

TIYU YU

JIANSHENYUNDONG ZHONG DE

JIFU

BAOXIAN



上田由纪子 著

体育与健身运动中的 肌肤保鲜

运动让皮肤健康，有时也使皮肤受伤。本书是一位日本知名体育运动医学专家，为广大读者讲述运动与皮肤之间诸多有关皮肤保健、护理、诊疗新理念、新方法的普及性读物。

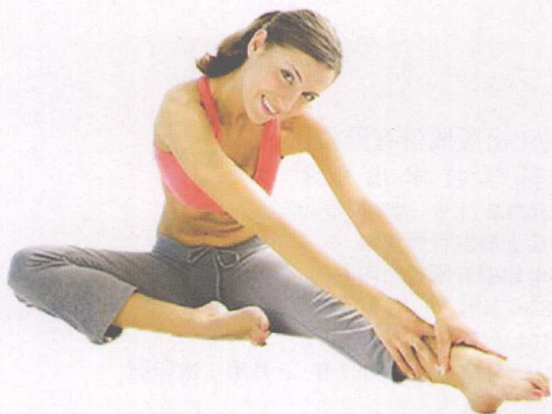
上海科学技术出版社

体育与健身运动中的 肌肤保鲜

上田由纪子 著

崔 丹 译

缪海燕 校译



上海科学技术出版社

体 育 与 健 身 运 动 中 的

肌 肤 保 鲜

图书在版编目(CIP)数据

体育与健身运动中的肌肤保鲜/(日)上田由纪子著.
上海:上海科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5323-9118-9

I. 体... II. 上... III. 皮肤—护理—普及读物
IV. TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155708 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6.25

字数:104 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内容提要

ynopsis of Contents

运动让我们的皮肤更健康,有时也使皮肤受伤。本书是一位日本知名体育运动医学皮肤科医生,为读者讲述运动与皮肤之间诸多有关皮肤保健、护理、诊疗新理念、新方法的普及性读物。

体育和健身运动中可能出现的各种皮肤问题,在本书中均可以找到解决的方案,如皮肤外伤、皮炎、皮肤感染、皮肤光老化、痤疮、伤痕与斑疹的处理等。除此之外更值得一提的是,体育和健身运动中如何防护紫外线对皮肤的伤害、如何洁面、如何选用保湿剂,甚至运动时要保护皮肤应如何穿着这些人们容易忽视的问题作者也花了不少笔墨,给出了一个个中肯的建议,富有参考价值。

除普通读者以外,诸如运动员、教练、队医、皮肤科医生等专业读者也可根据需要参阅本书。

自序

reface

近年来,无论在中国还是在日本,或是其他任何国家,也无论男女老少,为了自己的身心健康而进行各种体育健身运动,且享受着其中无限乐趣的人正在不断地增加。这些爱好锻炼的人若要愉快、健康地进行健身运动,就应该得到一些必要的医疗保健方面的援助。

内科、矫形外科等为运动引起的外伤,或运动所致内科疾病的预防与治疗提供了很多援助,其他各科也有贡献,如眼科、耳鼻喉科、妇科、放射科、心理学、营养学等,当然皮肤科也在其中起了很大的作用。

如果再回想一下我们进行体育健身运动的环境,就会发现影响皮肤的因素有很多。在室外运动自不必说,如紫外线、风霜、酷暑、严寒等引起的皮肤问题。即使在室内,因为大量出汗、长时间在水中也很不利于皮肤。想必大家有过由于长时间穿运动鞋,使脚上出现水泡、胼胝的不适体验,或许还有球拍与球棒致使手上出现水泡的体验,摔倒以后出现的擦伤也是一个皮肤问题。可以这样说吧:皮肤问题几乎出现

在每个健身运动项目中！

不要单纯地认为进行健身运动以后，皮肤发生问题是无关紧要或没有办法解决的事情，正确的态度应该是对于皮肤发生的问题采取充分、有效的对策并进行皮肤护理，这样就可以更加愉快地进行体育健身运动，提高运动的效率。

在本书中，根据笔者的经验还介绍了在体育运动现场出现的皮肤问题，并且对其预防与对策进行了说明。如果这些能为积极参加健身运动的各位读者，或者是皮肤科医生、体育保健医生、教练员在工作或生活中有所参考，将不胜荣幸。皮肤问题的预防与处理，大多情况下由运动者自己进行，因此对本书中专业性较强的部分内容做了省略，只是希望众多运动者能够便利地阅读与参考本书的内容。

另外，在这本书里，不只是为了告诉大家防止皮肤可能出现的一些问题，而且还讲述了皮肤的护理。我的理解是如果运动者做好皮肤的健康管理，每天进行皮肤护理，那么就可以使身体与精神两个方面都恢复到健康的状态，或者缓和运动或比赛之前的紧张情绪。

就是这样，这本书里写进了我作为皮肤科医生，在诊治许多患者之中积累的经验与知识。我觉得在中国有很多传统的治疗方法，诚挚地希望有阅读此书的皮肤科专科医生，提出适用于运动爱好者，或体育运动员的，具有中国独特皮肤护理与皮肤问题对策的意见与建议。

如果这本书能够让运动爱好者有更好的运动乐趣和运动效果,或让运动员有更好的比赛成绩,让他们在享受着美好的体育运动的乐趣时,不发生任何困扰他们的皮肤问题,那就是我最高兴的事情了!

医学博士 上田由纪子

2007年11月

热身运动： 运动与皮肤的关系

(代前言)

我生长在横滨的市区中心,从日本东京大学医学部毕业以后,进入皮肤科教研室工作,从事诊疗、研究、教育、保健等工作。其后,在千叶县浦安市开设了自己的诊疗所。在2001年,国立体育科学中心(JISS)的诊疗所开设,我负责日本明星运动员们的皮肤诊疗、保健工作。至于体育,我自己亲身体验过的体育项目有网球、篮球、高尔夫、乒乓球等,观看足球比赛与一级方程式车赛是我许多爱好之中的一个。

对体育医生的憧憬是从中学时期开始的。看到东京奥林匹克体育比赛,以及当时还很少见的世界杯足球比赛的转播,我也开始梦想做一名体育运动方面的医生。在实现了医生的梦想之后,对于我这个皮肤科女医生来说,觉得体育医生仍然是一个遥远的存在,但是我常常接受体育医生关于运动员们的皮肤问题的治疗与预防的咨询,这些使我逐渐认识到,皮肤科医生也可以做许多与体育有关的工作。

另外,笔者非常尊敬的父亲上田英雄(原东京大学第二内科教授)是循环系统的医学专家,但是对于体育医学造诣

肌 肤 保 鲜

很深,因此还担任过相扑冠军审议委员会委员长的职务。父亲教导我说:对于从事体育运动的人的健康管理,不仅从医学方面,而且还需要体育方面的见解。我也通过对皮肤问题的诊治与保健工作,认识到要把力量贡献于体育运动作为自己的奋斗目标。深切期望能够对阅读这本书的各位,尽自己的一份微薄之力。

希望在国立体育科学中心得到皮肤诊治、保健的运动员,当然是一些带有皮肤疾症的人。一些明星运动员对于自己的身体,总是“架设着高灵敏度的天线”,即使是皮肤上很小的变化也会马上注意到。此外,对于保持皮肤健美状态的意欲,也比一般的人强。他们一定是对于皮肤保护身体免受外界不良影响的认识非常深刻。

笔者认为从事体育运动者保护皮肤的目的有以下六个方面。

- 处理皮肤问题,提高体育竞技的能力。
- 保持皮肤的良好状态,进而维持全身的良好状态。
- 运动者要重视健康的美。
- 要将来自体育运动环境的皮肤损伤降低到最小限度。
- 皮肤的护理对消除运动带来的身心疲劳非常有效。
- 皮肤护理也是稳定情绪的一种精神疗法。

这样写看起来好像有些夸张,但是如果在大型比赛之前的集训时,或与女运动员们在新化妆样品前召开皮肤护理的

咨询会时,运动员们就会放松紧张情绪,成为很好的转换心情的活动。另外,在比赛之前紧张得睡不着觉的运动员,使用具有放松效果的香草化妆品之后,有时也可以顺利地进入梦乡。发生意外损伤之后,进行康复锻炼的运动员,由于运动量急剧减少与精神压力的结果,出现痤疮与皮肤粗糙而引起烦恼。在每天单纯的康复训练中,以精神疗法与维生素为主的皮肤护理,不仅产生皮肤的治疗效果,而且还可以使精神面貌焕然一新。逐渐恢复了健康的皮肤,与逐渐恢复了损伤而重返运动场同时到来的那一天,对于运动员与笔者来说,都是非常令人高兴的日子。我想这不仅是职业运动员,生活之中,广大运动爱好者在从事各项运动时也会有同样的感受吧!

在进行体育运动的环境中,紫外线、风、汗水等都会给皮肤带来影响,运动鞋引起脚的水疱、胼胝、趾甲的疾病等,注意一下的话就会发现很多皮肤的问题。

皮肤问题的诊治虽然不是很重大的事情,但是无论与哪个运动项目都有关系,因此,出现了什么问题时,这本书如果能够为大家提供一些参考,我将会感到非常高兴!

在体育运动中,小组精神的重要性大家不说也知道。小组精神是指大家经常互相取得联系与沟通,经常互相交流,建立相互信赖的关系,有时还彼此互相激励与鼓舞,为了取得优异的成绩而努力奋斗。在支援运动员的医疗队伍中,这个小组精神同样非常重要。

肌 肤 保 鲜

虽说是体育医师,在日本的医疗体系中,现在并不是一开始就作为体育医师接受全面的训练,而主要是矫形外科医师与内科的专科医师,主要在运动员的疾病与健康,预防疾病等方面积累经验,进行反复研究。因此,在日本说起体育医师,就会询问第二个专科是什么?以前曾经在意大利也询问过相同的问题,回答是:“专科就是体育医师。”而痛感各国医疗体系的不同。

但实际上在诊治运动员时,不用说需要矫形外科、内科的协助,根据比赛项目有时还需要眼科、耳鼻喉科的协助。女运动员显然需要妇科的指导以提高比赛成绩。使用力气时会咬紧牙关,因此有时比赛中还会损伤牙齿,口腔科也确立了体育口腔科的领域。实际上,皮肤科也是就诊数量很多的专科,但是体育皮肤科这一领域还不是一般性的。最近几年,对于体育医学领域抱有兴趣的医师有所增加,今后希望组织起超越各个专科界限的医疗小组,为了运动员们而全力以赴的医疗小组。

最近,各个体育项目的体育队保健医师,不仅预防、治疗其体育项目特有的疾病,还进行训练与疾病关系的研究,以推动比赛水平的提高。现在确立了以体育队保健医师为中心,必要时我们各专科医师互相协助体系的小组已经出现。特别是皮肤科,运动员们在接受医师诊治以前,常常会与教练员商量,然后皮肤科接到来自教练员的联系与询问。此

外,用眼睛可以看到的比较多的疾病是皮肤疾病,所以有时运动员之间互相进行皮肤科医师的介绍。如果进行有关皮肤问题的咨询,那么无论什么时候都可以,但是需要治疗时,非常重要的一点是必须与医疗小组中心的体育队保健医师进行联系。这一点,在诊治运动员中感到是最关键的。

我本人除了与体育队保健医师一起进行诊察以外,在诊察运动员时一定要向其体育队保健医师报告皮肤的状态与治疗方针,得到了解以后再开始治疗。这种医疗小组的紧密联系与协助,给予运动员以安全感,其后的治疗也会得到顺利的进行,还可以经常清楚地掌握运动员的状况等,具有很多的好处。

皮肤的诊治如上所述,需要与教练员共同行动,有时还需要与教练、领队进行合作,因此联系地址非常之多。可是,笔者时常以皮肤科医师的角度说明:为了预防皮肤的疾病,不是这样与众多的各位互相协助的话,运动员有很多自己做不了的事情。如果进行说明,会了解到几乎所有教练员与领队也在担心运动员的皮肤状况,感到互相取得联系是做对了。运动员们也会询问预防方法、皮肤护理的方法,这是广泛传播皮肤科知识的一个好机会。

今后,作为医疗小组的一员,为了做出更大的贡献而要进行持续不断的努力。如果这本书,能够使其他科的医师、教练员、领队、运动员们注意到皮肤科的利用方法,我会觉得很高兴。

目 录

Contents

1

皮肤的作用/1

皮肤的构造/1

皮肤保护身体的作用/3

皮肤保健在体育运动中的重要性/4

专栏一 皮肤科医生在健身运动中如何保健自己的皮肤/5

2

角质层的问题/7

角质层的功能/7

角质层的疾病/10

胼胝与鸡眼/11

专栏二 来自运动员身边教练员、保健教师、护理师的话/13

3

皮肤的外伤/15

皮肤外伤的现场处理/15

创伤治愈的理论/16

肌 肤 保 鲜

皮肤外伤的治疗方法/18

消毒药物/20

4。

皮肤的感染症/23

细菌感染症/23

病毒感染症/26

真菌感染症/32

5。

皮肤的外用药物/45

外用药物的成分与基质/45

皮肤外用药的正确使用方法/49

专栏三 关于软膏的应用/51

6。

荨麻疹与接触性皮炎/53

荨麻疹/53

接触性皮炎/56

皮肤接触试验、划痕试验、皮下试验/59

手的湿疹/63

足部的湿疹/65

特殊的接触性皮炎/66

专栏四 金属过敏症与“输给刮胡刀”/66

7。

特异性皮炎/69

特异性皮炎的药物疗法/70

特异性皮炎的生活指导/73

特异性皮炎的皮肤护理/75

专栏五 参加外出集体运动时携带的皮肤外用药/76

8。

中毒性皮肤病/79

药疹/80

虫咬/84

9。

光老化与皮肤肿瘤/87

皮肤的肿瘤/87

光老化与肿瘤/87

良性肿瘤/88

恶性黑色肿瘤/90

其他恶性肿瘤/91

表皮透光显微镜检查/93

黑踵/94

激光治疗/94

专栏六 肤色与美容脱毛/95

10。

皮肤的附属器官

——毛发、指(趾)甲、汗腺/97

肌 肤 保 鲜

皮肤的附属器官/97

毛发的疾病/99

指(趾)甲的疾病/102

汗水引起的疾病/106

11。

在热与冷的环境中保护皮肤/111

皮肤的体温调节作用/111

酷暑引起的皮肤问题/114

寒冷引起的皮肤问题/116

保护皮肤的衣着/118

专栏七 支具、贴扎带引起的皮肤问题/121

12。

肌肤保鲜的紫外线对策/123

紫外线会给皮肤带来什么样的损害/123

皮肤的种类与紫外线/125

防御紫外线的方法/126

重视运动后的皮肤护理/129

专栏八 明星运动员如何保养皮肤/133

13。

做一名健美的运动者/135

正确的洁面方法/136

保湿剂/140

关于粉刺/143

粉刺的治疗 /144

斑点、瘢痕的处理 /145

芳香疗法 /146

附 整理运动:不同体育运动项目皮肤问题的特征与对策 /149

夏季奥林匹克比赛项目 /149

冬季奥林匹克比赛项目 /162

奥林匹克比赛外的项目 /165

观看体育运动比赛的皮肤护理 /170

从身体内部进行的皮肤护理 /171

主要参考文献 /173

后记 /175