

借

皮肤科医师推荐——

皮肤保健与美容

主编 何黎 刘流



人民卫生出版社

皮肤科医师推荐——

皮肤保健与美容

主 编 何 黎 刘 流

副主编 刘 玲 蔡 薇 涂 颖

编 者 (按姓氏拼音排序)

蔡 薇	柴燕杰	邓利丽	董天祥	付 兰	何 黎
胡章一	蒋 鹏	李红宾	李金兰	李 娜	李 谦
李玉叶	梁红敏	刘 流	刘 艳	刘一波	龙庭凤
马海霞	农 祥	沈 进	苏顺琴	苏 艳	孙素姣
涂 颖	万 屏	王红兵	王红云	徐宏慧	徐继鹏
徐 艳	徐延华	颜光前	杨 智	尹逊国	袁瑞红
张 恒	张 韩	邹勇莉			

(昆明医学院第一附属医院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤保健与美容/何黎等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-117-09560-0

I. 皮… II. 何… III. ①皮肤病—防治②皮肤—美容术 IV. R751 R622

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184895 号

皮肤保健与美容

主 编: 何 黎 刘 流

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/24 印张: 10.25

字 数: 178 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 — 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09560-0/R · 9561

定 价: 49.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

INTRODUCE

主编简介

何黎，女，1962年出生，博士，博士生导师，教授，先后毕业于昆明医学院及云南大学生命科学院。1993年~1995年在泰国朱拉隆宫大学留学，专修皮肤美容。现为昆明医学院第一附属医院皮肤性病科主任，云南省皮肤性病临床研究中心主任，昆明医学院医学美容专业主任。任《皮肤病与性病》杂志主编及《国际皮肤性病学杂志》、《中华医学美容杂志》、

《中国美容医学》等6个杂志编委；任中国医师协会皮肤科分会常务委员及皮肤美容学组组长、中华医学会皮肤性病学分会委员及皮肤美容学组副组长、中国中西医结合学会皮肤科分会常务委员及化妆品委员会委员、云南省医学会皮肤性病学分会主任委员、云南省医学会医学美学与美容分会副主任委员；云南省学术技术带头人、云南省教委教学科研带头人。获享受国务院特殊津贴专家、全国先进女职工、中国首届皮肤科优秀中青年医师奖、云南省有突出贡献优秀专业技术人才、云南省第十八届劳动模范等荣誉称号。

何黎教授从事皮肤性病临床、教学、科研20余年，特别擅长皮肤美容、损容性皮肤病及光线性皮肤病基础和临床研究。曾对颧部褐青色痣、痤疮、紫外线致皮肤光损伤机制及治疗进行了多项研究，主持过国家级及省级多项重大攻关项目，获云南省科技进步二等奖1项、云南省自然科学类一等奖2项、云南省科技进步三等奖7项；发表论文60余篇；编写书籍14部；主编《皮肤科疑难病例精粹》、副主编《现代实用美容学》、《美容化妆品学》、《皮肤性病学》（全国高等医学院校规划教材）。



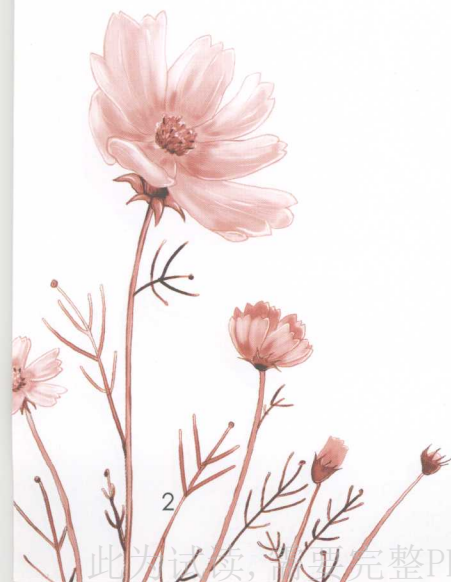


刘流，男，1957年出生，医学博士，博士生导师，教授。昆明医学院第一附属医院副院长、云南省口腔颌面外科研究中心主任、昆明医学院第一附属医院口腔颌面外科及整形外科主任。1980年~1981年在上海第二医科大学附属第九人民医院进修，1990年获华西医科大学硕士学位。1996年~1998年在美国德州大学西南医学中心 (University of Texas Medical Center, USA) 整形外科留学。2004年6月获四川大学华西口腔医学院医学博士学位。

从事口腔颌面外科及整形外科临床、教学、科研工作28年，对口腔颌面部肿瘤的诊治有丰富的经验，特别擅长口腔颌面肿瘤切除、面部美容术、颌面部畸形矫正、修复重建及疤痕防治。

获省科技进步二等奖1项、三等奖6项，发表论文100余篇，参编书籍2部。

现任中国美容医学教育家协会常务理事，中国医师协会美容与整形医师分会委员，全国口腔颌面修复重建外科学组委员，全国口腔颌面-头颈肿瘤外科学组委员，云南省医学会医学美学与美容学分会主任委员，云南省医学会烧伤整形外科分会副主任委员，云南省口腔医学会常务理事，西南地区头颈肿瘤外科协会常务理事，云南省抗癌协会理事，国家自然科学基金评审委员，昆明医学院学术委员会委员、学位委员会委员和《口腔颌面外科杂志》，《中国口腔种植学杂志》，《昆明医学院学报》编委。2005年被评为云南省有突出贡献的优秀专业技术人才。2007年荣获“中国第二届美容与整形医师奖”。



FOREWORD

前言

皮肤是人体最大的器官，维持着重要的生命活动。它除了保护机体免受外界各种病原体和物理化学因素的伤害外，还是反映全身健康状况的镜子，许多全身性疾病可通过皮肤的变化反映出来，健康状况不好，容貌往往变得憔悴不堪。同时，皮肤位于人体体表，是人体的天然外衣，自然构成了人体美的重要标志，健美的皮肤体现了一个民族的健康、自信和希望。

皮肤对我们如此重要，却也最容易被我们忽视和伤害。许多外界环境因素，如日晒、气候变化、个人不良的卫生习惯会影响皮肤的健美，甚至引起皮肤病的发生；有的人缺乏科学的皮肤护理知识，滥用化妆品或接受不规范的美容，常常导致损容、毁容事件的发生。

随着人民生活水平的提高，人们对美的追求越来越强烈，呵护皮肤、护理皮肤、健美皮肤已成为当今巨大的社会需求。如何引导全民科学、规范地进行皮肤护理，最大限度地满足广大人民群众的需求，已成为皮肤科医师义不容辞的责任。皮肤科医师不仅要有治疗皮肤病的技能，还应具有预防皮肤病发生，促进皮肤健美的理念。因此，皮肤科医师利用自己的专业技术知识，为群众进行皮肤护理、皮肤美容的科学指导，对提高全民族的健康水平具有重要的意义。

本书以皮肤科学理论为依据，按照皮肤保健与美容的相关内容，分为7大部分，主要包括：①皮肤结构、功能与美容；②皮肤保健、美容及

日常护理；③拥有秀美头发的奥秘；④化妆品皮肤科学；⑤皮肤医学美容；⑥常见损容性皮肤病的治疗与美容；⑦常用的皮肤检查。

本书具有以下特点：①内容丰富，实用性强：内容涉及到皮肤科医师以及群众关注的373个问题，让皮肤科医师能正确指导消费者及患者进行科学、规范的皮肤保健、护理及美容，以满足广大人民群众自我保健的需求；②格式新颖、版式活泼，趣味性强：全书以提出问题、解决问题的“问与答”形式撰写，在不失专业水准的基础上，用通俗易懂的语言回答问题，提高了读者的兴趣；③图文并茂，形象生动：根据皮肤美容形态学极强的特点，每个部分基本都配有相应的图片，形象生动，针对性强，易于读者理解；④可读人群广：本书将皮肤理论知识与皮肤美容有机地结合起来，打破了以往单纯介绍皮肤理论知识或皮肤美容的框架，既是皮肤科医师的一本参考书籍，又能直接将知识传授给广大人民群众；⑤反映了皮肤美容知识的最新进展及新的治疗方法：如激光美容技术、医学护肤品、美容手术等。

本书集科学性、实用性、趣味性为一体，倡导科学规范的皮肤美容，以期对皮肤科医师及广大人民群众起到抛砖引玉的作用。全书虽经作者反复推敲，精雕细琢，多次修改，但因我们水平有限，错误和不妥之处难免，敬请各位同仁及读者提出宝贵意见。

何 黎

2007年12月



皮肤保健与美容

皮肤

保健与美容

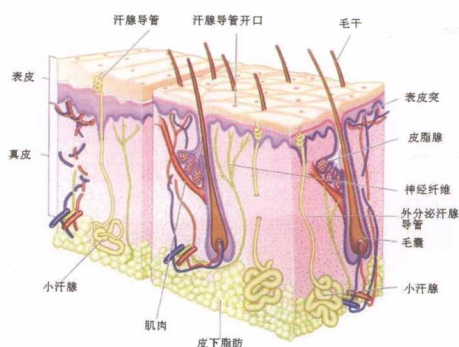
PIHU BAOJIAN AND MEIRONG



CONTENTS | 目录

第一部分 皮肤结构、功能与美容

P02 一、皮肤结构与美容



1. 人的皮肤由哪些部分组成，皮肤有多大面积，皮肤外观有什么特点 2
2. 我们的皮肤有多厚，皮肤的厚薄对皮肤美容是否有影响 3
3. 皮肤最外层的结构是什么，由哪些细胞组成 4
4. 表皮各层的结构分别是什么，与皮肤美容有什么关系 4
5. 您知道皮脂膜是什么吗，它由哪些成分组成 6
6. 为什么把皮肤屏障功能比喻为“砖墙结构” 7
7. 皮脂膜及皮肤“砖墙结构”对皮肤美容有什么作用 7
8. 细胞膜跨膜蛋白与皮肤美容有何关系 8
9. 皮脂膜、皮肤“砖墙结构”及水通道蛋白在哪些情况下会受到损伤 8
10. 如何更好地维护皮肤的屏障功能 9
11. 黑素细胞与皮肤疾病有何关系 9
12. 表皮下面是什么结构 10
13. 皮肤的弹性是靠什么来维持的，真皮中的纤维有哪些，主要有些什么作用 11
14. 真皮中的基质有哪些，各有什么作用 12
15. 皮肤除了表皮、真皮外还有什么结构 13

P14 二、皮肤生理功能与美容

1. 有人说皮肤像心脏一样重要，皮肤有哪些重要的生理功能 14

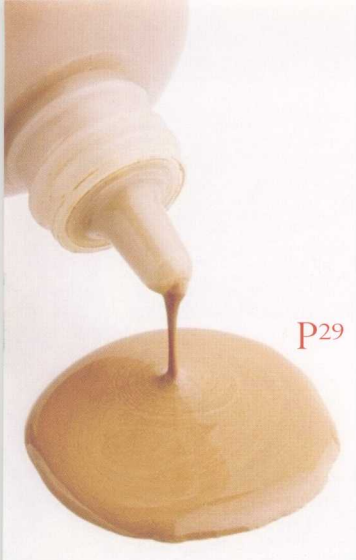


2. 为什么说皮肤是人体的第一道防线 14
3. 皮肤表面的汗液、油脂是从哪里来的, 有什么作用 14
4. 为什么我们在夏天出汗很多而冬天出汗很少 16
5. 为什么皮肤会有冷、热、痒、痛等不同的感受 16
6. 涂在皮肤表面的化妆品、药物是怎样作用于皮肤的 17
7. 皮肤对化妆品、药物的吸收受哪些因素影响 17
8. 皮肤作为人体器官之一, 是否进行糖、蛋白质及脂类的代谢 18
9. 皮肤是人体直接与外界接触的器官, 在遇到外界过敏原、细菌、病毒侵害时是怎样保护机体的 18
10. 什么样的皮肤是健美的 19

P21 三、皮肤颜色及皮肤变黑的奥秘

1. 皮肤的颜色是由哪些因素决定的 21
2. 为什么不同人种会有不同肤色 22
3. 不同肤色对日光的反应是否各不相同 23
4. 皮肤为什么会变黑, 黑色素是怎样在皮肤中形成的, 它有什么作用 23
5. 皮肤受哪些因素影响会变黑 24
6. 为什么皮肤会被晒黑, 如何避免皮肤被晒黑 25
7. 为什么有些女性在妊娠期出现了黑斑 26
8. 为什么使用含汞、铅等重金属的化妆品会让皮肤变黑 26
9. 为什么有些含糖皮质激素的化妆品开始使用可以让皮肤美白, 时间一长反而出现色素沉着 27
10. 睡眠不好与脸上出现“黑斑”是否有关 27





P29 四、皮肤老化

11. 除了黄褐斑，我们脸上还会出现哪些常见的色素斑 28
1. 岁月流逝会在我们的皮肤上留下痕迹。从婴幼儿到青年，再到老年，皮肤是怎样变化的 29
2. 皮肤受哪些因素影响会出现老化 30
3. 皮肤老化对其正常生理功能有何影响 31
4. 为什么说紫外线是伤害皮肤的“元凶” 32
5. 日光的不同组成部分对皮肤的作用有什么不同 34
6. 自然老化和光老化有什么不同 34
7. 30岁以后，我们的皮肤开始渐渐衰老，如何防止皮肤老化 34
8. 日光对皮肤会造成哪些伤害 36
9. 怎样避免日晒，防止皮肤老化 36
10. 最近去逛商场，发现有多种儿童防晒霜，小孩子是否需要防晒，儿童防晒是否会影响维生素D的吸收 36
11. 延缓皮肤衰老除了防晒外，是否还需要使用保湿护肤品 37
12. 怎么判定保湿剂效果好坏 37



第二部分 皮肤保健、美容及日常护理

P40 一、皮肤保健



1. 日常生活中维护皮肤健美的基本内容有哪些 40
2. 运动是否可以让皮肤更健康 40
3. 最近心情不好，休息也不好，朋友都说我面色憔悴，肤色暗沉。情绪是否对皮肤有影响 41
4. 饮食对皮肤健康是否有影响 41
5. 据说良好的睡眠对皮肤很重要，“睡美人”是否有道理 42
6. 酸性和碱性食物有哪些，它们对皮肤有什么影响 42



7. 多吃蔬菜、水果是否可以让皮肤更加光滑、细腻、有弹性 43
8. 各种微量元素对皮肤健美有哪些作用 43
9. 每天补充丰富的维生素是否会让皮肤更健康 44
10. 豆制品是否对皮肤有保健功效 45

P46 二、皮肤类型

1. 您知道皮肤分为哪些类型 46
2. 怎样判断自己的皮肤类型 47
3. 一个人的皮肤类型在不同时期是否会发生变化 48



P48 三、皮肤日常护理

1. 怎样清洁皮肤才正确，是否每天洗澡皮肤才够清洁 48
2. 我的皮肤摸起来有些粗糙，这说明我需要去角质吗，应该多长时间去一次角质 49
3. 皮肤美容做得越勤越好吗，多长时间做一次好 50
4. 一天中什么时候进行皮肤护理效果最好 50
5. 听说皮肤是弱酸性的，真是那样吗，皮肤表面pH值是怎样形成的，有什么作用 51
6. 影响皮肤表面pH值的因素有哪些 51
7. 为什么要尽量使用pH值为弱酸性的化妆品 52
8. 我们需要像学生按成功课一样，每天使用护肤品吗 52
9. 市场上那么多的护肤品，应该怎样选择适合自己的产品呢 52
10. 一年四季用一套护肤品是否够用 53
11. 早晨和晚上应该怎样护理皮肤 54
12. 护肤时加以按摩可以促进护肤品的吸收吗，按摩对皮肤有什么益处 54
13. 平时在家怎样对自己的皮肤进行按摩 55
14. 面部皮肤按摩常用的穴位有哪些，各有什么作用 55
15. 我自己按摩皮肤应该按照什么原则来进行 56
16. 现在市场上热卖各种面膜，我也想买来用，这种美容方法是否有效 56





17. 面膜护肤有什么作用 56
18. 面膜有哪些种类 56
19. 直接用蔬菜水果做成面膜敷脸，是不是美容效果更棒，又省钱 58
20. 我喜欢用酸奶直接敷脸，这样做是否可以 58
21. 是否可以直接将芦荟摘来敷脸 59
22. 用黄瓜、柠檬敷脸是不是可以美白 59
23. 我的皮肤很干燥，洗完脸后有紧绷感，时常会脱屑，应该怎样护理 60
24. 我的皮肤总的来说不干燥也不油腻，应该怎样护理 61
25. 我的皮肤总是出油，特别是T区，还容易长“痘痘”，我该怎么进行皮肤护理 62
26. 什么是敏感性皮肤，敏感性皮肤是否是一种皮肤疾病 63
27. 为什么有些人的皮肤会变得敏感，皮肤敏感有哪些表现 63
28. 最近天气变化，我的皮肤很容易发红，干燥脱屑，甚至有点刺痒，我开始担心自己的皮肤是不是敏感性皮肤，该怎样判断自己的皮肤是否敏感 63
29. 我的皮肤一直很敏感，该怎样护理 64
30. 我的皮肤很敏感，涂擦许多护肤品都会过敏，是否不能再擦任何护肤品 64
31. 用燕麦洗澡有什么功效 65

P66 四、芳香精油疗法简介

1. 芳香精油治疗的机制及科学依据在哪里 66
2. 植物精油的来源是什么 67
3. 使用精油应该注意些什么 67
4. 怎样选择适合您的精油 67
5. 什么叫淋巴排毒法 68

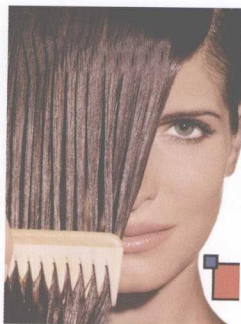


P68 五、SPA

1. 最近大家都在讨论SPA，到底什么是SPA 68

2. SPA的分类有哪些 69
3. 是否每个人都可以享受SPA 69

第三部分 拥有秀美头发的奥秘



P72 一、毛发的结构、功能与美容

1. 每个人都渴望拥有秀美的头发，我们头发的结构是怎样的，与美容的关系如何 72
2. 毛发功能与毛发健美的关系如何 73
3. 我们全身的皮肤是否都有毛发 74
4. 毛发的生长周期是怎样的，为什么头发、眉毛都是毛发，但长度却不同 74
5. 为什么我的头发颜色与别人不同 75
6. 为什么老年人的头发颜色会变得灰白 76
7. 不同发色的头发数量是否有差别 76
8. 头发有哪些特性 76



P77 二、毛发保健

1. 健美头发的标志是什么 77
2. 毛发多长时间会脱落，正常人每天会脱落多少根头发，头发长得有多快 78
3. 为什么有些人会出现脱发，哪些因素会影响毛发生长 78
4. 为什么男性脱发一般发生在头顶 79
5. 如何评估毛发生长情况 80
6. 人的发质是否也像皮肤一样有分类 80
7. 如何判断您的毛发是否受损 81
8. 引起毛发受损的因素有哪些 82
9. 物理因素对头发有何损伤，如何预防头发损伤 82



10. 化学因素对毛发健美有何影响, 如何避免损伤 82
11. 经常用电吹风吹干头发, 对头发是否有损伤 83
12. 烫发、染发对头发有些什么损伤 83
13. 我们的皮肤需要防晒, 头发是否也需要防晒 83
14. 平时应该怎样护理头发 84
15. 洗发香波作用机制是什么, 它们分为哪几类, 发质不同的人应该怎样选择洗发产品 84
16. 怎样正确的使用洗发香波 85
17. 洗完头发为什么要使用护发素, 护发素有哪几类, 各有什么功能, 应如何正确使用 85
18. 头发定型产品是怎样把头发固定成各种造型的, 它们分为哪几类, 应该怎么使用 86
19. 梳头是否也是一种头发保健的方法 87

第四部分 化妆品皮肤科学

P90 一、化妆品特性及分类

1. 牙膏、香皂是否也属于化妆品 90
2. 化妆品有哪些特性 90
3. 化妆品分为哪几类 91
4. 化妆品为什么会有乳液、霜、膏等不同剂型, 怎样选择正确的剂型 91



P92 二、医学护肤品

1. 什么是医学护肤品, 医学护肤品是否在普通商店可以买到 92
2. 医学护肤品究竟属于药物还是化妆品, 它有什么作用 92
3. 医学护肤品是否只有皮肤有问题的人才能使用 93

P93 三、如何使用护肤品

1. 因为怕麻烦, 我们一家老小都用一种护肤品, 这样是否可以 93

2. 男性和女性是否需要选择不同的护肤品 94
3. 身体不同部位是否需要不同的皮肤护理 94
4. 现在很多保湿护肤品都写了含有透明质酸, 透明质酸的保湿作用如何 94

P95 四、几种特殊用途的化妆品



(一) 美白祛斑护肤品 95

1. 美白祛斑护肤品中发挥作用的是哪些成分 95
2. 化妆品中的主要美白祛斑成分是怎样让色素淡化、皮肤变白的 95
3. 我觉得自己皮肤不够白, 所以一直在用美白的护肤品。可是最近我的皮肤变得很敏感, 为什么会出现这种情况 97
4. 听说维生素C可以使皮肤美白, 是否科学 97
5. 有些美白护肤品宣称可在8~10天祛斑美白, 这种说法是否可信 98



(二) 抗衰老护肤品 98

1. 抗衰老护肤品的主要成分有哪些 98
2. 各种抗衰老成分的作用是什么 99

(三) 防晒剂 100

1. 目前市场上的防晒剂分为哪几种 100
2. 不同类型的防晒剂是怎样抵御紫外线的 100
3. 目前市场上的防晒产品中, 物理防晒剂和化学防晒剂哪种更好 100
4. 防晒剂擦了就可以马上出门吗, 早晨用过一次防晒剂是否可以保护我们的皮肤一整天不受紫外线的伤害 101
5. 防晒产品上都注明了很多标识, 如SPF、IP、PA、PFA, 它们分别是什么意思 101
6. 如何选择防晒霜 104
7. 头发也需要防晒吗, 怎样进行头发防晒 105
8. 好的防晒霜有什么标准 105
9. 患有哪些皮肤疾病时需要特别注意防晒 106