

皮肤的内部调理

谷世斌 杨涛 主编

上海科学普及出版社

序

很多平常百姓对于皮肤的问题，一般都不是特别重视，最多也就是会注意皮肤的表面清洁，选用一些化妆品罢了。

现在各式各样的化妆品愈来愈多，给人们一种误解，好像不管什么样的化妆品，只要用上，很差的皮肤也会变得白皙细嫩，所以误导很多人不注重健康保养，反而把所有的希望寄托于化妆品，其实这是一种本末倒置的做法。

皮肤对人体非常重要，它是身体最大的器官，皮肤不仅影响一个人的外观，还反映一个人的健康状况。从中医学角度讲，“肺主皮毛，肺气主肃降”，就是说皮肤的一些问题，往往同你的肺脏功能可能有关，如果肺的肃降功能不够，就可能出现油上飘到脸上；当然也还有其他原因，如你的脾脏运化功能不足，过食肥甘厚腻食物，同样也会出现油上飘到脸的现象。

正如上所说，如果知道了一些皮肤问题与内部脏腑的关系，我们就可以从内部调理入手解决问题的根本；而不是只依赖化妆品来解决一时的问题。所以迫切需要一本改变人们观点的书，我们正是以此使命来编写本书的。

《皮肤的内部调理》一书最大的特点，是避开了中医学及西医学相对复杂的理论讲解，只强调理论所产

生的结果,可以称得上是通俗易懂的“菜单式”皮肤保健读本,希望本书能为广大爱美的同胞提供帮助。

皮肤需要的不仅仅是美容,更重要的是内部的调理;“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂”是唐代大诗人白居易描写和赞美杨贵妃皮肤的诗句。这里,我们也把这两句诗送给所有爱美的朋友们,我们相信好的皮肤一定需要细心的保健和内部的调理。

本书在编写的过程中,得到了国际领袖教育机构总裁陈勇博士以及“拓扑人书系编写组”的虞非、刘敬丰等同志的帮助与支持,在此表示衷心感谢。

编者

2009年1月于上海拓扑总部

目 录

第一部分 皮肤的基础常识

第一章 认识皮肤	/ 003
一、皮肤的结构	/ 004
二、皮肤的六大作用	/ 006
三、常见的几种肤质	/ 008
第二章 皮肤健康状态识别	/ 011
一、健康皮肤的标准	/ 012
二、肤质的分类	/ 013
三、常用的肤质测试方法	/ 016
第三章 影响皮肤的因素分析	/ 018
一、年龄和遗传	/ 019
二、环境因素	/ 019
三、健康因素	/ 021
四、内脏功能不畅或受损	/ 023
五、其他因素	/ 023
第四章 皮肤的平常调理和保健	/ 025
一、肤色是健康的晴雨表	/ 025
二、找回红润的肌肤	/ 027
三、好气色的调理	/ 029

第二部分 皮肤常规保健和调理

第一章 四季皮肤调理	/ 035
一、春季皮肤的调理	/ 035
二、夏季皮肤的调理	/ 039
三、秋季皮肤的调理	/ 043
四、冬季皮肤的调理	/ 043
第二章 饮食对皮肤的调理	/ 047
一、生活习惯最重要	/ 047
二、健康皮肤吃出来	/ 048
三、食物的四性五味	/ 050
第三章 女人必须关注的饮食	/ 053
一、滋养脾、胃、肺的家常食物	/ 053
二、女人补血是关键	/ 057
三、豆类食品不可小看	/ 059
四、女人离不开黑白木耳	/ 061
五、补阴就是去皱	/ 062
第四章 情志调理对皮肤的影响	/ 065
一、生气对肝脏的影响	/ 065
二、皮肤也需要减压	/ 066

第三部分 基础皮肤的保健和调理

第一章 干性皮肤的调理	/ 075
一、干性皮肤的形成原因	/ 075
二、干性皮肤的特征及调理	/ 075
三、皮肤粗糙的原因及护理	/ 078
四、皮肤干燥——缺水不容忽视	/ 083

五、干性皮肤秋季的调理	/ 088
六、干性皮肤冬季的调理	/ 089
七、干性皮肤的饮食调理	/ 089
第二章 中性皮肤的调理	/ 091
一、中性皮肤保养应注意的几个方面	/ 091
二、常用的经济面膜	/ 092
三、中性皮肤秋季调理	/ 094
四、根据地域的气候特征选用护肤品	/ 095
第三章 油性皮肤的调理	/ 097
一、油性皮肤的形成及特征	/ 097
二、油性皮肤的调理	/ 097
三、“大油田”肌肤的内部调理	/ 103
四、油性皮肤的饮食调理	/ 104
第四章 混合性皮肤的调理	/ 106
一、造成混合性皮肤的主要原因	/ 106
二、混合性皮肤的护理	/ 107

第四部分 特殊皮肤的保健和调理

第一章 敏感性皮肤的调理	/ 115
一、形成原因	/ 115
二、敏感性皮肤的调理	/ 116
三、敏感性皮肤的春季护理	/ 121
四、敏感性皮肤的秋季呵护	/ 122
五、男士敏感性皮肤护理	/ 123
六、敏感性皮肤的饮食调理	/ 123
第二章 痘痘皮肤的调理	/ 125
一、痘痘的部位与五脏的关系	/ 126

二、饮食调理原则——三多两少	/ 127
三、中医调理方法	/ 128
第三章 老化性皮肤的调理	/ 131
一、促使皮肤老化的原因	/ 131
二、减缓细胞被氧化的速度	/ 132
三、男人如何对抗皮肤老化	/ 132
四、爱护肠胃,保住面子	/ 133
第四章 黯淡性皮肤的调理	/ 135
一、黯淡皮肤如何调理	/ 135
二、肤色黯黄的内部调理	/ 137
三、皮肤发黑的内部调理	/ 142
第五章 色斑性皮肤的调理	/ 147
一、色斑产生的原因	/ 147
二、色斑的常见类型	/ 148
三、色斑的调理	/ 149
四、预防色斑的措施	/ 151
第六章 脸色的保健和调理	/ 153
一、脸色苍白的调理食谱	/ 153
二、脸色潮红的调理食谱	/ 156
三、脸色青紫的调理食谱	/ 161
四、脸色发黄的调理食谱	/ 164
附录 美容最佳时刻表	/ 167

第一部分

皮肤的基础常识

1

- 第一章 认识皮肤
- 第二章 皮肤健康状态识别
- 第三章 影响皮肤的因素分析
- 第四章 皮肤的平常调理和保健

第一章 认识皮肤

皮肤被覆在身体表面,它直接接触外界各种物质,包括阳光、灰尘、空气中的化学物质、化妆品,皮肤还感受环境温度及湿度的变化。因此,皮肤很容易受到外界的刺激或影响。而外界物质有些对身体有益,有些也会对身体功能造成一定的危害。

皮肤是人体的器官之一,从重量和面积的角度来看,它是人体最大的器官,其重量占体重的 14%~16%,一个体重为 60 千克的成年人皮肤约重 8.5 千克,一个 3 千克重的新生儿皮肤约重 0.5 千克,一个成年人的皮肤面积为 1.5~2.2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米,面积的大小与身高、体重成正比。

另外,身体各部分的皮肤厚度因部位不同而有所不同,最薄的部位是眼睑,最厚的地方是手掌和脚底。皮肤的平均厚度是 0.5~4.0 毫米。脸部是全身中皮肤较薄的地方。

皮肤是身体重要的一部分,也是观察身体健康与否的第一站。身体健康,皮肤也会健康;身体若不适,连皮肤也会显出不健康的模样。换句话说,想要拥有吹弹即破、白里透红的肌肤,就必须身心健康。健康的皮肤并不全是靠使用化妆品得来的,主要还是皮肤本身的足够健康,在化妆品的辅助作用下,皮肤才会看起来比原来更动人,更美丽。

一般来说,健康漂亮的皮肤应该是表面光滑、柔软、有弹性、白里透红、纹理细致,并且没有黑斑,没有伤口及湿疹。

然而,不同肤色的人群,对于健康皮肤的评判标准也有一些差异。基本上,每个民族都会把自己身边女性的特质当成具有普遍性的标准。黑色人种生活在赤道附近,在阳光充足的非洲大陆生存,体内的黑素自然会增加以适应紫外线辐射,他们的肤色黝黑透亮。白色人种肤色白皙,但毛孔较粗,皮肤衰老较快。早期欧洲人是以皮肤白皙为美的,但是自从发现新大陆以后,欧洲的贵妇人和少女们更倾向于到海边沐浴阳光,晒出一身古铜色的皮肤。

相对来说,在色泽和质感上,中国人的皮肤都恰到好处,中国女性以白里透粉的肤色最为理想。与白色人种相比,中国女性的皮肤质感要好得多,毛孔细小使皮肤显得滑腻粉嫩,皮肤与骨骼之间紧密的结合避免了出现皮肤松弛,相比于同年龄段的欧洲女性,中国女性皮肤的皱纹明显要少得多。欧洲女性 21~25 岁在眼周、26~30 岁在双眉间、31~35 岁在嘴角四周会出现皱纹,而这些迹象在中国女性的皮肤上会推迟 10 年表现出来。虽然美的标准在不同的国家、不同的民族,甚至不同的地区、不同的历史阶段和不同的阶层中都有着或多或少的不同,但健康的标准还是有些共同点的。

一、皮肤的结构

皮肤是人体组织中最大、也是最外层的器官,其构造由外向内可分为表皮层、真皮层和皮下组织三个部分。

1. 表皮层

表皮是无血管的多层构造,厚度为 0.07~0.2 厘米,由表皮细胞及黑素细胞构成。表皮从浅至深又分为五层:

第一层是角质层:皮肤的新陈代谢,就是角质层由新生角质到老化角质慢慢剥落的过程,一个周期约 28 天,所以,若角质层的

代谢正常,通常就能拥有健康的肤质。角质层在皮肤美容学上是非常重要的,它若能保持油脂与水分的平衡就能让皮肤维持光滑柔润。

第二层是透明层:含有半透明的角母素,只存在于皮肤最厚处,如手掌或脚底。

第三层是颗粒层:颗粒层是数层由有核扁平梭状的细胞构成,细胞质内含有许多不规则如玻璃状的颗粒,如果这层细胞死亡,就会形成所谓的茧。

第四层是棘细胞层:棘细胞是不规则圆形的有核细胞,这一层是表皮中最厚的一层,营养成分经过淋巴液,可以从这里供给皮肤,并将细胞产生的废物一起带走。

第五层是基底层:基底层位于表皮层中的最内侧,细胞呈圆柱状,能分裂产生新细胞,是表皮层中最年轻且新陈代谢最旺盛的细胞。如果基底层健全,代表皮肤的再生能力也健全。另外,这一层中还含有黑素细胞,这些细胞除了保护皮肤不受紫外线伤害,其制造黑素的多寡是决定肤色深浅的关键。

2. 真皮层

真皮层位于表皮层之下,由外而内可分为乳头层和网状层,由结缔组织构成,包含胶原纤维、弹力纤维、汗腺、皮脂腺、毛细血管、淋巴管及神经等。真皮层比表皮层厚许多,厚度为0.3~3厘米。

乳头层:乳头层的作用在于连接表皮和真皮,并让皮肤有弹性,如果皮肤出现老化,表皮与真皮乳头层波浪状的接触面就会变得平坦。

网状层:上接乳头层,下接皮下组织,其构成的大部分为纤维蛋白,可分为胶原纤维及弹力纤维。胶原纤维又称胶原蛋白,可使皮肤保持韧度和伸张度;弹力纤维又称弹力蛋白,能使皮肤保持



弹力。

3. 皮下组织

位于真皮下方,其中有覆盖肌肉和骨骼的脂肪,亦称皮下脂肪,由脂肪细胞及纤维构成,可使皮肤富有弹性,太多或太少都会影响人体曲线。

通常,细胞都是从基底层往上一层层推挤,经过不断地新陈代谢,再从基底层推挤至表面,变成角质层的细胞,这大致要经过28~30天的时间。所以,皮肤的屏障作用主要是靠表皮角质细胞不断地增殖、角化、脱落,保持着特有的动态平衡来实现的。在此过程中,皮肤及其附属器官的各种细胞进行着复杂的代谢活动,使皮肤表面形成特有的理化环境和生物环境,以保持机体正常功能,抵御外界有害刺激,保护身体免受外来物质和有害细菌的侵害,皮肤也能自行修复大部分的伤口。

二、皮肤的六大作用

皮肤最大作用就是保护作用,以下是其六大作用。

① 保护作用:皮肤是身体的第一道防线,除了可抵御微生物、化学物质、紫外线的侵袭以及外力的冲击外,还能防止体内有用物质的流失。

② 知觉作用:皮肤表面的神经末梢,即感觉器官,可接受外界冷热触痛等反应。

③ 调节体温作用:气温升高,微血管就会扩张散热;气温降低,微血管就会收缩保暖。

④ 分泌作用:皮肤的汗腺能分泌汗液;皮脂腺能分泌油脂。两者于皮肤表面形成皮脂膜,润滑皮肤。

⑤ 排泄作用:藉由皮脂与汗液将体内的废物排除。

⑥ 吸收作用:能将保养品的有效成分吸收至皮肤,并作用于

皮肤中。如水溶性物质只能渗透到角质层,而脂溶性物质可以溶解在皮脂里面,让皮肤吸收利用。

在皮肤功能中起重要作用的是皮肤表面决定肤质的皮脂膜。

皮脂是皮脂腺分泌和排泄的产物。皮脂及表皮细胞产生的部分脂质组成的混合物,再与汗腺及角质层排出的水分及其他物质共同形成一层乳化的脂质膜,称为皮表脂质膜(又称皮脂膜)。皮脂膜主要含有游离脂肪酸、胆固醇、游离氨基酸、乳酸、尿酸、尿素等。这一乳化的脂质膜形成后对皮表构成反压力,与皮脂排出的压力构成动态平衡,调节皮脂的排出。如果用脂溶剂除去皮脂膜后,皮脂分泌增加,经 30 分钟后皮肤表面皮脂即可恢复原状。皮脂膜一般不影响水的通过。

皮脂膜对皮肤乃至整个机体有着重要的生理功能,主要表现在以下几个方面:

① 屏障作用——皮脂膜能够防止皮肤水分的过度蒸发,并能防止外界水分及某些物质大量透入。其结果使皮肤的含水量保持正常状态。

② 润泽皮肤——皮脂膜是由皮脂和水分乳化而成,其脂质部分可使皮肤柔韧、滑润,富有光泽,其中的水分可使皮肤保持一定的湿度。

③ 抗感染作用——皮脂膜中的一些游离脂肪酸能够抑制某些疾病性微生物的生长。

④ 中和能力——皮脂膜对皮肤的酸碱度有一定的缓冲作用。例如,对于 pH 值为 5.4 的皮肤,用 pH 值为 10.6 的碱性肥皂洗涤后,皮肤表面上的 pH 值接近 8.0,30 分钟以后 pH 值可接近 7.0,60 分钟后 pH 值为 6.3,几乎恢复至原来状态。研究证明,具有酸性而缓冲作用较强的化妆品对皮肤是最合适的。

总之,皮脂膜对维持皮肤的正常生理状态起着重要作用,人的

皮肤最理想的保护剂莫过于皮脂膜,皮脂膜将皮肤表面覆盖,既能防止皮肤干燥,又能赋予皮肤柔软的弹性。因此,要想保护皮肤,首先要注意保护覆盖皮肤的皮脂膜,不要用碱性过大的洗涤用品洗脸、洗头或洗澡,以防止皮脂的大量流失。老年人皮脂腺萎缩,皮脂分泌减少,不能形成有效的皮脂膜,因此也容易导致皮肤干裂、脱屑,并且易患感染性皮肤病。

三、常见的几种肤质

1. 干性皮肤

干性皮肤是由于肌肤无法产生足够的皮脂,导致角质层中皮脂缺乏,皮脂结构上的缺陷导致角质细胞间容易滑动。洗脸后,10分钟内不涂抹护肤品,皮肤就会有紧绷感;皮肤白皙但手感粗糙,失去了明亮的肤色,皮肤上易出现细纹;皮肤上毛细血管膨胀、充血,易导致红斑的产生。干性肌肤是雀斑、黑斑的高危险族群,日晒后,面部容易产生斑点。

所以一定要将保湿当成保养重点,以充足的水分让肌肤的自然代谢正常化,在夜晚时多涂抹些美白精华液或是美白晚霜,让肌肤充分吸收营养。

2. 中性皮肤

中性皮肤 pH 值为 5.0~5.6,是健康的理想皮肤,不油腻,不干燥,富有弹性,不见毛孔,红润有光泽,不容易老化。表面看起来细腻光滑,富有弹性,水嫩嫩的,从来不曾有过敏、长痘痘等困扰,即使是上妆只需淡淡一层,就会白里透红。中性皮肤可说是最理想的肤质!皮脂腺分泌正常,无色素沉淀,常见于 25 岁以下,多见于发育期前的少男、少女,以及婴幼儿和保养好的人。有这种皮肤的人只要平常生活作息正常、睡眠充足,确实做好清洁工作及基本保养,并注意选择滋润度及营养素不太高的保养品,就足以保持皮肤的最佳状态,造就最令人羡慕的肤质了!

但此类皮肤易受季节变化的影响,夏天偏油腻,冬天偏干燥,因此中性皮肤不能因为它是正常肤质而不重视,应该视季节的不同进行正确的保养,令皮脂腺和汗腺的分泌通畅,以保持皮肤的良好状态。充分注意饮食和睡眠、心情舒畅,以保持皮肤松紧适度。

3. 油性皮肤

洗完脸后不涂任何护肤品,15 分钟后脸部一点绷紧感觉也没有,1 小时后用吸油纸就可以吸到面油,这就是油性皮肤的典型特征。上粉后容易脱妆,毛孔明显,容易出粉刺黑头的,当然也属于油性皮肤。

多油偏干且脱皮的油性皮肤者,油脂分泌特别旺盛,皮脂类含量大于正常皮肤,皮肤较粗糙,容易生暗疮和粉刺。其形成的原因可能与先天性皮脂腺活动旺盛、雄激素作用活泼、偏食脂肪量多的食物、维生素 B 族不足及香辣调味品摄取过多等因素有关。进入冬天后,低气温和低湿度反而会令油脂分泌恢复正常,但油分多不等于水分够,由于皮脂与水分失调,皮肤入冬即使仍然油光满面,也会出现脱皮现象。

4. 混合性皮肤

现在混合性皮肤的人越来越多了,除了一部分人是天生的混合性皮肤外,还有一部分人是逐渐转变成混合性皮肤的,也就是说以前是中性皮肤或油性皮肤,随着年龄、环境等改变而变成混合性皮肤。

混合性皮肤者,脸颊部位和嘴唇两边是干燥的,额头、鼻子是油油的,额头处也会经常起小的粉刺,且毛孔粗大。油脂分泌不平衡,“T”字部位、额头、鼻子、下巴属于油性肤质,两颊、眼睛四周则属于中性或干性肤质,同时具有干性及油性皮肤的特点,这就是混合性皮肤的特点。



小提示

下面各题,如果你的答案超过4个“是”,便属于混合性皮肤。

- ① 你觉得自己的皮肤不太粗厚,也不太薄。
- ② 你脸部的妆,每隔数小时便需要在额头、鼻头、鼻侧补妆。
- ③ 你偶尔也喜欢以香皂洗脸,洗后两颊微有绷紧现象,但很快就会恢复正常。
- ④ 你的毛细孔只在鼻侧、鼻头、额际略为明显。
- ⑤ 你并不常受暗疮的困扰,只是偶尔会因某方面的失调,长一两粒暗疮。
- ⑥ 夏天时,偶尔不擦护肤品,也不会明显感觉不适。

大约有70%以上的亚洲人的肌肤为混合性的,一般是“T”字部位皮脂腺分泌旺盛,同时水分较少,而两颊肌肤的油脂与水分分泌则较平衡,没有太大的肌肤问题。

5. 敏感性皮肤

敏感性皮肤并不是指皮肤过敏,它是非专业人士对某类皮肤的通俗描述,只是用来描述一种皮肤特质——敏感脆弱。敏感性皮肤往往是成年之后才会出现,其根本原因在于皮肤角质层薄弱、表面皮脂膜不足、酸碱度紊乱,一旦受到某些物质的刺激就容易出现红肿、发痒,甚至起水泡。

在14岁以前,很多人都是中性肌肤,皮肤非常细腻,看不到毛孔。皮肤刚开始衰老时,就可以分出干性、油性、混合性皮肤了。皮肤分型后,如果护理不当,就很容易变成敏感性肤质。事实上,敏感性肌肤可分为干性肌肤和油性肌肤两大类,它们的原因、治疗方法都是不同的。