

PAT RICHARDSON 编著



美容与健康问答

· 人 民 卫 生 出 版 社 ·

美容与健康问答

Pat Richardson 编著

甘兴发 李婷婷 译

王凯雄 李 甦 审

人民卫生出版社

美容与健康问答

甘兴发 李婷婷 译

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京密云县卫新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 40开本 3.8印张 77千字

1989年 9月第1版 1989年 9月第1版第1次印刷

印数: 00,001—11,950

ISBN7-117-01049-5/R·1050 定价: 1.75元

[科技新书目 197—137]

导 言

本手册以问答形式帮助你正确美容。事实上,每个人对自己的模样总是不满意的(即使是绝代模特儿也会悲叹上帝赋予的鼻子是歪的,指甲是易碎的,甚至毛发长的也不是地方!)。但是对每个问题的处理方法都有正确和错误之分,如何正确美容正是本书想给你帮助的地方。

本书先从良好皮肤和头发保养的美容基础知识开始,再讲到外露的牙齿、手、脚、指甲的美容、保养,最后较深入地讨论化妆品、染发剂、烫发和日光浴等一些问题。本书从不同角度探讨每个主题,科学地阐明一些美容的奥秘并加以指导。

有些妇女被浩如烟海的化妆品搞得眼花缭乱。仅就护肤霜一项而言,每一种产品都说自己有返老还童之妙用,这就使人感到莫名其妙,常常上当,费钱。本书将切实地讲解皮肤的功能,同时也将解释哪些护肤霜有作用,哪些无作用。对其他的化妆品也将加以说明。

本书最后部分介绍了对某些特殊问题的专业处理,如去除瘢痕和胎记,去除多余的脂肪和体型矫正术等内容。

目 录

导 言

一、皮肤保养	1
1. 什么时候洗脸以及每天应当洗几次?	1
2. 肥皂和水是很好的清洗剂吗? 它们对皮肤有害吗?	2
3. 药物肥皂或药物洗剂是否能去除雀斑?	3
4. 什么是控制“酸碱度”的洗涤剂? 它与皮肤的酸度有关吗?	4
5. 什么是洗涤霜? 是否可用其他 简单的物质来代替而节约开支?	5
6. 清凉剂、增色剂和收敛剂对皮肤有好 处吗? 它们有何区别?	6
7. 是否存在正确使用和不正确使用洗涤 剂和增色剂的问题?	7
8. 面膜真能清理堵住的毛孔吗?	7
9. 为什么湿润对皮肤来说是重要的? 水分是如何丢失的?	8
10. 什么是润湿剂? 它们是如何起作用的?	10
11. 如何更好地选择润湿剂?	11
12. 为什么有些润湿剂比其他的贵得多?	12
13. 有无必要经常使用润湿剂?	13
14. 其他种类的护肤霜怎么样? 含维生素和 激素的护肤霜真有效吗?	13

15. 食油腻性食物会引起粉刺吗?	14
16. 疖子是不是因少吃水果和蔬菜引起的?	15
17. 吃淀粉太多是否容易引起皮肤干燥?	16
18. 唇疱疹是由于食物中缺少某种成分而引起 起的吗?	16
19. 喝酒对皮肤会有不好的影响吗?	17
20. 食物过敏会引起皮肤病吗?	18
21. 为什么有些人尽管饮食习惯不好, 但却有美的皮肤?	18
22. 如果饮食对粉刺无很大关系, 那什么才有关系?	19
23. 皮肤老化能否预防?	20

二、身体卫生.....23

24. 使用除臭剂是否安全?	23
25. 如果洗澡还不能去除身体的异味, 应该怎么办?	24
26. 为什么每个人的气味会有些差异?	25
27. 为什么身体的有些部位有较大的气味?	27
28. 引起中毒性休克综合征的原因是什么?	29
29. 不讲个人卫生会引起中毒性休克综 合征吗?	30
30. 如何治疗中毒性休克综合征?	30
31. 得了中毒性休克综合征后, 一般多久 可痊愈?	31

三、化妆品.....33

32. 商标不同的化妆品有很大差别吗?	33
33. “粉底霜”对容貌有害吗?	34

- 34. 怎样选择粉底霜?35
- 35. 如何选择与皮肤颜色协调的粉底霜?36
- 36. 不同的粉底霜能产生什么样的不同效果?37
- 37. 为什么唇膏抹在嘴唇上有时会改变颜色?38
- 38. 眼部化妆品是否安全? 对眼睛有害吗?39
- 39. 什么是低过敏性化妆品?40

四、基本护发知识.....41

- 40. 头发生长有多快? 经常理发会使头发长得更快吗?41
- 41. 洗发剂成分, 如鸡蛋、柠檬和草药等, 对头发有真正的作用吗?42
- 42. 洗发太勤会不会对头发有害?43
- 43. 怎样减少头发的油脂?43
- 44. 调节剂有什么作用, 它们是否真的需要?44
- 45. 用柠檬汁或醋冲洗头发有无好处?45
- 46. 有没有特殊的食品或维生素能改善你的头发状况?46
- 47. 头皮屑是由什么引起的? 使用药用洗发剂真有效吗?46
- 48. 护发用品可以“修补”头发梢分岔吗?47
- 49. 怎样减少吹风对头发的损害?48

五、烫发和染发剂.....49

- 50. 染发剂安全吗?49
- 51. 皮肤接触试验及小股头发试验是否必

要?	52
52. 什么是头发“增光”?	54
53. 烫发是怎么回事?	54
54. 在自己家里可以烫发吗?	55
55. 烫发怎么才能得当, 使用不当会造成什 么不良后果?	56
六、多余的毛发	57
56. 剃去小腿毛发后会长得更快吗?	57
57. 使用除发剂是否安全? 任何部位都可使 用吗?	58
58. 上蜡是怎么回事? 是否只能由专业人员 操作?	59
59. 用浮石可以去除毛发吗?	61
60. 拔毛的最好方法是什么?	61
61. 什么是电针除毛法? 它是否安全?	62
七、牙齿	64
62. 经常刷牙能克服口臭吗?	64
63. 如何刷牙?	65
64. 如何有效地清洗牙托?	65
65. 刷牙能预防龋齿吗?	66
66. 使用氟化牙膏能预防龋齿吗?	67
67. 吃某些食物可以改善你的牙齿吗?	67
68. 糖对牙齿的害处为什么那么大?	68
八、牙齿美容	70
69. “牙冠”和“牙帽”有什么区别?	70
70. 你能区别出一股牙齿与装牙冠的牙齿	

吗?	70
71. 有无其他方法可代替牙冠?	71
72. 牙冠是否会断裂或松动?	72
73. 怎样处理畸形牙?	72
74. 什么情况下该装假牙?	73
75. 全口假牙和部分假牙有何区别?	74
76. 如何防止牙托滑出?	75
77. 戴假牙会有令人不适的副作用吗?	76

九、指甲和手.....77

78. 指甲变脆或剥落是由什么原因引起的? 如何防止?	77
79. 使用指甲油是否对指甲有害?	78
80. 用什么方法修剪你的指甲?	79
81. 如何修剪好脚趾甲?	79
82. 引起手指甲根肉刺的原因是什么? 如何 防止?	80
83. 指甲上的白斑是由缺钙引起的吗?	81
84. 指甲是否代表你的健康状况?	81
85. 双手干燥和搔痒是如何引起的? 怎样减 轻其症状?	82

十、脚.....84

86. 为什么注意脚的保护很重要?	84
87. 脚怎么会受到损害的?	85
88. 如何挑选鞋子?	86
89. 高跟鞋为什么对你有害?	87
90. 为什么皮革制的鞋比人工合成材料制的鞋 好?	87

91. 脚趾囊肿是遗传的吗?	88
92. 袜子也会损伤脚吗?	88
93. 什么是脚癣?	89
94. 脚为什么会肿?	89
95. 什么是疣?	90
96. 在家治疗老皮和鸡眼, 用什么方法最 好?	90
十一、乳房	92
97. 不戴乳罩, 乳房会下垂吗?	92
98. 体育锻炼会使乳房变大吗?	92
99. 锻炼是如何改善胸部形象的?	93
100. 喂奶会使乳房的形态产生永久性改变 吗?	94
101. 引起皱纹的原因是什么以及如何预防?	95
十二、体重	97
102. 为什么许多饮食都要计算卡路里?	97
103. 高蛋白的食物, 如瘦肉、鱼、蛋等不会 使人发胖吗?	98
104. 减少脂肪和油有助于你降低体重吗?	99
105. 机体为什么要储存脂肪而不排除掉?	100
十三、大腿	103
106. 什么是脂肪垫?	103
107. 医生对上述状况的意见如何?	103
108. 为什么这种脂肪只在妇女身体的某些部 位出现?	104
109. 抗脂肪垫的饮食有效吗?	105

110. 按摩器对大腿如何发生作用?	106
111. 使用减肥霜或减肥液能治好臃肿的大腿 吗?	107
112. 有没有办法使脂肪太多的部位减肥?	107
113. 改善大腿形象用什么方法锻炼最好?	108
十四、沐浴	111
114. 洗澡的水温应该多高为好? 浸泡时间太 长是否有害?	111
115. 在沐浴水中加添加剂如油剂、泡沫剂或 盐类晶体等对皮肤有好处吗?	112
116. 为什么有人提倡洗盐水浴?	114
117. 清除死皮的最佳方法是什么?	116
118. 淋浴是否比盆浴好?	117
十五、日光	118
119. 为什么人们不知道自己什么时候被日光 晒伤的?	118
120. 紫外线如何影响皮肤?	119
121. 皮肤晒伤后会怎样?	120
122. 日光浴的长期作用是什么?	121
123. 保护皮肤少受阳光影响的最佳方法是什 么?	122
124. 能否既不被晒伤而又晒黑皮肤?	123
125. 皮肤晒伤后怎么办?	123
126. 用太阳灯做日光浴是否比较安全?	124
127. 保护性油脂是如何起作用的?	125
十六、整容外科: 脸部和躯干部	127

- 128. 哪些人需要整容?127
- 129. 要做整容手术应和谁商量?128
- 130. 脸部整容有哪些手术?129
- 131. 自己能否选择自己的容貌?130
- 132. 消除面部皱纹的整容手术其效果是否永
久性的?130
- 133. 这种整容术会留下明显的疤痕吗?131
- 134. 眼皮也可拉直吗?131
- 135. 面部整容术还可以做哪些修饰?131
- 136. 用什么手术可去除不好看的妊娠纹和疤
痕?132
- 137. 皮肤伸展留下的痕迹可去除吗?133
- 138. 有没有去除过多脂肪的手术?133
- 139. 整容术后有什么副作用?133
- 140. 整容手术有危险吗?134

十七、乳房整形.....135

- 141. 如何使乳房变大?135
- 142. 这种手术会出现什么问题?136
- 143. 安放人造乳房会增加生癌的危险吗?137
- 144. 如何改进乳房下垂?137
- 145. 如何缩小乳房?137
- 146. 乳房手术对乳房的感觉有没有影响? 手
术后还能喂奶吗?138

一、皮 肤 保 养

1. 什么时候洗脸以及每天应当洗几次？

答：洗脸并不一定要在每天规定的时刻完成，应根据皮肤需要决定洗的次数多少，至于什么时候洗并无多大区别。大多数人早晨起来后的第一件事是洗脸，晚上睡觉前最后一件事也是洗脸，那是因为这两个时间最方便。其实，不擦去化妆品睡觉对皮肤无任何害处，只不过要弄脏枕头套而已。如果习惯于早晨化妆的话，那么早上把脸洗干净后化妆，可以打扮得更好些。

如果晚上洗脸要去除化妆品和一天沉积的灰尘，就要洗得彻底一些。晚上这样做了，早上就不必费力去作。

每天洗多少次脸是非常重要的。大部分妇女是每天洗两次，这对正常的皮肤来说是合适的。但对于皮肤干燥的人，洗脸次数与使用什么清洁剂有关。皮肤干燥的人如果洗脸次数过多，特别是用很热的水和用强碱性肥皂或清洗剂，都会加快皮肤水份的丢失。

对于油性皮肤的人，勤洗可控制皮肤表面

腻油的堆积。如果你的皮肤属于这种类型，那么一天洗脸3~4次很有好处，每次都要用肥皂或其它清洗剂洗。

2. 肥皂和水是很好的清洗剂吗？它们对皮肤有害吗？

答：使用肥皂和水可有效和迅速地清除皮肤污浊、皮脂、汗秽、已死的皮肤细胞和细菌，也可洗掉一些化妆品，但大多数颜色较深的化妆品和不溶于水的眼部化妆品则不易用肥皂和水洗净。一般来说，白天（假定你不准备去除化妆品）用肥皂和水去洗；晚上用化妆品清洗剂洗涤后再用肥皂和水洗可取得较好的效果。

皮肤干燥或过敏的人最忌用肥皂和水洗脸，因为肥皂是碱性的，皮肤上覆盖着一层微酸性膜（见下一个问题），肥皂对皮肤作用的结果是使它变得干燥一些，尽管这种作用是一时性的，但效果将累积起来。特别在冬天或低湿度的情况下使用肥皂和水洗脸，会使皮肤变得更为干燥。

用肥皂洗脸，必须将肥皂彻底冲洗干净，脸上残留肥皂除了能积聚灰尘，还会刺激皮肤。在硬水地区，由于硬水中的钙盐和镁盐会与肥皂中的脂肪结合成难溶于水不易被水冲洗掉的物质，必要时可用硬水软化剂。

过冷和过热的水对皮肤都是有害的，它可加重小静脉管的断裂，所以用温水洗脸最好。

如果你的皮肤是干燥的，则可一次用肥皂和水洗，另一次用柔和的化妆品洗剂或洗涤霜（由于肥皂对清洗化妆品效果较差，故可在早上使用肥皂，晚上用化妆品洗剂）。如果你的皮肤非常干燥，就不要用肥皂洗，而只用一种简单的化妆品洗剂。

热天，干性皮肤的人也可使用肥皂和水，这是因为大量的汗液分泌增加了皮肤表皮的油脂，而使皮肤不易干燥。如果你的皮肤是中性的，就不会过份地受肥皂和水的影响。如果是油性皮肤，那么肥皂和水所产生的干燥作用还能调节油脂分泌，使其受到一定控制。

目前市场上销售的“洗涤条”（cleansing bars），看上去像肥皂，使用方法也相同，但实际上并不含有肥皂。有多种不同的洗涤条以适应不同类型的皮肤。所以，即使是干性皮肤或过敏皮肤也可使用，而无不良反应。它们有着与肥皂相仿的功能，有的还能有效地去除化妆品。

3. 药物肥皂或药物洗剂是否能去除雀斑？

答：有雀斑的人用药物洗剂，有时候确有

些帮助。“药物”洗剂一般加有起防腐、抗菌作用的成分，常用的肥皂也起着消除皮肤表层细菌的作用。引起粉刺的细菌一般在皮肤表皮下的毛囊里。如果粉刺溃烂，使用制菌肥皂则可防止细菌通过皮肤表层进入皮肤里，故有控制感染的作用。

皮肤油脂分泌较多是发生雀斑的主要原因，所以经常清洗皮肤是很有用的，但很多药用洗剂常有强刺激性。如果你的雀斑点很多，就要去请医生诊治。粉刺是个复杂的问题，应该进行适当的治疗。

4. 什么是控制“酸碱度”的洗涤剂？它与皮肤的酸度有关吗？

答：“酸碱度”，英文称为pH，是用来衡量酸性和碱性程度的专门名词，它的范围可以从0~14，以7为中性。我们可以想象，如果这是一个阶梯的话，从最低一档到第六档为酸性（0~6），最上面的六档为碱性（8~14）。当然，每一档还可进一步划分。

健康皮肤表面水分的酸碱度大约在5.5~6.5之间，就是说略带酸性，这是抵御细菌的天然屏障。肥皂和洗涤剂的酸碱度通常为11~14，属强碱性。如果洗涤剂的成份和配方接近于中性，不影响皮肤自身的酸碱度，这样的洗剂就称谓控制“酸碱度”的洗剂，有时还标明

“酸碱度”值。很多专家认为这是很有用的指标，它可避免干扰皮肤的自然酸度。

5. 什么是洗涤霜？是否可用其他简单的物质来代替而节约开支？

答：取代肥皂的洗剂种类繁多，如各种各样的洗涤霜、牛奶型洗剂、泡沫洗剂、洗涤油、洗涤胶、洗涤液等等，在市场上应有尽有，实际上它们都是十分类同的。

上述各种洗剂基本上都是以由油、蜡和水组成的“冷霜”为基本成分，冷霜是现代各种洗剂的原型，只是现代洗剂中，这些主要成份的比例有所不同罢了，有的去掉一种成份，有的则加了少量其他成份。制造商力图不断改变配方，以适应各类不同的皮肤，如对干性皮肤的洗剂将少从皮肤中去除油脂或许还会增加一些；对油性皮肤的洗剂，将从皮肤中去除更多的油脂。

必须记住，使用这些洗剂是去掉你脸上的化妆品。因此，不需要在脸上用劲地擦，只需让洗剂在皮肤上保留一段时间（约15~20秒钟），让它溶解化妆品及脏物，然后轻轻地用棉纸去除，或用水淋洗掉即可。

婴儿油、石蜡油或菜油也均有去除化妆品的功能，只是它们有气味，特别是菜油不及一些洗剂的气味良好。如果用这些油作为化妆品