

ZIWO MEIRONG JIANSHEN MIAOFA

# 自我美容健身

主编 崔水宽

## 妙法



出版社

主 编  
副主编  
编 委

崔水宽  
乔胜利  
姚美亭  
(按姓氏  
马玉杰  
石喜成  
刘慧玲  
郑翠珍  
崔水宽

李永奇  
刘玉琴  
笔划为序)  
孔宪凯  
宁丽梅  
李永奇  
侯景云  
舒荣霞

石传合  
石喜成  
石传合  
刘玉琴  
乔胜利  
姚美亭

## 序 言

我国的美容健身已有悠久的历史，据考证，原始时代的人就有用贝壳、兽骨、羽毛等作为装饰品，说明我们中华民族是一个最爱美的民族。随着生产力的发展、社会的进步，美容健身方法也不断的改进和创新。

祖国医学源远流长，很多行之有效的美容健身妙法、验方、秘方是我国医学宝库中的灿烂明珠，是劳动人民和历代医家用以防病治病、美容健身、延年益寿的宝贵经验结晶。

远在周秦以前，就广泛应用“膏”、“脂”之类的化妆品护肤美容；秦代已开始唇裂修复手术，比西方早 10 个世纪。帝王、后妃为了维护其封建统治，梦想长生不老，把民间名医集中京都，设大医院，为他们研究防病、治病、美容、健身、延年益寿方药。御医多理论深奥，医术高明，经验丰富，辨证合理，配方周密，效果显著。

宫廷美容秘方多来自民间，是人民群众与疾病作斗争、自我美容保健的经验总结。数千年的文明祖国代代相传，并不断的创新和完善。不少宫廷秘方和流传于民间的验方有较高的文献价值与实用价值，是非常宝贵的祖国文化遗产。无疑是值得我们今天发掘和研究，使这些为封建帝王后妃专用的秘方还之于民，为为人民服务。

郑州铁路局公安学校医学美容中心崔水宽医师早年从事

眼科专业，他勤奋好学，曾多次来上海第九医院找我求教学习。他把学到的东西很快应用于临床。在眼科方面颇有成就。从80年代开始，他致力于医学美容的探索，虚心学习先进经验，广泛搜集古今中外有关美容资料，采用古为今用、古今结合、中西结合治疗痤疮、雀斑及减肥、增白、除皱等都取得明显效果。他研究的用头发做双重睑已通过省级科研成果鉴定，并获得省科技进步奖；他创新的用“埋线纠正隆鼻术后假体偏歪”的方法已被载入《最新实用重睑隆鼻美容理论与临床经验大全》一书。

崔水宽医师及其同道集各家之长，参以己见，写成美容健身专著《自我美容健身妙法》。针对美容的起源和发展；宫廷美容驻颜秘方应用；美容化妆；皮肤护理；美容饮食；气功、经络按摩美容以及养生之道作了较深刻的论述，其用心之专，致力之深，实为可赞。此书美容健身方法繁多，用之简便，通俗易懂，真可谓“一书在手，自我美容，健身养生，青春永驻，得益良深”。

徐 乃 江

1993年12月于上海

## 前 言

爱美之心，人皆有之，不管人生处于哪个阶段，是青年人，中年人，还是老年人都是如此。我们中华民族是一个最爱美的民族。据史籍记载，我国的美容历史悠久，源远流长。改革开放以来，人们的文化素养、物质生活水平不断提高，对美的追求更趋强烈，不但要求有美好的心灵，美好的行为，也注重仪表美，形体健美和容貌美。改善和美化外观已成为人们普遍的心声。

随着社会的发展、科学的进步，美容健身方法也在不断地改进和创新，我国的美容业在迅速地向前发展。最近国际美容资料报导，台湾地区人口2000万，有美容院8万多家；日本人口1.3亿，有美容院16万多家。我们国家地大物博，人口众多，成立几十万家美容院也难以满足美容市场的需求，并且需要一大批美容工作人员。在短时间内学好美容技术来为广大顾客服务，难免有点仓促。

大千世界，生活丰富多彩，我们的祖先经过不断的实践，创造出很多行之有效的美容健身方法，并一直被后世所沿用。作者从70年代就开始收集一些宫廷秘方和民间验方，治疗一些常见病、多发病，都收到了明显的疗效。80年代开始把一些宫廷美容秘方、民间美容验方，选择精当，反复调配方药剂型，结合现代科学方法，应用于美容健身，

经过临床验证，有些方药及方法确实效果非凡。

为了使人们都能得到美，健康长寿，青春永驻；又能解决目前美容院不足，或因工作繁忙抽不出时间去美容而又迫切需要美容者的难题。作者参考古今中外美容健身方法，结合自己从事美容工作的临床实践经验，进行了较为系统的总结，将其介绍给广大读者。使读者一书在手，不需要去美容院，就可以美容健身，既经济，又省时间，且能健美长寿。

本书从祖国医学的角度，将一些宫廷秘方、民间验方，精心选择有代表性和实用价值的方剂 106 个，并做了通俗的解说，力求明白如话，使这些由封建帝王、后妃们所应用的多来自民间的珍贵秘方还之于民，为人民群众服务。介绍了美容食谱，不同年龄的补益方法及补益食物 60 余种、药膳 30 种；还介绍了雀斑、黄褐斑、痤疮、肥胖等影响容貌、形体美疾病的按摩治疗方法；综合概述了气功美容方法、皮肤保养与化妆、四时养生法、明目聪耳法等。很多秘方服用或外用，按摩、气功施术方法简便易行。读者不妨一试，将会给您带来意想不到的收获。

本书所收集的宫廷秘方及验方，一些方药剂量和组成，方药主治病症如面野、皴斑等的白话解，可能与有些书的解释有所不同，加上作者水平有限，对有些方药及方法实践的时间短，书中难免有不当之处，恳请读者多提宝贵意见。

上海第九人民医院眼科主任徐乃江教授在百忙中为本书写了序言，河南中医学院院长尚焱昌教授为本书题词特此致谢。

崔水宽

1993 年 8 月于郑州

# 目 录

|            |                         |      |
|------------|-------------------------|------|
| <b>第一章</b> | <b>美容健身概述</b> .....     | (1)  |
| 第一节        | 美容的历史及现状.....           | (1)  |
| 第二节        | 健美的社会价值.....            | (3)  |
| 第三节        | 美对健康的影响.....            | (4)  |
| 第四节        | 健美的标准.....              | (6)  |
| <b>第二章</b> | <b>宫廷驻颜美容妙方</b> .....   | (9)  |
| 第一节        | 宫廷美容方.....              | (9)  |
| 第二节        | 宫廷驻颜方 .....             | (16) |
| 第三节        | 宫廷沐浴妙方 .....            | (22) |
| <b>第三章</b> | <b>美容验方</b> .....       | (26) |
| 第一节        | 驻颜养颜方 .....             | (26) |
| 第二节        | 面部增白方 .....             | (28) |
| 第三节        | 面部除皱方 .....             | (31) |
| <b>第四章</b> | <b>治疗头面部皮肤病验方</b> ..... | (34) |
| 第一节        | 雀斑·痣 .....              | (34) |
| 第二节        | 痤疮(粉刺).....             | (37) |
| 第三节        | 黄褐斑 .....               | (41) |
| 第四节        | 扁平疣 .....               | (44) |
| 第五节        | 脱发·白发 .....             | (45) |
| 附:         | 护发妙法 .....              | (50) |
| <b>第五章</b> | <b>口腔美容方</b> .....      | (54) |
| 第一节        | 牙齿黄黑变白方 .....           | (54) |

|            |                          |              |
|------------|--------------------------|--------------|
| 第二节        | 香口去臭方 .....              | (58)         |
| <b>第六章</b> | <b>维生素、微量元素与美容 .....</b> | <b>(61)</b>  |
| 第一节        | 维生素与美容 .....             | (61)         |
| 第二节        | 微量元素与人体健美 .....          | (62)         |
| <b>第七章</b> | <b>饮食与美容 .....</b>       | <b>(64)</b>  |
| 第一节        | 保健饮食 .....               | (64)         |
| 第二节        | 补益食物 .....               | (66)         |
| 第三节        | 健身美容食谱 .....             | (68)         |
| 第四节        | 药膳 .....                 | (70)         |
| <b>第八章</b> | <b>自我按摩美容法 .....</b>     | <b>(76)</b>  |
| 第一节        | 经络与美容的关系 .....           | (76)         |
| 第二节        | 自我经络按摩方法 .....           | (84)         |
| 第三节        | 黄褐斑、雀斑的治疗 .....          | (84)         |
| 第四节        | 痤疮的治疗 .....              | (90)         |
| 第五节        | 脱发脱毛的有效疗法 .....          | (92)         |
| 第六节        | 消除眼睛疲劳法 .....            | (95)         |
| 第七节        | 经络按摩消除皱纹 .....           | (95)         |
| 第八节        | 自我减肥健美 .....             | (99)         |
| <b>第九章</b> | <b>气功与美容 .....</b>       | <b>(101)</b> |
| 第一节        | 气功的作用机理 .....            | (101)        |
| 第二节        | 练功的三要素 .....             | (102)        |
| 第三节        | 气功美容法 .....              | (104)        |
| <b>第十章</b> | <b>皮肤保养与美容化妆 .....</b>   | <b>(108)</b> |
| 第一节        | 皮肤的性质 .....              | (108)        |
| 第二节        | 自我皮肤保养 .....             | (109)        |
| 第三节        | 化妆品的种类和选择 .....          | (112)        |
| 第四节        | 化妆美容 .....               | (114)        |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第十一章 养生之道</b> .....    | (118) |
| 第一节 养生学简介.....            | (118) |
| 第二节 养生原理.....             | (119) |
| 第三节 人体三宝—精、气、神 .....      | (121) |
| 第四节 平人和寿夭.....            | (121) |
| 第五节 养生健身妙法.....           | (123) |
| <b>第十二章 美容健身万花筒</b> ..... | (132) |
| 人体健康新说.....               | (132) |
| 健身谚语.....                 | (133) |
| 美人十勿歌.....                | (133) |
| 儿童健康十忌.....               | (134) |
| 粥疗歌.....                  | (135) |
| 常灸足三里，防病又长寿.....          | (135) |
| 我国古人养生之道.....             | (136) |
| 消除疲劳的健身运动.....            | (136) |
| 睡前热水洗脚保健法.....            | (137) |
| 黄昏和睡前最适宜从事体育活动.....       | (137) |
| 笑声朗朗人长寿.....              | (138) |
| 春晨散步好.....                | (139) |
| 肾虚与性生活过度.....             | (140) |
| 长跑：妇女有益、儿童不宜 .....        | (140) |
| 中年以后的大脑保健.....            | (141) |
| 上下楼梯健身法.....              | (142) |
| 长寿新说.....                 | (143) |
| 人老了要注意补充钙.....            | (144) |
| 中老年人应怎样饮水.....            | (145) |
| 有些人不易饮茶.....              | (145) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 长寿者的心理特征·····     | (146) |
| 常吃淡食可长寿·····      | (147) |
| 消暑饮料的成分·····      | (148) |
| 10 种最利健康的食品 ····· | (149) |
| 早餐吃什么好·····       | (149) |
| 花菜是蔬菜中的佳品·····    | (150) |
| 香蕉的药用·····        | (151) |
| 玉米可防癌 ·····       | (151) |
| 吃鱼健脑·····         | (152) |
| 不同鱼肉的食疗功效·····    | (153) |
| 冬令进补胎盘·····       | (153) |
| 饮食助睡眠·····        | (154) |
| 延年益寿的 4 种食物·····  | (155) |
| 鸡的药用价值·····       | (155) |
| 瓜果食疗·····         | (156) |
| 天然美容法·····        | (157) |
| 美容化妆谨防“毒从口入”····· | (158) |
| 编织能健美·····        | (159) |
| 健美四大忌·····        | (160) |
| 蔬菜、水果美容法·····     | (161) |
| 简方可使红颜常在·····     | (162) |
| 自制护肤美容液·····      | (162) |
| 吃出来的美·····        | (163) |
| “自然生食”的妙用·····    | (166) |
| 敷面美容法·····        | (167) |
| 生物保养美容法·····      | (168) |
| 附：美容健身仪器介绍·····   | (170) |

# 第一章 美容健身概述

## 第一节 美容的历史及现状

我们的祖先，早在商周时期，就有了美容之说。甲骨文中已出现了“沫”字，沫字形像一个人在散发洗脸。《说文解字》解释说：“沫洗面也。”

秦汉之前抄写成书的古医方《五十二病方》中，已记载了除疣灭瘢等美容范畴的方剂。秦汉时的《神农本草经》记述了很多种药物的美容功效，如白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”；白僵蚕“灭黑黚，令人面色好”等等。大大丰富了美容的内容。晋代葛洪编著的《肘后方》将“治面疱黚黑发秃身臭方”等有关美容的内容作为专篇介绍，其中有很多行之有效的验方，一直被后世代代沿用。

唐朝贞观元年，国泰民安，社会安定，经济繁荣，人民生活水平提高，美容随之有了进一步发展。孙思邈在《千金翼方》中说：“面脂手膏，衣香澡豆，仁人贵胜，皆是所要。”充分说明美容药品应用已十分普遍。《千金要方》、《千金翼方》和《外台秘要》记载了不少美容验方。《千金要方》专章介绍“面药”，共收录81个美容方剂。《外台秘要》有美容专卷，分类极为详细。药物配伍趋向复杂精细，调剂方法讲究，药物剂型繁多，并有新的方剂产生。这是美容发展史上

的鼎盛时期。

宋代，美容方药又有新的发展，《太平圣惠方》与《圣济总录》等书籍，收集了更多的美容方药，并补充了不少新方剂。开始对病因证治进行探索，从单纯的经验治疗过渡到理论研究。元代的《御药院方》和明代的《鲁府禁方》都保存了古代的宫廷秘方，大部分具有较高的实用价值。清代《清太医院配方》、《慈禧光绪医方选议》记载了护肤，养颜，延年益寿秘方。清光绪三年《增补验方新编》有很多针对美容的验方，如治少年白发、面上粉刺、面上雀斑、面生皱纹方。

我国的美容历史悠久，比西方早 10 个世纪。随着世界经济的飞跃发展，人们求美的心理日趋迫切。据不完全统计，仅台湾地区美容院有 8 万多家，每年花在美容方面的钱非常之多。由美国、英国、法国、日本、中国、德国、澳大利亚、瑞士、前苏联、意大利、西班牙、阿根廷、前南斯拉夫、智利、印度、新加坡、香港等 26 个国家和地区的 2700 名专家、教授、医师、美容师组成的国际医学美容学会，下属有 16 个研究所、8 个美容器材厂和化妆品厂。开展“妇科与美容”、“内科与美容”、“皮肤科与美容”、“内分泌与美容”、“五官科与美容”、“中医中药与美容”等美容业务。

党的十一届三中全会以来，在对外开放，对内搞活经济政策的指导下，我国人民的生活水平不断提高，爱美求美之潮流不断高涨，为顺应时代的需要、满足广大人民的要求，全国各地相继开设了整容科、美容科、美容院、美容中心，美容工作人员迅速增加。

1990 年 11 月 14 日，中华医学会医学美学与美容学会

在武汉正式成立，这标志着一个新的跨学科的医学美容学科在东方地平线上升起了。回顾过去，展望未来，我们这个具有美容悠久历史的大国，在全国从事美容工作者团结一致、努力耕耘下，我国的美容事业一定会健康地向前发展，结出丰硕的美果。

## 第二节 健美的社会价值

美能使人心情舒畅、欢快、工作情绪高涨。人的社会价值是由人的智能状况转化为所作的社会贡献。只有为社会文明进步作出了显著贡献，或在某一方面满足了社会需要的人，才为人所尊敬，为后人所崇尚。人的智能转化为创造贡献要通过社会活动，健康的人才能坚持开展正常的社会活动。人体健美是维持和提高人的社会价值的必要因素。

由于社会文明的发展，人们的社会分工日益多样化，除必要的健康条件外，人的形体美和容貌美对特殊行业也成为价值因素。某些文化艺术工作人员、服装模特、企业攻关小姐等，需要有美的形体、端正的五官。否则就难于被录用或聘用。

人体健美是发展人际关系的有利条件。身体健美、五官端正、精神饱满，在社会交往中很容易引起对方注意，是具有一些吸引力的有利条件，使别人乐于接近。人体健美使自己无或极少有精神负担，对工作、对事物、对家庭、对人际关系都抱乐观态度，因此，也容易取得成果，给社会做出突出的贡献。

人体健美是保障生活幸福的重要条件。健康是创造贡献的前提。如果一个人疾病缠身，主观上想努力工作，只能是心有余而力不足。形体有缺陷的人，特别是面部有缺陷的人，其思想深处往往潜伏隐痛，心理发生扭曲。郑州粮食学院一位女大学生来信说：她因鼻梁踢平、单眼皮，谈的朋友与她分手，给思想上造成很大痛苦，影响了学习，求救于医学美容为她弥补这些缺陷，以平衡心理，树立生活信心。郑州某单位一位女职工因眼睛不好看，谈了几年的朋友与她告吹，给她精神上造成很大的压力，失去生活信心，结果自杀身亡，早早结束了年青的生命，两家诉诸法律，给社会造成很大影响。本来已是很和睦的家庭，当一方伤残或久病而使双方感情淡漠。虽然从道德上讲，这种情况不该出现，但却并不罕见，给家庭、给社会带来不安定因素。

爱美之心，人皆有之，无论人生历程的哪个阶段，是儿童、青少年、中年人或老年人，对美均有亲切感。人的生活永远离不开健美，缺少健美的生活是单调的、暗淡的和死气沉沉的，没有吸引力。有了健和美才得以充实，才具有丰富的情感，生命更显得珍贵和可爱，对社会做出更为卓越的贡献。所以，人体健美对社会、对家庭等很多方面都有重要的价值。

### 第三节 美对健康的影响

美感是一种良好的心理感受，它与人体健康有着密切关系。

美国学者科登研究发现，当人高兴地处于乐趣之中时，血液和关节腔液中的内啡肽水平增高，机体处于常态；当人忧愁、情绪低落或悲伤时，则内啡肽水平降低，可能出现关节炎、痛风等病。

美感是一种对客观事物的美好属性的感受，包含着复杂的心理活动和丰富的社会内容。一方面它是人们对美的欣赏和评价，是一种情感判断；另一方面，它又是一种社会性的感觉，是思想和情感的统一。无论人们欣赏任何一种美，审美感受总伴着情感的愉悦，给人们以精神上的满足。有美感就有愉悦性，愉悦随同美感而出现。美感能使人对生活乐观，能激发奋进；美感可以提高人的抗病能力，治病保健。

美的感受能治病保健是通过美感的愉悦性发生作用的。许多事实证明，随着美感愉悦的产生，机体的神经、呼吸、消化、内分泌、肌肉和皮肤等系统都会发生一系列的变化，充满活力，向健康发展。

愉悦的对立面是痛苦。如果人们长期在忧郁中生活，自卑、自怜、消沉，就会对生活丧失信心，体质虚弱，就易发病，易早衰。

说相声的艺术家们，常想法让人们发自肺腑一笑；他们说：“笑一笑，十年少”。这都说明愉悦有益于身体健康。美感可以使植物神经系统功能正常，使人们的呼吸、脉搏、血压和面色保持生理常态。一旦美感破坏，则会导致植物神经功能紊乱，因恼怒、焦虑使心率加快、血压增高、呼吸加快、面部充血或苍白；由于忧虑、沉闷而出现心率失常、胃肠蠕动变慢、食欲减退。发生疾病且治愈困难，死亡率也高。仅以婚姻状况为例，离婚者与在婚者的死亡率有显著差

异。有人做过调查，在离婚者中有 42% 是最痛苦的体验者。离婚给人很大的精神刺激，产生心理紧张和忧郁，其死亡率成倍地高于在婚者。

每个人对美都有亲切感，美可以给人带来欢乐，美可以延缓衰老，使人健康长寿。所以美对人体健康有着重要的影响。

## 第四节 健美的标准

人体美涉及到形体组织器官完整，四肢和躯干的形态比例，五官是否端正及体形胖、瘦等。局部美是构成整体美的必要条件，整体美是局部美的统一。

审视人体美的标准，首先要依据民族的特征，观察是否符合正常人的标准。种族的特征是很明显的。中国人和西方人的五官脸型、身高、分配形式都存在明显差异，我国各民族之间也有一定区别。即是同一种族，同一面型也存在差异。近代学者对人体美的标准依次进行研究。1985 年 Fanon 等报导，在正常人群中除标准区分外，还存在着一一些波动，说明正常的端正的容貌和分配形式，并不存在一个绝对标准，而存在一定的波动幅度。如果身体各部分的相互结构和关系达到或接近这些标准，就显得美丽端庄，如果和这些标准差距太大了，那就会显示某一部分的缺陷存在。

我国的面型一般分为 8 种形状：①田字型：偏方偏短；②由字型：上削下方；③国字型：方而短；④用字型：额方、颌宽扁；⑤目字型：长而宽；⑥甲字型：上方下削；⑦风字型：颧大颊宽圆；⑧申字型：上削下尖。



日本的武藤、靖雄介绍的面型分为5种：即圆型、方型、椭圆型、三角型和E长型。

我国和国际上均认为椭圆型脸（即瓜子脸或鸭蛋型脸）是最美的脸型。

面型美是由头面部各种器官的比例关系构成的，公认的标准是三停五眼。三停是指从发际至眉间、眉间到鼻尖、鼻尖到下颌各为一停；五眼是指：两眼裂相等，一只眼裂长等于两眼内眦的间距，也等于外眦到颞侧发际的长度。

南京铁道医学院荣国华等，对中国容貌端庄美丽的青年男女演员进行照相测量，按照黄金分割率得出面部各个划分区的比例，及鼻部各个角的标准，为我国较为理想的面型美的初步资料。

（1）头长（颅顶至颞部）与宽（两侧颞弓突端点的间距）的黄金比率为1.618:1。

（2）经上睑水平线为额面高（发际线至颞部）的黄金分割，即上睑缘至颞部：上睑缘至发际=1.618:1。

（3）经上睑缘的水平线正好将头面部分成2等分。

（4）经发际、眉间、鼻小柱与上唇交点及颞下缘水平线恰好将面高分成3等分。

（5）通过眉间中点、鼻尖、人中和下颌的中线，通过虹膜外缘及颞弓突端点的重线，纵向将面部分成4等份。

什么样的体型为美，自古以来人们就进行了调查研究。古代希腊人提出了人体各部位的黄金分割比例。文艺复兴时期，达·芬奇提出了人体各部位的最佳比例关系。近年来欧美各国及日本普及健美运动，对体型美有了一套较系统的学说，提出了一整套计算公式。