

@皮肤科朱学骏
亲自教你

皮肤护理三部曲
美容小技巧
医学美容技术
常见皮肤问题的
症状和处理方案

朱学骏 吴艳 仲少敏 / 编著

跟皮肤专家


学护肤

潜心原创

北京大学第一医院皮肤科专家朱学骏教授
开通微博线上义诊服务，粉丝量达600000+人次

看朱教授的护肤书，等于挂朱教授的门诊号。

护肤有道，保养有方，做回傲娇的自己！

 人民卫生出版社

朱学骏 吴 艳 仲少敏 / 编著

跟皮肤专家 学护肤



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟皮肤专家学护肤 / 朱学骏, 吴艳, 仲少敏编著. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-23638-6

I. ①跟… II. ①朱… ②吴… ③仲… III. ①皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. ①TS974.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262083 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

跟皮肤专家学护肤

编 著: 朱学骏 吴 艳 仲少敏

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8.5

字 数: 133 千字

版 次: 2016 年 12 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23638-6/R · 23639

定 价: 48.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

Foreword

序

《跟皮肤专家学护肤》是朱学骏教授率领我科皮肤美容专家吴艳教授和仲少敏医生编写的一部指导科学护肤、正确选择医疗美容手段的科普读物。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，皮肤病病谱发生了很大的变化，人们对靓丽肌肤的追求愿望不断增强。现代医学模式已经从以治疗皮肤病为主向预防疾病、恢复健康皮肤方向转变。因此，针对皮肤的正确护理及健康教育知识普及显得格外重要。

朱学骏教授是我国著名的皮肤科学专家，在皮肤病的诊断治疗上有很高的造诣。近年来朱教授对皮肤科的科普教育倾注了很大的热情，投入了很多精力。在5年前开通微博，每天坚持义务在线回答患者提出的问题，目前已经拥有粉丝60余万；他还经常做客养生堂等健康教育节目，普及皮肤健康知识。

针对常见的皮肤健康问题，朱学骏教授和他的团队，总结了几十年的临床经验，深入浅出地阐述了护肤的基本要素，帮大家绕开常见的误区；对常用医疗美容手段及技术、术后皮肤护理的细节进行了详尽地介绍，帮助大家去深入了解这些技术。

本书设计精巧，首先介绍了皮肤基础护理三部曲。后面两章分别介绍了一些需要在医院进行的医疗美容手段和可以在家进行的美容护理，给爱美的人士提供了科学、可靠的选择。最后一章针对一些常见皮肤问题给出了专业又易懂的解释，堪称一部非常实用的皮肤健康美容宝典。

我相信这本书一定会受到广大爱美人士的喜爱，为普及皮肤医学美容知识做出贡献。

北京大学第一医院皮肤科主任
中国医师协会皮肤科医师分会会长

李若瑜

2016年仲秋

Preface

前言

《跟皮肤专家学护肤》的出版是一件水到渠成的事，源于我这几年做科普回馈社会的初衷。

2011年11月，从中国医师协会皮肤科医师分会会长职务退下来后，我决定做科普。皮肤科有一点近水楼台的好处，就是以形态学为主，有清晰的照片就可以作出基本诊断，提供咨询意见。我就这样开了微博，每天晚间花1小时回答粉丝问题。继续用我毕生所学为更多人服务，尽到我的一份社会责任。

皮肤病十分常见、多发。在微博与粉丝互动过程中，深感有必要写一本有关皮肤知识的科普书，讲讲如何正确护理皮肤，防患于未然。本书很多内容来自于我微博回答问题的文字积累，教给大家如何正确处理腠理之疾。

在咨询的问题中，相当一部分与美容相关。我从医50余年。亲身经历了皮肤科学的巨大变化。皮肤美容发展十分迅速，正成为皮肤科学的一个重要分支。新技术、新概念层出不穷，令人目不暇接。作为皮肤科医生，我认为有必要从专业角度谈护理、谈皮肤美容、谈公众所关注的皮肤问题。为此，与我科两位专门从事皮肤美容的专家吴博士及仲博士一起撰写了本书。写作过程中，在强调科学性的同时加强趣味性，在突出护肤理念的同时注重实用性，在介绍美容技术时力求通俗易懂。希望求美者选择正规的医疗机构来实现美的愿望，避免被不切实际的宣传误导。

感谢全科同事对本书写作时提供的支持与帮助，感谢布瓜先生为本书画了精美的插图，感谢人卫社编辑们的勤奋工作。衷心希望能够通过这本书将科学护肤的秘密深入浅出地展现给大家，帮助每个人拥有健康、靓丽的肌肤。

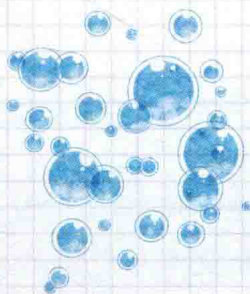
北京大学第一医院皮肤科教授

朱学骏

Part 1

皮肤护理三部曲——

清洁，保湿，防晒



目录 Contents

Part 1

皮肤护理三部曲—— 清洁，保湿，防晒

- 2 皮肤基础护理之清洁篇
 - 2 1. 清洁产品太多了，该如何选择
 - 3 2. 清洁的水温多少合适
 - 4 3. 一天洗几次脸
 - 4 4. 蒸脸到底好不好
 - 6 5. 如何做好皮肤深层清洁
 - 7 6. 洗脸神器——洗脸刷好不好用
- 8 皮肤基础护理之保湿篇
 - 8 1. 皮肤为什么会变干
 - 10 2. 如何选择保湿用品——何为润肤剂，何为保湿剂
 - 12 3. 油性皮肤是否需要用护肤品
 - 13 4. 保湿喷雾不能保湿是用的不对
 - 14 5. 各种化妆水该怎么使用
 - 16 6. 在寒冷的冬天，保湿的功课一定要做足
- 18 皮肤基础护理之防晒篇
 - 18 1. 防晒系数（SPF和PA）是什么意思，该如何选择

- 20 2. 物理防晒霜比化学防晒霜更好更安全吗
- 21 3. 孩子需要防晒吗
- 22 4. 隔离霜可以代替防晒霜使用吗
- 22 5. 有防晒作用的BB霜和CC霜可以代替防晒霜吗
- 23 6. 防晒霜可以涂在眼睛周围吗
- 24 7. 室内要防晒吗
- 25 8. 油性肌肤不喜欢涂防晒霜怎么办
- 26 9. 防晒产品需要卸妆吗
- 26 10. 现在出现很多专门的眼周、唇部防晒，有必要吗
- 27 11. 在户外暴晒后如何给肌肤快速降温

Part 2

常用的 生活美容小技巧

- 30 皮肤护理小妙招
- 30 1. 长了“脂肪粒”，莫要怪眼霜
- 31 2. 化妆品真的会被细菌污染吗
- 31 3. 有一些“快速祛斑”美白的方法可靠吗
- 32 4. 自制面膜更天然更安全吗
- 33 5. 如何选择护肤产品

34 6. 教你在家做一个保湿的SPA（淀粉浴、燕麦浴）

35 7. 怎样拥有滋润的红唇

36 8. 巧用保鲜膜封包

37 敏感皮肤并不是真正的皮肤过敏

37 1. 有一种“过敏”其实只是敏感而已

38 2. 为什么皮肤会变成“敏感皮肤”

39 3. 有没有办法可以判断自己是否真正的过敏呢

40 4. 出现了皮肤敏感怎么办，用了激素药膏会好些，又担心副作用

41 温和又好用的护肤品——医学护肤品或药妆

41 1. 听到药妆、医学等字眼有点怕，是含药物的护肤品吗，一般人可以使用吗

41 2. 能推荐几个医学护肤品吗，在何处能买到呢

42 脸上长斑了，该怎么办

42 1. 雀斑

43 2. 黄褐斑

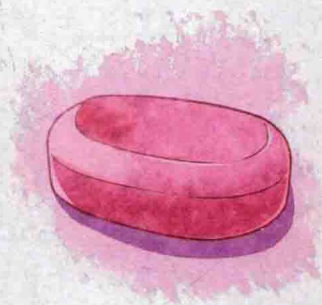
44 3. 老年斑



- 45 青春的烦恼——痘痘
- 45 1. 有没有一种方法，能让我从此不长痘
- 47 2. 出油多、毛孔大怎么办
- 48 3. 总是出油、长痘痘的皮肤可以用护肤品吗
- 48 4. 快40岁了，为什么还长痘痘
- 49 5. 许久不能消退的痘印和痘坑，还有办法吗

50 玫瑰痤疮不是真正的痤疮

- 50 1. 红斑期
- 51 2. 丘疹及脓疱期
- 51 3. 鼻赘期



- 52 恼人的面部红血丝怎么办
- 53 难看的妊娠纹有没有办法祛除
- 54 新生宝宝的皮肤特点及护理
- 54 1. 新生儿皮肤特点
- 55 2. 新生儿皮肤清洁
- 55 3. 新生儿痤疮
- 56 4. 新生儿红斑
- 56 5. 新生儿黄疸
- 57 6. 宝宝口水疹
- 57 7. 宝宝红屁股——尿布疹

医院使用的 医学美容技术

- 60 光子嫩肤和激光不可相互替代
- 60 1. 光子嫩肤美容技术
- 61 2. 激光美容技术

- 62 肤色均一才重要
- 62 1. 黑褐斑点巧识别
- 67 2. 红色印记学问多
- 70 3. 长在眼睑的黄色斑——睑黄疣
- 70 4. 令人恐惧的皮肤白斑不都是白癜风
- 71 5. 五彩文身能否去掉

- 72 激光可有效改善皱纹和痘坑
- 74 光电技术对抗松弛——无创紧致肌肤
- 74 1. 电波拉皮
- 74 2. 光动力疗法的嫩肤控油效果好
- 75 3. 黄金微针
- 76 4. 热玛吉——精准射频紧致肌肤
- 77 5. 超声刀——音波极致拉皮无创紧致深层肌肤

- 79 针尖上的艺术——皮肤微整形
- 79 1. 肉毒素——安全除皱无毒无害
- 81 2. 玻尿酸——局限性容积缺损的克星
- 83 神奇的水光针——皮肤深层补水美白
- 84 果酸换肤——全能的美容小能手
- 86 活性维生素C美白，导入效果好
- 88 轻松拥有清爽肌肤——激光脱毛
- 89 激光术前后注意事项
- 91 各种美容术各有千秋，联合治疗效果好

Part 4

专家亲自讲解 常见的皮肤问题

- 94 如何正确使用外用药
- 95 如何把握好激素这把“双刃剑”
- 97 妊娠期及哺乳期的用药分类
- 98 忌口有讲究
- 99 皮肤病忌抓、忌抠
- 100 哪些药能止痒
- 101 特应性皮炎及婴儿湿疹



- 102 皮炎与湿疹是一回事吗
- 103 最常见的皮肤过敏——荨麻疹
- 104 头皮屑多、痒怎么办
- 104 手掌脱皮与汗疱疹
- 105 手足皲裂需要特别护理
- 106 手足癣与股癣可互相传染
- 107 甲癣治疗要耐心
- 108 花斑癣需要治疗
- 109 带状疱疹尽早治疗效果好
- 110 容易复发的单纯疱疹
- 111 传染性软疣要及时治疗
- 112 虫咬皮炎不能大意
- 113 毛周角化病的护理
- 114 人人都会长的色素痣
- 115 治疗白癜风要坚持
- 116 老年人要关注的皮肤瘙痒
- 117 皮肤常见小肿物
- 118 衰老在皮肤上留下的痕迹——老年性皮肤改变
- 119 常见的皮肤恶性肿瘤早知道

爱美的女孩子们，有没有这样的苦恼：用了许多美白产品皮肤依然不够白；天天保湿，脸还是干干的；梳妆台上瓶瓶罐罐一大堆，皮肤依然看起来问题多多，肤色不好、痘痘、脱皮、过敏；护肤品换了不知多少种，却总也没有找到灵丹妙药？先别着急，这些问题有可能只是你的护理方法不太适当造成的。要知道，皮肤本身有强大的自我修复能力，不要过多地去干预。频繁地更换护肤品，只能对皮肤造成负担，反而得不偿失。

正确的皮肤护理，其实非常简单：清洁，保湿和防晒。这三者相辅相成，缺一不可。你只要能够认真做好这三件事，就会发现，要想保持健康美丽的肌肤其实并不难。



皮肤基础护理之清洁篇

清洁是皮肤护理第一步，是基础，正确的洁面可以恰到好处地去掉脸上过多的油脂、灰尘和残留的化妆品，而不破坏皮肤的皮脂膜和天然保湿因子，使皮肤保持最好的酸碱度和最佳的状态，之后的护肤品才能充分发挥作用，收到事半功倍的效果。

无论用什么样的产品，有一点必须注意：**清洁方式一定要温和**。要记住健康的皮肤有自我更新的能力，它会根据身体的需要进行代谢和修复，皮肤为我们提供保护，**我们要善待皮肤，不要使用任何过激的手段，以免破坏了保护屏障**。



1. 清洁产品太多了，该如何选择

挑选一款适合自己的洗面奶，就为正确护理皮肤迈出了重要的第一步。如今市面上的清洁用品琳琅满目，该如何选择？首先要清楚，无论它的名字是什么，清洁产品的原理都是一样的，主要成分都是由油相物、水相物、表面活性剂、保

湿剂等几部分构成。其中添加的成分多少决定了产品的不同性能。一般来说，泡沫越多的产品，清洁的能力越强，比较适合油性皮肤的人使用；而添加了较多润肤成分的产品，泡沫就比较少，质地比较温和，适合干性皮肤的人使用。

对于洗面奶如何选择，要记住几点：

(1) 好的洗面奶，洗完之后脸上的皮肤摸起来滑滑的，没有绷紧的感觉。

如果每次洗完脸后，都觉得皮肤紧绷绷、涩涩的，那么你的清洁可能过度了。

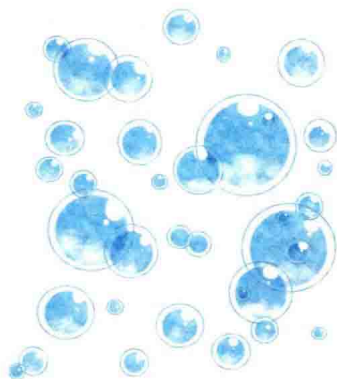
(2) 洁面产品并不是泡沫越多越好，很多洗面奶，添加了高浓度的润肤成分，并没有很多泡沫，却能够洗得很干净，同时又可以为皮肤提供保护，值得试试。

(3) 皮肤的表面是弱酸性的，这是皮脂膜完整的标志。你的洗面奶最好是在这个酸度，不要不小心洗掉了保护膜。

(4) 对于干性皮肤和敏感性皮肤的人，并不是每次洗脸都要使用洗面奶，如果没有使用特殊的化妆品，很多保湿霜仅用清水就可以洗掉。

2. 清洁的水温多少合适

一般来讲，面部清洁以温水洗比较好。原因有两个：第一是因为热水可以加速面部油脂的脱失，长期用热水洗脸，再加上使用香皂、洗面奶等清洁用品容易引起皮脂膜的破坏，使皮肤干燥脱皮，抵抗力下降；第二是因为热水本身是一种刺激因素，会使血管扩张充血，对于面部比较敏感的人来说，容易造成面部发红，时间长了会出现红血丝。在有特殊需要的时候，比如面部出油较多、长粉刺，可以用热水洗脸或者蒸脸，有助于帮助毛孔打开，加速油脂排出。蒸脸的次数不要太多，做完之后要在面部使用清爽的保湿霜。对于洗澡也是同样的道理，水温应以感觉舒适的温水为宜。冬天有人喜欢蒸桑拿、泡温泉，可以促进血液循环，对一些慢性疾病还有一定的治



疗作用，但是时间不要过长，次数也不要太频繁，最好用温水冲洗后在全身涂上润肤乳。

3. 一天洗几次脸

皮肤表面并不是无菌的，它替我们阻挡外来的灰尘和污物甚至细菌，并不是要时时刻刻清洗。洗脸的次数并没有严格的限制，对于健康的皮肤，一天洗两次就可以了。关键在于以什么样的方式洗脸，洗完之后有没有正确护理。

其实，对于油性皮肤的人，有人说要多洗脸，否则多余的油脂会堵塞毛孔；有人说一天最多洗两次，洗多了会加速皮脂腺的分泌，使皮肤变得更油。到底哪种说法是对的呢？皮脂腺位于皮肤较深的部位，洗脸本身并不能改变皮脂腺的分泌使皮肤出油更多。要想通过洗脸使皮脂腺的开口通畅或者洗掉皮脂腺内多余的油脂几乎是不可能的。过多地使用洁面产品洗脸，只会破坏皮脂膜和天然屏障，而加重皮肤的干燥，使皮肤出现脱皮，更难护理。所以，洗脸的次数以舒适清爽为目的，并不需要过多次数。洗完之后，还需要及时使用保湿霜。

4. 蒸脸到底好不好

蒸脸是一个比较传统的美容项目，像很多皮肤护理一样，好与不好不能一言以蔽之。其实不只是美容院，在医院也有这样的皮肤护理，用较热的蒸汽或面膜进行面部的护理，可以促进皮肤的新陈代谢和血液循环，帮助毛孔打开，促进皮脂排出，使药物和护肤品更容易吸收。蒸完之后，涂上保湿效果好的护肤品，可以发现皮肤变得干净爽滑有光泽。

蒸脸更适合面部出油多、毛孔堵塞的人，不是所有人都适合，也不能天天做。因为蒸脸并不是在皮肤正常状态下进行的，