

JIA TING YI LIAO
YANG SHENG BAO JIAN
BAI KE QUAN SHU

家庭医疗
+
养生保健
+
百科全书



美丽永恒

中国戏剧出版社



家庭医疗养生
保健百科全书

主编：邵光远



第三卷

中国戏剧出版社

责任编辑:可 峰

家庭医疗养生保健百科全书

邵光远 编

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京通州鑫欣印刷厂 印刷

1630 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 96.75 印张

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—1 000 套

ISBN 7-104-01832-8/Z·38

定价(全十卷):580.00 元

目 录

第三编 美丽永恒

第一章：肤如凝脂	(1)
第一节 美容新论	(1)
第二节 美容要讲内涵	(12)
第三节 皮肤的营养	(19)
第二章：秀发飘逸	(31)
第一节 秀发的护理	(31)
第二节 脱发与白发	(44)
第三章：佳人倩妆	(56)
第一节 化妆与化妆品	(56)
第四章：人靠衣妆	(85)
第一节 购衣技巧	(85)
第二节 装扮要求	(105)
第三节 穿戴的不宜	(127)



第五章：运动与美	(145)
第一节 健美	(145)
第二节 运动与减肥	(153)
第三节 产后体型的恢复	(174)
第六章：美容手术	(227)
第一节 常见美容手术	(227)
第二节 美容手术并发症的处理	(243)
第三节 经验和教训	(272)
第七章：美容禁忌	(286)

第三编

● 美丽永恒

第一章 肤如凝脂

第一节 美容新论

一、生物美容新纪元

近年来，随着生物医药高技术向化妆品制造领域中渗透及应用，国际上许多医药及生物工程技术专家投身于美容化妆品的研究中，欧美及日本等国瞄准生物美容化妆品这一巨大市场，十分重视相应产品的研究开发，投入大量人力物力，并取得领先的研究、生产和经营地位。而我国巨大的美容化妆品潜在市场及相对落后的研究技术现状，迫切要求我们了解并利用国际国内医药生物技术优势尽快开展美容化妆品的研究及开发工作，以



利于提高美容科技水平。

1. 增白润红

促进微血管循环，改善血液供应，是国际上近年来皮肤抗衰老的热门方法。理想的皮下血管分布及血液供应可使容颜呈现白里透红的肤色。欧洲许多美容研究机构已开始用激肽释放酶、活性肽 P 物质舒张皮肤毛细血管，促进血液循环，从而达到显著的美容效果。银杏叶提取物（GBE）含有醇类、酮类、酸类、萜烯及黄酮类化合物，具有降低血液黏稠度，改善血液循环等抗衰老作用。日本的白桑树精华有较好的增白皮肤的效果。此外，肝素、蚯蚓提取物、中药红花等亦能改善微循环而显美容功效。

增强皮肤组织的新陈代谢，促进表皮细胞生长是延缓皮肤衰老，保持健康肤色的重要策略。欧美等国开发的许多生物技术产品在这一方面具有独特的作用，如碱性磷酸酯酶能促进皮肤再生，bFGF、EGF、aFGF、TGF、pDGF、IGF、TF、HGF、尿酸酶、小牛血清肽、松果腺素、卵巨球蛋白、组织基质蛋白抗体等均有此类作用。

滋润皮肤是防止皮肤干燥粗糙、过早衰老的重要方法，主要体现在提高皮肤的保湿性和营养皮肤方面。胶原蛋白类吸水性强，保湿效果好，且有形成保护膜的作用。

用。透明质酸的吸湿性、保水性俱佳，在湿度高时不太吸湿，湿度低时又能有很好的吸湿性，比甘油和山梨醇的保水性还要高1倍，能使皮肤湿润光滑、细腻柔嫩。吡咯酮赖氨酸、硫酸软骨素、甲壳素衍生物也属高效增湿剂，能增强皮肤层的保水性。近年来国内外常用的皮肤营养物质有氨基酸、维生素、核糖核酸、脱氧核糖核酸、核苷，核苷酸、腺苷三磷酸、腺苷二磷酸、腺嘌呤核苷酸、水解清蛋白、牛乳、卵清、大豆蛋白、酵母活性物质、红花油、 β -胡萝卜素、蜂王浆、花粉、珍珠粉、鹿茸、当归、人参、灵芝、绞股蓝皂甙、大豆蛋白提取物、动物组织提取物等。值得一提的是磷脂类物质，它具有保湿养肤的双重功效，如卵磷脂、胶磷脂。神经鞘脂、大豆磷脂、鲸油、肝油不仅是天然保湿因子的基本成分，也是肌肤的营养物质。

2. 抗皱养颜

美国目前最流行的抗皱化妆品是水果酸类，果酸又称羟基酸(α -HAS)，如羟基乙酸、柠檬酸和乳酸等，具有溶解角蛋白，加快表皮死细胞脱落的作用。因此富含这类物质的水果、酸奶、甘蔗等提取物均有这种作用。酵母提取物、嗜热菌蛋白提取物亦有抗皱作用。美国史坦福大学及Collagen公司创立了胶原蛋白和蛋白酶除皱造型疗法。DR. SUWELACK推出的骨胶原面膜 Ma-



tricol 类似于皮肤的生物基质，极易被细胞所接纳，在乎缓皮肤皱纹方面具有非同寻常的美容特性。弹性蛋白酶能专一选择水解变性的弹性蛋白，促进弹性蛋白新陈代谢，因而有增加皮肤弹性，防止皱纹产生的作用。法国 THALACAP 公司以海藻胶类物质作除皱护理收效显著。此外，维生素 E、维生素 A、胶原蛋白、肝素、硫酸软骨素、沙棘等亦有较好的防皱功效。

法国美容专家发现蜂蜜配上不同的活性物质，具有较好的抗皱效应。蜜制的美容面膜中加入胎盘素、血清及其他蛋白多肽物质能改善肤色，增加皮肤弹性，有效地舒展皱纹。胚胎血清面膜是目前欧洲新兴起的皮肤抗衰老方法，德国菲洛嘉公司开发的此类产品已在全球广泛应用，国内邦定生物医学公司也有同类产品上市专供美容院使用。

3. 育发生发

近年来，欧美流行应用生物应答调节剂来治疗脱发，如纤维细胞生长因子、上皮生长因子、胎盘生长肽、胚胎素等，这类制剂的共同作用是促细胞分裂、松弛平滑肌、调节细胞分化，达到延缓脱发促生新发的目的。国外应用较广泛的另一类脱发疗效药为脱发局部血液循环刺激剂，其中敏乐啉为代表性药物。该药由美国 Upjohn 实验室合成，可使血管扩张、血压降低、增加局

部血液供应，从而促进毛发生长。维前列醇是新近用于治疗衰老性脱发的合成药，它是一种前列腺素 E_2 的阻滞剂，能有效地松弛平滑肌、扩张头皮血管而显毛发再生之效。科学家还发现长压啉和环孢素 A 类药物能减少毛囊周围淋巴细胞浸润。用 1% ~ 2% 环孢素 A 溶液局部外用治疗秃发有一定效果。

最近，美国学者的一项研究成果令脱发患者欣慰。该研究发现秃头者的发根绝对不会消失，即使是年迈的谢顶者也存在发根，并仍然具有合成头发的功能。当然，这些发根残缺不全，且难以看见，但秃头者仍存发根这一组织学基础，使大批专家感悟到“留得青山在，不怕没柴烧”的寓意。美国圣迭戈 Antikenser 公司的药理专家已发现了一种能诱使残留毛发球囊基因生长的新方法，另一批美国学者已在头皮深处找到了主司头发生长的细胞。有理由相信，随着头发生长奥妙的揭示，科学家们在不久的将来运用生物高技术会使秃发者潜在的发根长出秀美的头发来。

4. 减肥瘦身

国际上在减肥瘦身技术上的新趋势是非常强调个体化治疗，因为肥胖病因复杂，疗程漫长、手段多样，属于生理——心理——社会医疗美容系统工程。生物医学技术的发展对减肥瘦身产生了很大的影响。20 世纪 90



年代基因工程制药技术的兴起，给生物医学减肥带来了新希望。如生物新药生长激素具有促进脂肪分解，使血中脂肪酸升高，加速机体对游离脂肪酸的利用，抑制脂肪合成与储存，从而达到减肥的目的。

二、抗衰老生物美容新概念

衰老是机体生长过程中的一个自然规律，它涉及全身各组织器官，而抗衰老生物美容品的作用及养护目标主要是指皮肤组织。针对皮肤衰老的机理，国际上生物医学专家提出生物美容新概念，抗衰老生物美容品应具有下列作用效应：

1. 对过氧化脂质的生成有抑制作用。
2. 对紫外线损伤有恢复作用。
3. 有过氧化物歧化酶的活性作用。
4. 有促进胶质和透明质酸合成的作用。

抗衰老生物美容品应用后所产生的效应常受到有效成分与基质的理化特性、剂型、浓度、使用方法、用量、作用部位、接触面积、使用持续时间、透皮剂性质以及机体状况等因素的影响。生物美容品透皮吸收问题多年来一直是抗衰老化妆品有效性评价的前提，抗衰老生物美容品的有效成分透皮进入皮下毛细血管的途径有通过细胞间隙穿透，经附属器官包括毛囊、皮脂腺、汗

第三编 美丽永恒

腺的通道。当前对于小分子透皮吸收已形成共识，但对大分子物质的透皮吸收的可能性，人们的认识还很不一致。近年来国内外许多研究证明，大分子有效物质单一使用确实存在有透皮吸收速度慢或不易透过等问题，但若通过脂质体改变其脂溶性或在相应透皮吸收增强剂的辅助下，即能有效地克服皮肤角质层中角蛋白丝和脂质的屏障，使更多的成分渗入其皮层，达到有效的局部浓度。

国际上在抗衰老生物美容品研究开发中新近提出的观念值得注意，即生物美容品和药物的透皮吸收在概念上尽管是一致的，但目的和要求不一样。药物的透皮吸收是指药物自用药部位进入血液循环的过程，希望最终能达到一定的血药浓度或者达到一定的局部浓度。而抗衰老生物美容品有效成分的透皮吸收主要是为保证局部皮肤保持一定的作用浓度，若无特殊目的，并不要求全部达到一定的血药浓度。因此，以英国国际皮肤研究院和法国 FILORGA 公司为代表的专业研究机构和许多化妆品企业都着力于浅表养护生物美容品的开发，其新一代抗衰老美容品中的大分子有效成分以营养表皮为目标，并不强调传统概念上透皮吸收至血液循环的全身药效。



三、21 世纪的女性与健身

21 世纪女性健身的内容将越来越细分和多元化。健身可以调整女性生理周期，适合个人化需要的健身使女性更加充满信心，各类家庭健身操还有助于女性与家庭及成员沟通感情。

健美运动在女性中的风靡，开始是因为它能迅速改变身体外形，取悦于人。随着对健身的更深一层认识，她们开始真正地关心起自己的健康来。她们的健康给予家庭、社会、环境注入的蓬勃生机是不容忽视的。她们不但希望健康、自信地生存，还要实现更多的超越和梦想。

21 世纪为不同女性设计的健身方案，会很实用和具备功能性，也会是充满挑战、刺激和冒险的。

比如为女性不同生理周期而设计的“顺产操”、“孕后恢复操”、“经期保健操”、“青春期健身操”、“绝经调整操”等。

为家庭而设计的“母子操”、“婴儿操”、“夫妻操”、“家务操”、“周末休闲操”、“三人游戏操”等。

为调整身心而设计的“心理健康操”、“呼吸冥想操”、“伸展呼吸操”、“新式瑜操”，锻炼情致及内部器官的“鸣唱健身操”等。

第三编 美丽永恒

注重身体与环境关系的“绿色健身操”、“仿生操”、“环保操”等。

涉足到医学领域的“降压操”、“内脏下垂复原操”、“软化血管操”、“糖尿病操”、“颈椎操”等。

注重效率随处可做的简易部位运动，如“臀部操”、“胸部操”、“背肌操”、“腰腹操”、“腿部操”等。

注重个人需求的身体塑造及气质训练的“修长体型操”、“强化体型操”、“柔美操”、“风度操”等。

注重营养、休息健身搭配的“整体健身系列操”，还有那些极富刺激及冒险的蹦极跳、攀岩、滑翔、潜水、野外生存等。

总之，21 世纪对于女性的健身会更富于想像力和创造性，它会随着女性意识的不断成熟，而发生变化，树立自尊，发展个性，磨炼意志，提高生存能力，了解自己，了解家庭……使我们生活得更加幸福和完美。

四、中药美容

当今世界医药事业发展趋势，已明显地由治疗型向预防、保健型转变。中药美容作为预防、保健的重要手段，有着悠久的历史 and 广阔的发展前景。

中药美容在我国已有 3000 多年的历史，据记载，早在殷纣时期，就有人开始使用锡粉化妆，并用燕地红



兰花叶捣汁凝成胭脂。

早在汉朝，我国第一部本草专著《神农本草经》上就载有具有美容作用的中药 25 种，如柏子仁，久服可悦美色，还有如人参、黄芪、杜仲、黑芝麻等被称为“上品”美容中药。汉时的《华佗神医秘传》也载有美容复方 10 首，可治面上黑斑、粉刺、斑痕，这些可谓中药美容的始祖。

唐代唐玄宗有个女儿永乐公主，体弱多病，年已及笄，而胸脯干瘪，肌肤不丰。后来因逃避战祸，移居陕西大荔一带。当地有种特产，名叫“沙苑蒺藜”，她常用来泡茶喝，日子一久，竟变得健美艳丽，婀娜多姿。“沙苑蒺藜”就是中药黄芪的种子，具有补肾明目、促进发育的疗效。

宋朝，大文豪苏东坡到老仍然身健体壮，面色红润，才思敏捷。据他自述，主要得益于数十年坚持每日服食煮熟的芡实（又名鸡头米），细嚼慢咽促进了面部运动，改善了血液循环，增强了肌肤细胞的代谢活动，才使衰老姗姗来迟。

清朝慈禧太后，对中药美容颇有讲究，她每天吃人奶，每 10 天吃珍珠粉一茶匙，数十年从未间断。对于脸上的皱纹，每晚上床前在脸上搽鸡蛋清，搽时必须把它嵌入皱纹内，再用玉棍滚平。她有两根玉棍，约两三

第三编 美丽永恒

寸长，两端有黄金制成的短柄，一有空闲，就用它在额上滚来滚去。她常吃中药何首乌，据说何首乌可以返老还童，使白发变黑。由于讲究美容，慈禧古稀之年望之仍若五十岁。

现代著名京剧表演艺术大师梅兰芳先生年逾花甲之时，依然能扮成妙龄少女，且风姿不减当年，这与他常服珍珠粉，并外用珍珠粉的护肤霜保养不无关系。

近年来，我国用中药生产的美容品发展迅速，比如含有人参、珍珠、银耳、花粉、芦荟、丹参、丹皮、当归、灵芝等中药的系列化妆品花样繁多，深受消费者的欢迎。中药美容品可长期使用，无损健康，受到国际专家的青睐。日本专家认为中药美容具有八大作用：消炎抗皱，增加皮肤弹性；保护皮肤黏膜；预防粉刺；预防雀斑、开裂、皱纹；洁净皮肤抗脂溢，预防化脓性皮肤病的发生；润泽皮肤，预防老化；敛汗、除臭；减少头皮屑、美化毛发等。

日本专家经过数十年研究，已筛选出 30 多种确有美容疗效的中药，如当归、丹皮、川芎、朝鲜人参、芦荟、白芍、黄连、阿胶、吴茱萸、红花、甘草、苡仁、海藻、丹参等。目前，美、法、英等国也在大力研究，有些已进入了生产和使用阶段。

中药美容是我国传统医药宝库中的一颗灿烂的明



珠，正引起世界各国有关专家的高度重视。

第二节 美容要讲内涵

一、美容也要“全方位”

所谓“全方位的美”，就是要在视觉、听觉、嗅觉和心灵上给人以一种综合的、全面的美的感受。

1. 视觉

尽管你打扮得花枝招展，但是，如果你老撅着嘴巴，总拉长着脸，没有一点和颜悦色，没有半丝可掬笑容；如果你“哼哈”一声，随地吐痰，抠出鼻屎，慢慢捻干，当众脱袜，狠抓痒痒，举止粗野，毫无礼貌，好菜刚上，筷如雨点……你的美，该打几分呢？

2. 听觉

尽管你梳妆得艳压群芳，但是，如果你在公共场所却喧哗，出口伤人，与人攀谈时满口粗话；或者，酒会正酣，你忽然放出一个据说是“不臭”的响屁，而且还面不改色心不跳，……你这美，还剩多少呢？

3. 嗅觉

如果你只把面容化妆得“艳若桃李”，却半个月忘了洗脚，天气又闷热，你的“尊足”就可能把左右两旁食客熏得直觉恶心……你的美，该扣几分呢？