

闲暇丛书

休闲丛书
CONGSHU

沐浴美疗法

MUYU MEILIAOFA

晓琳 等编著



74.3

5

上海书店出版社



TS974.3
+45

沐浴美疗法

MUYU MEILIFAF

晓琳 等编著



A0935309

闲暇闲暇闲暇闲

第一章 认识我们的皮肤

皮肤是人体理想的外衣,大约有 1.5~2 平方米的皮肤覆盖在一个成人的体表,其重量是人体总重量的 15% 左右。皮肤厚度为 0.5~4 毫米,眼睑处皮肤最薄,手掌、足底处最厚。皮肤既可保护体内组织免受外界侵害,又有调节体温、感受外界刺激的作用,其所含的腺体还有分泌和排泄的功能。因此,皮肤是抵御外界侵害,保障人体生理健康的重要器官。

一、皮肤的结构和特性

皮肤的组织结构可以分为表皮、真皮和皮下组织三层。皮肤最外层叫表皮,由角质层、透明层、颗粒层、生发层组成。中间一层叫真皮,主要成分为结缔组织,还含有汗腺、皮脂腺、毛发、血管、神经等。最里面的一层叫皮下组织,主要由脂肪组成。

1. 表皮

表皮是皮肤的表面部分,由复层扁平上皮组成,其厚薄因体表部位而异。手掌及足跟部最厚,具有典型

的四层结构,由浅层到深层分别为:角质层、透明层、颗粒层和生发层;在身体的其他部位的表皮一般只有角质层和生发层。

角质层:是表皮最上一层,由许多层角化的扁平上皮细胞组成。细胞内充满角蛋白,细胞的其他结构都已退化。这层细胞已无生命,经常脱落形成皮屑。该层含水很少,浸水过久时则因水分增加而使皮肤起皱发白;在气候干燥时则因水分进一步减少而使皮肤粗糙甚至起裂。角蛋白有抗酸能力,但在碱性液中过久可以软化膨胀,降低皮肤抵抗力,从而诱发皮炎。因而,皮肤发炎时不适宜用肥皂水冲洗。若角质层长期受压或摩擦可变厚,如过度增生即可形成鸡眼或胼胝。

透明层:是由2~3层扁平细胞组成。细胞内含透明角质颗粒液化而成的角母素,细胞核已退化消失。在掌跖部位的透明层,能加固其处的耐磨性。

颗粒层:在棘细胞层之上,由2~3层梭形细胞组成。在染色的组织切片中观察,细胞质内含有透明角质颗粒,细胞核染色很浅,并有退化现象,且能增强表皮的致密性。

生发层:是表皮最深部的细胞层,它与其下的真皮层相接,犬牙交错,起伏不平。该层又可分为棘细胞层和基底层。棘细胞层,位于基底层之上,由多层多边形细胞组成。细胞之间有较大的间隙,相邻细胞借细胞突起互相连接,形成细胞间桥,间隙内充满组织液。当表皮受损伤时,其中的组织液即可渗出,如患急性湿疹就会有组织液渗出。在皮肤发炎时细胞间桥松解、

萎缩。在外力作用下可发生表皮分离。基底层,是与真皮相接的一层柱状细胞。其间杂有黑色素细胞,这种细胞能产生黑色素,黑色素的多少可影响皮肤的颜色,其功能是使深部组织免受紫外线和 X 射线照射而使其受到损伤。常受日光照射的皮肤部位颜色较黑,就是由于这种细胞产生更多的黑色素的缘故。还有,黑色素细胞的数目随不同部位而异,如面、颊、唇、乳晕、外生殖器等处密度较高。在正常情况下生发层的细胞不断增生,新的细胞逐渐向浅部推移,借以补充表面脱落的细胞。在皮肤受损伤后表皮的修复和再生也都靠该层细胞分裂增生来实现的。

2. 真皮

真皮是表皮下面的一层致密性结缔组织,可分为乳头层和网状层。

乳头层: 是真皮浅部伸入表皮所形成的许多乳头状突起,较薄,与表皮钉突互相交错连接。其中有毛细血管、淋巴管盲端和感觉神经末梢。

网状层: 位于乳头层的下部,较厚,与乳头层无明显分界。这层除含有粗大的胶原纤维束外,还有丰富的弹性纤维,使皮肤坚韧而有弹性。纤维结缔组织的多少,决定皮肤的弹性、韧性。若纤维结缔组织减少,皮肤弹性、韧性下降,皮肤容易产生皱纹。此层,还有较大的血管、淋巴管、神经和皮肤附属结构如毛发、汗腺、皮脂腺等。真皮中血管网丰富,一个人在某种情况下脸红、脸白就是真皮中血管网扩张和收缩的缘故。

3. 皮下组织

皮下组织位于真皮下面,是由大量的疏松结缔组织形成的,其中有大量的脂肪细胞。由于脂肪是热的良好绝缘体,故既可作为能量的储存库又有保温作用,还能缓冲外界的压力影响。在该层内还含有感受压觉的神经末梢——环层小体。皮下组织将皮肤连接于深部组织,其厚薄程度随年龄、性别及身体部位有很大差异。如眼睑的皮下不含脂肪,而臀部的皮下组织含较多脂肪。皮下脂肪对人的健美有重要的作用,它可以使人体变得丰满。当人体把体内 75% 的脂肪作为热能消耗掉时,人就会逐渐消瘦下去,皮肤失去了弹性和光泽,皮肤也会产生皱纹。

人体的皮肤是直接和外界环境接触的器官,像一道天然的屏障保卫着人体的内部各个组织和器官。是人体抵御外界生物性的、机械、物理性或化学性伤害的第一道防线。黑素细胞产生的黑素有防光屏蔽作用,保护表皮不受紫外线损伤。缺乏黑色素细胞的人种易患皮肤癌。酸性的汗液可以抑制一些细菌的生长。皮脂和汗液一起能防止皮肤干裂。青春期后皮脂尚能分泌一些不饱和脂肪酸,可抑制某些真菌的繁殖,使白癣至青春期后自愈。致病菌不易在皮肤上生存,因为角质层经常脱落,也将附着在上面的病原体排除。

皮肤上分布了许多感受器,含有丰富的神经末梢,能感受冷、热、触、痛、压等多种刺激,以避免机体受到机械、物理和化学性损伤。痒觉为皮肤所特有。有些内脏疾病可在皮肤上产生牵涉性痛感。

皮肤对机体维持恒温起着积极作用。皮肤通过血

管的扩张与收缩、汗腺分泌液的增减等来调节体温,其调节的潜力很大,即使全身裸露,外界温度在 $15.6^{\circ}\text{C} \sim 54.4^{\circ}\text{C}$ 之间波动,体温仍能恒定在 $36.7^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 。

皮肤在一定程度上参加呼吸。成人一昼夜由皮肤放散的二氧化碳,几乎占肺部呼出的二氧化碳总量的 2%;由皮肤吸收的氧气,占肺吸入氧的总量的 0.5%~1%。由皮肤放散的水蒸气,几乎大于经肺呼出量的两倍。

当一个人的身体处于正常的状态下,皮肤的这些保护、感觉、调节等重要的生理特性,常常不为人们所感觉,人们更多的是关心它在美容上的价值。人们对皮肤的健美作用,往往在其美学上意义远远超过它本身的生理功能。

二、影响皮肤健美的主要因素

1. 饮食影响皮肤健美

有些青年人喜食大鱼大肉及辛辣烧烤之物,喜喝甜饮料、酒类等等。这些食物含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,在体内消化过程中会产生大量的磷酸、硫酸、乳酸等物质,使体内血液呈酸性。当血液呈酸性时,血液循环会有所变化,新陈代谢会降低,脏腑功能会变得迟钝,并会直接侵蚀皮肤的细胞,使皮肤失去弹性、张力,变得较为粗糙,皮肤也会开始变得过敏,一些痤疮、狐臭等疾病也会随之而来。祖国医学对皮肤病患者一再强调禁忌鱼肉、辛辣之物,就是这个道理。因

而,为了使皮肤更健美,必须多吃新鲜蔬菜和水果,使血液呈弱碱性,中和体内的酸性物质,调节血液和汗腺的新陈代谢功能,加强皮肤的营养,使皮肤保持细腻,富有光泽、弹性及润滑。

2. 日晒对皮肤健美的影响

太阳光中含有三种射线,是可见光线、红外线、紫外线,其中紫外线对皮肤的影响最大,太强的紫外线会破坏皮肤的细胞。会引起日晒伤的是波长 290~315 毫米的紫外线,它能透入皮肤 0.01~0.1 毫米,短波紫外线可透入皮肤 0.1~1 毫米,对皮肤的物理性损害作用极强。过度日晒之后,有的人立即发生反应,有的人要到次日才发生。一般皮肤炎症在晒后 12~24 小时内发展到高峰,局部出现水肿性红斑,边缘鲜明,严重的可发生水泡或大疱。患处有明显烧灼感或刺痛等症状。病情较轻的在 1~2 日内可完全消退,只留少许脱屑及轻度的色素加深。严重者,皮疹常持续几天后才会逐渐消退。

为了防止有害的紫外线入侵,人体内的一种自然色素——黑色素,能抵御日光曝晒。当紫外线渗入表皮基底层时,位于表皮和真皮基层内的黑色细胞就会产生黑色素,再由细胞内的黑素粒体把黑色素转移到皮肤中,使皮肤不断加深成古铜色。这层晒黑的肤色有防止日光进一步侵袭,保护皮肤的作用。但是,皮肤不断接受日晒,不仅会使表皮失去水分,还会使皮肤会变硬;变厚。这是因为取代坏死细胞的新细胞为了增加原有的防御能力,所以必须变得比以前更厚、更硬。

如此一来,不但使皮肤丧失了原有的弹性,更会促使皮肤老化、起皱纹,以及产生色素沉着,有时也会出现雀斑。因而,为了保持皮肤的健美,要避免皮肤过度或长期日晒,尤其夏天外出要打伞、戴草帽、涂防晒油,还可口服烟酸和烟酰胺及维生素 C,以增强皮肤的耐晒力。

3. 化妆品对皮肤健美的影响

许多化妆品对有些过敏体质的人容易引起过敏性皮炎及病变。例如,有些化妆品长期使用可以导致色素沉着和皮肤变性、毛孔粗大等不良反应;又如香粉有收敛的作用,它可从皮肤中吸收不少油脂和水分,对中性、干性皮肤的人来说,



如果经常多搽香粉就会把皮肤中的油脂和水分吸干而易产生皱纹;再如,香水滴洒在暴露皮肤部位,经阳光照射,会引起化学变化,使皮肤中的黑色素增多而造成雀斑。

化妆品中所含有的油脂、蜡等物质,涂敷过多,会影响皮肤呼吸,引起“憋闷”感;化妆品内含有颜料、香精等,会引起皮肤刺激感等。再说,目前大多数化妆品是由化学物品配制而成的,这些化学物质会对人体皮肤造成不良反应。如许多香水中的香精是从煤焦油中

提取的,煤焦油是一种致癌物质;某些唇膏在光照下可产生一种“光毒物质”,可使人体细胞的脱氧核酸遭到破坏,导致皮肤组织癌变。近年来,有关部门在某些化妆品中检测出强烈致癌物质——亚硝胺类的超量等等。这些物质都会对人体肌肤产生一些不良后果。因此,在使用一般化妆品时,应注意这些不良作用,并应选择优质化妆品,以避免对皮肤造成伤害。孕妇、肝炎、肾炎、糖尿病患者及过敏体质者,应少用或不用化妆品,以防其对人体皮肤产生某些不良的影响。

三、怎样保养各种类型的皮肤

从皮肤健美的角度来讲,我们可以把皮肤分为干性、油性、中性、混合性、敏感性五个类型,其中以干性、油性、混合性的皮肤为多见。

干性皮肤: 皮肤毛孔不显,皮脂腺的分泌少而均匀,比较干燥,肤色洁白或白里透红。冬天遇冷又容易干裂、脱皮;夏天日晒后皮肤往往发红,易起皮屑。洗脸后皮肤无光泽,有绷紧发胀感。化妆后不易掉妆、卸妆;也不易生青春痘。但是,这种皮肤容易老化,产生皱纹,并易出现雀斑、色素斑,是一种最需要日常保养的皮肤类型。

油性皮肤: 皮肤毛孔明显,部分毛孔有如橘皮,油脂分泌多,脸上像抹上一层油脂似的。化妆后容易掉妆,也容易生青春痘。然而,这种皮肤不易老化,不易生雀斑、色素斑,脸部皱纹也比干性皮肤出现得晚,并较能

经受外界环境的刺激,如夏天日晒,冬天干燥、寒冷等。

中性皮肤: 皮肤的水分和皮脂适宜,皮肤细腻,有光泽,手感柔嫩,显得光滑、红润,富有弹性,化妆后不易掉妆,对外界环境适应性强,这种皮肤以青春期少女为多见。但是,这种皮肤是容易随季节变化而变化的肤型,夏季易变为油性皮肤,冬季易变为干性皮肤,如皮肤保养不佳,到 30 岁之后易变为干性皮肤。

混合性皮肤: 是一种同时存在着干性与油性皮肤的类型。这种皮肤一般在前额,鼻翼及下巴等处的毛孔较粗大,油脂分泌多,而其他部位皮肤较为干燥。油脂多的部位容易生青春痘,然而皮肤干燥处容易起皮屑、脱皮、生皱纹。这种皮肤女性约占 80% 左右。

敏感性皮肤: 皮肤较为干燥,皮脂分泌少,面部白皙细嫩,对外界环境敏感性较强,如夏季日晒后会出现红斑,冬天干燥寒冷会起皮屑。使用化妆品会出现发痒、丘疹、红肿等过敏反应。

要想保护好自己的皮肤,达到美肤的目的,首先应该了解自己的皮肤属于哪种类型,再根据肤型选择最佳的保养方法。下面介绍一种最简单的测试自己皮肤类型的方法。

在洗净脸部 1 小时后,将白色透明的薄纸贴在前额、鼻部和两颊及太阳穴上,约过 3~5 分钟后取下:

干性皮肤——纸上没有脂肪痕迹。

油性皮肤——纸上脂肪痕迹面大,特别明显。

中性皮肤——纸上的脂肪痕迹很淡。

混合性皮肤——纸上的脂肪痕迹不均匀,在中间

最明显。

知道自己属于哪一种肤型后,就要选择以下适当的护肤方法。

干性皮肤的人,因为油脂分泌少,所以护肤的任务在于保存有限的油脂。沐浴不宜过勤。如沐浴过勤易将仅有的少量皮脂洗去,使皮肤变得干燥粗糙,也容易因摩擦刺激而发痒。沐浴适宜用温水,洗后宜用些润肤霜,不可用碱性香皂,可用中性或弱碱性香皂。不能用冷水沐浴,因为冷水会引起血管收缩,使皮脂分泌更少。更不能用太烫的热水沐浴,因为热水会溶解本来就少量的油脂,还会刺激皮肤,使皮肤更加干燥。洗脸要用偏冷的温水,即使脸部有污垢也不能用任何香皂,可用少量干性皮肤专用的洗面奶或牙膏除垢,洗后可用油性的护肤霜,并可作适当的按摩,以加快脸部血液循环,滋润肌肤,预防皱纹过早产生。干性皮肤夏天不宜久晒曝晒,冬天不宜在西北风下久吹,出外可戴草帽、戴口罩。平时要多饮开水,多吃新鲜蔬菜水果、芝麻、胡桃、松子等食物,皮肤干燥厉害的,还可适当口服维生素 A 和维生素 E。少吃辛辣、上火之物,不要用劣质化妆品。

油性皮肤的人,因为油脂分泌多,其护养的任务主要是保持皮肤的清洁。沐浴宜勤,夏天每天 1~2 次,冬天每周 2~3 次。沐浴适用热水,可选用碱性香皂,以利洗净过多的皮脂。油性皮肤的人早晚洗脸也应用热水,用香皂洗沫后也可用冷水抹一把,使表皮血管收缩,减少皮脂分泌。洗脸后一般不必再用护肤脂等化

妆品,但可选用油性小的奶液、雪花膏、杏仁蜜之类的护肤品。皮脂太多经常生青春痘的人,可用面部蒸气浴,每天持续 10~15 分钟,连用 3 天,有良好的效果。因为蒸气能促进皮脂的溶解,使皮脂腺管口的栓塞软化,可以减少青春痘的发生。平时,要少吃脂肪类、甜食品和辛辣的食物,多吃新鲜蔬菜、水果,并保持大便通畅,适当参加一些体育活动,必要时可适当服用维生素 B₂、维生素 B₆,对减少皮脂腺的分泌,预防青春痘都有一定的疗效。

中性皮肤是一种最为健康、理想的皮肤,要保养好这种皮肤,必须注意日常持久的护理。沐浴夏季每天 1 次,冬天每周 1~2 次。可用温热水,可选用中性香皂,浴后可适当用一些润肤露,但不宜涂抹过多。中性皮肤的人早晚洗脸也可用温热水,但不要用过香皂擦脸,洗脸后可用一般护肤霜,如有时间最好轻轻按摩脸部 10~15 分钟,使其血液循环加快,分泌适量油脂滋润皮肤,以防皮肤转性。中性皮肤的人还要注意皮肤随季节而发生变化的现象,夏季近于油性皮肤时,要按油性皮肤的保养方法;冬季近于干性皮肤时,应按干性皮肤的护养要求去做。为了防止皮肤衰老,可以经常用冷水和热水交替洗脸,以便增加皮肤的弹性,防止产生皱纹,加快血液循环,润肤红颜,这是最方便廉价的美肤方法。

对混合性皮肤用不着特别细心保养。皮肤的分泌物、灰尘及脸上的污垢用洗面奶洗净就行了。如果能经常坚持用冷水沐浴,对身体大有好处,不仅使人精神

倍爽,而且能增强皮肤的紧张度和弹性;用热水洗容易洗掉油脂,可使皮肤更干净。但经常使用热水,会引起血管扩张,使皮肤松弛和发红。最好使用和室内温度差不多的水或交替使用热水和凉水。要用香皂洗脸,而不能用肥皂,以防皮肤过于干燥。洗脸后一定要擦干,否则面部的水会自行蒸发,致使皮肤发凉、血管收缩,造成皮肤干枯、脱皮,并出现裂口。要特别注意眼眶、鼻子两侧和脖子部位,这些地方的皮肤弹性衰退得早,因此要细心地保养,最好能在这些部位坚持涂些护肤霜。

对敏感性皮肤的保养主要是减少外界环境对皮肤的敏感源,如夏季外出一定要戴草帽,冬季外出一定要戴口罩;避免使用化妆品,尤其是劣质化妆品;要预防因饮酒、食用刺激性食物后引起的皮肤过敏现象。平时,适当参加一些有益的体育活动,增强体质,多吃新鲜蔬菜、水果,不吃辛辣、上火之物。

皮肤的类型会随着气候、生活环境、身心的健康状况、年龄等诸多因素而变化的,事实上,就一个女性而言,她的皮肤有时是中性的,有时又会变成干性的。我们不能把肤型视之为绝对不变的,在保养皮肤时期,最好经常对自己的肤型进行测定,随时按测定的肤型进行保养,这样才能更加有效地保持肌肤的健美。

四、沐浴对皮肤健康的重要性

沐浴需要水,水是皮肤健康的最好美容剂。经常

沐浴不仅能洗净和锻炼皮肤,而且对加快皮肤的血液循环,激发神经末梢的兴奋都有重要的作用。

健康的、完整的皮肤具有天然的保洁作用。健康人的皮肤表面呈酸性,形成一种酸性保护膜,在一定条件下能抑制细菌的生长繁殖。皮肤表面的酸性,主要是游离脂酸。它是微生物作用于脂类的产物。皮肤表面的酸度,在微生物活动时增高,在服用抗生素后减低。当微生物增多后,皮肤表面产生的游离脂酸浓度增高了,便抑制微生物的生长,使它的数目减少,因而使游离脂酸减少。相反,游离脂酸减少,又导致微生物的繁殖增多,产生更多的游离脂酸。当然,这只是在人体肌肤一定范围中自动调节的。

据有关实验表明,皮肤对细菌侵袭的防御能力是与它的完整性和清洁度有关。皮肤越清洁,它自我保护的特性就表现得越明显。据现代医学实验证明,如将细菌置于洁净的皮肤上,只经过 10 分钟就减少了 85%;然而在不洁的皮肤上,经过 20 分钟只减少了 5%。如果人体大量出汗之后,不及时清洗,听其自行分解,再加上皮脂腺的分泌物、皮屑及灰尘的混合物在皮肤表面堆积成秽垢,不仅会破坏肌肤的这种自行保洁作用,而且为细菌大量繁殖创造有利的条件,人体的皮肤就容易患有各种皮肤疾病。

由此看来,要使皮肤健美,首先要保持皮肤的清洁。清洁皮肤最好的方法是经常沐浴。沐浴也是最简便有效的全身美容的方法。沐浴多用温热水,可以使污垢浮出,并与老旧的皮脂、皮屑一起被清除掉;热水

和水蒸气补给皮肤充分的水分,浴后使其变得光滑润泽、红润细腻;同时全身的血液循环会更加通畅,皮肤的新陈代谢也会随之加快,使人的精神得到松弛、舒适。如果在沐浴水中根据各自肤型特点加些盐,或醋,或茶,或牛奶,或小苏打,或中草药等等,不仅可以使肌肤光滑嫩洁,达到健美作用,而且还能促进身体的健康。

五、延缓肌肤老化的方法

随着年龄的增长,皮肤也在不断地发生变化,弹性逐渐衰退,保持水分的能力变小,出现松弛、粗糙、干燥、起皱等老化现象。但是,皮肤的老化可以不和年龄的增长成正比,只要细心保养,采取必要措施加以护理,是可以延缓老化、保持其弹性和光泽的。

延缓肌肤老化,最重要的是,要使皮肤保持良好的血液循环。血液循环良好时,肌肤各层营养充分,水分充足,代谢增快,废物能及时排除,这样肌肤的健美状态就可以得到良好的保持。适当的体育运动是可以使肌肤延缓老化的一个重要方面。体育运动会使肌肤充满血液,可以使更多的血液到达皮肤腠理,使其吸收更多的营养,增加氧气交换。据美国有关美容专家对中年人运动的研究表明,经常进行体育运动人的肌肤比不运动的更厚,更为致密和强健,并且有更强的弹性,因而经常运动的人比不经常运动的人更为年轻,皮肤气色好,脸上的皱纹更少。由此说明,适当的体育运动

可以延缓皮肤老化。

延缓肌肤老化还与荷尔蒙分泌有关,荷尔蒙的分泌与肾上腺、甲状腺、肝脏功能及消化系统健康有关。据现代医学研究认为,正常的性生活可以协调体内的各种生理机能,促进荷尔蒙的正常分泌,使人体的肌肉发达,皮肤细腻滑润,富有弹性。也可以按摩有关穴位来提高肾上腺、甲状腺、肝脏及消化道的功能。如按摩人迎穴(位于喉节两侧约3厘米处),可调节甲状腺激素,使之正常分泌;如按摩太溪穴(位于脚部内侧踝关节与跟腱中间处),可以提高肾上腺、肝脏的功能;如按摩肾俞穴(位于第二、第三腰椎棘突之间,距中线3厘米处),有提高肾上腺机能的作用;如按摩中脘穴(位于肚脐直上8厘米处),可以提高消化道功能。

沐浴可通过刺激皮肤神经末梢而影响中枢神经,从而可改善内脏功能及内分泌功能,使皮肤健美。因而,沐浴也可延缓肌肤老化。

食物也可以延缓肌肤老化。构成肌肤细胞的主要成分是蛋白质,要保持肌肤的健美就离不开蛋白质。如果人体缺乏蛋白质就会使皮肤变得松弛、干燥,失去光泽,显得衰老。因此,要延缓肌肤老化,就要注意吃含高蛋白质的食物,如鱼虾、牛奶、蛋类等,高蛋白的食物是促使皮肤细胞的新陈代谢,去除皱纹,使肌肤娇嫩细滑的重要护肤原料。

同时,要保证每天的食品中包含丰富的维生素A、B、C、E等营养素。维生素A可以防止肌肤干燥和粗糙,使人容光焕发,动物肝脏、胡萝卜是维生素A的