



中国科学美容大典

主编 戴晓钟

ZHONGGUO
KEXUE
MEIRONG
DADIAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

中国科学美容大典

ZHONGGUO KEXUE MEIRONG DADIAN

主 编 戴晓钟
副 主 编 张湖德 欧兴长 孙鑫友
 车延平 贾 鲁



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国科学美容大典/戴晓钟,张湖德主编. —北京:人民军医出版社,2002.2
ISBN 7-80157-287-4

I. 中… II. ①戴… ②张… III. 美容—基础知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040181 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

北京京海印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/16·印张:52·彩页 1 面·字数:1211 千字

2002 年 2 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:88.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书由国内美容界专家集体编著,分总论和各论两部分共十四章。总论部分对美容的起源、发展和现状,美容的概念和分类,形象设计,不同性别、年龄、职业、肤色的人体美容,美容新技术、新设备和美容误区等作了系统的阐述;各论部分详细介绍了皮肤保健美容、五官护理美容、心理美容、化妆美容、饮食美容、头发美容、整形美容、传统医学美容、生物工程美容等。全书内容丰富,图文并茂,科学性、实用性强,是一部很有参考价值的美容学经典著作,适于美容专业工作者和广大美容爱好者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 姚 磊 罗子铭

编 著 者 名 单

主 编 戴晓钟

副 主 编 张湖德 欧兴长 孙鑫友

车延平 贾 鲁

编 委(以姓氏笔画为序)

丁克祥	于维栋	于 淞	马 烈	王增艳
任允玲	孙鸿魁	李 兰	李 丽	李志海
李静雯	杜莲莲	杨松林	杨发枝	苏 文
陈学荣	张 抒	张玉涛	庞建华	郝立君
姚军英	夏兆骥	流 虹	梁吉海	彭树堂

编 写 者(以姓氏笔画为序)

于 淞	于进志	马 竞	马 烈	马日眉
王 敏	王 洁	车延平	成小松	刘忠梅
刘祥吉	刘继峰	孙延昌	李 辉	李芍华
李燕玲	李文婷	杨 新	杨松林	杨发枝
张 抒	张湖德	庞建华	柏冰雪	郝立君
赵振宇	欧兴长	宫立民	姚军英	郭锦平
郭永信	贾 鲁	贾银慧	贾迎新	贾晓欧
倪少杰	梁吉海	蔺桂霞	滕 岩	戴晓钟

主 编 简 介



戴晓钟，男，1939年生，上海市人，高级工程师、教授、研究生导师。现任《中国科学美容》杂志社社长兼主编、《中国化妆品》杂志副主编、世界注册美容师协会主席等。曾任全国工商联美容业公会首届会长。

1993年率先提出了“美容需要科学，科学指导美容”，并创办了《中国科学美容》杂志（已出版84期）；先后组织和参加了15个中国美容界人士出国代表团，访问了欧美、日本、东南亚、港澳等20多个国家和地区，对引导中国美容化妆品行业走向世界与国际接轨做出了重要贡献。1997年起担任由中国老教授协会主办的中华研修大学中医美容系主任，开办了美容和化妆两个大专班及医学美容硕士研究生班，以提高全国美容队伍的科技水平和整体素质。

研究开发科技成果150多项，其中赖氨酸有机锗、白兰油、保湿精华素、紧肤减皱乳等10多项成果获国家级奖励。主要著作有《美容技术中一千个为什么》、《中国美容开拓者的风采》、《中国美容师走出国门面向世界》等。曾获“全国科技创业奖特别奖”、“敬业乐群奖”、“开拓奖”、“创业英才奖”等，并获“中国民营科技创业第一人”、“中国优秀民营科技实业家”等称号。

全国政协副主席、中国致公党主席

罗豪才 题词

美容新时尚

健康新概念

罗豪才

二〇〇一年十一月

国家卫生部原部长

钱信忠 题词

植根科技
叶茂花红

为纪念中国科学院美容大典题

钱信忠

二〇〇二年十月

国家自然科学基金委员会主任、
中国科学院院士、北京大学原校长
陈佳洱 题词

科学美容
体健美

陈佳洱

2001.1.15

全国政协委员、中国科学院院士、
中国中医研究院西苑医院原院长
陈可冀 题词

深入浅出特

浓淡相宜

中国科学美容大典

陈可冀



二千年十二月

序

我国改革开放以来,随着国民经济的快速发展,人民生活水平不断提高,广大人民在追求健康长寿的同时,对美的追求也日益迫切,他们希望美化生活,美化自己,这就促进了中国美容业的蓬勃发展。但是美容业在迅速发展的同时也出现了不少问题,有些问题甚至很严重,尤其是毁容事件时有发生,求美者与美容院的纠纷不断出现,究其根本原因在于美容师队伍科技水平不高,文化素质较低,工作中缺乏科学指导。

江泽民总书记向全党提出“三个代表”的要求,其中一条就是“我们要始终代表中国先进文化的前进方向”。美容在发展过程中应当不断地消除不良因素,弘扬积极精神,使它沿着中国先进文化的方向顺利进行。我在1993年曾提出“美容需要科学,科学指导美容”,得到了原国务委员、国家科委主任宋健同志的肯定,接着我会同美容界有识之士,采取了一些措施,包括开办各类美容学校、培训班,举办学术交流会,出版优秀论文汇编,组团到国内外参观学习等。这些措施对提高美容界的科技水平,收到了显著的效果。1999年夏天,我同美容界的一些专家们谈到如何进一步用科学指导美容的课题时,大家都觉得,中国应当有一部高水平的科学美容著作,全面介绍美容的基本理论和先进的科学技术,于是我邀请了美容界的一些专家,并得到了人民军医出版社负责同志大力支持,决定编辑出版这部《中国科学美容大典》。

本书的30多位编写者大都是美容领域内的专家教授,热情很高,经过一年多的努力,完成了初稿。2000年8月在北京密云召开了审稿会,几十位美容界专家,对书稿进行了认真的审阅,提出了许多宝贵的意见。书稿几经修改,这部大典今天终于能和大家见面了。

本书内容丰富、新颖,实用性强。既能提高美容师们的理论水平,又能帮助他们解决工作中的实际问题,一定会成为他们的良师益友。我相信这本大典对中国美容事业的健康发展将起到良好的推动作用。

本书有些内容选自发表在《中国科学美容》杂志上的一些文章,在此向有关文章的各位作者表示感谢。另外本书包含内容很广,有些方面资料较多,有的则较少,因而各章节篇幅长短不一,只好尊重现实状况了。由于本人水平有限,参加编写的各位专家工作都很忙,仓促中错误难免,诚望美容界同行和广大读者批评指正,以便再版时修正。

戴晓钟

2001年11月于北京

目 录

上 篇 总 论

第一章 美容概论 (3)	第一节 概论 (42)
第一节 美容的起源、发展和现状 ... (3)	一、人体美学与形象设计..... (42)
一、国际美容的发展简史 (3)	二、整体形象设计..... (42)
二、我国美容的起源和发展 (4)	三、女性形象设计与美容..... (45)
三、我国近年来美容事业的发展 ... (6)	四、中国古代美女的“美”..... (47)
四、当代人审美趋势 (7)	五、影响美容美形的药物..... (48)
第二节 美学概论 (8)	第二节 塑造美好的形象 (48)
一、美与美的产生 (8)	一、设计自己的最佳形象..... (48)
二、美的基本形态 (9)	二、如何认识健美运动..... (49)
第三节 现代人体美 (12)	三、怎样保持人体的曲线美..... (53)
一、现代人体美的概念..... (12)	四、如何舒展你最具魅力的腰际
二、健康是现代人体美的基础..... (13)	曲线..... (53)
三、现代人体美的内在美..... (13)	五、如何告别水果身材..... (54)
四、现代人体美的外在美..... (13)	六、健美的乳房..... (55)
五、人的素质美及素质美容	七、颈部美容法..... (56)
途径..... (20)	八、气质与美..... (57)
第四节 美容 (23)	九、形象设计与生活美容化妆..... (58)
一、美容的概念与分类..... (23)	十、个性美——如何运用色彩来
二、我国的美容业..... (25)	体现自己的性格特征..... (59)
三、生活美容与医学美容的	十一、内衣衬托女性整体美..... (62)
界定..... (25)	十二、怎样设计眉型..... (63)
四、绿色美容..... (26)	十三、底色与面型的修饰..... (66)
第五节 国外美容一瞥 (27)	十四、错觉美容..... (67)
一、法国..... (27)	十五、美容师的自我形象塑造..... (68)
二、美国..... (30)	第三节 怎样接近你希望的形象 ... (69)
三、日本..... (32)	一、如果你希望自己文雅秀气..... (69)
四、英国..... (35)	二、如果你希望表情理智..... (69)
五、各国美容拾锦..... (36)	三、如果你想显得艳丽妩媚..... (69)
第二章 形象设计 (42)	四、如果你希望人们说你可爱..... (69)

- 五、如果你希望显得爽快麻利…… (70)
- 六、如果你想具有古典美…… (70)
- 七、如果你想带点“野味”…… (70)
- 八、如果你想像个男孩子…… (71)
- 九、露臂也会增魅力…… (71)

第三章 因人而美 …… (72)

第一节 因年龄而美 …… (72)

- 一、少年儿童的美…… (72)
- 二、少女健美…… (74)
- 三、中年人的美…… (77)
- 四、老年人的美…… (81)
- 五、男士美容…… (85)

第二节 不同职业的美 …… (92)

- 一、写字楼女士的服饰…… (92)
- 二、商界女性如何穿衣打扮…… (93)
- 三、露天工作者的美容…… (93)

第三节 不同肤色体型的美 …… (94)

- 一、黑妹巧装扮…… (94)
- 二、因臀而异巧饰衣…… (95)

第四节 美容最佳时刻 …… (95)

第五节 苗族、侗族妇女打扮…… (96)

- 一、苗族女子的美容方法…… (96)
- 二、头巾——侗族妇女的风采…… (97)

第四章 遵循科学指导,谨防堕入美容

误区 …… (98)

第一节 走出美容院的误区 …… (98)

- 一、走出美容院广告的误区…… (99)
- 二、走出美容师培训的误区…… (99)
- 三、走出盲目投资的误区…… (99)
- 四、走出盲目选购化妆品、美容品
的误区 …… (100)
- 五、走出美容院用人不当的
误区 …… (100)

- 六、走出盲目聘请专家、教授的
误区 …… (100)

- 七、走出乱用美容滋补品、保健品
的误区 …… (100)

- 八、美容院老板必须走出得意忘
形的误区 …… (101)

- 九、走出美容院乱装修的误区 …… (101)

- 十、走出美容院盲目开连锁店、
加盟店的误区 …… (101)

- 十一、走出美容师盲目追求证书
的误区 …… (101)

- 十二、走出美容院盲目参展参会
的误区 …… (102)

- 十三、走出盲目听信知名人物讲
课的误区 …… (102)

- 十四、走出美容院自行配制化妆
品的误区 …… (102)

- 十五、走出参赛买奖杯的误区 …… (102)

- 十六、走出脱离国情的形象设计
的误区 …… (103)

第二节 前车之鉴,后事之师 …… (103)

- 一、美容不当,自寻烦恼…… (103)
- 二、减肥不慎,危害健康…… (107)
- 三、滥用化妆品潜在的危險 …… (109)
- 四、隆胸术常伴随病痛和灾难 …… (112)
- 五、文眼线与退眉 …… (113)
- 六、美发误区 …… (114)
- 七、滥用激素伤害皮肤 …… (115)
- 八、美容要谨防传染病 …… (116)
- 九、产妇爱美莫束腰 …… (117)
- 十、不良习惯有碍美容 …… (117)
- 十一、慎待广告宣传 …… (120)
- 十二、透过表面,识别病态美…… (120)

第五章 美容新技术新设备…… (122)

第一节 高频电疗和电疗美容…… (122)

- 一、高频电基础知识 …… (122)
- 二、高频电美容仪 …… (122)
- 三、电子美容仪 …… (124)

第二节 超声美容…… (125)

- 一、超声波概述 …… (125)
- 二、超声美容仪 …… (125)

第三节 冷冻美容…… (126)

- 一、冷冻的基本知识 …… (126)
- 二、医用液氮枪 …… (128)

第四节 光学美容…… (128)

一、光学基本知识	(128)
二、各种光疗美容器	(128)
第五节 激光美容	(131)
一、激光简介	(131)

二、激光美容机	(132)
第六节 其他美容仪器	(135)
一、减肥美体类	(135)
二、皮肤毛发美容测定仪	(136)

下篇 各 论

第六章 皮肤美容与保健

第一节 皮肤的生物学

一、皮肤的发生、发育和衰老	(142)
二、表皮的结构	(145)
三、真皮的结构	(147)
四、皮下组织的结构	(150)
五、皮肤内的血管和淋巴管	(151)
六、皮肤内的神经	(152)
七、皮肤内的肌肉	(152)
八、皮肤附属器	(152)
九、皮肤的功能	(157)

第二节 皮肤毛发的护理及美容

.....	(170)
一、健肤	(170)
二、皮肤的类型和健美标准	(171)
三、皮肤、毛发的清洁与护理	(173)
四、天然品面膜美容法	(193)
五、儿童皮肤的护理	(199)
六、成年人皮肤的养护	(200)
七、头发的养护	(203)
八、手部的养护	(204)
九、足部的养护	(207)
十、预防影响皮肤美容的皮肤病	(208)

第三节 影响美容的皮肤病

一、色素异常性疾病	(209)
二、皮肤附属器疾病	(218)
三、口唇疾病	(243)
四、皮肤血管疾病	(245)
五、变态反应性皮肤病	(248)
六、感染性皮肤病	(259)
七、代谢障碍性皮肤病	(271)

八、遗传性皮肤病	(274)
九、角化鳞屑性皮肤病	(276)
十、皮肤萎缩	(284)
十一、皮肤肿瘤	(286)

第四节 护肤美容应注意的问题

.....	(290)
一、深层洁肤是美容的前提	(290)
二、认清体内活性氧族类物质的危害	(291)
三、冷热对美容护肤的影响	(291)
四、护肤品的“相似相容”原则	(292)
五、不可忽视的肌肤保湿	(293)
六、皮肤需要加“油”	(294)
七、饮食对皮肤的影响	(295)
八、干性皮肤的护养	(295)
九、皮肤瘙痒的处理方法	(297)
十、晒黑皮肤的护理	(298)
十一、经常运动的皮肤护理	(298)
十二、睡眠与皮肤美容	(299)
十三、妊娠期女性皮肤的护理	(300)
十四、痤疮能不能挤	(301)
十五、选用合适的护肤水	(302)
十六、几种缩小毛孔的天然物质	(303)
十七、几点提示	(303)

第七章 五官护理与美容

第一节 口腔护理与美容

一、口腔、牙齿的生理特点	(305)
二、变色、着色牙的美容修复	(307)
三、前牙缺损的美容修复	(311)
四、牙颌畸形的美容整复	(313)
五、无牙颌的美容修复	(316)

六、口腔护理	(320)	五、注意不要臭美	(381)
第二节 眼睛护理与美容	(325)	六、清秀美	(381)
一、眼睛的调节与屈光	(326)	七、亮出美点	(381)
二、框架眼镜与隐形眼镜的 佩戴	(327)	八、气质美	(381)
第三节 嗓音保健	(344)	九、气质更需要包装	(382)
一、发音器官及生理	(344)	十、美的内涵与外形	(383)
二、嗓音嘶哑的原因	(345)	十一、美的异化	(383)
三、变声期卡拉 OK 的嗓音 保健	(349)	十二、心理美容需要美感疗法	(384)
四、男声女调	(350)	十三、社会需要严肃科学地对待 心理美容	(384)
第八章 心理美容	(352)	十四、心理美容要达到的几个 方面	(386)
第一节 概论	(352)	第九章 化妆美、服饰美与礼仪美	(388)
一、心理健康与美	(352)	第一节 美容化妆品	(388)
二、心理	(354)	一、化妆品概论	(388)
三、心理健康	(356)	二、化妆品的发展简史	(388)
第二节 心理美容是美容的重要 内容	(366)	三、化妆品的分类	(389)
一、心理美容的功能和作用	(366)	四、化妆品的管理和卫生	(389)
二、审美愉悦中“忘我状态”在 心理美容上的导引意义	(367)	五、常用化妆品	(390)
三、修身养性益容颜	(370)	六、纳米技术开始融入化妆品 领域	(413)
四、抑郁是心理美容的大敌	(371)	七、化妆品的保管及其污染	(415)
五、爱情是心理美容的催化剂	(372)	附：其他护肤品	(418)
六、要保持美丽的心境	(373)	第二节 化妆美容	(423)
七、心理美容与情绪理论在调治 心身疾病中的应用	(373)	一、化妆的意义	(423)
八、重视整容手术前后的心理 治疗	(375)	二、化妆的历史和流行趋势	(424)
九、减肥也要心理调节	(376)	三、面部基本化妆术	(426)
十、男人的美容心态	(377)	四、各种场合的化妆术	(437)
十一、女为己容	(377)	五、化妆工具的要求和使用	(441)
十二、魅力与漂亮	(378)	第三节 服饰美	(443)
第三节 心理美容需要注意的问题	(379)	一、服装的材料和颜色	(443)
一、千万不要装嫩	(379)	二、服装款式的选择	(445)
二、全方位的美	(380)	三、辅助衣服与配件的选用	(454)
三、社会需要“笑容美容”	(380)	四、首饰的佩戴	(458)
四、简洁也是一种美	(380)	第四节 礼节与仪态美	(462)
		一、仪态美	(462)
		二、礼节	(463)
		第十章 饮食美容	(466)
		第一节 影响美容的营养素	(466)

一、蛋白质与美容	(466)	第二节 眼部美容整形	(556)
二、脂肪与美容	(467)	一、眼部应用解剖	(556)
三、糖类与美容	(467)	二、重睑术	(560)
四、维生素与美容	(467)	三、上睑皮肤松弛矫正	(568)
五、微量元素与美容	(470)	四、眼袋整形术	(570)
六、水是不可多得的廉价美容剂	(471)	五、睑板和眦韧带松弛矫正术	(573)
第二节 能够美容的科学饮食方法	(474)	六、上睑下垂整形矫正术	(574)
一、节食养颜益美容	(474)	七、小眼整形术	(580)
二、饮食美容四季不同	(474)	第三节 鼻部美容整形	(584)
三、饮食美容禁忌	(475)	一、鼻部的解剖和美学标准	(584)
四、饮食美容需要注意的其他问题	(476)	二、隆鼻术	(586)
第三节 美容食物食谱与药膳	(478)	三、驼峰鼻矫正术	(590)
一、美容食物	(478)	第四节 耳郭美容整形	(591)
二、能够养颜的食谱	(500)	一、招风耳整形术	(591)
三、能够美容的药膳	(504)	二、先天性耳前瘘管切除术	(592)
第十一章 头发美容	(509)	三、副耳切除术	(592)
第一节 头发护理的基本知识	(509)	四、耳垂畸形矫正术	(592)
一、理想发质	(509)	五、穿耳孔术	(594)
二、头发种类	(509)	第五节 口唇美容整形	(595)
三、头发性质的鉴别	(510)	一、口唇的应用解剖与美学观	(595)
四、头发的生理特点	(510)	二、红唇缘及上唇的修整	(596)
五、头发的功能	(511)	三、厚唇重唇及口角歪斜的整形术	(597)
第二节 养发、护发	(511)	四、小口畸形与大口畸形的矫治	(598)
一、概论	(511)	五、先天性唇裂	(600)
二、保养好头发应该采取的具体措施	(511)	第六节 面部除皱术	(603)
第三节 美发、秀发	(516)	一、面部除皱术的相关解剖学	(603)
一、科学洗发	(517)	二、除皱手术的安全分离平面	(613)
二、发型与发型设计	(518)	三、手术适应证及术前准备	(613)
第十二章 整形美容	(543)	四、手术方法及步骤	(614)
第一节 概论	(543)	五、除皱手术并发症的预防和 处理	(619)
一、概述	(543)	第七节 美容文饰术	(621)
二、人体的美学观	(545)	一、美容文饰术概述	(621)
三、整形外科的基本原则与基本 操作技术	(548)	二、文眉术	(623)
四、非手术方法简介	(554)	三、文眼线术	(630)
		四、文唇术	(632)
		五、不理想文饰的修复	(635)

第八节 乳房美容整形..... (639)

一、乳房美学及乳房整形的历史
..... (639)

二、乳房的应用解剖 (640)

三、隆乳术 (641)

四、缩乳术 (649)

第九节 泌尿生殖器整形与再造
..... (652)

一、外生殖器解剖 (652)

二、尿道上裂及尿道下裂修复术
..... (654)

三、阴茎延长术及阴茎再造术 ... (658)

四、包皮整形术 (662)

五、处女膜整形术 (665)

六、阴道缩紧术 (665)

七、阴道再造术 (666)

八、阴道狭窄整形术 (668)

第十节 其他美容术..... (669)

一、酒窝成形术 (669)

二、下颌骨整形术 (671)

三、植毛术 (673)

四、脐部美容整形术 (673)

五、面裂修复术 (675)

六、皮肤磨削术 (676)

第十一节 美容整形的有关问题
..... (680)

一、怎样看待美容手术 (680)

二、心理变态不宜手术 (681)

三、避免美容手术引起的纠纷 ... (682)

四、避免上当受骗 (683)

五、美容手术后应该注意保养 ... (684)

六、关于美容手术的疼痛和
瘢痕 (685)

第十三章 中国传统医药美容..... (686)

第一节 传统美容的基本理论..... (687)

一、五脏功能健全是美的基础 ... (687)

二、阴阳学说与美容 (689)

三、经络与美容 (689)

四、气血与美容 (689)

五、精与美容 (690)

六、津液与美容 (690)

七、四季与美容 (690)

八、体质与美容 (691)

九、风邪与美容 (692)

第二节 传统美容的基本原则..... (693)

一、和五脏 (693)

二、通经络 (697)

三、保阴精 (698)

四、重养神 (698)

五、顺四时 (699)

六、科学美容须中西结合 (701)

七、对不同体质的美容 (701)

第三节 中药美容..... (702)

一、中药美容的特点 (702)

二、常用美容中药 (703)

三、常用的中药美容方剂 (706)

第四节 按摩美容..... (729)

一、按摩美容的常用手法 (730)

二、按摩美容常用的穴位 (732)

三、按摩美容的常用处方 (733)

四、美容、美体操作指南..... (735)

第五节 针灸美容..... (742)

一、针与灸美容方法的基础 (742)

二、针灸美容的机制 (743)

三、针刺美容 (743)

四、火针美容法 (747)

五、耳穴美容法 (748)

六、灸法美容 (755)

第六节 经络拔罐与美容..... (756)

一、经络学理论与拔罐 (756)

二、经络在拔罐法上的应用 (756)

三、经络拔罐美容的中医辨证 ... (756)

四、经络拔罐的禁忌 (757)

第七节 其他传统的美容方法..... (758)

一、静坐美容法 (758)

二、五音美容法 (758)

三、足道——美容健康疗法 (759)

四、唾液与美容 (760)