

生活与科学文库

皮肤健美 300 问

赵俊英 主编

生活与科学
文库

科学出版社

生活与科学文库

皮肤健美 300 问

主编 赵俊英

编者 (按姓氏笔画)

王 莉 王增芳

冯素华 阎 晶

赵益勇 徐 薇

■ 田 魏桂兰

科 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤健美 300 问/赵俊英主编.

- 北京:科学出版社,2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-008888-3

I. 皮… II. 赵… III. 皮肤-
护理-问答 IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2000)第 53170 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈北燕〉)

目 录

第一章 皮肤的解剖与生理	(1)
1. 为什么说皮肤是人体的第一道防线, 它的厚度都一样吗	(1)
2. 指纹是怎样形成的	(2)
3. 人类的肤色为什么会有不同	(2)
4. 为什么有人用了化妆品面部会有色斑	(2)
5. 皮肤中的黑色素与皮肤颜色有关系吗	(3)
6. 皮肤中的黑色素受哪些因素影响	(3)
7. 黑色素与紫外线有关系吗	(3)
8. 皮肤分几层	(4)
9. 表皮是怎样进行再生和脱落的	(5)
10. 什么样的外伤可留下瘢痕	(5)
11. 使用磨砂膏应注意什么	(5)
12. 老年人皮肤弹性差与哪些因素有关	(6)
13. 皮下脂肪有哪些作用	(6)
14. 什么叫皮肤的附属器	(6)
15. 腋臭是怎么回事	(6)
16. 为什么会发生灰指(趾)甲	(7)
17. 为什么同一个人不同部位的毛发长短不同	(7)
18. 毛发的生长受哪些因素影响	(8)
19. 适当出汗对人体有哪些好处	(8)
20. 青春期为什么容易长“痘痘”	(9)
21. 老年人为什么容易皮肤瘙痒	(10)

22. 皮肤的血管和淋巴管有哪些作用	(10)
23. 皮肤有哪些神经, 它们的功能是什么	(11)
24. 皮肤的肌肉分几种	(11)
25. 皮肤有哪些生理功能	(12)
26. 皮肤是怎样保护人体的	(12)
27. 皮肤是怎样抵御酸碱刺激的	(12)
28. 人生存在充满细菌的环境中, 为什么皮肤却不被 感染	(12)
29. 皮肤是怎样感知外界刺激的	(13)
30. 皮肤也能调节体温吗	(13)
31. 致密的皮肤是如何吸收外界物质的	(14)
32. 皮肤的分泌和排泄功能是怎样完成的	(14)
第二章 皮肤的免疫	(15)
1. 什么叫免疫力	(15)
2. 免疫分为几种, 它对人体有何重要性	(15)
3. 什么是抗原	(16)
4. 什么叫过敏反应	(16)
5. 什么是自身免疫病, 皮肤病有哪些属于自身免疫 病或自身免疫相关的疾病	(17)
6. 为什么皮肤被称为是一个具有独特作用的免疫器 官	(17)
7. 与免疫关系较为密切的皮肤病有哪些	(17)
第三章 皮肤健美与保健	(19)
一、饮食与皮肤健美	(19)
1. 饮食与皮肤健美有关系吗	(19)
2. 蛋白质是皮肤健美必不可少的吗	(20)
3. 脂肪是皮肤健美的大敌吗	(20)
4. 维生素对皮肤健美很重要吗	(21)
5. 无机盐与皮肤健美有关系吗	(21)
二、环境与皮肤健美	(22)

1. 居室的色彩、光泽对人产生何种影响	(22)
2. 空气、温度、湿度与皮肤健美有何关系	(22)
3. 日光中的紫外线对皮肤健美有影响吗	(23)
4. 厨房的污染、油烟对皮肤有什么危害	(25)
5. 电器与皮肤健康有什么关系	(26)
6. 噪音对人体健康和皮肤健美有何危害	(26)
三、不良生活习惯与皮肤健美	(26)
1. 有哪些不良生活习惯影响皮肤健美	(26)
2. 睡眠不足对皮肤健美有哪些影响	(27)
3. 不良睡姿会影响皮肤健美和美容吗	(28)
4. 干燥对皮肤有哪些损害	(28)
5. 不均衡的膳食对皮肤健美有哪些影响	(29)
6. 吸烟是如何损害皮肤的	(30)
7. 饮酒对皮肤有哪些影响	(30)
8. 过度日晒或日光浴会伤害皮肤吗	(31)
9. 夸张的面部表情会导致皮肤皱纹的产生吗	(31)
10. 偏嚼对面部皮肤有哪些影响	(32)
11. 咬物与美容有什么关系	(32)
12. 过度的性生活会影响皮肤健美吗	(32)
13. 浓妆艳抹对皮肤有哪些伤害	(33)
14. 清洁癖会影响皮肤美容吗	(34)
15. 减肥是如何损伤皮肤的	(34)
四、情绪与皮肤健美	(35)
1. 消极情绪对皮肤有哪些影响	(35)
2. 积极情绪对皮肤有哪些影响	(35)
3. 如何消除不良情绪	(36)
第四章 化妆品与皮肤健美	(37)
1. 人体的健康与健美是如何体现的	(37)
2. 你知道清洁皮肤的重要性吗，应如何清洁皮肤	(37)

3. 经常使用化妆品的人应如何清洁皮肤	(38)
4. 使用什么样的水清洁皮肤最理想	(38)
5. 如何在无水的情况下清洁皮肤	(39)
6. 你了解自己的皮肤吗	(39)
7. 如何对油性皮肤进行护理	(39)
8. 如何对干性皮肤进行护理	(40)
9. 如何对复合型皮肤进行护理	(40)
10. 如何对敏感性皮肤进行护理	(40)
11. 中老年人的皮肤应如何进行护理	(41)
12. 化妆品与皮肤外用的医药品有什么区别	(41)
13. 国家对化妆品有哪些要求	(42)
14. 什么是面部化妆品, 有哪些种类	(42)
15. 什么是化妆水, 有哪些类型	(43)
16. 什么是乳液, 常用的乳液有哪些	(43)
17. 什么是霜, 常用的霜有哪些	(44)
18. 什么是润肤霜	(44)
19. 冷霜有哪些特点	(44)
20. 什么是雪花膏	(45)
21. 营养霜中有哪些营养成分	(45)
22. 清洁霜与冷霜有什么区别, 如何正确使用清洁霜	(46)
23. 粉刺是如何形成的, 它有哪些特点	(46)
24. 粉刺用品的主要原料是什么	(46)
25. 哪些防晒制品相对好一些, 防晒制品的防晒效果 是如何评价的	(47)
26. 如何选择防晒制品	(48)
27. 治疗螨虫皮炎的常用药物有哪些	(48)
28. 面膜是如何美容的	(49)
29. 什么是成膜面膜、胶状面膜和粉末面膜	(49)
30. 陶土面膜和泥膏面膜有什么区别	(50)
31. 为什么干性皮肤适合用油面膜	(50)

32. 对面膜的基本要求是什么	(51)
33. 什么是粉面膜	(51)
34. 为什么底粉是面部主要的化妆品之一	(51)
35. 常用的香粉有哪些, 如何选择适合自己的香粉	(52)
36. 胭脂的主要成分及作用是什么	(52)
37. 眼部、眉部化妆品主要有哪些	(52)
38. 对眉笔有什么质量要求	(53)
39. 你了解眼影吗	(53)
40. 睫毛膏的魅力何在, 对睫毛膏的质量要求是什么	(53)
41. 眼线彩的作用是什么, 对眼线彩有何要求	(53)
42. 如何正确认识唇膏	(54)
43. 护手霜的作用及主要成分是什么	(54)
44. 如何使用好指甲化妆品	(55)
45. 防裂霜的主要成分和作用是什么	(55)
46. 什么是沐浴用品	(56)
47. 如何选用爽身粉	(56)
48. 什么是抑汗及祛臭用品	(56)
49. 你了解洗发香波吗, 如何选择适合自己的洗发 香波	(57)
50. 什么是护发素	(57)
51. 你知道染发剂分几种吗	(58)
52. 为什么渐染剂适于男性染发	(58)
53. 暂时性染发剂有哪些优点	(59)
54. 为什么长效染发剂较常用	(59)
55. 染发过敏怎么办	(59)
56. 如何减少染发剂对头皮的损伤	(60)
57. 如何正确选择化妆品	(60)
58. 如何按皮肤性状选用化妆品	(60)
59. 如何按季节选用化妆品	(61)

第五章 化妆品与皮肤病	(62)
1. 化妆品的定义是什么	(62)
2. 化妆品的基质和添加剂有哪些	(63)
3. 什么叫化妆品皮肤病, 化妆品皮肤病有哪些	(63)
4. 化妆品能引起全身反应吗	(66)
5. 怎样预防化妆品皮肤病	(67)
6. 化妆品皮肤病的治疗有哪些措施.....	(68)
第六章 皮肤皱纹的形成与防治	(70)
1. 皮肤衰老的生理基础是什么	(70)
2. 为什么医用美容胶原注射液能纠正皮肤缺陷.....	(71)
3. 医用美容胶原注射剂有哪些适应证, 如何应用	(72)
4. 使用医用美容胶原注射剂有哪些禁忌证和反应	(72)
5. 面部按摩可以起到哪些作用, 如何做	(73)
6. 面膜有什么作用, 它有哪些种类	(73)
7. 珍珠能防皱润肤吗	(74)
8. 饮食在美容、养颜方面有什么作用.....	(75)
第七章 常见的皮肤病	(77)
一、面部色素性皮肤病	(77)
1. 什么是老年斑, 有哪些表现	(77)
2. 老年斑会恶变吗	(78)
3. 老年斑能治好吗	(78)
4. 什么是白癜风	(78)
5. 白癜风发生的原因有哪些	(79)
6. 白癜风有哪些特点	(79)
7. 引起白癜风扩散的原因有哪些, 怎样治疗白癜风	(80)
8. 什么是黄褐斑	(81)

9. 黄褐斑有哪些临床表现, 如何治疗	(82)
10. 色素痣是怎么回事	(84)
11. 色素痣恶变的信号是什么	(84)
12. 色素痣的治疗方法有哪些	(85)
13. 雀斑是怎样发生的	(85)
14. 雀斑的特征有哪些, 如何防治雀斑	(86)
15. 你知道什么是太田痣吗	(86)
16. 太田痣有哪些临床表现	(87)
17. 太田痣有哪些治疗方法	(87)
18. 什么叫血管瘤, 可分为几种	(88)
19. 血管瘤有哪些治疗方法	(89)
二、病毒性皮肤病	(90)
1. 哪些人容易得单纯疱疹	(90)
2. 单纯疱疹是如何分型的, 有哪些感染途径	(90)
3. 单纯疱疹在临床上有哪些表现	(91)
4. 单纯疱疹怎样防治	(92)
5. 带状疱疹是怎么回事, 有哪些症状	(92)
6. 怎样治疗带状疱疹	(93)
7. 什么是寻常疣, 病因是什么	(94)
8. 寻常疣在临床上有哪些表现	(95)
9. 对寻常疣比较有效的治疗方法有哪些	(95)
10. 什么是扁平疣, 有哪些临床表现	(96)
11. 怎样防治扁平疣	(97)
三、细菌性皮肤病	(98)
1. 什么是须疮, 它有哪些表现	(98)
2. 怎样防治须疮	(99)
3. 毛囊为什么会发炎, 毛囊炎有哪些表现	(100)
4. 毛囊炎如何防治	(100)
5. 患了脓疱疮有哪些表现	(101)
6. 如何防治脓疱疮	(102)

7. 疖的病因是什么, 它有哪些临床表现	(103)
8. 如何治疗疖	(103)
9. 痈的病因是什么, 有哪些临床表现	(104)
10. 痈如何诊断和治疗	(104)
四、皮肤附属器疾病	(105)
1. 疖子是怎样发生的, 可分为哪几种	(105)
2. 疖子如何防治	(106)
3. 脂溢性皮炎是如何发生的, 有哪些临床表现 ...	(107)
4. 脂溢性皮炎可采取哪些防治措施	(107)
5. 什么是痤疮, 发病的原因有哪些	(108)
6. 痤疮有哪些临床表现	(110)
7. 痤疮有哪些防治方法	(111)
8. 什么是酒渣鼻, 病因有哪些	(113)
9. 酒渣鼻有哪些临床表现	(114)
10. 如何防治酒渣鼻	(114)
11. 什么叫脂溢性脱发, 病因有哪些	(115)
12. 脂溢性脱发有哪些临床表现, 如何防治	(116)
13. 什么是斑秃, 病因有哪些	(117)
14. 斑秃有哪些防治方法	(117)
五、过敏性皮肤病	(118)
1. 什么是湿疹, 有哪些因素能引起湿疹	(118)
2. 湿疹在临床上可以分为几类	(119)
3. 湿疹有哪些防治方法	(119)
4. 什么是接触性皮炎, 病因有哪些	(121)
5. 接触性皮炎有哪些防治方法	(122)
6. 荨麻疹是怎么回事, 病因有哪些	(123)
7. 荨麻疹有哪些临床表现	(124)
8. 防治荨麻疹有哪些方法	(125)
9. 什么是丘疹性荨麻疹, 它的病因是什么	(127)
10. 丘疹性荨麻疹有哪些防治方法	(127)

11. 什么是药物性皮炎, 其致敏药物有哪些	(128)
12. 药物性皮炎有哪些临床表现	(129)
13. 药物性皮炎有哪些防治方法	(131)
六、红斑鳞屑性皮肤病	(133)
1. 什么是玫瑰糠疹, 它有哪些临床表现	(133)
2. 玫瑰糠疹需要治疗吗	(134)
3. 什么是银屑病	(134)
4. 银屑病的病因是什么, 相关因素有哪些	(135)
5. 银屑病分为几型, 各型之间有何关联	(137)
6. 寻常型银屑病有哪些表现	(138)
7. 红皮病型银屑病有哪些表现	(138)
8. 脓疱型银屑病有哪些表现	(139)
9. 关节型银屑病有哪些表现	(140)
10. 治疗银屑病常用内服药物有哪些	(140)
11. 治疗银屑病常用的外用药物有哪些	(141)
七、皮肤真菌病	(142)
1. 什么是头癣, 头癣有哪几种	(142)
2. 如何防治头癣	(143)
3. 足癣、手癣和甲癣是怎么回事	(144)
4. 如何防治足癣、手癣和甲癣	(145)
5. “钱癣”和股癣是怎么一回事, 如何防治	(146)
6. 花斑癣是一种什么病, 有哪些临床表现	(147)
7. 哪些药物可治疗花斑癣	(147)
8. 念珠菌病是一种什么病, 有哪些临床表现	(148)
9. 口腔念珠菌病、阴道念珠菌病、念珠菌性甲沟炎 和甲念珠菌病等是怎么回事	(148)
10. 鹅口疮、阴道念珠菌病、念珠菌性甲沟炎和甲念 珠菌病等如何治疗	(150)
八、神经功能障碍性皮肤病	(150)
1. 什么是皮肤瘙痒症, 病因是什么	(150)

2. 皮肤瘙痒症有哪些临床表现	(151)
3. 皮肤瘙痒症的防治方法有哪些	(152)
4. 什么是神经性皮炎, 它与哪些因素有关	(153)
5. 神经性皮炎的临床表现有哪些	(153)
6. 预防和治疗神经性皮炎的方法有哪些	(154)
九、寄生虫、昆虫及动物所致皮肤病	(155)
1. 什么是虫咬皮炎	(155)
2. 蜂蜇伤有什么样的表现	(155)
3. 发生蜂蜇伤后应如何处理	(156)
4. 什么是隐翅虫皮炎, 如何防治	(156)
5. 什么是疥疮, 有何临床表现	(157)
6. 如何防治疥疮	(158)
7. 什么是蠕形螨病, 有哪些临床表现	(158)
8. 蠕形螨病如何治疗	(159)
9. 蝎蜇伤有哪些临床表现, 如何治疗	(159)
10. 海蜇皮炎是一种什么病	(160)
11. 海蜇皮炎有哪些临床表现, 如何防治	(160)
十、光源性皮肤病	(161)
1. 多形性日光疹是怎么回事, 有哪些临床表现 ...	(161)
2. 多形性日光疹是如何分型的	(161)
3. 多形性日光疹怎样防治	(162)
4. 日晒伤是怎么一回事, 有哪些临床表现	(163)
5. 日晒伤如何防治	(164)
十一、物理性皮肤病	(164)
1. 什么是冻疮, 引起冻疮的原因有哪些	(164)
2. 冻疮有哪些临床表现	(165)
3. 怎样防治冻疮	(165)
4. 什么是鸡眼, 有哪些临床表现	(165)
5. 如何防治鸡眼	(166)
6. 什么是胼胝	(167)

7. 如何防治胼胝	(168)
8. 海水浴皮炎是怎么回事, 如何治疗	(168)
9. 手足皲裂的病因是什么, 它有哪些临床表现	(169)
10. 手足皲裂有哪些防治方法	(170)
第八章 皮肤病的外用药物	(171)
1. 你知道外用药的重要性吗, 它有哪些种类	(171)
2. 什么是清洁剂	(171)
3. 什么是生理盐水, 它有哪些作用	(172)
4. 硼酸水为什么有消毒防腐作用	(172)
5. 如何使用呋喃西林溶液	(172)
6. 高锰酸钾溶液是“灰锰氧”吗	(172)
7. 依沙吖啶(利凡诺)溶液有什么作用	(173)
8. 氯胺T溶液中的氯有哪些消毒作用	(173)
9. 金星消毒液为什么是当前较好的消毒液	(173)
10. 有哪些中草药清洁剂	(174)
11. 消炎止痒剂能治疗哪些皮肤病	(174)
12. 皮质类固醇激素治疗皮肤病有哪些优点	(175)
13. 由细菌引起的皮肤病有哪些	(177)
14. 红霉素软膏可以治疗哪些皮肤病	(178)
15. 四环素软膏可以治疗哪些皮肤病	(178)
16. 新霉素软膏可以治疗哪些皮肤病	(178)
17. 百多邦软膏的特点是什么	(178)
18. 为什么鱼石脂软膏能治疗疔、痈等皮肤病	(179)
19. 使用环丙沙星软膏出现轻微刺激怎么办	(179)
20. 常用的碘酊溶液有哪几种规格	(179)
21. 为什么 70% 乙醇是常用的消毒剂	(179)
22. 为什么浅表的创面可用甲紫溶液	(180)
23. 家庭中如何使用黄连素溶液	(180)
24. 真菌可以引起哪些皮肤病	(180)
25. 克霉唑软膏可以治疗哪些皮肤病	(180)

26. 达克宁霜是如何导致真菌死亡的	(181)
27. 盐酸特比奈芬软膏作用机制是什么	(181)
28. 环利软膏能杀灭和抑制哪些真菌	(181)
29. 复方达克宁霜可以治疗哪些皮肤病	(181)
30. 为什么水杨酸软膏可以治疗鱼鳞病和牛皮癣	(182)
31. 苯甲酸软膏能治疗哪些皮肤病	(182)
32. 碘苯柳酸搽剂使用时应注意什么	(182)
33. 如何使用采乐洗剂	(182)
34. 煤焦油也能治疗皮肤病吗	(183)
35. 什么是病毒, 它能引起哪些皮肤病	(183)
36. 哪些药物能治疗病毒引起的皮肤病	(183)
37. 昆虫是如何使人致病的	(184)
38. 虫咬水为什么有消炎止痒作用	(184)
39. 苏打水为什么能治虫咬伤	(185)
40. 硫磺搽剂主要作用是什么	(185)
41. 硫磺软膏与硫磺搽剂有什么不同	(185)
42. 怎样用克罗米通(优力肤)霜治疗疥疮	(185)
43. 什么药可以治疗酒渣鼻	(186)
44. 如何用敌敌畏杀灭害虫	(186)
45. 炉甘石洗剂能治疗哪些皮肤病	(186)
46. 复方二氧化钛乳膏可以用于防晒吗	(186)
47. 薄荷醑有哪些用途	(187)
48. 樟脑制剂有哪些用处	(187)
49. 甘草也能制成外用制剂吗	(187)
50. 为什么尿素软膏可以使皮肤变软	(187)
51. 如何正确使用鸡眼糊	(188)
52. 复方水杨酸火棉胶是什么药	(188)
53. 为什么鞣酸软膏可以治疗烧伤、褥疮	(188)
54. 为什么中药紫草、冰片可以治疗烫伤	(188)
55. 治裂霜的主要成分是什么	(189)

56. 硅油乳膏为什么能润肤	(189)
57. 维生素 E 霜是如何营养皮肤的	(189)
58. 常用的口腔外用药有哪些	(189)

第一章

皮肤的解剖与生理

1. 为什么说皮肤是人体的第一道防线，它的厚度都一样吗

皮肤是覆盖在人体最外面的一层组织，人体作为一个独立的个体存在于自然界之中，通过皮肤广泛地接触自然界的各种物质，所以皮肤成为人体的第一道防线，它具有重要的生理功能。

成年人皮肤的总面积是 1.5~2 平方米，总重量约占体重的 16%，比肝脏还大，是人体最大的体表器官。

皮肤的厚度因年龄、性别、营养状态等的差别而不同，通常平均为 0.5~4 毫米。一般男性较厚，女性较薄，儿童的皮肤较成年人薄得多，即使是同一个人，不同的部位皮肤的厚度也是不一样的。四肢和躯干部位的皮肤，伸侧比屈侧厚；后枕、项和臀部较厚；手掌和足底的皮肤最厚；而眼睑、阴茎包皮和乳房的皮肤最薄。