

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

美发美容与健康

MEIFA MEIRONG YU JIANKANG

张 倩 刘丽莉 吴江涛 编著



河南医科大学出版社

美·疾病·健康丛书

美发美容与健康

张 倩 刘丽莉 吴江涛 编著

图书在版编目(CIP)数据

美发美容与健康/张倩等编著. —郑州:河南医科大学出版社, 1999. 3

(美·疾病·健康丛书/张倩主编)

ISBN 7-81048-312-9

I. 美… II. 张… III. ①美容-卫生②理发-卫生
IV. R166

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08528 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市邙山书刊商标装潢厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 52.875 字数 1 163 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~6 150 册 定价:88.00 元(全 10 册)

导 读

——敞开美之心，走向健康美

新的时代，新的时尚，把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美，塑造完美的形象，创造优美的环境，净化人们的心灵，营造和谐的婚姻，练就健康的体魄，已成为现代生活发展的主流。

但是，当人们在各种新潮的簇拥下，以不同的方式追求完美，以不同的组合塑造形象，以不同的色彩美化生活，以不同的心态改造现状时，不能不看到，有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套，有些人因求美心切方法不当而误入歧途，还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病，损害健康。

凡此种种，那些脱离现实、远离科学的求美举动，轻者事与愿违，重者导致疾病，但无论是轻者还是重者，都会给人们的身心健康带来一定的伤害，给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼，避免因求美不当可能带来的身心伤害，消除生活空间上的阴影，我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是，“美化自我，倡导科学，关注健康”，为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人，献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点话题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《**交际礼仪与健康**》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《**美发美容与健康**》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《**健美运动与健康**》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《**婚姻家庭与健康**》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《**人的心理与健康**》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在 1997 年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999 年 1 月 20 日

目 录

一、化妆美容与健康	(1)
1. 慎防“化妆病”	(1)
2. 浓妆艳抹不利健康	(3)
3. 增白俏脸须慎重	(5)
4. 口红与疾病	(6)
5. 拔眉求美有讲究	(8)
6. 谨防皮肤的色变	(9)
7. 皮肤磨削有禁忌	(11)
8. 化妆与现代健康美	(12)
9. 看病就诊时切莫化妆	(14)
10. 装饰:塑造原始的美	(15)
二、秀发护理与健康	(17)
1. 常梳头美发防疾病	(17)
2. 病态头发的健康护理	(19)
3. 洗发过频有损头发	(20)
4. 健康呵护您的秀发	(22)
5. 染发过勤危害健康	(23)
6. 晚间盘发护肤又美发	(24)
7. 头皮屑的治疗与健康	(25)
8. 头皮按摩有益美发	(26)
9. 美丽青丝家庭可养护	(27)
10. 警惕扼杀秀发的刽子手	(28)
三、躯体美容与健康	(31)

1. 颈部亦须美容	(31)
2. 不注意保养玉手影响健康	(33)
3. “挺”出风韵需防病	(34)
4. 束腰对健康的危害	(35)
5. 防止腹部隆起的学问	(36)
6. 臀部健美与健康	(37)
7. 腿部美容不当可致病	(38)
8. 美容健康从足开始	(40)
9. 仪态不美美折扣	(41)
10. 减肥方法不当致疾病	(42)
四、男士美容与健康	(44)
1. 男士也应扮靓	(44)
2. 男士美容的误区	(46)
3. 男士护肤与健康	(47)
4. 剃须美容防过敏	(48)
5. 烟酒与美容健康	(50)
6. 四季护发保健康	(51)
7. 纹身无异于自戕	(52)
五、医药美容与健康	(55)
1. 药物对美容的副作用	(55)
2. 维生素与健康美容	(57)
3. 让四环素牙患者不再“笑口难开”	(58)
4. 药物丰乳遗害无穷	(60)
5. 面部黑痣与美容	(62)
6. 内分泌疾病与美容美发	(63)
7. 妇科疾病对容颜的影响	(65)

8. 女性孕期的健康与美容	(66)
9. 烫发和染发的潜在危害	(67)
10. 医学美容要慎重	(69)
六、手术美容与健康	(71)
1. 脱胎换骨的艺术	(71)
2. 整形:消除你的美容缺憾	(73)
3. 刺眉防弄巧成拙	(74)
4. 重睑术您适合吗	(75)
5. 奉劝女士慎“纹眼”	(77)
6. 隆鼻:人工雕琢塑佳丽	(78)
7. 唇上疙瘩不可随意去除	(79)
8. 穿耳朵眼要小心从事	(81)
9. 激光去痣应慎行	(82)
10. 美容整形前的心态	(83)
七、中医美容与健康	(85)
1. 经络按摩美容要得法	(85)
2. 针灸美容与健康	(87)
3. 足道按摩美容重坚持	(88)
4. 气功美容与健康	(90)
5. 中药美容与健康	(91)
6. 药膳美容与健康	(93)
八、家庭美容与健康	(95)
1. 消除美容中的不良习惯	(95)
2. 睡眠不足影响美容	(97)
3. 沐浴方法要得当	(98)
4. 美容莫忘合理的饮食结构	(100)

5. 吃的美容功效	(101)
6. “吃醋”也能健美	(103)
7. 拒绝肌肤异味	(104)
8. 家庭皮肤护理有捷径	(106)
9. 日光浴需要适度	(107)
10. 牙齿健美与疾病	(109)
11. 中年妇女如何青春永驻	(110)
九、心理美容与健康	(113)
1. 整形美容的心理盲点	(113)
2. 美“心”更胜美“脸”	(115)
3. 爱心使人更美	(117)
4. 色彩与健康美容	(118)
5. 惰性心理与未老先衰	(120)
6. 语言美的美容魅力	(121)
7. 人的情感与皮肤病	(123)
8. 笑的美容功效	(124)
9. 寻求知性美	(125)
10. 爱情:美容的催化剂	(127)
十、美容用品与健康	(129)
1. 受污染化妆品的隐患	(130)
2. “肤轻松”做化妆品害处多	(131)
3. 洗发香波与健康	(132)
4. 当心“贵金属症候群”	(134)
5. 护肤品不可一成不变	(135)
6. 正确选择化妆品的类型	(136)
7. 不可迷信防晒化妆品	(138)

8. 莫迷信美容院里的化妆品	(140)
9. 诊断化妆品的新帮手	(141)

一、化妆美容与健康

人们常说“三分长相,七分装扮”。现在这个社会,敢“素面朝天”的恐怕不太多了。你如果不施脂粉地去上班,同事们大多会以为你生病了。因为看上去面黄唇白,毫无精神。的确,化妆后的人比化妆前看上去要增色许多,面色白里透红,眉清目秀,脸庞立体感强。

但化妆也给女士们增添了许多烦恼。因凡事总是好坏掺半,在化妆美容时若稍不留心,一时的美就会使皮肤付出被损伤的代价。首先,商场的化妆品琳琅满目,但劣质化妆品却屡禁不止,若选用了此类化妆品危害不小。其次,化妆品的化学组成与娇嫩的肌肤是格格不入的,日积月累,皮肤会加快老化。第三,方法不对,也会使结果截然相反。

现代人爱美,需要化妆、美容,需要购买和使用各种化妆品。为了满足人们求美和保健的双重需要,从化妆到卸妆,我们都要设法使肌肤在种类繁多的化妆品的攻势下保持健康自然的姿态。让女士们美得健康,美得长久!

1. 慎防“化妆病”

爱美之心人皆有之,现代人化妆打扮已成了时尚,因此,

形形色色的化妆品倍受爱美女性的青睐就不足为奇了。化妆既可装点天生丽质的容貌,也可弥补容颜的不足。但化妆有时也会出现皮肤过敏反应和皮肤感染等“化妆病”。尤其多出现于面部的“化妆病”给众多的爱美女性带来了极大的烦恼。

最常见的“化妆病”是接触性皮炎。此病表现为在用过化妆品后数小时内涂抹部位会产生痒、红肿、红斑、水泡等轻重不同程度的症状。另有一种“化妆病”是涂抹过化妆品的部位经日光或强灯光照射后,会出现上述症状,医学上称之为光变态性皮炎。此外,化妆品中含一定成分的油脂,若使用过多又不能及时清洁皮肤,空气中的粉尘及皮肤中皮脂腺脱落物会同油脂混合堵塞毛孔,引起毛囊炎、疖子和痤疮等“化妆病”,这种情况在日常生活中也较为常见。

上述的各种情况都是轻度的急性皮肤病,对人体不会产生较大的危害。而某些特效化妆品中蕴含有毒化学物品,长期使用对人体的潜在危害很大,令人防不胜防。美国曾对168种氧化性染发剂做过实验,发现其中150种有致癌性。去除色素的化妆制剂类含有无机汞盐和氢醌等有毒的化学药品,长期使用可导致汞中毒。另据调查,美容师的肺癌死亡率亦较一般人高。

研究表明,“化妆病”的产生是由于化妆品中的化学物质在作祟。化妆品的主要成分包括油脂、水分、表面活性剂和防腐剂、色素、香料等,不同用途的特效化妆品依其用途还添加有避光剂、漂白剂、硫磺、抗生素以及珍珠粉等原料。其中,油脂是微生物生长繁殖的良好环境;色素、香料是接触性皮炎的致敏原;液体化妆品如香水、生发水等均含一定成分的有机溶剂,涂抹于皮肤表层会使表皮细胞失水、干燥、老化,使皮肤萎

缩、松弛、皱纹增多、干裂等;另外在染发液、乌发乳中含有重金属,长期使用会使毒素堆积引起慢性中毒。还有许多类型的刺激性较强的化妆品,不胜枚举。

了解了“化妆病”的致病因素及机理,我们就可以尽量减少甚至避免“化妆病”的发生。首先,应使用出厂在一年以内,标有卫妆准字的化妆品。其次,要选择适合个人皮肤特点,以天然原料为主的较为温和安全的化妆品为宜。对选择购回的化妆品要做过敏试验,最常使用的方法是:在手腕内侧涂上直径约1.5厘米的圆形区,经观察无异常表现才可使用。第三,日常生活妆宜淡不宜浓,彩妆颜色宜浅不宜深(此妆尽量少使用),还要定时彻底清洁皮肤。对于刺激性较强的化妆品,不要频繁使用。化妆品用后要保管好,以防变质或受污染。液体化妆品最好不直接施于体表皮肤,即使用也要及时清洗干净,并经常使用一些保养品给皮肤供给养分,修复已造成的伤害。做到以上这些,便可基本避免我们的皮肤受到伤害。

2. 浓妆艳抹不利健康

苏东坡曾赋诗赞美西湖“浓妆淡抹总相宜”。浓妆与淡妆是两种截然不同的化妆风格。现实生活中,只有少数天生丽质的美人能如诗中所云,大部分人则只适合一种化妆风格。而大多数人认为化浓妆能弥补不足,所以偏好于浓妆艳抹。殊不知,盲目浓妆艳抹,不仅有损于自身特有的自然美,而且还会给自身的健康带来负面影响。

在室外工作的女性经常浓妆艳抹,很容易使空气中的花粉、尘埃、细菌被化妆品中的油脂吸附到皮肤表面,并在一定

温度下溶解,被面部皮肤吸收引发变态反应,出现荨麻疹、颜面皮炎等症。如果上述物质堵塞了毛囊口,还会引发毛囊炎、疖子、痤疮等。此外,有些化妆品的香味,会诱惑某些蜂类、蝶类和其他昆虫接近皮肤,一旦被这些昆虫刺伤、蜇伤,会造成皮肤红肿、皮炎等病变。

也有些人,白天浓妆艳抹,晚上也不卸妆,甚至有的人在临睡前给皮肤涂上厚厚的油性、粉性化妆品,结果使皮肤完全处于封闭状态。外面的氧气受油、粉性化妆层的阻隔,无法透入皮肤,而皮肤内的汗液也无法排出,或吸附在化妆层与皮肤的夹层中,严重影响了皮肤的新陈代谢,减弱了皮肤的抗病能力。同时还会使皮肤弹性降低,出现皱纹,破坏了皮肤的健美,也容易引发各种类型的皮肤病。

对于哺乳期的妇女而言,浓妆艳抹不仅不利于自身的健康,并且对新生儿的健康也是极有害的。因为新生儿大脑功能发育不完全,是依靠特有的气味和灵敏的嗅觉来辨识自己的母亲的。浓郁的化妆品香味代替了母亲原先特有的气味,就会使婴儿误认为不是自己的母亲,产生抵触情绪,进而情绪低落,不愿接近母亲,更有甚者产生拒乳,从而会严重影响婴儿的身心发展。

基于以上种种危害,对于喜爱化妆的女性来讲,为了保护自身的健康,最好在临睡前用卸妆水等将脸上的化妆品、油污及汗渍等彻底清洗干净,使皮肤在夜间得到休息,促进其新陈代谢。在白天上妆前,最好使用一些适合自己的隔离霜,使皮肤免受紫外线、脏空气和化妆品中化学物质的侵袭。对于哺乳期的妇女来说,自身的健康不仅对自己重要,对小宝贝也尤其重要。婴儿的免疫力很弱,很容易受到细菌的感染,因此作

母亲的必须格外注意,最好是化淡妆或不化妆,并且保持与婴儿接触部位皮肤的洁净。

请女士们牢记这样一句话:皮肤也需要呼吸!

3. 增白俏脸须慎重

中国传统的审美观以肤白为美,于是在爱美之心的驱使下,增白成为化妆美容中一个始终被热切关注的问题。各类增白霜、美肤霜竞相隆重推出,吸引着众多女性去选择。不知是确有其效还是心理作用,涂涂抹抹几个月后肤色好像确实变白了。于是就信心大增,继续使用,殊不知长期这样做的结果反而容易引起容颜变老。

有关皮肤专家曾指出,此类增白除色素药剂中含有某些有毒的化学物质,其中最常见的是无机汞盐和氢醌。一些肥皂和皮肤增白霜中所含的汞通常是氯化汞和碘化汞,它们能够干扰皮肤中酪氨酸向黑色素的正常酶转化,因此能够起到增白的作用。但有机汞或无机汞很容易被正常皮肤吸收,所以如果长期使用增白剂,汞就会在皮肤中日积月累慢慢积聚下来,对皮肤造成伤害。汞离子在真皮中直接聚积,就会形成蓝灰色素沉着,妨碍美容。如果严重的话,可引起面颊部的接触性皮炎等,发生局部毒性反应,甚至引起体重下降、倦怠、贫血、脱发、口角炎、肾损伤和中枢神经系统症状如头疼等汞中毒症状,这将严重影响使用者的身心健康。

氢醌是另一种除色素皮肤增白剂的主要化学成分,这种化合物能通过对黑色素体形成和黑色素化的干扰而将黑色素细胞破坏,以此来达到去除色素、增白颜面的效果。这种化合