

· 外用內服并用 · 中医西医结合 ·

美容保健 与减肥



主编 朱宝宽
施楚蘅

上海科学技术文献出版社

外用内服并重 中西医结合

美容保健与减肥

主 编 朱宝宽 施楚衡

编 委 (按姓氏笔划)

朱宝宽 张斯敏 吴黎明

孟来红 施楚衡 陶 晓

钱林忠 戴西湖

上海科学技术文献出版社

外用内服并重 中西医结合

美容保健与减肥

主编 朱宝宽 施楚衡

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 120,960

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数: 1--17000

ISBN 7-5439-0573-6/R·250

定价: 5.80元

《科技新书目》394-352

参加编写人员名单

(按姓氏笔划)

- 朱宝宽 解放军第八五医院 副主任医师
张斯敏 北京北美化妆品有限公司 副总经理
吴黎明 宫廷(泰国)有限公司亚医宫廷保健中心
总经理 医师
孟来红 上海高创电子物理实业公司 工程师
施楚衡 上海房地局职工医院中医美容减肥室 主管
医师
陶 晓 上海生生医用器材有限公司 总经理
钱林忠 北京北美化妆品有限公司 总经理
戴西湖 南京军区福州总医院 主任医师

序

追求美和长寿是人类的本能,无论世界如何变化,这种追求都不会从人类生活中消失。美充满人类的生活之中,从英俊潇洒的男子,到年青漂亮的姑娘,从雄伟繁华的大城市,到广阔宁静的乡村,从美满幸福的家庭,到夫妻和谐的生活等等,都包含着美的风采,美的魅力。

随着我国国民经济的迅速发展,人们需要美的知识,不断追求形体美、环境美、心灵美、神采美、生活美。美,令人神往陶醉,是一种快乐无比的享受。

马克思说过:社会进步是人类对美追求的结晶。人们对美的追求就是心理上高层次要求的体现。外在美有利于社会的交往及形成和谐的人际关系。美,包括抽象的精神美(如音乐、舞蹈、诗文、文字、戏剧等)和具体的形象美(如形体、衣着、服饰、化妆等)两大类。

近年来,由于我国改革开放的进一步发展,人们对美的感受和追求越来越普及,要求越来越高,对美的标准,审美观也在不断完善,可以说真正的美应该是容貌美、形体美、气质美、青春美和心灵美的统一。古代我国唐朝仕女以“微骨丰肥”为美,称中年以后发胖为“发福”。目前,科学已经明了肥胖给人的生活带来诸多不便,形体失去魅力,更为严重的是并发许多疾病,像高血压病、动脉粥样硬化性心脏病、高脂血症、糖尿病、胆囊炎、胆结石、脂肪肝及内分泌、代谢方面的改变,还可以增加猝死的发生。肥胖是健康的大敌,怎能称之为美呢?肥胖历来是与西方社会富裕

的生活方式相关的一种现象,如今却成了发展中国家迅速增多的问题。随着健康观念的更新,美容的观念也在不断更新。可见,美的容貌离不开健康的身体,没有健康的体质为基础,什么容貌美,形体美,都谈不上。以往认为身体结实不生病,就是健康。

世界卫生组织提出:机体健康用“五快”来概括,精神健康用“三良”来衡量。所谓“五快”即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;所谓“三良”即良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。食得快是胃口好、不挑食、不偏食、吃的迅速,表明你的消化系统功能正常,新陈代谢旺盛。便得快是上厕所能很快排出大小便,说明你的排泄系统功能良好。睡得快是上床即能熟睡,睡得甜甜,醒来精神饱满,头脑清醒,表明你的中枢神经系统兴奋与抑制功能协调,且内脏无任何病理信息干扰。说得快是语言表达准确、流利,表明你的思维清晰而敏捷,反应良好,心肺功能正常。走得快是行动自如,双腿敏捷,表明你的肌肉、骨骼功能良好。良好的个性是性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、苦痛、伤感所左右,是自己感情的主人。良好的处世能力是沉浮自如,客观观察事物,具有自我控制能力,能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感。良好的人际关系是待人接物宽和,不过分计较得失,助人为乐,与人为善。所以,医学美容学提出:首先要有健康之美,长寿之美,要求在研究人的外表容貌之美的同时,更要注意研究有一个健康的躯体。随着科学技术的发展,生活水平及卫生水平不断提高,人们对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织还提出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康。”

朱宝宽副主任医师现任中国保健科学技术学会肥胖症研究会理事,全军中医学会内科专业委员会委员,南京军区中医学会

理事,内科专业组组长,上海市传统医学工程协会理事,上海市中西医结合肥胖症医疗协作中心委员,上海职工医学院兼职副教授,上海中医药大学硕士研究生导师,上海胡芬妮美容美发教育中心兼职教师。30多年来,他坚持中医、中西医结合的研究,取得显著成绩。在全国著名老中医、中西医结合专家凌耀星、陈泽霖教授的指导下,已发表的论文有60余篇,并著有《防肥减肥实用知识》、《中医为您减肥》、《膳食防癌指导》等专著,参加编写《实用中西医结合肥胖病学》、《融汇中西医理论精华与实践》、《家庭厨房百科知识》、《性科学与保健养生》、《实用中西医结合临床经验集》、《国内外中医药科技进展》、《五言方剂歌诀》等书。多次获得上海市,南京军区科技成果三、四等奖。《文汇报》、《解放日报》、《新民晚报》、《人民日报海外版》、《上海老年报》、《上海旅游时报》、《上海劳动报》、《上海中医药学报》、《消费报》、《康复杂志》、上海人民广播电台、浦江之声广播电台曾多次作过报道,从1987年起他又开展中医美容与减肥的研究,前来接受美容减肥者达八万人次之多,有来自美国、日本、韩国、香港、台湾等国家和地区肥胖者。深受海内外广大美容减肥爱好者好评。

如今,一切企求美容减肥的人有了福音。最近,他又组织上海、北京有关美容减肥专家,主编《美容保健与减肥》一书,认为“皮肤为内脏之镜”,指出:将来美容减肥必须“以外用内服相并重,中西医结合为特色”,提出美容减肥的新观点,新方法,相信该书的问世一定能为广大读者所喜爱。

朱介瑾

序于上海中医药大学

一九九五年一月于美国纽约

前 言

美,充满人生的每个角落。美存在的领域非常广泛,既存在于现实领域中,也存在于精神领域中。

美,是人类高品位的心理享受,美能唤起人们崇高的情感,使人感到生活的喜悦。美给人以活力,激起向上的精神。所以,数千年来被人们所追求。

美貌是指容貌的美丽。爱美之心,人皆有之。随着人民生活水平的提高,人们对美容保健和减肥已越来越重视。要想使自己的容颜光洁柔嫩,健康美观,在日常生活中就必须懂得皮肤的保健和合理营养与膳食。

中国妇女在远古时代就喜爱装扮和美容。据文献记载,我国从先秦时期(公元前221~207年)已有胭脂。据《国篇》记载:“春秋时周郑之女,粉白墨黑,立于衢间”。即用白粉敷面,用青黑颜料画眉。汉代以后,便有正式“装点”、“扮妆”、“妆饰”等词。当时,妇女以米粉敷面,染粉著颊。宋玉《登徒子好色赋》中有“著粉太白,施朱太赤”的经文,韩非子《显学篇》中有“故美毛嫱西施之美,无益吾面,而用脂泽粉黛,则倍其初”之语。《齐民要术》有,用米粉制作方法,是指米磨成细粉,以水浸泡后取出白汁,待其澄清后,取其光润部分,经干燥即能供妇女化妆使用。足见我国古代化妆与美容历史悠久。

由于年龄的增长,工作学习的繁忙和紧张,加之饮食结构不够合理和休息不好,都会使人的面部提早出现皱纹,皮肤失去光泽。值得注意的是,随着人们生活水平的提高,单纯性肥胖已成

为现代经济高度发达国家的社会问题。目前,在医学上有三大社会问题,(即爱滋病、毒麻药瘾和酒癖),现在肥胖病已成为第四个社会问题。这些国家发病率高达20%~30%。文献表明:德国为22%,英国为9%,法国为7%。我国由于生活水平提高,加之饮食结构不合理,单纯性肥胖呈逐年上升的趋势。北京(1987)调查3万人群肥胖发病率为10.47%,上海(1991)发病率为12.03%。福建调查37158人,其发病率为7.97%。唐山调查3600人,其发病率为14.43%。杭州调查3015人,脂肪肝患病率为5.21%,超重组比非超重组高6.32倍。儿童肥胖,北京为5.6%,天津为9.6%,西安为4%~9.5%,南京为4.4%。最近台北市对二千多名儿童及青少年体格进行调查,结果小学五、六年级及中学生肥胖率已达25%,高中一、二年级有15%。此外,小学女生肥胖率平均有20%。中学一、二、三年级分别15%,8%和6%,同时有19%的人有高胆固醇血症。因体重增加而发胖,以致大腹便便,影响工作和生活,更为严重的是并发许多合并症,像高血压病、高脂血症、胆囊炎、胆结石、糖尿病、冠心病等,还可能增加死亡的危险性。所以,医学界如今已认识到肥胖是一种疾病,美国和英国的许多医生现在也主张药物治疗肥胖。现代生活不仅要求人的容颜美丽,还需要有健康的体魄,以饱满的精神施展才能。于是人们迫切寻找美容保健和减肥的方法与书籍。

有鉴于此,我们组织了上海北京有关美容减肥专家,查阅古今中外文献资料和当今美容减肥新进展、新方法,并结合作者多年来的实践经验,编著《美容保健与减肥》一书。本书用科学的观点详细介绍了美容的起源与发展,从医学角度阐述美容保健和减肥的基础理论、各种行之有效的方法及当前的新进展、新趋势,以及中西医结合在美容保健和减肥方面的展望。本书内容丰富,通俗易懂,资料新颖,具有较强的科学性、先进性、实用性,是

一本集美容保健与减肥的综合性科普读物。适用于从事美容和减肥专业人员的参考,也是广大美容减肥爱好者的必备的书籍。

由于时间仓促,作者水平有限,书中错误难免,恳请读者及同道批评指正。

编 者

一九九五年于上海

目 录

基础知识篇

1. 美容的起源与化妆品的发展	(1)
2. 什么叫化妆品	(3)
3. 化妆品的主要成分是什么	(3)
4. 化妆品的种类有哪些	(4)
5. 什么叫口服化妆品	(5)
6. 化妆品有什么作用	(5)
7. 如何选用化妆品	(6)
8. 使用化妆品有何不良反应	(6)
9. 化妆品引起的不良反应防治方法	(7)
10. 选用特殊化妆品要注意的问题	(8)
11. 生活美容与医学美容有什么区别	(8)
12. 什么是医学美学	(9)
13. 皮肤由哪些器官所组成	(9)
14. 皮肤的生理功能及酸碱度	(14)
15. 皮肤的颜色	(17)
16. 皮肤的类型	(17)
17. 皮肤的健美要求	(18)
18. 标准体重的计算	(19)
19. 什么叫肥胖症	(20)
20. 肥胖——现代社会的文明病	(21)
21. 胖与瘦的区别	(22)
22. 皮下肥胖与内脏肥胖的区别	(23)
23. 肥胖的分类	(25)

24. 肥胖与遗传·····	(25)
25. 多吃肉使人发胖·····	(26)
26. 多吃零食也可发胖·····	(27)
27. 多饮酒也会发胖·····	(27)
28. 肥胖死亡率升高·····	(28)
29. 肥胖与糖尿病·····	(29)
30. 肥胖与高脂血症·····	(29)
31. 肥胖与心脑血管疾病·····	(30)
32. 肥胖与脂肪肝、胆囊炎、胆结石·····	(30)
33. 肥胖与呼吸功能不全·····	(31)
34. 肥胖与骨科疾病·····	(31)
35. 肥胖与月经失调·····	(31)
36. 肥胖与不孕症·····	(32)
37. 肥胖与乳腺癌·····	(32)
38. 肥胖与便秘·····	(34)
39. 肥胖与性功能障碍·····	(35)
40. 肥胖与多种疾病·····	(35)
41. 肥胖与打鼾·····	(36)
42. 有钱难买老来瘦·····	(36)
43. 提倡运动防止肥胖·····	(37)
44. 当心电视肥胖症·····	(38)
45. 妇女到更年期为什么发胖·····	(38)
46. 警惕妊娠期过度肥胖·····	(39)
47. 为什么有些女性婚后发胖·····	(40)
48. 妇女产后发胖的原因·····	(40)
49. 引起儿童肥胖的原因·····	(41)
50. 巧克力并非儿童的营养品·····	(42)
51. 儿童越胖越健康吗·····	(43)
52. 假胖的小孩·····	(44)
53. 肥胖对儿童的危害·····	(45)

美容篇

1. 怎样保护皮肤	(47)
2. 皮肤营养的物质有哪些	(48)
3. 皮肤营养的天然食品有哪些	(50)
4. 中医面部按摩美容的主要穴位	(51)
5. 中国式按摩美容法	(52)
6. 欧美式按摩美容法	(52)
7. 面部按摩美容的技巧	(55)
8. 面部薰蒸美容法	(55)
9. 中医蒸气浴面疗法	(55)
10. 面膜美容法	(56)
11. 面膜的种类	(56)
12. 倒模面膜	(57)
13. 护肤品美容法	(57)
14. 食品美容法	(57)
15. 蔬菜美容法	(57)
16. 水果美容法	(58)
17. 蜂蜜美容法	(58)
18. 牛奶美容法	(58)
19. 花粉美容法	(58)
20. 茶叶美容法	(59)
21. 醋的美容法	(59)
22. 丝瓜水美容法	(59)
23. 针灸美容法	(59)
24. 气功点穴美容法	(60)
25. 激光美容法	(60)
26. 慈禧太后美容法	(60)
27. 中医美学研究的内容	(61)
28. 中医美容法	(61)

29. 中药美容剂	(63)
30. 常用美容中药	(64)
31. 常见病中医美容法及食疗方	(66)
痤疮	(66)
黄褐斑	(68)
酒渣鼻	(71)
白癜风	(72)
扁平疣	(73)
寻常疣	(74)
斑秃	(75)
脱发	(77)
脂溢性皮炎	(78)
白发	(78)
面部皱纹	(79)
32. 中医药美容化妆的历史现状与展望	(80)

减肥篇

1. 减肥使您苗条	(84)
2. 减肥使您年轻	(84)
3. 减肥使您不易患慢性疾病	(84)
4. 减肥使您行动敏捷	(85)
5. 减肥使您不轻易出汗	(85)
6. 减肥使您精力充沛	(85)
7. 减肥使您富有社交能力	(86)
8. 减肥使您健康长寿	(86)
9. 人到中年须防肥胖	(86)
10. 患了肥胖症如何锻炼	(87)
11. 老年肥胖者如何锻炼	(88)
12. 中药减肥	(89)
防风通圣丸	(89)

初生與比初	(90)
消胖美	(91)
轻身降脂乐	(92)
体可轻	(92)
荷叶散	(92)
轻身一号	(92)
减肥轻身乐	(93)
减肥灵 I	(93)
减肥合剂	(94)
降脂一号胶囊	(94)
健美丸	(94)
轻健胶囊	(94)
乌花木苗条胶囊	(94)
三花减肥茶	(95)
天雁减肥茶	(95)
健美茶	(95)
13. 针灸减肥	(96)
〔一〕辨证分型	(96)
胃热内盛型	(96)
脾肺气虚型	(96)
肠燥便秘型	(97)
肝胆亢盛型	(97)
营养过盛型	(97)
〔二〕局部取穴	(97)
14. 耳穴减肥	(98)
耳针减肥	(98)
耳穴埋针	(98)
耳穴贴压法	(99)
耳穴压豆法	(100)
15. 气功减肥	(101)

龙游功	(101)
松身功	(103)
16. 体操减肥	(103)
腰腹健美操(上海)	(103)
减肥健美操(俄罗斯)	(104)
17. 西药减肥	(105)
芬氟拉明片	(105)
二乙胺苯酮	(105)
氯苯咪唑啉	(106)
甲状腺提取物	(106)
三碘甲状腺原氨酸(T_3)	(107)
降糖灵	(107)
降糖片	(107)
轻泻剂和利尿剂	(108)
18. 康丽亭减肥	(108)
19. 物理减肥	(109)
石蜡敷身减肥	(109)
低周波减肥	(110)
沐浴减肥	(110)
绷带减肥	(110)
泥土减肥	(111)
抓捏减肥	(111)
矫正骨骼减肥	(112)
搓盐减肥	(112)
人工日光减肥	(113)
热水减肥	(113)
桑纳浴减肥	(114)
电子减肥仪减肥	(114)
磁疗减肥	(114)
按摩减肥	(115)

减肥霜(苗条霜)	(116)
20. 饮食减肥	(116)
21. 巧进三餐减肥	(117)
22. 食纤维减肥	(119)
23. 食醋减肥	(119)
24. 慢食减肥	(120)
25. 减肥食谱与药膳	(120)
常用减肥食谱	(120)
减肥膳食参考表	(121)
26. 减肥食品	(122)
27. 儿童肥胖饮食原则	(122)
28. 饮食习惯注意点	(123)
29. 外科手术减肥	(123)
30. 减肥不能操之过急	(125)
31. 盲目减肥不可取	(125)
32. 单纯性肥胖症的疗效如何评定	(126)
33. 中医药减肥展望	(127)
附一 我国正常成年男性的身长与体重表(公斤)	(129)
附二 我国正常成人理想身长体重表(公斤)	(130)
附三 25 岁以上理想体重表	(132)
附四 食物含糖量表	(133)
附五 常用食物成分表	(134)
附六 食物选择表	(135)
附七 食品交换表	(135)