

皮肤烦恼

今日健康丛书

[日] 川岛真 著

焦安钦

徐进秀

单秋荣

译



消除与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书

皮肤烦恼 消除与预防

〔日〕川岛 真 著

东京女子医科大学皮肤科教授

焦安钦 庞德相 译
徐进秀 单秋荣



山东科学技术出版社

川岛 真

东京女子医科大学皮肤科教授

HADA NO TROUBLE DE NAYAMU HITO NI-ANATA NI
ATTA TADASHII SKIN CARE

©MAKOTO KAWASHIMA & NHK PUBLISHING 2002

Originally published in Japan in 2002 by NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.)

Chinese translation rights arranged with NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by
Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2002-155

图书在版编目(CIP)数据

皮肤烦恼消除与预防 / (日)川岛 真著; 焦安钦等
译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2002.10
(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-3265-3

I. 皮… II. ①川… ②焦… III. 皮肤-保健-基本
知识 IV. R751.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063479 号

今日健康丛书

皮肤烦恼消除与预防

[日] 川岛 真 著

东京女子医科大学皮肤科教授

焦安钦 庞德相 译
徐进秀 单秋荣

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250002 电话: (0531)2059532

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3265-3

R · 1006

定价: 29.00 元

今日健康丛书

皮肤烦恼 消除与预防

〔日〕川岛 真 著

东京女子医科大学皮肤科教授

焦安钦 庞德相 译
徐进秀 单秋荣



山东科学技术出版社

前言

“让皮肤美丽”可以说是每位女性的愿望，我们几乎每天都通过杂志、电视等了解有关护肤化妆及皮肤烦恼的信息。

好多人并不了解皮肤的构造，误认为“护肤化妆=护肤化妆品和使用高档化妆品”。忽视皮肤构造，盲目护肤化妆已成为各种皮肤病的发生原因，使皮肤病加重的病例亦不在少数。

本书对皮肤的构造与功能做了通俗易懂的说明，对老年斑、皮肤晦暗、皱纹、松弛、粉刺等常见的皮肤烦恼的发生原因、如何预防也做了讲解。还对皮肤必不可少的保护，从“保持皮肤的清洁”、“保持皮肤的润泽”和“皮肤的紫外线防护”三个方面做了具体的说明。

为了拥有美丽的皮肤，每天的饮食也应关注的重点。第四章推荐了多款对皮肤烦恼有特殊效果的营养素菜谱。

没有健康的身体就别奢望有美丽的皮肤。为此，增加了有关皮肤病知识的讲解。皮肤的异常可通过自己的眼睛发现，试着经常检查一下吧！应激反应、生活习惯等原因也可引起皮肤病，或使其加重，故应引起重视。

慎用而不滥用从杂志、电视中所获得的信息，“作为皮肤的必要的保护”，每天一点一点地积累下去的话，健康、美丽的肌肤就会光临贵体。

本书如对您的皮肤有裨益的话，将感到非常欣慰。

目 录

第1章

如何辨别健康的皮肤

在用护肤化妆品之前

首先检查皮肤是否健康..... 6

·皮肤的作用..... 7

·从症状判断自身的皮肤病..... 9

伴有剧烈瘙痒的荨麻疹..... 10

洗涤剂 and 化妆品等引起的皮疹(接触性皮炎)
..... 12

成人也可罹患的特应性皮炎..... 14

发生于头或鼻旁的脂溢性皮炎..... 16

皮肤呈头皮屑样剥落的干癣..... 17

反复发作的单纯疱疹..... 18

呈带状出现的带状疱疹..... 20

不仅限于瘙痒的脚气..... 22

●专栏

注意形状和大小变化的黑痣..... 24

第2章

皮肤的五大烦恼

烦恼①——老年斑

老年斑是在生活中一点一点形成的..... 26

·UV-B: 老年斑的罪魁祸首..... 27

·激素、粉刺和摩擦等是老年斑的成因..... 28

·紫外线对策+美白化妆品可阻止黑色素产生..... 29

烦恼②——面色晦暗

气色不好时应怀疑有血液循环障碍..... 30

·促进血液循环的简易按摩..... 31

烦恼③——皱纹

皱纹可能是因紫外线、干燥、表情习惯造成的
..... 32

·干燥和UV-A: 皱纹产生的两大原因..... 32

·是否经常使用同一表情肌..... 33

·防止皱纹产生、加深的四大原则..... 34

烦恼④——皮肤松弛

不知不觉中出现皮肤松弛, 重点注意眼睑、
口周、下颌..... 36

·阻止难以察觉的面部松弛..... 36

·UV-A 破坏真皮的弹力纤维..... 37

烦恼⑤——粉刺

化妆品、应激、干燥……成人粉刺
的病因多种多样..... 38

·粉刺这样加重..... 38

·出现这种情况很烦恼..... 39

·成人粉刺是这样产生的 A 小姐的护肤化妆日记
..... 40

·成人粉刺的预防..... 42

·有关粉刺的问答..... 44

皮肤烦恼的治疗

接受正规的专科医生的诊断..... 46

第3章

请皮肤科医生指导正确护肤化妆

不要忘记

要预先了解自己的皮肤类型..... 50

·区分皮肤类型的试验..... 51

致“我是敏感皮肤”的人

怎样才是敏感皮肤..... 52

打算实践吗?

检验护肤化妆知识和实践是否统一..... 54

·检验一下对护肤化妆品了解的程度..... 55

美肤步骤①

轻柔地洗掉化妆品和汗、灰尘, 保持
皮肤清洁..... 56

· 不使化妆品残留皮肤的完全清洁法·····	56
· 去掉化妆品和污垢, 保持湿润的洗脸法·····	58

美肤步骤②

符合要求的基础化妆可保持皮肤湿润·····	62
· 皮肤润泽要保护好角质层·····	63
· 洗脸后的护肤·····	64

美肤步骤③

注意防护导致老年斑、皱纹产生的紫外线·····	66
· 您的“紫外线对策”安全可靠吗? ·····	66
· 您想了解的紫外线基础知识·····	68
· 为了5年后不施脂粉的紫外线对策·····	70

●专栏

更换化妆品, 首先要试用·····	72
-------------------	----

第4章

美肤从体内做起

改善黄褐斑、皮肤晦黯的诀窍

红色素、类胡萝卜素、维生素C

保持皮肤润泽·····	74
· 类胡萝卜素·····	76
· 对皱纹、皮肤晦黯有效的多酚·····	78
· 能改善褐斑、皮肤晦黯的维生素C·····	79

改善皮肤粗糙、干燥的菜谱

摄取足够的维生素A和维生素B族,

保持皮肤润泽·····	80
· 能改善皮肤粗糙的维生素A·····	80
· 对皮肤粗糙、干燥有疗效的维生素B族·····	82

预防皱纹、皮肤松弛的菜谱

摄入充足的蛋白质, 恢复皮肤弹性·····	84
· 能恢复皮肤弹性的蛋白质·····	84

改善毛囊发黑、粉刺的菜谱

维生素E和维生素C防止皮肤过氧化·····	86
· 对毛囊发黑、粉刺有疗效的维生素E·····	86

· 对毛囊发黑、粉刺有疗效的维生素C·····	88
· 对毛囊发黑、粉刺有疗效的食物纤维·····	89

●专栏

何谓美发饮食? ·····	90
---------------	----

第5章

从头到脚保持润泽

洗浴时的护肤

轻柔地洗掉污垢, 切勿搓擦, 保留湿润·····	92
· 洗浴·····	92
· 洗浴身体时·····	94
· 洗发时·····	96

洗浴结束时的护肤

勿使留存在皮肤的水分跑掉·····	98
· 全身护肤·····	98
· 肘、脚的保护·····	99
· 手和指甲的保护·····	100
· 有关指甲的问答·····	101
· 头发的保护·····	102

不损伤皮肤的脱毛处理

避免在皮肤状态不好时处理, 处理后注意保湿 ·····	104
--------------------------------	-----

●在医疗机构进行治疗

电针脱毛和激光脱毛·····	107
护肤化妆用语小辞典·····	108

第1章

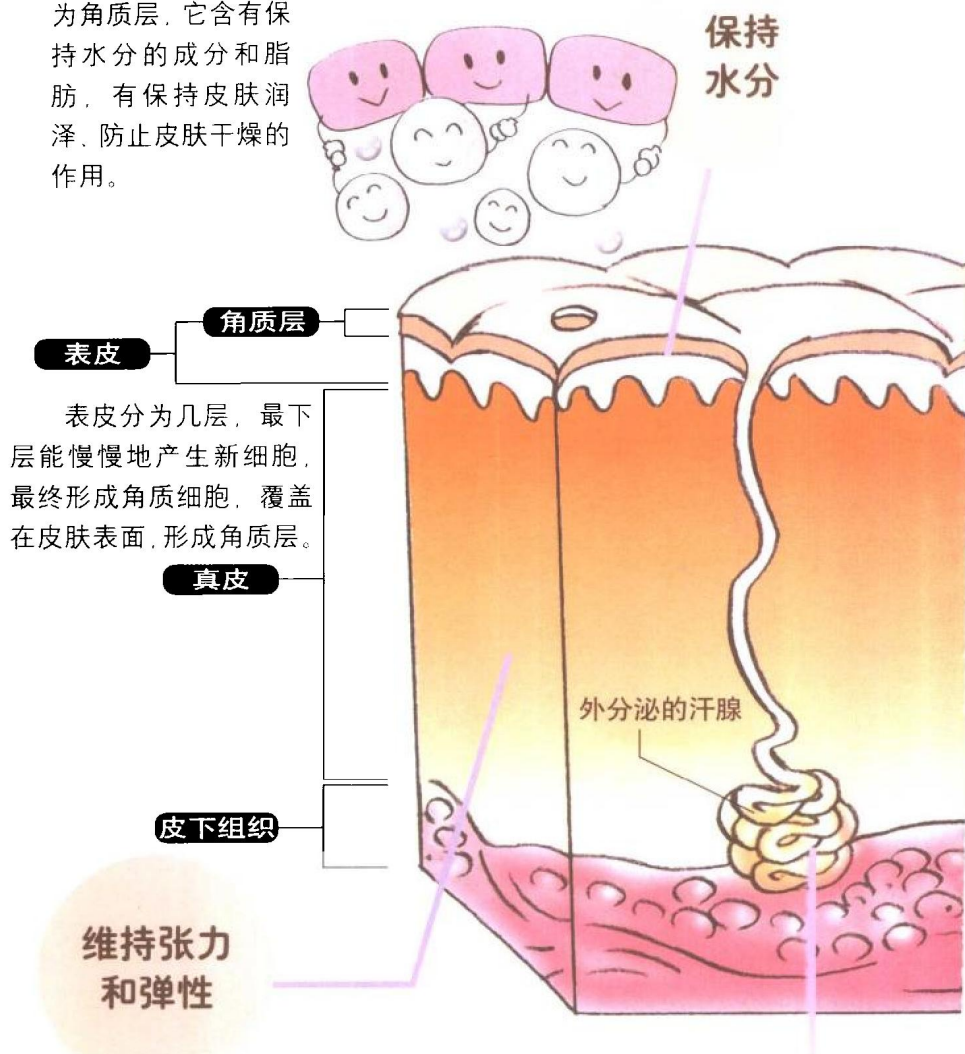
如何辨别健康的皮肤



在用护肤
化妆品之前

首先检查皮肤是否健康

皮肤最外层称为角质层，它含有保持水分的成分和脂肪，有保持皮肤润泽、防止皮肤干燥的作用。



真皮中以弹性硬蛋白和胶原纤维为构架，其间隙中充填着间质(透明质酸酶等)，是一种很坚韧的组织，维持皮肤的张力和弹性。

人体最大的器官

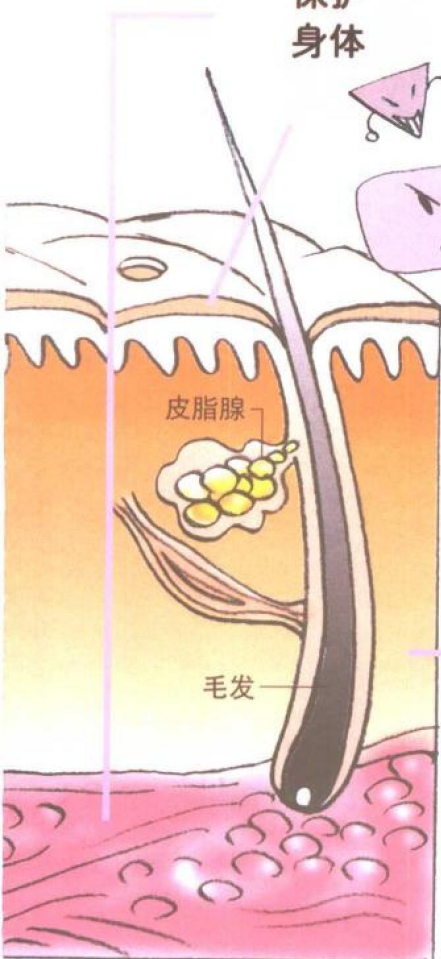
人的身体从头到脚都覆盖着皮肤，成人皮肤的总面积约为 1.6m^2 ，是人体最大的器官。

从皮肤的外层，依次分为表皮、真皮和皮下组织三部分。

表皮(角质层)有保护人体、保持水分的作用；真皮是一种很结实的组织，维持皮肤的张力和弹性，而且能感受触觉和痛觉，起传感器的作用，对保持体温也有一定的作用；最里面的皮下组织，在保持热量的同时，能缓和冲击，起缓冲物的作用。

皮肤的作用

保护
身体



在表皮最外层的角质层中，紧密排列着的细胞，称为角质细胞，抵御病毒、细菌等异物的侵袭及物理刺激等保护作用；皮下组织有缓和外来冲击的作用。

感受
触觉、痛觉
等



在真皮中密布着如网络般的神经，以感受触觉、疼痛、温度等，真皮最先捕捉到各种感觉，起传感器的作用。

保持恒定的
体温



在真皮中有外分泌的汗腺，能分泌汗液，散发体内热量，防止体温上升；皮下组织中的脂肪有保存热量、防止体温下降的作用。

有症状而自己不能判断时， 应去医院皮肤科就诊

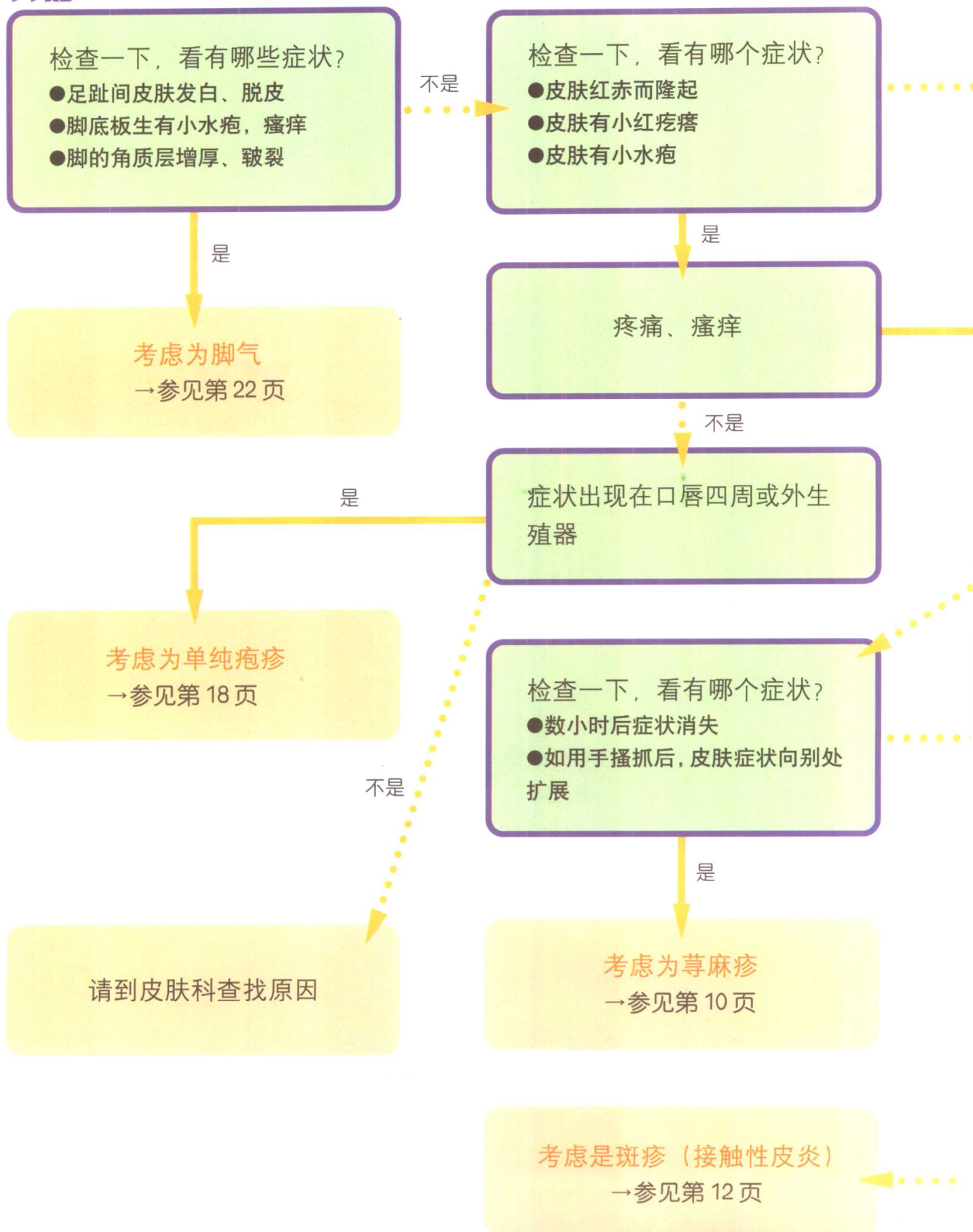
要创造美丽的皮肤，最重要的条件是“健康的肌肤”。

皮肤生湿疹时，则会出现瘙痒、皮肤发红等症状，如果仅依靠自己的判断进行治疗，往往会导致不仅皮肤不美，反而可能使症状加重，况且皮肤症状有时是内脏疾病的一个信号。

皮肤与内脏不同，通过自己的眼睛便能清楚地观察皮肤的状况，如皮肤有无发红、湿疹、浮肿、瘙痒或疼痛等，不仅是面部，对全身的皮肤都应注意进行健康检查。

发现症状时及时请皮肤科医生诊疗。

开始



根据症状检查可能患有何病的图表。10~23页讲解了发生在身边的皮肤病，请参考。

从症状判断自身的皮肤病



不是

认为自己的皮肤健康，又有不放心的症状时请看皮肤科

是

检查一下，看有哪个症状？

- 皮肤症状在身体的一侧呈带状分布
- 皮肤症状出现之前，就有火辣辣的疼痛感

是

考虑为带状疱疹
→参见第20页

不是

在以下3项症状中是否超过2项？

- 皮肤症状时好时坏，反复发作
- 在肘、膝的背面或面部等处呈现左右两侧对称的皮肤症状
- 自己或家族中有以下疾病既往史：哮喘、过敏性鼻炎、结膜炎、特应性皮炎

是

考虑是特应性皮炎
→参见第14页

不是

不是

是

考虑为干癣
→参见第17页

白色的头皮屑剥落

考虑为脂溢性皮炎
→参见第16页

不是

不分性别、年龄的常见病

荨麻疹是常见的皮肤病之一，无论男女老幼，任何年龄段的人都可罹患。

症状是皮肤剧烈瘙痒，局部皮肤水肿、红肿隆起，一般历经数小时症状便可消失。

皮肤症状出现的部位不定，有时为身体的某一部分，有时遍身皆发生。

荨麻疹分为急性和慢性两种类型。发病急骤、症状显著，短时间痊愈的称为急性荨麻疹；症状不显著、持续时间长且反复发作的称为慢性荨麻疹。

〔特征①〕

剧烈的瘙痒

- 局部皮肤红肿高起

〔特征②〕

- 症状仅持续数小时即消失



皮肤呈局限性的红肿隆起，发生于腿肚的荨麻疹。

〔部位〕

- 全身各处均可发生
- 口腔、咽喉内部的粘膜也可发生



可由多种多样的原因引起，
但往往原因不甚明了

荨麻疹经常因食物引起，有不少病例原因清楚。

常由于食用肉类、鱼类和贝类、鸡蛋、牛奶等食品后引起变态反应而发生荨麻疹。并不是经常吃同一种食品而发病，虽说是食品引起的，但往往也受食品的烹调方法与当时的身体条件影响，

并非一定是由某种特定的食品引起的。

在由药品或物理性刺激等原因清晰明了的情况下，祛除这些病因是首要的治疗措施。另外，在原因不特定的时候，则应用抗组织胺或抗过敏药物，以控制瘙痒和皮肤症状。

荨麻疹的病因

荨麻疹的病因有引起变态反应的
过敏性物质和非过敏性物质。

非过敏性物质

●温度 ●精神紧张



●日光



挎包时对部分皮肤的刺激和内衣的压迫、指甲和钢笔搔抓皮肤等都是物理性刺激。

●物理性刺激

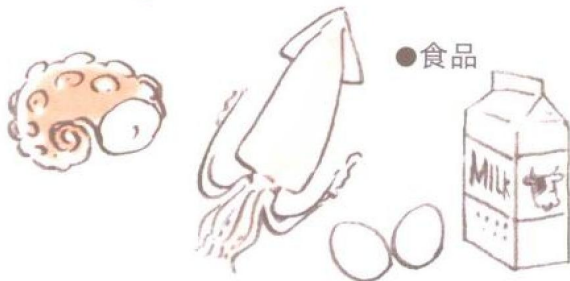
过敏性物质

●感冒等感染

●内脏的炎症

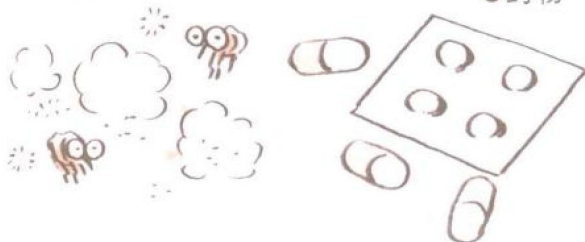


●食品



●螨、灰尘等

●药物



皮疹（接触性皮炎）

接触某种物质因刺激而发生炎症

很多人大概都有这种体验：“因接触漆或银杏中毒起斑疹”或“用化妆品后起皮疹”。

皮疹，医学上称为接触性皮炎，是一种在接触某种物质的时候，引起皮肤发痒或炎症。根据引起发病的物质及发生机理的不同，皮疹大致分为刺激性皮疹和过敏性皮疹两类。

刺激性皮疹是由于接触了石油、强酸等物质，皮肤过度受刺激所致。无论谁接触这些物质都会引起发病。例如，手接触擦碎的日本芋头时，会变红或瘙痒，就是一种刺激性皮疹。

还有的尽管不是强刺激，反复给予皮肤以较弱的刺激时，往往也发生炎症。例如，湿疹多在手上发生。

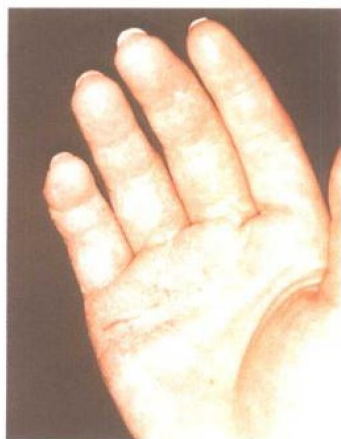
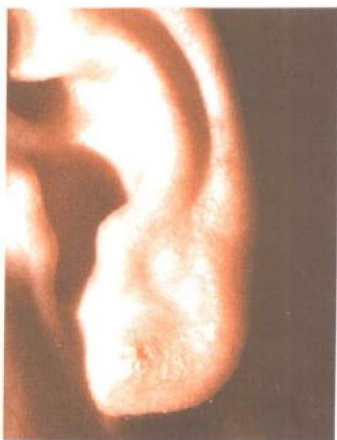
过敏性皮疹是多次接触某种特定的物质引起变态反应后而发生的皮肤炎症。能否发生变态反应存有个体性差异，即使接触同一物质有的人发生，而有的人不会发生。

导致过敏性皮疹的物质有漆、银杏、套装上的装饰品所使用的镍、钴等金属及药品等。

〔特征〕

- 起红色小疙瘩
- 常伴有瘙痒

耳环金属是病因。耳垂部皮肤发生炎症、红肿。



〔部位〕

- 全身各处都有可能发生

发生于手上的皮疹。皮肤变得干巴、皸裂、渗血。一般多见于干家务的女性，因此又称“主妇湿疹”。

防御功能降低的人易患病

刺激性皮疹可发生于任何人,如皮肤干燥时,尤其易于发病。因为皮肤干燥时,角质层的防御功能降低,异物易于侵入皮肤内部。例如,频繁接触水工作的人,手上的皮脂被洗掉,由于皮肤干燥对刺激的耐受性减弱,因此,水和洗澡水、洗涤剂较弱的刺激往往也能引起皮疹。如主妇易患湿疹。

小时候患过特应性皮炎的人,大多数角质层防御功能降低,也易于患皮疹。

预防皮疹,最重要的是查明引起发病的物质,并避免接触这种物质。致病物质可通过皮疹试验检出。

炎症较重时,可用类固醇外用。如并发瘙痒时,应用抗组织胺药和抗过敏药等也有控制效果。

这些物质是病因



成人也可罹患的

特应性皮炎

皮肤的防御功能降低是最大的问题

所谓特应性皮炎是伴有强烈瘙痒的湿疹，是一种时好时坏、反复发作的疾病。

湿疹多发生于眼睛和口唇的四周、唇部、面颊部、前额、手足关节背部和胸部等处。湿疹发生的部位常常左右对称，并随年龄而变化。特应性皮炎与各年龄段都发病的荨麻疹不同，它是因特应性原因引起的具有过敏体质的人易于发生的一种疾患。

特应性皮炎患者的皮肤易于干燥，且对较弱的刺激比较敏感。

皮肤最外层的角质层，其细胞之间是通过细胞间脂质的脂肪相联系。最近的研究表明，在这种角质细胞间脂质中，酰基鞘氨醇成分约占二分之一，它能保存角质层的水分，提高防御机能。

大多数特应性皮炎患者，其酰基鞘氨醇并不少，只是由于皮肤干燥后防御机能降低，接触某种物质，或摩擦、出汗等微小的刺激后而发生炎症的。由于气温和湿度的变化，汗液和灰尘等各种因素的影响，症状的程度也随之变化。手、肘、膝、面部和足等部常出汗或受到摩擦等日常性刺激，较易患湿疹。

精神性应激使症状加重

特应性皮炎过去多见于婴幼儿；最近，成年人发病率也增加，成人特应性皮炎与精神性应激有密切关系。

由于人际关系或工作关系紧张，而使症状突然加重的病例时有所见。还有不少病例，因急躁，不自觉地搔抓了湿疹致使炎症加重，变得越来越痒，越痒越抓，越抓越痒，如此陷入恶性循环。对这种病例的治疗，可使用类固醇外用药，应用提高防御功能的护肤化妆品，另外，精神性保护也很重要。