

微创美容 时尚之选
科学护肤 靓丽人生

刘红梅 孙 瑛 许 宁////主编

漂亮女人

最新医学美容宝典

军事医学科学出版社



漂亮女人

最新医学美容宝典

主编 刘红梅 孙瑛 许宁

编写 顾军 刘苏宁 孙玉萍

贾娜 韩国鑫 周少娜

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

漂亮女人最新医学美容宝典 / 刘红梅, 孙瑛, 许宁主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80245-524-5

I. ①漂… II. ①刘… ②孙… ③许… III. ①女性—
美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133850号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931051,66931049,63821166

编辑部: (010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 5.5

字 数: 75千字

版 次: 2011年4月第1版

印 次: 2011年4月第1次

定 价: 25.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

本书综合了激光美容、注射美容、皮肤养护美容和中医美容的内容，旨在通过非手术美容技巧使面部年轻化，以增进人的容貌美感。

美既是人本性的追求，亦是幸福和谐的标志。在医学美容外科手术飞速发展的大背景下，微创医学美容理论和技术也在不断进步。随着生活水平和文化素养的提高，人们追求更广，要求更高，在科技迅猛发展的今天，应用非手术方法解决皮肤存在的瑕疵和使面部年轻化，展现出无限的潜力和发展前景，使临床美容具备了更多的服务手段，为求美者提供了更多的选择，也符合了现代人接受治疗时更快捷、更安全、更舒适的要求。

激光美容部分详细而又通俗地介绍了流行的或者将要流行的光电治疗技术，以仪器为主线，介绍对应治疗的疾病、治疗原则和疗效。

注射美容部分从各类材料的临床应用、利弊角度介绍各种应用材料的选择以及实际的操作技巧，翔实而客观地展现了目前注射美容的最新发展及各材料的应用前景。

皮肤养护美容部分从清洁、保湿、美白、防晒等方面的护理技巧出发，内容新颖而实用，既有助于专业人士互相交流，也适用于普通人群日常家居护理。而对果酸活肤治疗及无创电美术等美容治疗手段，则详述了适应人群、治疗过程及治疗后的护理，为爱美人士选择正确的美容治疗方法提供了极大的帮助。

中医美容主要以整体观念和辨证论治思想做指导，通过体针、刮痧、艾灸、耳针、耳穴压豆、耳穴放血、经络拔罐、耳穴埋线、穴位注射、穴位埋线等疗法及中药内服、中药外用疗法治疗损容性疾病及美容、美体。

许多医务工作者和广大求美者都希望得到这些新的信息和知识，为此我们依据当前美容领域的新发展和自身临床一线实践工作体会及经验编写了这本《漂亮女人最新医学美容宝典》。本书集新颖性、科学性、实用性、知识性于一体，可望成为美容工作者的实用参考书和广大读者追求美的指南。

美容成为时尚和流行，但时尚和流行的东西需要科技护航才能实现科学、健康、和谐的目的。社会现实中既有不切实际的商业宣传和误导，也有求美者对各种微创美容抱有神秘和不切实际的幻想。我们希望此书的出版能为广大女性朋友的正确选择提供参考。

本书照片均由歌手王雯提供，在此表示感谢。

作者

2010年11月

激光美容篇

第一章 光子嫩肤

什么是光子嫩肤？	2
光子嫩肤的原理是什么？	3
哪些人适合光子嫩肤治疗？	4
哪些人不适合做光子嫩肤治疗， 或治疗时要慎重？	5
光子嫩肤治疗过程是怎样的？会不会很疼？	6
光子嫩肤治疗前要做哪些准备？	6
光子嫩肤治疗时如何涂抹冷凝胶？	7
光子嫩肤治疗的间隔时间是多少？ 几次为一疗程？	7
涂抹冷凝胶的目的是什么？	8
光子嫩肤治疗后应注意哪些问题？	8
光子嫩肤治疗后有副作用吗？	9
光子嫩肤治疗停止一段时间后， 皮肤会不会加速老化？	9
什么是光老化？	10
光子嫩肤的价格是多少？	10

第二章 脱毛

目前有哪些脱毛方法？	11
激光、光子脱毛的原理是什么？	12
为什么激光、光子脱毛需要多次治疗？	12

激光、光子脱毛对身体有伤害吗？	13
哪些人不适合进行激光、光子脱毛？	14
脱毛治疗的效果如何？与哪些因素有关？	14
激光脱毛能达到永久性脱毛的目的吗？	15
脱毛治疗后应注意什么？	16
激光、光子脱毛会影响正常上班吗？	16
什么季节是脱毛的最佳季节？	16
任何部位的毛发都能用激光、光子脱除吗？	17

第三章 射频紧肤除皱

什么是射频紧肤除皱？	18
射频紧肤除皱的原理是什么？	18
射频紧肤除皱能解决哪些问题？	19
射频紧肤除皱几次一个疗程？ 间隔时间多久？	19
什么人适合做射频紧肤除皱？	20
射频紧肤除皱与普通的抗皱护肤品 有什么区别？	20
一个疗程的射频紧肤除皱能达到什么效果？	21
射频紧肤除皱后，皮肤会有什么样的感觉？	21
射频紧肤除皱治疗时的感觉如何？	21
射频紧肤除皱有副作用吗？	22
射频紧肤除皱的安全性如何？	22
射频紧肤除皱治疗前有什么注意事项？	23
射频紧肤除皱治疗后有哪些注意事项？	23
为什么皮肤很好的人也可以做射频 紧肤除皱治疗？	24

第四章 色素激光

色斑形成的原因是什么?	25
临床上常用的色素激光有哪几种?	25
调Q-开关激光治疗色斑的原理是什么?	26
色素斑治疗需要注射麻药吗?	26
调Q-开关激光能解决哪些问题?	27
调Q-开关激光洗眉、洗眼线安全吗?	28
调Q-开关激光治疗色斑效果怎么样?	28
调Q-开关激光治疗的疗程和治疗次数是多少? ...	29
调Q-开关激光去除纹刺的效果如何?	29
调Q-开关激光去斑应注意哪些问题?	30

第五章 点阵激光

什么是点阵激光?	31
点阵激光的原理是什么?	31
点阵激光能解决哪些问题?	32
点阵激光有哪些优点?	32
点阵激光治疗后会出现什么样的反应?	33
点阵激光发生不良反应时应该怎样处理?	34
点阵激光的治疗原则是什么?	34
点阵激光治疗需几个疗程? 间隔时间多长?	35
哪些人不适合做点阵激光?	35

第六章 超脉冲CO₂激光

什么是超脉冲CO ₂ 激光?	36
超脉冲CO ₂ 激光常用来治疗哪些病?	36
色素痣治疗后还有色素残留怎么办?	37

什么样的色素痣会恶变?	37
超脉冲CO ₂ 激光治疗色素痣会留瘢痕吗?	38
超脉冲CO ₂ 激光有哪些优点?	39
超脉冲CO ₂ 激光治疗后应注意哪些问题?	39
超脉冲CO ₂ 激光治疗的间隔时间?	40
超脉冲CO ₂ 激光治疗后最常见的 不良反应是什么? 如何处理?	40

第七章 皮肤血管性疾病的激光治疗

激光主要用于治疗哪些皮肤血管性病变?	41
什么原因可引起继发性面部浅表血管性病变?	41
什么是毛细血管扩张?	41
什么是鲜红斑痣?	42
鲜红斑痣的治疗需几个疗程? 间隔时间多长?	42
激光在继发性皮肤血管性疾病的治疗上 有什么优势?	43
光动力疗法怎样治疗鲜红斑痣?	43
激光治疗皮肤血管性病变的疗效如何?	43
光动力疗法治疗鲜红斑痣后注意事项有哪些?	44

第八章 红蓝光治疗痤疮

什么是痤疮?	45
红蓝光治疗痤疮的原理是什么?	45
红蓝光治疗痤疮的疗程和间隔时间?	46
红蓝光治疗痤疮有副作用吗?	46
红蓝光治疗痤疮后的注意事项有哪些?	46
在日常生活中应怎样预防痤疮?	47

注射美容篇

第一章 肉毒毒素注射除皱

使用不正规的肉毒毒素制品会有什么后果?	50
肉毒毒素除皱的原理是什么?	50
肉毒毒素的疗效为什么只能维持6个月左右?	50
肉毒毒素对人体有危害吗?	51
透明质酸和肉毒毒素除皱哪个效果好?	51
肉毒毒素有哪些作用?	51
肉毒毒素是一种细菌吗?	52
目前市场上哪些肉毒毒素制剂是合法的?	52
进口肉毒毒素(保妥适)与国产肉毒毒素(衡力)有什么区别?	52
注射肉毒毒素时是否使用麻药?	52
肉毒毒素为什么还能瘦脸、瘦小腿?	53
肉毒毒素能使用一辈子吗?	53
什么样的人适合使用肉毒毒素?	53
肉毒毒素的安全剂量及有效剂量是多少?	54
如何注射才能效果好呢?	54

第二章 透明质酸注射美容

透明质酸是什么?	55
注射用透明质酸的适应证有哪些?	55

透明质酸注射时感觉如何? 痛苦吗?	55
透明质酸和肉毒毒素的适用人群有什么不同?	56
透明质酸能维持多长时间?	56
透明质酸对人体有危害吗?	56
透明质酸能长期、反复使用吗?	56

第三章 胶原蛋白注射美容

何谓胶原蛋白?	57
为何要注射胶原蛋白?	57
何为胶原蛋白植入剂? 注射后是如何发挥作用的?	58
目前医院应用的胶原蛋白植入剂有哪些?	58
是国家正式批准的吗?	58
胶原蛋白可以用于哪些缺陷部位?	58
什么样的人不适合胶原蛋白注射?	59
注射后效果可持续多久?	59
注射胶原蛋白植入剂的优点有哪些?	59
注射胶原蛋白后应如何护理?	60
胶原蛋白植入剂是如何注射的?	60

第四章 爱贝芙注射除皱

什么是爱贝芙?	61
爱贝芙有哪些适用范围?	61
爱贝芙和透明质酸有何不同?	62
爱贝芙注射后的效果如何?	62
爱贝芙是如何起到祛皱作用的?	62

爱贝芙有哪些副作用？	63
注射爱贝芙若干年后，还能注射 透明质酸吗？	63
爱贝芙可以和肉毒毒素一起使用吗？	63

第五章 自体干细胞除皱

自体干细胞除皱术是怎么回事？	64
自体干细胞除皱术的适用范围有哪些？	64
自体干细胞的优点是什么？	65
自体干细胞可以和其他的注射 除皱方法联合使用吗？	65
自体干细胞有哪些缺点？	65

美容保养篇

第一章 左旋维生素C

左旋维生素C有什么作用？	68
何种皮肤类型适合用左旋维生素C？	68
长期使用左旋维生素C有副作用吗？	68
如何正确使用左旋维生素C？	69
如何挑选左旋维生素C？	69
左旋维生素C可以在家使用吗？	69

第二章 果酸活肤

什么是果酸活肤治疗？	70
------------------	----

果酸活肤治疗可以解决哪些皮肤问题？	70
果酸活肤治疗安全吗？	71
使用果酸产品会不会使皮肤越来越薄？	71
如果皮肤本身比较敏感，做果酸 活肤治疗可以吗？	71
果酸活肤治疗对黄褐斑的疗效如何？	72
果酸活肤治疗期间会出现晒斑吗？	72
果酸可以长期使用吗？	72
两次果酸活肤治疗间隔时间应该多长？	73
果酸活肤治疗后可以用肥皂来清洗皮肤吗？	73
果酸活肤治疗中可能会出现哪些不适？ 应该怎么处理？	73
果酸活肤治疗后会出现哪些不适？ 应该怎么处理？	74
果酸治疗后痘痘会加重吗？	74
果酸治疗后会出现色素沉着或减退吗？	74
口角、口唇曾患有疱疹，可以进行 果酸治疗吗？	75
果酸治疗如果过深会出现什么后果？ 如何处理？	75

第三章 防晒

西方人都喜欢日光浴，中国人 为什么注重防晒？	76
防晒系数是什么意思？	76
在日常生活中，具体的防晒方法有哪些呢？	77
如何根据SPF选择防晒霜？	78

很多防晒乳除了标有SPF值外，	
还有PA标识，是什么意思？	79
防晒还有哪些技巧	80

第四章 保湿、美白

皮肤干燥，用了很多保湿产品，	
为什么还是效果不佳呢？	81
如何挑选美白产品？	81
如何挑选保湿护肤品？	82
很薄的皮肤可以用美白产品吗？	82
为了保持皮肤白皙，日常生活	
要做哪些护理？	83

第五章 洁肤

一定要用洁面乳之类的清洁用品吗？	84
脸上皮肤出油特别多，是不是应该增加清洁	
次数，同时选用碱性更强的洁面产品呢？	84
如何挑选清洁产品？	85
每天洗几次脸合适呢？	86
清洁面部时，水温如何掌握？	86

美塑疗法美容篇

第一章 中胚层疗法

什么是中胚层疗法？	88
-----------------	----

美塑疗法和中胚层疗法是一回事吗？	88
普通美塑疗法是怎样美肤的？	88
美塑疗法的优势有哪些？	89
美塑疗法的适应人群有哪些？	89
什么样的药物可以用于普通美塑疗法？	89

第二章 无创电美容

什么是无创电美容？	90
无创电美容和传统的有针美塑疗法	
有什么本质上的不同？	90
无创电美容的核心技术是什么？	
其作用原理是什么？	91
无创电美容有什么优点？可以运用	
于哪些方面？	91
为什么无创电美容能让皮肤年轻化？	91
无创电美容和美容院的皮肤护理	
有什么不同？	92
无创电美容能治疗脸上的色斑吗？	92
敏感型皮肤能用无创电美容疗法吗？	92
无创电美容后抵抗紫外线、辐射的	
能力是否会下降？	93
无创电美容疗法是否针对不同	
肤质进行不同治疗？	93
无创电美容一个疗程是多长时间？	93
无创电美容可保持的有效时间有多长？	94
哪些人群不适合做无创电美容？	94

中医美容篇

第一章 黄褐斑

什么是黄褐斑?	96
黄褐斑中医如何治疗?	96
艾灸如何治疗黄褐斑?	97
耳穴压豆疗法如何治疗黄褐斑?	97
中药如何治疗黄褐斑?	98
如何预防黄褐斑?	99

第二章 雀斑

中医如何治疗雀斑?	100
艾灸疗法如何治疗雀斑?	101
雀斑如何预防?	101

第三章 痤疮

中医如何治疗痤疮?	102
中药内服法如何治疗痤疮?	103
中药外敷法如何治疗痤疮?	103

第四章 肥胖

中医治疗肥胖有哪些方法?	104
中医治疗肥胖有什么验方?	105

第五章 酒渣鼻

什么是酒渣鼻?	106
---------------	-----

酒渣鼻针灸如何治疗?	106
中医有什么偏方治疗酒渣鼻?	107

第六章 除皱

中医如何去除皱纹?	108
如何用艾灸疗法去除皱纹?	108
中药去除皱纹有何验方?	109

第七章 眼袋

什么是眼袋?	110
中医治疗眼袋的方法有哪些?	110
什么是穴位贴敷法?	110
艾灸疗法能治疗眼袋吗?	111

自制美容面膜

绿豆方	114
牛奶面膜	114
香蕉面膜	115
蛋清面膜	115
橘皮面膜	116
苹果面膜	116
西瓜面膜	117
参考文献	118



激光 美容篇



什么是光子嫩肤?

光子嫩肤是一种无创的光学医疗美容新技术，专业名称是“强脉冲光（IPL）”，是一种由特定光源产生的宽光谱光（波长500~1200nm），由于它所发出的光亮度特别高，所以也称为“强光”，因为它的光谱范围涵盖了红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫的光谱，又称为“彩光”。我们常说的“光子”、“光量子”、“强光”和“彩光”都是医学上所说的强脉冲光。强脉冲光治疗仪可以通过滤光片选择波长，因此具有选择性地祛除色素斑、脱毛和除皱的作用。强脉冲光治疗由光老化引起的皱纹、色素沉着、毛细血管扩张等皮肤改变时，称为光子嫩肤术。





光子嫩肤的原理是什么？

基本原理有两个主要方面：

1. 特定光谱的强脉冲光作用于皮肤后，被组织中的黑色素和血管内的血红蛋白优先选择性吸收，在不破坏正常组织的前提下，使扩张的血管、黑素颗粒、黑素细胞破坏、分解，从而达到治疗毛细血管扩张、色素斑的效果。

2. 强脉冲光照射皮肤深部组织后，产生的光热作用，会导致轻度可逆的损伤，由此启动皮肤组织的修复机制，使深部的胶原纤维和弹力纤维发生重新排列，恢复弹性，最终使面部皮肤皱纹得以缓解，同时也有一定的缩小粗大毛孔的作用，临床上达到皮肤年轻化的目的。

光子嫩肤仪发射的脉冲光的脉冲次数、脉宽长短、脉冲能量密度和脉冲延时均可调节，在治疗中可根据个体的差异选择参数。同时治疗仪具有同步冷却功能，因此保证了正常组织仅受刺激而不受损伤，治疗时患者仅有轻度的不适感，一般无并发症，治疗后护理简单，不影响正常工作和生活。强脉冲光输出波长宽，因此适应证广，具有选择性治疗作用并且不良反应少，治疗面积大并且治疗迅速。





哪些人适合光子嫩肤治疗?

以下四类人是比较适合做光子嫩肤治疗的。

第一类：面部有点状的色素斑，无论是日光性的还是雀斑，通常这些斑给人的感觉是“脏”，即使常用粉底也不能遮盖掉。这类人是比较适合做光子嫩肤治疗的。

第二类：面部毛细血管扩张，有细小皱纹，出现皮肤光老化改变。

第三类：想改变皮肤质地，希望皮肤弹性更好、皮肤更光滑，改善皮肤晦暗。

第四类：面部开始出现松弛、毛孔粗大、痤疮印迹、面部皮肤粗糙。

前三类人群的治疗效果要明显一些，第四类人群的治疗效果相对要差一些。

光子嫩肤同其他美容治疗一样，如果皮肤条件越好，治疗的效果也越好，如果皮肤先天条件不理想，光子嫩肤治疗的效果相对要差一些。





哪些人不适合做光子嫩肤治疗，或治疗时要慎重？

5

一般来说，光子嫩肤的治疗技术非常成熟和安全，几乎没什么禁忌，但是以下患者的治疗要给予必要的重视。

1. 光敏感者或近期有光敏感药物应用的患者。这些人对光敏感，治疗后容易出现皮肤损伤。

2. 妊娠女性。因为治疗有不同程度的疼痛，理论上不能完全排除对胎儿发育可能存在的潜在性的影响。

3. 维A酸类药物（在停止使用2个月后方能治疗）。

4. 黄褐斑患者的治疗要慎重，在大多数情况下光子嫩肤并不能解决黄褐斑的问题，相反有时会使情况变得更糟糕。

5. 对治疗效果抱有不切实际期望的患者。光子嫩肤虽然具有突出的美容效果，但也仅仅是一种普通的医疗项目，没有改变皮肤性质的功能，因此，不要抱有不切实际的期望。





光子嫩肤治疗过程是怎样的？会不会很疼？

光子嫩肤的治疗过程每次需要20分钟左右。首先在洗净的治疗部位涂抹冷却的耦合剂（可降低不适感，又可提供导光片与皮肤之间的光耦合介质），医生将根据患者的具体情况设定治疗参数，先在不明显的地方（如耳前）做两个测试光斑，等待15分钟观察皮肤反应，视反应对治疗参数进行调整，然后继续治疗直至结束。治疗过程中会有轻微疼痛，大部分患者都可以忍受，一般无需麻醉。治疗结束后一般应冷敷15分钟左右，个别反应重者，冷敷时间需再延长。治疗完成后部分人会有轻微灼热的感觉，一般半天内可缓解。



光子嫩肤治疗前要做哪些准备？

治疗部位没有各种炎症；治疗前注意防晒，1个月内没有日晒或人工晒伤史；接受治疗前一周内，应避免服用阿司匹林、维A酸类药物；经专业医生诊断可以接受光子嫩肤治疗，然后常规洗脸、照相就可以进行治疗了。





光子嫩肤治疗时如何涂抹冷凝胶?

光子治疗前治疗部位涂抹冷藏(6~10℃)的IPL耦合凝胶,通常1~2mm厚,皮肤颜色较深的患者涂3mm厚。大面积使用胶体会因皮肤的传热作用使胶体温度升高,最好将整个治疗区域分为小块(每块最大5cm×6cm)。涂好胶体后应马上开始治疗。



光子嫩肤治疗的间隔时间是多少?几次为一疗程?

为达到更好的治疗效果和巩固疗效,一般3~5次为一个疗程,每次治疗间隔3~4周。

