

YI YAO YU MEI RONG

医药与美容

华明义
陈华琴 主编

中国物资出版社



主 编 华明义 陈华琴

副主编 李淑云 耿德军 刘开东
张荣娟 张贵峰 贾红玲

编 委 (按姓氏笔划为序)

于丽荣	史 艳	华明义	华洪伟
华洪琄	纪龙梅	吕士琦	刘开东
陈华琴	李淑云	张永臣	张贵峰
张荣娟	黄帮义	商文君	贾红玲
耿德军	蒋湘萍	薛少敏	

内 容 简 介

爱美之心，人皆有之，追求美，向往美，是人们热爱生活的特征。随着人们物质生活及文化素质的不断提高，渴望美的要求更为迫切。

《医药与美容》一书，结合东方人的体形与面貌特征，从医学角度出发，对不同体质人的美容要求进行叙述。作者根据现代人的生活特点，参考了全国各大美容医院较成功的临床经验，将面部美容及外科美容、发型和美容单方验方、美容的中医辨证方法、健美按摩减肥法、气功美容及机械美容等均作了详细的介绍。

此书内容新颖丰富，方法简便易行，集古今验方及技巧于一体，可使美容爱好者从中学会中西医美容的要领、步骤和方法，对美容工作者来说，也是一本必不可少的参考书。

编 者

1997年1月

目 录

一、美容概述	(1)
二、皮肤的结构	(3)
三、皮肤的生理功能	(5)
四、美容化妆	(10)
(一) 生活中的美容化妆	(10)
(二) 淡妆美容的要领	(11)
(三) 浓妆美容——晚妆	(11)
五、面部美容、化妆	(11)
六、眼的美容	(13)
(一) 晕染眼影	(13)
(二) 描画眼线	(14)
(三) 修饰睫毛	(14)
七、眉的美容	(15)
(一) 修眉的基本步骤	(15)
(二) 描眉与修眉	(15)
八、眉毛化妆的一些具体问题	(16)
(一) 稀疏眉毛的修饰	(16)
(二) 太浓密眉毛的修剪	(16)
(三) 断眉的修饰与填补	(17)
(四) 两眉间距失调的修饰整理	(17)
(五) “八”字形吊眉的美化	(17)
九、鼻、颊、唇的化妆	(17)

(一) 鼻的化妆	(17)
(二) 颊的化妆	(18)
(三) 唇的化妆	(19)
十、美发及病发的治疗	(20)
(一) 保持头发的健康	(20)
(二) 洗头的方法	(21)
(三) 发型的选择	(22)
(四) 几种秃顶的治疗方法	(26)
(五) 头癣、脂溢性皮炎的治疗与美容	(27)
十一、面、唇、颊部的美容标准	(28)
(一) 口唇的美学标准	(28)
(二) 口唇的应用解剖	(29)
(三) 口唇部异常情况的治疗	(30)
十二、面颊部美容	(30)
(一) 面颊部美容标准	(30)
(二) 面颊部应用解剖	(31)
(三) 面部皱纹	(31)
十三、颈部的美容	(32)
十四、乳房的美容	(33)
(一) 乳房的美学	(33)
(二) 乳房的解剖应用	(33)
(三) 影响乳房发育的因素	(34)
(四) 预防及治疗	(34)
十五、四肢及躯干的美容	(36)
(一) 四肢躯干的美学	(36)
(二) 四肢躯干美的塑造	(37)
十六、美手添风姿	(37)

(一) 美手的一般条件	(37)
(二) 美手的过程	(38)
十七、美容的特殊方法	(38)
(一) 低温冷冻疗法	(38)
(二) 激光疗法	(39)
(三) 电疗法	(39)
(四) 擦皮术	(40)
(五) 化学脱皮术	(40)
(六) 脂肪抽吸术	(41)
(七) 局部注射疗法	(41)
(八) 皮肤软组织扩张术	(41)
(九) 纹身疗法	(41)
(十) 截骨美容术	(43)
十八、人体美学	(43)
(一) 人体美的标准	(43)
(二) 人体美的规范	(45)
(三) 轮廓线与雕刻度	(47)
(四) 美丽和漂亮的区别	(47)
十九、食物的分类与美容	(47)
(一) 按食物性质的分类	(47)
(二) 按食物类别分类	(48)
二十、蔬菜、水果美容方法	(53)
(一) 黄瓜美容法	(53)
(二) 西红柿美容法	(54)
(三) 丝瓜美容法	(54)
(四) 胡萝卜美容法	(55)
(五) 银耳美容面膜	(55)

(六) 茄子皮美容法	(55)
(七) 豆类美容法	(56)
(八) 鸡蛋黄面膜法	(56)
(九) 蜂蜜、苹果面膜法	(57)
(十) 肉皮、猪蹄美容法	(57)
(十一) 柠檬美容法	(57)
(十二) 苹果美容法	(58)
二十一、消除粉刺和黑斑的秘诀	(58)
二十二、美化眼睛的秘诀	(59)
二十三、消除雀斑的秘诀	(60)
二十四、减少皱纹的秘诀	(60)
二十五、美化干性皮肤的秘诀	(61)
二十六、消除皱纹的秘诀	(62)
二十七、古代美容法	(63)
(一) 长葆青春	(63)
(二) 面黑	(69)
(三) 面黄	(73)
(四) 面皱	(74)
(五) 雀斑	(78)
(六) 粉刺	(80)
(七) 疤痕疙瘩	(83)
二十八、中草药美容验方	(84)
(一) 润肤方	(84)
(二) 增白方	(86)
(三) 祛皱方	(86)
(四) 消斑方	(88)
(五) 治疗面疮方	(89)

(六) 除扁平疣方	(90)
(七) 减肥方	(91)
(八) 乌发方	(91)
二十九、脏腑辨证与美容	(92)
(一) 慢性支气管炎	(92)
(二) 冠心病心绞痛	(97)
(三) 高血压病	(102)
(四) 慢性肝炎	(107)
(五) 慢性肾小球肾炎	(113)
(六) 多囊肾	(116)
(七) 糖尿病	(118)
三十、面部整形美容术	(126)
(一) 重睑成形术	(126)
(二) 眼袋修复术	(127)
(三) 隆鼻术	(128)
(四) 耳的整容术	(129)
三十一、超声波与医学美容	(130)
(一) 超声波美容机的作用原理	(131)
(二) 超声波怎样美容	(132)
(三) 超声波美容机的使用及注意事项	(136)
(四) 超声波美容机与超声波理疗机的区别	(138)
(五) 超声波导入与电离子导入的比较	(139)
三十二、药、食美容方	(139)
(一) 增白悦泽	(139)
(二) 消除面皱	(143)
(三) 美容驻颜	(145)
(四) 蝴蝶斑	(155)

(五) 黄褐斑	(157)
(六) 雀斑	(161)
(七) 痤疮	(161)
(八) 头发早白	(164)
(九) 发易断裂	(171)
(十) 斑秃、脱发	(172)
(十一) 乳房健美	(174)
(十二) 减肥健美	(176)
三十三、茶酒美容	(178)
(一) 茶的医疗美容作用	(178)
(二) 酒的美容作用	(180)
(三) 益寿养颜茶	(182)
(四) 常用美容酒方	(185)
(五) 内科疾病茶酒方	(190)
(六) 黄疸	(192)
(七) 遗精、阳痿、早泄	(196)
三十四、皮肤病茶酒方	(203)
(一) 牛皮癣	(203)
(二) 稻田皮炎	(205)
(三) 带状疱疹	(205)
(四) 荨麻疹	(206)
(五) 疥疮	(210)
(六) 酒糟鼻	(212)
(七) 斑秃	(213)
(八) 杨梅疮	(214)

一、美容概述

爱美是人的天性。真正的美来源于健康的肌体，美容即是通过美容品或使用某些手段，如按摩、针灸、气功、手术等以全身调理和局部养治相结合的方法，使身体强健、永葆青春，从根本上使人变美，包括面色红润、皮肤细腻而富有弹性、双目有神、须发青黑等。古人多以“驻颜”、“洁齿”、“香身”、“乌须发”等来表达。

许多书有时“化妆美容”并称，其实严格讲，美容和化妆是两个既有联系又有区别的概念。化妆是通过化妆品（如胭脂、眉膏、唇膏、假髻、扑粉等等）对所化妆部位进行装饰，以达到外在美的方法。通过化妆可以掩盖麻点、雀斑等身体缺陷，突出人体的外在美，一旦化妆品除去，则这种美也就消失了。而美容所达到的美则是较长时间的，不管有无化妆品，始终存在人体身上。这是美容和化妆本质上的区别。但美容和化妆，其发展是相互影响的，美容需要化妆，化妆为了美容，而且化妆客观上确实起到了美化容颜的作用。化妆品和药物美容品其组成和结构有时极为相似，如一些香粉、净面粉，由白芷、豆粉和皂类组成，既可作扑粉或粉底化妆，又洁净皮肤，去除污秽，起到保护皮肤、延缓皮肤衰老的作用。

美容与人类历史同样悠久。早在新石器时代，人们就用兽骨加工骨簪，并以石耳环、玉石戒子作妆饰。之后随着酿酒的出现，人们发现饮酒后面部红润，故以酒为“媚药”。这恐怕是人类使用的最早美容方法。其后导引美容长寿之术风

行，并相继出现了扑粉、胭脂等化妆美容品。美容、美容品的文字记载也较早，如《山海经》已介绍了荀草、鸛草“服之美人色”、“服之媚于人”。秦汉时期，许多医书已涉及美容的内容，美容药物、美容手段增加，美容理论已基本奠立。我国第一部药学专著《神农本草经》记载直接具有美容作用的中药如白芷、旋复花、柏实等外用、内服药共二十多味，十余种具有美容作用的食物，其中一些已被日本、德国现代药理研究证实确有美容作用。《黄帝内经·素问》指出：“五七阳明脉衰，面始焦；六七三阳脉衰于上，面皆焦。”从经络、气血等方面，莫立了美容的理论基础，书中已有了痤疮、龋、毛拔、爪枯、唇揭和发落等损容疾病的病因、病理甚至治疗法则。《华佗神医秘传》搜录外用美容中药处方十种，治面上黑色、粉刺和斑痕，剂型有粉、软膏、硬膏之不同。古代医家在重视面容美的同时，也把身体皮肤、手、眉发等的美化作为美容的重要内容。如华佗因创立五禽戏并内服健身药物而“时人以为年且白发而貌有壮容”。随着时代的发展，美容的理论不断完善，方法及药物日趋全面，如唐代《备急千金要方》、《千金翼方》除继承了面药、面脂、手膏、澡豆、美发、除臭诸方和各种美容方法外，还搜集了针刺美容法、冷冻美容法、磨削美容法等，融美容保健和美容治疗于一书，对传统美容起到了承前启后的作用。现代美容作为一门新学科正受到人们的垂青，系统的美容理论、药物、手段、方法正在成熟。

美容方法种类繁多，古医籍的妇人篇、诸窍篇、头面篇、香身篇、颐身篇、养老篇、却谷篇、服食篇等章节均有记载，也散见于针灸医籍中，道教、佛教书中也不乏美容的记载，综合所积资料，将美容进行分类，按美容部位可分为：面部美

容法、皮肤美容法、须发美容法等等，即用于什么部位就叫什么美容法；按美容目的分为保健美容及治疗美容；按美容手段分为：药物美容法（包括外用、内服两类）。食物美容法、针灸美容法、按摩美容法、理疗美容法、气功美容法及手术美容法等类。其中药食美容内外并重，局部整体结合，外以增加美感，内以扶助正气，外用美容品注重嗅视统一，选择色纯、带自然清香的多种营养物质，针灸、按摩通过疏通经络、行气活血，促进器官组织新陈代谢，美容功法将呼吸、意念和身形融为一体，使形、意、美三者密切结合，至于一些冰冻、激光、磨削、染色、手术等与现代美容术不谋而合。中医美容的特色就在于美容方法注重调理脏腑、气血、阴阳，内外并重、标本兼顾，且认为美在动中产生，即以动求美，在使用手段上，采用纯自然药物和调整的方法，故有无毒副作用，使用完全可靠的特点。

二、皮肤的结构

皮肤覆盖于人体表面，是人体的第一道防线，从重量与面积的角度来看，皮肤是人体最大的器官，其总重量约占体重的16%，成人皮肤总面积约为1.5~2平方米，厚度约为0.5~4毫米。皮肤由表皮、真皮、皮下组织三部分组成，在胚胎学上，表皮由外胚叶分化而成，真皮及皮下组织由中胚叶分化而成。皮肤还有许多内含组织如毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺、血管、淋巴管、肌肉及神经。

1. 表皮：表皮在皮肤的最外层，人的表皮属于复层鳞状

上皮，它又可分为数层，最外一层是角质层，最里一层是基底层。在表皮层内无血管，但在细胞之间含有组织液，所以当表皮受损伤时不会出血，而是在伤口部位渗出大量组织液。基底层的基底细胞具有较强的分生能力，每隔 12 天分裂一次，产生新细胞，产生的新细胞逐渐向表层推移和分化，递变为表层的各层细胞，最后变成角质层。一般这个过程约为 28 天。最表层的角质层细胞逐渐老化脱落，在洗澡时擦下的皮垢中就含有大量的表皮细胞。一个人一生中大约要脱落 8 千克的表皮细胞。

新生儿表皮角质层发育不完善，只由 2~3 层角化的细胞组成，所以很薄，细胞彼此联系松弛，很易脱落。新生儿皮肤由于结构上的特点，防御功能差，对外界刺激的抵抗力弱，很容易受伤和感染。

2. 真皮层：表皮层向内为真皮层，表皮与真皮相结合处呈波浪状起伏，真皮乳头象手指状伸入表皮，表皮也相应地嵌入真皮。两者之间犬牙交错，牢固地镶嵌在一起。真皮主要由结缔组织构成，但其中尚有其他组织，如丰富的血管、淋巴管及毛发、皮脂腺、汗腺及肌肉。真皮分为乳头层及网状层。真皮结缔组织是由胶原纤维、网状纤维、弹力纤维及基质组成，此外还有一些细胞成分，除纤维母细胞外，正常真皮中还有组织细胞及肥大细胞等。真皮乳头和表皮突在身体不同部位的数目与两者镶嵌的深度可有不同，手掌及足跟部的皮肤真皮乳头和表皮突又深又长，数量也比较多，其次是在口唇、乳头、阴茎包皮、小阴唇也有许多比较深长的真皮乳头和表皮突，但在面部及下腹部等部位，皮肤的真皮乳头与表皮突较少且短。

新生儿的真皮层发育也不成熟，真皮内结缔组织与弹力

纤维不够发达，显得细嫩和松软，表皮与真皮的联系不够紧密。新生儿真皮层内血管相当丰富，富有稠密的血管网，所以新生儿皮肤是红彤彤的。

3. 皮下组织：皮下组织又称皮下脂肪层或脂膜，由真皮下部延续而来，由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成。皮下脂肪层是储藏能量的仓库，又是热的良好绝缘体，此外还可缓冲外来的冲击，保护内脏器官。

小儿年龄越小，皮下脂肪含有的固体脂肪酸越多，而含液体脂肪酸越少，所以幼儿的皮下脂肪较为坚实。

4. 皮肤的内含组织：皮肤的内含组织可分为两类：一类直接由表皮细胞衍化而成，如毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺及皮肤的平滑肌；另一类则由人体内部相应组织系统延伸至皮肤，或始于皮肤而最终归于体内相应组织系统者，如皮肤的血管、淋巴管及神经。这些皮肤内含组织与皮肤协调一致，共同完成局部或全身的种种生理功能。

三、皮肤的生理功能

人体的皮肤和其他器官及组织一样，参与全身的机能活动，以维持机体和外界自然环境的对立统一，维护人体的健康。

1. 屏障作用

(1) 保护作用 ①机械性损伤的防护：真皮中有胶原纤维和弹力纤维，表皮各层细胞间紧密相连，皮下组织疏松，因此皮肤坚韧而又柔软，具有一定的抗拉性及弹性，受到外界的挤压及冲撞有缓冲作用。②物理性损伤的防护：角质层是

电的不良导体，干燥的皮肤比潮湿的皮肤电阻大，导电性较低。角质层的角质细胞及表皮中的黑色素颗粒能够反射和吸收大量紫外线，发挥紫外线滤器的作用，使内部器官和组织免受其损伤。③化学性损伤的防护：皮肤表面角质细胞的胞浆、胞膜、细胞间隙物质及细胞内的角质蛋白，对弱酸和碱性损伤有一定屏障作用。皮肤表面的 pH 值在 4.0~7.0 之间。腋下及趾间的 pH 值较高，女子比男子稍高，成年男子低于青春前的男孩。头部、前额及腹股沟处则偏碱性。故皮肤有中和弱酸及弱碱的能力。④生物性损伤的防护：角质层可阻止细菌和病毒进入皮肤内，皮肤的弱酸性对微生物的生长不利。在酯酶的作用下，皮肤中的甘油三酯分解成游离脂肪酸，对某些细菌及真菌有抑制作用。

(2) 防止体内营养物质的丧失 角质层具有半通透膜的特性，皮肤或体内的营养物质、电解质及水不能透过角质层，从而可防止这些物质大量流失。

(3) 限制体外物质的透入 外界有害物质或药物可通过角质细胞或其间隙以及毛囊、皮脂腺和汗腺导管而透入皮肤。这种透入作用的大小与角质层的厚薄成反比，角质层愈厚，对透入的限制作用愈大。婴儿皮肤比成人透入作用强；粘膜无角质层，透入作用更强一些。脂溶性药物（如性激素和皮质类固醇激素）易于透入皮肤。水溶性药物（如维生素 C、葡萄糖等）以及无机盐类一般不能透入皮肤。

2. 调节作用：皮肤介于人体内环境与外环境之间，具有调节内环境使之适应千变万化的外环境的作用。

(1) 调节体温 在外界温度不断变化的情况下，为了保持恒定的体温，除了衣着的增减，微小气候环境的改善外，人体还可以进行自主性调节。主要调节形式是皮肤浅层血管的

舒缩及汗液的蒸发，此外辐射、对流及传导也有几种形式。

(2) 皮肤与内脏相关 通过皮肤一方面可以认识内环境异常或对内环境异常进行调节，例如某些恶性肿瘤患者皮肤上出现“黑棘皮”，皮肤试验可以反应机体对某些疾病或药物的免疫状态；另一方面，外环境中某些因素对机体不利时，机体也可通过皮肤提供信息，如接触性皮炎。

3. 感觉作用：外界刺激作用于皮肤后，引起神经冲动，通过不同途径传递到中枢神经系统，产生触觉、冷觉、温热觉、痛觉、压觉及痒觉。还可以由不同感受器或神经末梢的共同感知，经大脑综合分析后产生多种微妙的复合感觉，如潮湿、干燥、平滑、粗糙、柔软及坚硬等。这些感觉，有的经过大脑判断其性质，作出有利于机体的反应，有的则引起相应的神经反射，以维持机体的健康。

4. 吸收作用：人体皮肤有吸收外界物质的能力，称为经皮吸收，渗透或透入。它对维护身体健康是不可缺少的，并且是皮肤科外用药物治疗皮肤病的理论基础。皮肤主要通过角质层、毛囊皮脂腺及汗管口三个途径吸收外界物质。角质层是皮肤吸收的最重要的途径，角质层的物理性质相当稳定，它在皮肤表面形成一个完整的半透明膜，在一定条件下水分可以自由通过，经过细胞膜进入细胞内。此外有一些物质是通过毛囊皮脂腺和汗腺管侧壁放散到真皮中去的。皮肤吸收气体的数量很小，对电解质除一些阴离子外，一些放射性离子如钠、钾、钙等也能透入皮肤。皮肤对脂溶性物质的吸收良好，对油脂类吸收也较好，其主要经过毛囊皮脂腺透入的亲水性油脂比疏水性油脂易于透入，一般规律是羊毛脂>凡士林>植物油>液体石蜡。皮肤还能吸收多种重金属及盐类，对无机酸、有机盐基类、皮质类固醇吸收情况各有不同。

5. 分泌和排泄作用：主要是通过汗腺及皮脂腺进行的。汗液主要是通过分泌细胞完整的细胞膜分泌出来的，并不包含细胞浆的全部成分。到达皮肤表面的汗液数量的变化取决于小汗腺分泌丝球部的汗腺分泌率。汗液分为液体和固体两部分，前者占 99~99.5%，液体内主要是水分，固体内有无机物和有机物，有机物中以乳酸及尿素最多，无机物中以氯化钠最多，此外还有钙、镁、磷、铁。汗液中还含有多种氨基酸类。通过排汗可达到散热降温、保护皮肤、排泄药物及代替肾脏的部分功能的作用。皮脂腺分泌活动受神经内分泌的支配，皮脂腺的分泌细胞是由腺体边缘处未分化的腺细胞向中心生长，逐渐变成成熟的腺细胞。在其生长的过程中，腺细胞内进行着复杂的皮脂生物合成，皮脂包含有多种脂类物质，主要有饱和的及未饱和的游离脂肪酸、甘油酯类、蜡类、固醇类、角鲨烯及液体石蜡等。皮脂有形成皮表脂质膜及润滑毛发及皮肤的作用。

6. 创伤修复：皮肤受创伤后，立即有细胞外液或血液填满创面，经空气干燥后形成痂皮，覆盖在创面上以代替缺损的皮肤，暂时发挥屏障作用，待到创面新生皮肤修复后，痂皮自行脱落。如真皮或深部组织发生较大范围的缺损，基底层细胞无法修复，则真皮中的大量结缔组织增生，充填整个创面，形成瘢痕。瘢痕中虽无表皮结构和内含组织，也不能发挥皮肤的正常功能，但这种修复维护了皮肤的完整性。

7. 代谢作用：皮肤是整个机体的组成部分，人体的主要代谢如糖、脂肪、蛋白质、水和电解质的代谢，也在皮肤中进行。调节人体代谢的方式如神经调节、内分泌调节及酶系统调节等，也都在调节皮肤代谢中发挥着积极作用。

(1) 水的代谢 皮肤是人体的一个贮水库，皮肤的含水