

张湖德 主编

五脏与美容

精、血、津液、气与美容

经络与美容

四时与美容

七情与美容

体质与美容

衰老与美容



实用美容大全

和五脏

通经络

葆阴精

重养神

顺四时



整体修炼

头颈部修炼

胸腹修炼

畅气血

抗衰老

腰腹部修炼

自我医疗法

人民军医出版社

实用美容大全

SHIYONG MEIRONG DAQUAN

主 编	张湖德		
副主编	旭天歌	王 俊	瞿 幸
	周 俭	杨恒欲	白玉兰
	包新潮	宋秀琴	沈德慧
编 者	宋天彬	胡宝娣	孙凤琴
	高 元	高廷培	郭 薇
	郭 宁	孙玉秋	赵宇翔
	张彩霞	杨凤玲	张 苍
	姚建强	谢元平	刘燕萍
	罗 兰	刘相臣	梁 河

人民军医出版社

北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

实用美容大全/张湖德主编. —北京:人民军医出版社,
1997.10

ISBN 7-80020-753-6

I. 实… II. 张… III. 美容-基本知识 N.TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07878 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:22.5·字数:563 千字

1997 年 10 月第 1 版 1999 年 4 月(北京)第 2 次印刷

印数:5001~8000 定价:48.00 元

ISBN 7-80020-753-6/R · 683

[科技新书目:429—152⑧]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

祝贺

《实用美容大全》出版



美容需要科学

科学指导美容

中华全国工商联美容业公会会长

戴晓镗题 1997.4.26.

11260/17

祝贺

《实用美容大全》出版



愿她成为美容界的 案头必备之书

首位华人荣获世界美容大赛冠军，
世界医学美容研究会研究员，专业
美容师中文主考官

1997-07-10

内 容 提 要

中国传统美容崇尚自然美及整体美,讲究身心、脏腑、经络及气血的全面调整,既治表又治里。这种美容方法已闪烁出灿烂夺目的光辉,日益受到人们的青睐。美容方法丰富多采,常用的有药物美容、饮食美容、针灸美容、按摩美容、气功美容、化妆美容、面膜美容及浴身美容等等。本书通过上述方法的综合运用,提出了怎样才能做到颜面美、五官美、形体美、头发美;介绍了对常见的有损美容的疾病的防治措施;此外,还介绍了气质美、服饰美、整形美以及名人美容、美的格言及美容文章等,内容全面而丰富,实用性很强,是一本适合广大群众与专业人员阅读的美容参考书。

责任编辑 李 晨 陈旭光

序

爱美之心人皆有之。美,永远都是人类自身不断追求的目标。因为健美的形体是旺盛的生命力的象征,是青春魅力之所在。古人云:“衣食足而礼义兴焉”。在人类文明,科学发达的今天,美更是人们追求的目标。

中国传统美容的理论、原则和方法,历史久而内容丰富,在当代美容诸法中,独具优势;但遗憾的是没有系统挖掘和整理。有鉴于此,以张湖德为首的一大批中医养生、美容专家,长期以来刻苦努力,孜孜以求,今天终于写成既有理论原则又有切实可行方法的《实用美容大全》一书。我们相信此书的问世,必将为我国的健美事业做出新的贡献,故欣然为序。

北京中医药大学基础医学院院长、教授

刘燕池

1996年6月

目 录

第一章 中国美容发展史	(1)
一、萌芽时期	(1)
二、发展时期	(2)
三、提高时期	(5)
四、近代发展情况	(7)
第二章 美容的理论与原则	(9)
一、什么是美	(9)
(一)美的概念	(10)
(二)美的内容	(10)
(三)美的标准	(11)
二、美容的理论基础	(12)
(一)五脏与美容	(12)
(二)精、血、津液、气与美容	(19)
(三)经络与美容	(21)
(四)四时与美容	(23)
(五)七情与美容	(24)
(六)体质与美容	(26)
(七)衰老与美容	(27)
三、美容的基本原则	(29)
(一)和五脏	(29)
(二)通经络	(35)
(三)葆阴精	(36)
(四)重养神	(38)
(五)顺四时	(40)
(六)畅气血	(43)
(七)抗衰老	(43)

(八)因人而美.....	(44)
第三章 中药美容	(54)
一、中药美容的特点	(54)
(一)安全可靠.....	(54)
(二)防治结合.....	(54)
(三)使用方便.....	(54)
(四)内外并重,标本兼治	(55)
(五)用药广泛.....	(55)
(六)剂型多样.....	(55)
二、常用美容中药	(55)
(一)祛风类美容中药.....	(55)
(二)益气温阳类美容中药.....	(58)
(三)养血滋阴类美容中药.....	(61)
(四)清热类美容中药.....	(64)
(五)增香添色类美容中药.....	(66)
(六)活血类美容中药.....	(68)
(七)理气类美容中药.....	(69)
(八)祛湿类美容中药.....	(70)
三、常用中药美容方剂	(71)
(一)外用美容方.....	(71)
(二)内服美容方.....	(75)
第四章 饮食美容	(81)
一、营养与美容	(81)
(一)蛋白质.....	(81)
(二)脂肪.....	(82)
(三)糖类.....	(83)
(四)无机盐.....	(83)
(五)维生素.....	(85)
(六)水.....	(87)
二、饮食美容的方法	(88)
(一)饭菜要多样化.....	(88)
(二)要掌握食物的酸碱平衡.....	(88)

(三)要烹调有方	(88)
(四)应注意食物宜忌	(89)
三、能够美容的食物	(89)
(一)刺梨	(89)
(二)西瓜	(89)
(三)松子仁	(90)
(四)苦瓜	(90)
(五)蘑菇	(91)
(六)黑木耳	(91)
(七)燕窝	(92)
(八)植物油	(92)
(九)桑椹	(92)
(十)冬虫夏草	(93)
(十一)茶	(93)
(十二)猪蹄	(93)
(十三)黑大豆	(93)
(十四)黄豆	(94)
(十五)兔肉	(94)
(十六)鸡蛋	(94)
(十七)牛奶	(95)
(十八)白木耳	(95)
(十九)丝瓜	(96)
(二十)黄瓜	(96)
(二十一)冬瓜	(96)
(二十二)胡萝卜	(97)
(二十三)竹笋	(97)
(二十四)花粉	(97)
(二十五)苹果	(98)
(二十六)山药	(98)
(二十七)百合	(99)
(二十八)生姜	(99)
(二十九)大枣	(100)

(三十)龙眼肉	(101)
(三十一)核桃仁	(101)
(三十二)芝麻	(101)
(三十三)蜂蜜	(102)
(三十四)橄榄油	(103)
(三十五)柠檬	(103)
(三十六)醋	(103)
(三十七)食盐	(104)
(三十八)杏仁	(104)
(三十九)桃花	(105)
(四十)白菜	(106)
(四十一)芦荟	(106)
(四十二)鱼子	(107)
(四十三)葵花子	(107)
(四十四)香菇	(107)
(四十五)花生	(107)
(四十六)草莓	(107)
(四十七)米糠	(108)
(四十八)糙米	(108)
(四十九)凉开水	(108)
四、能够美容的药膳	(109)
(一)美容药粥	(109)
(二)美容药膳饮料	(110)
(三)美容药酒	(111)
(四)美容速溶饮料	(114)
(五)美容鲜汁	(115)
(六)美容羹	(116)
(七)美容菜肴	(117)
(八)美容蜜膏	(121)
(九)美容精汁	(122)
(十)美容米面食品	(123)
第五章 化妆美容	(126)

一、化妆美容的重要性	(127)
二、皮肤解剖与生理	(128)
(一)皮肤的解剖	(128)
(二)皮肤的性状	(130)
(三)皮肤的生理功能	(133)
三、化妆品的种类和作用	(136)
(一)清洁类化妆品	(137)
(二)护肤类化妆品	(141)
(三)化妆品的选择	(153)
四、传统化妆品	(155)
(一)清洁类传统化妆品	(155)
(二)护肤类传统化妆品	(155)
(三)美容类传统化妆品	(156)
(四)发用传统化妆品	(156)
(五)芳香传统化妆品	(156)
五、使用化妆品的注意事项	(157)
(一)注意激素的影响	(157)
(二)防过敏	(157)
(三)面部患皮肤病时,不用或慎重选用化妆品	(158)
(四)化妆品不宜在皮肤上保留太久	(159)
(五)化妆品不宜涂得太多	(159)
(六)注意识别伪劣化妆品	(159)
(七)要了解一些化妆品能使用多久	(159)
(八)到医院就诊不要化妆	(160)
六、化妆品的发展趋向	(160)
(一)传统化妆品将越来越时髦走俏	(160)
(二)防晒化妆品畅销	(161)
(三)艺术化妆品异军突起	(161)
(四)男用化妆品前景乐观	(161)
(五)生发化妆品百家争雄	(161)
(六)无香料化妆品受青睐	(161)
(七)无性化妆品悄然兴起	(162)

七、怎样美容化妆	(162)
(一)因人而异	(162)
(二)因形而异	(166)
(三)因环境而异	(166)
(四)化妆的注意事项	(169)
八、化妆的工具和美饰化妆品化妆步骤	(170)
(一)美容化妆的常用工具	(170)
(二)其它化妆工具	(171)
(三)美饰化妆品	(172)
(四)化妆的步骤	(175)
第六章 气功美容	(179)
一、气功的基本知识	(179)
(一)气功的基本概念	(179)
(二)气功的基本原理	(180)
(三)气功锻炼的基本方法	(183)
(四)气功锻炼的基本原则和要领	(195)
二、气功美容的基本原理	(203)
(一)气功修炼与身心健康的整体美	(203)
(二)气功修炼使人获得永恒的魅力	(205)
(三)气功锻炼能改善新陈代谢而获得形体美	(206)
(四)气功锻炼能抗衰老而使青春常驻	(207)
三、气功美容的常用功法	(208)
(一)整体修炼	(208)
(二)头颈部修炼	(216)
(三)胸腹修炼	(218)
(四)腰腹部修炼	(222)
(五)四肢修炼	(225)
(六)自我医疗法	(230)
第七章 针灸美容	(234)
一、针灸美容的机制	(234)
(一)调理脏腑功能以调精养精	(235)
(二)调理经络以调气养气	(235)

(三)调理性情以调神养神	(235)
二、针灸美容的适应证	(236)
三、针灸美容常用的经络和穴位	(236)
(一)手太阴肺经和穴位	(236)
(二)手阳明大肠经和穴位	(237)
(三)足阳明胃经和穴位	(237)
(四)足太阴脾经与穴位	(238)
(五)手少阴心经与穴位	(238)
(六)手太阳小肠经和穴位	(238)
(七)足太阳膀胱经与穴位	(239)
(八)足少阴肾经与穴位	(240)
(九)手厥阴心包经与穴位	(240)
(十)手少阳三焦经与穴位	(240)
(十一)足少阳胆经与穴位	(241)
(十二)足厥阴肝经与穴位	(241)
(十三)任脉与穴位	(241)
(十四)督脉与穴位	(242)
(十五)经外奇穴	(242)
四、针灸操作	(243)
(一)针刺法	(243)
(二)灸法	(249)
五、针灸美容的方法	(251)
(一)单纯性驻颜美容	(251)
(二)面部皮肤病治疗	(252)
第八章 按摩美容	(254)
一、按摩美容的常用手法	(255)
(一)按法	(255)
(二)推法	(255)
(三)摩法	(256)
(四)揉法	(256)
(五)搓法	(257)
(六)抹法	(257)

(七)擦法	(257)
(八)拿法	(258)
(九)击法	(258)
(十)滚法	(258)
二、按摩美容处方	(259)
(一)浴面法	(259)
(二)面功	(259)
(三)真人起居法	(260)
(四)防皱法	(260)
(五)鼓腮法	(260)
(六)除皱法	(261)
(七)摩目功	(261)
(八)搓鼻功	(261)
(九)美臀功	(262)
(十)面部美容六字按摩法	(262)
(十一)美齿功	(263)
(十二)美发功	(264)
(十三)延年九转法	(264)
第九章 面膜美容	(266)
一、石膏倒模面膜	(266)
二、中药面膜	(267)
三、中药倒模面膜	(268)
四、家庭食品面膜	(268)
(一)糙米粉面膜	(268)
(二)鸡蛋类面膜	(269)
(三)乳类面膜	(269)
(四)酵母面膜	(270)
(五)油类面膜	(270)
(六)蔬菜水果类面膜	(270)
五、塑胶面膜	(270)
六、电子面膜	(271)
第十章 浴身美容	(272)

一、桑那浴	(273)
二、日光浴	(274)
三、冷水浴	(275)
四、温泉浴	(276)
五、药浴	(276)
(一)芦荟沐浴	(276)
(二)桔皮浴	(277)
(三)柠檬浴	(277)
(四)酒浴	(277)
(五)茶浴	(277)
(六)盐醋浴	(277)
(七)花水浴	(277)
(八)芳香浴	(277)
(九)米剂浴	(278)
(十)树叶浴	(278)
(十一)热咖啡浴	(278)
(十二)番茄浴	(278)
第十一章 气质美	(279)
一、什么是气质美	(279)
二、气质美的意义	(281)
三、气质美的方面	(282)
(一)心灵美	(282)
(二)风度美	(285)
(三)语言美	(287)
(四)舞蹈美	(288)
(五)音乐美	(289)
(六)书画美	(290)
第十二章 颜面美	(292)
一、什么样的面容最美	(293)
(一)五官美	(293)
(二)头颅美	(293)
(三)脸型美	(293)

(四)额部美	(293)
(五)面颊美	(293)
(六)下巴美	(293)
(七)眉毛美	(294)
(八)睫毛美	(294)
(九)胡须美	(294)
(十)颜面皮肤美	(294)
二、颜面美的基础	(295)
(一)良好的先天因素	(295)
(二)精血充足	(296)
(三)脏腑经络功能正常	(297)
三、颜面美的方法	(298)
(一)要加强颜面皮肤的日常护理	(298)
(二)药物美颜法	(301)
(三)药膳美颜法	(340)
(四)化妆美颜法	(350)
(五)健肤美颜法	(355)
(六)面部汽熏美容法	(356)
(七)夏天颜面针清护理	(356)
四、有损颜面美常见病证的防治	(357)
(一)双下巴	(357)
(二)口臭	(358)
(三)防治颜面皮肤发黑	(358)
第十三章 五官美	(360)
一、眼睛美	(360)
(一)眼的形态与眼神美	(360)
(二)脏腑功能对眼睛美的影响	(361)
(三)眼睛如何才能美?	(362)
(四)防治眼疾	(371)
二、鼻子美	(373)
(一)鼻子的形态美	(373)
(二)鼻子美的基础	(374)