

女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 林 泉
翻译统筹 英硕文化

如何摆脱 皮肤问题

RUHE BAITUO PIFU WENTI

封面图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

医学专家教您
如何摆脱
皮肤问题

致正为皮肤问题
烦恼的你

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



如何
摆脱

皮肤问题

主编 [日]对马琉璃子

译者 林 泉

翻译统筹 英硕文化



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱皮肤问题/(日)对马琉璃子主编;林泉译. —
合肥:安徽科学技术出版社,2013.2
(女性健康枕边书系列)
ISBN 978-7-5337-5714-4

I. ①如… II. ①对…②林… III. ①皮肤-护理-女性
读物 IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155368 号

·上述作品的英文的版权表示如下:
皮膚のトラブルが治らないときの本
©2009 Shogakukan
All rights reserved
Original Japanese edition published in 2009 by
Shogakukan Inc., Tokyo
Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.
through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱皮肤问题 主编 [日]对马琉璃子 译者 林泉

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 杨 洋
责任校对: 郑 楠 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场
邮编: 230071 电话: (0551)63533330
印 制: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551)65657639
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千
版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5714-4 定价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

首先我们来了解一下什么叫做女性门诊。由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性的大相径庭。将女性所特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫做女性门诊。

这样的—个女性门诊,需要各科医师通力合作。但是在一般情况下,很难出现为了一位病人或一种病症,妇科、内科、心内科、乳腺科、泌尿科、整形外科等各科专家齐聚一堂,进行会诊治疗的情景。更别说是一些我们女性特有的而又算不上疾病的身体不适了。

本书汇集合各科医师以及营养师、运动芳香按摩师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析其产生的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗。在此意义上,本书也就相当于杂志型的女性门诊用书。

我们诚挚地希望这本书能对你的健康有所帮助!



致正为皮肤问题烦恼的你

皮肤问题不仅是指成人痤疮、皮肤干燥敏感、特异性皮炎、痒、痛、肿等问题,只要是影响到皮肤的不适都属于皮肤问题。

如何才能让皮肤问题不再反复出现,从而彻底解决皮肤问题呢?

除是皮肤科外,本书还收集了妇科、中医科、精神科及营养科等各科专家从各个角度提出的,对解决皮肤问题行之有效的方法和建议。

让我们来解决你的皮肤问题!

主编 妇产科



对马琉璃子

出生于青森县。女性保健银座门诊院长。妇产科医师。宏前大学医学部毕业。专业为围生医学、女性健康。同时开创了女性医疗网,为女性医疗的发展进行各种各样的活动。

内科·营养



今村理子

出生于福井县。内科医师。金泽医科大学毕业。到2008年为止担任金泽医科大学医院女性门诊主任医师。今后将担任今村医院(福岛)的女性门诊主任医师。擅长营养方面问题的诊疗。同时从事中药、代替疗法、芳香疗法的咨询服务。

整形外科



大井律子

出生于熊本县。整形外科医师。高知医科大学毕业。担任山口大学医学部附属医院、关门医疗中心女性门诊主任医师。同时也担任女性保健银座门诊医师。为患者提供从外伤止痛到各种病症自我料理的综合指导。

泌尿科



关口由纪

出生于神奈川县。泌尿科医师。作为理事长,经营着横浜元町的女性医疗诊所LUNA和LUNA·ANNEX。横浜市立大学医学部硕士。专业为女性泌尿科学。同时担任母校泌尿专业的客座副教授。

眼科



高村悦子

出生于东京都。眼科医师。东京女子医科大学眼科副教授。东京女子医科大学毕业。专业为角膜感染症、干眼病、眼睛过敏。1993年开设了干眼病门诊。目标是让易患干眼病的女性患者流下幸福的眼泪。

保健·营养



中尾美美子

出生于青森县。药剂师。国立健康/营养研究所认定营养师。日本临床营养协会认定保健咨询师。东京药科大学毕业。FANCL公司健康顾问。为各种生活方式提供的个性化营养保健建议大受欢迎。





芳香疗法·运动



神崎贵子

出生于东京都。PUREMINA代表。运动芳香理疗师、针灸师、指压按摩师。NPO法人日本运动芳香理疗指导师协会副会长。同时致力于沙龙内部的治疗活动、运动芳香理疗师的培养和职业运动员的理疗服务。

精神科



光岛茶丘子

出生于冈山县。精神科医师。东京女子医科大学毕业。担任野花心理诊所女性门诊主任医师。善于通过长时间心理咨询寻找治疗精神疾病的良策。擅长治疗女性抑郁症。

耳鼻喉科



铃鹿有子

出生于大阪府。金泽医科大学医学部教授。耳鼻喉科医师。关西医科大学毕业。担任21世纪多学科医疗中心的女性综合医疗中心主任。专业为：重听、眼花、听觉障碍。同时还致力于如何利用听觉的特殊性来激活大脑潜力，达到抗老化目的的研究。

皮肤科



平田雅子

出生于静冈县。“我的诊所”目白分所院长。皮肤科专科医师。日本大学医学部毕业。从皮肤科、妇科、内科、心理科等多方面为每位女性提供个性且专业的诊疗服务，解决女性特有的烦恼和身体不适。

内科



村岛温子

出生于山梨县。国立成育医疗中心母性内科医师长。内科医师。日本内科学会综合内科专科医师。日本胶原病学会专科医师、日本胶原病学会理事。筑波大学医学部毕业。专业为胶原病。从事胶原病等内科疾病患者怀孕、生产的诊疗。

中医



渡边贺子

出生于熊本县。麻布缪斯门诊院长。日本东洋医学会专科医师、主任医师和汉医药学会理事。久留米大学医学部毕业。此外，还担任庆应大学附属医院女性专科门诊主任医师，运用中药进行内科诊疗。



《如何摆脱皮肤问题》的快速检索

被皮肤的七大问题(痤疮、皮肤干燥敏感、特异性皮炎、色斑、皱纹、松弛、荨麻疹)困扰时

P1

如何迅速止痒

P36

被其他皮肤问题困扰时

P121

需要到医院或者使用非处方药治疗皮肤问题时

P50~134

● 如果不是特别着急,请按顺序阅读

目 录

Chapter 积极采取对策解决皮肤七大问题 1



粗糙、干燥、痒——烦恼的不仅是你 2

问题1 痤疮

即使是干性肤质的人也会长痤疮 4

你的痤疮现在是什么阶段? 6

为了不留下瘢痕,必须谨记不挤不弄! 8

在皮肤科使用抗菌药治疗 10

问题2 皮肤干燥敏感

置之不理的话,皮肤干燥会发展成皮肤干裂、起皱

甚至发炎 12

造成皮肤敏感多是由于皮肤干燥致使皮肤

防御功能低下 14

先决条件是保湿护理! 若无效则应去

皮肤科就诊 16

问题3 特异性皮炎

皮肤的发红、发痒给日常生活带来了困扰 18

做好皮肤保湿护理会有意想不到的改善



效果	20
该用药时当机立断是治愈的捷径	22
问题4 皮肤色斑	
日晒、衰老、激素……产生皮肤色斑有各种原因	24
既然无法完全祛除,那么至少要以“色斑颜色 比目前的淡”为目标	26
问题5 皱纹	
为了不让浅皱纹变成深皱纹,现在就应该 做好彻底的保湿和UV防护!	28
问题6 皮肤松弛	
咀嚼运动对预防嘴角和脸颊的皮肤松弛 非常有效	30
问题7 荨麻疹	
如果出现痒、肿等荨麻疹的症状请尽快到 皮肤科就诊	32
荨麻疹易反复,让我们从饮食、生活、压力上 来寻找原因	34
当下皮肤瘙痒的处理方法	36

Chapter



皮肤问题是如何引起的?该如何解决?	37
皮肤是反映心理状态和身体状态的镜子	38
皮肤的结构	

皮肤每28天更新一次	40
由皮脂和汗液组成的皮脂膜是守护皮肤的“天然乳霜”	42
“天然乳霜”的减少将导致皮肤防御功能的减弱，继而导致皮肤粗糙！	44
女性激素和皮肤的关系	
月经前痘痘会……皮肤状态与月经之间有何关系？	46
经期的前半期为“皮肤光滑期”，但是要警惕后半期的皮肤粗糙	48
自己没有办法解决时请到医院	
不仅是皮肤，全身的疾病都需要检查	50
 皮肤科的治疗	52
治疗需要一定的时间。请耐心地持续治疗！	52
如果是皮肤色斑和皱纹这些非疾病问题，请到美容皮肤科就诊	54
激素治疗真有那么恐怖吗？	56
 女性门诊的治疗	
女性门诊从激素、心理和身体等方面全方位地诊断女性的皮肤问题	58
激素引起的女性皮肤问题将使用低剂量口服	

避孕药治疗	60
-------------	----



中医治疗

从中医角度看,“皮肤是内脏的镜子”。中医根据皮肤的状态来进行改善体质的治疗	62
运用中医独特的四诊法洞察全身的状态和体质	64

Chapter



有很多对皮肤问题非常有效的中药	66
-----------------------	----

保湿能提升皮肤状态! 让我们尝试两周皮肤改变计划吧!	71
----------------------------------	----

让我们尝试皮肤改变计划,目标是摆脱皮肤干燥!	72
------------------------------	----



自我检查

你没问题吗? 皮肤护理和生活习惯的NG检查	74
-----------------------------	----



日常护理

早晚进行的四步骤是两周皮肤改变计划的基础	80
医师寄语	89



特别护理

利用蒸脸、按摩、指压等来恢复皮肤本来的活力	90
-----------------------------	----



身体皮肤护理

过了30岁便没有必要每天使用肥皂洗澡	96
--------------------------	----



饮食生活

摄取足够的蛋白质、维生素、矿物质来提升	
---------------------	--

皮肤活力! 98

提升皮肤活力的简单食谱 106



营养片

补充以维生素、矿物质等营养来解决皮肤

问题 112



生活规律

早睡是美肤的基础! 12点前睡觉能调整

新陈代谢 118

医师寄语 120

Chapter 解决各个部位的各种皮肤问题! 121



各种皮肤问题 122

非处方药

想通过非处方药来解决皮肤问题的时候

该怎么办? 134

美肤治疗

利用最新的疗法就能达到美白皮肤的目的? 140

本书出现的图标



皮肤科



面部/身体护理



生活规律



女性门诊



饮食生活



中医



营养

Chapter



积极采取对策解决 皮肤七大问题

皮肤状态不好的话,连心情也会变得抑郁。
恰到好处的护理是使皮肤状态尽快好转的关键。
通过本章你将了解到针对痤疮、皮肤干燥敏感、
特异性皮炎、皮肤斑、皱纹、皮肤松弛、荨麻疹这七大
女性常见皮肤问题的正确处理方法。



粗糙、干燥、痒——烦恼的 不仅是你

为痤疮和皮肤干燥等烦恼的女性到处都是

“脸上的痘痘无法消除”“皮肤干燥得都要起皱纹了”“不知不觉脸上什么时候长了色斑”……你是否也正在为这些皮肤问题而烦恼呢？

大多数女性都会有这样或那样的皮肤烦恼。到医院皮肤科就诊的女性中，尤以为痤疮、皮肤干燥敏感、特异性皮炎、皮肤斑、皱纹、皮肤松弛、荨麻疹烦恼的女性居多。这些问题仅仅想通过美容护理并不能彻底解决，我们将这些问题称之为“皮肤的七大问题”。

采取相应的护理方法耐心应对

“连门都出不了！”“得赶快想办法！”……皮肤出现问题总是会被别人一眼发现，所以容易让女性朋友们烦躁焦急。但是如果因为焦急而采用了错误的护理方法，不仅不能解决问题，反而可能使原本的问题恶化，甚至延误解决皮肤状况的最佳时间。这样的情况是很常见的。

因此，当出现皮肤问题一味焦急、担忧是最忌讳的应对方法。这时，我们应当根据不同的情况采取合适的处理方法才是解决皮肤问题的最有效方法。

皮肤七大问题及其对策分别是什么？

问题 1

痤疮

即使是干性肌肤质也会长痤疮！

为了不留下痕迹，
对待痤疮，不挤不弄！

详细请看P4

问题 2

皮肤干燥敏感

皮肤干燥是
皮肤变得粗糙以及长皱纹等的
元凶！

请进行彻底的保湿护理！

详细请看P12

问题 3

特异性皮炎

改善的钥匙是对皮肤
进行保湿

详细请看P18

问题 4

皮肤色斑

目标是让色斑比现在淡

详细请看P24

问题 5

皱纹

马上进行保湿护理
和防紫外线(UV)
护理

详细请看P28

问题 6

松弛

进行脸颊和嘴角
肌肉的强化训练

详细请看P30

问题 7

荨麻疹

症状出现时请不要抓
挠，立即到皮肤科就诊

详细请看P32

即使是干性肤质的人也会长痤疮

痤疮是皮脂堵塞在毛孔里形成的

痤疮的正式名称为寻常性痤疮,是一种由于皮脂堵塞在毛孔内,痤疮杆菌(又名痤疮丙酸杆菌)大量繁殖,进而引起毛孔发炎的皮肤疾病。毛孔发炎后会变红变肿大,伴随疼痛。

其根本原因是皮脂无法正常排出,堵塞在毛孔里。所以,处于皮脂分泌旺盛期的青春期少年和油性肤质的人比较容易长痤疮。

皮肤干燥是痤疮杆菌大量繁殖的前提

“虽然不是油性肤质但会长痤疮”的人也有。实际上,虽然有时是干性肤质,但是被痤疮困扰的女性是很多的。因为皮肤如果持续干燥,防御功能将会下降,继而容易产生痤疮。皮肤持续干燥还会使皮肤表层的角质干枯,堆积在毛孔里产生痤疮。

此外,还有“月经前痤疮会增多”等的情况,这是与女性体内激素失衡有关。

“持续加班要长痤疮,甜食吃多了要长痤疮。”压力和营养摄取的不平衡也是长痤疮的原因之一。