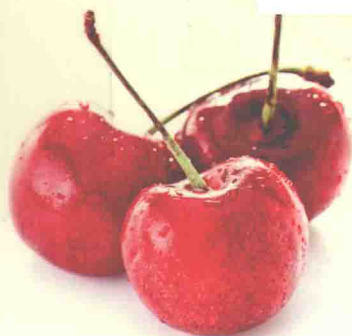


美容美发 宜吃的食物

MEIRONG MEIFA YI CHI DE SHIWU

石红乔 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

美容美发宜吃的食物

主 编

石红乔 谢英彪

副主编

肖 鹏 孙 勤 茆春雷 祁 坚

编著者

阙 雷 吉慧慧 彭 陶 张 倩

李月红 周 莉 刘 丽 赵 琴

何英滔 任莉莉

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,简单介绍了美容美发的基础知识及 37 种确实有效果的美容美发天然食物和药食两用中药,并运用这些天然食物和药食两用中药配制成 227 种食疗验方和菜肴食谱,包括茶饮、粥饭、小吃、菜肴和汤羹食疗验方。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大美容美发爱好者阅读,也适合医务工作者和餐饮行业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

美容美发宜吃的食物/石红乔,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2015.6

ISBN978-7-5082-7421-8

I. ①美… II. ①石…②谢… III. ①美容—食谱②头发—
保养—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 048606 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:204 千字

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



在我国上下五千年的历史长河中,我们的祖先创造了一整套美容美发的理论与方法,最为突出的思想是强调整体美容美发。认为人体是一个整体,颜面、五官、头发、皮肤、指甲都不是孤立存在的。您若想面容靓丽动人,头发乌黑光亮润泽,皮肤细嫩有光泽少皱纹,衰老延缓,青春永驻,必须身体健康,内脏功能旺盛,必须气血充足,体质平和。汉代著名医学家张仲景说过:“崇饰其末,忽弃其本,华在外而悴其内,皮之不存,毛将安焉?”这充分表达了整体美容美发的观念。自古以来,运用天然食物或部分药食两用之品来进行美容、美发便是整体美容美发的具体方法之一。

古代劳动人民和中医药学家早就认识到何首乌能够乌须黑发,大枣可以美容养颜……早在《黄帝内经》一书中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五荣为充,气味和而服之,以补养精气”的合理营养,平衡膳食的方法,并指出了各类食物的美容美发的保养作用。我国最早的药物学专著《神农本草经》中收载了山药、百合等 20 多种美容美发食物。在晋唐时期的美容美发方中的品种颇多,涉及范围更广;历代民间的内服美容美发方法更是丰富多彩。这些内容与方法,已成为中国传统文化遗产中的瑰宝。

食物与人体美容美发有密切关系。各类食物中含有大量的蛋白质是生命的物质基础,人体的皮肤、毛发都缺少不了蛋白质的滋养与补充,否则便会影响皮肤的生理功能,增加皱纹,面容显得衰老,头发便会早白、脱发或干枯;食物中所含的多种维生素和矿物质,可调节血液与汗腺代谢,改变体液的酸碱度,能促使面容红润

光泽,防止皮肤粗糙,防止产生黄褐斑而致损容;还可润发美发,改善白发脱发;食物中的微量元素和膳食纤维是维持人体生命活动、修饰容颜、美发不可缺少的物质。所以,正确地选用美容美发宜吃食物是进行整体美容、整体美发的重要手段,正如俗语所说:“会吃者漂亮。”

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,简单介绍了美容美发的基础知识及 37 种确实有效果的美容美发天然食物和药食两用中药配制成 227 种食疗验方和菜肴食谱,包括茶饮、粥饭、小吃、菜肴和汤羹食疗验方。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大美容美发爱好者阅读,也适合医务工作者和餐饮行业人员参考。

愿《美容美发宜吃的食物》成为您与家人的良师益友,愿您和家人吃出体形健美、容颜不衰、头发靓丽、青春永驻。

作 者



CONTENTS

目

录

一、美容养颜的基础知识

(一)皮肤的结构.....	1
(二)皮肤的生理功能.....	4
(三)皮肤的个性与衰老	10
(四)皮肤的“附属器官”	11
(五)美容养颜与内脏的关系	14

二、美发护发的基础知识

(一)头发的结构与性质	17
(二)头发的生理特性	21
(三)白发从何而来	28
(四)脱发知识知多少	35

三、美容美发必需的营养素及食物的特色

(一)美容养颜与营养素的关系	50
(二)美发护发与营养素的关系	56
(三)美容美发食物的特色	57

四、美容美发必吃的食物

(一)“美容肉”——兔肉	64
(二)被忽视的美容泽发品——猪皮	65



美容美发宜吃的食物

(三)鸡中上品——乌骨鸡	66
(四)廉价美容美发佳品——鸡蛋	67
(五)美容美发“植物肉”——大豆	71
(六)“天然美容师”——芦荟	74
(七)干菜之王——蘑菇	80
(八)菌中之冠——银耳	83
(九)素中之荤——黑木耳	85
(十)稀世“珍馐”——燕窝	88
(十一)护肤护发新兵——蚕茧	89
(十二)“黄金版食品”——花粉	92
(十三)大自然恩赐的美容礼品——蜂蜜	95
(十四)夏令美容护发良蔬——苦瓜	97
(十五)夏令瓜果之王——西瓜	99
(十六)减肥护肤瓜菜——黄瓜	101
(十七)美容减肥妙品——冬瓜	104
(十八)美容护发的“宠儿”——丝瓜	106
(十九)“菜人参”——胡萝卜	109
(二十)补血润肤护发佳蔬——菠菜	113
(二十一)美容瘦身“山珍”——竹笋	116
(二十二)维生素C大王——刺梨	119
(二十三)护发养颜佳果——樱桃	121
(二十四)“天然维生素丸”——大枣	124

五、美容美发的药食两用中药

(一)身价百倍的美容美发妙品——黑芝麻	127
(二)清宫美容补品——茯苓	129
(三)传说中的“仙草”——灵芝	132
(四)美发养颜花卉——槐花	134



(五)令人容颜不老的奇葩——菊花·····	136
(六)润肤防皱明珠——珍珠·····	139
(七)洁白的美容珍品——百合·····	141
(八)内服外用俱佳的美容品——杏仁·····	144
(九)延年驻颜佳品——柏子仁·····	146
(十)润发美容干果——核桃仁·····	148
(十一)茶余饭后的美容美发品——松子仁·····	150
(十二)乌发美容果品——桑椹·····	152
(十三)明目美貌的“仙人果”——枸杞子·····	154

六、美容美发的食疗验方

(一)美容美发茶饮验方·····	157
1. 珍珠益颜茶·····	157
2. 枸杞莲心苦丁茶·····	157
3. 葡萄枸杞茶·····	157
4. 芦荟绿茶·····	158
5. 荔枝大枣茶·····	158
6. 莲肉莲心茶·····	158
7. 灵芝茶·····	159
8. 绞股蓝绿茶·····	159
9. 何首乌绿茶·····	160
10. 黄豆芽茶·····	160
11. 枸杞蜂王浆茶·····	160
12. 桑椹茶·····	161
13. 牛髓油茶·····	161
14. 黑芝麻茶·····	162
15. 柏子仁茶·····	162
16. 雪莲茶·····	162
17. 虫草甘露茶·····	163
18. 牛奶蜂蜜茶·····	163
19. 芝麻核桃茶·····	163
20. 葡萄酒奶茶·····	164
21. 蜂王浆蜂蜜奶茶·····	164
22. 莲子葡萄干茶·····	164
23. 核桃奶茶·····	165
24. 豆浆杏仁奶茶·····	165
25. 牛奶葡萄汁·····	165
26. 王浆蜂蜜饮·····	166
27. 桂圆酸枣仁饮·····	166
28. 首乌茯苓蜜饮·····	166
29. 蜂王浆刺梨蜜汁·····	167
30. 桑叶黑芝麻蜜饮·····	167
31. 绿豆菊花饮·····	167
32. 芝麻绿茶饮·····	168



美容美发宜吃的食物

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 33. 三仁豆浆 | 168 | 42. 珍珠粉牛奶 | 172 |
| 34. 花粉豆浆 | 169 | 43. 王浆牛奶 | 172 |
| 35. 冰镇草莓豆浆 | 169 | 44. 灵芝甜牛奶 | 173 |
| 36. 毛豆豆浆 | 169 | 45. 核桃仁酸奶 | 173 |
| 37. 胚芽豆奶 | 170 | 46. 苹果酸奶 | 173 |
| 38. 芝麻豆奶 | 170 | 47. 葡萄酸奶酪 | 174 |
| 39. 香菇大枣牛奶 | 171 | 48. 樱桃汁 | 174 |
| 40. 阿胶牛奶 | 171 | 49. 胡萝卜刺梨汁 | 174 |
| 41. 大枣粟米牛奶 | 171 | | |
| (二)美容美发粥饭验方..... | | 175 | |
| 1. 百合粉粥 | 175 | 19. 枸杞子粥 | 182 |
| 2. 百合桂圆枣粥 | 175 | 20. 大枣粥 | 183 |
| 3. 银耳大枣粥 | 175 | 21. 苹果大枣粥 | 183 |
| 4. 核桃芝麻糊 | 176 | 22. 胡萝卜粥 | 183 |
| 5. 聪明八宝粥 | 176 | 23. 栗子桂圆粥 | 184 |
| 6. 苡蓉羊肉粥 | 177 | 24. 莲子桂圆粥 | 184 |
| 7. 甲鱼糯米粥 | 177 | 25. 莲子大枣粥 | 184 |
| 8. 桑椹米粥 | 177 | 26. 茯苓桂圆粥 | 185 |
| 9. 人参莲子粥 | 178 | 27. 莲子米粥 | 185 |
| 10. 牛奶鸭梨粥 | 178 | 28. 莲枣山药米粥 | 185 |
| 11. 牛奶大枣粥 | 179 | 29. 桑椹葡萄干粥 | 186 |
| 12. 黄豆粟米粥 | 179 | 30. 核桃大枣芡实粥 | 186 |
| 13. 花生大枣粟米粥 | 179 | 31. 八宝桑椹粥 | 186 |
| 14. 番茄枸杞子粥 | 180 | 32. 首乌大枣粥 | 187 |
| 15. 核桃粳米粥 | 180 | 33. 山药苡仁蜂蜜粥 | 187 |
| 16. 猪脊髓玉米粥 | 181 | 34. 山药桂圆荔枝粥 | 187 |
| 17. 蘑菇粥 | 181 | 35. 芝麻桑椹粥 | 188 |
| 18. 香菇粥 | 182 | 36. 干贝米粥 | 188 |



37. 海参鸡肉粥	189	47. 枸杞叶羊肉粥	193
38. 猪排玉米粥	189	48. 羊肝米粥	193
39. 金针菜粥	190	49. 鹿肉米粥	193
40. 山药麦麸粥	190	50. 泥鳅米粥	194
41. 鹿角胶粳米粥	190	51. 鲜虾芹菜粥	194
42. 海马童子鸡粥	191	52. 鸡肉干贝粥	195
43. 乌鸡糯米粥	191	53. 芡实银耳粥	195
44. 金樱子核桃粥	192	54. 青梅八宝饭	196
45. 枸杞山药蜜粥	192	55. 山药饭	196
46. 枸杞叶羊肾粥	192	56. 枸杞海鲜饭	197
(三)美容美发小吃验方	197		
1. 牛奶杏仁糕	197	15. 鸳鸯水饺	204
2. 粟米鸡蛋蒸糕	198	16. 芝麻三合泥	205
3. 三豆蜜糕	198	17. 核桃仁豌豆泥	205
4. 大枣甜糕	198	18. 八宝山药黑豆泥	206
5. 牛奶灵芝鸡蛋糕	199	19. 蜜饯姜枣桂圆	206
6. 花生豆腐饼	199	20. 芝麻核桃糖	206
7. 核桃豆腐饼	200	21. 大枣柏子仁膏	207
8. 莲子茯苓糕	201	22. 糖渍鲜桂圆	207
9. 芝麻酱饼	201	23. 冰冻莲蓉	207
10. 山药茯苓包子	201	24. 螺丝转饼	208
11. 莲枣包子	202	25. 五仁元宵	208
12. 香菇肉包	202	26. 银耳灵芝甜点	209
13. 香菇海参包	203	27. 蛤蟆油莲子甜点	209
14. 松子仁肉饺	203	28. 芝麻酱炒面	209
(四)美容美发菜肴验方	210		
1. 凉拌菠菜	210	3. 凉拌金针菇	211
2. 凉拌虾仁	210	4. 凉拌胡萝卜丝	211



美容美发宜吃的食物

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 5. 金菇拌三丝 | 212 | 33. 拔丝山药 | 224 |
| 6. 金针彩丝 | 212 | 34. 蜜枣扒山药 | 224 |
| 7. 带鱼冻 | 213 | 35. 青蒜炒羊肉丝 | 225 |
| 8. 拌蛤肉 | 213 | 36. 米酒炒海虾 | 225 |
| 9. 花生拌豆腐干 | 214 | 37. 金针菇炒鳝丝 | 226 |
| 10. 酸辣海参 | 214 | 38. 金针菇炒腰花 | 226 |
| 11. 白果莲子乌骨鸡 ... | 215 | 39. 核桃仁炒腰花 | 227 |
| 12. 何首乌煨鸡 | 215 | 40. 核桃仁炒鸡柳 | 227 |
| 13. 枸杞肉丝 | 215 | 41. 枸杞肉丝 | 228 |
| 14. 核桃仁炒韭菜 | 216 | 42. 莲子鸡丁 | 228 |
| 15. 黄芪蒸鹌鹑 | 216 | 43. 首乌乌鸡 | 228 |
| 16. 香酥山药 | 217 | 44. 大枣当归煨蚌肉 ... | 229 |
| 17. 益智鳝段 | 217 | 45. 栗子童子鸡 | 229 |
| 18. 莲子鸡丁 | 218 | 46. 蛹虫草炖羊肉 | 230 |
| 19. 地黄乌鸡 | 218 | 47. 灵芝乳鸽 | 230 |
| 20. 鳖甲炖白鸽 | 218 | 48. 牛尾砂锅 | 230 |
| 21. 美容鸽蛋 | 219 | 49. 桑椹里脊 | 231 |
| 22. 美颜补脑鱼卷 | 219 | 50. 杜仲核桃炖猪腰 ... | 231 |
| 23. 清蒸猪脑 | 220 | 51. 鳖甲炖白鸽 | 232 |
| 24. 红烧猪蹄 | 220 | 52. 蒜瓣黄鳝煲 | 232 |
| 25. 冰糖肘子 | 221 | 53. 松子仁香菇菜心 ... | 232 |
| 26. 桃杞炸鹌蛋 | 221 | 54. 鹿茸鸡蛋 | 233 |
| 27. 首乌鲤鱼汤 | 222 | 55. 海参枸杞鹌鹑蛋 ... | 233 |
| 28. 芝麻香酥鸽 | 222 | 56. 地黄肉桂鸡 | 234 |
| 29. 桑椹煮黑豆 | 222 | 57. 苡仁蒸甲鱼 | 234 |
| 30. 韭菜炒核桃仁 | 223 | 58. 二姜羊肉 | 234 |
| 31. 蘑菇烩兔丝 | 223 | 59. 山药桂圆炖龟肉 ... | 235 |
| 32. 白汁蹄筋 | 223 | 60. 虫草炖老鸭 | 235 |



目 录

61. 蝴蝶海参	236	65. 仙茅炖猪肉	238
62. 核桃仁鸡卷	236	66. 菟丝子炖鹿肉	238
63. 红汁鳊鱼头	237	67. 山药枸杞炖驴肉 ...	239
64. 佛手花虾蓉夹	237	68. 五子鸡	239
(五)美容美发汤羹验方	240		
1. 双耳汤	240	14. 山药枸杞汤	244
2. 芝麻黑豆泥鳅汤	240	15. 山药芡实老鸽汤 ...	245
3. 黑豆莲藕鸡汤	240	16. 益肾蚝豉汤	245
4. 生发黑豆汤	241	17. 黄精鸡汤	246
5. 银耳海参汤	241	18. 首乌鲤鱼汤	246
6. 甲鱼兔肉汤	241	19. 桂圆猪髓鱼骨汤 ...	246
7. 泥鳅山药汤	242	20. 鳝鱼猪肝汤	247
8. 虾仁海参汤	242	21. 八宝莲羹	247
9. 章鱼芡实牛髓汤	243	22. 补脑安神羹	247
10. 灵芝鸽蛋汤	243	23. 枸杞子鱼鳔羹	248
11. 鱼鳔三子汤	243	24. 银鱼锅巴羹	248
12. 麦冬炖皮肚汤	244	25. 猪肝羹	249
13. 桑椹猪肉汤	244	26. 猪肤大枣羹	249



一、美容养颜的基础知识

(一)皮肤的结构

皮肤覆盖在人体的表面,如同人体的一件无缝天衣,它将整个胴体包裹得严严实实,是人体最大的器官。皮肤的总表面积,与性别、年龄、身高和体重有关。通常是男性大于女性,成年人大于儿童,幼儿大于新生儿,身高体重的人大于矮小瘦弱的人。就一般情况而言,总表面积大体是:新生儿约为 0.21 平方米,1 岁左右的婴儿约为 0.41 平方米,成年人为 1.5~2 平方米。

皮肤的重量占体重的 5%~15%,有 5000~6000 克之重。男性平均约重 4500 克,女性平均约重 3200 克,比肝脏的重量大 3 倍左右。皮肤从外到里共分为表皮、真皮和皮下组织。

1. 表皮 在皮肤的最外层,它又分为 5 层,由外向里分别是角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。每一层由形态各异、数量不等、各具排列特色的细胞构成。表皮的特性是坚韧,它没有血管和神经,如果仅仅这层受到损害,既不出血,也不觉疼痛。表皮坚固柔韧,是光、电和热的不良导体。由于皮脂和汗腺的润泽,表皮还可以抵御机械、物理、化学刺激和微生物的侵袭,是保护身体的第一道重要屏障。

(1)角质层:角质由角蛋白和角脂肪构成。它有好几层角化的扁平细胞,这些细胞干燥,也无细胞核,彼此排列紧密,界限不清,当人进入高龄,经常成片状脱落,形成鳞屑。

此层虽然衰老,却老有所用,可以抵御轻度酸和碱的刺激,阻止水分和细菌的侵入,还能保持皮肤柔润。如果这一层角化过度,会形成角化性皮肤病,如掌跖角化症、疣状痣和胼体。



美容美发宜吃的食物

(2)透明层:透明层只存在于手掌和足底,身体其他部位没有。透明层含有2~3层透明细胞,是一个菲薄的透明带。细胞无核,但内含小滴状的蛋白样物质,解剖生理学称为角母素,它能转化为角质。水和电解质不易穿透此层,化学物质对其亲和力也极小,所以具有保护作用,因而又称为屏障带。

(3)颗粒层:此层的名称是由细胞内含有颗粒而得。正常颗粒层只有2~4层细胞,细胞呈扁平的长斜方形或纺锤形,细胞内含有许多透明角质颗粒,手掌和足底部的细胞含颗粒更多。在患了某些皮肤病后颗粒层便会增厚。

棘细胞层是表皮中最厚的一层,有4~8层细胞。细胞在显微镜下观察像鱼鳞,此层细胞如果发生恶变,就称为鳞状上皮癌。细胞之间流动着淋巴液,供给细胞所需营养。细胞壁周围长着棘突,使其彼此相连,所以命名为棘细胞。细胞核大,呈圆形或椭圆形。这层细胞有一定的繁殖能力。

基底层又称生发层,生化能力强,处在表皮的最里层,与真皮相连。向上增生形成以上各层细胞,本层细胞为圆柱形,顶尖底平,呈栅形排列,基底有短锯齿形原浆突伸入真皮,使两层紧密嵌合在一起。

基底层细胞也含有颗粒,它的细胞核较大,呈卵圆形,正常情况下生发层生发能力强,细胞核不断分裂,形成新的细胞,随着基底细胞的向上移行,相继形成棘细胞、颗粒细胞,最后会源源不断地形成角质层细胞,完善整个角化全过程,所以基底层又被比喻成“母亲层”。以上这些不同形态的细胞总称为角朊细胞,这些细胞的发育增生阶段各异,形态也不同。表皮除角朊细胞以外,还有另外两种细胞,包括黑色素细胞和郎格汉细胞,从形态上看,两者都属于树枝细胞。

基底层的柱状细胞间,夹杂着黑素细胞,它可产生黑素,并通过树枝状突将黑素输送到柱状细胞内。人体的皮肤颜色,就取决



于这种黑素的多寡。黑素还可过滤紫外线,能抵御紫外线对真皮的损伤。在基底层还有一种“特种”细胞,由学者郎格汉先生最早发现,所以称为郎格汉细胞,它在皮肤免疫中有着重要的作用。如果这层细胞发生异常增殖,超出正常范围,就会形成基底细胞癌。

2. 真皮 真皮是皮肤的主要组成部分,由于它长在表皮的下面,所以我们从表面看不到真皮层。表皮的最底层与真皮相连。表皮圆柱形的细胞呈栅形排列,基底有短锯齿形原浆突伸入真皮,使两层紧密嵌合。这种嵌合不在一条水平线上,而是呈波浪形。波浪形之间的组织叫真皮乳头层,乳头层下面是网状层,两层界限不清,泾渭难分,交织成真皮层。

真皮由胶原纤维、弹性纤维、嗜银纤维(又称网状纤维)和基质组成,具有很大的强度和弹性。纤维与纤维之间夹杂着很多神经、血管、淋巴管等皮肤的固有组织。此外,还有毛发、竖毛肌、毛囊、皮脂腺和汗腺等皮肤附属器官。

真皮乳头层长度为55~110微米,由胶原纤维构成,其中裹着许许多多的感觉神经末梢和血管襻,尤以手指(趾)端、乳头、龟头及阴蒂等处最为丰富。除了游离的感觉神经末梢以外,还有一些特殊的感受器,如触觉小体、冷觉小体等多种感受器。它们分别感受外界的冷、热、触、痛、压、痒6种基本刺激。

真皮的网状层由粗大的胶原纤维束和弹性纤维组成,结构疏松,交织成网,毛囊、毛发、皮脂腺、汗腺等附属器官便寄居这里。真皮的主要细胞有成纤维细胞、组织细胞、浆细胞和血液游离细胞等。真皮和表皮的厚度与年龄、性别和营养状态等因素有关。一般来说,女人薄男人厚,腹部薄背部厚,伸侧薄屈侧厚。

3. 皮下组织 这是皮肤最内一层,是脂肪层,分布在疏松结缔组织中,所以又称皮下脂肪层。脂肪中遍布结缔组织,血管丰富,结缔组织将脂肪组织分为许多小叶。脂肪组织的厚薄也与年龄、性别、部位及营养状态有关。人的胖与瘦由这层脂肪的厚薄所



决定,以中年妇女为例,自我相比,在健康状态下,年轻时皮下脂肪层薄,身体显得苗条,许多女性步入中年之后,皮下脂肪明显增厚,便变成一位身体丰满的妇女。

(二)皮肤的生理功能

皮肤处于身体的表面,其生理功能与养颜美容息息相关。其主要生理功能有保护功能、体温调节功能、分泌与排泄功能、吸收功能、代谢功能、感觉功能、自稳功能。

1. 保护功能 皮肤是人体的第一道防护线,它可以抵御种种机械、物理、化学和生物的伤害,缓冲外来机械刺激。在人类生存的外界环境中,存在各种机械力,随时都可以作用于人体,形成各种刺激,其中包括有益的刺激,也包含有害的刺激。有益于身体的刺激,如护肤按摩,可通过皮肤传到体内有关部位,引起良性反应,维护容颜美丽与身体健康。但是,大量有害的机械刺激存在于自然环境中,超强度的刺激,重者能置人于死地,轻者可致伤,皮肤可以缓冲这些刺激,使身体减轻损害或不受损害。轻度的损伤,皮肤利用自身的再生能力,能进行修复。

阳光中含有紫外线,适量的紫外线照射,对人体健康十分有益,过度的照射则损害健康。人体之所以能防止紫外线的过度照射,是皮肤在起主要作用。表皮角质层中含有角蛋白,角蛋白可以吸收一部分紫外线;表皮中的黑色素,能较好地反射紫外线和遮挡紫外线。

皮肤的角质层、汗液等因素可抗低度的酸和碱。汗腺分泌汗液,皮脂腺分泌皮脂,两种分泌物混合在一起,形成一层脂类薄膜,粘在皮肤表面,滋润角质层,保护皮肤,防止干裂。老年人由于皮肤萎缩,汗腺和皮脂腺功能减退,所以皮肤容易干燥,手足容易发生皲裂。

自然环境中有许多细菌,皮肤直接同这些细菌接触,只要人不



在超净室内,皮肤上一定粘有细菌。护士给患者打针前,认真地对局部皮肤进行消毒,目的就是杀死或抑制这些细菌的活力,以防感染。又如手被割破,外科医生在缝合伤口前,必须反复消毒伤口四周的皮肤,然后再用生理盐水冲洗数次,为保险起见,还要给患者注射抗生素,预防感染。但在平时人体的皮肤是完整的,由于脂类薄膜是酸性的,它能控制细菌生长,再加上角质的机械防护作用,两种作用相辅相成,可以共同防御细菌侵入体内。

2. 体温调节功能 皮肤参与调节体温的潜力和本领非常大,它可将人体体温恒定在 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$,从而保证人体新陈代谢的正常进行。

皮肤是通过散热和保温来调节体温的。皮肤内有很多血管及汗腺,当外环境温度升高时,自主神经会使皮肤血管扩张、充血,血液所带的热量就通过皮肤向外界散发;同时,汗腺也会大量分泌汗液,通过汗液的蒸发,带走部分热量,从而使体温保持恒定。当外界变冷时,自主神经使皮肤血管收缩,血流量减少,皮肤温度降低,减少散热,保持体温正常。据统计,每蒸发 1 毫升汗液,可带走 2.09 千焦(0.5 千卡)热量,在皮肤大量出汗时,可散走人体全部热量的 75%~95%。有一种人天生无汗,称为无汗症,在三伏天一滴汗都不出,全依靠肺呼吸散热,此呼吸非常急促,也很容易发生中暑。

3. 分泌与排泄功能 汗液和皮脂腺具有分泌排泄功能。汗液除可以调节体温外,还可以洗涤皮肤,保持皮肤洁净。水是汗液的主要成分,约占汗液的 99%,其余 1% 是盐和有机物,如乳酸和尿酸等。汗液中的少量有机酸与皮脂中的胆固醇混合后,呈弱酸性,有一定的抗菌作用。汗液还与尿液一起排泄水分,排出人体新陈代谢过程中产生的废物,这些废物是对人体有害的。除此之外,还有一些药物如碘、溴、汞等,也是随汗液排出体外的。

皮脂腺能分泌皮脂,皮脂的化学成分很复杂,游离酸脂占