

畅销
第五版

健康直通车
百病百问沙龙丛书

37位名医、院士倾心打造

美容美发

编著 刘宜群

300问



中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

美容美发 300 问

编 著 刘宜群

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美发 300 问/刘宜群编著. - 北京: 中国中医药出版社,
1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-875-X

I. 美… II. 刘… III. ①美容-问答 ②美发-问答
IV. TS974.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21762 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京纪元彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.875 字数 297 千字

2005 年 9 月第 5 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80089-875-X/R·873 册数 3000

*

定价: 18.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线: 010 64065415 010 84042153

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，

我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》（80种）。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社

2005年1月

前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，

朋友！您了解自己的身体吗？您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物，他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

早在 2000 多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直到今天，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现，这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心！

保持健康，给生命加油！我们历时两年而编撰的这套丛书，如果能对每个人的健康和幸福有所帮助，将使我们感到莫大的欣慰！

编 者

1998 年 7 月

目 录

护 肤

1. 皮肤的微细结构是怎样的? (3)
2. 皮肤的功能有哪些? (3)
3. 皮肤颜色的来源有哪些? (5)
4. 皮肤有哪些附属器官? (6)
5. 皮脂腺的作用有哪些? (7)
6. 表皮受损会产生哪些皮肤问题? (7)
7. 清洁皮肤的作用是什么? (9)
8. 卸妆剂的种类有哪些? (10)
9. 什么是正确的洗脸方法? (11)
10. 深层洁肤的具体方法有哪些? (13)
11. 怎样保养皮肤? (14)
12. 保护皮肤男女有别吗? (15)
13. 如何根据不同的季节对皮肤进行保养? (16)
14. 某些治疗和手术后应该怎样保护皮肤? (18)
15. 化妆品与皮肤过敏的关系是什么? (19)
16. 化妆品能引起哪些疾病? (20)
17. 如何对敏感性皮肤进行养护? (22)
18. 常用的皮肤测试方法有哪些? (23)
19. 皮肤可以分为哪些类型? (24)
20. 如何对干性皮肤进行保养? (25)
21. 如何对油性皮肤进行保养? (26)
22. 如何对中性皮肤进行保养? (27)

-
23. 皮肤补水与保湿有何不同? (28)
 24. 中年女性如何保养皮肤? (29)
 25. 老年人的皮肤有何特点和如何保护? (30)
 26. 不同年龄和类型的人如何选择化妆品? (32)
 27. 化妆水的种类及用途有哪些? (33)
 28. 什么是乳液类化妆品? (34)
 29. 怎样选用减肥化妆品? (34)
 30. 洁肤类化妆品的种类及作用是什么? (35)
 31. 护肤类化妆品的种类及作用是什么? (36)
 32. 治疗类化妆品的种类及作用是什么? (37)
 33. 粉饰类化妆品的种类及作用是什么? (38)
 34. 如何选用化妆品? (40)
 35. 如何保管化妆品? (41)
 36. 如何对化妆品进行鉴别? (43)
 37. 什么是硬膜? (44)
 38. 什么是软膜、膏状面膜、啫喱面膜、矿泥面膜? ... (46)
 39. 家庭中常用的面膜有哪些? (47)
 40. 面部按摩的作用是什么? (49)
 41. 食物纤维有哪些美肤作用? (51)
 42. 怎样用指压法进行美容? (52)
 43. 如何预防皱纹的产生? (53)
 44. 什么是化妆品胶囊? (54)
 45. 减少面部皱纹的方法有哪些? (55)
 46. 什么是光子嫩肤技术? (56)
 47. 什么是电子美容除皱技术? (57)
 48. 桃花有什么美容作用? (59)
 49. 蜂产品有哪些护肤美容作用? (60)
 50. 酸奶有哪些美容保健功效? (61)

51. 大蒜有哪些美容功效?	(62)
52. 如何自制美容饮料?	(63)
53. 什么是光敏物质?	(64)
54. 怎样防晒?	(65)
55. 什么是紫外线与防晒品?	(66)
56. 维生素有哪些护肤作用?	(68)
57. 如何用花粥美容?	(70)
58. 环境与美容有什么关系?	(71)
59. 睡眠、疾病与美容有什么关系?	(72)
60. 如何防止皮肤干燥?	(72)
61. 怎样预防嘴唇干燥?	(73)
62. 如何进行颈部护理?	(74)
63. 如何进行手部保养?	(75)
64. 沐浴对美容有益吗?	(76)
65. 冷水浴有哪些健身作用?	(77)
66. 冷水浴有哪些注意事项?	(77)
67. 什么是奥桑蒸气仪?	(78)
68. 如何在沐浴的过程中进行护肤保健?	(80)
69. 影响美容的不良习惯有哪些?	(81)
70. 怎样做5分钟脸部健美操?	(82)
71. 怎样用食醋美容?	(83)
72. 怎样用珍珠美容?	(83)
73. 怎样制作天然美容品?	(84)
74. 怎样选择和使用药性美容化妆品?	(85)
75. 什么是化妆品色素?	(86)
76. 什么是香精?	(87)
77. 体内的酸碱环境与美容有何关系?	(87)
78. 高原地区怎样保护皮肤?	(89)

79. 休息和睡姿能影响美容吗? (89)
80. 如何自制天然化妆品? (90)
81. 为什么说酵素是美容催化剂? (91)
82. 如何正确选择美容场所? (92)

化 妆

83. 脸部化妆的基本原则是什么? (97)
84. 脸部化妆的基本程序是什么? (98)
85. 卸妆应注意哪些问题? (99)
86. 如何卸妆? (100)
87. 什么是面部的“三庭”、“五眼”及凹凸层次? (101)
88. 如何进行立体化妆? (102)
89. 常用的美容工具有哪些? (103)
90. 椭圆形及圆形脸如何进行修饰? (104)
91. 方形及长形脸如何进行修饰? (105)
92. 正三角形、倒三角形和菱形脸如何进行修饰? (106)
93. 粉底的使用方法是什? (107)
94. 如何进行眉毛的化妆? (108)
95. 不同的眉型如何进行修正? (109)
96. 不同形状额如何进行化妆? (111)
97. 如何进行颌部的化妆? (112)
98. 如何保护及美化眼睛? (113)
99. 眼部化妆品有哪些? (114)
100. 如何搭配眼影色? (115)
101. 怎样画好眼线? (116)
102. 怎样涂眼影? (117)
103. 怎样使用睫毛膏? (118)
104. 怎样使用假睫毛? (119)

105. 肿眼泡、眼袋突出、细眼形、宽眼睑、小眼睛、 单眼皮的人如何化妆？	(121)
106. 下垂形、吊眼、向心形、离心形及圆形眼的人如何 化妆？	(122)
107. 不同鼻型如何进行化妆？	(124)
108. 如何正确使用胭脂？	(125)
109. 如何利用胭脂修整脸型？	(126)
110. 如何进行唇部的化妆？	(128)
111. 不同唇型如何进行化妆？	(129)
112. 怎样选择口红的颜色？	(131)
113. 如何进行颈部的保养和化妆？	(132)
114. 什么样的唇膏好？	(133)
115. 如何进行耳部化妆？	(134)
116. 生活淡妆的特点是什么？	(135)
117. 新娘妆的特点及化妆方法是什么？	(136)
118. 晚宴妆的特点及化妆步骤是什么？	(138)
119. 梦幻妆的特点及方法是什么？	(139)
120. 指甲有哪些常见病？	(140)
121. 如何保护指（趾）甲？	(141)
122. 如何修剪指甲？	(143)
123. 如何正确地使用指甲油？	(144)
124. 怎样使用人造指甲？	(145)
125. 如何正确地使用香粉？	(146)
126. 你了解香水吗？	(147)
127. 怎样选择香水？	(148)
128. 怎样保存香水？	(149)
129. 怎样使用香水？	(149)
130. 夏季如何化妆？	(150)

-
131. 春秋季如何化妆? (151)
132. 冬季如何化妆? (152)
133. 生活妆如何改为晚妆? (153)
134. 不同肤质的人如何化妆? (154)
135. 戴眼镜的妇女如何化妆? (155)
136. 中、老年女性如何化妆? (156)
137. 白头发的亚洲妇女如何化妆? (157)
138. 化妆应注意的问题有哪些? (158)
139. 如何检查化妆效果? (159)
140. 如何保持化妆效果? (160)
141. 应该养成怎样的美容习惯? (160)
142. 如何进行快速卸妆? (161)
143. 如何用化妆体现个性? (162)
144. 美容化妆过程中应注意哪些问题? (164)

美 发

145. 头发的构造特点是怎样的? (167)
146. 头发的生理包括哪些内容? (168)
147. 什么是头发护理的基本方法? (169)
148. 头部按摩的基本方法是什么? (171)
149. 怎样正确地梳理头发? (172)
150. 发型常用的梳理工具和方法有哪些? (173)
151. 你的洗头方法正确吗? (174)
152. 怎样做发型, 各种发型的特点是什么? (176)
153. 如何保护头皮和头发? (176)
154. 头发染烫时会出现哪些化学变化? (178)
155. 如何染发? (179)
156. 如何烫发及保护发型? (180)
157. 不同季节如何护发? (181)

-
158. 如何使毛发保持健康? (182)
159. 如何防治白发? (183)
160. 治疗毛发早白有哪些食疗方及民间验方? (185)
161. 斑秃者怎样进行防治? (186)
162. 头皮屑过多的养护方法是什么? (187)
163. 如何选择适宜的发型? (188)
164. 假发的种类有哪些, 如何使用及保养? (190)
165. 如何进行发帘和直发的梳理? (191)
166. 如何进行卷发的梳理? (192)

洁 齿

167. 如何保持牙齿健康? (197)
168. 如何正确刷牙、洗牙? (198)
169. 如何正确地选用洁牙品? (199)
170. 食品营养和口腔保健的关系是怎样的? (200)
171. 氟与口腔保健有何关系? (201)
172. 牙齿变色着色的原因是什么? (203)
173. 怎样选择和使用假牙? (204)
174. 牙齿畸形如何进行矫正? (205)
175. 变色着色牙如何进行美容修复? (207)
176. 如何进行牙齿的美容? (209)

医学与美容

177. 什么是医学美容学? (213)
178. 医学美容学的实施范围包括哪些? (214)
179. 什么是中医美容? (215)
180. 中医美容和生活美容、医学美容有何联系和区别?
..... (216)
181. 中医美容和其他学科的关系如何? (217)
182. 中医美容学的研究意义是什么? (219)

-
- | | |
|-------------------------------|-------|
| 183. 中医美容学的研究范围是什么? | (220) |
| 184. 中医美容有何特点? | (221) |
| 185. 中医美容可以分为哪几类? | (222) |
| 186. 粉刺是如何形成的? | (224) |
| 187. 如何用中医的方法对粉刺进行治疗? | (225) |
| 188. 如何防治粉刺? | (226) |
| 189. 什么是皮肤色素斑? | (227) |
| 190. 如何防治黄褐斑? | (228) |
| 191. 什么是雀斑? | (229) |
| 192. 如何对雀斑进行针灸、经络治疗? | (230) |
| 193. 什么是痣? | (231) |
| 194. 脸上红血丝是如何产生的? | (232) |
| 195. 黑眼圈是如何形成的及如何养护? | (233) |
| 196. 如何对中老年人进行文眉? | (234) |
| 197. 什么是文眉术? | (235) |
| 198. 什么是文眼线? | (236) |
| 199. 怎样消除不理想的眉型、眼线和唇线? | (237) |
| 200. 文身的危害有哪些? | (238) |
| 201. 什么是电眼睫毛? | (239) |
| 202. 如何选择双眼皮手术? | (240) |
| 203. 怎样做双眼皮手术? | (241) |
| 204. 双眼皮手术后怎样进行护理? | (242) |
| 205. 出现眼袋怎么办? | (243) |
| 206. 怎样治疗眼皮的疤痕、上睑下垂和眼睑外翻? ... | (244) |
| 207. 如何防治计算机皮肤病? | (246) |
| 208. 什么是皮质激素性皮炎? | (247) |
| 209. 什么是扁平疣? | (249) |
| 210. 什么是日光性皮炎 | (250) |

211. 夏季烈日会引起哪些皮肤病?	(251)
212. 什么是扁平黄色瘤?	(252)
213. 什么是刮痧美容?	(253)
214. 皮肤敏感与过敏有何区别?	(255)
215. 酒渣鼻的成因和防治方法有哪些?	(256)
216. 什么是肉毒素注射去皱法?	(257)
217. 什么是酒窝成形术?	(258)
218. 什么是皮肤磨削术?	(259)
219. 皮肤磨削术常见的并发症有哪些?	(260)
220. 什么是隆乳术?	(261)
221. 乳房美的标准是什么?	(262)
222. 如何进行乳房保健?	(263)
223. 什么是乳房发育不良?	(264)
224. 如何正确地使用乳罩?	(266)
225. 怎样进行胸部健美锻炼?	(267)
226. 当代形体美的标准是什么?	(268)
227. 如何防治肥胖?	(269)
228. 肥胖可以分为哪几类?	(270)
229. 常用的减肥方法有哪些?	(271)
230. 胖人宜吃哪些肉类?	(272)
231. 主食怎样制作有利于减肥?	(273)
232. 什么是中式指按减肥法?	(274)
233. 什么是吸脂减肥法?	(275)
234. 如何对吸脂减肥术的常见并发症进行防治?	(276)
235. 什么是运动减肥?	(277)
236. 什么是饮食减肥法?	(278)
237. 什么是药物减肥法?	(279)
238. 什么是热能抽脂减肥法?	(280)

-
239. 如何用热水浴与桑拿浴进行减肥? (282)
240. 常用的内服护肤美容名方有哪些? (283)
241. 哪些中草药制剂与验方有护肤美容作用? (284)
242. 哪些内服中药有护肤美容作用? (285)
243. 中药美容是否会使皮肤变黄? (286)
244. 常用的中医美容外用方有哪些? (287)
245. 面部美容按摩常用的穴位有哪些? (288)
246. 皱纹产生的原因是什么? (290)
247. 颜面晦暗、粗糙的原因是什么? (291)
248. 如何预防皮肤衰老? (292)
249. 面色苍白的的女性如何食疗? (293)
250. 虚性水肿的女性如何食疗? (294)
251. 面部五官与脏腑有何关系? (295)
252. 什么是气功美容? (296)
253. 什么是保健美容? (298)
254. 脱发的原因及治疗方法是什么? (299)
255. 什么是中医美容保健装饰法? (300)
256. 什么是损美性疾病? (301)
257. 什么是治疗美容? (302)
258. 贫血影响美容吗? (303)
259. 口臭的原因是什么? (304)
260. 如何防治狐臭? (305)
261. 如何防治灰指甲? (306)
262. 如何治疗扁平疣? (307)
263. 怎样防治颜面的“桃花癣”? (308)
264. 白癜风如何防治? (309)
265. 在护肤美容方面有哪些物理疗法? (310)
266. 什么是激光美容? (311)