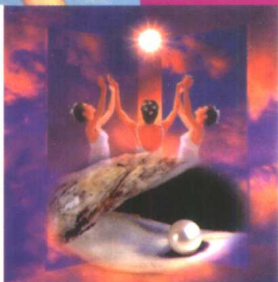


百病百问沙龙丛书

总主编 张文康

美容美发 300 问

编 著 刘宜群



内科 50· 1-23

外科 50· 24-28

男科 50· 29-31

妇科 50· 32-35



中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

美容美发 300 问

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

美容美发 300 问/刘宜群编著. - 北京: 中国中医药出版社,
1998. 9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-875-X

I. 美… II. 刘… III. ①美容-问答②美发-问答
IV. TS974-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21762 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号)

邮编: 100027 电话: 64151553)

印刷者: 煤炭工业出版社印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开本

版 次: 1998 年 9 月第 1 版

印 次: 1998 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80089-875-X/R·873

定 价: 18.00 元

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔划为序)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 璞	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

内 容 提 要

本书内容包括护肤、化妆、美发、洁齿、医学美容五部分，以一问一答的形式，介绍美容、美发方面的科普知识，内容丰富，以生活美容为主，从简单护肤到整形美容计均有所涉及，所提问题皆是爱美人士所热心关注并迫切需要解答的。该书适合各阶层各个年龄的人参考。

前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起,这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天,我们应赋予这句话以新的内容。或许,拥有健康的人对此并不在意。然而,那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视,他们已经在面对残酷的现实:由于健康正在离他们远去,所有的一切,事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在,只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们,请关注一下你们自己吧!

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩,我们每天都在面临着多种机遇的诱惑,迎接着变幻无穷的挑战。为此,我们需要不断地汲取知识的营养,以丰富我们的智慧,提高我们的才干,进而开拓我们的事业,这是每个人的期望。但是,请不要忘记,这一切一切的前提,是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基,理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说,任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要,因为只有您了解自己的身体,掌握了足够的健康知识,您才能懂得怎样去呵护他,怎样使他保持最佳的状态,以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊,朋友!您了解自己的身体吗?您对自

身疾病的防治知识又掌握了多少呢?

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物,他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种,就生活中常见的近百种疾病的防治知识,从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家,并有数十位全国一流专家进行指导,保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式,深入浅出,通俗易懂,简明扼要。当您身体出现某种不适时,本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视,防患于未然;当您或家人不幸身染疾病时,本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理,以利康复。

早在 2000 多年前,我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”(高明的医生更重视预防疾病)的训诫,直到今天,我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现,这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中,我们应把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心!

保持健康,给生命加油!我们历时两年而编撰的这套丛书,如果能对每个人的健康和幸福有所帮助,将使我们感到莫大的欣慰!

编 者

1998 年 7 月



护 肤

1. 皮肤的微细结构是怎样的?(3)
2. 皮肤的功能有哪些?(3)
3. 皮肤颜色的来源有哪些?(5)
4. 皮肤有哪些附属器官?(6)
5. 皮脂腺的作用有哪些?(7)
6. 清洁皮肤的作用是什么?(7)
7. 卸妆剂的种类有哪些?(9)
8. 什么是正确的洗脸方法?(10)
9. 深层洁肤的具体方法有哪些?(11)
10. 怎样保养皮肤?(12)
11. 保护皮肤男女有别吗?(14)
12. 如何根据不同的季节对皮肤进行保养?(15)
13. 怎样根据不同部位来保护皮肤?(16)
14. 某些治疗和手术后应该怎样保护皮肤?(18)
15. 化妆品与皮肤过敏的关系是什么?(19)
16. 如何对敏感性皮肤进行养护?(20)
17. 常用的皮肤测试方法有哪些?(21)
18. 皮肤可以分为哪些类型?(22)
19. 如何对于性皮肤进行保养?(24)
20. 如何对油性皮肤进行保养?(25)
21. 如何对中性皮肤进行保养?(26)
22. 中年女性如何保养皮肤?(27)
23. 老年人的皮肤有何特点和如何保护?(28)

24. 不同年龄和类型的人如何选择化妆品?	(29)
25. 化妆水的种类及用途有哪些?	(30)
26. 什么是乳液类化妆品?	(31)
27. 怎样选用减肥化妆品?	(32)
28. 洁肤类化妆品的种类及作用是什么?	(33)
29. 护肤类化妆品的种类及作用是什么?	(34)
30. 治疗类化妆品的种类及作用是什么?	(35)
31. 粉饰类化妆品的种类及作用是什么?	(36)
32. 如何选用化妆品?	(38)
33. 如何保管化妆品?	(39)
34. 如何对化妆品进行鉴别?	(41)
35. 什么是硬模?	(42)
36. 什么是软膜、膏状面膜、啫喱面膜、矿泥面膜?	(44)
37. 家庭中常用的面膜有哪些?	(45)
38. 什么是蒸气熏面?	(47)
39. 面部按摩的作用是什么?	(49)
40. 食物纤维有哪些美肤作用?	(50)
41. 怎样用指压法进行美容?	(52)
42. 如何预防皱纹的产生?	(53)
43. 什么是化妆品胶囊?	(54)
44. 减少面部皱纹的方法有哪些?	(55)
45. 饮食疗法能消除皱纹吗?	(56)
46. 蔬菜有哪些护肤美容作用?	(57)
47. 水果和干果有哪些美容作用?	(57)
48. 豆类、瓜类、花类有什么护肤美容作用?	(58)
49. 桃花有什么美容作用?	(59)
50. 肉类、乳类、蛋类、海鲜类有什么护肤美容作用?	(61)
51. 黑色食品、油类及微量元素有哪些护肤美容功效?	(62)

52. 蜂产品有哪些护肤美容功效?	(63)
53. 酸奶有哪些美容保健功效?	(63)
54. 大蒜有哪些美容功效?	(65)
55. 喝水与美容的关系密切吗?	(66)
56. 如何自制美容饮料?	(67)
57. 什么是光敏物质?	(68)
58. 怎样防晒?	(69)
59. 什么是紫外线与防晒品?	(70)
60. 维生素有哪些护肤作用?	(72)
61. 如何用花粥美容颜?	(73)
62. 精神疗法与护肤美容有何关系?	(75)
63. 环境、与美容有什么关系?	(76)
64. 睡眠、疾病与美容有什么关系?	(76)
65. 如何防止皮肤干燥?	(77)
66. 怎样预防嘴唇干燥?	(78)
67. 如何进行领部的护理?	(79)
68. 如何进行手部保养?	(80)
69. 沐浴对美容有益吗?	(81)
70. 用哪种肥皂洗澡最好?	(81)
71. 洗澡的方法有哪些?	(82)
72. 冷水浴有哪些健身作用?	(83)
73. 冷水浴有哪些注意事项?	(84)
74. 什么是桑拿浴?	(85)
75. 洗澡有哪些注意事项?	(86)
76. 如何在沐浴的过程中进行护肤保健?	(87)
77. 影响美容的不良习惯有哪些?	(88)
78. 怎样做5分钟脸部健美操?	(89)
79. 中年男士如何美肤?	(90)

80. 怎样用食醋美容?(91)
81. 怎样用珍珠美容?(92)
82. 怎样制作天然美容品?(92)
83. 怎样选择和使用药性美容化妆品?(94)
84. 什么是化妆品色素?(95)
85. 什么是香精?(95)
86. 体内的酸碱环境与美容有何关系?(96)
87. 高原地区怎样保护皮肤?(97)
88. 休息、睡姿能影响美容吗?(98)
89. 如何自制天然化妆品?(99)
90. 为什么说酵素是美容催化剂?(100)

化 妆

91. 脸部化妆的基本原则是什么?(103)
92. 脸部化妆的基本程序是什么?(104)
93. 卸妆应注意哪些问题?(105)
94. 如何卸妆?(106)
95. 什么是面部的“三庭”、“五眼”及凹凸层次?(107)
96. 如何进行立体化妆?(108)
97. 常用的美容工具有哪些?(109)
98. 椭圆形及圆形脸如何进行修饰?(110)
99. 方形及长形脸如何进行修饰?(111)
100. 正三角形、倒三角形和菱形脸如何进行修饰?(112)
101. 粉底的作用及使用方法是什么?(113)
102. 如何进行眉毛的化妆?(114)
103. 不同的眉型如何进行修正?(115)
104. 不同形状额如何进行化妆?(117)
105. 如何进行颌部的化妆?(118)
106. 如何保护及美化眼睛?(119)

107. 眼部化妆品有哪些?	(120)
108. 如何搭配眼影色?	(121)
109. 怎样画好眼线?	(122)
110. 怎样涂眼影?	(123)
111. 怎样使用睫毛膏?	(125)
112. 怎样使用假睫毛?	(126)
113. 肿眼泡、眼袋突出、细眼形、宽眼睑、小眼睛、单眼皮 的人如何化妆?	(127)
114. 下垂形、吊眼、向心形、离心形及圆眼型的人如何化 妆?	(128)
115. 不同鼻型如何进行化妆?	(130)
116. 如何正确使用胭脂?	(131)
117. 如何利用胭脂修整脸型?	(133)
118. 如何进行唇部的化妆?	(134)
119. 不同唇型如何进行化妆?	(135)
120. 怎样选择口红的颜色?	(137)
121. 如何进行颈部的保养和化妆?	(138)
122. 什么样的唇膏好?	(139)
123. 如何进行耳部化妆?	(140)
124. 生活淡妆的特点是什么?	(141)
125. 新娘妆的特点及化妆方法是什么?	(142)
126. 晚宴妆的特点及化妆步骤是什么?	(144)
127. 梦幻妆的特点及方法是什么?	(145)
128. 指甲有哪些常见病?	(146)
129. 如何保护指(趾)甲?	(148)
130. 如何修剪指甲?	(149)
131. 如何正确地使用指甲油?	(150)
132. 怎样使用人造指甲?	(151)

133. 如何正确地使用香粉?	(152)
134. 你了解香水吗?	(153)
135. 怎样选择香水?	(154)
136. 怎样保存香水?	(155)
137. 怎样使用香水?	(155)
138. 夏季如何化妆?	(156)
139. 春秋季节如何化妆?	(157)
140. 冬季如何化妆?	(158)
141. 生活妆如何改为晚妆?	(159)
142. 不同肤质的人如何化妆?	(160)
143. 戴眼镜的妇女如何化妆?	(161)
144. 中、老年女性如何化妆?	(162)
145. 白头发的亚洲妇女如何化妆?	(163)
146. 化妆应注意的问题有哪些?	(164)
147. 如何检查化妆效果?	(165)
148. 如何保持化妆效果?	(166)
149. 应该养成怎样的美容习惯?	(166)
150. 如何进行快速卸妆?	(167)
151. 如何用化妆体现个性?	(168)
152. 美容化妆过程中应注意哪些问题?	(170)

美 发

153. 头发的构造特点是怎样的?	(173)
154. 头发的生理包括哪些内容?	(174)
155. 什么是头发护理的基本方法?	(176)
156. 头部按摩的基本方法是什么?	(177)
157. 怎样正确地梳理头发?	(178)
158. 发型常用的梳理工具和方法有哪些?	(179)
159. 你的洗头方法正确吗?	(180)

160. 怎样做发型,各种发型的特点是什么?.....	(182)
161. 如何保护头皮和头发?	(183)
162. 头发染烫时会出现哪些化学变化?	(184)
163. 如何染发?	(185)
164. 如何烫发及保护发型?	(186)
165. 不同季节如何护发?	(187)
166. 如何使毛发保持健康?	(188)
167. 如何防治白发?	(190)
168. 治疗毛发早白有哪些食疗方及民间验方?	(191)
169. 斑秃者怎样进行防治?	(192)
170. 头皮屑过多的养护方法是什么?	(193)
171. 如何选择适宜的发型?	(195)
172. 假发的种类有哪些,如何使用及保养?.....	(196)
173. 如何进行发帘和直发的梳理?	(198)
174. 如何进行卷发的梳理?	(199)

洁 齿

175. 如何保持牙齿健康?	(203)
176. 如何正确刷牙、洗牙?	(204)
177. 如何正确地选用洁牙品?	(205)
178. 食品营养和口腔保健的关系是怎样的?	(206)
179. 氟与口腔保健有何关系?	(207)
180. 牙齿变色着色的原因是什么?	(209)
181. 怎样选择和使用假牙?	(210)
182. 牙齿畸形如何进行矫正?	(212)
183. 变色着色牙如何进行美容修复?	(213)
184. 如何进行牙齿的美容?	(215)

医学与美容

185. 什么是医学美容学?	(219)
----------------------	-------

186.	医学美容学的实施范围包括哪些?	(220)
187.	什么是中医美容?	(221)
188.	中医美容和生活美容、医学美容有何联系和区别?...	(223)
189.	中医美容和其他学科的关系如何?	(224)
190.	中医美容学的研究意义是什么?	(225)
191.	中医美容学的研究范围是什么?	(226)
192.	中医美容有何特点?	(227)
193.	中医美容可以分为哪几类?	(228)
194.	粉刺是如何形成的?	(230)
195.	如何用中医的方法对粉刺进行治疗?	(231)
196.	如何防治粉刺?	(232)
197.	什么是皮肤色素斑?	(233)
198.	如何防治黄褐斑?	(234)
199.	什么是雀斑?	(235)
200.	如何对雀斑进行针灸、经络治疗?.....	(236)
201.	什么是痣?	(237)
202.	黑眼圈是如何形成的及如何养护?	(238)
203.	如何对中老年人进行纹眉?	(239)
204.	什么是纹眉术?	(240)
205.	什么是纹眼线?	(241)
206.	怎样消除不理想的眉型、眼线和唇线?.....	(243)
207.	纹身的危害有哪些?	(244)
208.	什么是电眼睫毛?	(244)
209.	如何选择双眼皮手术?	(245)
210.	怎样做双眼皮手术?	(246)
211.	双眼皮手术后怎样进行护理?	(247)
212.	出现眼袋怎么办?	(249)
213.	怎样治疗眼皮的疤痕、上睑下垂和眼睑外翻?.....	(250)

214.	常见的畸形鼻如何进行手术治疗?	(251)
215.	什么是酒窝成形术?	(252)
216.	什么是耳廓畸形?	(253)
217.	耳廓畸形如何进行手术治疗?	(254)
218.	什么是皮肤磨削术?	(255)
219.	皮肤磨削术常见的并发症有哪些?	(257)
220.	什么是隆乳术?	(258)
221.	乳房美的标准是什么?	(259)
222.	如何进行乳房保健?	(260)
223.	什么是乳房发育不良?	(261)
224.	如何正确地使用乳罩?	(262)
225.	怎样进行胸部健美锻炼?	(263)
226.	当代形体美的标准是什么?	(265)
227.	如何防治肥胖?	(266)
228.	肥胖可以分为哪几类?	(267)
229.	常用的减肥方法有哪些?	(268)
230.	胖人宜吃哪些肉类?	(269)
231.	主食怎样制作有利于减肥?	(270)
232.	什么是中式指按减肥法?	(271)
233.	什么是吸脂减肥法?	(272)
234.	如何对吸脂减肥术的常见并发症进行防治?	(273)
235.	什么是运动减肥?	(274)
236.	什么是饮食减肥法?	(275)
237.	什么是药物减肥法?	(276)
238.	什么是热能抽脂减肥法?	(277)
239.	如何用热水浴与桑拿浴进行减肥?	(278)
240.	常用的内服护肤美容名方有哪些?	(279)
241.	哪些中草药制剂与验方有护肤美容作用?	(281)

242. 哪些内服中药有护肤美容作用?	(282)
243. 常用的中医美容外用方有哪些?	(283)
244. 面部美容按摩常用的穴位有哪些?	(284)
245. 皱纹产生的原因是什么?	(286)
246. 颜面晦暗、粗糙的原因是什么?	(287)
247. 如何预防皮肤衰老?	(288)
248. 面色苍白的女性如何食疗?	(289)
249. 虚性水肿的女性如何食疗?	(290)
250. 面部五官与脏腑有何关系?	(291)
251. 什么是气功美容?	(292)
252. 什么是保健美容?	(294)
253. 脱发的原因及治疗方法是什么?	(295)
254. 什么是中医美容保健装饰法?	(296)
255. 什么是损美性疾病?	(297)
256. 什么是治疗美容?	(298)
257. 贫血影响美容吗?	(299)
258. 口臭的原因是什么?	(300)
259. 如何防治狐臭?	(301)
260. 如何防治灰指甲?	(302)
261. 如何治疗扁平疣?	(303)
262. 怎样防治颜面的“桃花癣”?	(304)
263. 白癜风如何防治?	(305)
264. 在护肤美容方面有哪些物理疗法?	(306)
265. 什么是激光美容?	(307)
266. 超声波美容仪的工作原理及功能是什么?	(309)
267. 超微电流除皱仪的原理及作用是什么?	(310)
268. 药物对美容和形体有影响吗?	(311)
269. 药浴有哪些作用?	(312)