

Cong PiFu Kan
JianKang

看肤

——从
皮肤看健康

编者 李冰 王宇 陈丹 刘艳



田科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

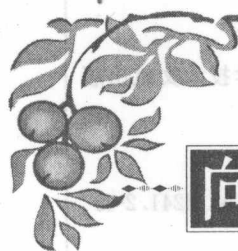
内 容 简 介

白里透红的皮肤能为爱美的你增添无数面子,可你知道吗?皮肤也是身体健康的“晴雨表”,从一个人的皮肤就能看出他身体是否健康,本书试着从皮肤角度为健康揭秘,告诉你:看清肤质,健康第一步,从肤色看健康;从常见皮肤问题看健康……

作者 李军 王军 杨林 杨林

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

科学技术文献出版社

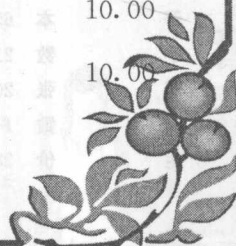


向您推荐

美人美颜

沐浴美人	12.00
鲜花美人	12.00
运动美人	12.00
芳香美人	12.00
怡情美人	12.00
按摩美人	12.00
茶饮美人	12.00
饕餮美人	12.00
水果美人	10.00
汉方美人	10.00

注:邮费按书款总价另加 20%





前言

皮肤的美丽，任何爱美的人士都懂得去欣赏，去追求。追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于无往而不胜的人来说，惟一无法征服的大概就是健康了。人体是一个有机的整体，要想拥有健康的身体，就必须使人体的最大器官——皮肤获得健康。

加班熬夜，工作和生活，面对着重重压力，很多人都忽略了皮肤的健康，使身体健康也亮起了红灯。皮肤好比是我们身体健康情况的“晴雨表”，皮肤产生了问题，就不能单从皮肤本身去考虑，要从自身的健康大局来对待，把这当成一个信号，认真地对待自己的健康问题。

皮肤是健康、外表形象中的一个重要内容。肌肤，是人体与外界接触的第一道屏障，对人体的健康起到非常重要的作用，尤其需要倍加呵护。肌肤的颜色和状态不仅能反映肌肤的营养情况，还能反映内在脏腑的健康状态，从一个人的皮肤就能看出他身体是否健康，健康的肌肤应当是有光泽、色泽红润、柔软而富有弹性的。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康的追求都不应该有

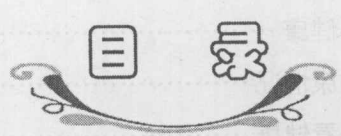


看肤——从“皮肤”看健康

片刻的懈怠。《从“皮肤”看健康》从肌肤的肤色、肤质和常见的皮肤问题这几大方面揭密皮肤健康与身体健康的关系。告诉人们怎样认清自己的肤质、从肤色看自己的健康状况、从肤质看健康状况，让人们对于皮肤有充分的认识，学会正确呵护、调理自己的皮肤，使健康、美丽一起来。



看肤质，从——开始



第一章 看清肤质，健康第一步	(1)
如何辨别健康的皮肤	(3)
皮肤的功能	(7)
肤质测试	(14)
干性皮肤	(19)
中性皮肤	(26)
油性皮肤	(32)
混合性皮肤	(40)
敏感性皮肤	(48)
第二章 从肤色看健康	(61)
皮肤是一面反映健康的镜子	(63)
红色和古铜色未必健康	(71)
找回红润肌肤	(75)
肤色暗黄、暗淡无光	(80)



看肤——从“皮肤”看健康

肤色暗沉和眼圈发黑	(91)
皮肤发黑并出现黑斑	(98)
皮肤色斑——健康的“晴雨表”	(102)
从新生婴儿的肤色看健康状况	(110)
内脏癌和肝炎患者的皮肤表现	(114)
小孩皮肤发黑未必健康	(121)
从肤色判断你的健康情况	(123)
第三章 从皮肤状态看健康	(129)
皮肤是人体第一道免疫防线	(131)
肌肤状态测试法	(134)
皮肤松弛、皱纹	(142)
肌肤粗糙	(148)
皮肤干燥、缺水不容忽视	(155)
提防皮肤晒伤	(160)
从长痘痘的部位看你的健康	(166)
痘痘，内分泌晴雨表	(169)
导致肌肤老化的方式	(173)
四季肌肤状态及保养	(179)
第四章 从常见皮肤问题看健康	(197)
哪些因素会影响皮肤健康	(199)
皮肤“小病”不容忽视	(205)
雀斑、黄褐斑及老年斑	(216)
暗 疮	(227)
成人痘	(238)

目 录



皮肤发痒难忍	(244)
虫咬性皮炎	(248)
脚气	(254)
冻疮	(261)
第五章 让健康美丽由里到外	(271)
化妆品与人体健康	(273)
“吃”出健康肌肤	(282)
学会给皮肤减压	(291)
科学护肤	(300)
沐浴呵护健康	(304)

第一章 看清肤质，健康第一步



> > > > > > > > > > > > > > >

“晶莹剔透、吹弹可破”的肌肤能为你增添无数面子，但同时更重要的是它可以将你内在的健康状况表露无遗。肌肤是我们健康状况的重要体现部位，因此，看清自己的肤质，就是为我们的健康把关。走好健康第一步，以后才能一顺百顺！

< < < < < < < < < < < < < < <



如何辨别健康的皮肤

皮肤在身体的最外层覆盖着，它直接接触外界各种物质，包括阳光、灰尘、空气中的化学物质、化妆品，感受温度及湿度的变化和日常生活中可接触到动植物性、矿物性的物质，因此，皮肤很容易受到外界的刺激或影响。而这些物质有些对身体有益，有些也会对身体机能造成一定危害。

另外，身体各部分的皮肤厚度因部位而有异，最薄的部位是眼睑，最厚的地方是手掌和脚底。皮肤的平均厚度是 0.5~4 mm，包括表皮和真皮在内。不过，这只是一个平均数据，它会因部位的不同而有所不同，脸部皮肤是全身皮肤中较薄的地方。

皮肤是身体重要的一部分，也是观察身体健康与否的第一站。皮肤健康，身体也会健康；身体若不适，不仅有害健康，连皮肤也会显出不健康的模样。换句话说，想要拥有吹弹可破、白里透红的肌肤，就必须身心健康。健康的肌肤并不是靠使用化妆品得来的，主要原因还是皮肤本身的足够健康，在化妆品的辅助作用下，皮肤才会看起来比原来更动人、更美丽。

一般来说，健康漂亮的皮肤应该是表面光滑、柔软有弹性、白里透红、纹理细致，并且没有黑斑、没有伤口及湿疹。

然而，不同肤色的人群，对于健康皮肤的评判标准也有一些差异，基本上，每个民族都把自己身边的女性特征当成具有普遍性的标准。黑种人生长在赤道附近，在阳光充足的非洲大陆生存，体内的黑色素自然增加以适应紫外线辐射，他们的肤色黝黑透亮，非洲



看肤——从“皮肤”看健康

人都拥有深色的皮肤。

白种人肤色白皙但毛孔较粗，皮肤衰老很快，早期欧洲人是以皮肤白皙为美的，但是发现新大陆以后，欧洲的贵妇人和少女们更倾向于到海边沐浴阳光，晒出一身古铜色的皮肤。

符合健康标准的皮肤（尤其是面部）应该是表皮薄，透明度高，毛细血管充盈度好，血中含氧血红蛋白多，表皮层黑色素含量少，色泽鲜明（中国女性以白里透粉者最为理想）；皮肤所含水分、脂肪比例适中，既不油腻，也不干燥；皮肤表面柔软、稳定，组织滑而幼细，皮脂及水分供应充足，表面没有瑕疵，颜色红润，面部与颈部颜色深浅相同。肌理纹路平整，皮沟线细，皮丘小又平，毛孔不明显，汗液及皮脂分泌顺畅，肌肤健康而有光泽；皮肤易上妆，上妆后自然亮丽，皮肤表面瑕疵少。保养恰当，肌肤即呈现健康、漂亮。冷时皮肤偏干性，热时肌肤偏油性。从外观来看：光滑，新鲜，清洁，有健康色彩。pH 值正常。放大镜下光滑幼嫩，柔软，不厚不薄，没有油腻感。

相对来说，在色泽和质感上，中国人的皮肤都恰到好处，粉里透红的浅色调皮肤在视觉效果上更鲜明。与白种人相比，中国女性的皮肤质感要好得多，毛孔细小使皮肤显得腻滑粉嫩，皮肤与骨骼之间紧密的结合避免出现皮肤松弛，相比于同年龄段的欧洲女性，中国女性皮肤的皱纹明显要少得多。欧洲女性 21 至 25 岁在眼周，26 至 30 岁在双眉间，5 年后在嘴的四周出现皱纹，而这些迹象在中国女性的皮肤上会推迟 10 年表现出来。虽然美的标准在不同的国家、不同的民族，甚至不同的地区、不同的历史阶段和不同阶层的人们都有着或多或少的不同，但健康的标准还是有些共同点的。



健康皮肤的标准

首先，健康的皮肤是结构的完整，能够执行正常的生理功能，反映在外表上，可见皮肤润泽、富有弹性，没有皮肤疾患。敏感皮肤一般是先天遗传和各种内外界因素引起，但它还不是一种皮肤病，而是皮肤的亚健康状态，如不予重视，则会出现比较严重的过敏等皮肤疾病的发生。皮肤疾患是指受各种先天及后天因素的影响，发生过敏、痤疮、湿疹、感染等。

那么，从医学的角度来说，到底什么样的肌肤才算健康呢？在显微镜下，健康皮肤有明显的、规则的特征：

三角形纹理最理想，老化/干燥度为0。

有三角形纹理，但偏向扁平，老化/干燥度为Ⅰ。

没有三角形、只有线，老化/干燥度则为Ⅱ。

连线都没有了，老化/干燥度则为Ⅲ，皮肤已经非常干燥了。

在日本，去看美容科的女性中，80%都是Ⅱ、Ⅲ度的，而这些偏偏都是热心保养肌肤的人。

健康的皮肤能增加机体的美感，尤其是面部皮肤的健美，更能给人留下美好的印象。那么，怎样的皮肤才称得上健美呢？从医学美容学的角度来说，可以从以下几个方面进行判断。

①健康的皮肤必须具有3个条件：一是肤色正常，黄种人应是微红稍黄色。二是皮肤正常且无皮肤病。皮肤不敏感、不油腻、不干燥、无痤疮、酒皴鼻等皮肤病。正常肤色红润、有光泽则富有生命力，若青紫、蜡黄、苍白则会失去生命力。

②皮肤的清洁。皮肤表面无污垢、无斑点、无异常凹凸不平。



看肤——从“皮肤”看健康

③从皮肤的弹性来看。健康皮肤的真皮层有弹力纤维和胶原纤维，皮下组织有丰富的脂肪，使皮肤富有一定的弹性，显得光华、平整。另外，皮肤的弹性可以自己测试：提起皮肤，然后放开，若立即展平则皮肤弹性好。皮肤有弹性则表面光滑、柔软、不皱缩、不粗糙。一般来说，青年人新陈代谢旺盛，真皮结缔组织基质多，含水量充足，各种纤维功能正常，皮下脂肪丰富，使皮肤显得光滑平整，富有弹性。而随着年龄增长或身患疾病，皮肤逐渐老化，真皮层萎缩变薄，皮肤的弹力纤维和胶原纤维退化变性，弹力减低，透明质酸减少，皮肤就失去弹性，皮肤松弛，出现皱纹。

④皮肤的湿润。皮肤的含水量，约占人体全部重量的 1/4，真可谓之为地下水库。皮肤中含水量若减少（比如年龄增长、外界环境条件恶劣等都可引起皮肤水分减少），皮肤会变得干燥甚至皱裂，这样的皮肤是不健康的前提。保持皮肤的湿润是皮肤滋润有光泽的前提，对保持皮肤的营养，防止皮肤干燥、出现皱纹均有重要作用。

⑤皮肤的纹理和色泽。皮肤的颜色随种族不同而异，有白、黄、棕、红、黑等不同颜色。这主要是由皮肤所含色素的数量及分布不同所致。

⑥皮肤正常并能耐老。正常的皮肤应当不敏感、不油腻与不干燥。

⑦皮肤的 pH 值。健康的东方人皮肤的 pH 值应该在 4.5～6.5。皮肤只有在正常的 pH 值范围内，也就是处于弱酸性，才能使皮肤处于吸收营养的最佳状态，此时皮肤抵御外界侵蚀的能力以及弹性、光泽、水分等等，都为最佳状态。



第一章 看清肤质，健康第一步

总的来说，健康的皮肤应该具有以下特征：光滑柔嫩、细腻透明、润泽无瑕、富有弹性。而生活环境中的不少因素会导致皮肤组织机能低下，因细胞新陈代谢、微循环出现障碍，而呈现出皮肤粗糙、干燥、暗淡、缺少光泽、色斑、皱纹、色素沉积等现象，这就是亚健康皮肤。成年人长出青春痘、红血丝等，也是皮肤内部失调造成的亚健康状况。

“不过千万别被数字吓倒”，皮肤专家鲁慧认为，如果我们能在平时注重皮肤养护，亚健康皮肤是完全可以调理好的。

皮肤是人体最大的器官。健康的肤色、光滑的皮肤不仅说明平时保养得好，也是身体健康的外在表现。



皮肤的功能

皮肤是人体的第一道防线。皮肤重量约占体重的6%。皮肤面积的大小与人的高矮、胖瘦有关，一般为1.4~1.6平方米。皮肤由表皮、真皮和皮下脂肪层3部分组成。表皮最靠里的一层中有一些能产生色素的黑色素细胞，一个人皮肤颜色的深浅主要是由这些黑色素颗粒的多少决定的。表皮下面的真皮层中有多种纤维组织、淋巴管、神经末梢及毛囊、汗腺、皮脂腺和丰富的血管等。因此，当皮肤损伤达到真皮层时，就会有痛感、出血，损伤愈合后还会结疤。

皮肤的生理结构及各部分的功能

皮肤是人体最大的器官，也是呼吸系统的一部分，有吸收与排



看肤——从“皮肤”看健康

泄的功能，保护身体免受污染和侵害，并能不断地自我更新，每27天进行一次。皮肤分为3层，我们来看看它的生理结构及各部分的功能。

(1) 酸性保护膜：每平方寸皮肤都有65个毛囊，内有皮脂腺分泌油分，汗腺分泌水分，酸膜就是这种油分和水分的天然混合物，覆盖和保护外层皮肤免受细菌、阳光和污染的伤害。健康皮肤的pH值为4.5~6，酸膜的完好与否取决于汗腺是否分泌平衡。

(2) 表皮：皮肤的表层。表皮是皮肤最薄的一层，可保护人体免受恶劣环境的损害。表皮包括不同类型以决定皮肤的硬度、肤色以及人体对异物的防御能力。

(3) 真皮：中间层。真皮是皮肤的最后一层，包括血管、毛囊、皮脂腺以及痛觉和感觉感应细胞。这一层的纤维质细胞分泌具有支撑作用的胶原质和令皮肤具有弹性的蛋白。胶原质是皮肤内数量最多的蛋白质。75%的皮肤都是由胶原质构成的。它可以防止皮肤长皱纹和细纹。弹性蛋白令您的皮肤和器官轮廓分明而具有弹性。皮肤老化以及环境因素，如被阳光晒伤，它则具有降低皮肤分泌胶原质和弹性蛋白的能力，导致皱纹的产生。

(4) 皮下组织：脂肪层。皮下组织包括两种物质：汗腺脂肪和胶原质细胞。它有助于维持人体的温度以及保护内脏。这一层的血管直接连接内脏，动脉血管将氧气和营养送到皮肤，静脉血再负责把代谢的废物运走。当人年长时，身体机能下降，养分就会相对供应不足，皮下组织会变薄，造成皮肤松弛。全身表面数以百万计的毛孔和毛囊对人体天然的清洁功能至关重要。健康的皮肤必须维持毛孔畅通，皮脂腺和汗腺分泌平衡，酸膜完好和血液的纯净。在白



然状态下，这样的皮肤如珍珠一般浑然天成。要想使皮肤这个复杂脆弱的系统充满活力，与身体其他器官一样，需要恰当的营养、平衡和清洁。只有这样，皮肤才能焕发出健康的光彩。

皮肤的综合作用

上面分述了组成皮肤各部分物质的作用，下面来总述一下皮肤的功能。总的来说，皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、新陈代谢等生理功能。

(1) 保护功能：皮肤覆盖于人身体表面，表皮各层细胞紧密连接。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维，使皮肤既坚韧又柔软，有一定的抗拉性和弹性。当受外力摩擦或牵拉后，仍然能够保持完整，并在外力去除后恢复原状。皮下组织疏松，含有大量脂肪细胞，有软垫作用。皮肤可以阻绝电流，皮肤的角质层是不良导体，有一定的绝缘能力，可以防止一定量电流对人体的伤害。皮肤的角质层和黑色素颗粒能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内伤害内部组织。皮脂腺能分泌皮脂，汗腺分泌汗液，两者混合，就会在皮肤的表面形成一层乳化皮肤膜，有滋润角质层、防止皮肤干裂的作用。汗液在一定程度上可冲淡化学物的酸碱度，保护皮肤。皮肤表面的皮脂膜呈弱酸性，能阻止皮肤表面的细菌、真菌侵入，还能起到杀菌、抑菌的作用。

皮肤的这种屏障功能还具有双向性，一方面保护体内各种器官和组织免受外界有害因素的损伤，另一方面防止体内水分、电解质及营养物质的丢失。皮肤的防护功能主要表现在以下几方面：

①防化学物质侵入。皮肤对化学物质的防护主要在角质层，角