



丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年人美容 化妆保健法



骆燮龙 编著

五位院士联席顾问
百名专家精心编著

1



JINDUN CHUBANSHE
金盾出版社

九九康寿大系

老年人美容化妆保健法

骆燮龙 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书共分8章,针对老年人的生理变化特征,从医学、营养学、美容学和心理学的角度,系统介绍了老年人的皮肤护理方法、头发护理方法、美容保健方法、常用化妆方法等,以及抗衰老美容养颜食谱的原料、制作、用法与功效。内容丰富,科学实用,通俗易懂,能帮助老年朋友保养好皮肤,留驻青春容貌。

图书在版编目(CIP)数据

老年人美容化妆保健法/骆燮龙编著. —北京:金盾出版社, 2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2168-0

I.老… II.骆… III.①老年人-美容-基本知识②老年人-化妆-基本知识 IV.①TS974.1②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093851 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京瑞兴印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:119千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯俊	李修仁	林泉
周谊	周文智	常志海	童大林

编委

卢祥之	董芳明	杨宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾铎	张学良	郭振有	童安齐
赵瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

第一章 老年人的生理特征

- 一、老年人外貌衰老的特征…………… (1)
- 二、老年人器官生理功能的变化特征…………… (2)
- 三、老年人皮肤变化的特征…………… (6)

第二章 老年人皮肤护理方法

- 一、老年人皮肤的一般保养方法…………… (8)
- 二、老年人洗脸的方法…………… (9)
- 三、老年人黑皮肤的护理方法…………… (10)
- 四、老年人黄褐斑的防治及护理方法…………… (13)
- 五、老年人皮肤皱纹的一般预防和护理方法 …… (15)
- 六、老年人面部皱纹防治方法…………… (17)
- 七、老年人防晒常识及防晒乳使用方法…………… (23)
- 八、老年糖尿病患者皮肤保养方法…………… (29)
- 九、老年性静脉曲张患者让双腿重现美丽的
方法…………… (32)
- 十、老年人秋冬季皮肤护理方法…………… (35)

- 十一、老年性皮肤瘙痒的护理方法…………… (36)
- 十二、老年人科学沐浴嫩肤方法…………… (38)

第三章 老年人手部护理方法

- 一、手的皮肤护理方法…………… (43)
- 二、手指甲的护理方法…………… (45)

第四章 老年人常用化妆方法

- 一、老年人化妆品的选用…………… (47)
- 二、老年人皮肤保养品的选用…………… (48)
- 三、老年女性的一般化妆方法…………… (53)
- 四、不同肤色的化妆方法…………… (57)
- 五、不同脸形的化妆方法…………… (58)
- 六、嘴唇的化妆方法…………… (66)
- 七、眼睑水肿的化妆方法…………… (70)
- 八、老年人美容化妆应注意的问题…………… (71)

第五章 老年人头发护理方法

- 一、老年人头发护理的一般知识…………… (76)
- 二、老年人的烫发与染发…………… (77)
- 三、老年人使用假发的技巧…………… (80)
- 四、老年人防治脱发的方法…………… (81)
- 五、老年人清洗头发的方法…………… (83)

第六章 老年人常用保健美容方法

- 一、心理保健美容法····· (85)
- 二、睡前保健美容法····· (90)
- 三、睡眠保健美容法····· (91)
- 四、头发保健美容法····· (93)
- 五、热潮保健美容法····· (98)
- 六、药浴保健美容法····· (99)

第七章 老年人抗皮肤衰老饮食疗法

- 一、老年人的皮肤营养要素····· (104)
- 二、抗皮肤衰老的食物····· (108)
- 三、润肤美容的食物····· (111)
- 四、抗皮肤衰老美容养颜食谱····· (116)
 - 1. 皮肤粗糙宜选用的食谱····· (116)
 - 2. 皮肤有黄褐斑宜选用的食谱····· (137)
 - 3. 皮肤发生皱纹宜选用的食谱····· (149)
 - 4. 皮肤瘙痒宜选用的食谱····· (158)
 - 5. 脱发秃斑宜选用的食谱····· (164)
 - 6. 防治白发宜选用的食谱····· (173)
 - 7. 防治脱眉宜选用的食谱····· (189)



第八章 老年人青春常驻的方法

- 一、坚持做呼吸保健操 (194)
- 二、合理的饮食 (196)
- 三、适当的睡眠 (197)
- 四、保持乐观 (198)
- 五、常进行咀嚼美容 (198)
- 六、掌握沐浴美容技巧 (198)
- 七、常搓脸美容 (199)
- 八、经常自我按摩面部美容 (199)
- 九、常用蜂蜜敷面美容 (200)
- 十、常用新鲜蔬菜和水果美容 (200)

第一章 老年人的生理特征

老年人的生理功能,如果仅从日常生活中的表现看,同年轻人相比差异并不明显。不少老年人生活自理能力很强,看不出“老”的影子。但是,一旦某种因素使身体的内环境改变,差异就明显了。这是由于老年人的机体老化,功能低下,适应能力下降所致。

机体有维持内环境稳定的功能,这是维持生命不可缺少的基本活动。然而,老年人这种功能明显低下,导致对内外环境变化的适应能力降低。高龄老人的衰老死亡是由于机体老化不能维持内环境的稳定使一系列生理代谢紊乱所致。

一、老年人外貌衰老的特征

1. 面部

(1)面部皮肤皱纹的出现是衰老的重要征象之一,也是衰老的外在表现。有的老人表现不明显,已到古稀之年却像40多岁的人一样;有的老人体力、智力还很旺盛,然而面部却已衰老,因此可能产生心理上的负

老年人的生理特征

老年人的生理特征

老年人的生理特征

面影响。随着年龄的增长,面部皮肤皱纹逐渐增多、加深。皱纹首先出现在额部,然后在眼角、耳前、及口角两旁相继出现。一般皱纹的走行方向与肌肉纤维的收缩方向有关,如眼角与额部的皱纹在两眼角外侧呈扇形放射状。

(2)由于皮肤弹性丧失,皮肤松弛,还可出现眼袋、上睑下垂等,而上睑下垂会妨碍老年人的视力。“老人环”是指角膜周围轮状混浊,并无自觉症状,它是衰老的特征。

(3)老年人由于牙齿脱落,牙龈萎缩,口腔变形,即使镶嵌了假牙后也与原来的面貌不同,下颌与鼻部间的距离缩短。这也是衰老给老年朋友带来的又一烦恼与缺憾。

2. 毛发 毛发脱落也是一种衰老的改变,随着年龄的增长,毛发逐渐变稀,变成灰白色或白色。

二、老年人器官生理功能的变化特征

1. 循环系统 从医学角度讲,循环系统因老化而导致的功能改变最为重要,许多疾病即由此而产生。随着年龄的增长,动脉粥样硬化的程度逐渐加重,冠状动脉肌层萎缩、纤维化而使内膜增厚,管壁失去弹性而变硬,管腔变窄;心肌肥大和心内膜增厚;心脏瓣膜变

硬,弹性降低,甚至发生钙化。因此,老年人在劳动或运动等负荷增加时,心率增加的速度和心输出血量增加的程度不如年轻人那样明显,使增速的心率恢复到基础心率所需要的时间也会延长。

此外,血管弹性下降,管腔狭窄,容易导致收缩压上升,心脏负荷增大,在某些外界因素如输液速度过快,饮水量过多的作用下极易发生心力衰竭。

2. 呼吸系统

(1)易发生支气管扩张:老年人支气管及其组织变硬,内膜上皮细胞减少,内膜腺体退化、萎缩,发生支气管管腔扩张。

(2)易形成肺气肿:人到老年,由于吸入尘埃已积累较多,肺组织变成灰色。肺泡萎缩,张力减弱,泡壁变薄,易形成肺气肿。

(3)易出现缺氧状态:老年人的肺容量改变不明显,但是,功能残气量增加,生理性死腔增加,肺活量相对减少。因此,当劳动或体力活动量较大时,可出现明显的缺氧状态。

(4)易发生肺部感染:由于胸廓僵硬度增加,呼吸肌肌力减弱而影响咳嗽反射,肺脏的免疫功能低下,因此老年人特别易患肺部感染。

3. 消化系统

(1)消化吸收功能减退:老年人的牙齿磨损及脱落较严重,牙病发病率高;味觉和嗅觉随增龄而降低或丧

失;胃、肠、胰腺萎缩,消化液分泌减少,消化能力下降,特别是对脂肪的消化能力减弱比较明显。因此,如果老年人的饮食配膳不当,将引起消化、吸收障碍,影响康复和身体健康。

(2)合成白蛋白及解毒功能下降:老年人的肝脏逐渐萎缩,重量随增龄在减轻。肝脏合成白蛋白能力下降,如果蛋白质摄入不足,白蛋白必然降低而导致血浆胶体渗透压下降出现水肿。由于肝功能的储备能力低下,肝脏的解毒能力下降,老年人还易发生药物中毒。

4. 泌尿系统

(1)肾小球滤过功能下降:随着年龄的增长,肾脏的重量和肾小球的数量均减少,肾小球小动脉出现硬化。这些均导致肾小球的滤过率下降。如果以 30 岁的年轻人肾小球滤过量为 100%,80 岁的老年人则为 50%。

(2)肾小管重吸收能力下降:由于肾血流量减少,肾小管重吸收能力也下降,因此,老人易发生水肿或脱水等表现。

(3)易出现尿频:老年人的尿道由于纤维化而变硬,膀胱括约肌弹性丧失或减弱,使膀胱容量缩小,有一点尿即要排出,夜间小便次数多,表现出明显的老年性尿频现象。

(4)排尿不畅:男性老年人前列腺体积增大,腺体呈结节状增生,影响排尿功能,常常出现尿潴留,有时

表现为尿滴沥、尿排不尽现象。

5. 神经系统 脑重量随年龄的增长而减轻。一般老年人的脑重量比年轻人减轻 0.6%~11%，脑组织常有轻度或中度萎缩。大脑神经细胞也随增龄而减少，70~90 岁时，脑细胞减少 20%~45%，大脑表面积减少 10%，神经突触数量减少，周围神经纤维和感受器官细胞数量也在减少。因此，在遇到突发事件时，老年人的反应速度减慢，反应强度减弱。例如，对寒冷刺激的反应，老年人与年轻人就不同，在 10℃ 的房间里暴露 15 分钟，老年人皮肤温度的下降要比年轻人慢，寒战开始的时间也较晚。但是，一旦老人感觉到冷了，所出现的症状一定比年轻人严重。

6. 感觉系统

(1) 视野变窄：老年人视力的敏感度随着增龄而减弱，特别是在黑暗的环境中，暗适应速度减慢，出现视野缩窄等。

(2) 视力减退：年龄的增长也导致晶状体硬化，调节晶状体的睫状肌收缩力减弱，调节能力相对减退，表现为近点距离随年龄的增长而逐渐变远，引起近视力的障碍，发生阅读困难，这就是老视眼，俗称老花眼。

在阅读和用近视力工作时，需配戴合适的凸透镜（老花镜）以补偿调节的不足，如果调节能力进一步衰退，就需要不断增加眼镜的度数。

(3) 听力下降：听力在 20 岁前后最为灵敏，其后随

老年人的生理特征

老年人的生理特征

老年人的生理特征

增龄而逐渐减退,高调比低调损失要早些,并且呈进行性发展,而语言频率很少受损。因此,老年人虽然听力下降,但自己却很少察觉。进行对话时仍应对自如。

(4)嗅觉减退:鼻腔粘膜的退行性萎缩、嗅神经纤维的萎缩与减少是导致老年人嗅觉功能减退的原因。

三、老年人皮肤变化的特征

随着年龄的增长,除了各脏器逐渐趋向衰老外,皮肤也在老化,尤其是头、颈等外露部位的皮肤最容易老化。虽然皮肤老化的个体差异性极大,但是皮肤出现皱纹、松弛,皮肤变得薄弱、干燥,甚至出现白发、秃顶和赘疣等,都是不可避免的外貌老化征象,都在提醒着人们已经步入了老年期。

1. 皮肤有皱纹 皱纹为皮肤松弛所引起的条纹,是由于真皮变薄及皮下组织减少所致。前额皱纹从20岁开始出现,30~40岁增多,随着年龄的增加前额皱纹逐渐加深;外眦部位出现的皱纹呈扇形散开,也称鱼尾纹,一般在40岁左右出现;其次是上下眼睑和唇周的皱纹;50岁以后,口唇及下颌的沟纹也在逐渐加深,而颈部皱纹有时比面部皱纹变化得更加明显。

2. 表皮及真皮变薄

(1)表皮细胞层变薄:使皮肤更加透明,细胞再生