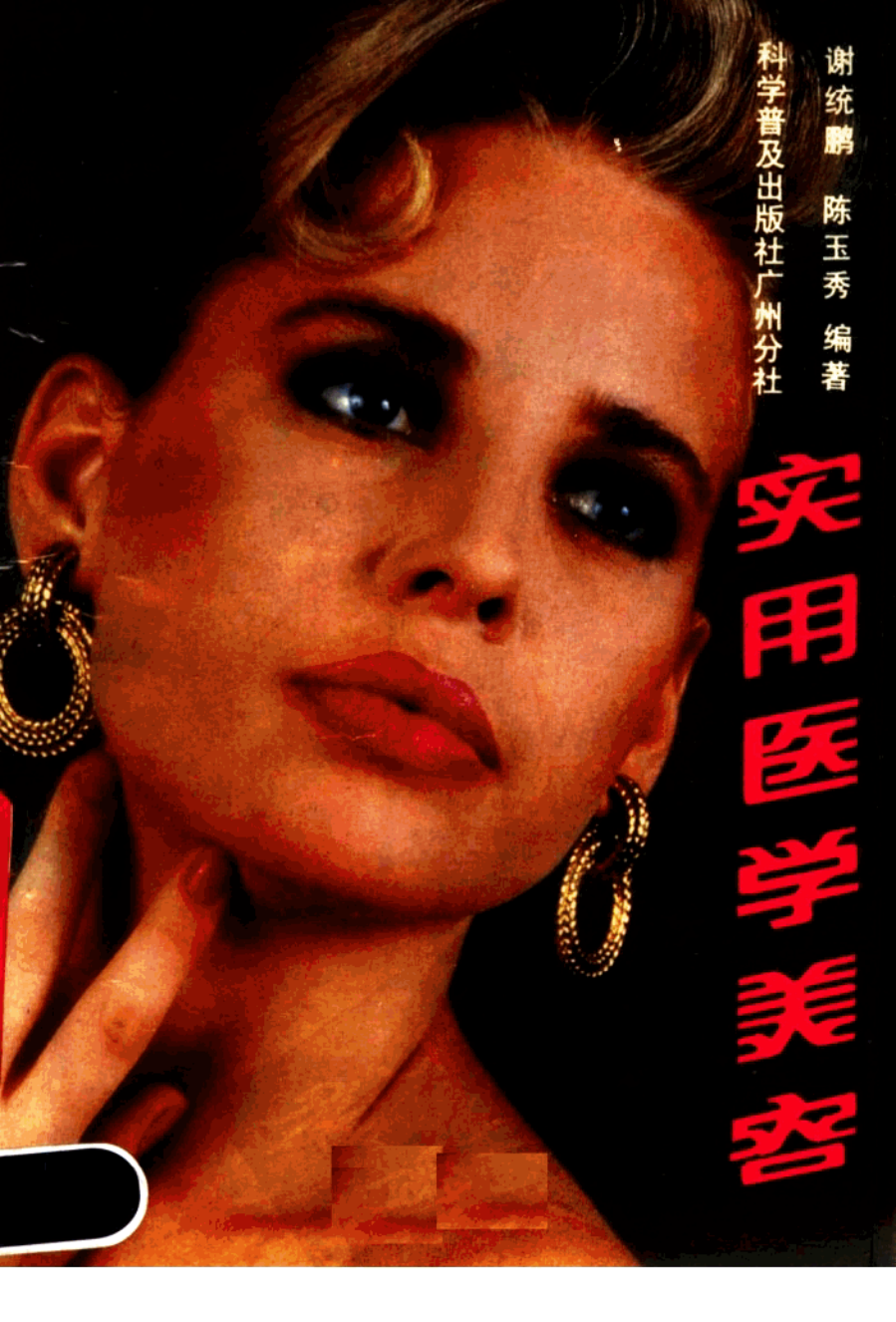




谢统鹏 陈玉秀 编著

科学普及出版社广州分社

实用医学美容

前 言

爱美是人的天性，谁不希望自己容颜艳丽，青春常驻。对美的追求，可以说是一个人对世界和生活充满希望的追求。更是社会走向文明的必然趋势。随着物质文化生活水平的提高，人们对美的追求更为迫切，使仪容外表大为改观。

美容，顾名思义是美化容颜，它是一门综合科学。一方面通过使用化妆品，保护、美化面部皮肤，保持皮肤健康美丽。另一方面消除和改善身体的某些生理和病理缺陷。但由于人们缺少美容卫生知识，缺乏正确的美容指导，不正确使用化妆品，不仅达不到美容目的，反而使容貌和健康受到伤害。一些皮毛小患往往有碍人的容貌，甚至影响就业及婚恋，给不少青年男女带来苦恼。

鉴于上述情况，编者将从事皮肤科、内科临床及执教30年中，收集和整理登载于科普期刊的有关资料以及近年受聘于高级美容师班讲授“医学美容”的讲稿，编写“实用医学美容”一书，以供城乡青年和基层医务人员阅读。

编者在编写中力求简明、实用、图文兼顾，题材新颖，通俗易懂，以医学科学观点论述皮肤、毛发美容保护，美容技术方法，健美体态锻炼与保养。较系统地介绍有碍美容的疾患的病因、临床特点、鉴别诊断及各种防治方法，包括激光、冷冻及美容手术等。并开列了不少实用的处方，尤其着重介绍一些简易有效的家庭自身美容保健方法。力图使本书成为读者的美容卫生顾问，实践美容的良师益友。

由于时间仓促，更限于我们的水平和能力，缺点、错误在所难免，敬请读者和皮肤科同道批评指正。

本书编写过程中，承蒙广东省医学情报研究所图书馆林万莲馆长给予大力支持，提供国外及港澳台版的有关资料，谨表示衷心的感谢。

编者

于广东省人民医院

1989.5.

目 录

第一章 美容入门 (1)

- 一、美容的概念..... (1)
- 二、美容在社会生活中的地位及其意义..... (2)
- 三、美容的范畴..... (3)
- 四、美容简史..... (3)
- 五、美容的现状..... (5)

第二章 皮肤健美 (7)

- 一、皮肤的结构..... (7)
 - (一)表皮..... (9)
 - (二)真皮..... (10)
 - (三)皮下组织..... (11)
 - (四)皮肤的血管、淋巴管..... (11)
 - (五)皮肤的神经..... (12)
 - (六)皮肤的肌肉..... (12)
 - (七)皮肤附属器..... (13)
- 二、皮肤的功能..... (15)
 - (一)保护作用..... (15)
 - (二)调节体温作用..... (16)
 - (三)分泌、排泄作用..... (16)
 - (四)吸收作用..... (16)
 - (五)感觉作用..... (17)

(六) 代谢作用·····	(17)
(七) 免疫作用·····	(17)
(八) 美容作用·····	(18)
三、皮肤的类型·····	(19)
(一) 皮肤类型的特点·····	(19)
(二) 皮肤类型的识别·····	(20)
四、皮肤健美的标准·····	(23)
(一) 皮肤的湿润·····	(23)
(二) 皮肤的弹性·····	(24)
(三) 皮肤的色泽和细腻·····	(24)

第三章 化妆品与美容····· (25)

一、化妆品的作用·····	(25)
二、化妆品的分类·····	(25)
(一) 化妆品按感观方面的分类·····	(26)
(二) 化妆品按用途方面的分类·····	(26)
(三) 化妆品按组分方面的分类·····	(27)
三、化妆品的选择与使用方法·····	(28)
(一) 基础化妆品的种类与选择·····	(29)
(二) 粉饰化妆品的种类与选择·····	(31)
(三) 药物化妆品的种类与选择·····	(31)
(四) 化妆品的使用方法·····	(31)
(五) 使用化妆品的注意事项·····	(32)
四、化妆品的变质与毒性·····	(33)
五、化妆品的保管·····	(35)

第四章 食品与美容 (36)

一、食物面膜的功用 (36)

二、常用的天然化妆品 (37)

(一) 防皱纹天然化妆品 (37)

(二) 防干皮天然化妆品 (38)

(三) 防油皮天然化妆品 (39)

(四) 防黑皮天然化妆品 (40)

(五) 洁肤用天然化妆品 (41)

(六) 美发用天然化妆品 (41)

第五章 皮肤的美容保护 (43)

一、皮肤的清洁 (43)

(一) 水的选择 (43)

(二) 肥皂的应用 (45)

(三) 洗涤方法 (46)

二、科学使用护肤品 (47)

三、加强皮肤锻炼—防皱按摩 (48)

(一) 徒手按摩 (48)

(二) 穴位按摩 (52)

(三) 按摩器按摩 (53)

四、保持身心健康, 预防皮肤病 (53)

五、容颜美化五步法 (53)

(一) 洁肤 (洗脸) (53)

(二) 润肤 (蒸脸) (54)

(三) 嫩肤 (按摩) (55)

(四) 爽肤 (收缩水) (56)

(五) 护肤(面膜与倒膜)	(56)
六、不同部位皮肤的护理	(58)
(一) 颈部	(58)
(二) 鼻唇皱裂	(59)
(三) 唇和口腔	(59)
(四) 手	(61)
(五) 指、趾甲	(62)
(六) 脚	(63)

第六章 毛发美容

一、毛发结构和功能	(65)
(一) 毛发的结构	(65)
(二) 毛发的生理功能	(66)
二、毛发的类型	(68)
三、秀发标准	(69)
四、毛发的美容保护	(69)
(一) 头发的清洁	(69)
(二) 头发的梳理	(70)
(三) 护发品的合理应用	(71)
(四) 头皮按摩	(71)
(五) 染发卫生	(72)
(六) 烫发与护发	(75)
(七) 发型的选择与保护	(76)
五、胡须的健美与卫生	(81)

第七章 化妆美容

一、化妆的魅力	(84)
---------------	------

二、化妆的种类 (85)

(一) 生活美容化妆与戏剧、电影化妆 (85)

(二) 淡妆与浓妆 (86)

(三) 日妆、晚妆、新娘妆 (87)

三、化妆的技法 (88)

(一) 怎样抹底油 (89)

(二) 怎样涂底色 (89)

(三) 怎样刷脸红 (91)

(四) 怎样修饰眉毛和眼睛 (92)

(五) 怎样修饰嘴唇 (95)

(六) 怎样修饰鼻子 (97)

四、化妆时的注意事项 (99)

(一) 在局部修饰的同时, 要始终着眼于整体
..... (99)

(二) 要扬长避短、取长补短 (100)

(三) 不要盲目运用化妆手段和化妆品 (100)

(四) 要掌握光色和化妆色彩之间的关系 (100)

五、化妆品皮炎及其防治 (101)

第八章 形体美容 (104)

一、形体美的标准 (104)

二、乳房健美 (106)

(一) 青春期的乳房 (106)

(二) 哺乳期的乳房 (108)

(三) 绝经期的乳房 (110)

三、保健饮食 (110)

(一) 要多摄取硷性食物 (111)

(二) 均衡的营养要以蛋白质为中心	(112)
(三) 维生素与微量元素的重要作用	(113)
(四) 饮食注意事项	(114)
四、减肥方法	(115)
(一) 调节饮食法	(115)
(二) 加强锻炼法	(116)
(三) 热风减肥法	(116)
(四) 石蜡减肥法	(116)
(五) 叶绿素减肥法	(117)
(六) 淋巴美容减肥法	(117)
(七) 3R 减肥法	(117)
五、增肥方法	(118)
六、健美锻炼	(118)

第九章 影响美容皮肤病的防治

一、皮脂腺疾病	(133)
(一) 痤疮	(133)
(二) 酒皴鼻	(138)
(三) 脂溢性皮炎	(140)
(四) 皮脂缺乏症	(142)
(五) 手足皲裂	(142)
二、汗腺疾病	(144)
(一) 臭汗症	(144)
(二) 多汗症	(146)
(三) 色汗症	(147)
三、毛发疾病	(148)
(一) 斑秃	(148)

(二) 脂溢性脱发	(151)
(三) 早秃	(153)
(四) 多毛症	(154)
(五) 少毛症	(155)
(六) 白发症	(156)
四、色素障碍性皮肤病	(157)
(一) 黑色素的形成过程	(158)
(二) 影响黑色素形成之因素	(158)
(三) 色素异常的分类	(159)
(四) 常见色素障碍性皮肤病	(160)
五、指(趾)甲疾病	(171)
(一) 引起指(趾)甲形态改变的原因	(171)
(二) 指(趾)甲病的防治	(172)
(三) 指(趾)甲的保护	(173)
六、病毒性疣赘	(174)
(一) 青年扁平疣	(174)
(二) 寻常疣	(175)
七、皮肤肿瘤	(176)
(一) 表皮肿瘤、老年疣	(176)
(二) 色素性肿瘤	(176)
(三) 真皮肿瘤	(179)

第十章 美容外科基本理论及有关方法

.....	(184)
-------	-------

一、整形外科的定义及应用范围	(184)
二、整形外科手术操作主要原则和基本技术	(185)
三、常用美容手术方法	(186)

(一) 小片植皮术	(186)
(二) 切割术	(187)
(三) 皮肤磨削术	(187)
(四) 拔毛术	(188)
(五) 腋臭剥离术	(189)
(六) 刮疣术	(190)
(七) 拔甲术	(191)
(八) 修脚术	(191)
(九) 修甲术	(192)
(十) 植毛(眉)术	(192)
(十一) 重睑术	(193)
(十二) 眼袋去除术	(194)
(十三) 皱纹舒平术	(195)
(十四) 隆鼻术	(195)
(十五) 隆乳术	(195)
(十六) 腹壁脂肪过厚整形术	(196)
(十七) 纹眉术、纹眼线	(196)

第十一章 激光美容

一、激光的特性及应用于医学美容的机理	(197)
(一) 激光的特性	(197)
(二) 激光医学美容机理	(199)
二、激光发生器种类及使用方法	(200)
(一) 二氧化碳激光美容仪	(201)
(二) 氩—氦激光美容仪	(202)
三、激光治疗的疗效、后遗症和并发症	(203)

第十二章 冷冻美容.....(204)

一、冷冻的作用机理及其适应症 (204)

(一) 作用机理 (204)

(二) 冷冻适应症 (206)

二、冷冻器械及使用方法 (206)

(一) 液体氮治疗 (206)

(二) 固体二氧化碳治疗 (207)

三、冷冻治疗的疗效、副作用及其处理 (207)

(一) 冷冻治疗的疗效 (207)

(二) 冷冻治疗的副作用 (208)

第十三章 五妙水仙膏在美容中的应用

..... (210)

一、五妙水仙膏的作用及适应症 (210)

(一) 五妙水仙膏的作用 (210)

(二) 五妙水仙膏的适应症 (211)

二、五妙水仙膏疗法的基本设备 (212)

三、五妙水仙膏的使用方法及注意事项 (213)

(一) 使用方法 (213)

(二) 注意事项 (214)

四、五妙水仙膏的疗效及优缺点 (215)

(一) 五妙水仙膏的疗效 (215)

(二) 影响疗效的因素 (216)

(三) 五妙水仙膏治疗的副作用 (217)

第十四章 美容仪器及用品	(218)
一、检查用仪器及用品	(218)
二、美容用仪器及用品	(218)
第十五章 美容室基本设备	(226)
附录:.....	(227)
国产化妆品的成分及其作用表	(228)

第一章 美容入门

一、美容的概念

希腊语“美容”意为“妆饰”。远在古代就有专门妆饰妇女身体与颜面的记载，而妆饰颜面叫做美容，关于妆饰的科学称为美容学。

随着社会物质和文化生活的普遍提高，使越来越多的人注意修饰自己的容颜仪表，尽量要求把自己打扮得更漂亮、更健美。从而自身美容、美容店、美容院、美容中心，有如雨后春笋般出现在大城市的街头巷尾。

近年来，化妆品也日渐成为走俏商品，市面上的化妆品可谓品种繁多，琳琅满目，美容和化妆品已引起人们的关注，并已逐步成为人们生活中的组成部分。

美容即美化容貌，它是一门科学。一般系指通过使用各种化妆品，运用人工技巧与手术方法以及正确的审美观对人的面貌进行修饰、整理，使之更符合自然美，并现出动人的健美形象。美容与医学、医药、物理、化学、艺术等有着不可分割的联系，故美容可说是一门新兴的边缘科学。

二、美容在社会生活中的地位及其意义

美容实际上是一种审美活动，是一种创造审美价值的实践活动。它是人们在社会生活中的文化进步，精神文明的象征，人类的历史，也可以看作是一部越来越美的发展史，然而对于美的理解，即审美观却因时而异，因地而异，因人而异。人的容颜仪表是一个社会的生活条件，精神面貌和文化水平的反映。但必须指出：健美的皮肤、发型、体态和举止只构成容貌美；高尚的道德品质、精神面貌、思想修养和正确的人生观构成心灵美。容貌美心灵也美，才是真正的美。

美容可以焕发人们的青春活力，美化人们的生活，增强人们相互间感情，增加生活中美的享受，使人们更加热爱生活。另外，通过舞台戏剧的化妆，能提高艺术的渲染力，加深人们对艺术的欣赏，丰富生活。具体地说，美容具有下列作用。

1. 保护皮肤，尽量做到与天然护肤生理融为一体，形成理想的护肤膜延缓皮肤衰老，防止过早老化。

2. 改善皮肤的营养，促进皮肤新陈代谢，使肌肤细腻、柔嫩、光彩动人。

3. 美化容颜使之美观大方，神采奕奕，焕发出青春美、健康美。

4. 修补和改善先天或后天缺陷，使之接近自然美，解除人们精神负担，消除自卑感，增强主观能动性，更加热爱生活，更好地为工业、农业、科学技术、国防现代化做出贡献。

三、美容的范畴

美容的范畴，随着历史的发展而不同。现以1975年8月在希腊首都雅典召开的第29届国际美容学会阐述的为标准，

一般包括医学、化妆品学、美容学三部分：即有整容（整形）、润肤、减肥、增肥、防治影响美容的皮肤疾患；医药、化妆品、护肤品的研制与应用；化妆技巧、发型设计等。总而言之，它包括研究、美化从头部毛发至脚底的全身各个部位，范围广泛，狭义仅指颜面，广义系指全身。

近代国外已把化妆品的使用方法、美容保健体操和美容营养药理学三者互相渗透、发展成为“现代综合美容科学”。在日本设立“美容室”，业务内容主要为烫发与发型设计。而美容师法则把美容师的业务定义为“以结发、化妆、烫发等方法美化容貌与姿态”。因此，整容、全身美容、减肥美容并未规定为美容师的工作内容。近十年来，在日本越来越多的人学习化妆品学与皮肤科学，或生理学等有关学问，掌握了整容美颜与全身美容的技术，获得医师资格的人，才可从事医疗美容事业。

四、美容简史

在很远的太古时期，人类就有喜爱健美的习惯。大约在4千多年前，埃及和阿拉伯人就使用化妆品修饰美容。早在几千年前人们就懂得了烫发，传说古埃及人以尼罗河畔的泥土涂在头发上，再以圆木棒缠之，让烈日晒，利用碱性土壤中

的碱性加热即成为具有相当持续性的卷发，可以说是烫发的最先来源。

我国妇女在远古时代就喜爱妆粉。据文献记载约在公元前1320年，就有使用化妆品的事例，这一时期也就是古代希伯来人美容修饰最普遍的时候。

化妆品的科学知识是从希腊传到罗马的。可是，当时（公元23~79年）化妆品除演戏人使用以外，仅能在少数贵族阶层中使用。

我国古代妇女用的香粉有红、白两种。红粉是染制而成的，汉时妇女以米粉傅面，染粉著颊。宋玉《登徒子好色赋》中有“著粉太白，施朱太赤”记载，韩非子《显学篇》中有“故羨毛嫱西施之美，无益吾面，而用脂泽粉黛，则倍其初”。可见，周末时的妇女已经开始著粉。

殷纣时已有燕支（胭脂），那时是用燕地红兰花叶，捣汁凝作脂来饰面的。到了汉代以后，已有“城中兴高髻，髻高七寸”的记载，从马王堆出土的发式上，我们也可以看到汉代人已经会用假发来盘制发髻作妆饰了。此时，已正式出现“粉妆”、“妆饰”等词。现在的“化妆”，即是古代的“香妆”，其起源是“妆”，周文王时代的妇女以使用钿擦脸，此后传到秦始皇的宫内，就形成了红妆、翠眉，是妆的开始。在汉武帝（公元前140~87年）已有炷香的历史记载。“香妆”两字由此而来。现在日本把化妆品依然称为香妆品。

春秋战国之前，化妆品仅有粉黛、胭脂、眉墨、兰膏。

唐代诗人朱庆余的诗句“妆罢低首问夫婿，画眉深浅入时无”充分显示了当时妇女崇尚打扮，酷爱唯美的风尚。同一时期，杨贵妃已懂得用贴金的方法来弥补脸上的缺陷，这一方法在唐代妇女中盛行一时，这标志着唐代的美容化妆，