

美化容颜

的天然处方

现代美容学

Meihua Rongyan De
Tianran Chufang
Xiandai Meirongxue

陈仁悖 主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

美化容颜的天然处方

MEIHUA RONGYAN DE TIANRAN CHUFANG

—— 现代美容学

XIANDAI MEIRONG XUE

主编 陈仁惇

绘图 于 岚
贝 丽



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

美化容颜的天然处方——现代美容学 / 陈仁惇主编, 一北京:
人民军医出版社, 2005. 11

ISBN 7-80194-911-0

I. 美… II. 陈… III. 美容 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 086545 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 于岚 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/16

印张: 11 字数: 187 千字

版次: 2005 年 11 月第 1 版

印次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001~7500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

NEI RONG TI YAO

全书分十二章，分别介绍了美容学的基础，一般化妆品的组成和存在问题，日晒和自由基对皮肤的损害，影响美容的皮肤病——痤疮、黄褐斑和老年斑，如何防治皮肤衰老，对干燥、皱纹、阳光灼伤和油性皮肤的防治，美化皮肤、口腔和嘴唇、指（趾）甲、眼睛、头发的食物及营养素。

本书是为所有爱美的人士编写的，也适合有关医护人员及美容化妆品的研究人员参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚

前言

美容和减肥是现代社会两大潮流，也是两个热点问题。不论是收看电视，收听广播，还是翻阅报刊杂志，与此有关的信息都会扑面而来，广告篇幅可以占到广告总数的20%以上。美容和减肥的经济消费，我国尚无准确统计数字，甚至估算。根据统计，美、英、法等发达国家每年在美容或减肥上所花的钱大约在200亿到300亿美元。在林林总总的广告中，货真价实有科学性的广告并不多。有的广告本身就是陷阱或者充满了谎言和吹嘘，并且总有人相信它们而进入误区——既将身体搞坏又花了冤枉钱。

在我国，特别是改革开放以后，很多人开始注意到自己的容貌身材，并且要努力美化自己。因此美容和减肥两个问题也变得非常突出。

关于美容与减肥，并不是简单的化化妆、吃些减肥药就可以解决的，而是非常复杂的问题。目前社会上到处充满了误区和陷阱，因此非常需要科学的、现代化的知识来指导。

化妆品是一门非常赚钱的产业，成本低，利润高，在全世界都是如此。改革开放以来，我国的化妆品工业有了飞跃的发展，国外的化妆品也纷纷登陆中国。可是使用化妆品的美容业，应用化妆品的人，尤其是女性，对化妆品的知识，尤其是美容知识，可以说知之甚少，甚至是美容盲。因此非常需要介绍这方面知识的书籍。

美容学的定义是：“用单纯化妆品或含有营养素、天然抗氧化剂以及非处方药物的化妆品或口服这些物质来美化你的容颜的学问。”而用其他的方法，例如将你的单眼皮变成双眼皮，或者隆鼻，将你的鼻子变高，则称整容学；用手术将你的乳房用硅胶填高或用手术将你的腹部脂肪或腰围脂肪抽取出去，使其变瘦，则属于整形外科。

美容学，英文称Cosmetology，在我国还没有形成专门的一门学科，没有这一学科的真正专门研究机构和高等学府。在国外，美容学已有了

长足的进展,既有专门研究美容学的美容研究院、所(Academy or Institute of Cosmetology),也有学习美容学的高等学府(College of Cosmetology),培养出了一批有博士或硕士头衔的高级美容师。

在中国,美容事业的发展是近20年的事。在大城市,如北京、上海、广州、深圳等地都有美容院。此外,还有人在国外学习了美容学,回国开设美容院,从事美容工作。但多数美容师对美容学的知识只是一知半解,滥竽充数。他们只对美容化妆品有一些粗浅的基本知识。关于“为什么要用这些化妆品”、“这些化妆品对面部皮肤有什么好处”、“用了有什么副作用”等却是一无所知。

很多年轻漂亮的女性进美容院美容,有的不但不会变得漂亮,反而适得其反,由漂亮变成丑陋。这几年,关于这方面的投诉难道还少吗?因此,中国的美容界应该提高素质,能更专业化、科技化和现代化。

日本,从1976年到1979年,报纸上常报道有关化妆品公害的新闻,例如劣质化妆品损伤皮肤和使身体受到损害。很多受害者集合起来,向化妆品公司提出诉讼。而日本国内约2 000家化妆品公司的产品,也经过日本消费者联盟及东京大学、大阪大学等大学医学部的检查,找出数十种安全的产品。自此以后,在日本,教导女性使用安全化妆品已蔚然成风。

2003年12月,由中华医学会主办、国际美容皮肤科学会协办的第三届国际美容皮肤科学学术大会在北京落下帷幕。这是作为首次在我国召开的以皮肤美容为主题的国际美容皮肤科学盛会,本次会议的主题是讨论如何让人的皮肤更加健康和美丽,来自16个国家和地区的150名国际皮肤美容科学专家和国内的850名专家一起探讨了众多的皮肤美容问题。专家们一致认为,未来到医院做美容将是整个行业发展的趋势。

北京大学第一医院皮肤性病科主任朱学骏教授指出,随着社会经济



前言

前言

的发展,人们对医学美容的需求会越来越大,而帮助人们更加容光焕发的“面子”——医学美容正面临着巨大的发展机遇和挑战。

美容院等机构进行的专业美容和医学美容两者有着密切联系,但医学美容代表着更先进的技术,美容皮肤科将会从现在的皮肤性病科中分化出来。目前,在北京,北大医院、协和医院、空军总医院的皮肤科都在进行尝试。相信过不了多久,对自己的“面子”更重视的人会愿意选择医院,接受那些有5~7年专业教育的医生进行医学美容。

人们对皮肤美要求越来越高,甚至希望用手术清除一些痣、瘡子、皮肤癬等。现在这些工作都是由外科医生在做,他们一般都习惯相对大面积的切除,然后再从其他部位取皮来修补,病人的痛苦会较大。如果由皮肤外科医生进行的话,可能医生会先判断一下是良性还是恶性的。即使采取切除的方法,也会结合皮肤的纹理,用比较小的创面来解决问题。

除此之外,现代的皮肤科学已经不再只是从皮肤的表象病征来进行诊断治疗的学科。除了电镜等的应用,皮肤科学正在向着分子甚至基因水平前进。皮肤科医生正在参与从分子生物学角度进行的黄褐斑、色素沉着研究,为将来解决黄褐斑等疾病进行努力。

现在,已经有一些医院用自己的医学面膜加上药物治疗痤疮等皮肤问题,激光美容的应用也越来越多。这些有药物或激光参与的美容治疗是很多美容机构无法也不能进行的。

2003年有关医学美容的学术大会中,非常吸引人的亮点就是干细胞在医学美容中的应用。虽然这种技术仍然在初步研究阶段,但是它带来的前景却让很多业内人士非常关注。例如,日本专家介绍的干细胞毛发移植就是一项正处于基础研究阶段的医学美容尖端科技。虽然目前实验还没有实质性的成果,但是这一新的趋势已经预示了医学美容的广阔前景。

本书重点介绍了美容学的基础,脸部的正确比例,皮肤及其附属器

的结构和功能,一般化妆品的组成和存在的问题,日晒和自由基如何损害皮肤,影响美容的皮肤病——痤疮、黄褐斑和老年斑,如何防治皮肤衰老,对干燥、皱纹、阳光灼伤和油性皮肤的防治,美化皮肤、口腔和嘴唇、指(趾)甲、眼睛、头发的食物和营养素。

目前国内编写的美容学的书籍并不多,而国外编写的美容学书籍未必适合我国国情。应读者需要,作者不揣冒昧,撰写此书。参加本书编写的还有王征贤、陈静仪、陈晖、吕利、王敏之、王福庄、瑞雪、张扬等。由于本人的学识水平有限,书中如有错误与不当之处,敬祈读者批评指正。

陈仁惇

2005年7月



前言

目 录

第1章

现代美容学的基础



第一节

脸部的合适比例

第二节

化妆品的定义

第三节

皮肤的结构和生理功能

第四节

皮肤的解剖学

第五节

皮肤的组织学

第2章

一般美容的材料和方法

第一节

美容化妆品的选择

第二节

化妆品的组成和标准

第三节

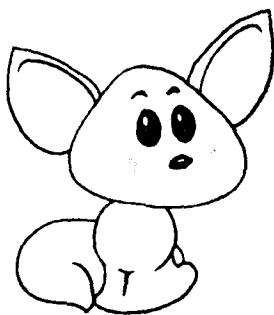
化妆品的种类

第四节

化妆品的原料

第3章

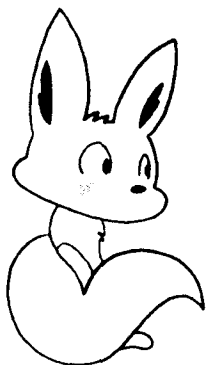
美容的大敌——日晒和自由基



第五节	22
美容化妆的工具	
第六节	23
进行美容的方法	
第七节	26
普通化妆品存在的问题	
第八节	29
如何根据不同的肤质选择化妆品	
第九节	31
如何纠正化妆品造成的伤害	
第十节	33
如何正确地洗脸	
	35
第一节	35
日晒对皮肤的危害	
第二节	37
预防日晒必须正确使用化妆品	
第三节	38
为什么目前自由基的危害比以前更多	
第四节	40
自由基对人体细胞的伤害	
第五节	40
自由基如何导致人体衰老	
第六节	42
使皮肤衰老的氧自由基	

第4章

影响美容的皮肤病——痤疮（青春痘）（一）



第七节	45
外国皮肤病专家用抗氧化剂进行美容的实例	

第八节	46
对美容有效的天然抗氧化剂——碧萝芷	

第一节	50
痤疮的成因	

第二节	52
用化妆品能根除男女脸上的痤疮吗	

第三节	53
用含激素的药膏能使痤疮好转吗	

第四节	54
药膏型皮肤的危害性	

第五节	55
防治痤疮的营养组方	

第六节	57
防治痤疮的草药	

第七节	58
防治痤疮的建议事项	

第八节	59
防治痤疮的考虑事项	

第5章

影响美容的皮肤病（二）	60
-------------	----

第6章	第一节	60
	雀斑	
	第二节	61
	黄褐斑	
	第三节	63
护肤新产品	老年斑	
	第四节	65
	螨虫病	67

第7章	第一节	67
	防止皮肤衰老，首先应该防止日晒	
	第二节	69
	护肤新产品	
	对皮肤干燥、皱纹、灼伤和油性的防治	76



第一节	76
如何防治皮肤干燥	
第二节	83
如何防治皮肤皱纹	
第三节	89
如何防治阳光灼伤	
第四节	92
如何防治油性皮肤	
第五节	95
如何防治脂溢性皮炎	

第8章

美化面部皮肤的食物及营养素

99

第一节

99

有皮肤美容作用的海产品

第二节

101

有皮肤美容作用的水果和坚果

第三节

103

有皮肤美容作用的豆腐和牛乳

第四节

104

有皮肤美容作用的主食

第五节

107

有皮肤美容作用的草药

第9章

美化口腔和嘴唇的食物及营养素

110

第一节

110

口腔和嘴唇的美容

第二节

112

美化嘴唇和口腔的食物及营养素

第三节

116

唇疱疹对美容的影响及防治方法

第四节

118

龋齿对美容的影响及防治方法

第五节

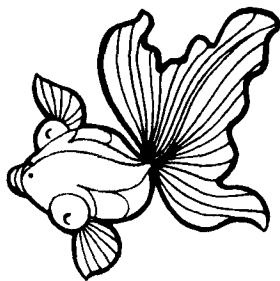
120

牙周病对美容的影响及防治方法

第六节

124

口臭对美容的影响及防治方法



第10章

美化指（趾）甲的食物及营养素

126

第一节

指（趾）甲的结构和生长

126

第二节

美化指（趾）甲的食物及营养素

127

第三节

如何防治指（趾）甲亚健康

132

第11章

美化眼睛的食物及营养素

137

第一节

眼睛的结构和生理作用

137

第二节

美化眼睛的食物及营养素

139

第三节

如何防治白内障

143

第四节

如何保持眼睛健康

146

第12章

美化头发的食物及营养素

150

第一节

头发的生理变化

150

第二节

美化头发的食物及营养素

152

第三节

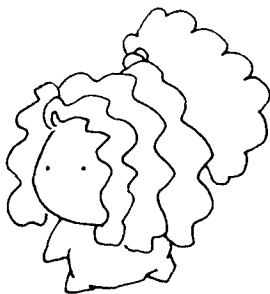
如何防治头皮屑

156

第四节

如何防治脱发

158





第1章 现代美容学的基础

美容，顾名思义，就是美化你的容颜，使你的脸部变得漂亮和美丽。美容的范围只是用化妆品或其他方法来美化你的容颜。使用手术方法对你身体的部位进行校正，如隆鼻、隆胸、补唇等，不属于美容而应该属于整容或整形外科的范畴。



第一节

脸部的合适比例



有人认为，最理想的脸部形状和比例，表现在佛或菩萨的脸上。因为，佛或菩萨集中了多少年来善男信女们最理想和最美的想像。至于现代，青春少女理想的脸部形状和比例应如图1。

脸部比例的测定以眼睛为中心。脸部的标准形是鹅蛋形。

1. 脸的标准长度：是以眉毛到鼻尖的长度为基准，从额头发际到眉毛，从鼻尖到下巴的长度都需相等。

2. 脸的标准宽度：是眼睛宽度的5倍。

3. 眉毛的标准位置：从发际到下巴垂线的上1/3处。

4. 眉毛的标准长度：眉头与眼睛内侧角在同一垂直线上，眉尾位置在眼尾与鼻翼延长线上。

5. 鼻子的标准位置：鼻底线在发际到下巴垂线的下1/3处，与眼宽相等。

6. 嘴巴的标准位置：从鼻尖到下巴距离的二等份处是下嘴唇线的位置。

7. 嘴巴的标准宽度：与左右眼睛瞳孔内侧之间的距离相等。



脸部的合适比例

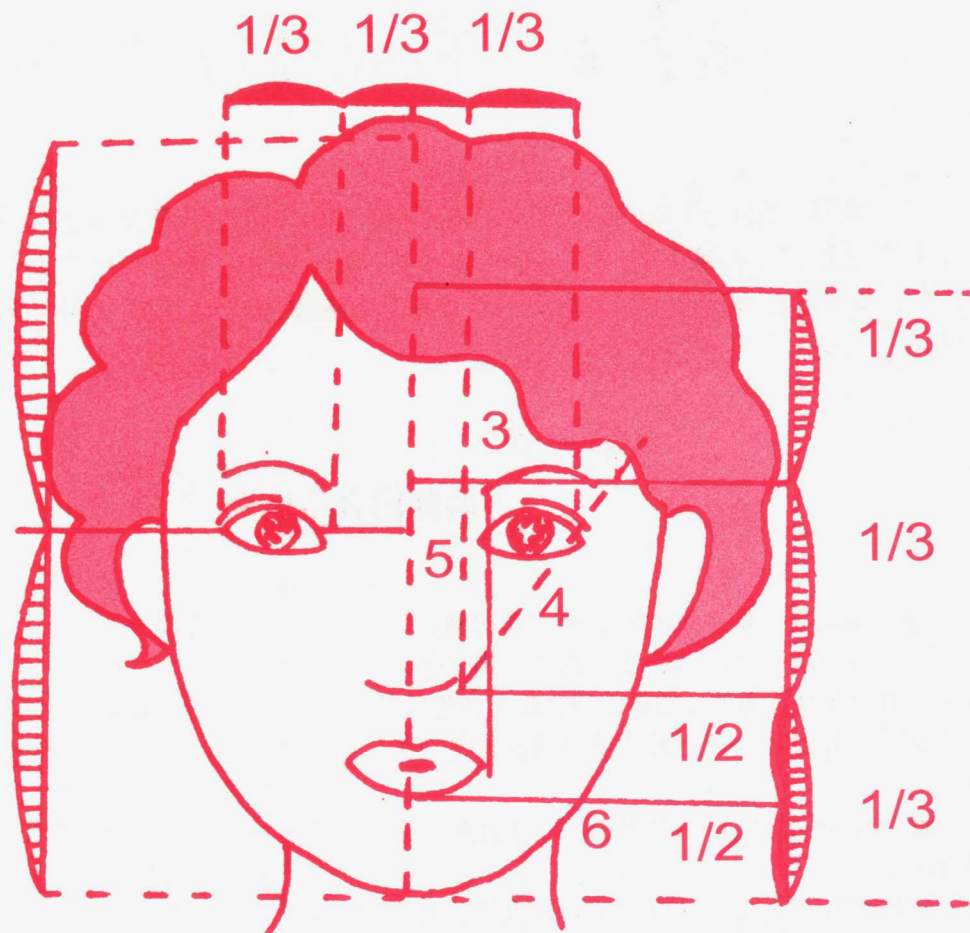


图1 脸部的合适比例



第二节

化妆品的定义



那么，什么是化妆品呢？外国美容学家的定义是：某些物质，能清洁人体，美化并改变人的容貌，增加魅力，以保持皮肤或毛发的健康，使用涂抹或喷洒的方法到达人体，仅对人体有温和的作用，称为化妆品。

有人说，皮肤是美的镜子，是健康的晴雨表。身体健康，心情愉快，自然就容光焕发。心情不愉快，身体不健康，自然就会面容灰暗，皮肤变得粗糙。

那么，有什么办法，可以解决这些问题呢？恐怕，大多数女性的回答是化妆。那么，这些说法到底对不对呢？

早在古代埃及，女性就将孔雀石（硅酸铜）磨成的粉涂抹在眼睛周围化妆。古代印度女郎，在额头两眼之间，点上红点。古代中国，丈夫用眉黛为妻子画眉毛。虽然美容自古就存在，历史非常悠久，但是，绝不是单单使用化妆品就可以使丑陋的女子变美，漂亮的女子变得更漂亮。这方面还是存在着很多问题和误区。

理论上说，美容学包括三方面内容，即化妆品美容，精神美容和营养美容。可是很多女性认为只要化妆品美容就可以了。

要了解如何正确有效美容，必须对皮肤、毛发、指甲的结构和功能有一个基本的了解。



第三节

皮肤的结构和生理功能



一、一般性质

皮肤覆盖了人体全部身体表面。皮肤由表皮、真皮和皮下脂肪组织组成。除了皮肤本身的结构以外，尚有丰富的血管、淋巴管和神经。此

外，还有皮肤的附属器，包括毛囊、皮脂腺、大汗腺、小汗腺和指（趾）甲。从质量和体积而言，皮肤为人体最大的器官和组织。皮肤的总面积：成人为1.5~2.0平方米，一般平均为1.8平方米。皮肤的总质量：

