

100 问小丛书

美容保健 100 问

何伦 许子涵 金懿 编著



江苏科学技术出版社

美容保健 100 问

何伦 许子涵 金懿 编著



江苏科学技术出版社

100 问小丛书
美容保健 100 问
何 伦 许子涵 金 懿 编著

出版发生：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
印 刷：新 沂 市 印 刷 厂

开本 787×1092 毫米 1/36 印张 4.875 插页 2 字数 90,000
1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷
印数 1—10,000 册

ISBN 7—5345—2526—8

R · 439

定价：5.80 元

责任编辑 沈 志

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换

目 录

一、整体美容保健

1. 美容是怎样起源的? (1)
2. 美容有没有标准? (3)
3. 中国古代有哪些美容术? (4)
4. 什么是美容和保健美容? (5)
5. 生活美容与医学美容有哪些区别? (7)
6. 自我保健美容有哪些内容? (8)
7. 怎样实施自我保健美容? (9)
8. 健美有哪些饮食原则? (10)
9. 为什么说水是最廉价的健美剂? (12)
10. 为什么说维生素是健美的必需品? (14)
11. 为什么说蛋白质是健美的载体? (15)
12. 什么是美容手术? (16)
13. 哪些人应该避免做美容手术? (17)
14. 怎样选择美容医生? (18)
15. 什么是物理美容? (20)
16. 什么是气功美容? (21)
17. 哪些药物影响美容? (23)

二、皮肤美容保健

- 18. 皮肤有哪些结构和功能? (25)
- 19. 怎样进行皮肤的分类及测定? (26)
- 20. 皮肤美的标准是什么? (28)
- 21. 哪些因素与皮肤老化有关? (29)
- 22. 怎样防止皮肤老化? (31)
- 23. 什么是加法美容和减法美容? (31)
- 24. 为什么说洗脸是美容的第一步? (32)
- 25. 怎样做皮肤深层清洁? (35)
- 26. 如何做敷面美容? (37)
- 27. 干性皮肤怎样护理? (39)
- 28. 油性皮肤怎样护理? (41)
- 29. 混合性皮肤怎样护理? (42)
- 30. 影响面部美容的皮肤病有哪些? (43)
- 31. 日光为何会使皮肤老化? (45)
- 32. 怎样防治日光对皮肤的损害? (46)
- 33. 黑皮肤能不能变白? (48)
- 34. 有了蝴蝶斑怎么办? (49)
- 35. 如何面对白癜风? (51)
- 36. 治疗雀斑有哪些方法? (52)
- 37. 长了痤疮怎么办? (54)
- 38. 如何治疗酒糟鼻? (55)

三、毛发指甲美容保健

- 39. 头发有哪些结构与功能? (58)
- 40. 怎样进行头发的分类及测定? (59)

41. 干性头发如何养护?	(61)
42. 油性头发如何养护?	(62)
43. 如何保持头发的健美?	(64)
44. 怎样避免染发过敏?	(66)
45. 怎样进行烫发的护理?	(67)
46. 怎样防治脱发?	(69)
47. 怎样防治“谢顶”?	(72)
48. 怎样防治“少白头”?	(73)
49. 女性体毛过重怎么办?	(75)
50. 指甲有哪些结构和功能?	(76)
51. 有了“灰指甲”怎么办?	(77)
52. 怎样保持指甲的健美?	(78)

四、面部五官美容保健

53. 面部皱纹好发哪些部位?	(80)
54. 如何延缓皱纹产生?	(81)
55. 如何看待鱼尾纹?	(83)
56. 怎样做颜面操?	(84)
57. 抽烟为什么使面部显得苍老?	(86)
58. 为什么过饥或过饱都有损面容?	(87)
59. 美容纹刺术的作用和禁忌症有哪些?	(88)
60. 美容纹刺术有哪些弊端?	(90)
61. 哪些人不适宜开双眼皮?	(91)
62. 怎样预防颌面部疤痕?	(92)
63. 穿耳洞应注意哪些问题?	(93)

五、形体美容保健

- 64. 人的体型能不能改变? (96)
- 65. 肥胖有哪些类型? (97)
- 66. 肥胖有哪些危害? (98)
- 67. 减肥有哪些方法? (99)
- 68. 药物减肥应注意哪些问题? (100)
- 69. 肥胖与饮食有什么关系? (101)
- 70. 怎样通过饮食控制肥胖? (103)
- 71. 怎样消除腹部脂肪? (105)
- 72. 臀部过大是什么原因? (107)
- 73. 有什么办法使肩膀宽阔? (109)
- 74. 如何矫正鸡胸? (110)

六、乳房美容保健

- 75. 乳房健美有哪些标准? (112)
- 76. 哪些因素影响女性乳房的形状与发育?
..... (113)
- 77. 乳房有哪些形态缺陷? (115)
- 78. 乳房发育不良有什么办法补救? (116)
- 79. 食物对乳房有何影响? (118)
- 80. 怎样使乳房丰满? (120)
- 81. 隆乳手术有哪些类型? (121)
- 82. 乳房太大可以变小吗? (122)
- 83. 中年妇女怎样保养乳房? (124)
- 84. 如何做乳房健美按摩? (125)
- 85. 不恰当的美乳方法有哪些? (126)

七、化妆美容保健

- 86. 化妆有哪些美学原则? (128)
- 87. 如何选用适合自己特点的化妆类型?
..... (129)
- 88. 怎样掌握化妆的基本方法? (131)
- 89. 为什么要遵循一定的步骤来化妆? (132)
- 90. 应该配备哪些化妆工具? (133)
- 91. 怎样为自己配备化妆品? (135)
- 92. 如何利用化妆纠正脸型缺陷? (136)
- 93. 如何利用化妆纠正鼻部缺陷? (138)
- 94. 如何利用化妆纠正唇部缺陷? (140)
- 95. 如何使用药物性化妆品? (141)
- 96. 怎样保存化妆品? (143)
- 97. 什么是美容化妆病? (145)
- 98. 如何防止化妆品过敏? (146)
- 99. 如何进行化妆皮肤的保养和护理? (147)
- 100. 人们对化妆存在哪些认识误区? (148)

一、整体美容保健

1. 美容是怎样起源的？

人类从猿到人的进化历程，就是美的孕育历程。翻开人类进化史，我们可以清楚地看到：人类从她诞生的第一天起，就开始了对美的追求。爱美、装饰、化妆、美容，人类经历了从自发到自觉的漫长的探索过程。

在远古的遗迹中我们看到，山顶洞人在创造劳动工具的同时，也为自己创造了装饰品：钻孔的小石珠、砾石、青鱼眼上骨、挖孔的兽牙、磨孔的海蚶壳和刻纹的乌骨管；还有最早的染料——赤铁矿粉粒。随着社会的进步和古代生产力的发展，人们学会了宝石的开采、金属的冶炼。同时，人们就有了从石头、贝壳、骨头、陶瓷、象牙到宝石、黄金、白银的各种各样的项链、耳饰、戒子和头饰。更有意义的是，人类从她的童年时期就开始用大自然丰富的资源来美容，用陶土护肤防晒，用香草汁沐浴，用植物的茎、叶、汁来护发、护肤、护指甲，用明净的水面代镜化妆……

浏览人类的历史，我们看到，美容是同人类文明一起诞生，共同成长的。在古埃及，人们用动物的油脂涂抹皮肤以防飞虫的叮咬，在眼圈上染绿、蓝色的染料预防沙眼。埃及人用树脂、树根和树皮制造香水

和化妆品,并在沐浴后用香油、香水或油膏滋润皮肤。

在古希腊,人们大量地使用化妆品,妇女从指甲花中萃取染料涂抹嘴唇和指甲,用白铅制成面霜,锑粉用作眼影,朱砂粉用作腮红或和油膏混合用作唇膏。

在古罗马,人们继承了许多希腊人的习俗,从花朵、杏仁和其他植物中提取不同的香料,将香料溶入洗澡水中浸泡身体。并用不同的辅助品或化妆品来维护健美的皮肤、头发和指甲。大约在公元 454 年,古罗马男子开始修面,白净无须的脸在当时成为时尚,也成为现代男子美容美发的先驱。

在东方,人们对于美容的重视更有悠久的历史。在古代中国,从殷代的胭脂饰面到春秋时期的青黑颜料画眉,从民间美女的装饰到宫廷权贵的养颜,哪一个封建王朝在演义历史的同时,不给我们留下许多的美容艺术和宫廷秘方?

近代工业革命在给社会带来繁荣的同时,也给人类带来了更加灿烂的美容文化。20 世纪 20 年代,人们开始根据自己的特性选择含有营养素的化妆品,口红、胭脂、眼影各类化妆品大量上市。30 年代,电烫发的发明使妇女的发式发生了划时代的变化,短发、烫发开始流行。第二次世界大战后,美容院、按摩院开始在各地相继出现。70 年代后,在世界范围内出现了更加深刻的美容革命。人们开始针对自己的特点采用适合自己的美容方式,不再热衷于某一特定的发型与化妆,因而使自己随角色变化而多姿

多采;美容院由单项服务改为多项和全方位的包括头发保养和发型设计的服务;皮肤保养更注重科学性,注重运动、膳食、心理的全面平衡;美容仪器的诞生,药物、医疗手段的应用,不仅使美容的内容从局部广泛地推广到了全身,而且使美容学的概念有了全新的内涵。

2. 美容有没有标准?

人类从爱美到寻求美,从欣赏美到评价美。

自柏拉图以来,西方的哲人们一直在寻找并试图归纳美的特性。一位哲人说:自然就是美。其实,客观地衡量外在美是可能的,因为美是一种客观存在。她存在于自然之中,自然中有和谐之美。因此,自然和谐就成为美学上被公认的金科玉律。和屈原同时代的一位文学家宋玉,在他的《登徒子好色赋》中勾画了一位美女的形象:“增之一分则太长,减之一分则太短;著粉则太白,施朱则太赤;眉如翠羽,肌如白雪;腰如束素,齿若含贝。”这种清新自然的美,也许正是战国时期楚国的理想美女的评判标准。

由于社会生活的丰富多采,各朝各代审美的标准也不同。在中国历史上就有“燕瘦环肥”的著名典故,说的是汉代以瘦小的赵飞燕为美的标准,唐朝以丰满的杨贵妃为美的楷模。这说明美的标准具有时代的、民族的特点。

事实上,生活经验和审美体验不同,审美标准也不同。除了时代的流行趋势之外,个人的文化品位、修养也起着很重要的作用。一般说来,当一个人的偏

好倾向于保守时,他(她)对美的评判标准也一定是以古朴、典雅为美;而当一个人的偏好倾向于新潮时,他(她)又必然是以新奇、独特为美。

3. 中国古代有哪些美容术?

美容在我国具有悠久的历史。在没有化妆这个术语之前,我们的古人就广泛地应用各种化妆品和化妆方法了。胭脂、耳坠的使用,描眉、发型的变化,化妆及医药美容的方法,存在于大量的史料和文学作品。

(1) 胭脂的使用:在商代就有了燕支,即用燕国的红蓝花叶,捣烂后取汁,凝作膏脂饰面。春秋时期,开始用白粉敷面,米粉敷面,并把米粉染红作腮红使用。

(2) 耳饰的使用:诗经中有“玉之锁兮,充耳诱莹,充耳诱矣”的描绘,说明当时妇女已将锁(即美玉)作为耳饰用品。古代的耳饰品主要为玉器和珠宝两类。

(3) 眉形化妆:秦朝皇宫内盛行“红妆翠眉”,说明那时已开始修眉画眉,汉朝妇女则盛行剃眉之后画眉。到了唐代,宫廷内画工以“十眉图”给宫女示范,说明当时人们的化妆对眉形的选择已经非常讲究。十种眉型是:鸳鸯眉、小山眉、五岱眉、三峰眉、垂珠眉、月梭眉、分梢眉、涵烟眉、拂云眉(又称横烟眉)、倒晕眉。我们现代的眉型与这十眉图有着一脉相承的关系。

(4) 发式造型:我国古代很重视发式的修饰,而

且不同的发式代表不同的身份和社会地位。

(5) 妆型的变化:化妆,作为一种时尚在繁荣的唐代已经非常盛行,化妆术也日趋成熟,并开始有了名称:如催妆、红妆、晓妆、醉妆、泪妆、桃花妆、仙娥妆、血晕妆等。

(6) 宫廷医药美容方法:在古代中国,各个朝代的王公贵族都希望长生不老,并试图通过炼丹获得长寿之药,宫廷美女则是通过养颜化妆来保持和增加美貌。宫廷医生在长期积累的基础上形成了系列的宫廷医药美容方法。这些方法,一类是外用的,主要包括美容用的美容粉、美容液和美容膏,一般都用天然植物、中草药作原料,起养颜护肤、祛斑除皱的作用。另一类是内服美容方,立足于滋补脏腑气血、调和阴阳,从而提高人体的健康水平。还有一类为药膳美容方,古人不仅讲究膳食,而且讲究在一定的节气“进补”,以食物或药物配成菜肴或糕点,既可口宜人,又保健美容。

此外,传统医学的按摩、针灸、热熨、冷冻和磨砂等美容方法也应用得十分广泛。

4. 什么是美容和保健美容?

美容也称美容术,是指使人漂亮或更美丽的一类行为,或指达到此类目的所使用的物品和技术。狭义的美容指增进容貌、皮肤、毛发美。广义的美容范围扩展到整个人体美,凡一切增进人体美的方法均可被看作美容,如乳房的健美、形体的减肥等。以美容外科为例,早期的美容外科手术主要局限于头面

部、五官,而现代美容外科除面部美容手术外,还包括躯体的任何一个部位的美容手术。美容范围的扩大,使之与更多的学科发生了关联。例如完善体型的体育健美,又可以用运动美容来表述。

美容学是研究利用化妆、医学等手段来修饰、完善或重塑人的容貌与形体的学科,是以人体美学理论为指导,采用各种方法完善人体美的应用技术学科。英文中的“cosmetic”一词来自希腊文,最初是“条理”或“整理”的意思,后来又溶入了化妆、保养身体以及矫正躯体缺陷的含义。人类最早的美容活动是在原始社会。人类的祖先用自然矿物、有色土壤、植物的叶子和花果,以及动物的骨、皮、毛等制作成各种装饰物,用以打扮自己。这种最早的装饰起源于巫术,随后才逐渐发展成为人的审美活动。在中国春秋战国时代美容就开始风行,而埃及人则是最早使用化妆品的。随着美容在世界各国的盛行,医学也加入到美容的行列。以中医为例,中药、按摩、针灸等疗法始终包含着美容的内容。此外,18世纪后美容外科也逐渐兴起,到了20世纪,美容范围变得更为广阔。现代一般将美容分为两个部分:生活美容和医学美容。如此划分是在18世纪由赫尼首先提出来的。1975年第20届国际美容学会分别设立了化妆品学、美容学、医学美容学独立的学组。有关美容的分类迄今并无定论,但从美容的特性、目的、方法来看,美容可以分为如下几个部分:

(1) 生活美容:其特点是通过对人体的修饰来增加人体美感,内容包括化妆品使用、生活美容化

妆、服饰等。

(2) 健美美容:其特点是通过各种保健与护理手段,如美容药膳、心理保健、生活与卫生习惯、保健按摩、理疗保健等,来维护和增进人体美。

(3) 医疗美容:特点是用各种医学的方法来纠正人体在美学角度上的缺陷,以及塑造出比实际更完善的形体,其内容包括外科美容、药物美容等。

健美美容也称自然美容,属于广义的生活美容范围。主要是通过良好的生活、饮食和卫生习惯及一些保养形体、皮肤、毛发等的措施,增进机体健康,延缓衰老,使面容、形体、毛发、皮肤等保持青春状态,达到增进外形美的目的。其手段有:饮食美容、心理美容、自我按摩美容、运动美容、卫生美容等等。健美美容也是医学美容的组成部分。

5. 生活美容与医学美容有哪些区别?

生活美容和医学美容是两个既有联系又有明显区别的概念,相同之处是根本目的一致,都是为了增进人体的美,而不同之处则主要表现在以下方面:

(1) 具体目的不同:生活美容主要是修饰性的,而医学美容则是治疗性的,虽然两者都有保健性的美容内容。

(2) 侧重使用的方法不同:生活美容主要使用一般的保养方法,如化妆、按摩等。而医学美容则多使用医学的方法,如手术、药物、仪器等,技术要求高,难度大。

(3) 施术者不同:生活美容的施术者为美容师,

多数经过短期培训即可胜任。而医学美容的施术者则是经过医学教育和专业训练的美容整形外科、皮肤科医生,专业性强,技术要求高,一般要经过多年的培养。

了解了生活美容和医学美容的区别之后,我们就不会在林立的美容院和众多的广告面前举棋不定、踌躇不前了,便可以针对自己美容的需要从容地选择去处,千万不可走错了门,投错了医。

6. 自我保健美容有哪些内容?

新的健康观念使人们对自我保健有了更深刻的认识。人们更多地关心自己身体的全面健康,以保持正常的生理功能、心理过程和社会适应能力。自我美容保健的内容一般有以下几种:

(1) 自我生理调节:良好的生理活动节律可以保持与增进人体美。学习与注意自我生理调节,形成正常的生活规律与生活节奏;保持充分的营养,养成良好的饮食习惯;进行有规律的工作、休息与睡眠;积极进行身体锻炼,是自我生理调节的重要内容。

(2) 自我心理调节:自我心理调节是指在社会生活中应避免不利于健康的心理过程和对自我的性格进行适应性的调适,不断提高自己对事物的评价能力,保持良好的心境与情绪,坚定自己工作与学习的恒心与毅力,并且学会以心理防卫法克服不利于心身健康的负性情绪。人都有各自的性格,要对性格中社会适应性差的那些成分进行调适,以减少性格因素所致的疾病。

(3) 优化环境因素:人的健康环境包括生活环境、心理环境和社会环境。人体的健美是以舒适感、安全感为基础的,因而在自我保健中应最大限度地创造适合于人体健康需要的自然环境、心理环境和社会环境。

(4) 避免不良行为因素:行为因素与人体健美有着密切关系。有规律的生活与工作,良好的饮食习惯,茶余饭后散步与垂钓,适当休息,减少紧张等等,可以使身体保持良好的生物节律,心情宽松而乐观。不良的行为习惯,如过量吸烟饮酒、不规则的饮食、起居失常等,都会给健康带来影响。重视行为因素与健康的关系,趋利避害,将有助于提高心身健美水平。

(5) 无病早防、有病早治:每个人都应懂得一些常见病、多发病的预防知识,自觉做到无病早防、有病早治。应学会通过生活起居调节,预防行为因素引起的疾病;通过心理调节,预防身体与精神疾患;通过切断传播途径,预防生物因素引起的疾病;加强职业致病因素的防护,预防职业疾病。如果身体已有某种不适,要早就医、早检查、早治疗,力求以自我保健方式达到健美目的。应根据自己的经济能力和技能水平,购置一些自我保健用品,如体温计、血压计、健身器具和药品等,以备需要时进行自我处理。

7. 怎样实施自我保健美容?

自我保健美容的措施多种多样,从范围来说可以分为个体、家庭、社区 3 个方面: