(400)
六、“中西互补”的中国美容医学·····	(401)
七、生态护肤·····	(402)
八、时序美容学·····	(403)
九、文化美容·····	(403)
十、深层化妆·····	(405)
十一、整体美容·····	(405)
十二、芳香疗法与植物疗法·····	(406)
十三、自我保健·····	(409)
十四、生活保健新概念·····	(410)
十五、保健新观念的主动原则·····	(412)
第九章 中老年妇女的美容与保健·····	(415)
第一节 中老年人的生理心理特点·····	(415)
一、老年人的定义·····	(415)
二、老年人生理特点·····	(415)
三、老年人的心理特点及心理需求·····	(417)
第二节 中老年女性的自我保健·····	(419)
一、中老年女性的精神及物质需求·····	(419)
二、中老年女性与文化美容·····	(419)
三、健身运动·····	(420)
四、中老年女性该如何合理摄取营养·····	(424)

四、中老年女性该如何合理摄取营养	(424)
第三节 中老年妇女的美容方法	(424)
一、中年妇女的皮肤保健与化妆方法	(425)
二、老年妇女的皮肤保健与化妆方法	(426)
第十章 肥胖与减肥	(429)
第一节 肥胖	(429)
一、肥胖的概念	(432)
二、测定肥胖的方法及标准	(433)
三、肥胖的分类	(435)
四、肥胖的原因	(435)
第二节 减肥	(438)
一、肥胖的危害及其后果	(438)
二、肥胖的预防	(441)
三、科学减肥	(445)
第十一章 运动与形体健美	(473)
第一节 人体美与运动	(473)
第二节 运动与健康	(474)
一、运动有益于身心健康	(474)
二、运动有益于女性健美	(474)
三、选择适宜女性的运动项目	(475)
四、从事运动健身应注意的问题	(477)
五、选择适宜的家庭用健身器材	(478)
第三节 运动与形体健美	(479)
一、形体美的标准	(480)
二、运动塑造形体健美	(481)
三、健美锻炼的原则	(482)
四、形体健美的方法	(483)
五、影响形体美的药物	(488)
六、流行的健美方法	(488)
第十二章 黄褐斑的中草药治疗	(491)
一、青黛美容宝胶囊养颜祛黄褐斑功效观察	(491)
二、黄褐斑 100 例临床治疗分析	(496)
三、女性黄褐斑病因病机初探及临床研究	(498)

四、关于黄褐斑病因病机及辨证分型的探讨	(503)
五、中医辨证施治女性黄褐斑 116 例疗效观察	(505)
六、近十年来黄褐斑研究存在问题及管见	(507)
七、蛇胆霜治疗痤疮、脂溢性皮炎及黄褐斑 800 例疗效 观察及其溶菌酶、免疫功能检测分析	(509)
八、中药面膜治疗黄褐斑 150 例临床小结	(511)
九、中药面膜配合按摩治疗黄褐斑	(513)
十、六味地黄丸加味治疗黄褐斑的体会	(514)
十一、中药贴脐治疗黄褐斑 800 例	(516)
十二、耳压配合针刺治疗面部黄褐斑 58 例疗效观察	(517)
十三、耳穴刺血治疗黄褐斑 283 例临床观察	(521)
十四、马齿苋治疗黄褐斑药理学机理的探讨	(525)
十五、中药祛斑倒模粉治疗黄褐斑 110 例临床观察	(528)
十六、黄褐斑的中医中药治疗	(530)
十七、耳穴放血治疗黄褐斑 125 例临床观察	(531)
十八、中药喷雾治疗黄褐斑 85 例	(534)
十九、黄褐斑药物治疗近况	(535)
二十、止血环酸治疗黄褐斑 54 例	(537)
二十一、舒肝活血法治疗黄褐斑	(538)
二十二、秦皇祛斑茶治疗黄褐斑	(539)
二十三、内外合治法治疗黄褐斑 40 例	(540)
二十四、加味三豆饮治疗面部黄褐斑 454 例	(541)
二十五、活血化瘀法治疗黄褐斑 49 例疗效观察	(542)
第十三章 痤疮的中草药治疗	(545)
一、青黛美容宝胶囊养颜祛痤疮功效观察	(545)
二、中药面膜及内服治疗痤疮 800 例临床小结	(549)
三、痤疮的治疗概况	(550)
四、内服外用结合治疗痤疮 365 例	(553)
五、痤疮中医治疗概况	(554)
六、复方当归霜与面膜倒模治疗痤疮 330 例疗效观察	(559)
七、中药面膜治疗痤疮 333 例疗效观察	(560)
八、中草药治疗痤疮 351 例疗效观察	(561)
九、银杏痤疮水外用治疗痤疮疗效观察	(565)

十、寻常痤疮局部治疗的中西医研究近况	(567)
十一、中药为主治疗痤疮 74 例	(572)
十二、变通清上消郁汤治疗囊肿性痤疮	(573)
十三、痤疮丸治疗痤疮初步小结	(574)
十四、刺络拔罐疗法治疗痤疮 35 例	(576)
十五、增液承气汤加味治疗寻常痤疮 110 例	(577)
十六、平痤汤治疗药原性痤疮	(579)
十七、自拟消痤汤治痤疮 47 例	(580)
十八、耳穴结合穴位注射治疗痤疮 32 例临床观察	(581)
十九、“消痤玉容方”及倒模面膜治疗痤疮	(583)
二十、痤疮平汤治疗痤疮 35 例	(584)
二十一、水牛角地黄汤治疗面部痤疮举隅	(585)
二十二、硫酸锌治疗 190 例寻常痤疮的临床观察	(587)
二十三、痤疮汤治疗痤疮	(590)
二十四、新癬片治疗寻常痤疮 78 例临床观察	(591)
二十五、神效粉刺霜治疗青年痤疮 443 例疗效观察	(592)
二十六、中药面膜治疗痤疮 126 例临床观察	(594)
二十七、克螨护肤灵治疗痤疮 146 例疗效观察	(597)
二十八、埋线配合中药外涂治疗痤疮 100 例	(598)
二十九、中药面膜治疗面部痤疮 100 例疗效观察	(600)
三十、倒模面膜治疗寻常痤疮	(601)
三十一、开颜露为主治疗痤疮 608 例	(602)
三十二、粉刺灵治疗痤疮 100 例临床观察	(603)
三十三、普济消毒饮治疗青年痤疮 36 例	(604)
三十四、痤疮皮疹分布辨证治疗 120 例临床观察	(605)
第十四章 扁平疣药物治疗集锦	(607)
主要参考文献	(622)
附录 美容知识问答	(625)
一、生活美容知识问答	(625)
二、医学美容知识问答	(637)
三、黄褐斑、痤疮、扁平疣知识问答	(650)
四、化妆品小常识	(666)