



完全健康手册丛书

健康美容 时尚

● 主编 况明才



◎ 总主编
蒋耀光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

WANGQUAN JIANKANG SHOUCE CONGSHU

· 完全健康手册丛书 ·

健康美容时尚

JIANKANG MEIRONG SHISHANG

总主编 蒋耀光
主 编 况明才
副主编 杨茂进
编 者 (以姓氏笔画为序)
李文维 李茂进
杨亚东 何海涛
况明才 杨茂进
陈渝斌 黄新理



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康美容时尚/况明才主编.北京:人民军医出版社,2002.2
(完全健康手册丛书/蒋耀光总主编)
ISBN 7-80157-306-4

I. 健… II. 况… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039156 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
北京国马印刷厂印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.5·字数:185 千字
2002 年 2 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷
印数:0001~5000 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是“完全健康手册丛书”的一个分册。爱美之心人皆有之。本书从美发、护肤、减肥、健齿、整形美容等五个方面介绍了健康美容时尚知识。内容丰富，图文并茂，通俗易懂，推崇建立在健康、科学基础上的外在美，是时尚人士的必备读物。

责任编辑 张怡泓

前

言

人类已经跨入 21 世纪,新世纪是信息时代、网络时代,是科技和经济飞速发展的时代。在 21 世纪,更注重创新,更注重个人潜能的发挥。机遇和挑战并存。只有健康的体魄和健康的心态,才能去参与竞争,才能去面对不断变化的大千世界,充分展现个人和群体的聪明才智,为人类美好的未来做出贡献。提高生存和生活质量,注重环保和健康,也是现代人经常面临的课题。

头发、皮肤、牙齿、体态和心理素质,最直观反映了人们的健康状况。秀美的头发给人以自信,无华的头发显示健康水平降低。富于弹性和光泽的肌肤显示青春年华,粗糙起皱的肌肤易显老态。洁白坚固排列整齐的牙齿是咀嚼的好工具,也为容颜增色不少,排列杂乱的牙齿影响美容和社交。匀称健康的体形往往引来羡慕的目光,臃肿松垂的体态外观欠佳,还会引起许多疾病。身体的缺陷和不足可以用现代科技进行整形,重塑一个完美的你……

爱美之心人皆有之。美发、护肤、减肥、健齿和整形美容是现代人所追求的时尚。什么是美,什么是健康的美,怎样保持青春和活力,快快乐乐地去过好每一天,用充沛

的精力去从事你喜欢的事业。美在健康、美在自然、美在心灵,这就是答案。在紧张工作后的休闲时光,你不妨看看本书,一定有所启迪和裨益。

况明才

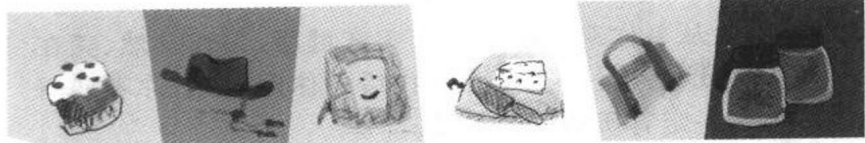
2001年5月于重庆

寄语读者

健康是学习和工作的原动力，
有了健康才能成就您的事业。
拥有健康才能享受愉快的人生，
愿您身心健康，
愿《完全健康手册丛书》
对您的健康有所裨益！



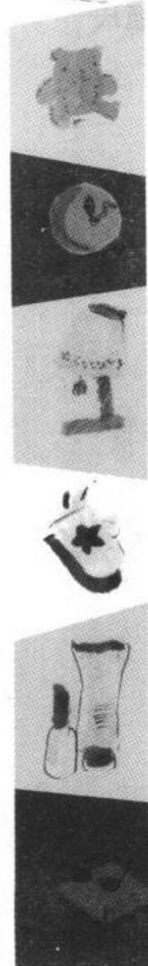
全国著名胸心外科专家，
重庆第三军医大学大坪医院
蒋耀光教授、主任医师。

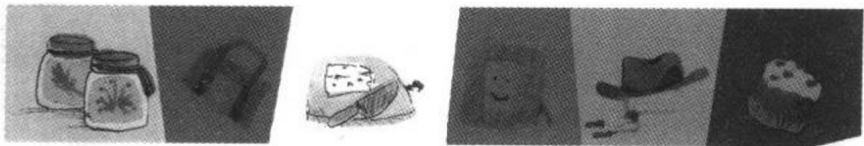


目 录

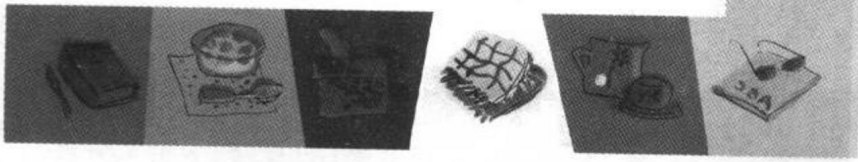
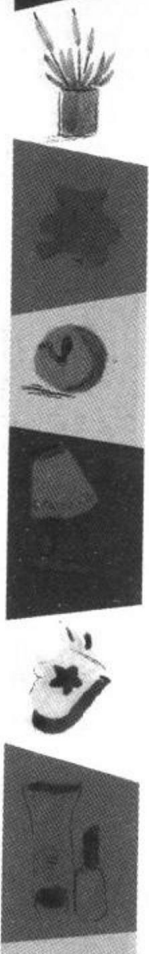
第一章 健康美容从“头”开始	(1)
第一节 美发的历史离不开文明的历史	(2)
第二节 怎样的头发是健美的	(5)
第三节 秀发的奥秘	(6)
第四节 秀发的护理	(15)
第五节 营养与头发	(27)
第六节 发型的选择	(36)
第七节 美发误区	(38)
第八节 头发与疾病	(42)
第九节 假发与美容	(49)
第二章 皮肤美容表里如一	(54)
第一节 皮肤健美与人体美	(55)
第二节 皮肤健美的基础	(59)
第三节 皮肤健美与大自然	(65)
第四节 皮肤健美与饮食	(82)
第五节 皮肤的健美与保养	(86)

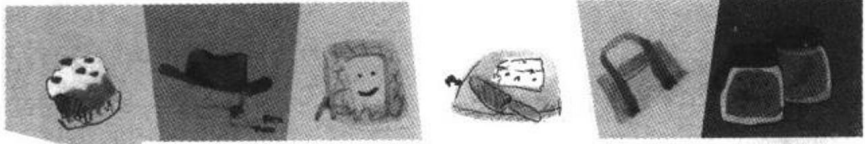
目录
2





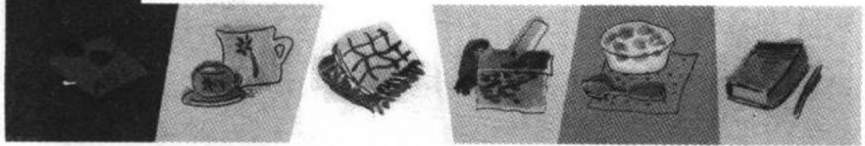
第六节	皮肤健美与皮肤病·····	(113)
第三章	失去的总是最好的吗	
	—— 健康减肥 ·····	(127)
第一节	减肥,究竟为哪般·····	(128)
第二节	您胖吗 胖在哪里·····	(132)
第三节	揭开肥胖的面纱·····	(135)
第四节	减肥 不要不吃 而要会吃 ·····	(138)
第五节	运动——肥胖的克星·····	(149)
第六节	“肥胖”与健美·····	(155)
第七节	减肥博士信箱·····	(159)
附录	理想体重表·····	(175)
第四章	美容到牙齿 ·····	(178)
第一节	如何拥有一副健康美丽的牙齿 ·····	(179)
第二节	牙颌畸形矫治·····	(185)
第三节	牙体及牙列缺损的修复·····	(203)
第四节	牙结石与牙周病·····	(213)
第五章	假的不等于丑的——整形与美容 ·····	(231)
第一节	整形美容的范围·····	(232)





目录
4

第二节 重睑成形术..... (235)
第三节 眼袋整复术..... (245)
第四节 隆鼻美容术..... (249)
第五节 下面部畸形整复术..... (255)
第六节 隆乳术..... (263)
第七节 面部除皱术..... (271)
第八节 脂肪抽吸术..... (279)
第九节 女性生殖器整形美容..... (284)
第十节 激光美容..... (288)





第一节 美发的历史离不开文明的历史

让我长久地、长久地闻着你的头发吧！
让我把整个脸庞都埋在里边吧——就像一个口渴的人把头伸进一股泉水里；让我用这像散发着香气的绢子的手来抚摩这密发吧！也好摇醒那飘游在空中的回忆。啊！如果你能知道在你浓密的头发中我所看到的一切，感到的一切和听到的一切！我的心在芳泽上飘荡，就像别人的心陶醉在音乐之中……

——《头发中的世界》*

亲爱的朋友，当你在静夜里轻轻读着这首诗的时候，你一定会被诗人的深情和浪漫所打动，当你沉醉在诗人所描绘的意境之中的时候，你也许对自己的头发会有一点“朝如青丝暮成雪”的感触。的确，被称为“三千烦恼丝”的头发随着年龄增长会带给我们岁月流逝的感慨，但如果我们能够更加关心爱护我们的头发，它带给我们更多的将会是青春的风采和迷人的魅力。

* 作者——夏尔·波德莱尔 Charles Baudelaire(1821~1867)，法国著名诗人，现代派诗歌的先驱，象征主义文学的鼻祖

第一章 健康美容 从“头”开始

其实,关于美发的历史并不比整部人类文明发展史短。根据古埃及、古巴比伦、古华夏、古南美各古老文明发源地的出土物证,早在原始社会,人们就开始注意对头发的修饰了。有着爱美天性的女性最开始展示自身的美丽,就是从头发开始的。这很容易理解,因为在当时,男女双方都用兽皮树叶覆盖身体以保暖,而最明显的性别辨认,当然就是发型。女人对发型一向寄予厚望。发型的更换可以刹那间改变一个女人外观上的性格、身份与气质。也许正因如此,自古以来她们抽出宝贵时间,利用发型来传达自己的心情,暗示自己的需要,寄托自己的憧憬,就连“胖美人”杨贵妃,都不惜以摇摇欲坠的“堕马髻”来表现她的弱不禁风。可见女性发型除了美术创作价值,还代表着女性千百年来心理上的全方位变化。

中国最古老的一件人形陶器,是在甘肃青海出土的距今约五千年的仰韶彩陶土瓶。土瓶的瓶口,呈人头形,上有精致的五官。至于头发,则是顺其自然地垂直放下,但额前有明显修剪的迹象。所以有些学者认为这就是发型之始。原始的披头散发毕竟不方便,人们开始学会将头发编成辫子,这样更方便于劳动,视野也较宽阔,正因为如此辫子这种基本的发型款式得以一直延续到现在。在青海出土的陶盆上还有互相拉手、梳短辫的妇女。这足以证明辫子的历史也不少于五千年。

到了唐文化的鼎盛时期,发型、发饰作为文化交流的一部分传到了日本,所以现在日本的很多传统发型、发饰都与唐朝的风格类似,有的甚至一模一样。后历经宋、元、明到清朝末年,妇女的发型回归到两大基本形态:一

是辫，一是髻，倒是发饰和假发等用品在样式和制作方面大大发展了。

20 世纪初始的上海出现了中国第一家理发店。这时候，太太、小姐们不再依赖家中的“梳头姨娘”，而走入了新开张的理发店，开始去体味标新立异的感觉了。当时上海曾普遍流行前刘海，其中最常见的样式是“一字”式、“垂丝”式、“燕尾”式和“满天星”式。1928 年可以称之为中国美发史上划时代的时刻，因为那时的上海出现了首架电烫机，烫发传到了上海，早期烫发技术之粗糙恶劣，甚至“改良”到用烧热的钳子卷夹头发，按下去时水蒸气弥漫如雾，还可以吱吱作响，按现在的观点看来如此“折磨”一头青丝简直是匪夷所思。但这一点也没吓倒中国女人。各种身份各种年龄段的女子开始烫起了头发，发型式样开始多样化。有把头发作成一个个香蕉型垂挂在脑后、发面作成大波浪型的，也有前半部不烫、后半部分烫成一圈反翘式的，更有将满头头发烫成一个个小圆圈再梳直的。与此同时，西方的美发、护发用品——发蜡和头油也传入中国，后来上海广生行自产的头油、金刚发蜡、凡士林也成为当时大家喜爱的国货护发产品。

到了解放初期，“解放头”成了一个新时代开始的标志，它直而短、齐耳，但前额永远保留着一片光明，显得朝气、生动、自然、健康，但微微缺少了一点女性的妩媚。这种发型在政府的号召下流行开来，成了改革开放之前中国女性的主流发型。

改革开放以后，女士们更注重外表的修饰以期达到与内心一致的和谐。这期间烫发远比过去任何一个时期

都更流行,长发短发,几乎无头不烫。女人们借助卷卷曲曲的头发来表述着自己的率真与倔强。发卡、发带、发油、发乳,饰发的、护发的用品一并而来,摩丝、洗头膏、定型水,名目繁多,不一而足。

90年代中后期,女士们头发的色彩逐渐靓丽起来,染发逐渐成为女士美容的重要一步,头发被看成是张扬自我个性的表现。美发开始与国际接轨:传统的简单护发已逐渐被深层的润发所取代。洗发水和护发素蕴含营养精华;它们能从内到外彻底改善发质。同时,以二合一洗发露为代表的各种洗发、护发产品琳琅满目,至此,美发已不仅仅是简单对自己头发的呵护,更重要的是人们个性、社会形象的重要组成部分,已成为人们日常生活中不可分割的一部分。

第二节 怎样的头发是健美的

在我们的日常生活中,干净的头发如同人的脸面,代表着人的精神。有一头浓密而富有光泽的头发会使人更有魅力和令人喜欢,会吸引众多羡慕的目光,给人以深刻印象;同时,选择适当的发型不仅能掩饰一些面部的缺陷,也能反映一个人的个性。可见头发是否完美不仅会影响一个人的容貌,更能影响我们的社会生活形象。

实际上,头发的外观直接受其皮质层和毛小皮状态

的影响,如果皮质层或毛小皮受到损伤,将影响到头发的健康程度。健康头发发干的毛小皮呈"屋顶鳞瓦"状排列,能正常地反射光线,看起来柔顺亮泽,手感柔滑,易于梳理。受损头发的毛小皮不再呈"屋顶鳞瓦"状排列,粗糙甚至缠成一团,不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡,同时,头发的柔软性也大大降低,不易梳理,持续的损伤还会导致发端开叉。那么,究竟什么样的头发才算是健康漂亮的呢?

一般来说,东方人种头发的健美主要有以下几个标准:①头发清洁整齐,无污垢、头屑,无明显脱落,疏密适中,尤其发根要密度均匀;②头发光泽自然,色泽一致,富有弹性,发根至发梢颜色一致;③发质柔顺,易于梳理,无分叉,断裂,打结等现象;④对短暂的外界物理、化学等有害因素刺激(如强烈的阳光、劣质发用品等)有一定抵抗力;⑤易于加工造型且持续时间较长。

第三节 秀发的奥秘

头发是人体的一部分,我们往往只注意了皮肤的保养,但却忽视了我们的头发。其实我们的头发是非常微妙的,只有充分了解头发的生理常识及其特点,才能妥善地进行修整和保养,使头发保持正常状态,不失其光艳。

一、头发小常识

我们每个人的头发大约有 10 万根左右,当然,由于种族的以及个体的差异,头发在色泽、质地及弹性等诸多方面均有所差别。下面就让我们来认识一下我们的头发。

(一)头发的功能

头发的作用是多方面的。在我们坚固的脑壳外,长着一层密密的头发,就好像铺上了一张护垫,当头顶被撞或被钝器击打时,头发的弹力和韧性可使伤害减轻。天冷时,头发还有挡风 and 保暖的作用。在一般情况下,全身热量的近一半是头皮散发出的。现代科学的发展又让头发在疾病检查、考古、遗传学鉴定等等很多领域有了更多的作用。例如:考古学家通过研究拿破仑的头发后发现这位赫赫一世的伟人居然死于慢性铅中毒。

(二)头发的物质基础

构成头发的主要成分是蛋白质。因为头发是由部分皮肤变化而来的,其成分为蛋白质。蛋白质则是生命之源,是构成我们身体的主要物质。蛋白质是由各种氨基酸通过不同的结合方式形成的多肽化合物,通常是由将近 20 种的氨基酸所组合而成的。但是皮肤和头发蛋白质的氨基酸含量还是有一定差别的。经过研究,头发的蛋白质是由 18 种氨基酸结合而成的,如表 1-1。