

皮肤

- 皮肤健美
能让你轻松、舒适、愉快
- 健康和美丽
能使你对生活和事业充满激情

健美与皮肤病防治

700问

主编 周学海

- 向往和追求容貌
美丽的最佳帮手
- 通晓健美、护肤、美容
及皮肤病防治的必备手册
- 想美、爱美、延长青春、
延缓衰老的良师益友



内蒙古科学技术出版社

皮肤健美与皮肤病防治 700问

主 编 周学海

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤健美与皮肤病防治 700 问 / 周学海主编. — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2002. 10

ISBN 7-5380-1057-2

I. 皮… II. 周… III. 皮肤病学—问答
IV. R751-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076187 号

出版发行 / 内蒙古科学技术出版社

地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话 / (0476)8224848 8231924

邮 编 / 024000

责任编辑 / 斯勤达来

封面设计 / 张秉顺

印 刷 / 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销 / 全国各地新华书店

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 12.75

字 数 / 270 千

印 数 / 1—4 000 册

版 次 / 2002 年 10 月第 1 版

印 次 / 2002 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 16.00 元

前 言

美是人类永远追求的目标。无论是男女老少，人人都注重自己的容貌，无不向往和追求容貌的美丽。健康和美丽能使人感到轻松、舒适、愉快，对生活 and 事业更有激情。健康和美丽是生命力旺盛的象征。而皮肤健美是一个人健康美丽的重要组成部分。

健美、护肤和美容与医学密切相关。皮肤病虽然主要表现为于体表，但病种繁多，原因多种多样，又无一不妨碍美容和健康。而现代美容不单是容貌美，并要求形体亦美，身体暴露部位和体表都要美。因此要求医务人员和美容工作者必须通晓健美、护肤、美容及皮肤病防治的全面知识。鉴于此，我们编写了本书。

本书内容丰富，简单明了，由浅入深，通俗易懂，是从事皮肤病防治的医护人员、有关科室的医生及健美、护肤和美容工作者的有益参考书。也是想美、爱美、延长青春，延缓衰老及想了解如何防治常见皮肤病的各界朋友的良好读物。

《皮肤健美与皮肤病防治 700 问》编委会

主 编	周学海		
副主编	张 毅	陈 勇	毛 锐
	刘 娜	李柏云	刘会敏
编 委	郭忠明	颜洪海	杨丽芬
	徐 锐	罗 瑶	李志辅
	毕宝珠	唐振江	赵 丽



目 录

一、皮肤健美基础知识

1. 人类皮肤的大致结构如何? (1)
2. 表皮的结构如何? (2)
3. 真皮的结构如何? (3)
4. 皮下组织的结构如何? (4)
5. 皮肤的血管分布如何? (4)
6. 皮肤的淋巴管分布如何? (5)
7. 皮肤的神经分布如何? (5)
8. 皮肤内有肌肉吗? (5)
9. 皮肤的毛发与毛囊分布特点是什么? (5)
10. 皮肤的皮脂腺分布特点是什么? (6)
11. 皮肤的小汗腺分布特点是什么? (6)
12. 皮肤的大汗腺分布特点是什么? (7)
13. 皮肤主要有哪些生理功能? (7)
14. 皮肤有哪些保护作用? (7)
15. 皮肤如何调解体温? (8)
16. 皮肤的感觉作用如何? (9)
17. 皮肤的吸收作用如何? (10)
18. 皮肤的分泌和排泄作用如何? (12)
19. 皮肤的代谢作用如何? (12)
20. 人类皮肤色素代谢的大致情况如何? (14)
21. 何谓黑素单位, 黑素是如何代谢的? (14)
22. 黑素代谢的调节机制如何? (15)



23. 黑素异常发生的机制如何? (16)
24. 光如何影响皮肤? (17)
25. 光线在皮肤中的穿透深度与什么有关? (18)
26. 常见的皮肤损伤因素是什么? (18)
27. 何谓皮肤损伤的再生和修复? (18)
28. 测皮肤的 pH 值有何意义? (19)
29. 影响皮肤 pH 值的因素是什么? (20)
30. 皮肤的病理变化大致包括哪些? (20)
31. 皮肤有哪些类型? (20)
32. 如何鉴别皮肤的性质? (22)
33. 何种皮肤最理想? (23)
34. 皮肤健美的标准是什么? (24)
35. 日光与人类有何关系? (25)
36. 为什么说适当的日晒对皮肤有损害? (26)
37. 日晒下如何护肤? (27)
38. 何谓自身免疫(即自身变态反应)? (28)
39. 在皮肤病中情感是如何致病的? (28)
40. 饮食不节和皮肤病有关吗? (28)
41. 虫毒、劳伤、疫疔、瘀血及痰和皮肤病
有关吗? (29)
42. 先天禀赋和皮肤病有关吗? (29)
43. 如何概括中医对皮肤病病因学的认识? (30)
44. 风对皮肤有危害吗? (30)
45. 什么是原发疹? (31)
46. 什么是继发疹? (32)
47. 如何理解皮肤损害? (33)
48. 皮肤有哪些附属器官? (33)
49. 毛发的构造如何? (34)



50. 毛发的一般特性有哪些? (35)
51. 毛发与皮肤有何关系? (36)
52. 指(趾)甲的解剖特点及生理功能有哪些? (36)
53. 甲板是怎样形成的? (38)
54. 指(趾)甲的生长过程是怎样的? (38)
55. 皮肤颜色主要取决于哪些因素? (39)
56. 有哪些主要原因可引起病态皮肤颜色改变? ... (40)
57. 如何使用皮质激素? (40)
58. 皮质激素抗过敏作用的机理是什么? (41)
59. 哪些皮肤病适合用皮质激素治疗? (42)
60. 长期使用皮质激素为什么不能突然停药? (42)
61. 长期外用皮质激素, 局部可见哪些副作用? ... (43)
62. 肤轻松治疗皮肤病的效果怎样? (43)
63. 使用外用药应当注意什么? (44)
64. 维生素 C 为什么能治疗某些皮肤病? (45)
65. 在皮肤病治疗中如何作体针疗法? (45)
66. 在皮肤病治疗中如何作耳针疗法? (46)
67. 在皮肤病治疗中如何作拔罐疗法? (46)
68. 在皮肤病治疗中如何作穴位注射疗法? (47)
69. 皮肤美容治疗学和医学的关系如何? (48)
70. 现代美容治疗学范畴一般包括哪些? (48)
71. 医疗美容的原则是什么? (49)
72. 什么是纹眉术? (49)
73. 什么是擦皮美容术(磨削术)? (50)
74. 什么是注射美容术? (50)
75. 什么是激光美容术? (50)
76. 什么是电美容术? (51)
77. 什么是放射美容术? (52)



78. 什么是水浴美容术? (53)
79. 中药美容术常用于哪些方面? (53)
80. 中药美容术如何驻颜? (53)
81. 中药美容术如何润肤? (54)
82. 中药美容术如何治疗粉刺? (55)
83. 中药美容术如何治疗酒渣鼻? (56)
84. 何谓针灸美容术? (57)
85. 针灸美容术如何治疗面部白斑(白癜风)? (58)
86. 针灸美容术如何治疗赘瘤? (58)
87. 针灸美容术如何治疗黄褐斑? (58)
88. 针灸美容术如何治疗雀斑? (59)
89. 针灸美容术如何治疗单纯肥胖症? (59)
90. 何谓按摩美容术? (60)
91. 按摩美容术如何治疗眉睫脱落? (61)
92. 按摩美容术如何治疗青少年白发? (61)
93. 按摩美容术如何治疗酒渣鼻? (61)
94. 按摩美容术如何治疗鞍鼻? (62)
95. 如何作祛斑功? (62)
96. 如何用气功治疗痤疮? (63)
97. 如何用气功治疗白癜风? (63)
98. 维生素 A 对美容有何作用? (63)
99. 维生素 E 对美容有何作用? (64)
100. 维生素 D 对美容有何作用? (64)
101. 维生素 B 族对美容有何作用? (65)
102. 维生素 C 对美容有何作用? (65)
103. 维生素 P 对美容有何作用? (65)
104. 何谓化学剥脱术? (65)
105. 何谓面膜和倒膜术? (66)



- 106. 按摩美容术如何减少面部皱纹? (66)
- 107. 按摩美容术如何治疗手掌胼胝皲裂? (67)
- 108. 何谓气功美容术? (67)
- 109. 常用的气功美容术有哪些? (68)
- 110. 如何作除皱功? (68)

二、护肤、美肤及医疗美容

- 111. 什么是美容? (69)
- 112. 生活美容与医疗美容有什么区别? (69)
- 113. 什么是医学美容, 为何又称为“第四医学”? ... (70)
- 114. 美容外科的治疗范畴有哪些? (71)
- 115. 中老年人可以做哪些美容手术? (72)
- 116. 什么样的眼型适合做双眼皮? (73)
- 117. 什么是“欧式眼”, 有何特点? (74)
- 118. 鼻整容手术有哪些? (74)
- 119. 什么是隆鼻整容术? (75)
- 120. 什么是蒸汽美容? (75)
- 121. 什么是中医美容, 常见的有哪些方法? (76)
- 122. 气功为何能美容? (76)
- 123. 什么是针灸美容法? (77)
- 124. 什么是按摩美容法? (77)
- 125. 饮食与美容有何关系? (78)
- 126. 饮水与皮肤保健有何关系? (80)
- 127. 哪些药物对皮肤保健有影响? (81)
- 128. 美容与抗衰老的关系怎样? (82)
- 129. 维生素 E 的抗衰老作用是什么? (82)
- 130. 蜂王浆抗衰老的作用是什么? (83)
- 131. 环境因素对皮肤有什么影响? (83)



- 132. 为什么说体育运动对保护皮肤有重要作用? (84)
- 133. 为什么说保持健康心理对美容有很大影响? ... (85)
- 134. 皮肤为什么需要保健护理? (86)
- 135. 皮肤护理有哪些方法? (87)
- 136. 如何使皮肤光泽并富有弹性? (89)
- 137. 男性与女性的皮肤有何不同, 护理上有何
差别? (90)
- 138. 护肤品与化妆品有何区别? (91)
- 139. 常用的护肤品有哪些? (92)
- 140. 皮肤老化有哪些表现? (92)
- 141. 如何对抗、减缓皮肤老化? (93)
- 142. 面部的皱纹是如何形成的? (94)
- 143. 除去面部皱纹的方法有哪些? (94)
- 144. 如何选购化妆品? (95)
- 145. 如何使用化妆品? (96)
- 146. 化妆品有哪些副作用? (97)
- 147. 使用化妆品出现问题后应该怎样处理? (98)
- 148. 什么叫药浴, 它有哪些作用? (99)
- 149. 防治皮肤病对皮肤保护有何重要性? (99)
- 150. 桑那浴是怎么回事, 它有什么作用? (100)
- 151. 保护颜面皮肤为什么特别重要? (101)
- 152. 怎样预防皱纹? (101)
- 153. 皱纹有哪些局部疗法? (102)
- 154. 按摩疗法能否除掉皱纹? (104)
- 155. 有没有内用护肤药? (105)
- 156. 哪些中药有护肤美容作用? (106)
- 157. 化妆、美容与护肤间有什么联系? (107)
- 158. 护发为什么要用发乳? (108)



159. 长期使用染发剂有何担忧? (109)
160. 染发剂包括哪几种? (110)
161. 如何选用洗发香波与护发素? (110)
162. 怎样保护头皮和头发? (111)
163. 用什么方法拔毛最好? (112)
164. 民间面部除毛用什么方法? (113)
165. 什么是电针除毛? (113)
166. 怎样正确使用香水? (114)
167. 如何使长相老成的人显得年轻? (115)
168. 怎样避免画眼线时“眨眼”? (116)
169. 什么颜色的唇红最显眼? (116)
170. 妆面若是给人以“妖艳”感其主要毛病在
哪儿? (117)
171. 对“三角眼”在化妆上应如何改观? (117)
172. 涂何种颜色的口红能使牙齿显得更白? (118)
173. 棕褐色瞳孔的人, 施用哪种眼影最佳? (118)
174. 多色、多层次的眼影应如何晕染? (118)
175. “金鱼眼”的人化妆时应怎么办? (119)
176. 影响脸型的因素有哪些? (119)
177. 肤色偏黑的人应如何化妆? (119)
178. 令人烦恼的“大嘴”人应如何化妆? (120)
179. “小眼睛”的人, 在化妆时怎样产生
“媚感”? (120)
180. 使用“暖肤色调”的口红, 会产生何种效果? (121)
181. 怎样判断头发的健康状态? (121)
182. 应该怎样掌握吹发时间? (121)
183. 对受损的头发应选择什么样的洗发剂? (122)
184. 护发剂与护发素一样吗? (122)



185. 用洗发剂洗发后，一定要用护发素吗？……(123)
186. 一般护发剂含有什么成分？……(123)
187. 护发剂的作用是什么？……(123)
188. 洗发前后用的护发剂要有区别吗？……(124)
189. 膏状与乳液状护发剂有什么区别？……(124)
190. 什么是理想体重？……(124)
191. 肥胖与饮食有什么关系？……(125)
192. 肥胖与运动有什么关系？……(125)
193. 为什么参加体育活动少的人容易发胖？……(126)
194. 哪些药物会引起肥胖？……(127)
195. 儿童肥胖的原因是什么？……(127)
196. 儿童肥胖有什么危害？……(128)
197. 中老年肥胖有什么特点？……(129)
198. 治疗肥胖病的方法有哪些？……(130)
199. 减肥治疗前应注意些什么？……(130)
200. 中医治疗肥胖症有哪些独到之处？……(131)
201. 中医减肥的方剂主要有哪些？……(131)
202. 中西医结合治疗肥胖症有哪些特点？……(132)
203. 减肥的方法有哪些？……(134)
204. 如何评定减肥治疗是否有效？……(135)
205. 什么是国际减肥原则？……(136)
206. 预防肥胖在成年人保健中有什么意义？……(136)
207. 减肥为什么要持之以恒？……(137)
208. 为什么盲目禁食减肥不可取？……(138)
209. 为什么胖人要少吃盐？……(139)
210. 为什么减肥也不宜过量摄入高蛋白？……(139)
211. 为什么减肥不可长期吃素食？……(140)
212. 为什么说运动是减肥的好方法？……(141)



213. 老年肥胖者运动时应注意些什么? (142)
214. 为什么跳舞也能够减肥? (143)
215. 有没有特效的减肥药? (144)
216. 为什么使用药物减肥时应当慎重? (144)
217. 常用的减肥方法有哪些? (145)
218. 什么是手术减肥? (147)
219. 什么是辣椒减肥? (147)
220. 常用的手术减肥方法有哪些? (148)
221. 老年人减肥时应注意些什么? (149)
222. 是不是瘦就比胖好? (149)
223. 对黄牙、黑牙有没有办法使之变白? (150)
224. 健美的乳房受哪些因素所决定? (152)
225. 激素对乳房发育有什么影响? (152)
226. 家族遗传因素对乳房发育有什么影响? (153)
227. 饮食营养对乳房发育有什么影响? (153)
228. 为了乳房发育良好应如何合理营养? (154)
229. 日常保养乳房应注意哪些问题? (154)
230. 月经期乳房保健应注意哪些问题? (155)
231. 妊娠期乳房保健应注意哪些问题? (155)
232. 哺乳期应如何保健乳房? (156)
233. 中老年期乳房保健应注意哪些问题? (156)
234. 对乳房发育不良者除了合理营养外, 还应注意
哪些问题? (157)
235. 乳房健美锻炼的原则是什么? (158)
236. 乳房健美锻炼应注意哪些问题? (158)

三、皮肤病防治

237. 哪些皮肤病好发生在暴露部位? (160)



238. 哪些皮肤病可引起表皮增厚? (160)
239. 疼痛、糜烂最多的皮肤病有哪些? (160)
240. 哪些皮肤病好发生口腔黏膜的损害? (161)
241. 什么叫抗组织胺药? (161)
242. 为什么抗组织胺药能治疗过敏性皮肤病? (162)
243. 哪些皮肤病外用皮质激素更有效? (162)
244. 长期外用皮质激素会有哪些副作用? (163)
245. 外用药对人体的副作用有哪些? (163)
246. 饮食与皮肤病有什么关系? (164)
247. 饮食在皮肤病防治中起什么作用? (165)
248. 痤疮是什么样疾病? (166)
249. 痤疮的病因是什么? (166)
250. 痤疮好发生在哪些部位? (166)
251. 在痤疮防治上需注意几点? (167)
252. 中医怎样治疗痤疮? (167)
253. 可以采取哪些物理疗法治疗痤疮? (168)
254. 什么是黄褐斑? (168)
255. 黄褐斑的病因有哪些? (168)
256. 如何治疗黄褐斑? (168)
257. 酒渣鼻是什么样疾病? (169)
258. 患酒渣鼻后为什么会有心理压力? (170)
259. 患酒渣鼻后鼻子为什么会变大发红? (170)
260. 患酒渣鼻的早期应如何治疗? (170)
261. 雀斑是什么样疾病? (170)
262. 雀斑的发生一般和什么有关? (171)
263. 如何治疗雀斑? (171)
264. 什么是白癜风? (171)
265. 白癜风的病因有哪些? (172)



266. 如何治疗白癜风? (172)
267. 常用哪些中药治疗白癜风? (172)
268. 什么是黑痣? (173)
269. 黑痣的形态如何? (173)
270. 黑痣如何分类? (173)
271. 黑痣会恶变吗? (173)
272. 如何治疗黑痣? (174)
273. 什么是血管瘤? (174)
274. 血管瘤分几种类型? (174)
275. 什么是粉瘤? (174)
276. 粉瘤好发生在什么部位? (175)
277. 粉瘤的特点是什么? (175)
278. 如何治疗粉瘤? (175)
279. 汗孔角化病的病因是什么? (175)
280. 汗孔角化病有什么症状? (175)
281. 如何治疗汗孔角化病? (176)
282. 新生儿出生后常在腰骶部有“青斑”是怎么回事? (176)
283. 接触性唇炎的病因是什么? (176)
284. 接触性唇炎有何症状? (176)
285. 如何诊断接触性唇炎? (176)
286. 如何治疗接触性唇炎? (177)
287. 光化性唇炎的病因是什么? (177)
288. 光化性唇炎有何症状? (177)
289. 光化性唇炎应和哪些疾病鉴别? (177)
290. 如何治疗光化性唇炎? (177)
291. 剥脱性唇炎是一种独立疾病吗? (177)
292. 剥脱性唇炎有何症状? (178)



293. 剥脱性唇炎应和哪些疾病鉴别? (178)
294. 如何治疗剥脱性唇炎? (178)
295. 什么是粟丘疹? (178)
296. 粟丘疹形态如何? (178)
297. 粟丘疹好发生在什么部位? (178)
298. 如何治疗粟丘疹? (178)
299. 胶样粟丘疹是怎样形成的? (179)
300. 胶样粟丘疹症状如何? (179)
301. 胶样粟丘疹多见于哪些人? (179)
302. 如何治疗胶样粟丘疹? (179)
303. 常见的化脓性皮肤病有哪些? (179)
304. 化脓性皮肤病的主要致病菌是什么? (180)
305. 化脓性皮肤病有哪些共同点? (180)
306. 脓疱疮是怎么回事? (180)
307. 什么是毛囊炎? (181)
308. 毛囊炎多见于什么部位? (181)
309. 什么是疖子、疖肿? (181)
310. 什么是痈? (181)
311. 疖有几种特殊型? (182)
312. 疖子与其他结节性皮肤病的不同点是什么? (182)
313. 寻常性须疮的病因是什么? (182)
314. 寻常性须疮的症状如何? (182)
315. 寻常性须疮多见于什么部位? (183)
316. 如何治疗寻常性须疮? (183)
317. 治疗化脓性皮肤病的原则是什么? (183)
318. 治疗化脓性皮肤病时应如何灭菌? (183)
319. 治疗化脓性皮肤病在什么情况用增强抗力的
药物? (184)