

图说生活

畅销升级版

守住身体第一道防线
皮肤是人体最大的器官，
是人体身心整体状态的窗口，
读懂皮肤发出的健康警报，
就能及时了解
身体中隐藏的问题，
防患于未然！

从皮肤 看健康



杨雪琴 主编

空军总医院
专家组主任医师

第三、第四军医大学博士生导师
全军皮肤科专业委员会顾问

上海科学普及出版社

图说生活

畅销升级版

➤ 守住身体第一道防线 ➤

从皮肤看健康

杨雪琴 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

从皮肤看健康 / 杨雪琴主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4916-1

I. ①从… II. ①杨… III. ①皮肤—保健—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056638号



Healthy Skin

从皮肤看健康

杨雪琴 主编

责任编辑: 王佩英

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 155千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4916-1

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

从皮肤透露内在秘密

覆盖在体表的皮肤是人体最大的器官，人体皮肤平均厚度为0.5~4毫米、摊开后总面积1.5~2平方米。占总体重的5%~15%的皮肤就像一条“变色龙”，会随着身体其他器官的健康状况而改变着自己的颜色和状态，然后通过自身复杂精密的结构向我们折射内部器官的健康。

抓住皮肤就会查到疾病来袭的“蛛丝马迹”

如果脸色苍白，全无血色，或脸色晦暗毫无光泽，或脸色青紫……其实这些都不是皮肤自身的问题，而说明你身体的某些器官出了毛病。因为身体内部器官的病变会体现在肤色上。

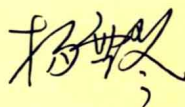
皮肤疾病可能隐藏更大的健康问题

疹子、红斑、水疱、脓疱、痤疮、甚至癌瘤，得了这些皮肤病，有时并不是随意抹点药膏就能痊愈那么简单的事，其实它们大多是身体重大疾病的外在体现。所以，在治疗这些皮肤病时，医生要收集更多的信息，以便对疾病的根源做出更准确的判断，防大病于未然。

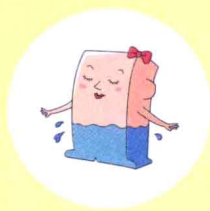
心情对皮肤的影响会让你目瞪口呆

皮肤虽然我们身体最表层的器官，但它也会受到心情的影响。比如色斑和痤疮揭露了你的抑郁，黑眼圈泄露着你的身心疲惫……甚至许多皮肤病也是由于你的情绪引起的。笔者曾对212例银屑病患者进行情感测量，有78%的患者存在中等程度的焦虑和抑郁，10%的患者有严重焦虑和抑郁。

从皮肤看健康，你会领悟到，皮肤是人体身心整体状态的晴雨表，可及时了解身体中隐藏的健康问题，防患于未然。



空军总医院专家组主任医师
第三、第四军医大学博士生导师
全军皮肤科专业委员会顾问



前言

Part 01

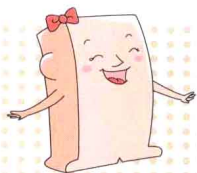
皮肤的语言 / 7

- 皮肤是人体的“第三脑” / 8
- 皮肤不只是一层皮 / 10
- 皮肤隐私小档案 / 13
- 皮肤是细菌的“游乐场” / 14
- 皮肤是身体的第一道防线 / 17
- 能够发出健康警报的皮肤附属器 / 20
- 了解皮肤的家谱，会让护肤更靠谱 / 25
- 肤色不同，健康标准也不同 / 28
- 阳光，健康皮肤的“亦敌亦友” / 31
- 特立独行的皮肤也可以很健康 / 33
- 留意怀孕时“面目全非”的皮肤 / 37

Part 02

皮肤突然变色的健康警报 / 41

- 异常的皮肤颜色警示着身体的危机 / 42
- 变色的皮肤告诉你…… / 44
- 敏感，是脆弱皮肤发出的警报 / 48
- 皮肤变白，敲响疾病的警笛 / 53
- “红光满面”的背后未必是健康 / 56
- 鼻子上的皮肤给你的小小启示 / 58
- 皮肤变暗沉，反映出你的不良习惯 / 60
- 皮肤变粗糙，暗示身体出现代谢问题 / 64
- 变色的嘴唇透露你的身体功能状况 / 66
- 看舌头，打开健康的门 / 70



目录 | CONTENTS

头皮屑，与身体的整体状况紧密相关 / 76

你的手，握着你的健康 / 78

Part 03

皮肤24小时无休假 / 81

皮肤褶皱的背后是缺少正确的保护 / 82

晚上11时到凌晨5时，皮肤悄悄在修复 / 85

晚上11时到凌晨1时，肝脏在帮助皮肤清除垃圾 / 88

早晨6时到7时，皮肤最容易出现水肿 / 90

上午8时到12时，改善皮肤的最好时刻 / 92

午后1时到3时，代谢减慢，皮肤有些乏累 / 94

下午4时到8时，皮肤对营养如饥似渴 / 96

晚上9时到11时，淋巴系统在帮你清除垃圾 / 97

Part 04

皮肤的烦恼 / 99

皮肤痒痒的背后 / 100

痱子——预示着你的汗腺问题 / 103

斑——令人苦恼的“面子”问题 / 106

疖——报告着你的身体有炎症 / 111

痣——有可能恶化的危险分子 / 116

湿疹——多种内外因素引起的炎症 / 121

荨麻疹——不传染的常见皮肤病 / 125

疱疹——多种原因引起的皮疹 / 131

疣——会传染的“瘰子” / 133

痤疮——提示着体内激素的状况 / 136

疤——外伤面子内伤心 / 140

癣——夏季常见的传染性皮肤病 / 146

癌——皮肤走火入魔的细胞 / 148

Part 05

皮肤男女差异大 / 153

“皮糙肉厚” VS “细皮嫩肉” / 154

男女“抗痘”战略各有不同 / 157

眷顾女性的日光性皮炎 / 160

雀斑更喜欢“光顾”女性 / 162

黄褐斑更喜欢“光顾”女性 / 164

患皮肤癌的男性比女性要多 / 166

男性比女性更容易早秃 / 168

Part 06

皮肤与心情 / 171

精神不好皮肤更容易衰老 / 172

雀斑盛行让人瞧出你的失落与无助 / 175

脸上的皱纹泄露你的不良情绪 / 177

晦暗的皮肤揭示着你的抑郁 / 180

湿疹无所顾忌，考虑一下你的压力问题 / 183

情绪不佳，神经性皮炎找上你 / 184

出现荨麻疹，检讨一下你的情绪 / 186

负面情绪是导致银屑病的罪魁祸首 / 187

当心坏心情杀伤你的头发和头皮 / 189



Part 01

皮肤的语言

说到脑，你肯定会想到大脑和小脑，就是长在你头颅里面的那个脑，它一直被科学家公认为人体唯一会进行思维活动的特殊器官。最近的研究发现，人体还有两个“脑”，所谓的“第二脑”和“第三脑”。第二脑的提出者是20世纪末的美国科学家迈克尔·D·杰尔森，他把人的腹部称为“第二脑”，也就是后来所说的“腹脑”。杰尔森认为，腹脑不仅可以消化食物，还能够传递信息，具有声音和颜色感知能力。现在，日本研究者继腹脑后又提出了“第三脑”的概念，所谓第三脑就是指把我们的躯体包围起来的那层皮肤。

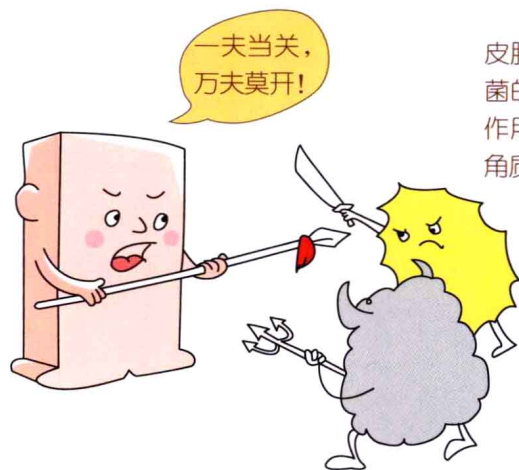
Healthy Skin

皮肤 是人体的“第三脑”



我们的身体表层覆盖着的这层皮肤如一个大网兜，将身体器官与外界完全隔离开，如人的头面部、胸腹部、四肢等处的皮肤。其实，人体内部的每一个器官都有自己的皮肤，它们如一个个小网兜，将每一个器官包围起来，与其他的器官隔离，如五脏六腑、腹腔、盆腔、颅腔、鼻腔壁表皮等。我们通常所说的皮肤，一般只限于覆盖在人体表面的部分。

皮肤被称为人体的“第三脑”，这不是凭空而来的。皮肤不仅会“说话”，会“思考”，还能保护我们的身体不受外界的伤害。就像保护国家的士兵一样，一旦遇到“外侵”，就会牢牢把住“关口”。



皮肤的屏障作用可阻挡细菌的“捣乱”。这种屏障作用是通过皮肤最外层的角质层和皮脂实现的。



皮肤还可以保护身体的器官和组织免受紫外线的灼伤。

从美观角度来说，皮肤是“面子中的面子”。看一个人，第一眼看到的的就是他的皮肤，对一个人的印象，除了气质、魅力等不可触摸的抽象印象外，就是对他皮肤的印象。如果说眼睛是心灵的窗口，那么皮肤就是身体的“脸面”。当然，这里的脸面不仅指脸部皮肤，更包括手部、颈部、臂部等身体各部位的皮肤。这也就是为什么能够从一个人的手洞悉到他的职业、生活条件、生活习惯、个人素质等各方面的信息的原因。因此，我们说，皮肤会说话。

皮肤不仅关乎面子问题，更是关乎健康问题。传统的中医诊断中就有“望、闻、问、切”四法，其中第一法“望”的内容之一就是指观察皮肤。中医学认为，外在的皮肤是内在脏腑器官的一面大镜子，通过皮肤可以读出内在脏腑健康与否。这就是皮肤在“思考”，然后将信息传达出来。

简单来说吧，对于不懂医学的人们来说，可以通过一个人的脸部皮肤，即脸色，看出他的健康状况。试想，一个人肤色明亮、白里透着红，另外一个则满脸菜色，我们自然能知道哪一个人是健康的，而哪一个人不那么健康。

Healthy Skin

皮肤 不只是一层皮



“皮肤就是薄薄的一层皮”，这是一般人对皮肤的理解。的确，皮肤很薄，稍微划一下就会破，稍微掐一下就会疼。但它却很复杂，如同超薄的高科技电子产品一样，越是薄，其结构越是复杂。皮肤看上去很薄，但它包括了表皮、真皮、皮下组织等多层结构，而每一层结构中又有更为详细的结构。

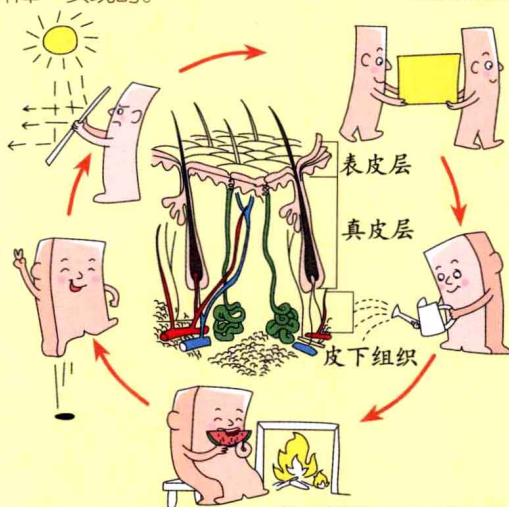
表皮层可以阻挡阳光对皮肤的侵害，主要是通过皮肤最外层的角质层和皮脂形成的“屏障”实现的。

表皮层中的棘细胞层负责输送养分。

真皮层坚韧而柔软，含有大量的胶原纤维和弹力纤维，是皮肤富有弹性和张力的主要原因。

真皮层中如果富含水分和养分的话，会延缓我们的衰老。

皮下组织层是脂肪层，是皮肤的“保暖内衣”。



皮肤结构表及功能（由外到内）

皮肤	表皮	角质层	柔韧、细密，表面有一层脂质膜，可以阻挡皮肤水分的丢失，保持皮肤的柔润。
		透明层	位于颗粒层浅层和角质层（最外层）之间，由扁平细胞组成，透明性和折光性很好。
		颗粒层	在棘细胞层和透明层之间，将两者连接起来，含有大量的透明角质，具有折射光线、保护水分的作用。
		棘细胞层	位于基底层的上层，是表皮中最厚的一层，负责联络其他细胞、输送养分，起着交通传输作用。
		基底层	位于表皮的最底层，含有黑色素，可阻挡阳光的辐射，保护真皮；还能吸收、贮存热量，为皮肤和其他组织提供能量；分裂和生长能力很强，能不断地产生新生的表皮细胞，对表皮起着革新作用。
	真皮	乳头层	含有毛细血管、毛细淋巴管网和感觉神经末梢，划破乳头层就会感到疼痛，出血。
		网状层	由粗大的胶原纤维、大量弹性纤维和网状纤维组成，富有弹性。老年人的网状层中的纤维由于变形而失去活性，因此老年人的皮肤呈松弛状态，没有弹性，并出现皱纹。
	皮下组织	也叫做皮下脂肪层，含有血管、皮脂腺、汗腺、毛囊、淋巴管和神经，可起到缓和和保护作用，还可储存热量。	

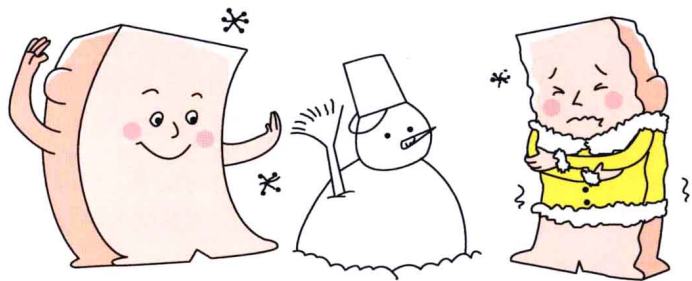
Healthy Skin

●为什么有人胖，有人瘦

对于肉嘟嘟的胖人和皮包骨的瘦人，你认为他们的区别是什么呢？胖人的肌肉多还是骨骼粗？其实最主要的就是胖人的皮下组织，也就是脂肪层很厚，而瘦人的这层组织却很薄，几乎没有什么脂肪积累。因此，很多胖人为了快速减肥，会到医院接收抽脂，就是用特殊的吸管将皮下的脂肪吸出来。抽脂其实抽的就是皮下脂肪层。但要知道的是，皮下组织并不像你想象的那么简单，它不仅有脂肪，还有血管、皮脂腺、汗腺、毛囊、淋巴管和神经。因此，你不要以为抽脂就像剪头发一样容易，如果操作不当，会伤及血管和神经等组织。

●胖人为什么冬天不怕冷

我们在生活中可能常常会遇到这样的事情，两个胖瘦差别很大的人在一起，胖人常常会说一句：“我冬天不怕冷！”或许会有人觉得这是吹牛皮，但事实却是如此。皮肤的皮下组织（脂肪层）还有一个很重要的作用就是保暖。皮下组织富有弹性，和真皮一样可起到缓和和保护作用，并储存热量。这就是我们常说的胖人不怕冷的原因。皮下组织层在天冷时可给身体提供更多的热量，让身体抵抗寒冷。而且，皮下组织层也让寒气不能轻而易举地入侵。相比之下，瘦人就没有这优势了。





皮肤

隐私小档案

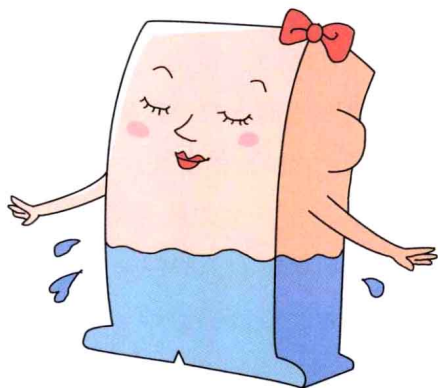


皮肤是人体的第二大“水库”，含水量为体重的18%~20%。其表面并不平滑，由许多皮沟和皮丘组成，称为皮野。掌、足纹是由皮沟和皮丘形成的特殊纹理。

皮肤的平均厚度只有0.5~4毫米，可因性别、年龄和部位的不同而厚度不一，如女性皮肤比男性皮肤薄，儿童、老年人皮肤比成年人的皮肤薄，臀部、手掌、足底及枕后的皮肤较厚，四肢屈侧、乳房、眼睑、外阴的皮肤较薄。

人体皮肤最厚的部位是手掌和脚掌，大约为4.6毫米以上。这两个部位是表皮最厚的部位，也是真皮最厚的部位，大约为3毫米以上。

但皮肤的面积却很大，成人的皮肤总面积达到1.5~2平方米，占总体重的5%~15%。新生儿约为0.21平方米。



皮肤 是细菌的“游乐场”



去过游乐场吧，那个人多得都转不开身的地方，无数人抚摸过的扶手、栅栏……这些地方，又被我们摸了一遍，我们的皮肤就变成了那些细菌的游乐场。

这不是危言耸听，细菌的体积大约只相当于人体细胞的1‰，但皮肤上的细菌的数量和种类却大得惊人。我们身体体重的1%是细菌，仅皮肤上的细菌数量就是身体细胞数量的10倍左右。

人手部的细菌种类更会让你大吃一惊。有研究者对51名实验对象进行了检查，结果共确认了4700多种细菌，平均一只手上大约有150种细菌，而只有5种细菌在这51人手上都有发现。

而且，女性手部的微生物种类远多于男性，这一现象与皮肤pH值有关系。因为男性皮肤更偏酸性，有研究表明，环境酸性越强细菌种类越少。此外，男女汗腺、皮脂腺、化妆、保湿、激素的差异、皮肤厚度也有可能造成这一现象。

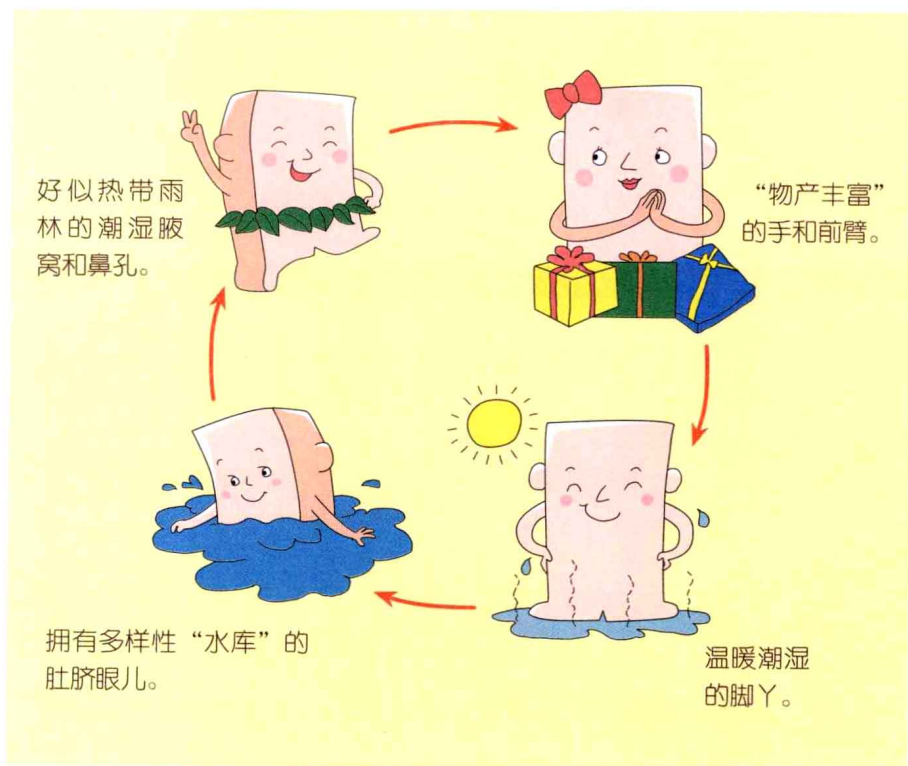
虽然手上有无数个细菌“安营扎寨”，但并不是所有细菌都有害，有的反而还会保护你的皮肤。

那么，为什么皮肤会招致这么多的细菌呢？我们先从人类的栖息来说。一般人类的起源都在有水源，而且气候温暖湿润的地带，如古埃及的尼罗河流域、中国的黄河、长江流域等，但很少有人类起源于干燥的沙漠中。细菌的生存也和人类一样，它们喜欢好似热带雨林的潮湿腋窝和鼻



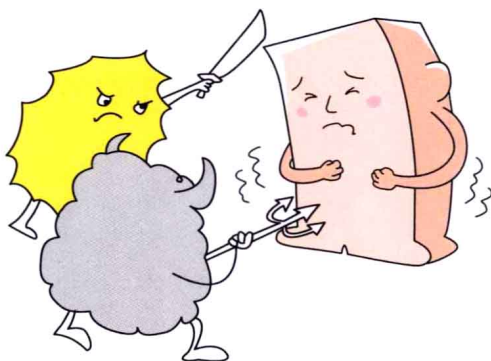
孔，喜欢“物产丰富”的手和前臂，喜欢温暖潮湿的脚丫，喜欢拥有多样性“水库”的肚脐眼儿。它们就是人体的四大“细菌社区”。

可以说，皮肤表面到处都有细菌的影子，但身体各部位的“环境”不同，细菌的种类和数量也不同。虽然细菌喜欢温暖潮湿的居所，但细菌种类最多的部位却是干燥而光滑的前臂。在前臂上，平均每人大约有40多种细菌。其中一个原因可能是因为干燥而光滑的前臂与潮湿而干燥的腋窝太近；另一个原因可能是人体的前臂经常暴露在外面，和手部一样接触的东西太多。而细菌种类最少的部位是耳朵后面。



Healthy Skin

那么，这么多细菌会对我们的皮肤造成什么样的威胁呢？一般来说，皮肤上的细菌存在于表皮最外层和毛囊开口处，分皮肤常住菌和皮肤暂住菌两大类。皮肤常住菌能在皮肤表面生长繁殖，并长期定居；皮肤暂住菌是暂时停留在皮肤表面的菌株，短期即可消失。



对人体造成威胁的细菌

类型	影响
常住菌	表皮葡萄球菌、类白喉杆菌等无致病性。
	棒状杆菌则可引起痤疮、红癣、腋毛癣等皮肤病。
暂住菌	链球菌、金黄色葡萄球菌等，可引起皮肤化脓性感染。

注：绿脓杆菌和大肠杆菌，在肠道为常住菌，而在皮肤则为暂住菌，能引起皮肤感染，甚至引起败血症。