

纺织服装高等教育“十一五”部委级规划教材

朱红穗 编著



现代 护肤美容学

第二版

东华大学出版社

中国美容化妆品工业协会 中国日用化学工业学会 中国香料香精化妆品工业协会 中国日用化学工业学会 中国香料香精化妆品工业协会

现代 护肤美容学

中国美容化妆品工业协会 中国日用化学工业学会 中国香料香精化妆品工业协会

纺织服装高等教育“十一五”部委级规划教材

朱红穗 编著



现代 护肤美容学

第二版

东华大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代护肤美容学/朱红穗编著. —2版, —上海: 东华大学出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-81111-211-5

I. 现… II. 朱… III. ①皮肤—护理—高等学校—教材
②美容—高等学校—教材 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031554 号

书 名 / 现代护肤美容学(第二版)

编 著 者 / 朱红穗

责任编辑 / 张益储(zhych84@dhu.edu.cn)

封面设计 / 吴丹红

出 版 / 东华大学出版社

地 址 / 上海市延安西路 1882 号

邮政编码 / 200051

电 话 / 021-62193056、62378061

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 句容排印厂

版 次 / 2007 年 4 月第 2 版

印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 370 千字

印 数 / 0001~5000

书 号 / ISBN 978-7-81111-211-5/R·001

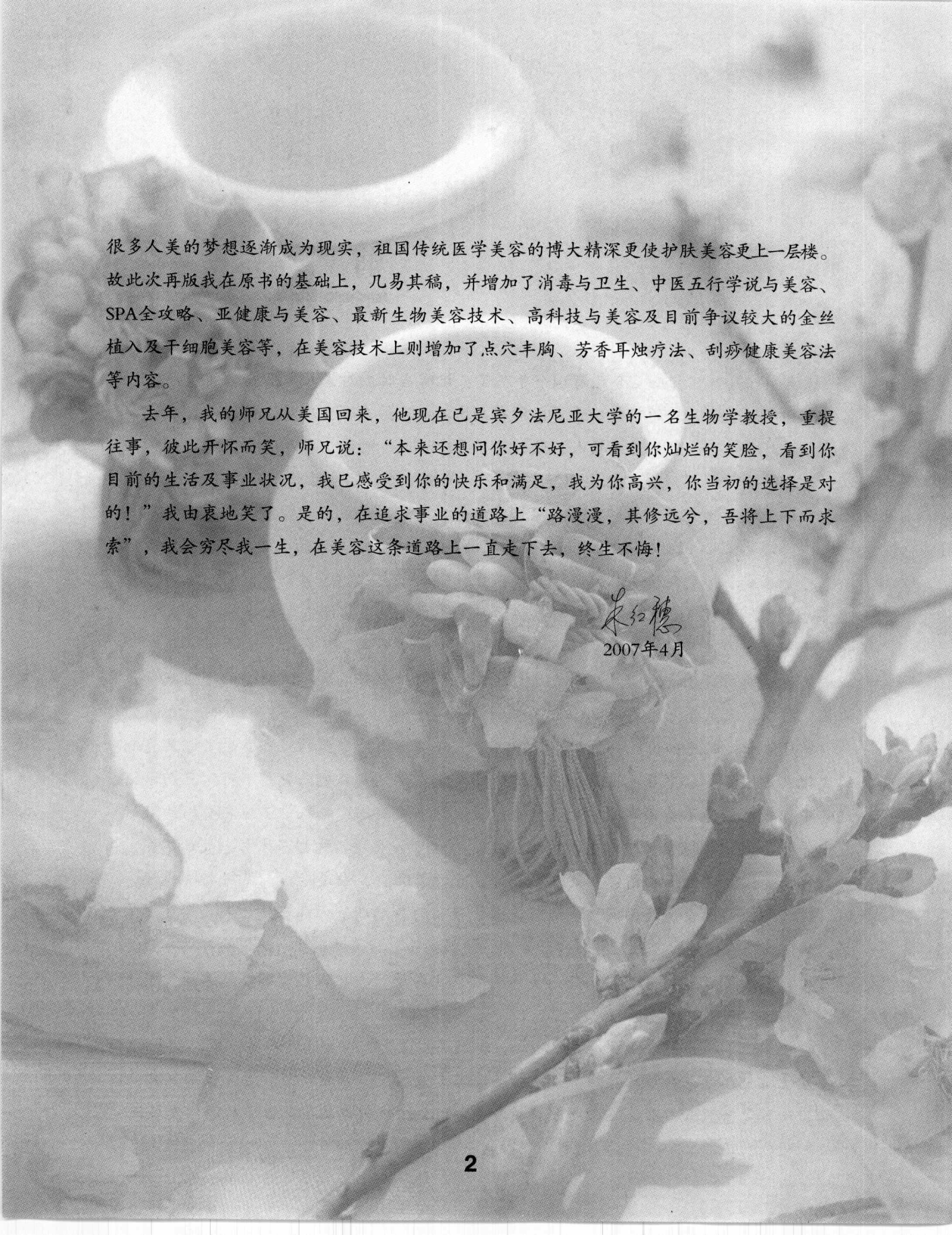
定 价 / 29.00 元

前言

从医学转入美容行业至今已有14个年头了，记得当时我对家人、朋友、师长兴致勃勃地谈起我的决定，我的梦想和希冀，所有人均不以为然，甚至反对。一位一直很关心我的师兄对我说：“医生治病救人，做的是‘雪中送炭’的活，人人必需，美容虽然可以给人带来美，只不过是‘锦上添花’罢了，我相信你以后会后悔的！”他为我放弃已学习、从事了十余年的医学工作而可惜。记得当时我对他说：“雪中送炭固然重要，锦上添花更是人人向往！我相信我们国家的经济会越来越好，人们的生活水平也会越来越高，对美的需求肯定会越来越大！”其实，让我下这个决心的还有一个重要的原因，就是当时我听了一位美容大师的演讲（这位大师对国内外的美容事业贡献及影响极大），并免费获得了国外顶尖美容专家近半年的培训机会，从此点燃了我心中的热情，激发了我从未有过的对事业的渴望。我一直认为，一个人能从事自己所深深热爱的事业有多么幸福！所以，我至今无怨无悔！

岁月似水，时光如梭，一晃十几年过去了，在这期间，中国的经济发生了翻天覆地的变化，中国的美容事业也得到前所未有的发展，人们的美容观念更是不可同日而语，这其中，我也尝遍了美容事业的甜酸苦辣，我就像一块海绵，如饥似渴地在美的浩瀚烟波中学习、尝试、探索，我以小学生的心态，去学习、实践各种美容技术，我做过美容师、化妆师；做过化妆品销售、策划、讲师；开过美容院，做过老板、做过品牌代理；做过化妆品公司的总监及顾问，我历经美容化妆品的各个环节，那真是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，最后，我终于发现，我最适合、最喜欢的工作还是做一名老师，以传道授业为己任，播种美的思想，传承美的文化和理念，把我热爱的美容事业发扬光大。

我于2002年以多年的经验和理论编著、出版了《现代护肤美容学》第一版，受到了众多读者及美容专业人员的欢迎，并被很多美容专业学校作为教科书，后又加印多次。然而，美容是一新兴行业，它的发展日新月异，现代生物技术及医药医学的高速发展使



很多人美的梦想逐渐成为现实，祖国传统医学美容的博大精深更使护肤美容更上一层楼。故此次再版我在原书的基础上，几易其稿，并增加了消毒与卫生、中医五行学说与美容、SPA全攻略、亚健康与美容、最新生物美容技术、高科技与美容及目前争议较大的金丝植入及干细胞美容等，在美容技术上则增加了点穴丰胸、芳香耳烛疗法、刮痧健康美容法等内容。

去年，我的师兄从美国回来，他现在已是宾夕法尼亚大学的一名生物学教授，重提往事，彼此开怀而笑，师兄说：“本来还想问你好不好，可看到你灿烂的笑脸，看到你目前的生活及事业状况，我已感受到你的快乐和满足，我为你高兴，你当初的选择是对的！”我由衷地笑了。是的，在追求事业的道路上“路漫漫，其修远兮，吾将上下而求索”，我会穷尽我一生，在美容这条道路上一直走下去，终生不悔！

朱红德

2007年4月

Contents

目 录



上篇 基础护肤

第一章 认识皮肤	3
第一节 皮肤的特点与结构	3
第二节 皮肤的功能	9
第三节 皮肤的分类	11
第二章 皮肤与内脏器官	13
第一节 了解细胞	13
第二节 皮肤与系统内脏	17
第三节 皮肤与内分泌	26
第三章 了解常见皮肤病	32
第一节 常见皮肤病症状	32
第二节 常见皮肤病诊断与防治	34
第四章 消毒与卫生	42
第一节 认识常见细菌	42
第二节 消毒与灭菌	43
第三节 美容与卫生	45
第五章 重塑一个你——整形美容	48
第一节 整形美容基础知识	48
第二节 常见整形美容手术	50
第六章 中医为你美容	60
第一节 中医美容基础	60
第二节 五行学说与美容	68
第三节 中医为你诊断皮肤	71
第四节 你了解自己的体质吗?	74
第五节 穴位按摩美容法	77
第六节 中草药美容	99
第七节 中医食疗美容	107

第七章 亚健康与美容	119
第一节 什么是亚健康	119
第二节 亚健康的原因和分类	121
第三节 亚健康的危害和防治	122
第八章 高科技与美容	124
第一节 药物美容技术	124
第二节 生物美容技术	127
第二节 最新美容技术	128
 下篇 实用护肤	
第九章 专业皮肤护理	135
第一节 皮肤的分析及测定	135
第二节 客户咨询	137
第三节 保养前准备及皮肤保养程序	139
第四节 正确洁肤法	141
第五节 按摩与美容	144
第六节 面膜美容法	150
第七节 美容仪器的使用及说明	153
第十章 异常皮肤护理	162
第一节 皮肤异常的常见因素	162
第二节 粉刺、面疱皮肤	165
第三节 黑斑皮肤	172
第四节 老化皮肤	179
第五节 敏感与过敏	184
第十一章 眼部皮肤问题及护理	188
第一节 眼部皮肤的特点	188
第二节 眼部皮肤的常见问题	188
第三节 眼部皮肤的保养与护理	190
第十二章 营养与美容	192
第一节 人体各种营养素的种类与功能	192
第二节 如何进行内在美容	198
第十三章 肥胖与减肥	200
第一节 肥胖的病因机理及临床特征	200
第二节 肥胖的分类、判断及症状	202

第三节 如何减肥	204
第十四章 健胸与丰胸	212
第一节 乳房的形态结构与分类	212
第二节 影响乳房发育的因素	213
第三节 乳房的护理	214
第四节 点穴丰胸	217
第十五章 SPA 与芳香疗法	219
第一节 SPA 全攻略	219
第二节 神奇的芳香疗法	227
第十六章 身体护理	244
第一节 手足护理	244
第二节 指甲护理	246
第三节 全身指压及油压	248
第四节 全身淋巴引流	255
第五节 芳香耳烛疗法	257
第六节 刮痧健康美容法	259
第十七章 烫睫毛和脱毛	264
第一节 烫睫毛	264
第二节 脱毛	265
第十八章 文饰美容技术	267
第一节 纹眉与绣眉	267
第二节 纹眼线	269
第三节 纹唇术	270
第四节 洗眉、洗眼线与洗唇	271



上篇 基础护肤

爱美之心，人皆有之。拥有青春不老的容颜是每个女性的梦想，有美丽才有自信。女人的内在美需要自身的修，女人的外在美却需要自己小心的呵护。现代生物学美容的高速发展使女人的梦想逐渐成为现实，而传统医学美容的博大精深更使众多女性重展欢颜。越来越多的人意识到皮肤保养的重要性，而保养则是从基础护肤开始。



第一章 认识皮肤

皮肤的生理是了解皮肤问题的根本。所有有关皮肤的问题,都和皮肤的结构和功能有关。因此,了解皮肤问题,应从认识皮肤的结构开始。

第一节 皮肤的特点与结构

皮肤覆盖于人体表面,是人体与外部环境直接相连的器官,它与体内又有紧密联系,因此,体外和体内环境中的变化都可能通过皮肤反映出来。

一、皮肤的特点

正常健康的皮肤应是微酸、微湿、柔软、结实而富有弹性,并有抵抗疾病的能力,

它具有三个特点:①皮肤是人体最大的器官,和外界接触最为广泛。②皮肤是活的细胞组织。③皮肤具有自愈的功能。

二、皮肤的构造

(一)皮肤的总述

1. 皮肤重量及厚度

皮肤的总重量约占体重5%~15%,总面积约1.5~2平方米,厚度约0.5~4毫米(不包括皮下脂肪层),掌跖皮肤最厚,眼睑、外阴等处皮肤最薄。皮肤厚的地方,通常都是负重、易与外界接触及摩擦处,起保护作用。较薄的皮肤则是为使里面器官活动灵活或者具有对触觉的敏感度。

2. 皮肤表面形态

皮肤表面呈鳞片状。受皮肤组织中纤维束的牵引力影响,在皮肤表面形成无数小的皮

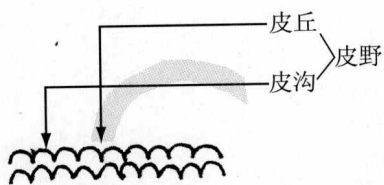


图 1-1 皮肤的表面形态

沟,深浅不一,皮沟将皮肤表面划分成许多皮嵴(皮丘),两者合称为皮野(见图 1-1)。在指(趾)末端屈面皮嵴呈涡纹形,称为指纹。皮沟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。另外,皮肤表面的皮纹还表明了皮肤弹性、张力的方向,在手术时,皮肤切口应与皮纹平行,这样

组织破坏少,切口小,伤口愈合快。

3. 皮肤的颜色

皮肤的颜色因人种、年龄、部位的不同而有明显的差异,其决定因素主要有两个:

(1) 皮肤内色素的含量

①黑色素颗粒的多少是决定性因素。这与遗传、环境、气候等有密切关系。黑色素是一种非常细小的棕褐色或黑褐色颗粒,是皮肤“发黑”的主要原因。黑色素的多少、分布和疏密决定了皮肤的“黑度”。黑种人的黑色素几乎密集分布于表面各层,而黄种人与白种人则主要存在于表皮基层内。白种人的黑色素颗粒比黄种人更少。黑色素是一种保护性色素,具有保护皮肤的功能。阳光照射后黑色素大量分泌,皮肤容易被晒黑。有的婴儿骶部皮肤真皮中有较多黑色素细胞,使局部皮肤呈灰蓝色,称为“蒙古斑”

②血红素:皮肤血管中血红蛋白含量的多少也是一个重要的因素,可使皮肤“黑里透红”或“白里透红”。红脸的原因一是因为面部血管丰富,二是由于这些血管对各种刺激,特别是精神和心理刺激很敏感而易扩张。如果扩张血管里的血液运行不畅甚至淤滞以及含氧量低均会使该处皮肤呈蓝红色甚至青紫色,医学上称“发绀”。

③胡萝卜素是维生素 A 的前体物质,是一种脂溶性色素,主要存在于皮肤较厚的部位如掌跖,使皮肤呈黄色。

(2) 皮肤解剖学上的差异

皮肤厚薄、微血管的分布等。特别是角质层和颗粒层的厚薄。薄的表皮易显示真皮乳头层血管内血液的颜色,好似白里透红。颗粒层厚,透光性差,皮肤颜色发黄、晦暗。

4. 组成成分

皮肤主要由水、蛋白质、脂肪酸和无机盐组成,其中水和蛋白质占了较大比例,有人形容皮肤就像浸在水中的胶状物。

①皮肤中的水分约占 50%~70%,越往皮肤深层,水分含量越高,皮肤缺水对皮肤会造成很大的损害,阳光暴晒,食物中含水量少,身体内部失调,错误的清洁保养等都会造成皮肤缺水。成人每天需饮 6~8 杯水,

②皮肤中的蛋白质占 25%,提供皮肤充足的氨基酸、纤维蛋白及弹力素。故多吃含蛋白质食物对皮肤保养有利。

③皮肤中的脂肪酸和无机盐约占 3%,虽含量少,但对皮肤起着重要作用,如构成角质

素的无机盐就有硫、氧、磷、氮、氢,其中硫的含量最高,起着最重要的作用。

5. 皮肤的 pH 值

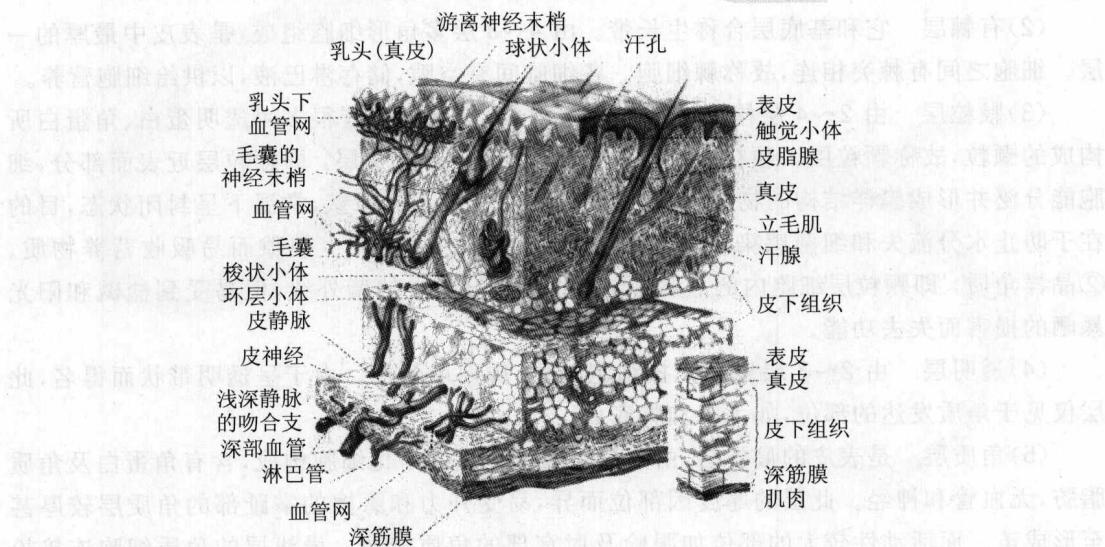
正常皮肤的 pH 值为 4.5~6.5 之间,属于弱酸性,其中女性 5.0~6.5,男性 4.5~6.0。正常的皮肤偏弱酸性是因为皮肤表面有一层酸性保护膜(皮脂膜),酸性保护膜是由皮脂腺分泌的油脂和汗腺分泌的水分经乳化以后在皮肤表面构成的一层微酸性膜性结构,可以保护、滋润、柔软肌肤,并可抵御细菌,但其最易受到碱和高温的破坏。

碱性物质容易破坏皮肤的酸性保护膜,但表皮有一种自然保护能力,称表皮中和能,即当保护膜的酸度被碱性化妆品一时破坏时,皮肤会自然分泌皮脂与汗液,再次形成保护膜,使皮肤回到原来的正常酸度,正常的肌肤此过程约为 20~30 分钟,但有些人中和能力较差,而且随着年龄的增大,表皮的中和能力也逐渐减退,容易受到碱性物质的损害而引起皮炎。故应尽可能减少碱性化妆品的使用,即使用了也应再使用酸性化妆水,使皮肤回复到弱酸的状态。

高温也会破坏皮肤的酸性保护膜,如很多人在冬天喜欢用热水洗脸,洗完后皮肤会产生明显的“紧绷感”,这也是酸性保护膜遭到破坏的一种表现。

(二) 皮肤的基本组成

皮肤由表皮、真皮、皮下组织三部分组成(见图 1-2)。



1-2 皮肤的构造

1. 表皮

表皮共分五层,从内向外依次为基底层、有棘层、颗粒层、透明层和角质层。表皮中没有血管,但有丰富的神经末梢。

(1)基底层:它位于表皮最深处,由单层圆柱状细胞所组成,排列成栅栏状,其中有两种

主要的细胞,即新生表皮细胞和黑色素母细胞。

①新生表皮细胞(基底细胞)附着在基底膜下,是表皮中唯一可以分裂复制的细胞,并可直接摄取微血管内的养分,从而不断向上生长,构成各层细胞。是表皮各层细胞生发之源。每当表皮破损时,这种细胞就会增长、修复而不留疤痕。

角化 基底层制造出的新生细胞,不断向上推送,最后到达角质层,成为新角质化细胞,这个过程称为角化,约需 14 天。

角质剥落 新角质细胞经过 14 天左右变成老化、死亡的角质细胞而剥落,这个过程称为角质剥落。

表皮新陈代谢 细胞的生成过程约 19 天,角化过程加上角质剥落过程约 28 天,共为 47 天,这个过程称为表皮新陈代谢。一般女性 25~28 岁,皮肤的新陈代谢最为活跃,达到一生中的顶峰。到 30~70 岁,表皮细胞的更新速度约降低 50%,其修复创伤的能力也减弱。

②黑色素母细胞稀疏散布于基底细胞之间,含有酪氨酸酶,能够制造分泌黑色素,决定人种和肤色。黑色素具有重要的功能:a. 保护性光屏作用:黑色素可阻止紫外线穿透皮肤,使深部组织免受伤害。b. 使表皮中具有免疫功能的 LC 细胞不受紫外线损伤,而保持其免疫监视的活性。

(2)有棘层 它和基底层合称生长带。由 4~8 层多角形细胞组成,是表皮中最厚的一层。细胞之间有棘突相连,故称棘细胞。各细胞间有空隙,储存淋巴液,以供给细胞营养。

(3)颗粒层 由 2~4 层梭形或菱形细胞组成,细胞内含有很多由透明蛋白、角蛋白所构成的颗粒,故称颗粒层。颗粒层有两种重要的结构:①障壁层,即颗粒层近表面部分,细胞能分泌并形成膜样结构的物质(疏水性磷脂质),形成天然障壁,常温下呈封闭状态,目的在于防止水分流失和细菌感染,遇高温(如蒸脸、热敷等)会产生裂隙而易吸收营养物质。②晶样角质,即颗粒层细胞内的晶状颗粒,可折射阳光中的紫外线,但易受到盐碱和阳光暴晒的损害而失去功能。

(4)透明层 由 2~3 层扁平无核细胞构成,排列最疏松。由于呈透明带状而得名,此层仅见于角质发达的部位,如手掌和脚底。

(5)角质层 是表皮的最外层,由数层极扁平无核的角化细胞构成,含有角蛋白及角质脂肪,无血管和神经。此层的厚度因部位而异,易受外力和磨擦的掌趾部的角质层较厚甚至形成茧。而活动性较大的部位如眼睑及肘窝部的角质较薄。最浅层的角质细胞连接松散,可成片脱落,成为皮屑。

皮肤的角质是一种软性角质,含有约 2% 的硫,50%~75% 的水分及少量的脂肪。整个角质层由于细胞充满角质硬蛋白,细胞膜显著增厚且细胞间隙中充填物质加固了细胞间的结合,故既能防止一定的机械和化学损伤,又具有良好的保湿能力,其保湿能力的大小会直接影响到皮肤的纹理、润泽度及弹性。这其中,自然保湿因子(N. M. F.)起了决定性的作

用(见表 1-1)。这些物质与水有很强的亲和力,负担着皮肤的调湿功能,随着年龄的增加,皮肤角质层中的自然保湿因子含量减少,致使皮肤的水和能力下降,仅为正常皮肤的 75%。

表 1-1 自然保湿因子的功能、种类及比例

功 能	种 类	比例(%)
吸引大量水分子,使其依附于其中,从而保持角质中的水分	乳酸	12
	Na PCAC	21
	尿素	7
	多种矿物质	15
	26 种氨基酸	40

注意:N. M. F. 容易与水分子一起从角质中排出,从而使皮肤缺水。

2. 真皮

真皮位于表皮下,与表皮锯齿状连接。表皮向下伸入真皮部分称为表皮突(钉突),真皮向上伸入表皮部分称为乳突。表皮基底层与真皮之间有一层通透性的膜,称为基底膜,表皮的营养与代谢可通过基底膜进行交换。当基底膜受破坏时,可形成疤痕。

真皮分为乳头层和网状层两层。乳头层由胶原纤维组成,内含丰富的神经末梢及毛细血管,在指端、乳头和生殖器等处的真皮乳头数目特别多,因而这些部位特别灵敏。网状层由较粗大的胶原纤维束及弹力纤维构成,结构疏松,排列成网状。网状间有淋巴液,内分布有丰富的血管、淋巴管、神经、肌肉及皮肤的附属器。

真皮主要为结缔组织,由纤维、基质和细胞组成。

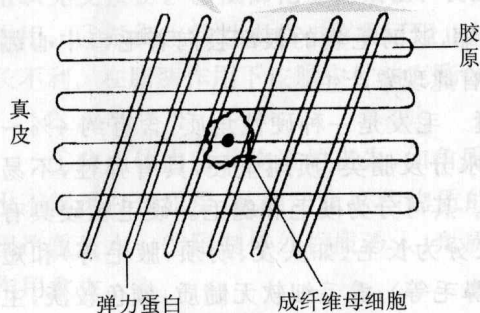


图 1-3 纤维的排列

①纤维由胶原纤维、弹性纤维和网状纤维组成(见图 1-3)。胶原纤维由胶原蛋白构成,使皮肤具柔韧性,抵抗外界牵拉;弹性纤维有较好的弹性,使牵拉后的胶原纤维恢复原状;网状纤维是较幼嫩的胶原纤维,与伤口愈合有关。

②基质为纤维母细胞产生的一种无定形的胶样物质,为各细胞间隙中的填充物。其成分主要为粘多糖(含透明质酸),其功能主要有: a. 保持组织内水分。 b. 是各种水溶性物质和电介质

等的代谢场所。 c. 粘性强,粘合了纤维而构成一种自然屏障可防止病原菌的侵入。

③细胞有纤维母细胞、组织细胞、肥大细胞等。纤维母细胞产生基质及纤维;组织细胞遇异物会变成巨噬细胞,具免疫功能;肥大细胞与过敏反应有关。

另外,真皮内还含有许多皮肤附属器:

①血管 包括动脉、静脉和微血管,可供给营养,吸收废物,并可调节体温。

②淋巴管 是循环的重要辅助系统,与免疫反应有关。

③神经 有感觉、运动、植物神经及各种皮肤感受器。皮肤中主要含有：a. 分布于附于毛囊上的竖毛肌上的运动神经纤维；b. 对热、冷、触摸、压力及疼痛有所反应的知觉神经纤维。c. 分布在皮肤的汗腺及皮脂腺上的分泌神经纤维。

④汗腺 汗腺的总数为 200~1500 万条，按其分布的部位及分泌的性质可分为小汗腺和大汗腺(见表 1-2)。

表 1-2 大汗腺和小汗腺的区别

	分布	分泌的汗液	导管	开口
大汗腺	腋窝、乳头、脐窝、肛门、生殖器等处	微黄、混浊、有异味、易感染	短而直	开口于毛囊
小汗腺	除唇、甲床、外阴外遍布全身，掌足底最多	无色透明、无味，酸度较高	螺旋状弯曲	直接开口于皮肤

⑤皮脂腺 除掌跖外遍布全身，以头、面及躯干中央部为多。在脸部皮脂腺数目以鼻周最密，其次为前额。皮脂腺形如梨形，分为腺体和导管，通常开口于毛囊上部，分泌的油脂可滋润和保护皮肤、毛发；有助于防止皮肤中水分的蒸发；因其呈弱酸性，还可抑制和杀灭皮肤表面的细菌。成年人一天分泌皮脂约 2 克，以早晨最高，夜晚最低。

皮脂腺的分泌受到多种因素的影响：a. 内分泌：雄激素和肾上腺皮质激素可使皮脂腺增生肥大，分泌增加。b. 外界温度：温度增高可使皮脂腺分泌增多。故夏天皮肤多偏油性。c. 皮表湿度：当皮肤表面水分多时，皮脂易乳化、扩散；而皮肤干燥时，皮脂分泌扩散变慢。d. 年龄：青春期皮脂分泌最多，35 岁以后逐渐减少。e. 饮食：油腻、辛辣、甜食易导致皮脂分泌增多。

⑥立毛肌 皮肤在遇寒冷时，立毛肌会自动收缩，这时毛囊的根部会向着毛口中心绷紧从而压迫皮脂腺促进分泌。遇恐惧、不愉快等也有此现象产生。

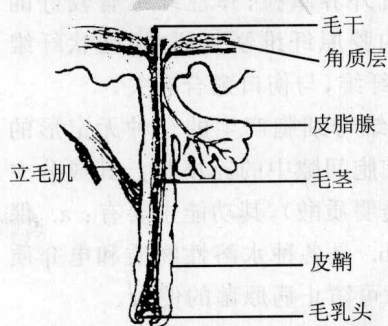


图 1-4 毛 囊

⑦毛发和毛囊 毛发是一种硬性角质，含有约 4%~8% 的硫及少量的水分及脂类，质地坚硬，具有弹性，不易剥落，能不断生长。其可分为硬毛和毳毛。硬毛粗硬具有髓质，颜色较深，又分为长毛(如头发、胡须、腋毛等)和短毛(如眉毛、睫毛、鼻毛等)；毳毛细软无髓质，颜色较淡，主要分布在颜面、四肢、躯干。

毛发由毛干、毛根、毛球三部分组成(见图 1-4)。毛干在皮肤表面以上部分；毛根在毛囊内；毛球由毛根下端膨大而形成；毛乳头是真皮的结缔组织伸入毛球下端凹陷部分，内有神经末梢及血管，供给毛发营养；毛基质为毛球下层与毛乳头相接处，为毛发及毛囊的生长区，并有黑色素细胞；毛囊起到保护套的作用。毛发的生长期为 2~6 年；休止期为 2~3 月。每天正常落发不应超过 100 根。