

KANGSHUAIYU MEIRONG

四川科学技术出版社

抗衰与 美容

杨耀华 吴更生 编著



抗衰与美容

杨耀华 吴更生 编著

四川科学技术出版社

1992年·成都

新登记证号：（川）004号

责任编辑：喻瑞卿 宋 齐

封面设计：韩健勇

技术设计：王 红

责任校对：刘 鹏 冷怀明 王 红

抗 衰 与 美 容

杨耀华 吴更生 编著

四川科学技术出版社出版发行

（成都盐道街三号）

新华书店重庆发行所经销

达县新华印刷厂印刷

ISBN 7-5364-2105-2/R·313

1992年2月第1版 开本787×1092 1/32

1992年2月第1次印刷 字数141

印数1—4500册 印张 6.5

科技新书目 263—334 定价：2.95元

前 言

几乎所有的人都同意有美。并且，只要哪儿有美，就会有许多人强烈地感觉到它。人类社会在不断地进步。随着科技和艺术的发展，今天的世界被打扮得越来越五彩缤纷、光耀夺目。即将进入21世纪的人类，在创造物质和精神财富并用双手打扮世界的同时，也在不断地美化生活，美化人们自身。无论西方还是东方，不管富国还是穷国，现今世界上大约有1/2以上的妇女经常使用各类化妆品来美化自己。有的国家这个比例高达70%以上。

在改革、开放的中华大地。人们重新认识了自身的存在，重新认识了自我的价值，重新认识了生活的内涵和意义。在掀起一个民族复兴高潮的同时，一个美化人们自身的“美容热”正在兴起。

看看你周围的人们，有的才30出头便脸上布满皱纹、眼角鱼尾明显，显得未老先衰；而有的人已年近半百却仍然满面光彩，风韵不减当年。对此，不用责怪父母，也不是上帝的安排。其实，主动权掌握在你的手中。在于你是否真正关心自己的容颜之美，是否真正着手维护自己的容颜之美。本书将告诉你如何美容，怎样使你显得更加年轻并充满青春的魅力。

美容，就是美化人的容貌。为此，应该着手于皮肤的抗衰老保健、面部的适当化妆以及对妨碍面容的皮肤病进行及时的诊断和治疗。古今的美学家们都认为，人是自然界中最美的。这种美，尤其表现在人体的肤色美和曲线美中。在现实生活中，有少数人她（他）们不化妆也相当美。但多数人若

不化妆便难以与之相比。学会美容，就是要学会维护皮肤的健康，保持和延长你的青春之美。再略施淡妆，使我们大多数人都能以自然美的姿态出现，达到象“天生丽质”者那样健美、那样动人。

美容是要讲究一些方法、一些技巧的。尤其现今护肤、化妆美容品种繁多，功能各异。若使用不当也会对皮肤带来不良影响，甚至促进皮肤的早衰，反而不利于美容。因此，当我们准备把美容作为日常生活的一个组成部分的时候，较系统地学习一些有关抗衰、美容的理论和方法就显得十分必要。

本书共分五章。第一章讲美容的概念，以及它的历史和现状；第二章讲各种抗衰美容的措施；第三章讲妨碍美容的主要皮肤病及其治疗；第四章讲化妆的美学原则、方法和技巧；第五章讲美容专家和明星对有关美容方面问题的回答。最后附录部分记载了供你查阅的几种资料，尤其女子月经周期及对皮肤的影响部分，讲述了青中年女性内分泌的知识以及它同面部色泽、皮肤改变等的关系。这对于关心自身健美的女性来说应该是必备的卫生常识。

本书初稿写成后，曾将部分内容作为美容学习班讲义。现应广大读者的要求正式出版。书中皮肤病部分承蒙华西医科大学罗汉超教授审阅；“问答”等部分得到了多位专家提供的录音和文字资料，我们在此一并致谢。限于作者水平及时间之仓促，不当之处望读者给予指正。

编著者 1991年5月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 美容概念.....	(1)
第二节 美容简史.....	(3)
第三节 美容现状及展望.....	(7)
第二章 抗衰美容	(10)
第一节 美容的营养学基础.....	(10)
第二节 抗衰美容食物.....	(16)
第三节 抗衰美容药物.....	(35)
第四节 抗衰美容按摩.....	(46)
第五节 抗衰美容心理.....	(50)
第六节 经络刺激在美容中的应用.....	(56)
第三章 治疗美容	(60)
第一节 内分泌及代谢有关的皮肤病.....	(60)
第二节 过敏性皮肤病.....	(70)
第三节 感染性皮肤病.....	(79)
第四节 其它皮肤病.....	(85)
第四章 化妆美容	(91)
第一节 化妆基础知识.....	(91)
第二节 化妆的美学原则和一般方法.....	(104)
第三节 化妆的技巧.....	(148)
第五章 美容问答	(153)
第一节 抗衰美容.....	(153)
第二节 化妆美容.....	(165)
第三节 治疗美容.....	(183)

附录.....	(186)
一、常用食物营养成份表.....	(186)
二、女子月经周期及对皮肤的影响.....	(187)
三、现代美容手术简介.....	(192)
四、女子健美的“三围”标准.....	(198)

第一章 绪 论

人应该不断地完美自己。人的一切都应当是美好的：服饰、容貌、体态、性格和心灵。

美貌不全是天生的。

第一节 美容概念

美容，就是美化人的容貌、美化人的面部外观。按其所采用的手段及途径的不同可分为抗衰老美容、治疗美容和化妆美容。治疗美容又分为药物美容和手术美容。

一、抗衰老美容

人体的形态是世间最美的。年轻、健康的容貌本身具有无可比拟的自然美感。因而，保持和延长人的青春，推迟衰老的到来，维护其容颜的健康状态便是最基本、最自然的美容方法。

进行抗衰老美容，就要了解有关人体代谢和抗衰老的基本知识，选择有利于美容的食品，坚持进行必要的面部按摩。尤其重要的是，在心理和精神上要保持轻松、乐观的心境，安排足够的睡眠，建立和睦、欢快的家庭生活和社交生活。必要时，还可配合适当的保健药物或针刺以促进健康、延缓衰

老、预防疾病，保持容颜的青春和健美。

二、化妆美容

化妆美容是以化妆的手段来达到美容的目的。它是现代美术学、色彩学、化工工艺学和现代医学等综合知识对面部进行适当美化的一门技术。广义的化妆包括舞台化妆和生活化妆。本书仅述及后者。现代化妆趋向于立体化和淡妆化，并已逐渐广泛伸延到生活的各种场合中，成为日常生活的组成部分。

三、治疗美容

治疗美容是以药物治疗或手术矫形来达到恢复面部的健康形态或增添其美感，以保持面部的青春美。

面部的皮肤疾患（如雀斑、黄褐斑、痤疮等）有损于容貌的健美，需要给予及时有效的药物治疗；某些先天或后天畸形（如兔唇、鼻梁下塌、耳缺失和面部大片疤痕等）需要通过外科手术进行矫正；某些面部缺陷（如单眼皮、上眼睑下垂、眼袋和面部皱纹等）亦需要用简单的手术来进行矫形。随着现代医学的发展，建立在现代药物治疗学和手术学基础之上的现代治疗美容学已几乎达到巧夺天工的境地。多少年来人类“返老还童”、“永葆青春”的梦想若仅从容貌外观来说，在一定程度上已逐渐在变成现实。如面部皮肤皱纹展平手术和下眼袋整形手术就常被称为“返老还童之术”等。

由上可见，美容是由多方面来实现的综合概念。美容的目的应该有以下几方面：

- (1) 维护面部皮肤的健康，保持和延长容颜的自然美；
- (2) 稍加化妆点缀，增添容颜的美感；
- (3) 掩饰或矫正面部缺陷；

(4) 将容貌与发式和服饰相配合、相协调，增添人体的整体美；

(5) 以容貌的形态美唤起心灵的激情和自信心，热爱生活，增添工作和社交的力量。

第二节 美容简史

当你漫步在繁华的闹市，或者驱车在宽阔的公路时，一张张打扮入时的脸庞闯入你的眼帘。凭着生活常识你能感觉得出这些面容经过了细心的美化，点缀得那么艳丽、那么自然、那么恰到好处。你不禁为现代人的美容技巧感叹不已。但你可知道，人类为了美化自己的容貌走过了一段漫长的历程。

美容在人类社会有着悠久的历史，它随着人类社会生产力的发展而不断丰富。在人类社会不同时代、不同民族，他们的审美观念不尽相同，但爱美意识则是共同的。

从原始社会起，人类便在生产劳动中美化自己。达尔文在他的《人类原始及类择》中指出：“人的心理本性使他能够有审美的趣味和概念。而他周围的条件决定着一定社会的人正是有着这样而不是那样的审美趣味和概念。”

首先，人类是先有生产，而后才有化妆与装饰的。当原始的维达人已经知道制造武器时，而那里的男子、女子和儿童却都还不知道什么是美容，甚至还没有穿耳。显然，他们以制造武器为目的的加工业，先于制造装饰品为目的的加工业。原始人最初使用粘土、油脂或植物汁液来涂抹身体是因为这能够避免蚊虫叮咬，因而是有益的。后来，逐渐觉得这样涂抹的身体是美丽的。于是，为了审美的快感而涂抹起身

体来了。这便是原始时代最早的化妆方法。无论北美的红种人用油脂涂擦身体，还是巴西的印第安人用彩色的粘土来涂抹身体，开始都可能与避蚊有关，而后才感到了这装饰的美以及其中的乐趣。

这种原始的“化妆美容”有时与勇敢和力量的显示有关。如一些较原始的部落在打猎成功之后，总要用被打死动物的鲜血来涂抹身体；在出发打仗或准备跳战争舞时，也总是把自身涂成血红颜色以取悦在场的女子。或者，将被打死动物的许多不能吃的部分——鸟羽毛、兽的皮、骨、牙、爪等——用于化妆美容。如以兽皮遮掩身体、把兽角放在头上、把兽爪和兽牙挂在自己颈项上，甚至把羽毛插在嘴唇、耳朵或鼻中隔上，以此来显示自己是一条好汉。有时，还把自己打扮成使敌人看来尽可能害怕的样子。

一些原始民族对两性的往来有着不同的规定。一般都限制未成年者有这种关系。因而，达到性成熟期的人便在皮肤上涂色或作记号。凡没有这种记号的女人生下的儿女就可能会被处死。所以，一个姑娘一到了可以同男子交往的年龄，就竭力想得到那不可缺少的身体涂抹或纹身。因为若没有它，就没有一个男子会看她一眼。

有时，原始的“化妆美容”和装饰是财富和地位的显示。在非洲，一些从事畜牧业的部落里，有人在身体上涂上一层牛油，认为是很好的色调；还有人喜欢使用牛粪灰或牛尿来涂抹身体。因为这显示了他们是有牛的人。而无牛的人则只能用植物油或木炭来涂抹身体。当人类进入铜器时代和铁器时代之后，女人们戴上尽量多的金属装饰品，这也是财产的象征。一个非洲部落的首领曲姆布里，在他的女人所拥有的装饰品上的铜大约有1 396磅。又如，非洲许多部落的

妇女在手上和脚上戴着铁环。富人妻子身上戴的这些装饰品有时几乎有一普特重(16.38公斤)。这样并不方便,但在她们自己以及别人看来铁环都是显得美的。很明显,问题不在于环子本身的美与否,而在于由它所联想起来的“财富”,“富有”观念是美好的。后来,涂布身体和金属装饰等慢慢抽去了它们产生时的直接原因,逐渐显示了自身独立的美和快感,故而进入了独立的美学范畴。

美容术和美容品的发展从某种意义上说,也是社会发展尤其是生产力和科技发展水平的一个标志。

古代埃及人在大约公元前 1000 多年便有了美容活动。内弗蒂蒂女王便采用翠绿色的眼膏来化妆,并且有孔雀石和描眉铅等化妆用品。埃及人还用红色涂抹面颊和嘴唇,用硫化铅等染黑眼圈,并且喜欢将眼帘画得长一些。他们把牛羊油与杏仁、芝麻、蓖麻及橄榄油混合制成“香油”,用来涂抹在身上。这既护肤避免皮肤直接被烈日晒烤,避免昆虫等侵扰,又起到润滑和美化皮肤的作用。

埃及的化妆品传入希腊,继而又传到了罗马。

当时的希腊人,男子用油脂来护肤美容,妇女们用金属和珍珠来装饰自己。并且,创造了希腊文Kosmetikos这个词,其原意是“安排、整理”和“装饰”,传到西欧之后,转变成英文makeup(化妆,化妆品)。罗马人使用的化妆品种类已较多。他们用金红石染红头发,用白铅或“节莪”(一种杏仁油与牛奶的混合剂)搽面以及用亚麻油和牛蹄脂制成的润肤油来护面,还用漂白粉做成的涂面粉来使皮肤白嫩。印度人除进口以上美容品外,还创造了用黑梯粉来画眉,用赫石来涂面和做口红。直到现在,印度和日本等国还在使用这些制品。在欧洲,伊丽莎白时代也是用植物汁、泥土等色素

作成染料，以兽油、植物油等作成“香油”来进行化妆。中世纪时期美容化妆已十分盛行，至文艺兴复时代达到了高潮。

17世纪后，妇女们流行用黑色粘胶丝绸片剪成小星星、小月牙形来贴在脸上或身上装饰自己。他们还把面部涂白，颊和唇涂红（抹胭脂和唇膏），身上洒香水。英国人已使用乳剂、洗涤剂等。法国妇女们则盛行浓妆艳抹。1709年，科隆香水问世，标志着美容事业的又一个进步。到18、19世纪，法兰西已成为美容奢侈品的中心，巴黎成为全世界美容、美发和美服饰的引人注目之地。美容手术出现并得到了较快发展。在此期间，意大利的香粉、美国的唇膏（口红），日本的白粉等也都闻名于世。

我国几千年的文化史中，自远古时代就有关于美容化妆的记载。夏商时代，我国女子已用脂粉来饰面化妆。《说文》中说：“粉，傅面者也”，并指出“粉”就是“按周礼馈食有粉滋，米粉也。古傅面亦用米粉。”在《齐民要术》中记述了米粉的制作方法是把米磨成细粉，以水浸泡后取其汁。待澄清后，再取其光润部分，经干燥后即可供化妆使用。《中华古今注》中记：“燕脂起纣，以红兰花汁凝作脂。产于燕地并名燕脂。”这可能就是我国最早的化妆品之一。至秦，已有胭脂。周文王时代妇女用铅粉涂脸。秦代已有红妆翠眉，称为香妆。妇女一度涂抹黑唇“元和之末，奇异化妆流行，不施朱粉，惟以乌膏注唇。”“乌膏注唇唇似泥”（白居易《时世妆》）。大概黑唇毕竟难看，故后来便涂胭脂，红唇化妆便盛行起来。有诗曰：薄粉轻朱取次施（罗虬），红粉轻妆宝镜催（孟浩然）。并且，不少女子以“黛”画眉。东汉梁冀之妻孙寿曾创施各式各样的化妆，其妖媚之

态称绝一时，连男子也受到感动。流传张敞为其妻画眉，男子何晏也常常涂粉的佳话。

唐代盛世，美容化妆也随之盛行。面妆、发式和服饰都有了较大发展。以黛画眉风行。黛为青色，画成的眉毛如同蛾翅，“淡扫蛾眉朝至尊”。唐玄宗曾亲自命画工完成“十眉图”，可见当时眉的画法已多种多样。汉代之后，妇女都以画眉为美。宋元之后，眉形有些变化。明清之后则流行白面、细眉与朱唇。化妆时，用胭脂在上、下唇的中部各涂上一个圆点，以此为美。据说，慈禧常用宫中自制的胭脂来美容，其所用的与美容有关的“保健延寿”药方更是不计其数。清朝咸丰十一年（1861年），在上海山西路南段有一座阁式楼房，这便是老妙香室粉局。所生产的化妆品以用料独特，制作精湛，装潢讲究而著称。次年，杭州有一家“孔凤春”店开业，专门销售化妆品，尤其生产的贡粉，历年朝贡皇室。

之后，用现代方法广泛推出各种化妆品的有广生行、明星香水厂以及永和实业社等。30年代，妇女在化妆中已开始晕染眼影，面部化妆达到了较为完善的地步。

解放以后，尤其1978年以来，我国化妆品工业有了较大的发展。各地产品及进口产品充斥市场，一些产品逐渐出口外销。化妆品事业进入了现代发展阶段。

第三节 美容现状及展望

由上可知，生产和使用化妆品是一种古老的技术。如今，一些老的美容化妆方法已不适应新的时代。再没有人用炭条来勾画眉毛，也没有人用胭脂涂一点樱唇。当然更不会

有人在全身涂上牛油。随着社会的进步和科学的发展，化妆品生产已成为一门崭新的工艺。目前在世界各地、各民族，不论其生活水平高低，无论其先进落后，一般都广泛生产和使用着化妆品。皮肤抗衰保健、毛发护理、化妆技术和发型设计已成为独立的专门技艺。美容，已成为人们日常生活中不可缺少的一部分。比起过去曾经流行过的那种浓妆艳抹来，今天以淡雅、含蓄为主的现代妆更为人们所喜爱。皮肤保健、眉毛修饰、涂脂抹粉及发型处理等都逐渐在家庭化、日常化、自我操作化。

为了美容，美国人每年购买价值约 5 亿美元的各类化妆品。在号称“化妆品王国”的法国巴黎，销售化妆品的商店比比皆是，化妆品种类琳琅满目。据统计，法国化妆品年产值约为 52.46 亿法郎。化妆品供应市场的数量十分可观。例如，雪花膏年供应量为 3800 万瓶、指甲油 2600 万瓶、口红 1900 万支、眼膏 1000 万瓶、香水 500 万瓶、香粉 500 万盒。法国妇女常用的化妆品有香粉、唇膏（口红）、眼膏、假睫毛、胭脂、香水、发蜡和指甲油等。不久前的一项调查表明，香粉的使用在法国妇女中占 32%（18 岁以上，下同）、丹麦是 57%、比利时是 50%、荷兰是 48%、瑞典是 45%、挪威是 43%、西班牙是 42%。爱擦口红在法国妇女中占 65%、英国是 75%、瑞典是 77%、卢森堡是 73%。爱用眼膏和假睫毛在法国妇女中占 25%、瑞典是 44%、英国是 38%、丹麦是 36%。爱用指甲油在法国妇女中占 25%、瑞典是 32%、卢森堡是 27%、英国是 27%。

世界各国的美容手术也有很大的发展。巴黎的美容行业尤为领先。在那里，人的许多部位都可以整形、美化。较大的美容手术一般几天便可以出院，而且失误极少。故巴黎的

美容行业声望与日俱增，吸引了各国的顾客。

我国的化妆美容事业近年来也在飞跃发展。化妆品生产充分应用了天然优质香料，有的产品还出口外销。今天，当你漫步在祖国各地，时时可以看到淡妆甚至浓妆的妇女。各种美容书刊竞相出版。各地的美容厅及美容训练班也在兴起。中华民族在基本解决了温饱的同时，也追求着高层次的精神文化生活，追求着自身的更加完美。人们正在把美容列入自己的日常生活之中。我们应该发扬东方民族的美，用我们的智慧和双手打扮这个世界，打扮我们自己，打扮我们民族的女子和男子，激发起生活的热忱和勇气。在社会主义建设中，以新的姿态，新的容貌，跻身于世界民族前进的行列。

美容事业的前景是十分广阔的。今后，将更加重视营养、内分泌和心理因素等与皮肤状况的关系，逐步建立起一门新型学科——美容医学，从根本上维护皮肤的健康，延缓其衰老过程；今后，将继续在研究皮肤老化的问题中着眼于全身和局部，寻找预防早衰的途径，寻找新型抗衰老制剂；今后，将充分利用大自然的天然原料，甚至使化妆原料“全生物化”，生产刺激性小，安全性更大的各类美容品；今后，美容外科将进一步发展，人们将能够随意地改变、美化自己的外貌，几乎人人都可以达到象“天生丽质”者那样美丽动人。人类将更加健美，更加昌盛。

第二章 抗衰美容

年轻、健康的皮肤胜过最美的衣裳。

沉浸在爱河中的恋人，他（她）们的肤色容光焕发，显现出最动人的美。

第一节 美容的营养学基础

一、人体代谢和营养

所谓代谢，就是指新陈代谢。它是人体内新生的和陈旧的物质之间替代与转变的过程。所以说，新陈代谢过程就是不断地产生（或获取）新物质，并把它转变成“旧”物质，进而排出体外的过程。在新的不断转变为旧的同时，便为人体提供了物质需要和能量需要，从而，维持了人的生命和健康。美容同人体的新陈代谢有着直接的关系。

食物，是新陈代谢的物质基础和能量基础。人体进行新陈代谢所需要的物质和能量都是由食物来提供的。

人体是一个开放系统。他生存在环境中，并且与环境之间有着不可分割的联系。这种联系就是物质的联系：由环境中获取用来进行新陈代谢的物质，同时，又不断将新陈代谢产生的废旧物质排出到环境中去。可见，新陈代谢离不开环