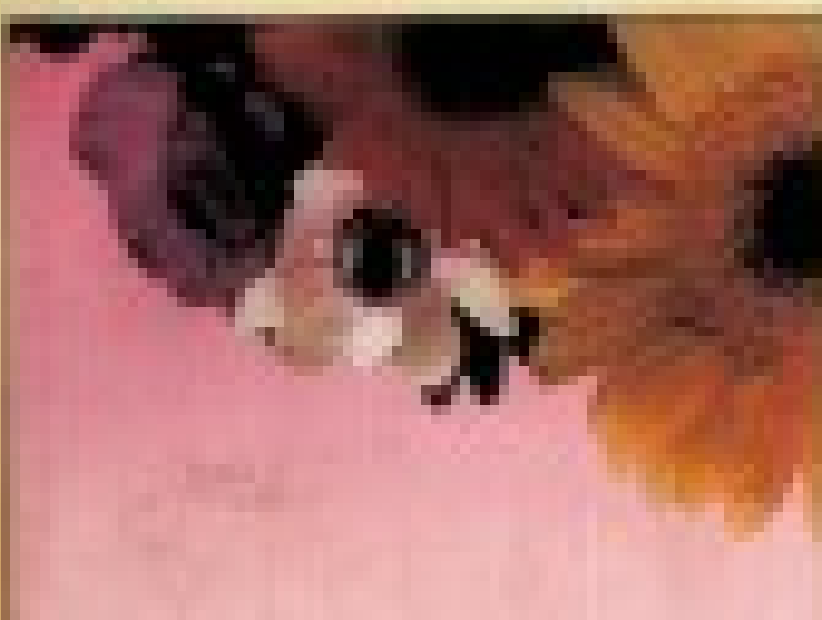




张虹亚 张树中 编著

健肤养颜 300 问

中国科学技术大学出版社



陈松源 曾树中 编著

健肤养颜 300 问

中国中医药出版社

健肤养颜 300 问

张虹亚 张树中 编著

中国科学技术大学出版社
合肥·1996

内容提要

本书的编写宗旨是,让每一位愿望有健康美丽皮肤的人都能从中发现和找到如何去做的答案。为此,笔者根据多年的实践经验,从科学的观点出发,从实用的角度考虑,将科学地健肤美容、诊断和防治皮肤病的知识与方法,以问答的形式奉献给读者。全书分为一般常识、美容化妆、护理保健、手术理疗和诊断防治五篇共300个问题。内容丰富,阅读方便,通俗易懂,简明实用。本书既是普通家庭的不可多得的美容保健顾问,也可作为专业美容人员和基层皮肤科医师的很有价值的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健肤养颜 300 问/张虹亚,张树中 编著. -1 版.

—合肥:中国科学技术大学出版社,1996 年 2 月

ISBN 7-312-00723-6

I 健肤养颜 300 问

II ①张虹亚 ②张树中

III ①皮肤病——护理 ②保健——方法 ③美容

IV R473.75 TS974

凡购买中国科大版图书,如有白页、缺页、倒页者,由本社出版部负责调换

中国科学技术大学出版社出版发行

(合肥市金寨路 96 号, 230026)

中国科学技术大学印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本:787×1092/32 印张:9 字数:200 千

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN 7-312-00723-6/R · 32 定价:8.80 元

目 次

第一篇 一般常识.....	(1)
1. 皮肤是怎样构成的.....	(3)
2. 皮肤有哪些附属器.....	(4)
3. 皮肤有哪些保护作用.....	(5)
4. 皮肤是怎样分泌和排泄的.....	(6)
5. 皮肤有几种类型.....	(7)
6. 干性皮肤有哪些特征.....	(8)
7. 油性皮肤有哪些特征.....	(8)
8. 中性皮肤有哪些特征.....	(9)
9. 怎样鉴别皮肤的类型.....	(9)
10. 皮肤的 pH 值.....	(10)
11. 人类的肤色与种族.....	(11)
12. 皮肤与水的关系.....	(12)
13. 皮肤与阳光的关系.....	(13)
14. 皮肤与蛋白质的关系.....	(14)
15. 皮肤与维生素的关系.....	(16)
16. 皮肤与纤维素的关系.....	(17)
17. 皮肤与微量元素的关系.....	(18)
18. 皮肤与药物的关系.....	(19)
19. 皮肤与食物的关系.....	(20)
20. 皮肤与吸烟的关系.....	(22)
21. 皮肤与睡眠的关系.....	(23)

22. 皮肤与运动的关系·····	(24)
23. 皮肤与情志的关系·····	(25)
24. 皮肤与月经的关系·····	(25)
25. 皮肤与性爱的关系·····	(26)
26. 皮肤皱纹是怎样形成的·····	(27)
27. 面部黑斑是怎样形成的·····	(28)
28. 眼袋是怎样形成的·····	(29)
29. 皮肤老化表现在哪些方面·····	(30)
30. 皮肤病有哪些自觉症状·····	(31)
31. 皮肤病有哪些他觉症状·····	(32)
32. 斑疹有几种·····	(32)
33. 丘疹常见于哪些皮肤病·····	(33)
34. 什么是风团·····	(34)
35. 什么是结节·····	(34)
36. 水疱常见于哪些皮肤病·····	(35)
37. 什么是鳞屑·····	(35)
38. 糜烂和溃疡有何不同·····	(36)
39. 皲裂是何原因·····	(36)
40. 疤痕是怎样形成的·····	(37)
41. 什么是苔癣样变·····	(37)
42. 什么是皮肤过敏反应·····	(38)
43. 皮肤病常用的外用药物有几类·····	(38)
44. 怎样使用各种水溶液·····	(39)
45. 怎样使用粉剂类药物·····	(40)
46. 怎样使用洗剂·····	(40)
47. 怎样使用酊剂·····	(41)
48. 怎样使用油剂·····	(41)

49. 怎样使用乳剂·····	(42)
50. 怎样使用膏剂和糊剂·····	(42)
51. 使用外用药应注意什么问题·····	(43)
52. 皮肤病常用激素类药物有哪些·····	(44)
53. 外用激素有哪些不良反应·····	(45)
54. 激素类软膏的适应症和禁忌证·····	(45)
55. 皮肤病常用抗过敏药有哪些·····	(46)
56. 皮肤病常用抗真菌类药有哪些·····	(47)
57. 皮肤病常用的抗生素类药有哪些·····	(48)
58. 皮肤病常用的维生素类药有哪些·····	(49)
59. 什么是斑贴试验·····	(50)
60. 怎样做皮肤划痕试验·····	(51)
61. 何为性病, 有哪些危害 ·····	(52)
62. 什么是“艾滋病”·····	(53)

第二篇 美容化妆 ····· (55)

63. 医学美容的特点·····	(57)
64. 生活美容的范围·····	(57)
65. 气功美容的原理·····	(58)
66. 何为针灸美容术·····	(59)
67. 何为中药美容术·····	(60)
68. 化妆品有哪些作用·····	(61)
69. 为什么化妆品能护肤·····	(62)
70. 何为基础化妆品·····	(63)
71. 化妆品有哪些类型·····	(64)
72. 什么是护肤类化妆品·····	(64)
73. 什么是美容类化妆品·····	(65)

74. 什么是清洁类化妆品·····	(66)
75. 什么是护发类化妆品·····	(67)
76. 什么是美发类化妆品·····	(68)
77. 什么是芳香类化妆品·····	(68)
78. 油性皮肤如何选择化妆品·····	(69)
79. 干性皮肤如何选择化妆品·····	(70)
80. 中性皮肤如何选择化妆品·····	(70)
81. 混合性皮肤如何选择化妆品·····	(71)
82. 敏感性皮肤如何选择化妆品·····	(71)
83. 什么是化妆水·····	(72)
84. 化妆水有几种类型·····	(72)
85. 如何选用化妆水·····	(73)
86. 香水有几种类型·····	(74)
87. 怎样选择香水·····	(76)
88. 使用香水有哪些注意事项·····	(76)
89. 粉底霜有几种类型·····	(77)
90. 如何选择粉底霜·····	(78)
91. 使用粉底霜有哪些注意事项·····	(79)
92. 香粉有什么作用·····	(79)
93. 香粉有几种类型·····	(80)
94. 如何选用香粉·····	(81)
95. 胭脂有几种类型·····	(82)
96. 如何选用胭脂·····	(83)
97. 唇膏(口红)有几种类型·····	(83)
98. 如何选用唇膏(口红)·····	(84)
99. 如何选用护发类化妆品·····	(85)
100. 眼睛美容的常用方法·····	(87)

101. 涂眼影有哪些注意事项	(87)
102. 画眼线有哪些注意事项	(88)
103. 使用睫毛液有哪些注意事项	(88)
104. 使用指甲油的利与弊	(89)
105. 影响秀发的因素有哪些	(90)
106. 染发的利与弊	(91)
107. 烫发的利与弊	(92)
108. 什么是面膜, 有哪些作用	(92)
109. 怎样自制面膜	(94)
110. 什么是倒膜, 有哪些作用	(95)
111. 怎样倒膜	(96)
112. 经常使用磨砂膏, 能使皮肤细腻吗	(96)
113. 蒸汽薰面有哪些作用	(97)
114. 怎样使用蒸汽薰面	(98)
115. 成人与儿童能混用化妆品吗	(99)
116. 经常化妆对皮肤有什么害处	(100)
117. 哪些人不宜使用化妆品	(101)
118. 什么是化妆品皮炎	(102)
119. 化妆品与化妆美容病	(103)
120. “换肤霜”真的可以换肤吗	(104)
第三篇 护理保健	(107)
121. 洗脸有什么作用	(109)
122. 怎样正确洗脸	(110)
123. 洗发有什么作用	(111)
124. 怎样正确洗发	(111)
125. 洗澡有什么学问	(113)

- 126. 婴儿洗澡有哪些注意事项····· (114)
- 128. 头发是怎样生长的····· (115)
- 129. 怎样护理头发····· (116)
- 130. 怎样保护眼周皮肤····· (117)
- 131. 怎样保养双手皮肤····· (118)
- 132. 指甲有哪些生理功能····· (119)
- 133. 怎样保护指甲····· (120)
- 134. 春天应怎样保护皮肤····· (121)
- 135. 夏天应怎样保护皮肤····· (122)
- 136. 秋天应怎样保护皮肤····· (123)
- 137. 冬天应怎样保护皮肤····· (124)
- 138. 老年人应如何保护皮肤····· (125)
- 139. 儿童应怎样保护皮肤····· (127)
- 140. 更年期怎样护理皮肤····· (128)
- 141. 月经期怎样保护皮肤····· (129)
- 142. 中性皮肤应怎样保健····· (130)
- 143. 干性皮肤应怎样保健····· (131)
- 144. 油性皮肤应怎样保健····· (132)
- 145. 过敏性皮肤应怎样保健····· (132)
- 146. 男士需要护理皮肤吗····· (133)
- 147. 怎样保持皮肤的健美····· (134)
- 148. 怎样保持头发的健康秀美····· (135)
- 149. 怎样延缓皱纹的发生····· (137)
- 150. 怎样预防色素斑的形成····· (138)
- 151. 怎样防止眼袋的形成····· (139)
- 152. 人参为什么能美容····· (140)
- 153. 珍珠为什么能美容····· (141)

154. 当归为什么能美容·····	(142)
155. 芦荟为什么能美容·····	(143)
156. 怎样用黄瓜美容·····	(144)
157. 怎样用丝瓜美容·····	(145)
158. 怎样用胡萝卜美容·····	(146)
159. 怎样用葡萄美容·····	(146)
160. 怎样用柠檬美容·····	(147)
161. 怎样用蜂蜜美容·····	(148)
162. 果酸的美容价值·····	(149)
163. 核桃的美容价值·····	(150)
164. 猪蹄的美容价值·····	(151)
165. 按摩有哪些作用·····	(152)
166. 怎样按肌肉走向按摩·····	(152)
167. 怎样循经络穴位按摩·····	(153)
第四篇 手术理疗·····	(157)
168. 纹眉有什么意义·····	(159)
169. 纹眉有哪些注意事项·····	(159)
170. 怎样“洗”眉·····	(161)
171. 纹眼线有何意义·····	(162)
172. 怎样安全纹眼线·····	(162)
173. 纹唇的利与弊·····	(163)
174. 怎样穿耳眼·····	(164)
175. 穿耳眼有哪些注意事项·····	(165)
176. 什么是激光疗法·····	(166)
177. 激光美容治疗有哪些适应症·····	(167)
178. 什么是冷冻疗法·····	(168)

-
-
179. 冷冻疗法有几种…………… (169)
180. 冷冻美容有哪些适应症…………… (170)
181. 什么是皮肤磨削术…………… (170)
182. 皮肤磨削术有哪些适应症…………… (171)
183. 什么是化学剥脱术…………… (172)
184. 化学剥脱术有哪些注意事项…………… (173)
185. 什么是医用美容胶原注射剂…………… (174)
186. 医用美容胶原注射术有哪些适应症…………… (175)
187. 什么是手术除皱术…………… (175)
188. 手术除皱术有何注意事项…………… (176)
189. 什么是重睑术…………… (177)
190. 常用的重睑术有几种…………… (178)
191. 哪些人适合作重睑术…………… (179)
192. 什么是腋臭术…………… (179)
193. 常用的腋臭术有几种…………… (180)
194. 什么是隆鼻术…………… (181)
195. 隆鼻术有何注意事项…………… (182)
196. 什么是隆胸术…………… (183)
197. 隆胸术的适应症及注意事项…………… (183)
198. 什么是酒窝成形术…………… (184)
199. 常用的酒窝成形术有几种…………… (185)
200. 什么是酒渣鼻切割术…………… (185)
201. 什么是减肥术…………… (186)
202. 什么是脂肪抽吸术…………… (187)
203. 什么是蜡疗美容…………… (188)
204. 什么是超声波美容…………… (189)
205. 什么是光化学疗法…………… (190)

206. 什么是微波疗法·····	(191)
207. 什么是电解术·····	(192)
208. 什么是电离术·····	(192)
209. 什么是电烙术·····	(193)
210. 什么是电凝固术·····	(193)
第五篇 诊断治疗·····	(195)
211. 脓疱疮是怎样发生的·····	(197)
212. 如何防治脓疱疮·····	(198)
213. 毛囊炎与胡须疮是否为同一种病·····	(198)
214. 毛囊炎怎样治疗·····	(199)
215. 挤压疖肿有何危害·····	(200)
216. 甲沟炎是怎样发生的·····	(201)
217. 病毒常可以引起哪些皮肤病·····	(201)
218. 蜘蛛疮是怎么发生的·····	(202)
219. 带状疱疹怎样治疗·····	(203)
220. 何为热疮·····	(204)
221. 怎样鉴别风疹和麻疹·····	(205)
222. 婴儿玫瑰疹有何皮肤表现·····	(206)
223. 水瘝子怎样治疗·····	(206)
224. 如何防治水痘·····	(207)
225. 何为手足口病·····	(208)
226. 猫抓病是怎么发生的·····	(209)
227. 刺痒怎样治疗·····	(209)
228. 脚底为何长刺·····	(210)
229. 何为扁平疣,怎样治疗·····	(211)
230. 足底部老茧怎样治疗·····	(212)

- 231. 老年皮肤丝状疣怎样治疗…………… (213)
- 232. 尖锐湿疣是性病吗…………… (213)
- 233. 癣是怎样发生的…………… (214)
- 234. 头癣分几种类型…………… (215)
- 235. 头癣治疗的最佳方案是什么…………… (216)
- 236. 手足癣有哪些类型…………… (216)
- 237. 手癣能否治愈…………… (217)
- 238. 脚癣和湿气是一回事吗…………… (218)
- 239. 灰指甲是怎样发生的…………… (219)
- 240. 灰指甲怎样治疗…………… (219)
- 241. 体癣有何表现, 怎样治疗…………… (220)
- 242. 面癣为什么容易误诊…………… (221)
- 243. 股癣为何发病率高, 如何防治…………… (221)
- 244. 花斑癣怎样治疗…………… (222)
- 245. 如何防治婴儿红臀皮炎…………… (223)
- 246. 痱子有几种类型, 如何防治…………… (224)
- 247. 如何防治冻疮…………… (225)
- 248. 手足裂口是怎样发生的, 怎样治疗…………… (226)
- 249. 手足多汗怎样治疗…………… (227)
- 250. 如何防治皮肤褶烂…………… (228)
- 251. 接触性皮炎是怎样发生的…………… (228)
- 252. 接触性皮炎有何表现, 怎样治疗…………… (228)
- 253. 药疹是怎样发生的…………… (229)
- 254. 常见的药疹有几种, 怎样治疗…………… (230)
- 255. 湿疹是怎样发生的…………… (231)
- 256. 湿疹有何表现, 怎样治疗…………… (232)
- 257. 荨麻疹是怎样发生的…………… (234)

258. 荨麻疹有几种类型·····	(235)
259. 荨麻疹怎样治疗·····	(236)
260. 日光性皮炎是怎样发生的, 如何防治 ·····	(237)
261. 蔬菜日光性皮炎是怎样发生的·····	(238)
262. 儿童手足摩擦性皮炎是怎样发生的·····	(239)
263. 皮肤瘙痒症是何原因, 怎样治疗 ·····	(239)
264. 神经性皮炎能否治愈·····	(240)
265. 结节性痒疹是怎样发生的·····	(241)
266. 何为妊娠性痒疹·····	(242)
267. 何为银屑病·····	(243)
268. 银屑病怎样治疗·····	(244)
269. 何为玫瑰糠疹·····	(246)
270. 桃花癣是一种癣病吗·····	(246)
271. 何为脂溢性皮炎·····	(247)
272. 何为男性秃发·····	(248)
273. 何为鬼剃头, 怎样治疗 ·····	(249)
274. “青春痘”需要治疗吗·····	(250)
275. 如何防治酒渣鼻·····	(251)
276. 白癜风能否治愈·····	(252)
277. 如何防治雀斑·····	(253)
278. 蝴蝶斑是怎样发生的, 怎样防治 ·····	(254)
279. 痣会不会癌变·····	(255)
280. 过敏性紫癜怎样治疗·····	(256)
281. 何为鱼鳞病, 怎样治疗 ·····	(256)
282. 月经疹有何表现, 怎样治疗 ·····	(257)
283. 眼部粟丘疹怎样治疗·····	(258)
284. 睑黄瘤是怎样发生的·····	(258)

- 285. 梅毒有何临床表现····· (259)
- 286. 如何确定梅毒的诊断和治疗方案····· (261)
- 287. 淋病有何表现,怎样治疗 ····· (262)
- 288. 何为软下疳,怎样治疗 ····· (263)
- 289. 何为非淋菌性尿道炎,怎样治疗 ····· (264)
- 290. 疥疮是怎样发生的,有何表现 ····· (265)
- 291. 如何防治疥疮····· (266)
- 292. 何为隐翅虫皮炎,如何防治 ····· (266)
- 293. 何为毛虫皮炎,如何防治 ····· (267)
- 294. 虱病有几种,如何防治 ····· (269)
- 295. 禽畜血吸虫皮炎如何防治····· (270)
- 296. 钩虫皮炎如何防治····· (271)
- 297. 稻田皮炎如何防治····· (271)
- 298. 小腿皮肤溃疡怎样治疗····· (272)
- 299. 小儿为何夜间肛门瘙痒····· (273)
- 300. 如何防治褥疮····· (274)

第一篇 一般常识

