

自我美容指南

——兼黄褐斑的倒膜面膜术和医学美容

刘巧著

W 世界图书出版公司



自我美容指南

——兼黄褐斑的倒膜面术和医学美容

刘 巧 编著

世界图书出版公司

1992

内 容 简 介

美容就在我们日常生活之中,我们每个人就是自己的终身美容师。作者以自己长期从事美容医学的经验,并结合我国目前生活实际情况,翔实地介绍了各种简便、易行的护肤、化妆、美容方法,及各种影响美容的疾病的处置方法,这些方法无需复杂的操作程序,也不需要花很多时间,只要在日常生活中稍加留心即可获得美的享受。

自我美容指南

刘巧 编著

责任编辑 翟志瑞

世界图书出版公司 出版

北京朝阳门内大街137号

百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1992年7月第一版 开本: 787×1092 1/32

1992年7月第一次印刷 印张: 4.875

印数: 0001-4,000 字数: 110千字

ISBN 7-5062-1336-2/J·3

定价: 5.60元

前 言

“爱美之心，人皆有之”，谁都希望自己能有一个健美的体格，健美的外表。然而要保持头发秀丽，皮肤健美，身材匀称，去丑增美，容颜不衰，就必须掌握正确的美容方法。

一提起美容，人们便以为美容一定会花很多钱，花很多时间，是可望而不可及的事。但是，如果您读完这本《自我美容指南》之后，便会惊奇地发现，在我们的日常生活之中，您就是自己的终身美容师。只要掌握自我美容的知识与方法，就将使自身美得到充分的表现，并能从根本上减缓人体的衰老过程，达到既美容华肤，又健康长寿之目的，到达真正美的境界。

为了使您貌美、健康，我奉献了这本书。不论您的年龄，性别，职业及皮肤条件如何，只要您认真读它，并付诸实施，您就将更加美丽动人，青春永驻。

本书围绕着日常生活，较为系统地从科学的角度介绍美容的基础知识，使您了解自己的皮肤特点，并结合与自我美容有关的各种因素，如化妆品、饮食、气候、水、睡眠、精神、运动、皮肤病等，制定相适应的美容、食疗、保健措施及简便、实用、有效的防治措施，使您能在日常生活中科学地进行自我保养，自我健美，自我调理，成为自己的美容师。

本书在编写过程中，参阅了国内外有关资料。脱稿后，《家庭医生》报社常务副总编、副主任医师刘五云先生进行了认真审阅，在此致以衷心的感谢。

刘巧

1991年5月于南昌

目 录

前 言

第一章 了解自己的皮肤	(1)
皮肤的奥秘.....	(1)
您的皮肤属于哪一型?	(3)
皮肤是人体健康的镜子.....	(5)
皮肤为什么有不同的颜色?	(7)
第二章 梳妆台前话美容	(10)
化妆品种类知多少?	(10)
您应该买哪些化妆品呢?	(13)
化妆是一门艺术.....	(16)
快速化妆美容法.....	(20)
姑娘, 切莫往自己脸上抹“黑”——谈 化妆病.....	(22)
化妆品的保存.....	(23)
第三章 蔬菜、饮食与美容	(25)
吃什么对美容有益?	(25)
学做美容菜.....	(29)
果、菜美容法.....	(33)
节制饮食与美容保健.....	(34)
吃什么对美容有弊?	(35)
药膳美容, 意想不到的效果.....	(36)

喝酒对美容有利还是有害?	(39)
鸡蛋、蜂蜜及其他	(40)
茶道中的保健美容	(43)
饭后一支烟, 美容难挨边	(44)
第四章 阳光与美容	(47)
阳光, 美容的敌人还是朋友?	(47)
如何进行日光浴?	(49)
四季的皮肤保养	(50)
第五章 盥洗间话美容	(54)
怎样选择肥皂?	(54)
美容离不开水	(55)
洗澡的学问	(56)
男子怎样剃胡须?	(59)
第六章 卧室中话美容	(60)
睡好觉是关键	(60)
睡姿的选择	(61)
性生活与美容保健	(62)
第七章 精神保健与美容	(65)
第八章 运动与美容	(67)
运动对美容有益吗?	(67)
步行、晨跑、游泳与健美	(68)
旅游中的美容常识	(70)
学点健美操	(72)
气功美容	(72)
第九章 按摩、面膜与美容	(75)
按摩, 令您青春永驻	(75)

自我按摩	(76)
涂面膜——时髦美容法	(79)
第十章 可恼的皮肤病	(83)
皮肤上会出现哪些皮疹?	(83)
如何消除令人烦恼的粉刺?	(86)
妇女美容之大敌——黄褐斑	(89)
痣, 痣, 痣, 癌变! 癌变?	(91)
说说雀斑	(92)
怎样减轻您面部的皱纹?	(93)
腋臭是怎么回事?	(94)
白癜风能治好吗?	(95)
父母给的——胎痣	(97)
脂溢性皮炎的成因与治疗	(99)
有了疤痕怎么办?	(101)
鼻子为什么变红了?	(102)
荨麻疹就是麻疹吗?	(103)
皮肤瘙痒真烦人	(104)
疥疮的防治	(105)
如何治疗扁平疣?	(106)
得了牛皮癣怎么办?	(107)
湿疹为什么容易复发?	(109)
盛夏谈夏季皮炎	(110)
防治冻疮验方	(111)
话说丹毒	(111)
神经性皮炎是神经病吗?	(112)
夏天乘凉需防隐翅虫皮炎	(113)

疼、疼、疼——带状疱疹·····	(114)
月经与皮疹·····	(115)
汗斑怎么治? ·····	(115)
新房里的皮疹——漆疮·····	(116)
顽固的灰指甲·····	(118)
谈一谈皮肤癌·····	(118)
皮肤病患者的家庭护理·····	(120)
第十一章 黑头发飘起来 ·····	(121)
重新认识头发·····	(121)
头发需要哪些营养? ·····	(122)
选择发型·····	(124)
烫发、染发莫忘护发·····	(124)
脱发原因知多少? ·····	(126)
斑秃的治疗·····	(128)
如何防治脂溢性脱发? ·····	(129)
唉,白了少年头! ·····	(130)
怎样减少头皮屑? ·····	(132)
少女的隐痛——多毛症·····	(133)
第十二章 整容、美容与美容院 ·····	(135)
激光美容的奥秘·····	(135)
冷冻疗法运用于美容·····	(136)
针灸能美容吗? ·····	(136)
倒模面膜术美容效果好·····	(137)
谈谈皮肤磨削术·····	(144)
做双眼皮、隆鼻与人造酒窝·····	(145)

第一章 了解自己的皮肤

皮肤的奥秘

如果一个人具有健美的皮肤，确实是令人羡慕的。我们通常所说的美容，其实也主要是皮肤美容。皮肤是人体美容的窗口，皮肤的状态如何，是衡量一个人是否健美的标准之一。那么，让我们来探索皮肤有些什么奥秘吧。

位于人体最外层的器官就是皮肤。在人体生命维持正常新陈代谢的情况下，皮肤24小时不停地工作。它接受外界环境中的各种刺激，并且与体内各脏器保持着密切的联系，以维持体内和外界环境的对立统一，达到保护、平衡、调节机体功能以及吸收营养的各种效果。

覆盖在我们机体表面上的皮肤如同肝脏、心脏和肾脏一样，都是人体的重要器官，而且皮肤是人体的最大器官。有人通过动物实验证明，当切除了人的一个肾脏，这个人肯定还能活着；但是如果剥去人的全身皮肤的一半，就难以保存生命了。可见皮肤的重要性。

皮肤的总重量约占体重的5~10%，正常身高的成年男子皮肤约重4800克，女子约重3600克，这个重量大约相当于肝脏的3倍。

成人的皮肤面积可达1.5~2平方米，厚度平均约为0.5~4毫米。眼睑、包皮、乳部和四肢屈侧等处皮肤较薄，

而枕后、项部、手掌、足跖、头皮及四肢伸侧等处皮肤较厚。

皮肤的表面我们用肉眼就可看到有纵横交错、大小不等的沟纹，称为皮沟。皮沟把皮肤表面划分为无数的三角形或菱形小区，叫做皮嵴或皮丘，皮嵴上常可见到许多凹陷的汗孔，在指（趾）末端屈面的皮嵴呈涡纹形，称为指纹。指纹由遗传决定，所以每个人的指纹都是不相同的，而且指纹终生不变，故具有法律意义。皮肤上的沟纹随着年龄的增长可逐渐加大加深，形成皱纹。

皮肤的构造，从表面上看，只是薄薄的一层，如果用电子显微镜来观察，便可以清楚地看到皮肤是由构造致密的多层组织与细胞相叠而成。它有三层，从外向里依次为表皮层、真皮层及皮下组织。

（一）表皮 表皮是皮肤的最外层，也就是我们眼睛所看见的，厚度大约0.07~2毫米，表皮把身体所有的液体保护住，并且把可能对人体有害的物质隔开，对人体起到良好的屏护作用。表皮又分为五层，由里向外，依次为基底层、棘细胞层、颗粒层、透明层、角质层。正常情况下，皮肤表面的角质鳞片（皮屑）不断死亡脱落，而另一方面深部细胞又会制造出新的细胞来取代它们，这种脱落与增生的新陈代谢，始终保持着平衡，使皮肤表面的厚度维持不变，一旦失去平衡，便会引起皮肤疾病，影响美容。

（二）真皮 真皮位于表皮之下，主要为结缔组织构成，可分为乳头层及网状层两部分，真皮对皮肤而言，是最有活力的部分，同时也在皮肤的新陈代谢、呼吸、神经分布和血管分布方面起重要作用。皮肤的色泽及丰润性均与真皮有关。皮肤的衰老也正是从这层开始显露痕迹的。真皮层在

美容学上有重要的解剖意义。一般来说，创伤及美容治疗的深度如未达真皮层，则皮肤可完全恢复不留瘢痕，因为其修复是由表皮细胞增殖所致，愈合后和正常表皮一致，是美容治疗效果最理想的时机。如果深度达真皮甚至真皮以下，则会造成皮肤终身的变质或疤痕，这是美容治疗之大忌。

（三）皮下组织 皮下组织是自真皮下层延缓而来，可以缓冲外来的冲击和压力，起保护表皮和真皮的作用。同时还有保持皮肤张力、丰满身体形态的作用。人体的曲线美，就是由皮下脂肪的分布特点而形成的。女性面、颈、胸、腰、臀、四肢部皮下脂肪分布复杂多变，如分布合理，则三围（胸、腰、臀）适度，便形成优美的身姿，给人以美感。如果皮下脂肪堆积并分布不合理，便会给人以肥胖的印象。

皮肤还有一些小伙伴，可以帮助皮肤维持正常活动，它们是皮肤的附属器，包括皮脂腺、汗腺、毛发、爪甲等以及皮肤的血管、神经，肌肉等。

由此看来，皮肤是美容的主要对象和美化阵地，是人体健与美的重要组成部分，是身体健美状况的重要标志和体现。但由于皮肤其结构相当复杂，这些结构与皮肤的美容密切相关，任何一种结构因素出现异常，均会影响到皮肤的健美。年龄、性别、体质、气候、营养、化妆品、护肤品和其他因素对皮肤的影响，都必须通过皮肤结构的不同环节才能影响到美容，因此，要想科学地美容，首先应该懂得皮肤的结构与皮肤健美的关系。

您的皮肤属于哪一型？

皮肤是一个结构比较复杂的器官，有着比较独特的生理

机能。根据皮肤的特点，人们通常把皮肤分成三种不同的类型。了解自己的皮肤类型，对选择肥皂与化妆品，具有一定的参考意义，使皮肤美容与保健更为科学。

一般皮肤可分为干性、油性和混合性三个类型，那么，您的皮肤属于哪种类型呢？

用一个简易的鉴别方法就可以帮助判断您的皮肤类型：取五块单层的普通纸巾，分别贴在前额、两侧面颊中心，鼻部及颈部，轻轻按压1~2分钟，不能擦拭，取下纸巾片，以纸巾上透明油渍来判断您的皮肤类型。如果纸巾上极少油点（<2点/平方厘米）或油点互不融合即为干性皮肤；如果满纸油点（>5点/平方厘米）并互相融合即为油性皮肤；混合性皮肤即各部位纸巾上出现的油点及油点融合情况介于干性及油性之间。

另一种鉴别方法就是通过观察皮肤外观来判断。一般来讲，干性皮肤红白细嫩，毛孔不明显，油脂分泌少而均匀，没有油腻感，风吹日晒后皮肤容易潮红，晒得厉害则会发红、灼痛；油性皮肤毛孔较明显或粗大似桔皮，油腻分泌多，脸上油腻发亮而显得粗糙，易粘着尘土而滞留污垢，常有粉刺，皮肤不容易起皱纹而耐衰老；混合性皮肤介于上述两种皮肤之间或偏重于其中一种。

此外，尚有容易过敏的皮肤，属于敏感性皮肤。

值得一提的是，人类皮肤的类型与毛发的类型是一致的，即油性皮肤的人，其头发亦属油性；干性皮肤的人，则头发也为干性。

皮肤是人体健康的镜子

人体是一个有机的整体，皮肤疾病可以影响到内脏功能，人体健康状况也可以通过皮肤迅速地得到反映。人们把皮肤比作人体健康的镜子，一点不错。

一个人连续工作几天几夜之后，可以看到其面部皮肤憔悴、干燥无光，人也似乎苍老了许多，这是因为整个机体太疲劳。人一旦昏迷，脸色会立刻变得苍白，这说明机体出了严重问题。一个营养不良的人，肤色一定苍白无华。肠道有多发性息肉的人，其唇部常有色素斑点；内分泌失调的人常出现黄褐斑；肝硬化病人的面部、胸部常有蜘蛛痣；肠道寄生虫、消化不良及便秘的人常易出现荨麻疹过敏反应等等。

机体健康状况不佳，皮肤是绝对不会处于良好状态的，特别是皮肤颜色一定有所变化。

面部出现青色或青紫色，医学上称为紫绀，这种现象往往在口唇、鼻尖或耳垂部位出现，这说明机体缺氧，多见于心与肺脏的病变，如慢性肺心病、重症肺炎、心力衰竭、哮喘、肺气肿等，还可见于某些风湿性心脏病和先天性心脏病的病人。

肝脏或胆道系统有了病变，皮肤往往出现黄色，当肉眼就能发现脸面及眼巩膜变黄时，医学上即称之为黄疸，这是由于肝胆疾病时，血液内胆红素含量太高渗入皮肤粘膜内所致，最常见的是黄疸型病毒性肝炎。其它原因还有，血液中的红细胞被破坏而发生溶血，或有严重心脏病、胰腺癌，或长期服用保泰松、对氨基水杨酸等均可造成肝脏损害而出现黄疸。

局部皮肤变赤，称为红斑。出现红斑，多见于丹毒、传染性红斑、猩红热、红斑狼疮、血管瘤等。有些危重病人，突然面色变红，为“回光返照”现象，多有险情。

面部失去血色，没有正常的红润而出现黄白色，医学上叫做苍白。苍白除在面部可看到外，也可表现在口唇、眼睑、指甲上，它是因各种原因造成的贫血的主要特征。皮肤本身色素脱失也可以有白色改变，这种白色改变多局限于某一部位，常呈圆形、不规则形、片状、点状，不象全身性疾病引起整个皮肤呈现苍白。如白癜风患者，多出现片状或点状边缘很清楚的白纸一样的白斑，这种现象是由于皮肤缺乏黑色素所致。

皮肤黑色素增加皮肤即可变成黑色，如果全身皮肤发黑，主要是由于慢性肾上腺皮质功能减退造成的，称为阿狄森氏病，但这种情况并不多见。一般多是出现局限性的面部黑斑，如黄褐斑，多见于妇女妊娠期或内分泌失调，有的也与肝脏疾病有关。

总之，皮肤的美容不仅与皮肤本身生理改变有关，更重要的是与全身的健康和营养状况有关，这恰恰是我们在日常生活中容易忽视的。有的人不注意身体的健康与营养状况，一旦皮肤颜色不好，首先想到的是浓妆艳抹，想通过用更多更厚的脂粉或采用最新化妆手段来掩饰。毋须多言，即使再高明的化妆怕也是掩饰不住的。

所以，我们在美容实施过程中，不单是要注意皮肤的改善及化妆的“标”，更重要的是注意机体是否健康这个“本”，要积极治疗内脏疾病，加强身体素质锻炼，做到标、本兼顾，使人体内外环境保持协调统一，使人体达到持久、和谐

的美。

皮肤为什么有不同的颜色

皮肤的颜色，是美容中最关心的一个问题。从我们中国人来看，特别喜欢皮肤细嫩、光洁、红润，而且白里透红。可是日常生活中，有些人皮肤较黑，有些人皮肤较白，这是为什么呢？

皮肤颜色的深浅因种族、年龄、性别及部位不同而不同，世界上人类主要有黄、白、黑三种皮肤颜色，各个种族有各个种族的肤色特征，如亚洲人属于黄种人，欧洲人多数为白种人，而非洲人则多属黑种人。这种不同皮肤颜色的差异，是由于种系遗传所决定的。在年龄变化过程中，皮肤颜色也不断变化，婴幼儿皮肤较白，老年人皮肤则较黑。在性别上，一般女性比男性皮肤白润。同一个人，身体不同的部位，皮肤颜色也有差异，身体的隐蔽部位如胸、腹部皮肤就比暴露部位如颜面部皮肤要白。

决定皮肤颜色上差异的关键，主要是皮肤所含黑色素程度和血管变化。

黑色素程度又取决于黑色素含量和黑色素细胞所处的位置。

体内黑色素的代谢调节机制相当复杂，除主要受神经内分泌调节外，理化因素、营养状况及免疫因素等均可影响黑色素的生成。

黑色素是由黑色素细胞产生的，是一种复杂的化合物。黑色素细胞在全身皮肤内约有400万个，在人的不同部位，黑色素细胞的数目不同，例如头发、阴部，每平方毫米内约有

2000个，其它部位约1000个。

黑色素细胞的胞浆内有很多黑素体，其所含的酪氨酸酶可以促使酪氨酸在细胞内氧化成二羟苯丙氨酸。当酪氨酸开始生成多巴时，作用速度很慢，但生成的多巴有催化作用，加速这一反应过程。酪氨酸酶又催化多巴在氧化过程中转变成一系列的中间产物，最后变成黑色素。处于氧化状态的黑色素颜色较深，处于还原状态的呈褐色。在这个过程中，任何一个环节的代谢障碍，都将影响黑色素的生成并直接影响到皮肤的本色。

一般认为皮肤颜色与巯基（-SH）有关，巯基在黑色素生成过程中有重要作用。酪氨酸酶含有铜离子（ Cu^{2+} ），如果和大量的巯基结合，就能使酪氨酸酶失去作用而阻止黑色素形成。

内分泌对黑色素的产生也有明显的影响。

紫外线能兴奋黑色素细胞，并能氧化皮肤的巯基，而使细胞内铜离子活跃，从而促使酪氨酸酶产生黑色素，使皮肤变黑。因此，阳光中的紫外线照射强弱与肤色密切相关。

营养吸收情况也会影响黑色素的生成，包括色素代谢在内的体内各种代谢过程都和营养有关。而且，生成黑色素的酪氨酸及铜离子都必须由食物取得。维生素C可作为还原剂阻抑黑色素代谢，在黑色素形成的反应中，它可以妨碍黑色素的氧化而使其处于颜色较淡的还原状态。维生素E能抑制黑色素在皮肤上的沉着，所以医生经常给患有黑斑的患者口服维生素C和维生素E。

黑色素细胞在表皮内所处深浅不同也可以决定皮肤的颜色。黄种人黑色素细胞主要位于表皮基底层，而黑种人在表

皮内有极多的黑色素，一直可达角质层；白种人黑色素在皮肤内含量则极少。

皮肤的颜色与血管情况有关，当血管丰富，营养状况好，血液供应充足时，血红蛋白含量高，血管的舒缩功能好，则皮肤显得红润而有光泽。当血液供应不足，缺血贫血时，血红蛋白含量下降，则皮肤苍白或萎黄。

胡萝卜素的含量多少，也会影响皮肤的颜色，如多食柑桔、胡萝卜、木瓜等含胡萝卜素较高的食物后，可以使皮肤变成桔红或黄红色。

此外，皮肤颜色还可随外界环境，人体健康状况的改变而改变。