

Shishang Meirong Fangfa Jiemima

时尚美容 方法解密

陈国珍 孟庆轩 主编

通向美容之路的向导
实现美容愿望的良师
防止美容意外的益友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

通向美容之路的向导
实现美容愿望的良师
防止美容意外的益友

时尚美容方法解密

SHISHANG MEIRONG FANGFA JIEMI

主 编 陈国珍 孟庆轩

编著者 (以姓氏笔画为序)

王明玉 刘丽娟 孙 琪

李秀清 张淑英 林晓菲

赵可秀 郭青君 鲁东明



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

时尚美容方法解密/陈国珍,孟庆轩主编. —北京:人民军医出版社,2006.1

ISBN 7-80194-990-0

I. 时… II. ①陈…②孟… III. 美容—方法 IV. ①R622②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114034 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松

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

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.375 字数:214 千字

版、印次:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:20.00 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

SUMMARY

本书作者参考大量文献资料,以科学的美容观、健康的审美观和求真务实的精神,对当前广为流行的各种美容方法进行了具体、辩证的介绍。包括激光美容、电脑美容、光子嫩肤、离子护肤等各种高科技美容,做重睑成形术(双眼皮)、面部除皱术、皮肤磨削、笑靥成形术(酒窝成形)、头发移植和隆鼻术、隆胸术等各种整形美容术,以及食物美容、药物美容、化妆美容等各种传统和现代的美容方法,分析指出了这些方法的科学原理、优点弊端、适用范围、具体操作和注意事项。内容丰富新颖,阐述深入浅出,对选择和实施美容方法具有实用性指导价值,适于广大群众,特别是爱美的女士阅读参考。

责任编辑 杨磊石 伦踪启

前言

PREFACE



爱美是人的天性。自古以来,人们就追求美。尤其是在目前,人们的生活越来越富裕,向往美、追求美的愿望也就更加强烈了。美容健身,已经成为一种生活时尚。为了使自己美丽可人,自古至今,人们摸索创造了许许多多美容方法。特别是到了当代,随着科学技术的高度发展,人们更将高科技运用于美容事业,使美容事业达到了一个崭新的境界:不但出现了各种适合于不同肤质、不同年龄、不同性别者的美容化妆用品,而且还出现了可以改变人的肤色、眼型、鼻型乃至整个脸型、体型的美容整形手术。

人们追求美的愿望虽然是强烈的,不少人舍得以数百元、数千元去购买各种各样的高级化妆品,不惜花费数万元甚至数十万元去做美容整形手术,以求使自己“脱胎换骨”、靓丽超群。遗憾的是大多数人(尤其是爱美的女性)对美容的知识比较匮乏,特别是对于各种高科技美容方法和美容手术缺乏深入的了解,有的感到神秘莫测,有的盲目崇拜,或一知半解,或道听途说,便抱着极高的期望值,不假思索地“勇于实践”,往往造成欲美容反毁容的

不良后果。

正是基于这种情况,我们编写了《时尚美容方法解密》一书。本书重点突出地介绍了当今各种高科技美容方法与美容整形手术,辩证地指出了其各自的优点与弊端、适应人群与禁忌人群、实施注意事项等。同时,也以简练的文字,介绍了目前国内外各种各样传统的与现代的美容方法。使本书既适合高收入者欲求以昂贵的美容方法与美容手术达到美容的目的的需要,也为低收入者提供了多种简便易行的美容方法。可以说,本书是追求美容者通向美容之路的向导,实现美容愿望的良师,防止美容意外的益友。

书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

陈国珍 孟庆轩

2005年10月



美容方法篇

一、正确看待美容新技术 (1)

* 关于激光美容 / 1

激光在重睑术和眼袋整形术中的应用 / 6

激光祛除皮肤色素性损伤和文身 / 6

激光除皱术及其利弊 / 7

激光治疗毛细血管扩张症 / 8

激光治疗脂溢性角化病 / 8

激光治疗色素痣 / 9

激光治疗太田痣 / 9

激光毛发移植术 / 10

激光治疗雀斑、咖啡斑和黑子 / 10

牙齿激光漂白术 / 11

* 关于电脑美容 / 13

* 关于光子嫩肤 / 14

"光子嫩肤"不是"激光美容" / 16



莫把“光子嫩肤”吹过头 / 17

※ 关于离子护肤 / 19

※ 关于冷冻美容术 / 20

※ 关于果酸美容 / 25

果酸换肤术 / 26

※ 关于酵素美容 / 27

※ 关于纯氧美容疗法 / 28

※ 关于臭氧全方位美容 / 31

※ 注射美容术解析 / 33

“注射美容”等于慢性自杀 / 36

让女人疯狂的“毒针除皱”美容 / 37

※ “肌肤排毒”美容 / 39

※ 奇妙的五种美容新方法 / 41

※ 什么是“血液美容” / 44

※ 高科技美容新招术种种 / 45

※ 关于“洗肠美容” / 49

※ 关于“吃花美容” / 49

※ 关于“洗血减肥美容” / 51

※ 关于“按摩卵巢”美容 / 52

※ 关于“胎盘素养颜” / 54

※ 关于“驱铅” / 55

※ 不能把“胎盘组织液”当成美容用药 / 55

※ 警惕使用“疯牛病”化妆品 / 56

※ 当心“褪黑素”的不良反应 / 57

二、养生美容 (58)



- 心理养生——美容最佳处方 / 58
- 心理美容——造就美人的灵丹妙药 / 59
- 生活中的心理美容 / 60
- 心理美容全攻略 / 62
- 情绪美容——不用花钱的化妆品 / 62
- 精神美容——容颜华美的外衣 / 63
- 文化美容——内外兼修的美 / 64
- 运动美肤——最合算的美容法 / 65
- 中国式按摩美容法 / 66

三、生活美容 (67)

- 自然生活美容 / 67
- 日常美容方法 / 68
- 睡眠美容法 / 69
- 水美容——最经济有效的美容法 / 71
- 冬日沐浴美容 / 72
- 凉开水能美容 / 73
- 新潮盐水美容法 / 74
- 葡萄酒泡澡美容 / 75
- 花浴美容 / 76
- 蒸气美容 / 77
- 香薰美容 / 79
- 冰波美容 / 81
- 冰镇面膜美容 / 84
- 静坐美容法 / 86
- 家庭自助美容法 / 87



四、食物美容 (89)

- 天然食物美容法 / 89
- 用水美容法 / 91
- 牛奶美容五妙方 / 92
- 新鲜牛奶美容五法 / 93
- 牛奶美容九大策略 / 94
- 酸乳美容法 / 97
- 鸡蛋美容法 / 98
- 熟鸡蛋美容法 / 100
- 蜂蜜美容 / 101
- 豆类美容 / 102
- 豆腐美容法 / 102
- 瓜果美容法 / 103
- 西瓜美容 / 104
- 丝瓜美容 / 105
- 柠檬美容 / 106
- 核桃美容 / 108
- 樱桃美容法 / 109
- 葡萄美容法 / 110
- 食猪血美容 / 110
- 食猪皮美容 / 111
- 食猪蹄美容 / 112
- 橄榄油美容四法 / 113
- 花粥美容四法 / 113
- 茶叶美容 / 114



- 菠菜美容 / 115
- 巧克力美容 / 116
- 食盐美容 / 117
- 100%自然鲜果美容 / 117
- 水产品养肤美容 / 120

五、药物美容 (121)

- 药浴美容法 / 121
- 药膳美容法 / 122
- 芦荟美容法 / 126
- 简易人参美容法 / 130
- 灵芝美容法 / 131
- 中草药护肤美容 / 134
- 中药内服美容法 / 136
- 中药美容外用法 / 138
- 温灸美容法 / 142
- 中医美容的原理与特点 / 143
- 药物美容应慎重 / 146

六、其他美容法 (147)

- 女性特殊时期美容法 / 147
- 妊娠女性美容法 / 148
- 孕妇安全美容法 / 149
- 当代美容“四娇客” / 149
- 维生素与美容 / 151
- 维生素美容小秘诀 / 152
- 维生素与人体皮肤美 / 152



针灸美容 / 154
耳穴美容法 / 155
耳穴按摩美容 / 156
指压美容法 / 158
米糠美容法 / 159
黑炭美容法 / 160
尿素美容法 / 161
敷料美容法 / 161
太空美容 / 162
“穷人”美容法 / 163

整形美容篇

一、整形美容的主要内容 (165)

做双眼皮(重睑成形术)方法种种 / 165
眼袋整形术(下睑袋修复术) / 166
乳房整形美容术种种 / 166
面部除皱术(拉皮术)种种 / 170
皮肤磨削术 / 177
颌骨整形术 / 179
隆鼻术 / 180
酒渣鼻切割术 / 181
隆乳术 / 182
酒窝成形术(笑靥成形术) / 184



脂肪抽吸术 / 185
激光脱毛术 / 192
慎做毛发移植术 / 194
重现眉毛术 / 194
文身、文眉、眼线去除术 / 196
四环素牙漂白术 / 198
除腋臭术 / 201
皮肤移植术 / 203
常见十大整形手术简介 / 204

二、整形美容注意事项 (206)

哪些人适合做双眼皮手术 / 206
哪些人不宜做双眼皮 / 208
哪些人不宜做眼科整容术 / 209
牙齿美容不要牺牲健康 / 210
何种人适合做烤瓷牙 / 211
除皱术有何注意事项 / 212
哪些皮肤问题最适合激光治疗 / 213
做隆胸手术须三思而后行 / 215
吸脂手术九大风险 / 218
怎样科学选择抽脂减肥 / 219
什么人适合做脂肪抽吸术 / 220
美容整形手术的“十不做”原则 / 222
哪六类整容手术最容易失败 / 223
哪些情况暂不宜做美容整形手术 / 225
整形美容的六大忠告 / 225



- 整形美容的七项注意 / 228
- 整形美容前需八问 / 229
- 美容整形术后的自我护理 / 231
- 不可相信的六大美容神话 / 233
- 揭开美容整形的六大谜团 / 236
- 如何避开美容陷阱 / 238

美容化妆篇

- 完美眉型怎么画 / 240
- 不同眼型的化妆法 / 243
- 明丽彩妆美目大法 / 245
- “画”眼线的技巧 / 246
- 怎样“化”出漂亮的鼻子 / 247
- 涂口红入门八招 / 248
- 唇彩上妆技巧 / 249
- 绚丽唇彩五媚招 / 250
- 瘦脸化妆术揭秘 / 250
- 成熟女性化妆要点 / 254
- 雀斑脸化妆七大步骤 / 255
- 六种脸型的不同化妆方法 / 255
- 白领小姐的办公室妆容 / 258
- 贪玩一族的扮靓方法 / 259
- 打造成功“恋爱妆”的秘诀 / 260



怎样打扮成最美丽的新娘 / 261
怎样化出晶亮的圣诞彩妆 / 262
怎样化出动人的情人节彩妆 / 264
PARTY 妆容八大注意 / 265
女性化妆十不宜 / 267
化妆美容七大禁忌 / 268
十二大“吓死男人”妆容排行榜 / 270
化一个好妆的八个窍门 / 271
美而不俗的化妆法 / 273
女性快速化妆四法 / 274
清晨紧急化妆法 / 275
粉底怎样涂抹最完美 / 276
保持彩妆持久的秘诀 / 278
不可忽视的化妆细节 / 280
女性保持完美形象的五个细节 / 281
涂抹胭脂的技巧 / 282
回头率 120% 的化妆秘诀 / 283
四个最管用的化妆技巧 / 284
紧急补救妆容的妙法 / 285
怎样使化妆无痕 / 286
七种最新的化妆术 / 287

附录 化妆品的种类及选择 (289)

洁肤类化妆品的种类及作用 / 289
护肤类化妆品的种类及作用 / 290
粉饰类化妆品的种类及作用 / 291



治疗类化妆品的种类及作用 /	293
适合不同肤质的化妆品 /	294
洁肤品的选择 /	295
防晒品的选择 /	297
保湿乳液的选择 /	299
药性化妆品的选择 /	299
男性护肤品的选择 /	300
进口化妆品的选择 /	303
化妆品皮肤病的症状与处理原则 /	306
如何避免化妆品对皮肤造成伤害 /	311

美容方法篇

MEIRONG FANGFA PIAN

一、正确看待美容新技术

关于激光美容

近几年激光美容技术的飞速发展,已经使一些过去很难治愈或用常规方法治疗效果不好的皮肤病,得到很好的恢复,尤其在除毛、除皱、祛色斑等皮肤美容领域取得了满意效果。人们越来越信任它、推崇它,将其视为“激动人心的神奇之光”,但光环越是炫目,越让人迷茫。“雾里看花,水中观月”,激光与我们似乎总隔着一层神秘的纱幔。但是现在,从事激光美容医学的专家为你揭开这一纱幔,带领我们走近激光,认识激光,使你今后在与激光的亲密接触时多一分理性,少一分迷茫。

1. 激光的特性与作用 激光的英文为 Laser,简单地讲就是“受激辐射”发出的光。一般光含有很多种光波,而且可以向周围发散,而激光的第一特征就是单色性,也就是说它发射出的光基本上是单色的,因此,不同波长的激光可以准确地选择作用

