

金盾出版社

护肤美肤 与皮肤病防治

[修订版]

姚春海等 编著



HUFUMEIFU YU PIFUBING FANGZHI

护肤美肤与皮肤病防治

(修订版)

姚春海 乐光照 袁光友 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书对皮肤和皮肤病的一般知识、怎样护肤与美肤及常见皮肤病的防治作了系统、详细的论述。内容科学实用,方法简便易行,文字通俗易懂,是护肤美肤爱好者的良好读物,也可供皮肤科医生和美容师学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

护肤美肤与皮肤病防治/姚春海等编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2000. 1

ISBN 7-5082-1019-0

I. 护… II. 姚… III. ①皮肤-保健-基本知识②皮肤病-防治-基本知识 IV. R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46696 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:10 字数:222 千字

2000 年 1 月修订版 2000 年 1 月第 10 次印刷

印数:236001—257000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、一般知识

1. 皮肤是什么样的组织？它的外观形态如何？ (1)
2. 皮肤的细微结构是什么样的？ (2)
3. 皮肤有哪些附属器官？各有什么特点？ (3)
4. 皮肤为什么有不同颜色？ (5)
5. 皮肤具有哪些功能？ (5)
6. 皮肤功能的突出特点是什么？它是怎样执行保卫人体任务的？ (6)
7. 皮肤是怎样传递感觉和调节体温的？ (8)
8. 皮肤是怎样完成其分泌和排泄功能的？ (9)
9. 皮肤的吸收功能有什么重要性？ (10)
10. 什么是皮脂膜？它有什么重要作用？ (10)
11. 什么是原发疹？ (12)
12. 什么是继发疹？ (14)
13. 皮肤科外用药起些什么作用？ (15)
14. 外用有哪些剂型？ (17)
15. 外用药的固体剂型有哪些？ (18)
16. 使用外用药应当注意什么？ (20)
17. 中药外用有什么特点？ (20)

二、护肤与美肤

18. 皮肤健美的标准是什么？影响皮肤健美的因素有哪些？ (22)
19. 护肤与美肤有什么关系？包括哪些内容？ (24)
20. 皮肤的组织结构既然很精密完整，为什么还需要保护？怎样保护？ (25)
21. 保护皮肤男女有别吗？ (27)
22. 新生儿和婴幼儿皮肤有什么特征？应怎样保护？
..... (28)
23. 老年人的皮肤有什么特点？应当怎样保护？ (29)
24. 怎样根据不同部位来保护皮肤？ (31)
25. 皮肤保护怎样随季节而变？ (33)
26. 皮肤保护有无地区特异性？ (35)
27. 不同行业者的皮肤保护方法是否各不相同？ (36)
28. 选择生活用品与皮肤保护有什么关系？ (38)
29. 特殊生理状况下怎样保护皮肤？ (39)
30. 新婚、运动及旅游时怎样保护皮肤？ (41)
31. 居室装饰及养宠物时有哪些皮肤保护问题？ (43)
32. 全身病、内脏病和其它非皮肤科病是不是也有皮肤保护问题？ (44)
33. 某些治疗和手术后应该怎样保护皮肤？ (46)
34. 防治皮肤病是对皮肤最好的保护，这种说法对吗？
..... (47)
35. 护肤美肤有哪些具体措施？ (49)

36. 护理皮肤的基本原则是什么? 一般步骤如何? ... (50)
37. 常见皮肤类型有哪些? 怎样测定? (52)
38. 怎样根据皮肤类型来护理皮肤? (54)
39. 如何根据季节变化来选择皮肤护理方法? (56)
40. 不同年龄阶段皮肤护理方法有什么不同? (58)
41. 男士也需进行皮肤护理吗? (60)
42. 为什么要洗澡? 洗澡和护肤美容有什么关系? ... (61)
43. 洗澡用水有什么讲究? 方法有哪些? (62)
44. 洗澡如何选用肥皂、浴液及浴油等洗浴用品? (64)
45. 药浴及桑拿浴有何护肤美容作用? (66)
46. 洗澡有哪些注意事项? (68)
47. 躯干及四肢皮肤如何护理? (70)
48. 怎样护理头皮和头发? (70)
49. 洗头有什么学问吗? (71)
50. 如何选择使用洁发剂与护发剂? (73)
51. 美发用品有哪些? 如何选用整发剂? (75)
52. 怎样正确梳理头发? 头皮按摩有什么作用? (77)
53. 怎样理发才能保护好头皮和头发? 使用电吹风应
注意什么问题? 如何保护发型? (78)
54. 烫发及染发有何利弊? 如何佩戴假发? (80)
55. 颜面皮肤的保护为什么特别重要? (82)
56. 洗脸时应注意哪些问题? (83)
57. 洗脸水中可否添加某些物质? (85)
58. 为什么要卸妆? 怎样卸妆? (86)
59. 深层洁肤和蒸气浴面是怎样进行的? (87)
60. 面部按摩有什么作用? 怎样正确进行? (89)

61. 什么是面膜？怎样使用？	(91)
62. 什么是软膜和硬模？怎样使用？	(92)
63. 如何自制面膜？	(94)
64. 面部护肤用品有哪些？怎样选用？	(96)
65. 怎样施行全套面部皮肤护理？	(97)
66. 眼周及唇部皮肤护理应注意哪些问题？	(98)
67. 怎样一分为二地对待日光？	(100)
68. 有哪些重要的光敏物质？	(101)
69. 怎样防晒？	(102)
70. 皮肤增白有哪些措施？如何改善皮肤粗糙？	(104)
71. 皮肤老化表现在哪些方面？原因何在？	(106)
72. 皮肤为什么会起皱纹？	(107)
73. 皱纹能预防吗？怎样预防？	(108)
74. 皱纹有哪些局部疗法？	(109)
75. 饮食疗法能除皱吗？	(111)
76. 按摩疗法和气功疗法能否除皱？	(113)
77. 哪些护肤美肤用品具有防皱抗皱作用？	(114)
78. 颈部皮肤该如何护理？	(114)
79. 手、足皮肤也需护理吗？怎样护理？	(116)
80. 洗手、洗脚有何作用？要注意些什么？	(117)
81. 怎样保护指甲？甲用化妆品如何使用？	(119)
82. 护肤与美肤有没有内服药物？	(121)
83. 中医美容有何特点？常用的方法有哪些？	(122)
84. 什么是中药美容术？常用护肤美容中药有哪些？	(123)
85. 中药护肤美容有哪些常用制剂？	(126)

86. 中医有哪些内服护肤美容良方? (128)
87. 有哪些良效中医护肤美容外用方剂? (129)
88. 什么是药膳美容术? 有哪些常用护肤美容药膳?
..... (131)
89. 针灸美容术和气功美容术是怎么回事? (133)
90. 何谓按摩美容术? 有哪些常用按摩美容手法?
..... (134)
91. 运动不足是护肤美容的大敌, 这种说法有道理吗?
..... (136)
92. 皮肤也有健美操吗? (137)
93. 精神因素与护肤美容有什么关系? (139)
94. 吸烟和酗酒对护肤美容有什么影响? (140)
95. 睡眠与护肤美容有什么联系? (141)
96. 食物中的各种营养素与护肤美容有什么联系?
..... (142)
97. 喝水与护肤美容有什么关系? (144)
98. 食疗美容是怎么回事? 有什么具体方法? (145)
99. 护肤美容食疗食品有哪些种类? (146)
100. 肉、乳、蛋、鱼及油类等有什么护肤美容作用?
..... (148)
101. 如何根据护肤美容需要安排食疗? (150)
102. 有哪些新型护肤美容用品? (151)
103. 什么是化妆品? 它有哪些重要功能? (153)
104. 化妆品怎样分类? 日常护肤类化妆品主要有哪
几种? (155)
105. 常用美容化妆品有哪些? 各有什么作用? (156)

106. 怎样选择及保管化妆品？	(158)
107. 生活化妆的一般程序是怎样的？	(160)
108. 化妆应注意哪些问题？	(161)
109. 儿童、孕妇、老年妇女化妆应注意哪些问题？ ...	(162)
110. 男士化妆要注意些什么？	(163)
111. 使用化妆品会有什么不良反应？怎样避免其发 生？	(164)
112. 医学美容和生活美容有什么不同？	(166)
113. 什么是蜡疗美容？	(167)
114. 什么是超声波美容？	(168)
115. 冷冻美容术与化学剥脱术有何异同？	(169)
116. 激光美容是怎么回事？	(170)
117. 电疗美容有哪些方法？	(171)
118. 皮肤磨削术有哪些适应证？	(172)
119. 穿耳孔需要注意哪些问题？	(173)
120. 脱毛有哪些方法？	(174)
121. 文眉、文眼线及文唇有什么意义？各有哪些适应 证？	(175)
122. 文刺美容需要注意哪些问题？	(176)
123. 重睑、隆鼻及除皱等美容整形手术应怎样选择？	(178)

三、常见皮肤病的防治

124. 常见化脓性皮肤病有哪些？其发生与全身状况 有什么联系？	(180)
---	-------

125. 黄水疮就是脓疱疮吗？	(181)
126. 毛囊炎和疖子有何异同？	(181)
127. 怎样预防和治疗化脓性皮肤病？	(183)
128. 甲沟炎也是化脓性皮肤病吗？	(185)
129. 浅部真菌病有哪些？它们都有什么共同点？ ...	(186)
130. 手、足癣有哪些表现？	(187)
131. 体癣及股癣等光皮癣的表现是不是都一样？ ...	(189)
132. 甲癣和甲真菌病是一回事吗？	(190)
133. 怎样治疗癣病？	(191)
134. 治疗癣病有哪些偏方和验方？	(193)
135. 皮肤癣病和全身状况有何联系？如何预防？ ...	(195)
136. 病毒能引起哪些皮肤病？它们怎样传播？	(196)
137. 寻常疣、扁平疣及传染性软疣有何异同？	(197)
138. 如何预防和治疗疣？	(199)
139. 中医是如何治疗疣的？疣有哪些简易疗法？ ...	(200)
140. 单纯疱疹和带状疱疹有何异同？它们与全身情 况有什么关系？	(201)
141. 单纯疱疹和带状疱疹如何预防与治疗？	(204)
142. 中医怎样治疗单纯疱疹和带状疱疹？	(205)
143. 现在的疥疮跟过去的疥疮相比有何异同？	(206)
144. 疥疮能根治吗？怎样防治？	(208)
145. 虫咬皮炎有哪些临床特点？怎样防治？	(210)
146. 什么是性传播疾病？我们应当怎样认识这类病？	(212)
147. 我国当前性病流行情况怎样？	(213)
148. 梅毒是怎么回事？怎样治疗？	(214)

149. 淋病和非淋菌性尿道炎有什么区别？怎样治疗？
..... (217)
150. 尖锐湿疣与普通疣有什么不同？ (219)
151. 艾滋病离我们远吗？ (221)
152. 怎样预防性传播疾病？ (223)
153. 什么叫物理性皮肤病？它们有什么重要性？ ... (224)
154. 常见物理性皮肤病怎样防治？ (226)
155. 湿疹是怎么回事？ (229)
156. 异位性皮炎是湿疹吗？ (230)
157. 接触性皮炎是怎样发生的？如何确定其病因？
..... (231)
158. 接触性皮炎临床表现是什么样的？与急性湿疹
怎样鉴别？ (233)
159. 药疹是怎样发生的？它有哪些类型？ (235)
160. 哪些常用药最易引发药疹？可以说药疹类似
任何一种皮肤病吗？ (237)
161. 怎样治疗湿疹、接触性皮炎及药疹？ (239)
162. 中医是怎样治疗湿疹、接触性皮炎和药疹的？ (242)
163. 如何预防湿疹、接触性皮炎及药疹？ (244)
164. 荨麻疹是否就是“风疙瘩”？它是怎样引起的？
..... (246)
165. 治疗荨麻疹有什么好办法？ (247)
166. 丘疹性荨麻疹与荨麻疹有什么不同？ (248)
167. 皮肤只痒而不出疹是怎么回事？ (249)
168. 瘙痒症除了搔抓就没有好办法吗？ (250)
169. 神经性皮炎和瘙痒症有什么联系？它有什么特

征?	(253)
170. 怎样治疗神经性皮炎?	(254)
171. 常见职业性皮肤病有哪些? 防治原则是什么? ...	(256)
172. 一旦发生化学烧伤,应当怎样急救?	(258)
173. 稻田皮炎和一般皮炎有什么不同? 怎样治疗? ...	(260)
174. 非化学物质接触性职业性皮肤病能预防吗? ...	(261)
175. 银屑病的不是就是牛皮癣? 是一种什么病?	(264)
176. 银屑病除了常见的寻常型,还有哪些形态变化?	(265)
177. 银屑病一辈子治不好吗?	(266)
178. 银屑病有哪些中医疗法? 怎样预防?	(270)
179. 单纯糠疹和玫瑰糠疹是怎么回事?	(272)
180. 痤疮算不算病? 它有哪些特点?	(273)
181. 痤疮既然算病,又当怎样治疗?	(275)
182. 痤疮能预防吗? 怎样预防?	(277)
183. 酒渣鼻与痤疮有什么不同?	(278)
184. 脂溢性皮炎和头皮糠疹是怎么回事? 怎样治疗? ...	(280)
185. 汗多及汗臭怎么办?	(281)
186. 常见指(趾)甲病有哪些?	(283)
187. 常见的秃顶有哪几种? 白发算不算病?	(284)
188. 脱发和白发怎样治疗?	(286)
189. 皮肤突然白了一片,是不是白癜风?	(287)
190. 白癜风怎样治疗?	(289)
191. 黄褐斑和雀斑是如何发生的? 怎样治疗?	(291)
192. 鱼鳞病和毛发苔藓是怎么回事? 有什么治疗方 法?	(292)
193. 黑痣人人有,它会恶变吗?	(293)

194. 粟丘疹、睑黄疣及汗管瘤各有什么特点？怎样治疗？ (295)
195. 什么是血管瘤、太田痣和文身？怎样治疗？ (296)
196. 瘢痕疙瘩、萎缩纹是如何发生的？怎样治疗？ (297)
197. 怎样对待老年疣、老年性白斑、老年性血管瘤及皮赘？ (298)
198. 常见皮肤恶性肿瘤有哪些？怎样治疗？ (300)
199. 哪些皮肤病能置人于死地？怎样提防？ (301)
200. 有人比喻皮肤是一面镜子，能照出身体里的种种病象，是这样吗？ (302)

一、一般知识

1. 皮肤是什么样的组织？它的外观形态如何？

皮肤是包裹在整个身体表面的一层被膜状组织。它好像是一件严实的天然“衣服”，把身体遮盖得天衣无缝。尽管皮肤很薄，表皮和真皮加起来也只不过 0.5 毫米~4.0 毫米，最薄的皮肤只相当于丝绸厚，而最厚处也超不过毛衣的厚度。然而，皮肤却是人体最大的器官。它占体重的 5%~15%。成人皮肤总面积有 1.5 平方米~2.0 平方米。皮肤位于体表，是人体抵抗外部侵袭的第一道防线。它与外部环境及内部器官有着千丝万缕的联系。加之，它又是个多功能器官。这就充分表明皮肤对人的身体是十分重要的。

皮肤表面有许多粗细、长短、深浅和走向都不一致的沟纹，叫皮纹。皮纹深浅随部位而不一。手掌、脚跖、面部、肢体关节伸侧和阴囊部的皮纹最显著。指纹是特殊的皮纹，它千变万化，人各不同。在人身鉴定上有独特作用。皱纹见于额、面及眼周等部，可粗可细。一般认为是皮肤老化的表现。皮纹的形成与皮肤深处的纤维组织排列有关。皮纹之间有形状及大小不一的小片状隆起，称为皮丘。皮纹和皮丘既可增加皮肤的表面积，又能缓解外界种种作用力对皮肤的伤害。这些都是皮肤防卫功能的一种表现。

皮肤的厚薄、粗细及松紧都因人而异。一般来说，较厚的皮肤比较粗、紧，弹性也差些；较薄的皮肤则比较细、松，弹性也大些。躯干及四肢伸侧皮肤厚于屈侧，掌跖皮肤最厚，眼睑、

外阴、耳朵及乳房等处的皮肤最薄。皮肤厚的地方，通常都是负重、持重、易与外界接触及摩擦之处，皮肤厚些才能尽到保护的职责。较薄的皮肤或是为使里面的器官活动灵便，如眼睑薄有利于睁眼、闭眼和眼球转动；或是适应该部位特需的敏感度，如外阴部和乳房部。

2. 皮肤的细微结构是什么样的？

如果把皮肤切成极薄的小片，染色后放在显微镜下观察，我们会发现，皮肤从外到里，切片从上到下，分为3层：表皮、真皮和皮下组织。表皮又分5层，它们主要由角朊细胞和树枝状细胞组成。角朊细胞的最大特点是从表皮最里边的基底层开始，不断往外生长繁殖，经棘细胞层、颗粒层、透明层（不是任何部位都有），最后完全角化形成最外面的角质层。角质层细胞不断脱落。表皮生长周期指的是表皮基底层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞剥脱这一全过程。它一般需时3~4周。除了角朊细胞，表皮基底层还有含黑色素的黑色素细胞、几种普通染色难以识别的和某些感觉及皮肤免疫相关的细胞。真皮与表皮以指状突起互相交错镶嵌。真皮的结构比表皮复杂，它主要由纤维组织组成。纤维有3种：胶原纤维、弹力纤维和网状纤维。胶原纤维束之间由特殊透明物质组成，称为间质。纤维和间质构成皮肤的支柱和框架。弹力纤维和胶原纤维混杂在一起，它使皮肤有弹性。网状纤维是纤细的胶原纤维。除了纤维组织，真皮里还有血管和淋巴管，为皮肤提供血液和营养，并运走废料。还有神经与神经末梢（包括相关受纳器），以接受和传送各种感觉刺激。还有毛囊、皮脂腺、大小汗腺及立毛肌等附属器官，各司其职。还有生产纤维的纤维母细胞，能吞噬微生物和其它有害物质的巨噬细胞即组织细胞，以及少量淋巴细胞、肥大细胞和浆细胞。皮下组织是皮

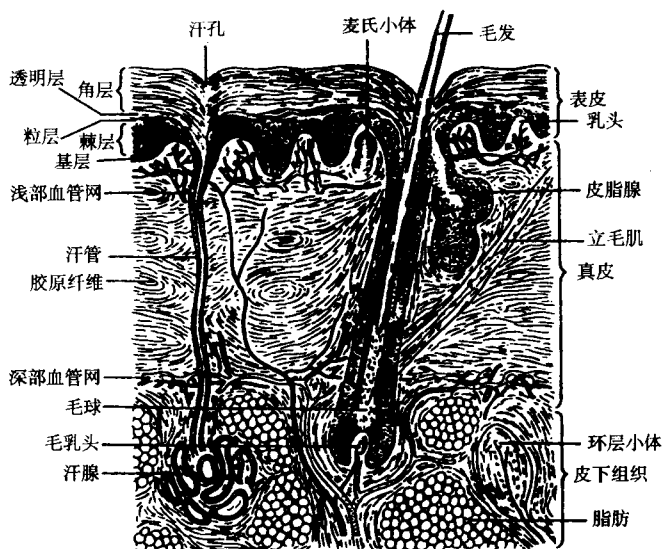


图 1 皮肤的解剖和组织示意图

肤的最里层，主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。它是表皮、真皮的厚实的衬垫，厚薄变动很大，瘦者薄，胖者厚。粘膜的组织结构和皮肤大同小异，粘膜没有角质层和皮下脂肪层（图 1）。

3. 皮肤有哪些附属器官？各有什么特点？

皮肤有一些部属和助手，医学上称为皮肤的附属器官或附件。它们是毛发、指（趾）甲、汗腺、皮脂腺和立毛肌。它们出色地辅佐皮肤执行任务。

毛发遍及皮肤大部，仅掌跖、指趾屈面、指趾末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、大小阴唇内侧和阴蒂等处无毛。毛发分为两种：硬毛与毳毛。硬毛中，如头发、胡须、腋毛和阴毛称为

长毛；眉毛、睫毛、鼻毛和耳毛等称为短毛。黄种人的长毛色黑，年长可渐变白。毳毛俗称汗毛，色浅淡，质细软。主要见于面部、躯干和四肢。毛发的多少、疏密和分布有很显著的种族特异性。我国人民，尤其是黄种人，属于少毛民族。多数人无髭（即络腮胡），臂腿部也少毛。所有毛发都有周期性脱落而为同样长度的新毛发所代替。头发的平均生长期为 2 000 天，休息期为 100 天，每天脱落的数目一般不超过 100 根。也就是说，如果您每天脱落的头发在 100 根以内，就不必顾虑。

指甲和趾甲覆盖、附着于手指、脚趾末节远端的伸侧。它们是半透明的板状角化组织，和下面的组织紧密粘着，从而保护着手指和脚趾，并帮助感受细致的触觉、拾取小的东西和搔抓。甲是终身不停地生长的，其速度因人而异，平均每周增长 0.5 毫米~1.2 毫米。

皮脂腺和汗腺肉眼看不见。它们都位于皮肤真皮中，有特殊的通道将它们的分泌排泄物——皮脂和汗液排至皮面。立毛肌有助于皮脂排放。皮脂腺分布很广，除掌跖与指、趾屈面外，几乎遍及全身。其中以头皮、面部（特别是前额、鼻翼等处）最多，而躯干则以中央部位较多。因此，这些部位及腋窝等处又称为皮脂溢出部位。四肢（尤其是小腿外侧）皮脂腺最少。汗腺分为小汗腺和大汗腺两种。小汗腺开口于皮肤表面，除粘膜外，遍布全身，而以掌跖、前额、腋窝为最多，上臂和小腿较少。大汗腺一般开口于毛囊，主要见于腋窝、乳晕、阴阜、大阴唇、包皮、阴囊、脐周、肛周、外耳道和眼皮，也可在面部和头皮见到。

粘膜被覆于中空器官，如呼吸道、消化道、泌尿生殖道等的表面。它在这些器官外开口处与皮肤相连接。所以，尽管粘膜不是皮肤的附件，却与皮肤关系密切。粘膜与皮肤的结构有