

现代美容保健法



杨锦森 吴润珊 饶增光 编著
广东科技出版社

什么是雀斑？

怎样防治？

暗疮发生的原因是什么？

怎样去除暗疮后的疤痕？

● 扁平胸的原因是什么？

怎样才能使乳房健美？

● 皮肤能增白吗？

怎样防止皮肤变黑？

● 如何预防衰老皱纹的发生？

现代美容保健法

杨锦森

吴润珊 编 著

饶增光

● 广东科技出版社

现代美容保健法

XIANDAI MEIRONG BAOJIANFA

杨锦森 吴润珊 饶增光 编著

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.125印张 4插页 82,500字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数1—11500册

ISBN 7—5359—0620—6

R·122

定价2.50元

内 容 简 介

年青人希望有俊俏的容貌、健美的身材，中年人希望有强健的体魄、旺盛的精力，老年人希望老当益壮、健康长寿。本书为满足读者的要求，收集了人们日常生活中所关心和希望解决的问题，诸如“什么是雀斑？怎样防治？”“暗疮发生的原因是什么？怎样去除暗疮后的疤痕？”“扁平胸的原因是什么？怎样才能使乳房健美？”“皮肤能漂白吗？怎样防治皮肤变黑？”“身强力壮的中年人面色无华应怎么办？”“如何预防衰老皱纹的发生？”“服食哪些食物和药物可以降低胆固醇？”等，对这些问题，书中采用问答的形式，阐述了医学的道理，介绍了具体的方法。

本书还以专门的篇幅附以彩色照片，介绍了全套经络健美操，将中医的经络按摩点穴与音乐舞蹈联为一体。人们可以在情意悠悠的乐声及轻巧优美的舞蹈中，循经按穴，起到通经活络、平衡阴阳、运行气血、濡养周身、抗御外邪和保卫机体的特殊功效。

本书对青年人美容，中年人保健，老年人益寿给予具体的指导，也可供从事医药卫生、美容、运动和气功等有关人员参考。

前 言

本书以医学理论知识为基础，采用问与答的形式，介绍美容、卫生保健和延年益寿的方法。书中包括皮肤美容术，护肤，美容化妆术，常见皮肤病的防治，身材健美，劳逸安排，饮食卫生，运动与生命，常见病自理的方法和中、老年人如何永葆青春等内容。

以往出版的医学美容书，绝大多数以西医学基础为主；本书与之有所不同的是，许多美容学常见病，则以中医学基础理论来分类。例如把黑眼圈分成脾虚型和肝肾阴虚型，把雀斑分成肝斑和肾斑，把暗疮分成脾虚型和风热型，并且根据中医学基础理论，辨证施治，分析、提示预防和治疗的方式方法。

本书收集了现代人日常生活中关心和涉及的许多问题，以问答的形式阐述医学的道理，介绍具体的方法。在写法上，力求由浅入深，通俗易懂。既可为青年男女提供健与美，中老年人延年益寿，永葆青春活力作参考，又可供从事医药卫生、美容、运动和气功等有关人员作参考。



图 1 预备姿势



图 2 按睛明穴



图 3 按劳宫穴



图 4 按大陵穴



图 5 按曲泽穴

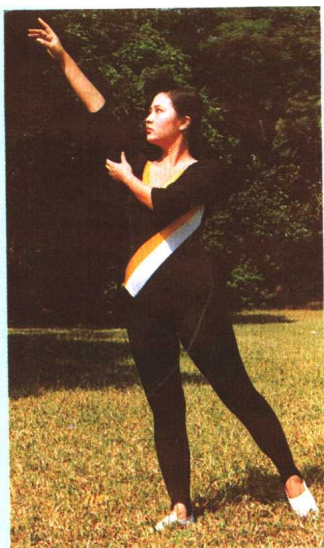


图 6 按天泉穴



图 7 按劳宫穴



图 8 按大陵穴

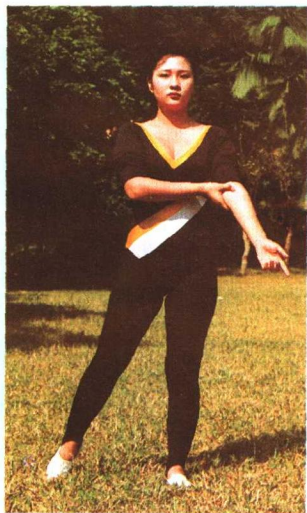


图 9 按曲泽穴



图 10 按瞳子髎穴



图 11 按肩背穴位



图 12 按肩背穴位



图 13 按百会穴



图 14 按腹部穴位



图 15 按天突穴



图 17 按腰部穴位



图 16 按天突穴



图 18 按腰部穴位



图 21 结束动作



图 19 按足三里穴



图 20 按足三里穴

目 录

一、美容	(1)
1. 人的皮肤分为几层? 各有什么作用?	(1)
2. 如何保持皮肤的健美和容貌美? 何谓健美的皮肤?	(1)
3. 怎样防治皮肤的皲裂?	(2)
4. 人的皮肤分几类?	(2)
5. 过敏性皮肤是由遗传因子引起吗? 怎样预防?	(3)
6. 综合性皮肤有什么特点? 怎样养护?	(4)
7. 中性皮肤有什么特点? 怎样养护?	(4)
8. 干性皮肤有什么特点? 怎样养护?	(4)
9. 油性皮肤有什么特点? 怎样养护?	(5)
10. 清洗面部皮肤要注意些什么问题?	(5)
11. 影响皮肤美容的因素有哪些?	(6)
12. 老年人应如何保养好皮肤?	(6)
13. 人为什么有不同的肤色?	(7)
14. 过量的维生素有利于美容吗?	(8)
15. 什么是粉刺和黑头? 怎样去除粉刺和黑头?	(8)
16. 引起脱皮的主要原因是什么? 皮肤经常	

- 脱皮怎么办? (9)
17. 面部的皱纹分成几种? (10)
18. 怎样预防衰老皱纹的发生? (10)
19. 怎样去除面部皱纹? (11)
20. 如何合理地选用护肤品? (12)
21. 化妆品会引起痤疮吗? (12)
22. 化妆品过敏有什么症状? 如何防治? (12)
23. 面部搽涂护肤品时要注意些什么事项?
..... (13)
24. 面部按摩的注意事项是什么? (14)
25. 什么时候做面部按摩最好? (14)
26. 美容按摩有多少种? 各有何特色? (15)
27. 经络美容按摩的特点与好处是什么? (15)
28. 经络美容按摩的力度与路线怎样? (16)
29. 倒模对美容有什么作用? (17)
30. 什么是暗疮倒模? (17)
31. 倒模、面膜与磨砂、离子喷雾有什么关
系? (18)
32. 做倒模和面膜会不会出现过敏的现象?
..... (18)
33. 原来定期倒模的人停止倒模后皮肤是否
会比原来差? (19)
34. 美容前的离子喷雾有什么作用? (19)
35. 倒模有否禁忌症? 倒模有否选择性? (20)
36. 坚持每月两次倒模会不会引起皮肤松
弛? (20)
37. 多长时间倒模一次合适? (21)

38. 倒模粉是什么? 如何选择? (21)
39. 如何选择面膜或倒模? (22)
40. 面膜是什么? 分成几种? 做面膜时要注意些什么问题? (22)
41. 如何自制面膜? (23)
42. 暗疮后的疤痕是否都可以磨平? (24)
43. 纹眉、纹眼线的好处是什么? (24)
44. 纹眉和纹眼线应注意些什么问题? (25)
45. 如何美化和保护好口唇? (25)
46. 什么叫磨砂、去死皮和磨皮? (26)
47. 上下眼睑松弛怎么办? (26)
48. 什么是黑眼圈? 黑眼圈是否算病态? (27)
49. 怎样去除黑眼圈? (27)
50. 脾虚型黑眼圈的表现如何? (28)
51. 脾虚型黑眼圈怎样防治? (28)
52. 肝肾阴虚型黑眼圈表现如何? (29)
53. 肝肾阴虚型黑眼圈怎样防治? (29)
54. 上下眼脸色素沉着与一般黑眼圈有什么区别? (30)
55. 美容化妆时应如何保护好眼睛? (30)
56. 皮肤深层清洁是什么意思? (31)
57. 常用磨砂膏自我磨皮好吗? (31)
58. 皮肤能漂白吗? (32)
59. 眉毛、睫毛及头发是否可以再植? (32)
60. 电眼睫毛是什么意思? 有害处吗? 应该注意些什么问题? (33)
61. 什么叫双眼皮? 什么人不宜做双眼皮手

- 术？什么人适宜做双眼皮手术？……………（34）
62. 怎样去除眼袋？……………（35）
63. 为什么有些人不能画眼线？……………（36）
64. 皮肤的美容与内脏有关吗？……………（36）
65. 色素痣可能发生恶变的表现是什么？怎样防治？……………（37）
66. 如何避免皮肤变黑？……………（37）
67. 皮肤瘙痒的原因是什么？……………（38）
68. 什么叫雀斑？发生的原因是什么？怎样防治？……………（38）
69. 皮肤湿疹有什么症状？如何分类？……………（39）
70. 什么叫真菌性皮肤病？……………（39）
71. 处理花斑癣的原则是什么？……………（40）
72. 处理皮肤体癣的原则是什么？……………（40）
73. 脂溢性皮炎的症状是什么？如何防治？……………（40）
74. 什么是白癜风病？防治的原则是什么？……………（41）
75. 皮肤疣是什么病？怎样处理？……………（42）
76. 皮肤疣的种类有哪些？……………（43）
77. 什么叫皮肤黑变病？处理原则是什么？……………（44）
78. 酒渣鼻是否算病态？怎样防治？……………（45）
79. 什么是粟丘疹？如何治疗？……………（45）
80. 什么叫睑黄疣与黄色瘤？处理原则是什么？……………（46）
81. 为什么说紫外线是美容的“天敌”？……………（46）

82. 为什么疤痕体质的人不能做美容术? (47)
83. 怎样才算扁平胸? 扁平胸的原因是什么?
..... (47)
84. 怎样才能使乳房健美? (48)
85. 隆胸有什么好方法? (48)
86. 脱毛是否科学? 有几种脱毛的方法? (49)
87. 如何保持风度美? (49)
88. 女性对男性真正的魅力是什么? (50)
89. 引起肥胖的主要原因是什么? (51)
90. 怎样才算肥胖? 减肥要注意些什么问题?
..... (52)
91. 如何通过节食达到减肥的目的? (53)
92. 如何通过劳逸安排达到减肥的目的? (53)
93. 暗疮发生的原因是什么? 防治的原则是
什么? (54)
94. 为什么月经前后暗疮会增多? (55)
95. 暗疮的中医分类及其治疗方法怎样? (55)
96. 为什么面部暗疮禁止挤压排脓? (56)
97. 怎样去除暗疮后的色素沉着? (56)
98. 影响美容的斑有多少种? (57)
99. 肝斑和肾斑的病因是什么? 如何防治?
..... (57)
100. 过敏性斑、外伤性斑的病因是什么? 如
何防治? (58)
101. 什么食物对美容有好处? 什么食物对美
容有害处? (58)
102. 虚肥的人面色黯淡无华, 应怎样改变容

貌? (59)

103. 身强力壮的中年人面色无华,应怎么办?
..... (59)

104. 眼睛美的具体表现怎样? 应如何化妆?
..... (60)

105. 怎样保养眼睛? (61)

106. 如何保持头发的健美? (61)

二、保健 (64)

107. 凡是感染用抗菌素都有效吗? (64)

108. 服用抗菌素副作用很大吗? 很“散”吗?
..... (65)

109. 儿童得病最常见的原因有哪些? (65)

110. 人体抵抗疾病靠的是什么? (66)

111. 感冒时如何进行按摩? (67)

112. 声音嘶哑的原因是什么? (68)

113. 头晕就是血虚吗? (68)

114. 人体应该如何合理地调配营养? (69)

115. 盐与长寿有什么关系? (70)

116. 糖与长寿有什么关系? (70)

117. 高血压病人的饮食应注意些什么? (71)

118. 降低胆固醇的药物有哪些? (72)

119. 降低胆固醇的食物有哪些? (72)

120. 为什么胆固醇增高对人体有害? (72)

121. 什么食物胆固醇含量高? (73)

122. 传染性肝炎只有一种吗? (73)

123. 怎样防治急性胃肠炎? (74)

124. 怎样预防肺结核? (74)