

生活顾问丛书之四



健美 的皮肤

萨拉·R·里德曼著

国际文化出版公司

健美 的 皮 肤

〔美〕萨拉·R·里德曼 著

钟芝明 译

国际文化出版公司

1988年·北京

THE GOOD LOOKS SKIN

BY

SARAH R. RIEDMAN

根据纽约西蒙和舒斯特有限公司1983年版译出

健美的皮肤

[美] 萨拉·R·里德曼 著

钟 芝 明 译

*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

天津市蓟县百花印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3印张 64千字

1988年 6月第一版 1988年 6月第一次印刷

书号：7345·047 定价：1.05元

ISBN7-30049-097-1/G·37

前 言

这是一本有关你的皮肤的书。皮肤从头至脚覆盖着你的全身。但对你来说至关重要的是露在外面的5%，你的面部。当你对你的皮肤的颜色及其光洁程度感到满意时，你会觉得心情愉快。你有理由自信别人也会这样看你，因为初次印象往往可以决定别人是否接受你，或是对你冷淡，甚至拒绝。这是促使你通过细心的保养使皮肤健美的极好理由。

在所有的欢乐和各种经历中，走向成年并不往往是一帆风顺的。在这个过程中，你可能会体验到疑惑、失望和沉重的忧虑。美的外表是人们最为关心的。象许多朋友一样，你也许会有粉刺问题。如何对付这一顽固的、令人烦恼的现象呢？你要象谁去请教呢？当你知道你的同学在走向成年的过程中也处在同一困难阶段时，你的忧虑是否从而消除了呢？也许你会突然发现，你在童年时代没有注意到的灾难性的缺陷，如胎痣、雀斑、疤痕、斑点或黑痣。你的皮肤是否变得太油了？或者相反，它是否失去了婴儿时期的柔软而开始变得干燥了？对这些令人困忧的问题你该怎么办呢？

问题好象是多得无止境的。你需要用哪些护肤用品？什么肥皂或其他净肤用品最适合你的皮肤？什么能使你的皮肤不那么油呢？从各种广告、电视商业节目，以及药房和百货

店货架上令人眼花缭乱的各种化妆品中，你如何选择适合你的用品呢？你是否就采用你的至友用之有效的用品？如何正确地使用你所选择的化妆品？你的头发应使用哪些香波？如何保护你的头皮健康，不生那些令人难堪的头皮屑呢？对质脆和易断的指甲有无改善的办法？如何避免由于日晒所造成的皮肤疼痛、难看的晒斑和随后的脱皮？所有的防晒用品是否都同样有效？

本书将回答以上问题以及许多其他问题，同时也使你能认真仔细地来鉴定一下你的皮肤素质、皮肤是一个器官，它需要营养。它的健美取决于身体内部的营养。了解你的皮肤素质和它的功能，它如何地保护你，以及如何才能保护它免受污染和灼热等外来的侵害，是你的问题得到真正答复的重要前提条件。

你对皮肤及其保养方法了解得越多，你就越能使你自己具有大家所羡慕的皮肤。

目 录

- 一、你和你的皮肤..... (1)
- 二、健康的皮肤..... (9)
- 三、粉刺，一个“未成熟的青春期”问题..... (17)
- 四、大夫的帮助..... (30)
- 五、化妆品..... (40)
- 六、雀斑、痣等等..... (51)
- 七、太阳，有益或潜在的危害..... (57)
- 八、头发和指甲..... (65)
- 九、有健康的身体才有健美的皮肤..... (77)

一 你和你的皮肤

皮肤表面积约有2平方码或18平方英尺。如果你的体重为100磅，你的皮肤则占15磅。到你不再长高时，你的皮肤重量可能达20磅。皮肤的厚度根据身体的不同部位而异，从耳鼓和眼睑处的1/50吋（半毫米），到手掌和脚底的1/4吋，为最厚的一部分。

皮肤的功能

皮肤具有不透水性，是你和外界之间具有双重功能的活的屏障。皮肤可以防水，使你在澡盆、水池、海洋或大雨中不会被浸透。它同时也保持体内湿度，防止体内水分流失，保护身体组织不会干枯。皮肤可以挡住大气中的化学物质和有毒气体侵入体内，保护你免受太空宇宙辐射的危害。

皮肤的最主要功能之一是抵抗细菌侵入体内。这些细菌平时就依附在你的皮肤上。婴儿一出生这些细菌就在他的皮肤上定居下来，继续不断地生殖繁衍。它们喜欢油质和多汗的部位，如眉、额和腋下。这些细菌对皮肤的适应性很强，而且被验明它们是无害的，只要皮肤不破，它们就无法侵入体内。

我们通过皮肤的触觉组织获得周围的信息，而信息对生命是至关重要的。只要想一想，如果我们残废了，失去了视觉、听觉、嗅觉或味觉，我们仍能生活下去。但如果我们失去了皮

肤的感觉功能，我们将无法生存。通过专门的感受器，我们认识了所摸到的东西，它的形状、硬度、质地（粗糙或光滑），是钝的还是锐利的。痛和压力的感觉保护我们避免严重的机械损害，免遭灼热、寒冷和烧伤之害，并免受冰冻所造成的身体组织损伤。你的皮肤的敏感性使外界对你的威胁减少了。

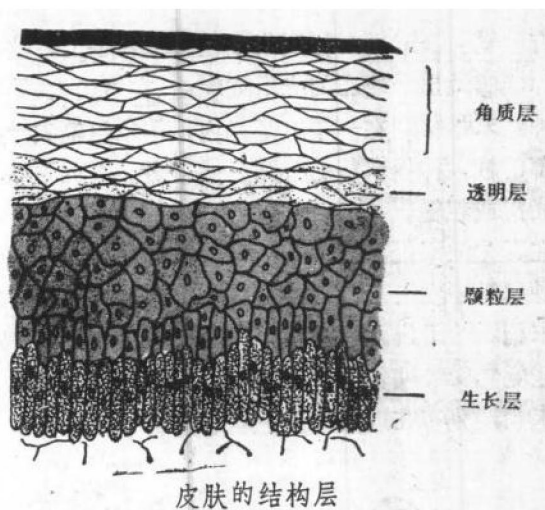
皮肤同时也反映人的情绪。人们窘迫时会脸红，害怕时脸色苍白，迷惑和不愉快时会皱眉头，紧张时会手心出汗和额前出现汗珠，甚至作为皮肤延伸的头发，对冷和惧怕亦有反应。你身上的汗毛会“竖起来”，使你起鸡皮疙瘩。从某种意义上来说，皮肤起着一种说明作用。它向你描述周围世界，又向周围世界描绘你。

显微镜下的皮肤

皮肤由两层所组成，上层是表皮，下层为真皮。表皮由上皮组织组成，为细胞层，真皮由结缔组织构成，为纤维性组织。

表皮共分四层，每层含有不同形状的角质细胞。角质细胞的名字从角蛋白而来，是一种角质细胞所制造的特殊保护皮肤的蛋白质。这种蛋白质同时也是头发、指甲、鱼鳞、鸟毛、动物的毛皮、蹄、爪、角的主要成分。

在表皮的最下层，这些同时也称为基础细胞的角质细胞，组成生长层。每个基础细胞又分裂为两个新的细胞，一个留在原处，另一个被推到上面一层，这层的细胞要扁一些，内含颗粒，又称颗粒层。再上一层看上去清澈透亮，没有下



面两层的细胞结构。第四层即最上面一层为角质层。角质层的细胞是死的，它的厚度根据身体的不同部位而不同，是皮肤的防水层。

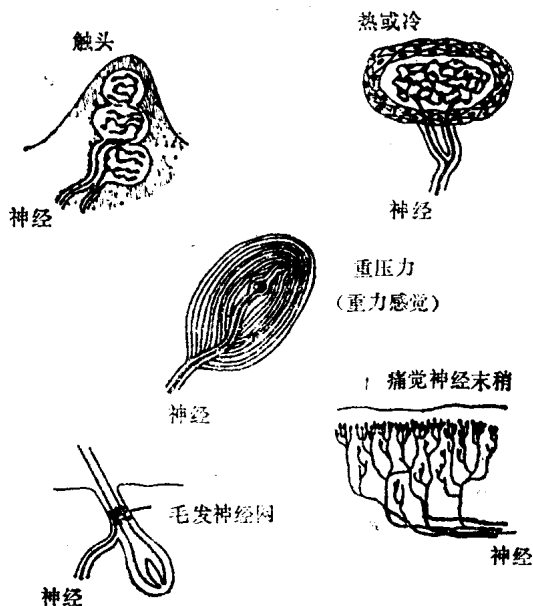
基础细胞从生长层稳步向角质层迁移，在每层形成角质蛋白，最后脱水死去。这些死去的细胞的脱落速度与生长层推出新细胞的速度相等。

表皮没有血管和神经，它从真皮血管的血流中摄取营养。真皮与表皮有明显的分界，为白色、坚韧、弹性结缔组织纤维组成的无光粗糙的网状结构，其中分布着特殊的弹性纤维，使真皮部分具有可伸性和弹性。真皮为血管和神经提供了构架组织。在顶端，真皮褶成一系列的圆锥形的嵴和丘，称为乳头。表皮伸入乳头之间的凹陷处，如图解所示。

乳头中有毛细血管襻，这是最细、管壁最薄的血管。乳

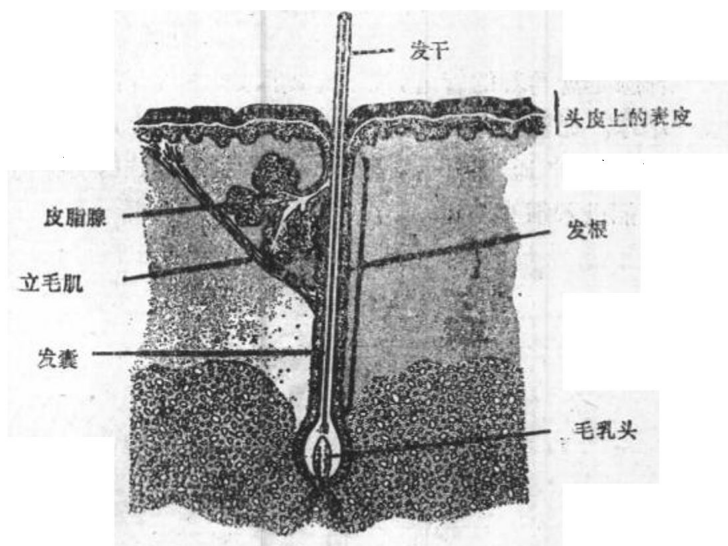
头内有触觉神经末梢，特别集中在指尖和手上。这些神经末梢使你能感觉出一块布的光滑或粗糙。在指尖上，约20或30个这种神经末梢排列在一平方毫米内，约象铅笔尖一样大小。颈后部的触觉神经末梢的排列要稀得多，因此不易辨别一块布的光滑或粗糙。

在真皮的深处，有着其他各种不同功能的神经末梢，辨别各种感觉。在一平方吋的皮肤内，有着约1500各种不同的神经末梢，除了辨别触觉外，还有冷觉感受器、热觉感受器，压觉感受器使你能辨出重量。辨别痛觉的感受器为游离神经末梢，分布在近表皮处。



不同的神经末梢辨别不同的感觉

真皮中有毛发根、皮脂腺和汗腺。如图解所示，皮脂腺的发展和毛囊相联系。皮脂腺由一些圆的小囊组成，这些小囊集在一起有如一串葡萄。这些腺的细胞内含有特别脂肪



头皮部分皮肤的剖面

的小颗粒，象其他脂肪一样，遇到酸素就会变黑。皮脂腺分泌皮脂或油，皮脂通过一个短的导管进入发囊，再送至皮肤表面。这就是使头发滑润的过程。

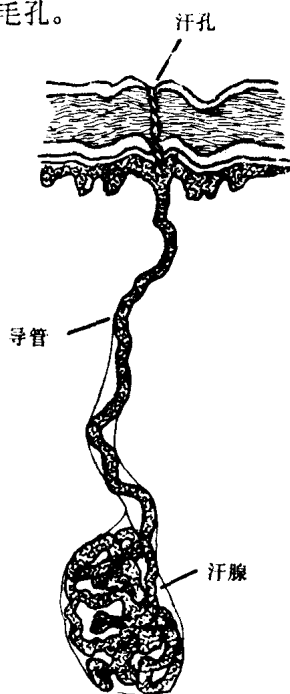
羽毛和毛皮动物也有类似的腺分泌出油脂，保护它们的羽毛和毛皮。例如羊的羊毛脂，水禽中鸭、鹅、天鹅羽毛腺中的油脂。

人的皮脂腺并不都附属于毛囊。实际上，最大的皮脂腺在鼻子周围。油脂直接被分泌到鼻子的表面。手掌和脚底都没

有皮脂腺，也没有毛。嘴唇嘴角周围，眼睑边也布有皮脂腺，直接通向皮肤表面。

汗腺

汗腺是盘卷着的管道，位于真皮深处。生成汗的部分卷曲成一个球。把汗送向表皮的导管从分泌部分螺旋形地经过表皮层向上延伸通向汗孔。这种螺旋形的生理结构使脏物和异物不能进入细小的毛孔。



汗腺的剖面

汗来自两种不同的汗腺。一种称为“真”汗，为清晰的水状液体，由遍布全身的许多腺所分泌（每平方英寸约有600个腺）。这种腺称为外分泌腺，它所分泌的汗基本上是无味的，一经分泌即被蒸发。

婴儿出生后数日，外分泌腺即开始起作用。最初它们通过未成熟的汗腺分泌出少量的汗。这种汗几乎完全是水分，其中水占95——97%。汗中还含有氯化钠和其他的盐。随着出汗时间的加长，这些成分也随之增加。但是几乎没有其他的排泄物。

除了手掌和脚底分泌出汗外，外分泌腺还有调节体温的功能。在暖和的房间里，蒸气浴室内，或夏天在高温下剧烈运动时，人的体温上升，此时外分泌腺便开始活动。这种效果也许是局部的。例如，如果一只手臂放在热水澡盆内，这只手臂出的汗将比身体其他部分要多。手掌和脚底对温度升高没有反应，头部、颈部和上半身出汗最多。这些部位提供最佳的蒸发机会，使皮肤温度降低。

忧虑和任何精神上的压力也会刺激出汗。常听人说，“出了一身汗”，或“出了一身冷汗”。例如，由于焦虑不安，你会在与一位你所怕的人握手时由于手心出汗而感到难堪。

另一种汗腺叫做顶泌腺。有人说这是一种退化的味腺。对动物来说，这种腺起着吸引异性的作用。顶泌腺在青春期开始发展，一般在腋下、乳头周围和生殖器区。这种汗不是由于热和温度高而产生，而是由于疼痛和性兴奋。这种汗含有大量的有机物，为细菌活动提供了条件。顶泌腺的分泌物本身是无味的。但细菌的生长和腐败分泌物造成“身体的狐臭”。

男女青少年身上一种叫做睾丸脂酮的激素，使顶泌腺在

青春期成熟。大约相当于皮脂腺增大并开始分泌 脂 肪 的 时期。细菌的活动和狐臭常常令人困惑，因此洗澡和良好的卫生习惯变得特别重要。

皮 肤 的 颜 色

皮肤的另一功能是制造色素形成皮肤的颜色。色素的唯一功能是防日晒。

你的皮肤是什么颜色？你是白皮肤，金头发或红头发，深色皮肤，古铜色皮肤，还是黑皮肤呢？不论你是白种人、印度人、中国人、地中海人、加勒比人或非洲黑人，你皮肤的颜色是天生的。色素又称黑色素（意为黑色），由黑素细胞制造产生。不论你的皮肤是什么颜色，各种人种的黑素细胞的数量都是一样的。所不同的是这些细胞所制造的黑色素的比例和量，这是遗传所决定的，象你的眼睛和头发的颜色一样。

黑素细胞是表皮细胞，位于基础细胞层中，一束束伸展在表皮细胞之间。太阳的紫外线照射会刺激黑素细胞制造色素。这样，当你进行日光浴时，会更快地产生更多的色素。黑皮肤比白皮肤的颜色要深得多是因为黑皮肤的四层中均有色素。黑皮肤的每个黑素细胞中的色素颗粒要大一些，它们在表皮细胞中向上移动直至表皮层。

如果黑皮肤受到刺激或被抓破，则会出现深色斑，一旦深色斑形成又经摩擦，黑素细胞便会制造更多的色素。受伤可能会带来色素生产的暂时减少，在黑皮肤上形成淡色斑并将持续数月。

二 健康的皮肤

健康的皮肤可以反映一个人的身体状况和幸福心情。象其他所有有生命的器官一样，皮肤的健康主要靠内部营养。首先是平衡的饮食和坚持运动。这样可以刺激循环，把营养物和氧带到真皮的血管，同时也排出废料。象充足的休息和睡眠一样，新鲜的空气和温和的阳光使你感到轻松和容光焕发。往往情绪上的紧张和忧虑可以从你的皮肤上反映出来。不要忽视你的烦恼，有朝一日这些烦恼会在你的面部留下痕迹。你应该象关心照顾你的身体一样来对待你的忧虑。

但是皮肤不象其他的器官，它也需要来自外部的保养。一方面这是因为它与外界有着密切的接触。皮肤暴露在空气中的尘埃、污染物、花粉之中，以及从学校，工作地点，做各种活动时所沾来的这些物质之中。更确切地说，皮肤的正常活动导致死的皮肤细胞的堆积和分泌物涌至表皮。这些分泌物是皮脂腺分泌出来的天然油脂，外分泌腺和顶泌腺所分泌的汗中含有盐，顶泌腺所分泌的汗含有机物。那些依附在皮肤上的细菌及其他微生物，如空气传播的酵母孢子（霉菌），还有化妆品，隔夜的面霜。没有任何一种化妆品能盖住你面上没有洗净的上述分泌物以及其他积垢。

保持皮肤清洁是皮肤正常保养的第一步。水可以洗掉可溶于水的沉积物，并冲掉不可溶的物质，但洗不掉天然的皮肤油脂。洗掉皮脂要靠肥皂和其他清洁剂。

肥皂是油脂和氢氧化钠或氢氧化钾经化学化合而成。现

在人们可以从杂货店里买到肥皂，在这之前，人们是在家里自制肥皂，用多余的牛羊脂肪或肥肉加碳酸钾或柴灰煮成。肥皂不能使油脂溶解，但能使油脂乳化，也就是把脂肪打碎成为非常细微、只能在显微镜下才能看到的小滴。这些脂肪的小滴悬浮在肥皂泡、泡沫澡浴液或肥皂水中，泡沫中的气泡帮助这些小滴脱离皮肤，然后温水将这些小滴冲洗掉。

清洁剂的原料不是脂肪，而是用合成的有机化学物质和氢氧化钾或氢氧化钠化合而成。洗碗和洗衣服的洗净剂也能起泡和去污，但用于皮肤则会起刺激作用。还有一种块状的清洁剂肥皂，这是一种很好的清洁剂，比肥皂更容易洗掉天然油脂，它的特殊优点是在硬水中不会形成化学家称之为沉淀物的、不可溶的余渣。另一方面，清洁剂肥皂对干的皮肤不适用，但对有粉刺的人也许有益，这样他们可以避免使用含脂肪量过高的肥皂。

普通肥皂为微碱性，清洁剂肥皂和含有清洁剂的洗净液为微酸性。酸碱度用pH来表明，即氢离子浓度指数。水呈中性时为pH7，表示其中氢离子和碱离子相等。pH6.9为酸性，数字越小酸度越高。pH7.1以上均为碱性。

在你家中浴室里，最受欢迎的是哪种肥皂？面对一个个货架上不同牌子的肥皂，你如何决定哪一种最适于你的皮肤？你可以这样试试。在任何超级市场里，你可以找到至少一打以上不同牌子的肥皂，有时你可以看到同一牌子有两种肥皂，一种上写“质地温和，全家适用”。大多数肥皂都注明内含成分，但不是所有的肥皂。（因为肥皂不属食品和药品局所限制的范围，因此有的没有注明成分。）

请先读包装上的说明。其中许多成分也许你不能鉴别，

但几乎所有的说明上均有脂酸钠或硬脂酸钠，或两者均有。这些是肥皂的主要成分——脂肪和氢氧化钠。有的还含有椰子酸钠（从椰子油中提炼而来），其他物质和棕榈油。如果说明上写着十二（烷）基苯磺酸钠，这是指清洁剂肥皂或合成肥皂。你可以不去管其他你所不熟悉的成分，其中大多数成分各种肥皂都是一样的。

除了商标之外，你还可以看到许多广告性的描述，例如：“含油脂浴皂”、“婴儿油脂浴皂”、“爽身皂”、“含可可油甘油”、“柔性清洁皂”，最后，许多肥皂上写着“除狐臭皂”、“除狐臭美容皂”、“双重除狐臭皂”、“强功能除狐臭皂”、“别等别人告诉你，请用吧……”。可以肯定，所有这些肥皂都含有少量的化学成分以抑制狐臭，但没有一种能阻止细菌活动。所谓的“强功能”和“双重除狐臭”仅仅是广告宣传而已。

肥皂还含有另外一些特殊成分，如香料（广告上为香型），它只能掩盖身体的异味，颜料（从包装的颜色可以看出），还有抗菌剂。用作抗菌剂的成分，三氯化碳是一种消毒剂。有些人任何肥皂对他们都会有刺激，这也许是对其中的特殊成分敏感，而不大可能是对肥皂本身。如果用后反应严重，可能是对某种上述成分过敏。皮肤学家称这种情况为接触性皮炎。这是一种最难办的过敏，很难从清洁剂和化妆品的成分中找到过敏原。

不论是肥皂的颜色、牌子、广告或商标吸引了你，在选择肥皂时，你需要多试几种，每种使用一周左右。

如果你的皮肤是干燥型的，那就不要洗得过勤，而且要搓揉得轻一些。如果你的皮肤是油质的，那则需要常常洗