

# 皮肤的 秘密

关于人体最大器官  
的一切

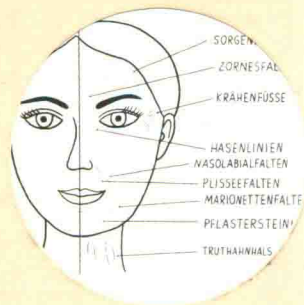
[德]耶尔·阿德勒 著 [德]卡佳·斯皮策 插图  
刘立 译 董禹汐 审



## Haut nah: Alles über unser größtes Organ

Yael Adler Katja Spitzer

被翻译成 25 国语言，  
德国皮肤专家正本清源，  
风靡全球的科学护肤指南！



# 皮肤的秘密

关于人体最大器官的一切

[德] 耶尔·阿德勒 (Yael Adler) 著

[德] 卡佳·斯皮策 (Katja Spitzer) 插图

刘立 译

董禹汐 审

## 图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤的秘密 / (德) 耶尔·阿德勒 (Yael Adler) 著;  
刘立译. — 北京: 东方出版社, 2019.2  
ISBN 978-7-5207-0513-4

I. ①皮… II. ①耶… ②刘… III. ①皮肤—普及读物  
IV. ①R322.99-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第166079号

Original title: Haut Nah, by Yael Alder  
Illustrations by Katja Spitzer  
Copyright© 2016 Droemer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.  
arranged through the literary agency jiaxibooks co. ltd.

著作权登记号 图字: 01-2018-4627

## 皮肤的秘密

(PIFU DE MIMI)

---

作 者: [德] 耶尔·阿德勒 (Yael Adler)  
译 者: 刘立  
插 图: [德] 卡佳·斯皮策 (Katja Spitzer)  
统 筹: 吴玉萍  
责任编辑: 赵爱华  
营销编辑: 罗佐欧  
责任审校: 孟昭勤  
装帧设计: 李猛工作室  
封面设计: 孙晓曦 (pay2play.design)  
出 版: 东方出版社  
发 行: 人民东方出版传媒有限公司  
地 址: 北京市东城区东四十条 113 号  
邮 编: 100007  
印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司  
版 次: 2019 年 2 月第 1 版  
印 次: 2019 年 2 月第 1 次印刷  
开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32  
印 张: 9.75  
字 数: 312 千字  
书 号: ISBN 978-7-5207-0513-4  
定 价: 59.00 元  
发行电话: 010-85924663 85924644 85924641

---

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010)85924062 85924063

致诺亚与利亚姆  
(Für Noah und Liam)

## 皮肤的迹象及我们如何读懂它

它的展开面积大约两平方米，包裹着我们的一切“内在”。皮肤就像天线一样，联络着我们与外部世界，发送、接收——影响着我们的感知。它是欲之所求，是我们的边界层，是容纳我们生命的宝瓶；同时，它也是细菌、真菌、病毒和寄生虫们辽阔的群落生境。

皮肤之于我们的重要性，从日常用语就能看出：总有那么几天，我们会因皮肤而感到不安，有时甚至会“失控发火”。工作中，人得“皮厚”一些——接受不了批评的人，则是“脸皮太薄”了。看到大蜘蛛时，有的人会不屑一顾，因为“这搔不到我的痒”（大蜘蛛对我来说无所谓）；有的人则会被这一瞥吓得脸色惨白，皮肤再也摆脱不了“恐惧”（天性使然），因此必须迅速逃离现场，以“挽救自己的皮肤”（保全自己）。尽管如此，也很少有人清楚皮肤究竟意味着什么，它如何运作，尤其是它到底为我们承担着多少至关重要的使命。

首先，皮肤就像刷了一层酸性镀膜的砖墙，将危险的入侵者们阻挡在外，比如病原体、有毒物质、过敏原等。同时，它还是天然人体空调，发挥着隔热保暖，防止水分过量蒸发导致机体干枯的作用。

在成功抵御一切危险的同时，皮肤还与周围环境保持着永久联系：测量气温，将多余的水分与分泌物排出体外，吸收阳光并将其转化为热量。通过感觉细胞和茸毛，以及指尖每平方厘米上的 2500 个感受器，皮肤能够判断出外界是多风，寒冷还是干燥；触摸对象是粗糙还是平滑，是柔软还是坚硬，是尖锐还是钝。根据最新的研究发现表明，皮肤甚至还有嗅觉与听觉的功能。

但这些仅仅只是冰山一角。皮肤不但建立起我们与周围环境间的联系，还包括与周围人的联系。您是否知道，皮肤所传递的信息对于伴侣选择具有决定性作用？不同的香水吸引不同的人，不同的人也有着不同的皮肤气味。为了繁衍出健康强壮的后代，自然力求让我们的遗传基因尽可能好地相结合，两种不同类型皮肤的相遇，可确保后代会是基因有利结合的产物。这里还隐含着一条政治信息：皮肤不懂什么种族主义，它所寻求的纯粹是基因多样性。

究竟什么才是人类最大的性器官，一直以来都饱受争议：有人认为是大脑，因为它为我们描绘出各种图景与幻想，催生我们的欲望。也有人认为是皮肤，因为它让我们感受到爱意，展现出我们的欢愉——赤裸肌肤对激情的点燃与热望的催化不可或缺，身体触碰意味着甜蜜的肌肤之亲，热烈的思绪会让人浑身泛起鸡皮疙瘩。就连拜物主义 (Fetischbereich) 的很多元素也都来自皮肤：油漆、皮革、毛皮……无不都是情欲满满的皮肤替代品！

您或许已经发现，每每涉及“皮肤”主题时，各种禁忌往往接踵而至，就比如大家对裸体的看法——可见的羞处与不可见的羞耻感。还有很多常见现象：有时皮肤会散发淡淡体香，有时却会臭不可闻，有时还会斑斑点点，凹凸不平，分泌物四溢，瑕疵连连……简而言之，许多大家不喜欢谈论、觉得恶心的东西都与

皮肤有关：头皮屑、耳垢、湿疹、皮脂、汗液、脚垢，等等。

而当说到性病时，人们大都更愿保持沉默，特别是关于从哪儿染上的。很多时候，皮肤医生也是纯熟的性病医生，性病学（Venerologie）这一概念派生于爱神“维纳斯（Venus）”。众所周知，除了鸾颠凤倒的欢愉，性交还会带来梅毒、淋病、湿疣、疱疹、肝炎或艾滋病等传染性疾疾病，且其中大部分都会反映在皮肤上，有的还会从皮肤向体内进一步蔓延扩散。

对皮肤医生来说，皮肤问题非但不恶心，反而趣味无穷。要知道，我们对疾病的思考与分析都同丰富的感觉牵系在一起：观察、刮擦、按压、嗅闻，每一种皮肤病的外观、硬度与气味都能够协助我们缉拿致病元凶。

过去的皮肤医生还为很多讨嫌的皮肤病编排出了各种新奇有趣、朗朗上口的别名，比如丘疹、斑点、脓疱和痂皮都属于“皮肤之绽放（Blüten der Haut）”；由静脉曲张导致的小腿渗血现象，幸运地获得了优雅的法语名“Purpura jaune d'ocre（淤积性紫癜）”。红色血管瘤（Blutadergeschwulste）又名“樱桃状血管瘤（Kirschangiom）”；还有醉人的“葡萄酒色斑（Rotweinflecke）”，指的是红色胎记；以及美味的“咖啡牛奶斑（Café au Lait-Flecken）”，则是一种淡棕色的皮肤斑块。

由于干燥而皴裂的皮肤叫作“乏脂性湿疹（Craquelé-Ekzem）”，外观看上去就像16世纪米开朗基罗绘于罗马祈祷室拱顶，现已微微发生绽裂的湿壁画。《创世记》中强健的裸体亚当诞生图，您早已熟悉，亚当伸出食指与上帝触碰，为的是让生命的星火跃到自己身上来。

\*1 译者注：指西方概念上的中世纪和近世时期，即公元6世纪至约1800年的时段。

一些同行的内外科医生取笑我们为医肤浅<sup>1</sup>，这实在是冤枉。皮肤医学吃水很深，正如其研究对象——皮肤，它不仅与周围环境和周围人“交流”，还与我们的内心世界紧密相连，无时无刻不在同神经与免疫系统进行着活跃的互动。皮肤外观如何，与我们的内在休戚与共，它所展现的不仅包括膳食营养，还包括我们的心理状况。

皮肤是心灵的明镜，是显现我们内心与潜意识的人体大屏幕。就像优秀的犯罪学家一样，皮肤医生热忱于在皮肤上侦查各种线索，有时则会发现一些涉及体内问题的蛛丝马迹。通过这种方式，皮肤向我们“哭诉”患者内心世界的空虚寂寞，压力过度，心理失衡，以及内脏问题与各种不合理的饮食生活习惯。

忧愁与快乐都会带来皱纹，伤口愈合后会留下疮疤，注射过肉毒杆菌的僵硬面庞透露了他（她）对年老的恐惧，惊吓与开心都会让人泛起鸡皮疙瘩。过多糖、奶、精白面的摄入会引发丘疹，肥胖容易导致皮肤褶皱内部感染，干燥、汗湿的皮肤可能意味着甲状腺功能异常……皮肤如同一座储藏有无数迹象与信息的大型档案馆，而那些能够读懂它的人，会为这些通向“无形的有形”连连称奇。

奇妙有趣的皮肤是我们人类最大的器官，是自然奇迹的馈赠。本书将协助您更好地了解我们的皮肤，从而更好地了解我们自己。来，让我们共同探索这一殊物，您很快便会发现：原来这一切都与皮肤息息相关！

---

<sup>1</sup> 译者注：原文为 Oberflächenmediziner，直译为“表面的医生”。德语中的 Oberfläche 意为“表面”，这里是讽刺皮肤医生们医术浅薄。



就像纳博科夫的亨伯特——舌尖向上，分三步，从上颚往下轻轻落在牙齿上——来念洛丽塔的名字：Lo-lee-ta，每次看到书名 HAUTNAH 时，我都会不禁怜爱地轻轻读出：“Haut-nah”。

在这里，我想和大家玩味一下，或者说是欣赏一下阿德勒医生带给我们的这个文字游戏。“hautnah”在德文中是一个形容词，其中 Haut 指皮肤，nah 指“近的，亲密的”，合起来的意思是“特别靠近的，挨着的”，可进一步用来形容图片栩栩如生等。于是，书名 HAUTNAH 便有了双重含义：从字面上来看，这本书涉及的是与我们亲密无间、形影不离的皮肤；另一方面又向我们暗示，作者将通过图文并茂这一生动直接的方式让我们了解原本很专业的皮肤知识，为我们打开通往皮肤世界的大门。

“她的展开面积大约两平方米”，在此之前，我从来没有去想过皮肤究竟有多大。25 年来，平日里为她所做的，无非是和大部分人一样的例行公事，给脸部与身体清洁、抹油，偶尔磨个砂、刮个毛。本着不剧透原则，我想作为一个女性读者来和大家分享一下自己这两年来与皮肤有关的经历，而这些，也都在《皮肤的秘密》中一一应验，即使是时过境迁的皮肤问题，后知后觉的“原来如此”也十分微妙。或许，您也有着我曾经困惑。

2015年10月份我来到德国继续我的学业，从小嗜甜、一口破牙、自制力差的我孑然一身跨入了甜食的香格里拉。口味多多、细腻醇厚的巧克力，酸酸甜甜、让人欲罢不能的软糖，还有酥脆可口的曲奇威化，各种精美诱人的蛋糕点心，再加上物美价廉，完全就是：根本停不下来。是真的没有停下来，清楚地记得，有一天我一下吃了一斤小熊软糖和不下三块巧克力，其他时候除了糖块，也基本都维持在这个水平。

于是，在2015年圣诞节前，我“爆发”了。不是变胖，是更严重的问题，是皮肤，是我的脸！就连原本平整光滑的后背，也长出了几颗生疼的大包与无数麻涩涩的疙瘩。脸颊和额头，发红发痛，洗完脸后什么都不能涂，一涂脸就会瞬间火辣辣地烧起来。寒冬冽冽，我每天都不得不顶着又难看又发干的痛脸出门，一直拖到第二年春天，才决定去预约看病。

然后我遇到了生命中的第一位皮肤医生，是一位戴着多边形眼镜的妈妈级女大夫，除了开药，推荐护肤霜，让我暂时告别甜食外，她当时还提到了重要的两点，并多次强调：“请用清水洗脸，只有水；用红茶敷脸（给了我一张写有具体操作步骤的小纸片）。”愚蠢的我对此并没有给予足够重视，洗脸方式依旧，也没有去置办白色纯棉小方巾来敷面。由于药霜效果很好，我也悬崖勒马不再疯狂饕餮，皮肤问题好转很多，但进入了瓶颈期。又去找过她两次，拿到用来买同一种药霜的处方，就这样与我的皮度过了偶尔发红刺痛但不至于太糟的2016年。

直到2017年春天接手《皮肤的秘密》的翻译工作。读到表皮部分时，我气呼呼地扔掉了使用多年、多次空瓶的某洁面膏，正是它雪上加霜地洗烂了我的脸，皮肤问题最糟糕那会儿我还“坚持”在用，以为高效清洁的它能把毛孔里所谓的螨虫和油腻腻都

洗掉，现在才知道，真正洗掉的却是可怜的皮肤保护屏障。停用之后，我决定开始听医生的，将信将疑试着在早上洗脸时不用洗面奶，只用温水，然后用毛巾擦干。几天之后，我便注意到皮肤不再那么容易发干和泛红，无色无味的简单护肤霜也开始生效。

后来药霜用完了，因为同样的问题，我去看了另一位皮肤医生，是一名长发披肩、充满活力的年轻女大夫。首先她坚定地告诉我，我的脸部问题确实是痤疮粉刺，不是过敏。然后，她给我开了含有0.1%阿达帕林与2.5%过氧化苯甲酰的凝胶，更重要的是，她耐心地告诉我晚上睡觉前使用，可能有点刺痛，皮肤还会脱皮，会把睡衣、被子口和枕头弄脏。此外，短时间内可能会让皮肤状况变坏，但是不要因为担心而停用，得继续坚持。

于是接下来的几个月，尤其是前几周，我深深体会到了医生所说的“有点刺痛”，那可是火力全开的刺痛，痛到无法入睡，关灯后需要将近一个小时来平息，就连没有涂到的眼部皮肤也在熊熊燃烧。脸颊与额头也开始扑簌簌地蜕皮，照了很多自拍，有时还会忍不住上手撕……峰回路转，不知从哪天起，涂药变得不再那么生疼，照镜子时病态泛红的脸颊也露出了应有的肤色。幸好医生当时耐心解释了涂药反应，否则我绝对坚持不到三天，毕竟前两周的过渡期真的很难让人相信情况会渐渐好起来。

在这位小姐姐之前，我看过一名金发碧眼的男医生，冷淡且不耐烦，说了不超过五句话便把我打发走了。买到他开的药膏涂在脸上，刺痛、灼烧，变得更红，于是赶紧洗掉，当天就放弃。后来我把这个药膏拿给年轻女医生看，她微笑着说这是治疗痤疮入门级别的药膏，也凑合能用。

一个好医生，一个听话的好患者，一个用知识武装头脑的消费者，大多数皮肤问题都将药到病除。

随着阅读的不断深入，在阿德勒医生的指引下，我放下了对色素沉着的顾忌，仔细检查了身上引以为豪的大片斑点，开始在阳光明媚的日子里抽时间打开窗户给双腿与肚皮晒太阳，打消蠢蠢欲动了多年的文身想法，告别了普通色拉油与玉米油，而换用菜籽油与核桃油，等等。至于前面说到的“红茶敷脸”疗法，本书中也有提及，总之，让我眼界大开。

除了如何善待我们的脸庞，阿德勒医生不仅会为我们悉心讲解关于美白防晒、祛斑祛皱、医学美容、膳食营养等大家迫不及待想了解的“干货”，还会饶有趣味地与我们探讨各种羞羞的事情，比如排泄物、剃毛、男欢女爱以及令人闻之色变的性病。

在这里，我真心希望这本书也能让读者朋友们眼前一亮、醍醐灌顶，历练出可以看穿各种护肤谣言蛊惑的慧眼，或者至少能从一些小细节上提高自己的生活品质。

科学护肤，才是保养皮肤的最佳办法。

# 目 录

前 言：皮肤的迹象及我们如何读懂它 \ 1

译后感 \ 5

[第一部分] 地下停车场——皮肤的分层结构 \ 1

第 1 章 地下一层：表皮——为死而生 \ 4

1.1 石石相垒：皮肤保护屏障 \ 5

1.2 皮屑 \ 9

1.3 酸性保护膜与微生物 \ 12

1.4 皮肤褶皱 \ 14

●性感女神万岁——然而臀部也会郁闷 \ 16

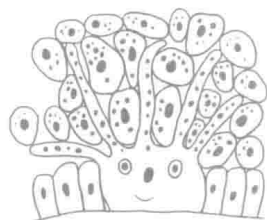
●鸡犬不宁的瘙痒——那啥太可气了 \ 18

●皮肤褶皱护理法 \ 19

1.5 肤色 \ 20

●自体遮阳伞 \ 22

●色素沉着——面部与生殖器的棕色斑块 \ 24



## 第2章 楼层之间 \ 27

### 2.1 痣 \ 27

### 2.2 水疱, 伤口, 瘢痕 \ 28

●无赖的痂皮 \ 30

●“暴食”的瘢痕 \ 30

### 2.3 生长纹 \ 33

## 第3章 地下二层: 真皮 \ 38

### 3.1 安全—信息—侦查—谍报总部 \ 38

●毛细血管与密封圈 \ 40

●冬日里冰凉的皮肤 \ 41

●沉醉于血液循环的皮肤 \ 43

●淋巴——免疫系统的间谍 \ 44

### 3.2 皮肤—大脑 :

神经、保护性退避反应、疼痛及毛发矗立 \ 45

●感觉 \ 49

●施虐—受虐—世界和平荷尔蒙 \ 52

●瘙痒可能还有别的事儿! \ 54

●皮肤在偷听 \ 56

### 3.3 腺体与分泌物 :

引诱剂、汗水、鼻屎——皮肤闻起来怎么样 \ 58

- 爱之湖与择偶 \ 62
- 鼻屎、鼻涕与痂皮 \ 66
- 油腻腻的耳垢 \ 69
- 皮脂腺与皮脂蠕形螨 \ 70

#### 第 4 章 地下三层：皮下组织——外皮与内馅 \ 73

##### 4.1 脂肪团：鲁本斯万岁！ \ 73

- 胴体酒窝与床垫现象 \ 75

- 皮下组织中的性别歧视 \ 76

##### 4.2 脂肪代谢 \ 78

### [第二部分] 是谁在干扰皮肤——它那风雨飘摇的一生 \ 81

#### 第 5 章 生命伴侣 \ 83

##### 5.1 婴儿皮肤 \ 83

##### 5.2 青少年皮肤 \ 85

- 丘疹与火山 \ 89

- 挤压 \ 90

##### 5.3 成人皮肤 \ 92

- 卧之美 \ 94

##### 5.4 衰老的皮肤 \ 97

## 第6章 夏日，太阳，晒斑：皮肤与光 \ 100

### 6.1 我们为什么需要光，光对皮肤的作用 \ 101

- 美容觉，春天的感觉与皮肤海洛因 \ 104
- 维生素 D \ 106

### 6.2 太阳的阴暗面 \ 109

- 阳光过敏与马洛卡痤疮 \ 110
- 皮肤皮革样化 \ 110

### 6.3 皮肤癌 \ 112

- 爱拯救生命！ \ 114
- 黑与白 \ 116
- 皮肤癌快速排检 \ 118
- 皮肤类型检测 \ 121

### 6.4 规避，穿衣，涂防晒霜 \ 123

- 放大招儿——防晒措施 Plus \ 130
- 甜蜜的美黑剂 \ 131
- 美丽的漂白？ \ 132

### 6.5 为什么蚊子和黄蜂会围着我们团团转？ \ 133

- 哎哟！有的刺伤很危险 \ 135

## 第7章 身体护理：过度清洗，反倒发臭 \ 137

### 7.1 洗刷刷，洗到去医院 \ 138





- 上上下下 \ 142
- 嘘嘘在皮肤上 \ 144
- 油：马虎大意的身体伤害 \ 145
- 接触性皮炎 \ 146

#### 7.2 腿部 \ 150

- 疣与足癣 \ 150
- 静脉曲张 \ 155
- 蛛网状毛细血管扩张 \ 158

### 第 8 章 面部操控 \ 160

#### 8.1 肉毒杆菌毒素：剂量决定毒性 \ 161

- 肉毒杆菌毒素与腐肉 \ 162
- 史波克先生与他的小型秘密武器 \ 164
- “皱纹杀手”的利与弊 \ 166

#### 8.2 充盈饱满：嘴唇不该形单影只 \ 168

#### 8.3 美的狂热：误入歧途 \ 171

#### 8.4 文身——给皮肤的血腥片 \ 173

- 定时炸弹 \ 174
- 拜拜，荡妇戳记 \ 176