

中华医学会
医学美学与美容学分会
编 审

干 部

养颜防衰 手册



- 编审指导：彭庆星
- 主 编：刘 宁 何 伦

干部养颜防衰手册

编审单位:中华医学会医学美学与美容学分会

编审指导:彭庆星

主 编:刘宁(成都中医药大学)

何伦(东南大学)

编 辑:(按姓氏拼音排序)

梁俊芳

李聪颖

牛蔚露

王 琳

武 燕

武琴琴

徐 鹏

谢泽初

向 杨

杨 艳

张 苗

赵 路

人民日報出版社

图书在版编目(CIP)数据

干部养颜防衰手册/刘宁、何伦主编. —北京:人民日报出版社,2008·10

(干部健康系列丛书)

ISBN 978-80208-712-5

I. 干… II. 中… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161691 号

书 名: 干部养颜防衰手册

总 策 划: 罗明标 廖莉敏 胡文杰

责任编辑: 孙 琳 曼 嫒

封面设计: 罗 标

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010)65366136 85990095

编辑热线: (010)65369511

经 销: 新华书店

印 刷: 霸州市福利胶印厂

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 250 千字

印 张: 10

印 次: 2008 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-712-5

定 价: 56.00 元(两册)

前言

QIAN YAN

养颜防衰,是健康人生的一道快乐风景。

个人形象有时会在一定程度上影响自身的事业和幸福,干部作为一个特殊群体更是如此。因为养颜防衰与健康、与长寿、与工作效率、与生活质量都密不可分。换句话说,干部养颜防衰不仅仅是个人问题,也是社会发展和工作的需要。

当代社会,礼仪形象更具审美特色。不论是干部群体,还是普通百姓,无不注重容颜仪表,莫不向往以青春亮丽示人。怎样才能使自己的形体更健美、容颜更青春、身体更健康?针对干部群体的工作和生活特点,我们编写了《干部养颜防衰手册》。由衷地希望这本小册子,能为干部队伍的养颜保健带来实实在在的效果,从而间接提高干部的工作效率,让干部队伍更加充满朝气和活力,让社会更加和谐幸福。

编者

2008年10月

目 录

MU

LU



前 言	(1)
-----------	-----

第一章 养生防衰

一、衰老的秘密	(1)
(一)人类衰老的普遍原因	(1)
(二)男女衰老的体征	(3)
(三)测定衰老或过早衰老的依据	(6)
(四)能加速和预防衰老的饮食	(6)
(五)特别提示(性别与衰老;自由基与衰老)	(10)
二、中医养生防衰	(11)
(一)中医衰老学说	(11)
(二)精、气、神的保养	(13)
(三)常见抗衰老中药	(13)
(四)特别提示(每日“八搓”防衰老)	(14)
三、皮肤衰老的预防	(15)
(一)皮肤的衰老	(15)
(二)肌肤老化程度和身体肌肤状态自测	(17)
(三)防止皮肤衰老的物质	(18)
(四)专家留言(能加速肌肤衰老的习惯)	(22)



四、中医皮肤保健	(23)
(一)中医皮肤保健的基本原理	(23)
(二)常用皮肤保健中药及功效	(26)
(三)生活提示(补五脏,美容颜)	(30)
五、排毒养颜防衰	(31)
(一)身体毒素的危害	(32)
(二)身体毒素自测	(32)
(三)常用的排毒方法	(34)
(四)怎样喝水有利于排毒养颜	(35)
(五)常见排毒养颜中药及食品	(38)
(六)生活提示(学会烧开水;软水和硬水的区别;咳嗽也排毒;泪水排泄身体毒素;常见的有毒菜;解毒药品也危险;洗肠真能排毒养颜吗)	(42)

第二章 养颜护肤

一、不同肤质的特点及保养宜忌	(47)
(一)皮肤的解剖生理	(47)
(二)各类皮肤的特点及保养宜忌	(48)
(三)不同肤质的饮食护肤调理	(52)
(四)简易肤质自测	(54)
(五)护肤品类型与肤质	(57)
(六)皮肤生物钟与护肤品的吸收	(59)
(七)洗澡的护肤学问	(60)
(八)肌肤干燥、脱屑、瘙痒的预防	(61)
(九)专家留言(自测是否过度清洁身体及解决方法; 如何鉴别沐浴露的好坏;警惕化妆品皮肤病)	(62)
二、食物营养与皮肤美容	(64)
(一)皮肤需要的营养物质	(65)
(二)各种食物的营养成分与美容价值	(69)
(三)最具护肤功效的食物	(73)

(四)能使皮肤美白的食物	(74)
(五)美腿瘦身食物	(76)
(六)食物中的营养帮助防晒	(76)
(七)生活提示(要想皮肤好,吃得别太饱;胶原蛋白美容的秘密)	(77)
三、不同性别、年龄段皮肤的特性及护理要点	(79)
(一)各年龄阶段皮肤护理建议	(79)
(二)女性生理周期的肌肤保养	(80)
(三)不同年龄段女性的美容饮食	(82)
(四)12种男性健康养颜食物	(83)
(五)男性怎样选择护肤品	(85)
(六)专家留言(孕期慎用化妆品;如何预防妊娠纹;产后美容护肤;如何去除碰撞后的瘀青)	(86)
四、皮肤的四季保养	(88)

第三章 颜面的保养

一、面部皮肤的清洁	(94)
(一)洁面产品使用宜忌及面部清洁注意事项	(94)
(二)正确的洗脸步骤	(99)
(三)男性面部的清洁	(100)
(四)自制简易清洁面膜	(101)
二、面部补水和保湿	(103)
(一)选择合适的补水和保湿产品	(103)
(二)适合不同肤质的补水、保湿方法	(104)
(三)皮肤含水量自测	(105)
(四)自制简易补水、保湿面膜	(105)
三、面部皮肤的美白与防晒	(107)
(一)美白护肤产品	(107)
(二)皮肤美白的生活宜忌	(108)
(三)防晒霜的选择和使用注意事项	(109)

(四)自制简易美白面膜	(112)
(五)自制防晒面膜	(113)
(六)生活提示(注意美白产品的安全性;晒伤后,千万 别涂酒精、碘酒)	(115)
四、各类皮肤的面部日常保养	(116)
(一)日常保养要点	(116)
(二)面霜、乳液、精华素使用须知	(118)
(三)自制简易防衰、抗皱面膜	(120)
(四)生活提示(面部自我按摩的基本方法)	(121)
五、使用面膜注意事项	(123)
(一)不同类型面膜的使用方法	(123)
(二)自制面膜要注意的细节	(123)
(三)常用面膜制作材料的护肤功效	(126)
六、常用护肤品的科学使用顺序和正确用量	(128)
(一)常用护肤品的科学使用顺序	(128)
(二)常用洗护用品的正确用量	(129)
(三)生活提示(睡觉与美容)	(131)
七、面部常见损容性问题及解决方案	(132)
(一)色素类损容性皮肤病	(132)
(二)痤疮	(138)
(三)黑头	(141)
(四)毛孔粗大	(142)
(五)衰老性皮肤	(144)
(六)敏感性皮肤	(145)
(七)自测是否感染螨虫	(147)

第四章 五官的保养和头发的护理

一、眼部的保养	(148)
(一)眼部的生理特点	(148)
(二)眼部保养要点	(148)

(三)眼部护理产品的养护功效	(151)
(四)眼部常见问题的预防及治疗	(155)
(五)专家留言(如何选择眼霜)	(164)
二、润唇美齿	(165)
(一)润唇	(165)
(二)美齿	(169)
(三)香口除臭	(174)
(四)专家留言(脸部养颜运动法;五官保健操)	(177)
三、头发的护理	(178)
(一)油性头发的养护	(179)
(二)干性头发的养护	(180)
(三)混合型头发的养护	(182)
(四)多头皮屑头发的养护	(183)
(五)脱发和白发的防治	(184)
(六)正确的洗头方法和注意事项	(186)
(七)发质健康自测	(188)
(八)生活提示(烫发、染发应谨慎;按摩头皮,保养头发) ...	(189)

第五章 形体的保养

一、颈部的保养	(191)
(一)颈部肌肤的特点	(191)
(二)常用的颈部保养方法	(192)
(三)常见颈部肌肤问题及解决方案	(194)
(四)颈部保养注意事项	(196)
二、手部护理和上肢锻炼	(197)
(一)手部皮肤特点	(197)
(二)手部护理注意事项	(197)
(三)手部护肤品的选用	(198)
(四)手部护理小窍门	(200)
(五)手部常见问题的预防和处理	(200)

(六)保持手臂美感的方法	(201)
三、足部护理和下肢锻炼	(201)
(一)足部皮肤特点	(201)
(二)足部护理注意事项	(202)
(三)护足产品的选择	(202)
(四)足部常见问题的预防和处理	(203)
(五)腿部锻炼	(206)
(六)生活提示(几种易使腿胖的错误走姿)	(207)
四、健身减肥	(208)
(一)肥胖的危害	(208)
(二)肥胖度自测	(208)
(三)最有效的减肥方法	(209)
(四)减肥的误区及注意事项	(210)
(五)每天热量摄取量自测	(212)
(六)专家留言(束腰减肥危害大)	(213)
五、女性干部的胸部保养	(214)
(一)乳房的结构及丰胸机理	(214)
(二)女性不同时期的乳房保养要点	(215)
(三)怎样佩戴合适的乳罩	(218)
(四)健胸丰乳	(219)
(五)生活提示(慎用激素丰胸)	(222)

第六章 与干部职业相关损美性伤害的预防

一、电脑操作者皮肤、眼睛的保护	(223)
二、静坐少动者脂肪淤积问题	(227)
三、空调环境皮肤保湿	(230)
四、长久站立者的腿部护理	(232)
五、出差期间的保养	(235)
六、脊柱畸形的预防	(237)

第七章 常用美容养颜验效方(176 首)

一、悦容增颜	(240)
二、润肤增白	(242)
三、驻颜抗皱	(244)
四、润发生发乌须	(245)
五、洁身除臭	(249)
六、美身体	(251)
七、固齿牢牙	(256)
八、消斑去黑	(257)
九、疗疮除查皮	(260)
十、消癍除痣	(262)
十一、减肥轻身	(263)
十二、丰乳隆胸	(266)

第八章 干部的工作礼仪

一、办公室礼仪	(269)
(一)办公室仪容	(269)
(二)办公室服饰	(273)
二、民族风俗与禁忌	(279)

附录

一、干部的形象仪表及妆容、服饰搭配表	(281)
二、常用护肤品化妆品的选购和使用技巧	(285)
三、中国主要城市月平均气温(度)月平均相对湿度(%) 紫外线强度(级)空气污染指数(API)	(294)
四、主要食物热量表	(299)
五、常见精油的护肤功效及使用宜忌	(303)

第一章 养生防衰

随着社会的发展,医学的进步和人们生活水平的不断提高,人类的寿命也大幅度延长,我国人口平均寿命已从解放前的 35 岁提高到 73 岁。据联合国统计:2000 年全球 65 岁以上老人达 5.78 亿,发达国家 80 岁以上老人占 65 岁以上老人比例的 47%。2007 年 5 月 18 日,世界卫生组织公布了各国平均寿命排行榜,日本女性和圣马力诺男性分别以 86 岁和 80 岁的平均寿命排在首位。在男性长寿榜上,澳大利亚、冰岛、日本、瑞典和瑞士以 79 岁排在圣马力诺之后并列第二,加拿大、以色列、意大利、摩纳哥和新加坡为 78 岁,法国、新西兰和英国等国为 77 岁,德国为 76 岁,古巴和美国同为 75 岁。在女性排行榜上,摩纳哥以 85 岁排在日本之后列第二位,安道尔、澳大利亚、法国、意大利、圣马力诺、西班牙和瑞士同为 84 岁,加拿大、冰岛和瑞典为 83 岁,德国为 82 岁,英国 81 岁,哥斯达黎加、丹麦和美国为 80 岁。“人生七十古来稀”已成过去,延长寿命不再是人们的幻想和奢望,也成了当今生活的现实。

一、衰老的秘密

(一)人类衰老的普遍原因

人类一直在寻找种种有效的延缓衰老、永葆青春的方法。秦始皇曾派员到海外寻求不老药,汉武帝广罗服石法、养生术;元

明时期崇尚黄老学说,炼丹术风靡一时。

有人推算,人类的寿命约为性成熟期的 8~10 倍,在 150 岁左右,当今人类寿命还远远没有达到应享的自然寿命期限。人体衰老是一个十分复杂的生理过程,影响寿命的原因很多。近年来,世界各国相继提出了 200 多种衰老学说。诸如遗传学说、自由基学说、内分泌学说、自身免疫学说等等。尽管学说很多,但研究者认为衰老的原因不外乎以下几个主要方面:

1. 遗传因素

人类寿命与先天遗传因素的关系表现在:①长寿者多有长寿家族史。②劣性遗传常常影响后代寿命。③性别不同而寿命不同。无论发达国家或发展中国家女性寿命一般高于男性,也与某些先天遗传因素有关。

遗传因素决定了人类的最高寿命,但绝大多数人不能活到最高寿命,因为后天因素使人类患病率增加而加速了衰老进程。

2. 环境因素

人类的衰老速度受到许多环境条件的影响,诸如温度、辐射、地理、社会经济等因素。

①温度。降低温度,可延长变温动物寿命。

②理化因素。环境中某些化学因素与衰老的关系极为密切,如铅的积累可以加速脑细胞衰老,吸烟及工业废气使不会吸烟者血中一氧化碳水平被动上升,加速机体一些器官衰老进程。

③地理。良好的地理环境,有利于增强抵抗力,促进新陈代谢,减少产生自由基,有利于延缓衰老过程。

3. 营养因素

营养不足和营养过剩均可缩短生物寿命。当今,影响人寿命的营养因素主要是营养过剩。早期的热量限制,能促进机体更有效地利用热能,从而延迟衰老和死亡。此外,人进入老年后普遍存在骨质疏松,而素食和限制蛋白质摄入,可延迟骨质疏松。进肉食和高蛋白饮食可加速骨质疏松,因过多的肉食会引起酸负

荷过度,促使钙由骨质向外转移。但是,在适当限制饮食时,也应注意调整合理的膳食结构,保证必需营养供给。

4. 疾病因素

随着年龄的增长,患病率也在增加,也加速了衰老的进程。目前对寿命影响较大的疾病是恶性肿瘤和心脑血管病等。这些疾病随年龄增长而发病率递增,是老年人致残致死的重要原因。

5. 心理因素

心理障碍对生理变化可产生重要影响。不良精神心理状态,必然会导致人体生理功能失调,加速机体老化。

6. 不良习惯

日常生活无规律,如起居无常、饮食无节、性生活无度、营养不良、吸烟、吸毒、酗酒及大便无规律等,容易导致机体代谢紊乱,加速衰老进程。

而适当的体力活动和有规律的体育锻炼则有益于养神防衰。长寿者一般以长期从事适量的体力劳动者居多。体力活动可改善代谢过程和生理功能,增强体质和抗病能力,并减少脂肪的存积而避免发胖。

影响衰老与寿命的因素相当复杂。除上述因素外,婚姻状况、教育程度、职业、伦理道德、风俗习惯等也起着重要作用。

(二)男女衰老的体征

人类的衰老青春期前就开始了。首先表现在抵抗疾病的免疫力降低。日本著名老年病研究专家太田邦夫总结了身体各部分的老化现象,归纳如下。

◎20岁以前的生长期:男性14岁,女性12岁即达到性成熟。同时,调节人体抗病能力的胸腺激素分泌量减少,衰老开始。

◎20岁以后,头发出现衰老现象,肌肉力量在25岁时达到高峰。

◎30岁,身体各方面的机能轻微下降:皮肤渐渐失去弹性,

出现皱纹;听力开始下降(最佳听力时期在1岁);心脏的肌肉变厚;脊椎骨间距缩小,身体姿势前倾。女性达到性高峰。人体发育达到顶点。

◎40岁开始,可以明显看出衰老迹象:出现白头发,发际后移。大多数男性在45岁后出现远视。身体抗病能力下降,能杀灭癌细胞的淋巴细胞明显减少,杀灭其他病菌的能力也在下降。体重稍有增加,身高降低。

◎50至55岁,衰老速度加快,皮肤松弛,皱纹显而易见。味觉迟钝。多数女性月经停止,生育能力丧失。胰脏的胰蛋白酶和胰岛素分泌减少,易患尿崩症。拇指指甲生长缓慢。

◎55至60岁,衰老变得更加剧烈,脑细胞机能低下。男性说话声音更高,并且声音发颤。肌肉及其他组织退化,体重减轻。但由于新陈代谢低下引起体内脂肪积蓄,因而体重减少并不明显。而男性仍保持一定生殖能力,但精液量减少。

◎60至70岁,衰老速度相对减慢:身高比青年期降低二至三厘米,味觉更加迟钝,只有青年期功能的30~40%。肺活量较青年期下降50%。60岁的人,肌肉力量只有25岁时的一半。

1. 男性衰老标志

妇女进入更年期一般都会出现停经等明显生理变化。而男性没有明显标志,专家认为,有些生理变化可作为男性衰老的标志。

①**视力**。眼球晶状体随年龄增长不断变厚,男子50岁以后会逐渐出现视力明显衰退和聚焦不准。

②**头发**。随着年龄的增加,男性头皮上的毛囊数量日益减少,头发越来越稀,头发的生长速度也越来越慢,秃顶的男性越来越多。

③**心脏功能**。男子20岁以后心脏在剧烈运动时的调节能力越来越低。30岁时减少至140次,以后每增加10岁,心脏每分钟最快跳动次数减少10次。

④**听力**。鼓膜变厚,耳道萎缩变窄,对音调的辨别能力尤其是高频音的辨别越来越难。这种状况在 60 岁后变得日益明显。

⑤**供氧及耐力**。70 岁男子的体力只有 20 岁男子的一半。

⑥**肺功能**。胸腔骨骼越来越僵硬,呼吸肌肉负担越来越重。

⑦**脂肪**。男子在 25~75 岁之间,体内脂肪组织的比例增加将近 1 倍左右,且增加的脂肪大多堆积在肌肉和器官组织里。

⑧**性生活频率**。性冲动次数明显减少。据统计,25 岁左右平均每年可达 104 次性高潮,50 岁为 52 次/年,70 岁时为 22 次/年左右。

⑨**阴茎勃起角度**。30~50 岁间勃起角度比年轻时略低,50~70 岁间则明显降低,心血管病是其中主要原因。

⑩**肌肉与骨骼**。肌肉逐渐萎缩,骨骼发生退行性变化。

2. 女性生理盛衰

中医经典著作《黄帝内经》将男性的生理盛衰以 8 年分为一阶段,女性则 7 年为一阶段。女性 7 岁时肾机能充盛,乳牙更换,头发生长;14 岁时性机能成熟,月经按时而行,有了生育机能;21 岁时牙齿生长得更好;28 岁时筋骨坚强,头发生长到了极度,全身也达到了最旺盛的时期;35 岁时内脏供应头部的气血衰退,面部开始憔悴,头发开始脱落;42 岁时脏腑供应头部的气血更加衰退,面部愈显憔悴,头发开始发白;49 岁时内脏机能衰退,身体明显开始衰老,随着月经断绝而不能生育了。

医学研究表明:由于性别差异,女性一生的魅力和健康与卵巢分泌雌激素的多少息息相关,内源性雌激素水平大幅下降,是导致女性衰老的直接原因。女性真正的衰老始于体内雌激素含量明显降低之时。

◎30 岁开始,女性的雌激素水平以每年 10% 的速度逐年下降,到 40 岁时体内雌激素水平已经降低到高峰期的 20% 左右。

◎40 岁以后,由于雌激素水平大幅下降,肌体抗氧化防御机能也大大减弱,进而导致肌体细胞核 DNA、RNA 断裂及细胞脂

褐素堆积、动脉粥样硬化、眼睛状体浑浊、皮肤出现皱纹暗斑、免疫系统功能失衡等,最终导致衰老进程加速。

◎45~55岁:潮红盗汗、胸闷气短、失眠健忘、烦躁多疑、情绪不稳、易发脾气、月经紊乱、外阴瘙痒、性欲减退、阴道分泌物减少、性交疼痛、尿频、尿急等。

◎55岁以上:骨质疏松、心血管疾病、腰背痛、关节痛、老年性阴道炎及老年痴呆症等。

(三)测定衰老或过早衰老的依据

除年龄外,外观形态是判断衰老的参考标志之一。如:白发、脱发、皮肤松弛、牙齿脱落等。从全身状态看,主要是腰部、腹部脂肪的积累。女性则表现为乳腺萎缩、乳房下垂。同时,最明显的感觉是体力衰退,稍一活动,就感到疲劳,而且恢复缓慢,走路快一点就气喘吁吁,视力和听力都逐渐减退,味觉也减退。此外,对气温变化不能适应,易患感冒。随之可出现各种老年人多发的疾病和症候,如:高血压、动脉粥样硬化、食欲不振、夜间多尿等。

衰老的另一个明显标志是性能力下降,而且在性活动后感到疲劳并不易恢复。

另外还可以通过对一些器官功能的测定,取得必要的数据,根据器官功能的降低情况,可大致了解被测定者的衰老速度。我国对不同年龄的人进行衰老测定的主要项目有:肺活量、内生肌酐清除率(肾功能)、神经传导速度、嗅觉、握力、血压(血管动力)、运动频率(神经运动能力)、骨皮质厚度、心电图情况、白发、老年斑等。

(四)能加速和预防衰老的饮食

营养与衰老的关系,主要表现为能量摄入及饮食成分两方面。研究认为,能量限制、合理的饮食结构及某些营养素,尤其是抗氧化营养素的摄入,对保持青春、延缓衰老有重要作用。迄今