

皮肤保健与美容

科学技术文献出版社

[加]

霍华德 多恩斯基 著



皮肤保健与美容

[加] 霍华德 多恩斯基 著
翟志瑞 余建一 译
王光超 校

科学技术文献出版社

内 容 简 介

本书运用皮肤科的知识,向广大读者介绍了人体皮肤的功能、类型、发育演变的各个阶段和皮肤保健方面的知识。此外,还较详细地讲授了如何根据不同类型的皮肤选择不同种类的化妆品,以及美容保健方面的知识。

本书内容丰富,叙述由浅入深,是一本皮肤保健与美容知识的读物,适合广大青少年和中老年人阅读参考。

Howard J. Donsky
BEAUTY IS SKIN DEEP
Rodale Press, 1985

皮肤保健与美容

[加]霍华德 多恩斯基 著

翟志瑞 余建一 译

王光超 校

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号)

国防科工委印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 6印张 127千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数: 1—7500册

科技新书目: 230—093

ISBN 7-5023-1310-9/TS·10

定价: 3.30元

译者的话

美容，这曾是一区禁地、一片空白、一片阴影。它足以引起意念上的混乱、感情上的迷茫、身体上的失调。作为人的本能，它是天经地义的存在着：温柔芳馨的女性美、阳刚之气的男性美，编织着人深邃感情的纽带，架构着人无限生命的桥梁。因此，萎缩它的生机，剥夺对它的享受都是不可取的。

于是，美容知识、美容方法对于我们每个人是不可缺少的。遗憾的是，我们每个人都是太缺少了。

人们常常询问，有没有皮肤健美和美容的方法？在什么年龄时，一个人对自己的面容感到烦恼？美容是没有年龄限制的，即使是在年少时，当他意识到美容问题时，也常感到苦恼。从姐姐出嫁时的伴娘，到自尊心极强的祖母，我们所有的人都希望自己使人赏心悦目。

为了使你的皮肤健康、红润和美丽，我们翻译了此书，不论你的年龄、性别或皮肤条件如何，都可阅读。保健使皮肤保持弹性，美容使皮肤保持红润，本书以皮肤保健和美容相结合的形式，介绍各种皮肤保健的方法、化妆品的选择、美容的秘诀等。你可从中选择最适于自己美容的方法和化妆品种类，用自己的双手在幽室内巧施美容。

限于我们的知识和翻译水平，译文中难免存在着缺点和错误，欢迎广大读者予以指正。

翟志瑞

1989年12月

序 言

我是一个皮肤科医生。我热爱我的工作，但我的职业常常受到轻视，比如，有一次一位妇女带着一个孩子到我这里来看病，当我走近这个孩子时，他一见我穿着白大衣就大哭起来。母亲说：“宝贝别哭，他不是医生，他只给人治治皮肤病。”

我想这位妇女不是唯一不了解这门医学专业的人。在所有医学专业中皮科学是最少被人理解的专业，甚至其它科的医生也不清楚皮肤科医生在干些什么工作。我们的工作治疗皮肤的疾病。皮肤是人体最复杂的器官之一。为了成为一名皮肤科医生，我们在医学院学习了四年，然后当一年实习医生；一年学习内科，三年学习皮科学，学习结束时还要通过一系列的笔试和口试。在加拿大通过上述考试的人将成为皇家医生协会的会员，在美国通过同样考试的人将会获得美国皮科学会学位证书。

我想产生上述认识上的混乱，也许是由于我们既不是整形外科医生也不是化妆师的缘故。但是，皮肤与人体的每个器官是相互联系的。因此，皮肤科医生不仅要与整形外科医生合作，还需要与过敏症专家、内科专家、产科医生、精神病医生、普通临床医生相配合。同时，也要靠整个皮肤保健业的帮助，如发型师、美学家、化妆师、电子学专家、手足病医生、化妆艺术家。

不像一些医学专家，他们的病人范围是很狭小的，而在我们诊室里能见到范围广泛的、不同性别的、从儿童到老年各种各样的病人。正是这些病人和不同的问题使得我们的工作如此吸引人，以至皮肤科医生在医务界中已是最令人满意的成员。这也使我们对于医务界同仁的嘲笑泰然处之。他们喜欢说皮肤科医生的病人“从来是治不好也治不死。”事实是90%的皮肤科病人确有好转或痊愈，这就是我成为皮肤科医生的原因之一。

尽管在“美容业”我不得不经受很多讥讽，但这并不影响我的工作，因为我看不出改善一个病人的外观有什么错。如果你患有座疮、银屑病或任何影响外观的皮肤病，你会感到多么沮丧，你的健康也会随着自尊心受伤害而骤然下降。我相信当你的容貌开始变得好看时，你的自我感觉也会好起来。医院也已经意识到了这一点，现在已有许多家医院开始向病人提供美容院和理发室的服务。

我不认为人们对自己外表感到骄傲是一种极端利己主义，我相信任何人都不会为漂亮点去看医生而感到内疚。保护皮肤不是对自己的纵容。如果你毁坏身体的外观也就是毁坏生命本身。本书的目的之一就是告诉你如何保护自己的皮肤，因为皮肤是健康的指征。有句古老的谚语说“表里如一”，或用计算机的术语，也就是无用输入，无用输出。我还要告诉你何时需要皮肤科医生的帮助。假如有一位读者学会了根据皮肤颜色判断疾病，而及早地得到医生的帮助，那么为本书所花费的精力也就值得了。

写皮肤和头发不考虑美容的目的是不可能的，我在本书中还要涉及到皮肤颜色的化妆方法。众所周知，对皮肤保健

有很多矛盾的报道。我曾试图创造一种有时看起来是错误信息的困境。但随着巨大的化妆工业的发展，为数众多的产品达到了同样的目的。为此，我在安全、有效、费用等方面做了平衡后，尽力推荐一些产品。有时，我也推荐专门商标的产品，因为这些产品经受了时间和使用的检验。不过，这并不意味着别的商标的产品不好。我并不总是正确的，不可能亲自熟悉每一种产品的使用，我将尽力多掌握一些新产品的信息，我希望我19年的皮科临床和教学实践能给读者一些有益的帮助。

我相信信息社会使消费者有更好的选择，继而推动厂家以更合理的价格生产更好和更安全的产品。我希望我们从这个循环中最后都能受益。本书将是给公众以知识的媒介物之一。

目 录

序言	(Ⅺ)
第 1 章 皮肤的功能	(1)
皮肤的类型	(3)
第 2 章 皮肤的清洗与美容	(5)
温水最好	(5)
肥皂和清洗剂	(7)
洗脸	(10)
洗澡	(11)
年龄和皮肤	(12)
油脂浴和泡沫浴	(12)
霜剂	(13)
收敛剂	(14)
除臭剂和止汗剂	(17)
香水	(19)
第 3 章 化妆品	(22)
对化妆品的过敏反应	(23)
使用化妆品的问题	(25)
眼睛的化妆品	(27)
脸部遮掩化妆法	(28)
第 4 章 阳光、热和冷对皮肤的影响	(31)
阳光是如何影响皮肤的功能	(32)

	热和冷对皮肤的影响.....	(38)
第 5 章	衰老时皮肤的保健.....	(41)
	皮肤的老化过程.....	(41)
	衰老时皮肤、毛发和指甲的变化.....	(42)
	年龄对皮肤病的影响.....	(43)
	如何预防皮肤老化.....	(44)
第 6 章	皮肤的顏色.....	(49)
	纹身.....	(50)
	色素的增加或变异.....	(51)
	色素减少.....	(53)
第 7 章	粉刺的治疗.....	(56)
	皮肤损害的类型.....	(57)
	粉刺的病因.....	(58)
	粉刺加重的因素.....	(59)
	自我疗法.....	(61)
	医生的治疗.....	(64)
	酒渣鼻和口周皮炎.....	(69)
第 8 章	瘙癢症.....	(71)
	毒常春藤.....	(72)
	耳穿孔.....	(73)
	玻璃纤维过敏皮炎.....	(74)
	染发液.....	(74)
	湿疹.....	(74)
	其它类型皮炎.....	(76)
	荨麻疹.....	(78)
	阴部搔痒.....	(79)

	可的松.....	(80)
第 9 章	银屑病和其它皮疹.....	(83)
	银屑病.....	(83)
	皮脂溢性皮炎.....	(86)
	玫瑰糠疹.....	(87)
	鱼鳞癣.....	(88)
第10章	皮肤感染.....	(89)
	病毒传染.....	(89)
	细菌感染.....	(94)
	霉菌感染.....	(96)
	寄生虫病.....	(98)
第11章	皮肤的包块和肿瘤.....	(100)
	痣.....	(100)
	胎记.....	(102)
	良性肿瘤.....	(103)
	恶性肿瘤.....	(107)
第12章	人体的路标.....	(109)
	糖尿病的危险信号.....	(110)
	甲状腺功能异常的危险信号.....	(111)
	肾上腺疾病的危险信号.....	(112)
	胶原病的危险信号.....	(112)
	胃肠系统疾病的危险信号.....	(113)
	体内恶性肿瘤的危险信号.....	(114)
	皮肤炎症的危险信号.....	(115)
第13章	美容手术.....	(117)
	皮肤擦除术.....	(121)

	化学剥脱法.....	(122)
	胶原和硅酮注射.....	(122)
	激光治疗.....	(123)
	头皮缩小术.....	(123)
	鼻改形术.....	(124)
	缩肚术.....	(124)
	眼睑松垂修复术.....	(125)
	面部和颈部提起术.....	(126)
	乳房增容术.....	(127)
	脂肪抽吸术.....	(129)
	乳房缩小术.....	(130)
第14章	头发的护理	(131)
	头发的构造和生理.....	(132)
	头发的护理.....	(134)
	洗发剂.....	(135)
	头屑.....	(137)
	护发剂 (素)	(138)
	染发.....	(139)
	卷发.....	(145)
	理直头发.....	(146)
	毛发过多.....	(147)
	脱发.....	(149)
	头发移植.....	(153)
第15章	指甲的保健	(156)
	指甲的保健.....	(157)
	甲小皮去除剂和软化剂.....	(158)

	指甲油去除剂.....	(159)
	脆甲.....	(159)
	指甲疾病.....	(160)
	指甲颜色的变化.....	(163)
第16章	妊娠期间的皮肤、头发、指甲的保健.....	(165)
	妊娠期皮肤问题.....	(169)
第17章	生活方式与皮肤.....	(171)
	营养.....	(171)
	肥胖症.....	(176)
	情绪紧张与皮肤.....	(177)
	运动.....	(179)
	吸烟.....	(180)

第1章 皮肤的功能

皮肤象个包裹，把你的身体裹住——如同一种从头到脚的外套。它能使人体免受自然界中有害因素，如：辐射、细菌、霉菌、病毒、水和许多危险的化学物质的侵害。

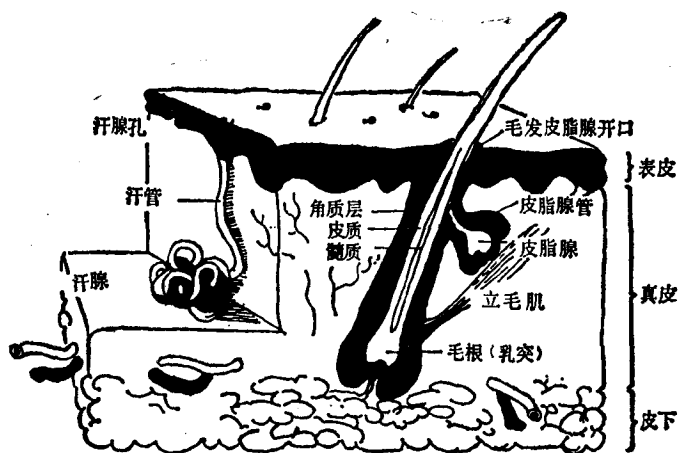
皮肤也是人体中最大的器官之一，平均覆盖面积为12平方英尺，占人体重量的5%，皮肤最薄处是眼睑，最厚的部位是手掌和脚底部。皮肤和人体里所有器官相互影响，完成一系列复杂功能，它连续不断地排除废物，分泌保护性皮肤润滑剂，生长头发和指甲，制造新的皮肤细胞。

令人惊奇的是这种器官由两层组成，外面一层叫表皮，里面一层叫真皮。表皮不仅仅是皮肤，它对外部世界来讲，体现了你的形象，同时也是身体的重要防卫系统之一，防止损害、磨损、化学物的渗透。薄的、多层次的表皮没有血管，表面擦伤不出血。

皮肤颜色是由表皮中叫黑色素的色素细胞所形成。这些细胞产生很小的色素颗粒叫黑色素。当你日光浴时，黑色素就会去保护你的皮肤免受有害紫外线照射，黑色素在表皮中使皮肤出现深色素沉着。

冬季你去南方“带回”难得的黑黝黝的肤色，却会在很短时间内就消失。这是因为表皮不断脱落和新的细胞从里向外不断新生的缘故。

象纸张一样，表皮有5个不同层次，每一层都有它自己



的功能，角质层是最外一层，是由曾是活细胞的平滑的、无色的、死亡的细胞组成，布置的象一层压一层的屋顶瓦片一样。角质层中有10到20层这样的细胞，使它成为表皮分层当中最后的一层。表皮被油脂膜覆盖着。油脂薄膜可帮助皮肤保持湿度，因此使得皮肤柔软、光滑。

角质层下面有透明层，这个表皮层的重要作用是，防止液体从人体内部丧失，以及防止人体外部潜在的有害物的渗透。在透明层以下是颗粒层，它能产生粘合物，使角质层粘合在一起。再下一层叫棘层，是基细胞产生的，它是根据这些细胞表面看起来象小钉或者是棘的连接物而得名的。最下一层叫基层，它不断生成新的皮肤细胞，而这些细胞被推向皮肤表面。色素形成细胞或者黑色素细胞就在这一层。

现在来看一下真皮，也就是表皮下面的皮肤层。真皮比

起表皮厚得多，包含有血管。如果你由于窘迫而脸发红或者由于害怕而脸发白时，那就要责怪你的真皮了。神经、头发和指甲的根以及汗腺、皮脂腺也位于这一层。由真皮主要成分即结缔组织包含胶原和弹力纤维把它们结合在一起。构成基本的组织结构。这些纤维使皮肤有弹性和结实性。

真皮中有三种类型腺体：皮脂腺、小汗腺和大汗腺。皮脂腺产生油脂，为皮肤美容作出贡献，这种油脂的润滑效果给你的皮肤和头发带来柔软、光滑和光泽。过多的油脂可能适得其反，引起头发油脂和油管堵塞，导致黑头粉刺和脓疱。皮脂腺产生的油脂数量，确定一个人是干性皮肤（油脂缺乏）、油性皮肤（油脂较多）或者正常（平衡）皮肤（皮脂腺分泌正常）。

在人体的任何部位都能找到小汗腺。除了口唇和粘膜，近200万小汗腺在24小时内从体内产生1到4加仑汗，这个量多少与温度、湿度以及这期间所消耗的体力总量有关。湿性无气味的汗帮助排除体内的废物，并且根据对发热、发烧和紧张的反映来调节人体的温度。

大汗腺，仅仅出现在人体的某些部位——阴阜区、腋下、乳头，其分泌液由荷尔蒙而不是由温度来控制的。在青春期，腺体的大小和活动性都在增长，当分泌液被皮肤表面细菌破坏时会产生特殊的气味。皮下脂肪，皮肤下层的脂肪层是人体燃料的储存仓库，也是人体免受伤害的保护垫和对温度变化的绝缘体。

皮肤的类型

你的皮肤颜色和特征是从祖先那里通过基因继承的。他

们确定了你的皮肤究竟是白色还是暗棕色或者介于二者之间。不论什么颜色，所有皮肤均分为四种类型：油型的、干型的，二者综合的以及平衡型的。

油型皮肤：皮脂腺的过分活跃导致了油性皮肤，它发亮并且极易长疙瘩。假如你是油性皮肤，你将同样会有油性头发，并且也会有患痤疮的可能。这不全是坏事，当你长大后，油性皮肤将对你有利，因为你的皮肤将会产生较少皱纹，并且在较长时间里，看起来比干燥皮肤的人年轻。

干型皮肤是由于皮脂腺不活跃或者是由于皮肤过度暴晒、风吹、或是由于取暖温度过高引起的，它几乎不发亮，容易脱落。如果你有干性皮肤，就不会患痤疮，有这种类型皮肤的人，在青少年时看起来俊美，但容易产生皱纹。他们通常具有淡色的敏感皮肤。这种皮肤对许多化妆品过敏。在表层浅毛细血管受损伤处经常产生红斑。这种类型的皮肤不应该直接晒太阳。

综合型皮肤：如果在你的颊部和发际部位的皮肤是干性的，而在你的前额或下到中部及鼻子和嘴的部位是油性T型的，那么你就是综合型皮肤。

平衡型皮肤：每个人都希望具有这种类型的皮肤，但具有这种皮肤的人很少。这种皮肤的特点是细腻、平滑、张力性以及颜色均匀。很少长疙瘩并始终保持它的弹性，长年保持青春期皮肤特点，但是平衡型皮肤易在30岁以后变为干型的。

了解你的皮肤是如何工作的，以及你的皮肤类型，仅是学习如何更好地保护皮肤的第一步，更好地保护你的皮肤，将有助于延缓老化过程。

第2章 皮肤的清洗与美容

在文明历史上很少有这样的时期，人们不渴望改善他们的肤色，他们曾经尝试——而且还在进行——牛奶浴、矿泉浴和蒸汽浴，以及蒸汽和油脂的治疗，希望保持更美丽的皮肤。虽然这些措施中的湿润效果能起到改善皮肤的作用，但这仅仅是暂时的。

保持皮肤干净是维持健康、活跃和美化肤色的简单且最重要的方法。如果你的皮肤没有认真清洗干净，皮肤的油管会发生堵塞，表皮的干性细胞组织使皮肤看起来发暗而没有生气。

对大多数人来讲，青少年时期，肥皂和水是最安全最有效的清洗方法，并可保持皮肤的柔软，使皮肤看上去显得年轻。另一方面，婴儿、中年和老年人由于他们皮肤上缺乏油脂，不能同样使用肥皂。生命的每一阶段以及不同皮肤类型要用不同的清洗方法。

温水最好

不论你多大年纪，清洁皮肤时，宁可经常使用温水而不要使用热水或冷水。有时为了使毛孔张开可进行深度的清洗，但热水洗易使皮肤外层干涸，实际上对皮肤起相反作用。当你洗热水浴之后，看看你的手指，你会发现皮肤发白、