

皮肤可以这样

主编 王宏瑾

养与护



皮肤可以这样

主编 王宏瑾

养与护



定价：20.00元
书号：152BN 978-7-2438-4728-7W-372
地址：上海南京路100号
电话：021-4200 1-4 200

图书在版编目(CIP)数据

皮肤可以这样养与护/王宏瑾主编. —上海:上海科技教育出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5428-4728-7

I. 皮... II. 王... III. 皮肤—护理—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第002587号

责任编辑 / 蔡 婷

封面设计 / 童郁喜

皮肤可以这样养与护

主编 王宏瑾

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟市文化印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 106 000

插 页 / 1

印 张 / 5.375

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版

印 次 / 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 / 1-4 200

书 号 / ISBN 978-7-5428-4728-7/R·375

定 价 / 20.00 元

序 言

近年来,以颜面皮肤美容为主的生活美容的确满足了许多爱美者的需求,而蓬勃发展的医学整形美容又使美容行业迈入一个崭新的阶段。但这两者都各有未臻完善之处,前者仅仅停留于浅表的皮肤养护,而后者又存在一定的痛苦和手术风险。王宏瑾主编的《皮肤可以这样养与护》,是以医学理论为基础,用医学的观点、医学的理论和医学手段,指导保养人体肌肤的方法,无需通过手术,故既有别于纯粹的生活美容,也不同于严格的和具备完整理论体系的手术整形。它是一本能帮助和指导读者从医学角度进行皮肤养护和常见疾病预防的保健类普及读物。

本书坚持以预防为主的指导思想,向读者介绍了有关皮肤“养、护、防”的知识,使读者能科学护肤和正确处理简单的皮肤疾病。强调身心健康,注重调整心态和工作、劳动节奏,劳逸结合,与周围环境和大自然保持和谐,以永葆皮肤的自然美与青春美。作为集皮肤保养、皮肤护理、常见皮肤病原因分析和简单处理于一书的家庭必备参考书,本书自有许多不同于其他书的特点,值得大家一读。

陕西省皮肤科学会
医学美容学会副主任委员
谭升顺

2008年9月于西安

前言

20 世纪 90 年代初悄然兴起的无数以颜面皮肤护理为主的生活美容,的确满足了许多爱美朋友的需求,改善了部分能影响美观的现象。在当今追求更高品位、更高质量的美的年代,仅生活美容似乎又略显不足,因为这只是对皮肤最浅表的基础美化,还谈不上科学护理,更提不到养护层面的高度。由此在 20 世纪 90 年代后期医学整形美容蓬勃兴起,使美容行业走向了一个崭新的领域。医学整形美容借助手术的方法,纠正或美化一些人群先天性的缺陷和畸形,使之更接近理想的面容与体态,这是以各项手术、技术为支撑的,故需有很高的要求,同时对接受者而言也存在一定的痛苦和一定的手术风险,换言之,手术失败的可能性也是存在的,故需要有充分的思想准备。

有鉴于此,对于皮肤的养护人们应该具有极其理性的思考、理性的消费和理性的参与,寻求一种安全性大、较适合自己的方法,即科学依据强、易操作、低危险、少花费,并且有一定效果的科学的养护肌肤的方法。同时,我们认为大家应该懂得一点简单的皮肤结构和皮肤病的知识,并学会一些容易操作的处理手段,从而使自己的皮肤能保持一个整体和谐的美观状态。皮肤在我们机体的最外层,任何不正常的表现都将会影响其美观。早在唐代,医学家孙思邈在其著作《千金要方》里就提出“上工治未病,不治已病”,充分体现了中医学对疾病预防的重视。我国最古老的医书《黄帝内经》早就提出了“天人合一”的思想,体现了中医学的整体观。今天,我们沿用古代医家的理论和思想,认为对皮肤进行合理的美化也不能仅仅满足

于只是一张脸的护理,或只做皮肤最浅表的美化,而是要兼顾整个身心的指导,重点关注颜面肌肤的养与护。毕竟,人体全身肌肤的表现是依赖于人的身心健康状态。因此,对于皮肤老化的预防、护理以及对常见皮肤病的简单处理,包括痊愈之后的养护,我们在强调身心健康的同时,还强调以预防为主的思想来对皮肤的科学养护。本书向读者介绍的有关皮肤的“养、护、防”的知识,既有别于纯生活美容之单一、局限、浅表,也能最大限度地减少手术的风险和痛苦,同时又能让读者掌握一点浅显的医学常识,来指导自己科学护肤、正确处理简单皮肤疾病现象,重塑肌肤良好状态,再现年轻风貌。通过本书我们想带给读者一个全新的概念——非手术改善容颜及不美因素。

全书共分十五章,分别讨论读者感兴趣的一些主题:皮肤美的简单常识、皮肤的日常护理、特殊状态下的皮肤护理、目前较新的常用的嫩肤养肤理念和种类、你曾经疑惑不解的皮肤问题、可以很快知道的皮肤病表现、困扰人们的青春痘和雀斑的家庭处理方法、你听说过的遗传性皮肤病、你想知道的性病是否属于皮肤病、不同年龄段皮肤的特点和容易发生的皮肤病、其他与皮肤有关的现象等。内容很多,本书限于篇幅,仅仅做了浅显的阐述,以供参考。

在本书的编写过程中得到了河南激光医学会主任委员章萍教授、西安交通大学博士生导师谭升顺教授、西安交通大学第二附属医院皮肤科王万卷教授、曾维惠教授,以及河南皮肤病医学会主任委员、博士生导师于建斌教授和河南省人民医院皮肤科主任李振鲁教授的指导和帮助,在这里一并向他们表示深深的谢意。

王宏瑾

2008年12月

目 录

- ❖ 第一章 皮肤的组织结构与皮肤美的简单常识 / 1
- ❖ 第二章 皮肤的日常护理 / 14
- ❖ 第三章 特殊状态下的皮肤护理 / 30
- ❖ 第四章 常用的皮肤护理和美容新技术 / 36
- ❖ 第五章 你曾经疑惑不解的皮肤问题 / 57
- ❖ 第六章 一些常见的皮肤病表现 / 75
- ❖ 第七章 困扰人的青春痘、雀斑、黄褐斑的家庭简单处理方法 / 88
- ❖ 第八章 你听说过的遗传性皮肤病 / 99
- ❖ 第九章 性传播疾病 / 107
- ❖ 第十章 解答患者关心的部分疑问 / 109
- ❖ 第十一章 不同年龄段皮肤的特点和容易发生的皮肤病 / 123
- ❖ 第十二章 常见的皮肤良性肿瘤的预防和处理 / 147
- ❖ 第十三章 其他与皮肤有关的现象 / 152
- ❖ 第十四章 形体美与皮肤状态的关系 / 155
- ❖ 第十五章 衣饰与皮肤和皮肤病的关系 / 160

第一章

皮肤的组织结构与皮肤美的简单常识

皮肤究竟是一种什么样的器官？在我们整个生命活动中皮肤具有什么作用？这些是本书首先要讲述的内容。

按照皮肤科医生的理解，从科学的皮肤医学美容的角度来看，皮肤是个神奇而又特殊的器官。其特殊和神奇之处表现为它有以下几个方面的特征：①具有无法替代的美观作用。皮肤是人人都有的天然外衣，生物体靠它将外界与内脏有机地隔离开来。②是人体最大的器官。成年人皮肤的总面积为1.5~2.0平方米，其重量约占总体重的16%。③最敏感的感觉器官。皮肤能产生如痛觉、压觉等单一的感觉，也能产生如光滑、粗糙等复合的感觉，这种感觉作用在某种程度上具有很好的保护机体内脏器官健康的作用。④具有很好的锁水保护作用和维持体内水、电解质平衡作用。因为完整的皮肤可以有效地防止水、电解质的丢失。⑤不同部位的皮肤其厚薄不同。这是为了适应不同的生理和生活需要。⑥有特殊的分泌排泄作用。排出的汗液和皮脂可以滋润皮肤、呵护毛发。⑦有神奇的吸收作用。可以通过外涂药物的方式，达到治疗某些局部皮肤病的目的。⑧参与体温调节。皮肤既是感受器，又是效应器，能使机体保持恒定的体温状态。⑨可以进行自我更新与修复。如较小的外伤缺损能通过自身的修复而自愈。⑩参与机体代谢和免疫反应的过程，也就是参与蛋白质、脂肪、电解质和黑素等的代谢。



其次,人类的皮肤可以分成有毛皮肤和无毛皮肤,如手掌和脚底的皮肤均属于无毛皮肤,其余大部分体表均为有毛皮肤覆盖等。

一、最美的皮肤的状态

谈到最美的皮肤的状态,很多人未曾想到过,或许是疏于考虑这个问题。而当下,这个问题已经成为大家很愿意谈论也很想知道的时髦话题。如果问什么叫美容,一定会有朋友说,不就是给皮肤做个面膜吗?其实这种理解太肤浅,太笼统,严格地说不十分正确。美容是一门大学问,是以一系列专业知识为支撑而构建起来的一门相对独立的学科,是对不美因素的改善和纠正,因此自然成为女性朋友乃至所有爱美人士永远不朽的话题。另外,美容早已不只是女士的专利。在今天的都市,我们稍加留意就能发现,身边的专业男士美容机构也不计其数。其实,追求“美”已随着社会的进步跨越了性别和年龄的界限,同时“美”的概念也不仅仅停留在对容貌的修饰和对颜面部皮肤的保养,而是针对全身状态的雕塑和皮肤良好状态的保持与维持,甚至还包括对一个人修养与个性的重塑。所以,美的概念是对整个机体外貌由内而外的协调和对美观的指导。追求全方位的协调与和谐,才是“美”的内涵和真谛。

古人用“面似桃花含露,体如白雪团成”来形容肌肤的美貌。当今,医学家认为,健康美丽的皮肤应具备这样几个要素:细腻有弹性,红润有光泽,耐衰老有活力,明艳又丰润。

这些形容看似很简单,不过寥寥二十余字,但是,请留心我们周围的人,在其不是刻意修饰的状态之下真正能做到这



些方面的为数不多。至于怎样达到最美的皮肤的状态,请记住12个字:清洁、水分、营养、睡眠、心情、呵护,即保持清洁的皮肤,做到合理、全面的膳食营养,保证充足的睡眠与足够的水分,具有良好的心情与正确的护理,就能留住岁月的脚步,使青春长驻,美丽永在。

二、皮肤的老化

老化的含义,通常是指身体的结构或功能随着年龄的增长逐渐出现减弱或退化,也可以通俗地理解为机体在缓慢地出现氧化反应的过程。就如同一本书从崭新到发黄一样所表现出纸张的老化,其实这也是纸张在慢慢发生氧化反应的过程。皮肤是机体的一部分,是身体心理和生理健康状况的“晴雨表”,自然也会随着整个躯体功能的衰老、减退发生相应的老化。皮肤的各种生理功能、代偿修复状况随着年龄的增长逐渐出现衰退,表现为诸如皱纹、皮肤松弛、色素斑、毛发稀疏与脱落、变白等现象。当然,这些现象出现的早晚及轻重程度有明显的个体差异,与年龄、遗传、健康、营养、内分泌以及环境因素有关。皮肤的老化分两种:即自然老化和光老化,这两种表现既有相同之处也有区别。除此之外,皮肤的老化也与皮下组织、肌肉和骨骼等的老化有关。

皮肤的自然老化是随着人体整个功能的衰老而逐渐发生的,是整个机体老化的一种具体的客观表现,是不可避免的。其原因有几种:①环境因素:如环境污染(空气、饮用水、噪声、地面污染)、地球吸引力的作用等,机体因代谢产生了氧自由基,从而发生人体组织的氧化,皮肤因此出现松弛和下垂等。



②工作和生活因素:如压力、失恋、家庭不和等原因,导致长期精神不佳、心情郁闷,不同程度地影响内分泌系统的稳定等,由此影响机体和皮肤代谢而出现提前衰老的表现。③饮食因素:营养不良、饮食结构不当和食用腐烂、霉变的食物,这些原因均能干扰机体的正常代谢,其中真菌及有毒食物的毒素被食入之后,还可以间接致畸、致突变、致癌或促使人体各系统的过早老化。

皮肤的光老化则是指紫外线对皮肤照射之后,日积月累而渐渐出现的光化学反应。这种老化是可以通过有效预防和治疗去避免和减轻的。皮肤的光老化主要是由阳光中的紫外线所引起的一系列表现。紫外线是一种电磁波,它可以引起支撑皮肤结构并富含水分与营养物质的真皮层的基质、胶原纤维和弹性纤维的变性,严重时将会引起其合成功能降低。另外,随着紫外线常年照射累积时间增多,皮肤中天然的保湿因子因此减少,水合能力下降,导致皮肤中含水量减少,皮肤变得干燥、粗糙。光老化的具体特征是:①随着年龄的增长,表皮逐渐变薄和松弛,真皮层的胶原蛋白减少,弹性纤维变性,致使皮肤弹性下降,使皮肤逐渐缺乏支撑和滋润而显得松弛、干燥,多皱纹。②皮脂腺和汗腺分泌功能也会随年龄增长而减退,同样加速皱纹的出现或使皱纹增多,使丰满度和光滑度下降,皮肤纹理变粗,皮沟紊乱,面部出现红血丝、毛孔粗大、皮肤颜色晦暗以及色素不均匀等。

由此,要想放慢皮肤衰老的步伐,可以通过有效的防晒和科学合理的养护,努力提高整体的健康状况,维持机体良好的内环境,最大程度地降低光老化,间接延缓皮肤的自然老化。

三、学会有效的防晒方法,延缓皮肤的衰老

对于有效的防晒方法这个热门话题,很多媒体都进行过深入报道,我们把个人的体会和感触总结为以下几点:①一年四季的防晒:在很多人的理解中总会有一个误区,总认为只有在夏天阳光暴晒时才有紫外线,才需要防晒,而冬天和阴雨天或在室内则不需要。其实无论天气条件怎样,也无论在房间或者车内,都会有紫外线照射,要尽量减少上午10时到下午3时时间段外出(尤其是春夏季节)。因为在这个时间段紫外线照射的方向几乎是直射,其强度也是最大的,穿透力最强,很容易出现日晒伤或灼伤。②防晒霜的用量要足,坚持间隔与全程使用,时间要合理,即一般要求每间隔3~4小时要重复外用。电脑前或电视屏幕、日光灯下、阴雨天也要使用。③晒后一定要记住给皮肤进行醒复和修护工作(详见第二章)。至于电脑或电视屏幕前、日光灯下为什么也要防晒的道理,主要是因为紫外线的波长不同,穿透性不同,如长波紫外线就能透过车窗或房屋玻璃照射皮肤,故同样也应预防由此产生的紫外线对皮肤的损伤。

另外,要注意多食入富含维生素C和维生素E的食品,适度地进行体育锻炼,以增加整个机体和皮肤的抗氧化功能,延缓皮肤老化进程和减轻老化程度。

衰老是生物自然规律,是不以人的意志为转移的客观存在,但是了解以上内容能不同程度地减缓衰老过程与表现。



四、养护皮肤有无要诀

当然有,其实前面的章节已谈过,以下归纳为六条。

(1) 水果中富含人体必需的糖类和微量元素。常言说,早晨水果是金果果,中午水果是银果果,晚上水果是铜果果。可见吃水果要在最合适的时间,因为在不同时间段机体对水果的吸收利用不同,故最好是在早晨食用水果。

(2) 认真清洁皮肤,尤其要做好入睡前和卸妆后的清洁。建议选用香料少的中性香皂或洗面奶,洗过后将泡沫清洗干净,并用环指与小指按着“由下往上”和“从内向外”的顺序,轻轻地在面部弹击,起到按摩肌肤的作用,之后使用适合自己皮肤的护肤品,来进行及时滋养。

(3) 常吃具有美容功效的食品,如富含维生素 C 的草莓、樱桃、橙、核桃、菠菜、柠檬、番茄、芝麻等,可使脸部皮肤洁白丰润,并促进颜面血液循环。为了防皱,最好少吃脂肪多和刺激性强的食品,如肥肉、咖啡、芥末等。

(4) 睡前和洗澡前最好饮用一杯白开水,防止在这些状况下水分过多丢失而导致皮肤脱水。

(5) 在空调房间内长时间工作时一定要多喝白开水,因为使用空调使房间内空气的湿度相对较低,久而久之将会引起皮肤不同程度的缺水。为防止这种情况的发生,切忌只在口渴时方才想起喝水的被动补水方式,因为这时机体已明显缺水。

(6) 要以不以物喜、不以己悲、宠辱不惊的心态去处理身边不断发生的快乐与不快乐的事情,因为这种情绪的变化,会引起皮肤血管痉挛乃至内分泌的变化。



这不是说不让人有悲愤和怜悯，而是希望我们面部的表情不要过多和过于频繁地起伏变化，因为太多的表情肌的大幅度使用，会加速皮肤肌肉的损伤和老化。另外，早晚洗脸时轻拍或按摩脸部，以有序地促进脸部皮肤的血液循环。

还应不乱用彩妆及不了解的护肤品。尝试喜欢喝水，并应选择白开水和矿泉水，拒绝加糖的饮料和一些碳酸饮品等代饮品。

五、皮肤的简单结构

前面已谈过，皮肤的总面积为 1.5~2.0 平方米大小，其重量约占整个体重的 16%。作为一个重要器官，皮肤几乎容纳了近全身 $\frac{1}{3}$ 的血液和 $\frac{1}{4}$ 的水分。从外向里皮肤分三层，分别是表皮、真皮和皮下组织，但表皮厚度只有 0.1 毫米，故非常容易受各种因素的影响而出现损伤，以及因面部表情肌的频繁活动、环境因素的影响和生活的历练而产生皱纹。

表皮担负着保护机体内脏器官的使命，在电镜下它像一个硕大的高层建筑，共有五层，在这里相当于“砖块”的即是医生常说的细胞，细胞间的黏合剂即衔接点，医生称为桥粒，我们可以理解为“水泥”，这个“水泥”一旦出现疾病，就会出现我们经常可以见到的皮肤上的水疱、大疱。在电镜下，细胞的形态越往外就越扁平，且越有韧性，这样的结构能适应人们的各种生理功能的需要。

大家应该都有过这样的经历，几天不洗澡总觉得身上有许多的“灰”。其实，它是皮肤最下层的细胞逐渐分化、成熟、推移、衰老演变到最外层的老化细胞，经过温水的滋润和热蒸汽





熏蒸,最外层这些成熟并逐渐衰老死亡的细胞,稍用外力即出现扎堆并脱落。此即所谓的“死皮”,干燥时叫“掉皮”,医生称其为“角质”,是正常的生理现象,是表皮新陈代谢的表现形式。这个过程有助于修复皮肤层次的损伤,一个细胞从表皮的最下层的新生到最外层的脱落需 28 天的时间,也叫表皮的更新时间。

角质在没有脱落之前担任重要的保护作用,因为它内含一种特殊的蛋白质,这种蛋白质比较坚韧、比较结实,医学上就形象地称之为角蛋白。正因为它的存在,我们的皮肤才能成为一层天然的保护屏障,由于它的这种特性,皮肤对机械摩擦乃至紫外线照射,才有一定的防御功能。另外,在表皮最下层的细胞中夹杂一种专门产生黑素颗粒的细胞叫黑素细胞,使人体的皮肤有一定的肤色,在功能强大时还真能让人的皮肤很黑。假如皮肤中没有它的存在,或许内脏器官就会因阳光中紫外线的照射而产生内脏的辐射伤,因为黑素颗粒能抵挡和反射、吸收部分紫外线,从而起到保护内脏器官的作用。

六、为什么皮肤会被晒黑

若没有猜错,大家会脱口说:“太阳晒的。”是的,紫外线不仅是皮肤衰老的元凶,也是皮肤被晒黑的罪魁祸首。

我们都曾经体会过强烈的阳光烤在皮肤上的晒红、灼热以及灼伤的不舒服感觉,严重时或许会出现水疱、大疱和日晒伤。假如皮肤中没有黑素细胞的存在,照射 15~25 分钟就会出现上述的表现。然而在生活中,我们似乎并不经常看到这些现象。这就是黑素细胞功能的体现,因为在阳光的刺激下,黑素

细胞感受到阳光中的紫外线后产生了较多的黑素颗粒，而黑素颗粒具有遮挡、反射和吸收紫外线的作用。因此，有学者认为，黑素细胞是紫外线的靶器官，并且是皮肤中具有保护作用的功能细胞。看来，皮肤中的细胞也如同一个人一样，既有缺点也有优点，在这里黑素细胞的优点大于缺点。

七、皮肤的生理功能

表皮下面的一层是真皮，其中有丰富的感觉神经末梢、弹性纤维和胶原纤维，能使人感受到各种不同的感觉刺激，并能使皮肤保持良好的弹性与坚韧性，真皮中的血管、神经和水分是整个皮肤器官提供营养与滋润；而真皮下面是皮下组织，内含丰富的脂肪组织与产生汗液的汗腺、产生皮脂（油）的皮脂腺，进一步为皮肤提供了很好的保温与衬垫作用。尤其是皮脂腺的活动，更为皮肤提供了滋养与呵护。另外，皮肤组织中有丰富的血液循环，通过血管的扩张、收缩和血流速度的快慢间接参与体温调节。还有，皮肤细胞的胞膜和汗腺、皮脂腺的排出口，又能参与对外界的某些药物、护肤品的吸收作用。

总之，皮肤具有保护功能、感觉功能、吸收功能、分泌和排泄功能、体温调节功能、代谢功能和免疫功能等七大生理功能。

八、皮肤科医生常用的术语

皮肤科医生常常用他们的专业用语，来描述所看到的皮肤表面的异常现象，并将这些现象称为皮疹、皮损或皮肤损害



等。这类异常现象有 20 余种(彩图 1~彩图 10)。

从皮肤病从外观上看很恐怖,其实,从某一种层面讲,皮肤科医生既是治疗皮肤病的医生,又是改善皮肤状态、纠正皮肤不美表现、塑造完美皮肤表现和皮肤功能的美容师。也希望大家都能成为保养好自己皮肤的美容专家。

九、皮肤暗黄的原因和处理

皮肤暗黄是一种很普遍的现象,其解释有以下几个方面:

(1) 遗传因素:个体肤色与双亲的肤色有一定的关系,在遗传学上深色较浅色容易遗传给子代。

(2) 全身其他疾病的影响:如贫血、白血病等血液病,甲状腺功能亢进(甲亢)、糖尿病等代谢性疾病以及某些消化系统疾病,均可出现不同的皮肤颜色改变。

(3) 饮食不当:如应尽量食用富含维生素尤其是维生素 C 的食物,因为它可以在某种程度上减轻黑素的合成状态;相反,假如不留心吃了具有光感性的食物,如无花果、灰菜、马齿苋等也会引起某些疾病而使皮肤发生色泽的变化。

(4) 药物因素:如经常服用某些光敏感药物如安定类等。

(5) 护理不当:如经常使用某些彩妆,这其中的某些色料或许会引起皮肤过敏反应,产生炎症,导致色斑而加重皮肤颜色的变化;也有的是使用防晒产品不当而致。

(6) 一些新型物理养肤理疗产品:是指在适应证选择不合适的情况下发生的,如采用了激光、光子、微波等新型护肤手段,这些新型护肤手段均有其严格的适应证和操作规范,将在第四章中有专门的介绍。

