

# 女性皮肤 美容指导

NÜXING PIFU  
MEIRONG ZHIDAO

主 编 / 马 英



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 女性皮肤美容指导

NÜXING PIFU MEIRONG ZHIDAO

主 编 马 英

副主编 陈 禾

编 者 (以姓氏笔画为序)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

女性皮肤美容指导/马 英主编. —北京:人民军医出版社,  
2010.6

ISBN 978-7-5091-3757-4

I. ①女… II. ①马… III. ①女性—美容—基本知识②女  
性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 076848 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

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 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://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:5.875 彩页 10 面 字数:154 千字

版、印次:2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00 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

# 内 容 提 要

作者在广泛汲取国内外女性皮肤美容研究最新成果和新技术、新器械等基础上,结合自己的经验体会,针对当前皮肤美容存在的问题,较系统地阐述了皮肤的结构与功能、健美标准、日常保养,皮肤美容仪器、新技术,中医藏象学说与女性皮肤美容,不同生理期的皮肤养护和皮肤健康理念,以及影响女性皮肤美容的各种因素及其预防、处理措施。本书科学性、实用性强,通俗易懂,对指导专业美容从业人员及广大女性朋友做好皮肤美容护理,尤其是面颈部皮肤美容护理有很高的指导价值。

# 前言

当《皮肤美容教学指南》一书上市后,我接到了数以千计的读者电话,希望在皮肤美容的基础上能给予更多的专业性指导。读者问得最多的问题是:“常规美容护肤不能解决的皮肤问题(疾病),如黄褐斑、痤疮、红血丝、敏感、激素性皮炎等到底是否有规律可循?如何解决?”

从业 20 多年来,在长期与有各种各样皮肤问题(疾病)的病人打交道的过程中,发现皮肤问题(疾病)的产生犹如一条链子,一环套一环,环环相扣。例如,生活节奏加快、生存压力增大、环境污染等负面影响,越来越多的不利于皮肤健康,甚至危害皮肤健康的因素导致更多的皮肤问题(疾病)的发生。另外,细胞膜破裂、季节变化、基因遗传、内外营养失衡、不规律的生活习性、脏腑失调等,特别是体内毒素的积存,使亚健康的群体越来越大,如果人体自身产生的大量毒素远远超出其排毒能力,则可致使毒素在体内淤积,这些都是诱发皮肤问题(疾病)的主要因素或重要因素。

现代美容学认为,紫外线可造成色素沉着、红血丝、大红脸等。其实不然,我在 20 多年的美容临床中发现,红血丝、大红脸、老年斑、色素斑等均与心脑血管的功能有很大关系。因此,要想解决这些皮肤问题(疾病),必须进行内调外理。然而,大部分有皮肤问题(疾病)的病人在治疗效果都有一个共同的反应和愿望,就是急于求成!她们常会问我:马老师,我的斑(痤疮、过敏、激素性皮炎、红血丝)什么时候能好?需要治多长时间?那种恨不得今天做了治疗明天就好的急切心情表露无遗。于是,我非常想通过本书告诉读者:治疗皮肤问题(疾病)与解决其他任何问题一样,急于求成都可能适得其反。因为,皮肤细胞新陈代谢有一定周期性,一般为 4

~6个月,也就是说最简单的皮肤问题(疾病)痊愈时间也需要4~6个月。但是,如果细胞不能获取足够营养成分,处于最佳的生存环境,它们就无法完成正常的新陈代谢过程,别说4~6个月痊愈,就是几年也未必可以痊愈。这也是为什么许多皮肤问题(疾病)总是反复发作的原因。

我经常遇到这样的病人,经过治疗后明明皮肤状态已经开始出现痊愈的苗头,她们却无法忍受治疗过程中的烦恼,如承受不了人们的闲言碎语、疗程过长、治疗方法过于麻烦、担心不良反应或后遗症等而丧失治愈的信心,找种种借口放弃治疗。其实,使皮肤问题(疾病)恢复健康并不神秘,只要注意日常生活规律,克服不良生活习惯,有足够的耐心和信心,坚持就一定会使皮肤问题(疾病)治愈。正是为此,为鼓励病人树立战胜皮肤问题(疾病)的信心和决心,我终于在百忙之中完成了《女性皮肤美容指导》的撰写工作。

在本书即将付梓之际,我要衷心地感谢深圳市禾木美容连锁有限责任公司董事长陈禾老师、上海马英美容有限公司总经理助理吴玉玲老师、上海马英美容店店长黄继丽老师、武汉美丽源专业女子美容养生机构李小倩老师等的大力支持,感谢参与编撰的所有同仁;衷心地希望《女性皮肤美容指导》能成为广大女性读者的必备顾问,美容从业人员的指导老师。由于时间仓促,水平有限,不足之处欢迎同行和广大读者批评指正。

马 英

2010年1月

马英通信地址

电话:021-64318029 64318056

地址:上海淮海中路1632号2楼

网址:<http://中国美容院导航网.com/ibma/02164318029>

QQ:624273527

# 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第 1 章 总论        | (1)  |
| 第一节 皮肤的解剖结构     | (1)  |
| 一、表皮            | (1)  |
| 二、真皮            | (3)  |
| 三、皮下组织          | (5)  |
| 四、皮肤的功能         | (9)  |
| 第二节 皮肤健美与分类标准   | (11) |
| 一、健美标准          | (11) |
| 二、分类标准          | (12) |
| 附 男女皮肤特点比较      | (14) |
| 第 2 章 皮肤日常生活保养  | (16) |
| 第一节 顺应四季变化      | (16) |
| 一、春季保养要点        | (16) |
| 二、夏季保养要点        | (18) |
| 三、秋季养护要点        | (19) |
| 四、冬季养护要点        | (21) |
| 第二节 常食食物特性与皮肤养护 | (22) |
| 一、谷类            | (23) |
| 二、肉类            | (23) |
| 三、果类            | (23) |
| 四、蔬菜类           | (24) |
| 五、其他类           | (24) |
| 第 3 章 美容饮食的基本要素 | (26) |
| 一、蛋白质           | (26) |

## 女性皮肤美容指导

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 二、脂肪·····               | (27) |
| 三、糖类·····               | (28) |
| 四、水·····                | (28) |
| 五、维生素·····              | (29) |
| 六、矿物质·····              | (30) |
| 七、纤维素·····              | (37) |
| <b>第4章 美容仪器</b> ·····   | (38) |
| 一、全息量子仪·····            | (38) |
| 二、全息取斑仪·····            | (44) |
| 三、高净化氧气活肤美容仪·····       | (45) |
| 四、超声波导入仪·····           | (46) |
| 五、冰点电波拉皮仪·····          | (48) |
| <b>第5章 美容新技术</b> ·····  | (51) |
| 一、生化解酶技术·····           | (51) |
| 二、香熏、耳烛技术·····          | (52) |
| 三、柔肤激光技术·····           | (54) |
| 四、催眠美容术·····            | (55) |
| 五、循经保养术·····            | (55) |
| <b>第6章 皮肤色素沉着</b> ····· | (57) |
| 一、色素形成或色素沉着·····        | (57) |
| 二、内分泌失调与色素沉着·····       | (60) |
| 三、其他因素与色素沉着·····        | (62) |
| 四、脏腑失衡与色素沉着·····        | (62) |
| 五、脏腑关系与色素沉着·····        | (67) |
| <b>第7章 皮肤色素斑</b> ·····  | (69) |
| 第一节 色素斑的种类·····         | (69) |
| 一、雀斑·····               | (69) |
| 二、老年斑·····              | (70) |
| 三、黄褐斑·····              | (70) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 四、继发性色素沉着·····        | (71)  |
| 五、真皮层斑·····           | (72)  |
| 六、黑变病·····            | (73)  |
| 第二节 化妆品与护肤品及其应用 ····· | (73)  |
| 一、化妆品及其应用·····        | (74)  |
| 二、护肤品及其应用·····        | (76)  |
| 第三节 专业美容养护 ·····      | (95)  |
| 一、前台接诊·····           | (95)  |
| 二、建立顾客登记表和对比照片存档····· | (96)  |
| 三、排毒治疗·····           | (98)  |
| 四、色素斑皮肤养护·····        | (99)  |
| 五、真皮层斑 ·····          | (106) |
| 第 8 章 皮肤暗疮·····       | (110) |
| 一、发病轨迹 ·····          | (110) |
| 二、形成因素 ·····          | (112) |
| 三、后遗症 ·····           | (116) |
| 四、临床表现 ·····          | (116) |
| 五、中医辨证论治 ·····        | (117) |
| 六、西医辅助治疗 ·····        | (119) |
| 七、预防措施 ·····          | (120) |
| 八、典型案例介绍 ·····        | (120) |
| 第 9 章 皮肤过敏·····       | (128) |
| 一、常见过敏原 ·····         | (128) |
| 二、过敏机制 ·····          | (129) |
| 三、过敏类型 ·····          | (130) |
| 四、美容皮肤过敏原因剖析 ·····    | (134) |
| 五、皮肤过敏的治疗 ·····       | (135) |
| 六、典型案例介绍 ·····        | (140) |
| 第 10 章 重点部位皮肤养护 ····· | (146) |

## 女性皮肤美容指导

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 一、脸部按摩 .....                        | (146)        |
| 二、眼部皮肤养护 .....                      | (149)        |
| 三、手粗糙的养护 .....                      | (152)        |
| 四、颈部养护 .....                        | (153)        |
| 五、唇部养护 .....                        | (154)        |
| <b>第 11 章 激素分泌特点与皮肤养护 .....</b>     | <b>(156)</b> |
| 一、激素分泌特点 .....                      | (156)        |
| 二、皮肤养护 .....                        | (157)        |
| <b>第 12 章 护肤品营养平衡与中年后皮肤养护 .....</b> | <b>(160)</b> |
| 一、护肤品营养平衡 .....                     | (160)        |
| 二、中年后皮肤保健 .....                     | (161)        |
| 三、更年期营养保健 .....                     | (164)        |
| <b>第 13 章 中医察颜观色与女性养颜护肤 .....</b>   | <b>(166)</b> |
| 一、中医察颜观色 .....                      | (166)        |
| 二、女性养颜护肤 .....                      | (172)        |
| <b>参考文献 .....</b>                   | <b>(178)</b> |
| <b>彩图 .....</b>                     | <b>(179)</b> |

# 第1章 总 论

## 第一节 皮肤的解剖结构

皮肤是覆盖在人体最外面、与容貌密切相关的、人体最大的器官,成人皮肤的总面积为  $1.5\sim 2\text{m}^2$ ,皮肤总重量占体重的  $5\%\sim 15\%$ ,厚度  $0.5\sim 4\text{mm}$ 。眼睑、乳房、大腿内侧处最薄;手掌、足底及各关节处皮肤最厚。皮肤的基本结构分为表皮层、真皮层、皮下组织3层。

### 一、表 皮

表皮是皮肤最外一层,特点是表皮内无血管,划伤后不会出血。由于表层内无纤维组织,凡损伤深度不超过该层的厚度均不会留瘢痕,但表皮内含有丰富的神经末梢可以帮助我们感知外界的刺激。按表皮细胞形态,由浅向深依次为角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底层(图 1-1)。脸部的表皮厚薄,为  $0.03\sim 0.1\text{mm}$ ;手掌表皮较厚,为  $0.3\sim 0.5\text{mm}$ 。

1. 角质层 是表皮的最外层,由  $4\sim 8$  层极扁平无核的角化死细胞构成,细胞排列紧密,主要起保护作用。外层的角化细胞到一定时间会自行脱落,同时会有新角化细胞生成。自行脱落角的化细胞又被称为“死皮”。角质层的厚薄对肤色和皮肤的吸收能力有一定影响。角质层过厚,会使皮肤看上去灰黄,且无光泽,吸收能力差。由于角质层具有吸湿性和保湿性,因而这“两性”在保护皮肤的屏障功能和保持皮肤柔软性方面起着重要作用。

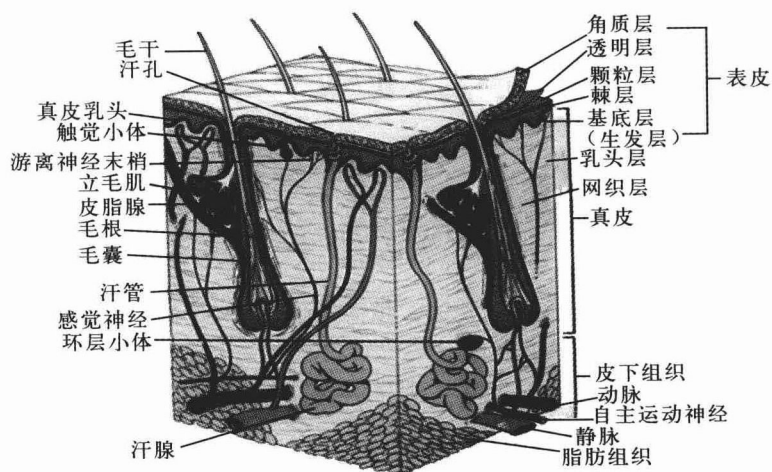


图 1-1 皮肤的基本结构

角质层虽然很薄,其水分由表向里呈梯度分布,使表皮角质成为一层柔软的薄膜。因为化妆品涂抹在角质层,所以角质层的功能和状态与化妆品的使用有很大关系。现代科学证明,一般情况下,皮肤角质层含水量在 10%~20% 时,皮肤富有弹性,处在最理想的生理状态;含水量在 10% 以下时,皮肤干燥、粗糙;若含水量再少,皮肤将出现皲裂。因此,皮肤粗糙是角质层缺乏水分的标志。

2. 透明层 只分布于手掌、足底。由 2~3 层扁平无核的透明死细胞构成,呈无色透明状,光线可以透过。

3. 颗粒层 由 2~4 层菱形细胞构成。这些细胞几乎接近死亡,正在蜕变成角化细胞。细胞内含有细小颗粒状物,有折射光线的作用,可以减少紫外线射入体内。它可以从外部吸收物质,并有防水渗透等屏障作用,因而可贮存水分,有利于化妆品发挥作用。

4. 棘层 是表皮中最厚的一层,由4~8层带棘的多角形细胞构成。细胞之间有棘突相连,细胞间隙有组织液为细胞提供营养,有利于皮肤美容和抗衰老。使用化妆品时发生“过敏反应”,出现皮肤瘙痒、丘疹,甚至局部红肿等,与此层有关。

5. 基底层 位于表皮最下层,成栅栏状单层排列。它直接从真皮乳头层毛细血管吸收营养,具有分裂繁殖能力,是表皮合成细胞的生化之源。当皮肤受外伤时,如果基底细胞未遭破坏,经一段时间,皮肤可以完全恢复正常,且不会留瘢痕。

黑色素细胞呈树枝状,位于表皮与真皮交界处,稀疏散布在基底细胞之间。每10个基底细胞中有1个透明细胞,它核很小,即是黑色素细胞。它的主要作用是产生黑色素颗粒,呈树枝状深入到10个基底状及棘状细胞中。黑色素颗粒数量的多少可影响基底层细胞和棘细胞中黑色素的含量多少。细胞繁殖再生及部分新陈代谢均在此层进行。另外,黑色素细胞产生的黑色素是皮肤的“染色剂”。人体皮肤内约有400万个黑色素细胞,不管是白种人、黄种人,还是黑种人,他们的黑色素细胞的数量均相同,但黑色素细胞产生黑色素颗粒的大小不一样。黑种人颗粒最大,白种人颗粒最小。

总之,细胞在基底层繁殖,在棘细胞层增殖,在颗粒层开始退化,在透明层吸收,在角质层形成保护膜然后脱落消失。在健康状况下,细胞的新陈代谢为47天。角质层至基底层分别为8天、8天、12天和19天

## 二、真 皮

真皮位于表皮之下,与表皮呈波浪状牢固相连,厚度约为表皮的10倍,由大量纤维结缔组织、细胞和基质构成,并含有丰富的血管、淋巴管、神经、腺体、立毛肌等。真皮分为上下两层。上层为乳头层,下层为网状层,两层无明显分界,几乎所有的炎症都会侵犯

乳头层。凡操作引起出血时即表明已伤及真皮层。另外,真皮层内有胶原纤维、弹力纤维及网状纤维。其中,胶原纤维具有一定的伸缩性,起抗牵拉作用;弹力纤维有较好的弹性,可使牵拉后的胶原纤维恢复原状。网状纤维是较幼稚的胶原纤维,与伤口愈合有关。真皮中上述3种纤维如果减少,则皮肤的弹性、韧性就会下降并出现皱纹(图1-2)。

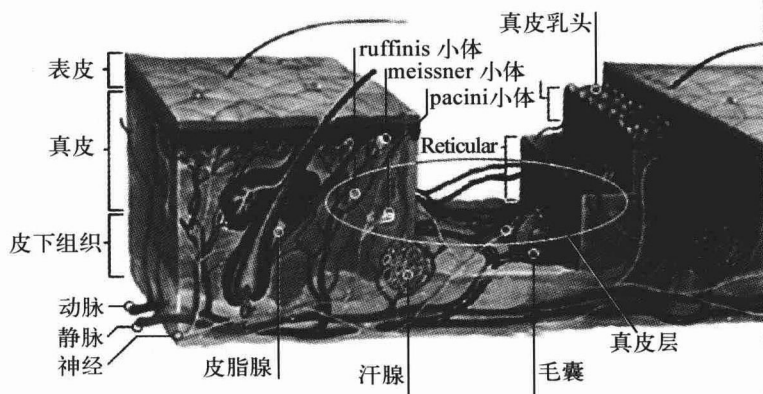


图 1-2 真皮层的结构

1. 乳头层 位于真皮浅层,较薄,向表皮隆起,主要由胶原纤维构成,形成许多乳头与表皮突互助交错。乳头层含丰富的毛细血管、毛细淋巴管网和感觉神经末梢,因此与表皮的营养供给及体温的调节有很大关系。它主要供给无血液表皮的营养,并排出废物。如脸部泛红或苍白均因脸部血液量多少而定。几乎所有的炎症均侵犯乳头层。伤及此层时可出现点状出血。

2. 网状层 位于真皮深层,较厚,与乳头层无明显界线。主要由胶原纤维和弹力纤维构成,纤维束粗大,排列方向与皮肤表面平行,交织成网状。它含有丰富的血管、淋巴管、神经、肌肉及皮肤

附属器。当皮肤划伤深及真皮时,会出现疼痛、出血;创伤修复过程中有大量纤维组织增生,痊愈后会留下瘢痕。

在美容学上,真皮层有非常重要的意义。一般美容治疗护理未达真皮层时,皮肤恢复时都不留痕迹,即皮肤养护美容是可恢复性的,只损伤表皮层,不存在毁容,都可以修复;如创伤深达真皮层或真皮以下才属不可恢复,会形成瘢痕。整形美容都属永久性创伤,因而都会留下瘢痕。

### 三、皮下组织

皮下组织位于皮肤最深层,其厚度为真皮层的5倍,主要由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成,含有丰富的血管、淋巴管、神经、汗腺、深部毛囊及皮肤附属器(皮脂腺、汗腺、毛发、爪甲等)。皮下脂肪有保温防寒、缓冲外力、保护皮肤等作用,其厚度与年龄、性别、部位及个人健康状况有关。

#### (一)汗腺

汗腺分布全身,根据汗腺分泌物不同,可分为大汗腺(顶泌汗腺)和小汗腺两种(图1-3)。

1. 大汗腺 主要分布于腋窝、乳晕、肛门及外阴、外耳道等处。由腺体和导管两部分组成,腺体位于真皮的网状层和皮下组织内,导管起自腺体,向上直接开口于皮肤表面,形成汗孔。大汗腺在青春期开始发育,是第二性的表现形式之一。分泌物为浓稠的乳状液体,含有蛋白质、糖类和脂肪,会产生带特殊气味(腋臭)和带颜色的汗液(色汗斑)。

2. 小汗腺 除唇及指甲等处外,小汗腺广泛分布于全身,尤以手掌、脚底、前额、腋下等处最多。小汗腺可以分泌汗液,其主要成分为水、无机盐和少量尿酸、尿素等代谢废物。具有调节体温、润泽皮肤、排泄废物等作用。

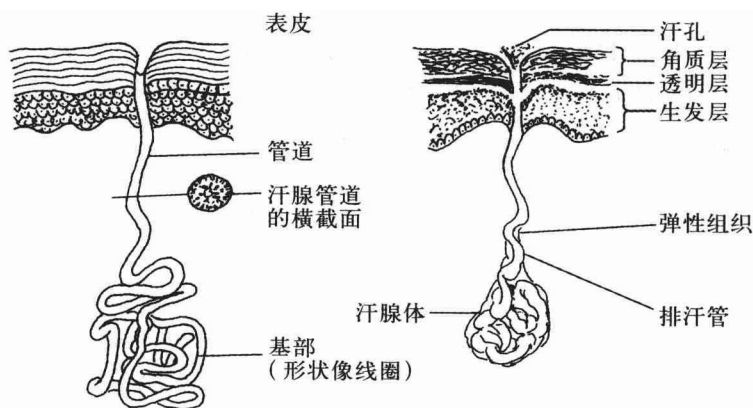


图 1-3 汗腺的结构

### (二) 皮脂腺

除手脚掌外,皮脂腺遍布全身,以头面部最多,其次为前胸和背部。皮脂腺由导管和腺体两部分组成。位于真皮浅层,为梨形小叶,导管开口于毛囊(图 1-4)。皮脂腺可分泌皮脂,经导管进入毛囊,再经毛孔排到皮肤表面。皮脂为油状半流态混合物,其主要成分为脂肪酸、三酰甘油、磷脂、脂化胆固醇等。

事实上,皮脂和皮肤表面的汗液混合,形成形成一道弱酸性的乳化膜,即皮脂膜,可以滋润皮肤、毛发,防止皮肤水分蒸发,有一定的抑菌杀菌作用。水油分泌是否平衡,决定了这个保护膜的坚固与否。皮脂腺的分泌功能受雄性激素和肾上腺皮质激素的调节,青春期分泌旺盛。由此可知,皮脂腺分泌过多时,皮肤呈油性状态;若毛孔堵塞,皮脂积在毛囊内,不能顺利排出,就会形成油腻、粗糙、粉刺、痤疮、毛孔粗大,或发生脂溢性皮炎、脂溢性脱发等问题;分泌过少时,不足以滋润皮肤,会导致皮肤干燥、脱屑、易过敏、红脸、红血丝、缺乏光泽、易老化。因此,皮脂腺的分泌与皮肤性质有着密切关系。

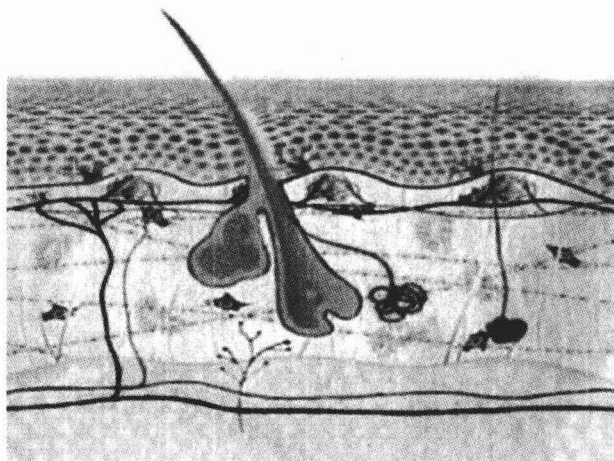


图 1-4 皮脂腺的结构

### (三)毛发

人体毛发可分为长毛、短毛、毳毛三种,分布于除手足掌和指(趾)末节外,遍布全身。毛发生长分为三个阶段:生长期为2~6年,休止期为2~3个月,脱落期每天正常脱发一般不超过100根。精神紧张、长期失眠或营养不良者,会影响毛发生长,造成脱发(图1-5)。

### (四)指(趾)甲

指(趾)甲位于指(趾)末端的伸面,为半透明状的角质板,呈长椭圆形凸面状。手指甲的生长速度每日约0.1毫米,当甲外伤或手术拔甲后,新甲从甲根部生长直到完全复原指甲约需100天,趾甲约需300天(图1-6)。