

袁兆庄 编著 李洪迥 审阅

# 皮肤健美学

皮肤的保健与皮肤病美容



河南科学技术出版社

# 皮肤健美学

——皮肤的保健与皮肤病美容

袁兆庄 编著

李洪迥 审阅

河南科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书为北京协和医院皮肤科副教授、副主任袁兆庄编著、李洪迥教授校阅的一本有关皮肤的保健与皮肤病美容的高级科普读物。内容分三部分：（1）概论部分，从皮肤的生理解剖谈到有关皮肤保健的各方面。（2）各论部分，介绍了各种损容性及常见皮肤病的表现及中西医治疗方法。（3）皮肤病健美疗法部分，介绍了美容措施、内服及外用中西医药物方剂以及各种物理治疗方法。本书不但有益于广大读者，对皮肤科医生来说，也是一本有价值的参考书。

## 皮 肤 健 美 学

——皮肤的保健与皮肤病美容

袁兆庄 编著

李洪迥 审阅

责任编辑 赵怀庆

河南科学技术出版社出版

河南省新郑县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6.75印张 120千字

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数：1—4,000册

统一书号14245·136

定价1.50元

## 序 言

随着物质生活的不断改善，广大群众对美容的要求日益迫切。但目前还缺乏科学性强和较实用的有关书籍，为填补这个空白来满足广大读者的需要，袁兆庄同志在1958年科普出版社出版的我们编著的《皮肤头发的保健和美容》一书的基础上，加以充实而编写了这本书。目的在普及有关皮肤的解剖、生理、病理、保健和防治损容性皮肤病的知识，使大家知道怎样保护皮肤，不使患病，使患有损容性皮肤病的人知道患病的原因和应该怎么办才好，使医务工作者、特别是皮肤科的医务工作者有一本实用的参考书。尽管我们希望能达到这些目的，但由于我们经验不足，知识有限，初次编写这类书，必定存在着许多缺点，衷心欢迎读者批评指正。

北京协和医院皮肤科 李洪迥

1985年6月5日

## 前 言

随着人们生活水平的提高，要求治疗皮肤病的人，特别是要求治疗损容性皮肤病的人越来越多，就我科来说，每天门诊接诊400左右人次，居全院各科门诊的第二、三位，其中常见病及影响美容的皮肤病占绝大多数，如湿疹、皮炎、牛皮癣、化妆品皮炎、黄褐斑、雀斑、黑痣、白癜风、脱发、多毛、痤疮、疤痕、老年疣、血管瘤等，还经常收到大量人民来信求治这些疾病，为此我们曾在《健康报》等报刊上发表了一些皮肤保健与美容的知识的短文。我们编写这方面的专著，是考虑到客观上的需要及我科已初步具有的条件，如激光、冷冻、手术、药物，还有中医中药等治疗手段，同时我们也积累了一定的经验。在我科李洪迥教授指导下，在他1958年编写出版的《皮肤头发的保健和美容》小册子的基础上，重新加以编写及充实，并请我科文世骏医师写了物理治疗部分，最后请李洪迥教授校阅并写了序言。编写中我们尽量采用通俗的语言及严谨的科学方法，还选用了部分彩色照片，力图使广大读者及专科医务工作者都能通过本书有所收益。由于我们经验不足，特别是我个人学陋识浅，对皮肤健美学这一新的领域还缺乏研究，谬误之处敬希有识之士加



# 目 录

一 概论 .....	( 1 )
(一) 皮肤解剖学知识 .....	( 1 )
(二) 皮肤的生理功能 .....	( 6 )
(三) 谈谈皮肤病美容学 .....	( 11 )
(四) 什么是美容? 美容有无客观标准? ..	( 12 )
(五) 影响皮肤美容的身体内部因素 .....	( 14 )
(六) 影响皮肤健美的外部因素 .....	( 17 )
(七) 饮食营养与皮肤健美 .....	( 19 )
(八) 头发和头皮的保护 .....	( 21 )
(九) 脸部皮肤的保护与健美 .....	( 23 )
(十) 手的保护与健美 .....	( 25 )
(十一) 指甲的保护与健美 .....	( 27 )
(十二) 从西太后的美容谈祖国医学中的 皮肤病美容学 .....	( 29 )
(十三) 合理选用护肤剂 .....	( 31 )
二 各论 .....	
(一) 皮炎与湿疹 .....	
1. 接触性皮炎与接触过敏性皮炎 .....	( 34 )

2. 化妆品皮炎····· ( 37 )
3. 自体过敏性皮炎····· ( 40 )
4. 传染性湿疹样皮炎····· ( 41 )
5. 光感性皮炎····· ( 42 )
6. 脂溢性皮炎····· ( 43 )
7. 婴儿湿疹····· ( 45 )
8. 人体各部位的湿疹····· ( 46 )

## (二) 痤疮

1. 寻常痤疮····· ( 48 )
2. 黑头粉刺····· ( 51 )
3. 白色痤疮····· ( 52 )
4. 月经前痤疮····· ( 52 )
5. 药物性痤疮····· ( 52 )
6. 化妆品痤疮····· ( 53 )
7. 青春期前痤疮····· ( 54 )
8. 玫瑰痤疮····· ( 55 )
9. 酒糟鼻····· ( 55 )

## (三) 毛发病

1. 斑秃····· ( 57 )
2. 脂溢性脱发····· ( 58 )
3. 早老性脱发····· ( 59 )
4. 营养性脱发····· ( 59 )
5. 枕秃····· ( 60 )
6. 萎缩性脱发····· ( 60 )



- 7. 多毛症····· ( 60 )
- 8. 毛发的颜色····· ( 62 )
- 9. 青年白发····· ( 64 )

#### (四) 色素病

- 1. 白癜风····· ( 67 )
- 2. 老年白斑····· ( 69 )
- 3. 白化病····· ( 69 )
- 4. 贫血痣····· ( 70 )
- 5. 雀斑····· ( 70 )
- 6. 黄褐斑····· ( 71 )
- 7. 皮肤黑变病····· ( 72 )
- 8. 黑痣····· ( 74 )
- 9. 晕痣····· ( 74 )
- 10. 颜面青斑····· ( 74 )
- 11. 文身····· ( 75 )
- 12. 爆粉沉着症····· ( 75 )

#### (五) 汗腺病

- 1. 痱子与痱毒····· ( 77 )
- 2. 臭汗症····· ( 78 )
- 3. 多汗症与汗疱疹····· ( 79 )
- 4. 鼻红粒病····· ( 80 )
- 5. 汗管瘤····· ( 80 )
- 6. 汗孔角化症····· ( 81 )

#### (六) 指(趾)甲病

- ( 82 ) 1. 甲肥大症..... ( 82 )
- ( 83 ) 2. 甲萎缩症..... ( 82 )
- ( 83 ) 3. 甲硬化症..... ( 82 )
4. 甲软化症..... ( 83 )
- ( 83 ) 5. 脆甲症..... ( 83 )
- ( 83 ) 6. 甲剥离症..... ( 83 )
- ( 83 ) 7. 反甲症..... ( 83 )
- ( 83 ) 8. 嵌甲..... ( 83 )

### (七) 皮肤癣菌病

- ( 84 ) 1. 头癣..... ( 84 )
- ( 87 ) 2. 股癣..... ( 87 )
- ( 87 ) 3. 体癣..... ( 87 )
4. 脚癣..... ( 88 )
5. 花斑癣..... ( 90 )
- ( 91 ) 6. 甲癣..... ( 91 )

### (八) 病毒性皮肤病

1. 单纯疱疹..... ( 94 )
- ( 95 ) 2. 带状疱疹..... ( 95 )
- ( 96 ) 3. 寻常疣..... ( 96 )
- ( 97 ) 4. 扁平疣..... ( 97 )
- ( 98 ) 5. 传染性软疣..... ( 98 )
- ( 98 ) 6. 尖锐湿疣..... ( 98 )

### (九) 化脓球菌皮肤病

1. 脓疱病..... ( 99 )

- 2. 毛囊炎..... (100)
- 3. 疖肿与疖病..... (101)
- 4. 丹毒..... (102)

(十) 杆菌病

- 1. 类丹毒..... (104)
- 2. 鼻硬结病..... (104)
- 3. 寻常狼疮..... (105)
- 4. 颜面播散性粟粒性狼疮..... (105)
- 5. 麻风..... (106)

(十一) 寄生虫病

- 1. 疥疮..... (108)
- 2. 虱病..... (109)
- 3. 虫咬皮炎..... (109)

(十二) 其他常见皮肤病

- 1. 皲裂症..... (110)
- 2. 冻疮..... (110)
- 3. 烧伤..... (111)
- 4. 荨麻疹..... (112)
- 5. 神经性皮炎..... (114)
- 6. 皮肤瘙痒症..... (116)
- 7. 银屑病(牛皮癣)..... (118)
- 8. 鱼鳞癣..... (122)
- 9. 红斑性狼疮..... (123)
- 10. 皮炎..... (125)

( 001 )	11. 硬皮病	( 126 )
( 101 )	12. 半面萎缩症	( 127 )
( 201 )	13. 眼睑松垂症	( 127 )
	( 十三 ) 老年人的皮肤保健及老年常见皮肤病	
	( 十四 ) 良性皮肤肿瘤	
( 401 )	1. 疣状痣	( 130 )
( 201 )	2. 表皮囊肿	( 131 )
( 301 )	3. 皮样囊肿	( 132 )
( 001 )	4. 粉瘤	( 133 )
	5. 囊性腺样上皮瘤	( 133 )
( 301 )	6. 皮脂腺增生	( 134 )
( 001 )	7. 睑黄疣与黄色瘤	( 135 )
( 001 )	8. 血管瘤	( 136 )
	9. 疤痕疙瘩与增生性疤痕	( 136 )
( 001 )	( 十五 ) 癌前期皮肤粘膜病	
( 001 )	1. 老年角化症	( 138 )
( 111 )	2. 皮角	( 139 )
( 311 )	3. 角化棘层瘤	( 139 )
( 411 )	4. 柏杰氏病	( 140 )
( 511 )	5. 鲍温氏病	( 141 )
( 611 )	6. 红色增生症	( 141 )
( 711 )	7. 粘膜白斑病	( 142 )
( 811 )	8. 色素性干皮病	( 143 )
( 911 )	9. 职业及生活 癌前期病	( 144 )

## （十六） 皮肤恶性肿瘤

1. 基底细胞癌····· (145)
2. 鳞状细胞癌····· (145)
3. 皮脂腺癌····· (146)
4. 汗腺癌····· (147)
5. 皮肤转移癌····· (148)
6. 恶性黑色素瘤····· (148)
7. 纤维肉瘤····· (149)
8. 粘液肉瘤····· (150)
9. 脂肪肉瘤····· (150)
10. 血管内皮瘤····· (151)
11. Kaposi's 肉瘤····· (151)
12. 蕈样肉芽肿····· (152)

## 三 皮肤病健美疗法

### （一）美容措施

1. 蒸气浴····· (156)
2. 面部热疗····· (156)
3. 清洁处理····· (157)
4. 按摩术····· (158)

### （二）内服中药方

### （三）外用药方

### （四）物理疗法

1. 电解法····· (191)
2. 电烧术····· (192)

- 3. 冷冻疗法..... (193)
- 4. 紫外线疗法..... (194)
- 5. X线疗法..... (197)
- 6. 激光疗法..... (199)

# 一 概 论

## (一) 皮肤解剖学知识

皮肤是人体最大的器官，覆盖着整个人体表面，约占人体总重量的5%，总面积约为 $1.5\sim 2.0\text{m}^2$ ，各处皮肤的厚度不一，除皮下组织外，成人的皮肤厚度约为 $0.5\sim 4.0\text{mm}$ ，最薄的是眼皮、外阴、耳廓、乳头及乳晕部，最厚的是掌、跖部，四肢伸侧较屈侧厚。

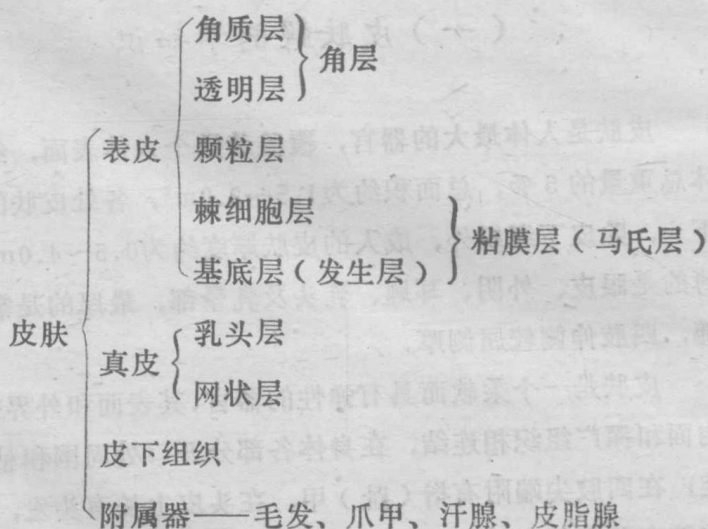
皮肤是一个柔软而具有弹性的器官，其表面和外界接触，内面和深广组织相联结，在身体各部分开口处周围和粘膜接连；在四肢尖端附有指（趾）甲，在头皮上长有头发，成人的腋窝及阴部皮肤上有长毛，眉和睑沿附有短的硬毛，除了掌跖以外，全身皮肤上有毳毛，俗称汗毛。

皮肤表面上有无数或深或浅的沟纹，将皮肤分为无数多角形及菱形小区，凹下的叫皮沟，高出的小区叫皮嵴或皮丘，毛孔大都开口于皮沟或其交叉地区，少数开口在皮嵴；汗孔大都在皮嵴上，在手掌及足跖部汗孔密度为 $1000\sim 2000$ 个/ $\text{cm}^2$ ，在其他地方为 $400\sim 500$ 个/ $\text{cm}^2$ ，皮沟于面部、关节、手掌、足跖较深，手指、足趾末端的沟纹，人各有别，

常依指纹认人。

皮肤的颜色、细腻、干润、沟纹、鳞峭，反映着人们的健美状态，且因人种、气候、性别、年龄、健康情况等而不同。

皮肤的构造成分（图1）：



1. 表皮 无血管，营养由真皮乳头层供应，又可分以下五层：

(1) 基底层：为一列呈栅形排列的圆柱状细胞构成，细胞底平而顶尖圆，基底有短锯齿形原浆突伸入真皮，使和真皮密连，并借以由真皮转运养料，此层细胞中稍带颗粒，细胞核大而卵圆，正常情况下可见到核分裂，由其产生棘层细胞。

基层的黑色素由基层间的色素细胞产生，其色素多少决



定着皮肤的颜色。还有一种常规染色透明的细胞，用特殊染色可见有树枝状突出伸入表皮内，这就是郎格汉氏细胞，它在皮肤免疫中起重要作用。

(2) 棘细胞层：于基层之上，为4~8层不规则的多角形细胞组成，胞核大，椭圆或圆形，细胞之间有棘突相连，故称棘状细胞。其棘突又叫细胞间桥，棘细胞亦有繁殖能力，棘细胞层与基层细胞叫马尔匹基氏层，棘细胞层向上二层则由扁平的斜方形细胞所组成。

(3) 颗粒层：由棘层转化而来，正常为2~4层的扁平长斜方形或纺锤形细胞，细胞内含有多数透明角质颗粒，因而叫颗粒层，在掌蹠等部颗粒较明显。

(4) 透明层：于颗粒层之上，是一极薄的透明带，通常只见于掌蹠部，细胞扁平无核，仅二、三排，细胞内含有一种小滴状的蛋白样物质，即角母素，能转成角质。

(5) 角质层：于透明层之上，是表皮最外的一层，由干燥无核的细胞组成，细胞彼此密集，通常细胞轮廓不清，外层经常脱落，由新的细胞代替。

2. 真皮 真皮与表皮的连接处呈波伏起伏，表皮向真皮内深入部分叫表皮突或钉突，真皮深入表皮的部分叫乳头或乳头体，真皮接近表皮的部分为乳头层，其余为网状层，二者并无明显分界，真皮主要成分为胶原纤维，弹力纤维及基质，使皮肤具有弹性，于关节附近皮肤弹力纤维较多。

(1) 乳头层：其长度约55~110 $\mu\text{m}$ ，由胶原纤维构成，含有丰富的神经末梢及血管袢。