

LÜYOU BAOJIAN XILIE CONGSHU

(旅游保健系列丛书)

护肤美容常识

薛耀 李秋贵 张凤婵 汪顺先 主编



中国旅游出版社

【旅游保健系列丛书】

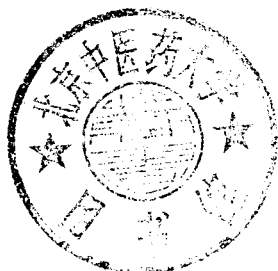
R21

894

16

护 肤 美 容 常 识

薛 耀 李秋贵 主 编
张凤婵 汪顺先



0151233

0151233

中国旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤美容常识 / 薛耀等主编. - 北京: 中国旅游出版社,
1998.2

ISBN 7-5032-1509-7

I. 护… II. 薛… III. 护肤-美容-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01277 号

护肤美容常识

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

新华书店经销

中国纺织出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 7 字数: 170 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 10.50 元

2K60 b7

主编：薛 耀 李秋贵

张凤婵 汪顺先

编写者(按姓氏笔画为序):

王 凌 刘希凤 刘 震

米逸颖 宋江莉 李长平

陈训华 张 军 张 毅

赵禾新 赵展荣 侯秀玉

高凤芝 高建跃 贾太平

秦亚君 常志彦 阎文浩

曹殿江 董 萍 樊春红

前 言

爱美之心,人皆有之。随着生活的改善和社会的进步,美容已逐步走进了寻常百姓家。对于美容,人们从观望、欣赏,进而身体力行,以求于美。为了使广大美容爱好者能够较全面地了解 and 掌握护肤美容的科学知识和方法,我们编写了《护肤美容常识》。

本书以中西医结合为特点,以系统、全面、通俗为宗旨,以科学性、实用性为基础,向读者展示保健美容及医学美容的基本知识、技术方法、科研进展。全书分基本知识、保健美容、医疗美容三编。第一编介绍传统中医的养生驻颜美容理论,皮肤及其附属器的结构,生理和常见影响美容的皮肤损害的病理基础知识。第二编全面地介绍了中外保健美容的理论和技巧,分析了影响美容的不良生活习惯及其纠正方法,并分须发保健美容、香身美容、颜面五官保健美容等,向读者推介了历代中医美容经验要旨。第三编则立足于中西医结合的科研进展,向读者详细地展示 30 余种影响美容的头、面、发部等的皮肤及其附属器疾病的皮损要点、诊断要点、中医疗法、西医疗法、方法评价及护理指导,并附录了有鉴别诊断意义的 40 余种疾病,介绍了全身性疾病的皮肤表现。此外,还从参谋、朋友的角度对常见美容手术作了必要的讲述,使读者能对其有正确的认识和恰当的选择。

本书主要是面向美容爱好者和非医学专业出身的美容从业者。对医疗美容专业人员亦应是有价值的参考资料。

由于我们水平有限,书中难免有不妥之处,敬请美容界同仁和广大读者指正。

编 者

1997 年 8 月

目 录

第一编 基本知识

第一章 皮肤及附属器的构造、代谢、生理	(1)
第一节 概述	(1)
一、皮肤的构成与瘢痕的关系	(1)
二、皮肤修复的时间与生理因素关系	(2)
第二节 皮肤附属器	(3)
一、毛发与毛囊	(3)
二、皮脂腺	(4)
三、小汗腺	(4)
四、大汗腺	(4)
五、甲	(5)
第三节 皮肤的生理功能	(5)
一、保护作用	(5)
二、感觉作用	(6)
三、调节体温作用	(6)
四、分泌和排泄作用	(6)
五、吸收和代谢作用	(7)
第二章 常见皮肤损害的病理基础	(7)
第一节 原发性损害	(7)
一、斑疹	(7)

二、丘疹·····	(8)
三、斑丘疹·····	(9)
四、斑块·····	(9)
五、风团·····	(9)
六、结节或肿块·····	(10)
七、水疱·····	(10)
八、脓疱·····	(11)
九、囊肿·····	(11)
第二节 继发性损害 ·····	(12)
一、鳞屑·····	(12)
二、糜烂·····	(12)
三、溃疡·····	(12)
四、苔藓样变·····	(13)
五、萎缩·····	(13)
第三章 养生、驻颜及美容 ·····	(14)
第一节 养生 ·····	(14)
第二节 驻颜及美容 ·····	(19)
一、皮肤生理、衰老的中医病因病机·····	(19)
二、擦面美颜诀 (《寿世传真》)·····	(20)
三、容颜不老方 (《奇效良方》)·····	(20)

第二编 保健美容

第一章 保健美容基本技术 ·····	(22)
第一节 日常皮肤的清洁及保养 ·····	(22)
一、面部皮肤的清洁和保养·····	(22)

二、皮肤性质的分类	(24)
三、判别皮肤性质的方法	(24)
四、不同性质皮肤的清洁和保养方法	(25)
五、肩部及手部皮肤的清洁和保养	(25)
第二节 保健美容按摩方法	(26)
一、国际流行的保健美容按摩法	(26)
二、消除皱纹经络按摩法	(27)
三、预防或消除黄褐斑经络按摩法	(28)
四、防治皮肤粗糙经络按摩法	(28)
五、女子乳房健美法	(28)
六、手部锻炼美容操	(29)
第三节 中医保健美容方法	(29)
一、药物	(30)
二、食疗	(30)
三、针灸	(32)
四、按摩	(33)
五、气功	(33)
第二章 中医保健美容	(34)
第一节 中医颜面保健美容	(34)
一、药物	(34)
二、食疗	(37)
三、针灸	(39)
四、按摩	(40)
五、气功	(41)
第二节 中医须发保健美容	(41)
一、药物	(41)
二、食疗	(45)

三、按摩	(47)
四、气功	(47)
五、头发的日常清洁及保养	(47)
第三节 中医目眸保健美容	(48)
一、药物	(48)
二、食疗	(50)
三、按摩	(50)
四、气功	(50)
第四节 中医口齿保健美容	(51)
一、药物	(51)
二、气功	(53)
第五节 中医防冻耳保健美容	(53)
一、药物	(53)
二、按摩	(54)
三、气功	(54)
第六节 中医香身保健美容	(54)
第三章 影响美容的因素及皮肤的养护	(56)
第一节 影响美容的因素	(56)
一、睡眠	(56)
二、吸烟	(56)
三、饮酒	(57)
四、房事	(57)
五、偏食	(58)
六、偏嚼	(58)
七、咬下唇	(58)
八、啃指甲	(58)
九、皱眉	(59)

第二节 四季皮肤的养护要点	(59)
一、春季皮肤养护	(59)
二、夏季皮肤养护	(59)
三、秋季皮肤养护	(60)
四、冬季皮肤养护	(60)

第三编 医疗美容

第一章 皮肤疾病常用的治疗方法	(61)
------------------------------	------

第一节 中医治疗方法	(61)
一、内用药物治疗法	(61)
二、外用药物治疗法	(63)
三、针灸法	(65)
四、按摩法	(66)
五、其它疗法	(66)
第二节 西医治疗方法	(66)
一、内用药物治疗法	(66)
二、外用药物治疗法	(68)
三、其它疗法	(71)

第二章 常见全身性疾病的皮肤表现	(71)
-------------------------------	------

第一节 系统性疾病的皮肤表现	(71)
一、消化系统疾病	(71)
二、肾脏疾病	(72)
三、造血系统疾病及免疫缺陷病	(72)
四、心脏及相关疾病	(73)
五、呼吸系统疾病	(73)

六、内分泌疾病	(73)
七、妊娠	(74)
八、恶性肿瘤	(75)
第二节 传染性疾病的皮肤表现	(76)
一、传染性单核细胞增多症	(76)
二、流行性出血热	(76)
三、天花	(76)
四、流行性斑疹伤寒	(76)
五、伤寒	(77)
六、猩红热	(77)
七、鼠疫	(77)
八、流行性脑脊髓膜炎	(78)
第三章 常见美容手术简介	(78)
一、重睑术	(79)
二、眼袋矫正术	(79)
三、隆鼻术	(79)
四、先天性招风耳整复术	(80)
五、耳垂穿孔术	(80)
六、面部除皱术	(81)
七、面部皮肤磨削术	(81)
八、乳房缩小术	(82)
九、隆乳术	(82)
十、腹壁去脂术	(83)
第四章 皮肤附属器疾病	(83)
第一节 毛发的疾病	(83)
一、斑秃	(84)

附：假斑秃	(88)
二、早秃和脂溢性脱发	(89)
附：秃发性毛囊炎	(93)
普遍秃发综合征	(93)
三、症状性脱发	(93)
附：西蒙—席汉氏综合征	(95)
四、多毛症	(95)
附：妇女多毛症	(97)
多囊卵巢综合征	(98)
五、早老性白发	(98)
附：黑白段发	(102)
扭发	(102)
念珠状发	(102)
第二节 皮脂腺有关皮肤病	(103)
一、皮脂缺乏病	(103)
二、皮脂溢出症	(106)
三、脂溢性皮炎	(108)
第三节 汗腺有关皮肤病	(112)
一、痱子	(113)
附：汗疱疹	(116)
二、臭汗症	(116)
附：色汗症	(119)
腋毛霉菌病	(119)
第四节 指(趾)甲病	(120)
一、指(趾)甲营养不良症	(120)
二、甲癣	(122)
附：甲沟炎	(124)

第五章 皮肤疾病 (125)

第一节 红斑性皮肤病 (125)

一、多形性日光疹 (125)

附：植物性日光皮炎 (128)

晒斑 (128)

二、卟啉症 (128)

附：烟酸缺乏症 (131)

三、接触性皮炎 (132)

附：化妆性皮炎 (136)

四、丹毒 (137)

附：传染性红斑 (140)

红斑性天疱疮 (140)

五、系统性红斑狼疮 (140)

附：系统性红斑狼疮诊断标准 (1982 年) (142)

六、系统性红斑狼疮样综合征 (143)

七、皮炎 (143)

附：皮炎诊断标准 (WHO) (144)

八、类癌及类癌综合征 (145)

第二节 面部色素沉着 (145)

一、黄褐斑 (145)

附：色素沉着—息肉综合征 (150)

眼周过度色素沉着症 (150)

褐黄病 (150)

苔藓样中毒性黑皮炎 (150)

眼上颞部褐青痣 (151)

二、雀斑 (151)

附：着色性干皮病 (153)

恶性雀斑样痣·····	(154)
老年雀斑样痣·····	(154)
面正中雀斑病·····	(154)
三、色素性化妆品皮炎·····	(155)
第三节 面部丘疹性皮肤病·····	(155)
一、颜面播散性粟粒性狼疮·····	(155)
附：皮肤结核·····	(158)
毛发上皮瘤·····	(160)
汗管瘤·····	(160)
二、酒渣鼻·····	(160)
附：酒渣样皮炎·····	(164)
鼻红粒病·····	(164)
粟丘疹·····	(165)
胶样粟丘疹·····	(165)
三、痤疮·····	(165)
附：新生儿痤疮·····	(169)
黑头粉刺痣·····	(169)
结节性硬化病·····	(170)
四、传染性软疣·····	(170)
第四节 其它皮损疾病·····	(172)
一、单纯疱疹·····	(172)
二、带状疱疹·····	(174)
三、白癫风·····	(178)
附：白化病·····	(181)
白色糠疹·····	(182)
花斑癣·····	(182)
四、疣·····	(183)
附：疣状表皮发育不良·····	(186)

皮脂腺痣.....	(187)
角化棘皮瘤.....	(187)
面部肉芽肿.....	(187)

附 录

病名索引.....	(189)
方剂索引.....	(199)
主要参考书目.....	(205)

第一编 基本知识

第一章 皮肤及附属器的构造、代谢、生理

第一节 概述

人体作为一个单独存在的生命个体,与自然界直接相接触的的最多的便是皮肤。皮肤覆盖在人体的最外面,与眼结膜、口腔粘膜等相接(相移行),保护着个体的独立存在。

一、皮肤的构成与瘢痕的关系

在显微镜下,皮肤的组织可分为表皮、真皮和皮下组织。典型的表皮为复层鳞状上皮。它分为基底层、棘细胞层、颗粒层、透明层和角质层(由下至上)。一般来说,如果皮肤的损害只是伤及表皮层,经过修复,可以不留下疤痕。而如果损害较深,伤及皮下组织层及真皮层深层,那么便会留下疤痕。瘢痕形成意味着外表有影响美容的疤痕。

瘢痕形成与皮肤损害的伤口形状是否整齐,机体的抵抗修复能力及本身的特殊体质有关。一般来说,形状不整齐的撕裂伤的创伤面,其愈合后的创面要比整齐的手术切口难看。但是,对于特殊体质的人,尽管是很高明的医生,很仔细的手术,也可能在愈合后形成一条深红色甚至是紫红色的,往上隆起的“大蜈蚣”(医学上称这种体质类型为“瘢痕体质”)。

美容整容医生在施行手术前,特别是暴露部位的手术,一定要注意受术者是否为瘢痕体质的人,甚至如磨削术这类仅伤及真皮层的表浅部位的手术方式,也宜在施术前先在其它隐蔽些

的部位试一试,看这类手术究竟适不适合受术者(有些人磨削部位会有明显的色素沉着出现)。所以,爱美的读者(或将从事美容行业的爱好者)一定要先了解您的皮肤的类型,每一种美容行为所涉及皮肤的深度,是否为特殊体质等,再决定接受哪一种美容手段,以免达不到目的,反而徒增烦恼。

二、皮肤修复的时间与生理因素关系

皮肤损害仅仅伤及表皮层,那么修复后会丝毫也看不出痕迹来(特殊体质的色素沉着除外)。这是因为构成表皮的所有几层的细胞中大部分是上皮细胞(又称角朊细胞)的不同发展阶段构成。

从最下面的基底层开始,基底细胞处于不断分裂的状态,这又称生发层。基底细胞的分裂产生新生表皮细胞,进入棘细胞层,然后上移到颗粒层的最上层,再通过角质层最后脱落下来。这其中基底细胞的分裂周期约为 19 天,新生的细胞从基底层到颗粒层上层约需 14 天,从颗粒层上层通过角质层到脱落下来又需 14 天。后两个时间(共为 28 天)就称表皮的通过时间(或称更替时间)。所以一个伤口如果仅仅是表皮层的损害,如果损害的原因已经去除,经过一个表皮通过时间的修复,便会完好无损地复原。

当然,这些也仅是纯理论上而言,而实际上情况总是复杂多样的。被损害者的年龄、体质状况、伤害的广度、不同原因等等,其修复总是很复杂的。并且一般伤害,皮下组织总会伴随着炎症修复过程,这种种不同的组合,便使每一个具体的皮损修复过程纷呈复杂。上面也仅就使读者更好更通俗易懂地理解皮肤的构造而有此“纯理论”的探讨。

人体的被覆组织中除了皮肤还有粘膜(前面提及的与皮肤相移行的眼结膜、口腔粘膜等等),皮肤又分有毛皮肤和无毛皮肤(掌跖、唇红、乳头、龟头及阴蒂等处)。另外直接被覆于外的