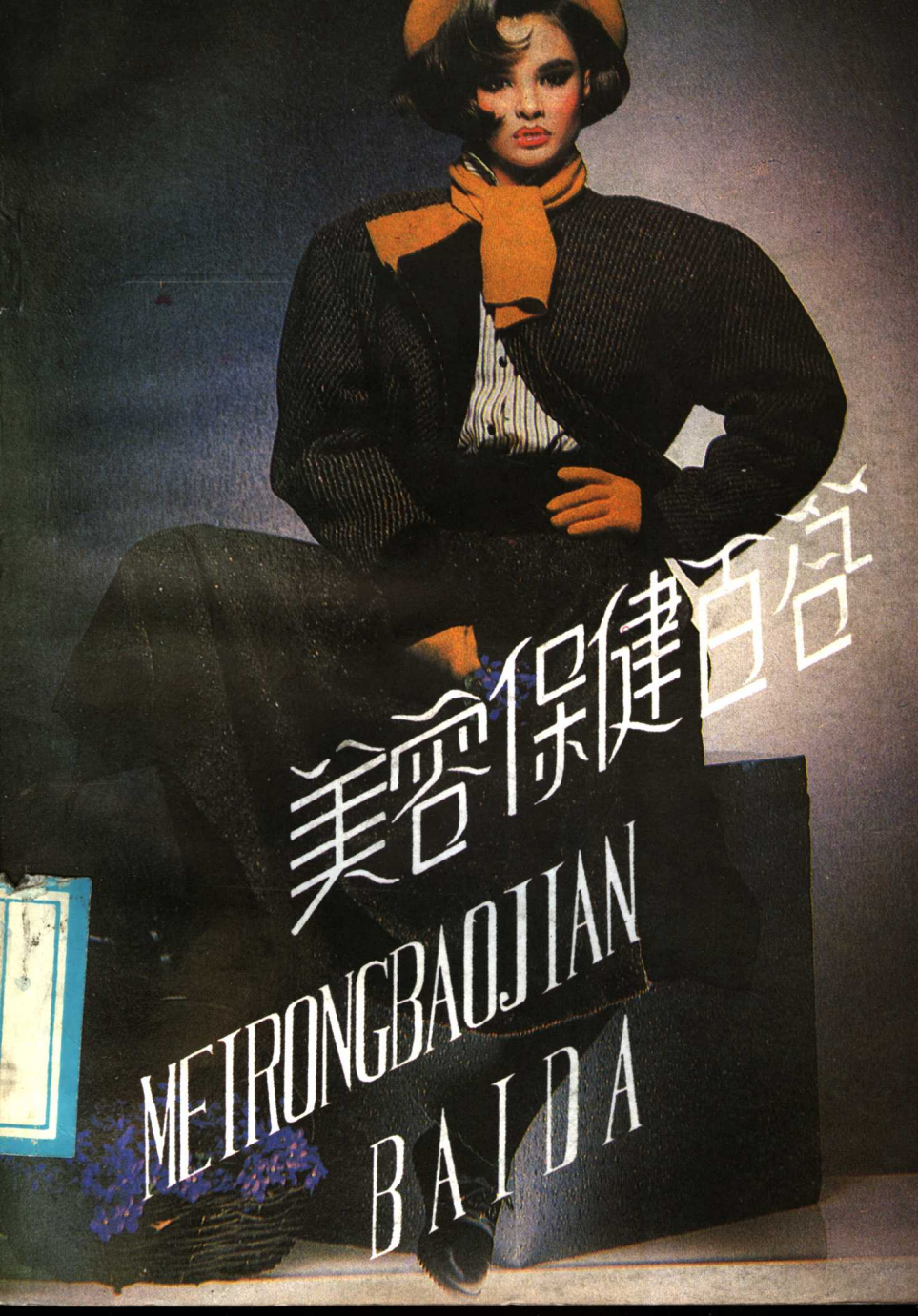




美容保健

MEIRONGBAOJIAN
BALDA

美容保健百答

钟 蓝 编

中国妇女出版社

一九八五年 北京

内 容 简 介

美容是一门艺术。浓装淡抹要相宜，恰到好处装饰会使人增添风采。本书在广泛收集中外有关资料的基础上，会萃精华，以问答形式从整容、美容、保健、装饰及服饰五个方面，具体明了介绍有关知识。解答注重科学性和实用性；所提供的方法在日常生活 中简便易行，力求与现阶段广大消费者的消费水平相吻合。本书将为消费者跟上现代化生活的步伐充当参谋。

封面设计 石 勇

责任编辑 仲 仙

美容保健百答

钟 蓝 编

中国妇女出版社出版

(北京市东城区史家胡同甲24号)

北京市新华书店发行

北京市通县张湾印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 $1/32$ 印张 $3\frac{8}{16}$ 字数75千字

1985年10月第一版 1985年10月北京第一次印刷

印数：00, 001—35,000

统一书号：1454·002 定价：0.65元

目 录

割双眼皮好否.....	(1)
上眼睑下垂怎么办.....	(2)
鞍鼻可以治疗.....	(3)
“麻子”脸能否变平.....	(4)
满脸皱纹者如何变年轻些.....	(5)
面部植皮有新方法.....	(5)
面部骨骼畸形能否改变.....	(6)
兔唇何时手术好.....	(6)
二重唇如何治疗.....	(7)
痣是否需要治疗.....	(8)
蜘蛛痣是怎么回事.....	(9)
怎样防治蝴蝶斑.....	(10)
怎样医治雀斑.....	(11)
怎样防治痤疮.....	(12)
哪些治疗痤疮的药有副作用.....	(12)
如何治疗口角裂.....	(13)
怎样治疗扁平疣和寻常疣.....	(14)
长了副耳怎么办.....	(15)
美容化妆怎样上底色.....	(16)
怎样涂颊红.....	(16)
如何画眼睛.....	(17)
怎样画眉.....	(18)
怎样涂唇红.....	(19)

怎样美化手和手指·····	(19)
脸上有皱纹应怎样化妆·····	(20)
如何调制流行的护肤品·····	(21)
面脂的选用·····	(22)
何为口服化妆品·····	(23)
涂口红能否致癌·····	(24)
发质不同应选用不同的梳子·····	(24)
怎样保护发型·····	(25)
洗头后如何做花·····	(26)
发型怎样与脸型相配·····	(26)
目前十种国际流行发型·····	(28)
怎样选用护发剂·····	(31)
烫发过频鬓发易落·····	(32)
胡子是“刮”还是“拔”好·····	(33)
胡子是否越刮长得越快·····	(33)
皮肤会呼吸·····	(34)
怎样治疗白癜风·····	(34)
怎样防治“桃花癣”·····	(36)
患多毛症怎么办·····	(37)
皮肤是否晒得越黑越健美·····	(38)
怎样使面部皮肤滋润·····	(39)
“干洗脸”能减少脸上的皱纹·····	(39)
如何推迟“鱼尾纹”的产生·····	(40)
洗脸与保健·····	(41)
水能美容·····	(41)
沐浴美容的秘诀·····	(44)
中年妇女如何护肤·····	(46)

哪些药物影响美容.....	(48)
中草药能够美容.....	(49)
化妆品易引起哪些疾病.....	(50)
防治化妆品引起的睑缘炎.....	(52)
常用药物牙膏的选用.....	(53)
怎样选用肥皂.....	(54)
怎样保护头发.....	(55)
有哪些美发的营养食物.....	(56)
怎样预防脱发和头屑.....	(57)
怎样治疗“斑秃”.....	(58)
患“少白头”怎么办.....	(58)
女子胸部健美的注意事项.....	(60)
如何选择胸罩.....	(61)
女青年束胸紧腰好吗.....	(61)
用营养治疗肥胖症.....	(62)
为什么女性减肥见效慢.....	(63)
体型美在小儿期的注意事项.....	(64)
何时是身高增长的终点.....	(65)
怎样用眼镜装饰自己.....	(66)
怎样选择旅游眼镜.....	(66)
怎样确定黄金首饰的成色.....	(67)
如何鉴别黄金制品品种.....	(68)
谁是宝石之王.....	(68)
如何识别钻石真伪.....	(69)
女子怎样合理选择首饰.....	(70)
男子有哪些装饰品.....	(70)
怎样选戴耳饰.....	(71)

如何佩戴戒指.....	(72)
怎样自制胸花.....	(73)
领带是怎样问世的.....	(74)
怎样打领带、领结.....	(75)
怎样洗烫领带.....	(77)
什么是服装美.....	(78)
什么是国际流行色.....	(79)
什么是选择衣着的五个“W”	(80)
八十年代女毛衫流行款式.....	(81)
欧洲妇女有哪几类服装.....	(82)
穿西装的注意事项.....	(87)
西装上袋的手帕装饰.....	(88)
服装能弥补形体缺陷.....	(89)
怎样打扮您的孩子.....	(95)
中年妇女应如何打扮.....	(96)
穿什么样的鞋合适.....	(97)
巧补羽绒服.....	(98)
怎样洗涤和平整羽绒服.....	(99)
如何防止涤纶物“起球”	(99)
如何选购和使用兔毛衫.....	(100)
如何洗涤真丝双绉和杭纺.....	(101)
怎样保护皮鞋.....	(102)
介绍十六种洗涤法指示符号.....	(103)

怎样的脸型适于割双眼皮

单眼皮与双眼皮的产生要从眼皮的解剖构造谈起。上眼皮在医学上叫上眼睑，有保护眼球的作用，它能防止眼外伤与强光对眼的刺激，并帮助瞳孔调整进入眼内的光线量，闭眼时能使眼球得到休息。

上眼睑以眉毛与额部皮肤为界，其活动是由于上睑提肌的功能，受动眼神经支配，收缩时可提起上眼睑，使眼睛睁开。有的人上眼睑有一条沟，医学上叫上睑沟。当上眼睑提肌收缩，上眼皮抬起睁开眼睛时，就显示出这条横沟；闭眼时就成为一条线状皱襞。凡有上睑沟者为双眼皮，无此沟者为单眼皮。

上眼皮的单与双除在外观上略有不同之外，在保护眼球等方面没有任何区别，所以从健康的意义上来讲，都是一样的。但人们习惯地认为双眼皮比单眼皮好看。因此，一些单眼皮的人渴望通过手术，改为双眼皮。那么，是每个单眼皮的人都适于割双眼皮吗？

（首先，应当看个人的脸型。通常瓜子脸或长圆脸是比较适宜割双眼皮的；短宽脸型或上窄下宽脸型及大圆脸就不大适合割双眼皮，不然割成双眼皮就会使脸盘显得更宽大；而前额过于窄小低平的人，则更不宜割成双眼皮。此外，割双眼皮是否好看与眼睛的外形和双眼的距离也有关系。丹凤眼。

细长眼割成双眼皮会好看些；而圆型眼在手术后，则会成眼睛显得更圆，并且外凸，不太美观。两眼距离较远时，割成双眼皮后会显得更远。一般说来，上眼睑皮肤较薄、皮下组织少的人，割双眼皮会好看些；眼睑皮肤较厚、皮下组织多的“肉泡眼”，手术后的效果就不理想了。通常认为割双眼皮的人的年龄不宜超过三十岁。

上眼睑下垂怎么办

有些人由于上眼睑下垂而形成各种奇特的眼形，如“眯眼”、“三角眼”、“大小眼”、“八字眼”等，既影响视力，又影响美容。

现在有一种简易治疗法，能使患者成为双眼皮，且眼缝增大、视野拓宽，睁眼轻松省力，抬头纹也可变浅或消失。这种办法是：先在患者两个眼皮上分别点上标记，然后打麻药，医生再用针和丝线在患者眼皮上一针针穿刺、一线线引系，将其缝合。这种小手术只需二十多分钟，手术后无需包扎，患者生活可自理，待一周后即可拆线。

这种健美术是通过特殊的连续性缝合方法把上眼皮缝摺成双的，结扎后的丝线所造成的创伤会引起纤维结缔组织的迅速增生。拆线后经过修补，就会使它成为一条纤维结缔组织增生线。这条线是永久的，它能把皮肤拉住，形成永久性的双眼皮，给工作、学习、生活带来方便。

此种健美术只适于十六岁以上的人，不适宜患有严重心、肝、肾、脑疾病者，青光眼、过敏性体质、孕妇及严重血液病者也不适合。

鞍鼻可以治疗

鞍鼻，俗称塌鼻梁，是由于鼻骨或鼻部软骨发育不良或因外伤、感染而引起的鼻梁部塌陷。有先天性和后天性之分。先天性的为遗传或发育异常；后天性的多为外伤使鼻骨骨折后发生错位愈合而造成鞍鼻畸形。此外，梅毒、麻风、鼻中隔脓肿也会使鼻中隔软骨及鼻骨破坏形成鞍鼻。鞍鼻影响美容，病人精神受到压抑，需要通过整容手术来治疗。

鞍鼻为鼻部软骨或骨缺损，治疗时可用适当的材料进行填补。过去治疗主要依靠从病残者身上取下一些肋软骨、髂骨等骨骼，或用人工纤维材料制成假骨，在患者面部开刀做手术修补。这种手术塑形困难，给病人带来一定的痛苦。

现在人们找到了一种新方法，即以合成的硅凝胶液体做填充材料，往下陷的部位注射，让其填满难看的凹陷，并在皮下凝结成胶冻，就象真的肌肉组织一样，既柔软又富于弹性。这种硅凝胶液体不会与人体组织发生化学反应，也不会给人带来不舒服的感觉，它在皮下凝结后与正常鼻骨的硬度差不多，不易弯曲变形。

这种打一针就使人体内长出“人造肌肉”、“人造骨骼”的办法用于整容，有一个突出的优点，因为硅凝胶是在皮下慢慢凝结的，所以人们可以边注射，边用手捏压，象捏面人、雕泥像一样，造出令人满意的新鼻梁。

“麻子”脸能否变平

每个人都愿意有一张漂亮的脸庞，但遗憾的是某些疾病却给人带来了苦恼。患天花会遗留“麻子”，痤疮也往往留下瘢痕；烧伤、爆炸毁容更为严重。那么，这些面部缺陷还能变好吗？

目前，有一种小手术叫“皮肤磨削术”，这是特殊的皮肤整容术。在局部麻醉下，医生运用高速旋转电钻，带动钢刺轮或砂齿轮磨削患者面部皮肤，刨平皮肤上高低不平的疤痕、某些良性肿瘤或色素性损害等。手术时，病人无痛无痒，且见效快。因面部皮肤再生能力较强，通过一次或几次磨削手术之后，这些疤痕、色素性损害、良性小肿瘤等便可以基本消失。手术后的恢复阶段，起初皮肤较细嫩，呈粉红色，约半年左右便可与正常皮肤一样了。

这种磨削术可以治疗天花、水痘、痤疮、面部播散性粟粒性狼疮、脓皮病等后遗症的面部疤痕；还可治疗爆炸引起的粉尘染色所致的“大花脸”、雀斑、色素痣，甚至白癜风；也可治疗汗腺瘤、皮脂腺瘤、疣状痣、汗管角化症、鼻红粒病、面部毛细血管扩张症、口角放射纹、皮肤淀粉样变等等。较浅的烧伤留有残存的皮岛，用磨削术也能奏效。严重烧伤后形成的疤痕则要请整形外科医生进行植皮弥补。

满脸皱纹者如何变年轻些

有的演员年老了，满脸皱纹，想变得年轻些；有的人面部因长过痤疮，或由于手术、外伤等原因，留下了难看的疤痕，怎么办？

有一种办法可以消除它。用胶原蛋白质(从牛皮中提取的一种高纯度的物质)注射于皮下，逐渐替换掉皮下损坏的基底皮肤组织。这些旧的组织正是因为年老、伤后结疤而遭到损伤的。这部分病损的基底皮肤组织被替换以后，便会重新长出健康的新皮肤。一般，每隔2~4个星期注射一次胶原蛋白质，经过2~6次治疗，皮肤的皱纹便可明显减少，也可使疤痕处恢复正常或接近正常的水平。

面部植皮有新方法

面部被火灼伤，或被化学物品腐蚀了，传统的医治方法是从病人自身取下好皮肤，再植于面部。现在有了一种极其节约的植皮新方法。

从病人身上不重要的部位取下一丁点儿皮肤块，从里面取出少量真皮细胞，然后放在富有营养的特殊培养基中进行培养，让它们不断生长、繁殖。此外，再用含有血清、蛋白质和营养物的胶原粘合成人工皮肤，并撒上人工培养的真皮细胞。把这种特殊的皮肤移植到病人面部，就会慢慢长成完整的皮肤，以后还会在皮肤中长出血管，使受伤的面目焕然一新。

面部骨骼畸形能否改变

传统治疗骨骼畸形的的方法是取下病人少许骨骼进行移植，但移植上去的骨骼很容易被身体吸收掉，所以，有的人接受过多次手术。而且，从病人身上取下骨骼很痛苦，取骨部位还容易感染，留下伤痕。可见这种办法并不理想。

目前，人们又研究出一种新的巧妙办法，那便是利用尸骨来进行这种骨骼整容。首先是制备特殊的材料，取下尸骨后，按病人需要移植部位的骨骼形状加工，再浸泡在盐酸溶液中除去矿物质，用水冲洗，且干燥、消毒。同时，把一些尸骨磨成骨粉，制成胶状的骨粉胶。这种骨粉胶如同一块橡皮泥，有良好的可塑性，可以填补到所需要修整的部位上，

整容时，病人缺哪块骨头，就用加工过的尸骨给他装上。再用骨胶粉填补空隙。这样，医生就可以象雕塑家一样，对病人进行得心应手的骨骼修整了。三个月后，被移植的尸骨上会长出软骨。不久，软骨又会变成新的骨骼，使骨骼畸形的面孔变成美丽的笑脸。

兔唇何时手术好

唇裂（俗称兔唇）和腭裂（俗称膛裂）是常见的先天性畸形，极为影响容貌。治疗的方法是做手术。

动手术选择在什么时间最合适呢？一般说来唇裂手术最好在半岁至一岁施行；腭裂手术宜在五岁左右施行。否则，

年龄太大或太小都会给治疗和愈后带来不良效果。

唇、腭裂的修补是通过一定的手术程序来完成的。做上唇裂修补手术，只是在裂开的地方按一定方式形成创面，直接拉拢缝合即可。做腭裂修补手术，也是在裂开部位的两侧按一定方法，使它们相互靠拢后再缝起来。因此，做父母的不必顾虑，应及时带孩子去医院治疗，以免日后因容貌缺陷，给孩子精神上造成痛苦。

手术前，对儿童应注意精心喂养、细致护理，避免发生营养不良或其它并发症。如果患儿在手术前营养状况良好、局部无感染、没有其它疾病，则手术后的效果会相当理想。

二重唇如何治疗

二重唇是病态的表现，十分影响美容。它多见于上唇，往往是唇粘液腺由于种种刺激增生肥大，进而唇粘膜也随之肥厚。患者病变部位肥厚的唇粘膜没有肌肉，缺乏张力，在重力的作用下有向下坠落的趋势。当其说话时，特别是微笑时，正常部位唇肌收缩迫使病变部位组织下垂欲滴，这就形成了典型的“二重唇”。

二重唇患者往往不愿多说话，当众露笑、说话时常抬手掩唇。此外，肥厚的上唇说话不灵，唇音不清，影响形态与功能。这些都是二重唇患者的主要特征。

二重唇应如何治疗？目前还没有有效的药物，唯一的疗法是做手术——切除有病变的唇粘膜。这种手术的疗效一般还是不错的。患者的家属应动员患者去医院及时就医。

痣是否需要治疗

痣，在医学上叫色素痣或痣细胞性痣。它可以出现于身体的各个部位。不过，身体的暴露部位发生较多。据统计约有40%的良性痣发生在头面和颈部。

脸上长痣，虽然有的人称之为美丽痣。但多数人则认为有损于容貌美观。更重要的是面部的痣经常受到摩擦会导致恶性病变。

按痣细胞所在部位不同，痣可以分为五种类型：

1. 皮内痣，在成年人中多见，一般无恶变倾向。它是一种局限性的颗粒，也有成片状的，表面平坦或稍高出皮肤，常有毛发生长。

2. 交界痣，儿童中较常见。它表面平滑，或稍高出皮肤表面，一般均无毛发生长，大小在2~5毫米之间，颜色白淡棕、棕黑、青灰到蓝黑色。面颈部较少，多见于足掌、手掌、生殖器等部位。它有恶变倾向，尤其在受到刺激或外伤后，如遭到电灼或腐蚀剂的腐蚀时，可能会变成恶性黑色素痣。

3. 混合痣，多数不高出皮肤表面，呈圆形或卵圆形，大小不规则，也有的呈颗粒状，颜色较黑，有或无毛发。

4. 蓝痣，通常生长在面部、臂部、手足背，从棕色到蓝黑色，界限明显，呈圆形或卵圆形，多以单个形式出现，少数可呈浸润性大斑块状。这种痣较少发生恶变，但一旦恶变则迅速转移，导致患者死亡。

5. 幼年型黑痣，这是一种在幼儿时期常见的黑痣，到

青春发育期因内分泌激素刺激而促使其迅速发展，变成恶性。

大多数痣是良性的，一般不需治疗。面颈部的痣过大而影响美观，或怀疑有恶变倾向，或位于受磨损部位时，均应早期切除。

头面部的痣一般不能切除过多的健康组织，以免影响容貌，但必须切除干净。如果痣较大，则可进行分期切除。

对于一些点状的皮内痣，可以使用冰冻治疗，以及三氯醋酸、电解凝固等方法来烧灼，但必须确定无恶性变时方可进行。

有些人，因脸上的痣有损容貌，而经常用手指抠或用针挑，这很危险。因为这样做容易促进色素细胞过度增生，变成恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤转移快，恶性程度高，患者死亡率高。

蜘蛛痣是怎么回事

有些青年妇女、小孩，常在脸上、鼻部或眼睑周围发现一个或几个小红点，红点周围有好多毛细血管扩张，形状象蜘蛛的脚，此病叫蜘蛛痣。蜘蛛痣，病人无自觉症状，用玻片压有搏动，蜘蛛痣大小不一样，形状也不同，最大的有一厘米以上，它可以高起在皮面，小的有针头粒大；一般在脸上、颈部、手上常见，也可发生在身体的上半部，或唇部。青年妇女在妊娠期也可出现，分娩后大多会自然消失。但也有持续存在的。蜘蛛痣也可见于肝病的患者。

治疗蜘蛛痣的方法有两种：

1. 面部的小红点，如果隆起不高，周围血管不多，用

电解疗法效果比较理想。用这种方法治疗，病人无痛苦，手术无需麻醉，一般局部消毒后，就可进行电解。大多数病人经过一、二次治疗，红点就会消退，不留明显痕迹。

2. 红点隆起大，周围血管多，最好用冷冻疗法。冷冻术简单，不需要消毒或局部麻醉。一般冷冻一、二次，也可消退。

怎样防治蝴蝶斑

有些女青年脸上常出现淡褐色的斑块，分布在鼻头和鼻两侧，常呈对称，形似蝴蝶，故称蝴蝶斑。

产生蝴蝶斑的原因是多种多样的。怀孕的妇女有可能长；患肝炎、疟疾等慢性疾病、长期精神不快、日光曝晒、体内缺乏维生素A和维生素B等等，也会长蝴蝶斑。

那么，应怎样防治蝴蝶斑呢？要避免强烈阳光的长久照射；少吃有刺激性、温热性的姜、葱、胡椒、辣椒等食物；避免使用刺激性的肥皂；消除忧虑、抑郁的情绪。应常吃含维生素E丰富的花菜、卷心菜、黑芝麻、菜油、豆油等等，这些食物有防止皮肤色素沉着的作用。常食含谷胱甘肽丰富的西红柿和含维生素C丰富的黄绿色蔬菜，以及山楂、桔子、鲜枣等水果，可使沉着的色素减退或消失。

此外，必要时可内服维生素C，一日三次，每次300~500毫克，它能阻碍黑色素的生成。局部涂擦10%白降汞软膏，或3%的双氧水，或3%氢醌霜（药店有售），都有助于消除蝴蝶斑。