



皮肤保健与美容 知识问答

PIFU BAOJIAN YU MEIRONG ZHISHI WENDA

主 编 何 黎
陈明清
刘 流

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

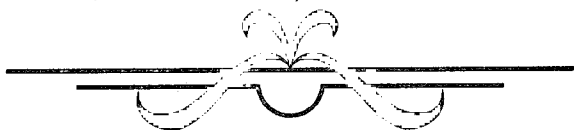
《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 副 编	编 委	郭 涛					
		刘 蓉					
		(按姓氏笔画排序)					
		仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅		
		刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川		
		李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎		
		肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹		
		周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤		
		隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁		

《皮肤保健与美容知识问答》编委会名单

主 编 副 编	编 委	何 黎	陈明清	刘 流			
		涂 颖	孙素姣				
		(按姓氏笔画排序)					
		蔡 薇	柴燕杰	邓利丽	董天祥		
		付 兰	何 黎	胡章一	蒋 鹏		
		李红宾	李金兰	李 娜	李 谦		
		李玉叶	梁红敏	刘静媛	刘 流		
		刘 艳	刘一波	龙庭凤	马海霞		
		农 祥	刘 进	苏顺琴	马 艳		
		孙素姣	涂 颖	苏 屏	王 红		
		王红云	徐宏慧	万继鹏	徐 艳		
		徐延华	颜光前	徐 智	尹 国		
		袁瑞红	张 恒	杨 桦	邹 勇		

幸福诚可贵，健康价更高！



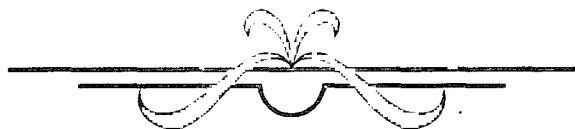
任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中： $\text{幸福} = \text{健康} \times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着 $n=1$ 或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便 $n=\infty$ ，幸福总量将恒等于零。

亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全套书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！

前 言



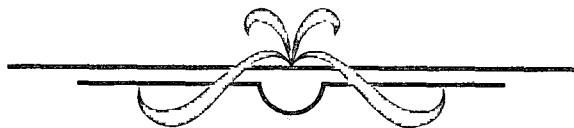
爱美之心，人皆有之。随着我国人民生活水平的提高，人们对美的追求更加强烈。然而，不科学的皮肤美容不但不能使皮肤光滑、细腻、有弹性，反而容易造成某些皮肤病的发生。皮肤是人体最大的器官，也是人体的一道天然屏障，许多外界环境因素，如日晒、气候变化、个人不良的卫生习惯都会影响皮肤的健美。呵护皮肤、护理皮肤、健美皮肤已经成为当今巨大的社会需要。如何引导全民科学、规范地进行皮肤护理，最大限度地满足广大人民群众的需求，已经成为皮肤科医师义不容辞的责任。

本书从大众的角度出发，以皮肤科学理论为依据，按照皮肤保健与美容的相关知识，以问答的形式和通俗易懂的语言，从皮肤结构、皮肤保健、毛发护理、化妆品选择、皮肤医学美容技术及常见损容性皮肤病六个方面入手，解答了人们比较关注的与皮肤美容密切相关的问题。每一章节围绕一个具体问题，解释成因，揭示本质，并给予指导性建议，旨在帮助大家更深入地了解皮肤保健美容相关知识，预防皮肤病的发生，提高我国人民群众的生活水平。我们相信，这些知识能为您拥有健康美丽的肌肤提供帮助。

由于我们水平有限，书中难免有不足之处，希望广大读者和同行批评指正。

编 者

目 录



一、皮肤美容基础理论

1. 皮肤的结构特点是什么? (1)
2. 角质层主要有何功能? (4)
3. 角质层的结构特点与美容有何关系? (4)
4. 基底层有何主要功能? (5)
5. 基底层的结构与美容有何关系? (5)
6. 真皮具有哪些功能? (5)
7. 真皮与皮肤美容有何关系? (5)
8. 皮肤微循环与美容有何关系? (6)
9. 皮下组织与美容有何关系? (6)
10. 什么是皮脂膜? 皮脂膜是由哪些成分组成的? (7)
11. 哪些因素会破坏皮脂膜? (7)
12. 应该如何维护皮脂膜? (7)
13. 什么是皮肤的“砖墙结构”? (8)
14. 哪些因素会破坏皮肤的“砖墙结构”? (8)
15. 皮脂膜及“砖墙结构”对维护皮肤健美有什么作用? (8)
16. 影响正常皮肤健美的因素有哪些? (9)
17. 皮肤表面pH值是怎样形成的? 有什么作用? (9)
18. 影响皮肤表面pH值的因素有哪些? (10)
19. 肤色受哪些因素影响? (10)
20. 黑素细胞有什么特点? (10)

21. 黑素产生受哪些因素影响?	(11)
22. 如何防止皮肤变黑?	(12)
23. 皮肤是怎样变老的?	(12)
24. 日光对皮肤有何危害?	(13)
25. 皮肤光老化的表现是什么?	(13)
26. 如何防止皮肤变老?	(13)
27. 皮脂有何作用?	(14)
28. 皮脂分泌受哪些因素影响?	(14)
29. 皮脂分泌失调造成的危害是什么?	(15)
30. 皮肤的生理功能有哪些?	(15)
31. 皮肤有哪些类型?	(16)
32. 你想知道自己的皮肤类型吗?	(17)

二、皮肤保健护理

33. 采取哪些措施对皮肤进行保健?	(18)
34. 运动对皮肤的健美有何益处?	(18)
35. 情绪对皮肤健美有何影响?	(18)
36. 饮食对皮肤的健美有何影响?	(19)
37. 睡眠对皮肤的健美有何影响?	(19)
38. 清洁对皮肤健美的益处有哪些?	(20)
39. 如何清洁皮肤?	(20)
40. 多长时间接受1次面部皮肤美容有益皮肤健美?	(20)
41. 何时进行皮肤美容更有利于皮肤健美?	(21)
42. 为什么要对皮肤进行护理?	(21)
43. 如何选择护肤品?	(22)
44. 何谓敏感性皮肤?	(22)
45. 敏感性皮肤是如何发生的?	(22)
46. 敏感性皮肤的临床表现有哪些?	(23)
47. 敏感性皮肤的临床分类有哪些?	(23)
48. 怎样判断你的皮肤是否属于敏感性皮肤?	(23)
49. 敏感性皮肤应该怎样治疗?	(24)

50. 敏感性皮肤应该怎样加强皮肤护理?	(24)
51. 干性皮肤应该怎样加强皮肤护理?	(25)
52. 中性皮肤应该怎样加强皮肤护理?	(25)
53. 油性皮肤应该怎样加强皮肤护理?	(26)
54. 不同季节皮肤应该怎样护理?	(26)
55. 按摩的作用是什么?	(27)
56. 按摩的基本手法有哪些?	(27)
57. 面部美容按摩常用的穴位有哪些? 各有什么作用?	(28)
58. 美容按摩的主要原则有哪些?	(29)

三、毛发的美容基础理论

59. 毛发的结构是怎样的?	(30)
60. 什么是毛囊?	(30)
61. 毛干是如何分层的?	(30)
62. 毛发是如何分布的?	(31)
63. 毛发有哪些种类?	(31)
64. 毛发生长的特点是什么?	(31)
65. 毛发的生长速度与哪些因素有关?	(32)
66. 毛发的特性有哪些?	(32)
67. 头发每天脱落多少是正常的?	(33)
68. 头皮屑是如何产生的?	(33)
69. 毛发的颜色是如何形成的?	(34)
70. 毛发颜色的形成与哪些因素有关?	(34)
71. 评估毛发生长情况的方法有哪些?	(35)
72. 人的发质有几种?	(35)
73. 如何判断毛发损伤状况?	(35)
74. 物理因素对毛发有何损伤?	(36)
75. 如何避免物理因素对毛发的损伤?	(36)
76. 化学因素对毛发有何损伤?	(36)
77. 如何避免化学因素对毛发的损伤?	(37)
78. 高温对毛发有何损伤?	(37)

79. 如何避免高温对毛发的损伤?	(37)
80. 日晒对毛发有何损伤? 如何避免?	(37)
81. 洗发香波的作用原理是什么?	(37)
82. 如何正确使用洗发香波?	(38)
83. 护发素的作用原理是什么?	(38)
84. 护发素有哪几类?	(38)
85. 如何正确使用护发素?	(39)
86. 头发定型产品的成分是什么? 分别有什么作用?	(39)
87. 如何正确使用发用定型产品?	(39)

四、美容化妆品学

88. 化妆品的定义是什么?	(41)
89. 化妆品有哪些特性?	(41)
90. 化妆品分为哪几类?	(42)
91. 化妆品有哪些剂型?	(42)
92. 化妆品的作用是什么?	(42)
93. 什么是医学护肤品? 有何功能?	(43)
94. 如何根据年龄选择化妆品?	(43)
95. 使用化妆品的注意事项有哪些?	(44)
96. 什么是美白祛斑护肤品?	(44)
97. 美白祛斑护肤品中的主要成分有哪些?	(44)
98. 各种美白祛斑成分的作用机理是什么?	(45)
99. 使用美白祛斑护肤品有什么注意事项?	(45)
100. 抗衰老护肤品的主要成分有哪些?	(45)
101. 各种抗衰老成分的作用是什么?	(46)
102. 什么是防晒剂? 主要有哪几种?	(46)
103. 不同类型防晒剂的作用机理是什么?	(47)
104. 防晒产品上标识的SPF、PA代表什么意思?	(47)
105. 如何正确使用防晒化妆品?	(48)
106. 祛粉刺护肤品的分类和作用机理是什么?	(48)
107. 如何正确使用祛粉刺护肤品?	(48)

108. 保湿的重要性是什么? (49)
109. 影响保湿的重要因素有哪些? (49)
110. 保湿剂如何分类? 其成分有哪些? (49)

五、皮肤医学美容

111. 什么是皮肤医学美容? (50)
112. 皮肤医学美容的方法有哪些? (50)
113. 什么是药物美容法? (50)
114. 药物美容法中常用的内服药物有哪些? (50)
115. 药物美容法中常用的外用药物有哪些? 各有何作用?
..... (51)
116. 美容外用药物的常用剂型有哪些? 如何选择? (51)
117. 什么是物理美容? (51)
118. 常用的物理美容方法有哪些? (52)
119. 什么是电解美容? 适用于哪些皮肤病的治疗? (52)
120. 什么是离子透入? 主要用于哪些皮肤疾病的治疗? ... (52)
121. 什么是高频电疗? 主要用于哪些皮肤疾病的治疗? (52)
122. 什么是冷冻美容? (53)
123. 冷冻的适应证有哪些? (53)
124. 冷冻的禁忌证有哪些? (53)
125. 什么是化学剥脱术? (53)
126. 化学剥脱术的适应证有哪些? (54)
127. 化学剥脱术的禁忌证有哪些? (54)
128. 化学剥脱术后应怎样护理? (54)
129. 什么是激光美容? (55)
130. 激光美容的治疗作用有哪些? (55)
131. 常用的激光种类有哪些? (56)
132. 激光美容原理及特点是什么? (56)
133. 什么是CO₂激光? 可治疗哪些皮肤疾病? 有何副作用?
..... (57)
134. 脉冲光技术与激光技术有何不同? (57)

135. 激光美容的副作用有哪些?	(58)
136. 激光美容术后的注意事项有哪些?	(58)
137. 损容性皮肤病可选择的激光治疗仪有哪些?	(59)
138. 什么是光子嫩肤?	(59)
139. 光子嫩肤的原理是什么?	(60)
140. 光子嫩肤可以治疗哪些皮肤病变?	(60)
141. 哪些人不适合做光子嫩肤?	(60)
142. 光子嫩肤后应怎样进行皮肤护理?	(61)

六、常见的损容性皮肤病

143. 白癜风是一种什么样的疾病?	(62)
144. 白癜风的病因是什么?	(62)
145. 白癜风会遗传吗?	(62)
146. 白癜风能否治愈?	(63)
147. 白癜风应该怎样合理治疗?	(63)
148. 黄褐斑是怎样产生的?	(63)
149. 怎样治疗黄褐斑?	(64)
150. 雀斑是怎样产生的? 有何表现? 会遗传吗?	(64)
151. 怎样治疗雀斑?	(65)
152. 颧部褐青色痣是怎样产生的? 临床表现有哪些?	(65)
153. 颧部褐青色痣应该怎样治疗?	(65)
154. 什么是太田痣? 临床表现有哪些?	(65)
155. 太田痣应该怎样治疗?	(66)
156. 湿疹是怎样引起的?	(66)
157. 湿疹的临床表现有哪些?	(66)
158. 怎样防治湿疹?	(67)
159. 化妆品皮炎是怎样引起的? 有何表现?	(67)
160. 化妆品皮炎需要做哪些相关检查? 怎样防治?	(68)
161. 激素性皮炎是怎样引起的? 有何表现?	(68)



162. 怎样治疗和预防激素性皮炎?	(69)
163. 日晒伤是如何引起的? 有什么表现?	(69)
164. 如何防治日晒伤?	(69)
165. 冻疮是如何产生的?	(70)
166. 如何防治冻疮?	(70)
167. 手足皲裂是如何产生的?	(71)
168. 手足皲裂如何防治?	(71)
169. 寻常疣是一种什么样的疾病? 怎样引起的?	(71)
170. 寻常疣的临床表现有哪些?	(72)
171. 怎样治疗寻常疣?	(72)
172. 扁平疣是怎样引起的? 临床表现有哪些?	(72)
173. 怎样治疗扁平疣?	(73)
174. 痤疮(粉刺) 是如何发生的? 有哪些表现?	(73)
175. 怎样治疗及预防痤疮?	(73)
176. 酒渣鼻是怎样引起的?	(74)
177. 酒渣鼻的临床表现有哪些?	(74)
178. 怎样治疗酒渣鼻?	(75)
179. 脂溢性皮炎是如何产生的? 有何表现?	(76)
180. 脂溢性皮炎应该怎样治疗?	(76)
181. 什么是血管瘤? 血管瘤是怎样产生的?	(77)
182. 在临床上血管瘤可分为几种类型?	(77)
183. 血管瘤的发展趋势是什么?	(78)
184. 蜘蛛痣是如何产生的?	(78)
185. 如何治疗蜘蛛痣?	(79)
186. 何谓汗管瘤? 是否需要治疗?	(79)
187. 睑黄疣是如何产生的? 怎样治疗?	(79)
188. 色素痣分为哪几类? 各有什么表现?	(80)
189. 是否所有的色素痣都能进行“点痣”治疗?	(80)
190. 如何判定色素痣发生癌变?	(81)

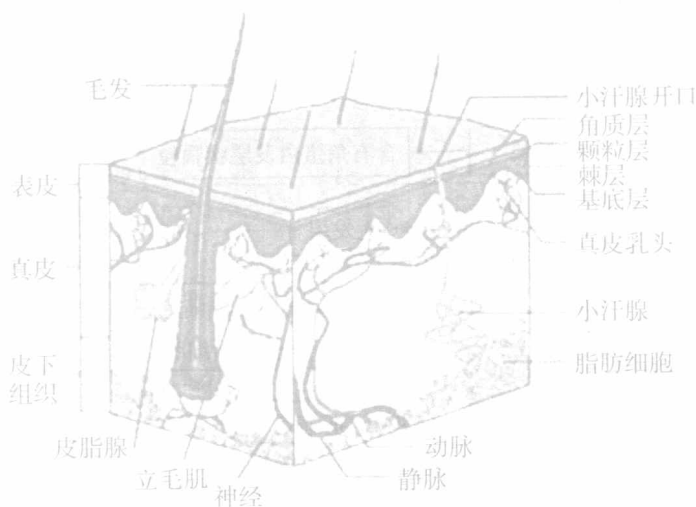
191. 如何正确处理黑痣?	(81)
192. 老年斑是一种什么样的疾病? 是怎样引起的?	(81)
193. 老年斑的临床表现是什么? 如何防治?	(81)
194. 日光性角化病是如何产生的? 临床表现是什么?	(82)
195. 如何治疗和预防日光性角化病?	(82)
196. 哪些因素可引起脱发?	(82)
197. 脱发分为哪几类?	(83)
198. 斑秃分为几类? 各有什么特点?	(83)
199. 治疗脱发有哪些方法?	(84)
200. “狐臭”是疾病吗?	(84)
201. 如何对“狐臭”进行治疗?	(84)
202. 疤痕是如何形成的?	(85)
203. 疤痕分为几类? 各有何特点?	(85)
204. 疤痕的治疗方法有哪些?	(86)

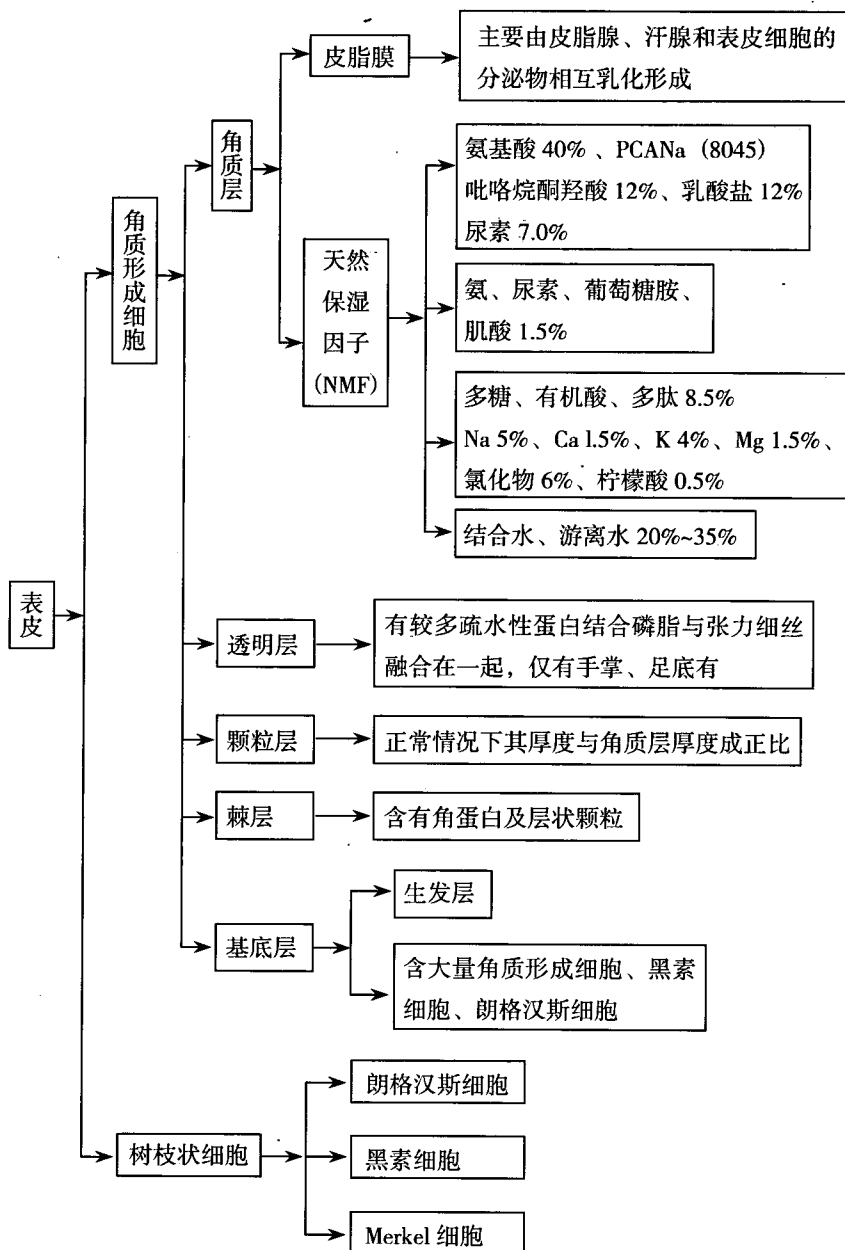


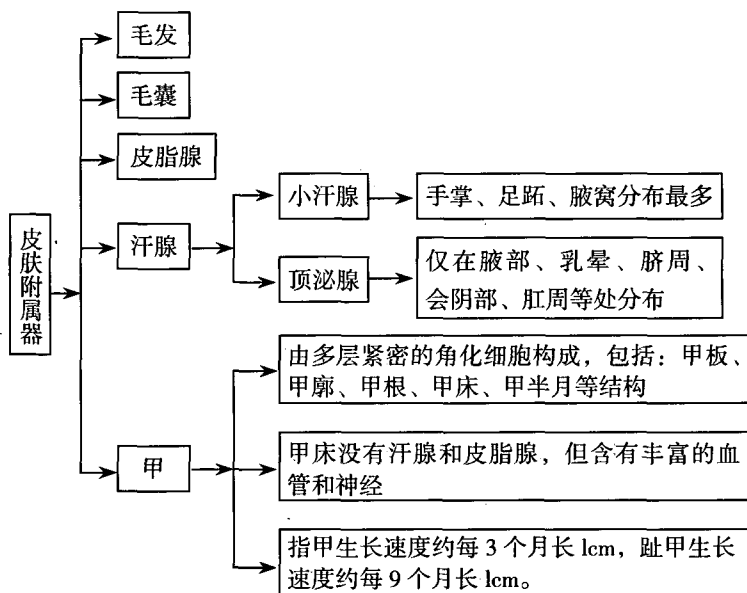
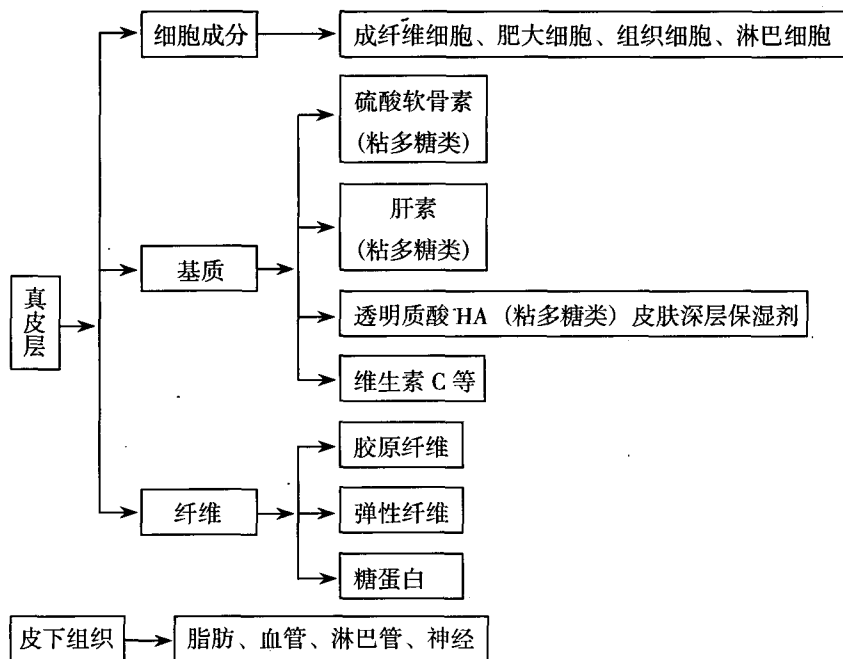
一、皮肤美容基础理论

1. 皮肤的结构特点是什么?

人的皮肤由外向里共分三层，最外层是表皮层，中间是真皮层，最里面是皮下组织，每一层均有其独特的结构和功能。表皮结构与美容最相关的是角质层和基底层。







2. 角质层主要有何功能?

角质层主要具有如下功能:

(1) 保护功能: 角质层中的角蛋白能保护皮肤免受外界各种物理因素、化学因素及微生物的伤害。

(2) 防晒功能: 角质层可吸收大量 UVB、少量 UVC。

(3) 保湿功能: 角质层中的保湿因子可补偿由于清洁、老化等因素导致的水分丧失。

(4) 吸收功能: 皮肤容易吸收脂溶性物质, 如维生素 A、维生素 E、药物性化妆品等, 是皮肤吸收的主要途径。

(5) 美学功能: 角质层过厚或过薄均会影响皮肤的美观。



3. 角质层的结构特点与美容有何关系?

角质层存在天然保湿系统 (由水、脂类、天然保湿因子 (NMF) 组成), 能吸收大量的水分, 使角质层即使在干燥的环境中也能保持很高的含水量, 有利于皮肤屏障功能的维护, 有利于护肤品的渗透及皮肤滋润、光泽、柔软和健美。皮肤的天然保湿因子会随着年龄的增长而减少, 因此, 老年人的皮肤容易干燥。

角质层中的皮脂、脂质、保湿剂不易被水浸出洗去, 但容易被含有表面活性剂的清洁剂洗去, 所以洁肤时应注意选择温和的洁肤产品及洁肤后及时补充水分和油脂, 以保证皮肤正常的生理功能。

角质层的厚薄可影响皮肤的色泽, 如果角质层过厚, 皮肤黄色会加深, 光泽度较差, 如我们脚底的皮肤。如果角质层过薄, 就容易丧失水分, 缺乏对皮肤的屏障作用, 皮肤容易过敏。如进行不正确的美容方法, 过度“去死皮”或过度“换肤”, 角质形成细胞的更替时间不够, 人为造成表皮的细胞角化不全, 皮肤功能屏障下降, 容易敏感或导致某些皮肤病发生。



4. 基底层有何主要功能?

正常情况下,基底细胞可不断增殖分化产生新的细胞向上推移进入棘层,并不断向上推移,最后到达角质层,是表皮的生发层,维持表皮细胞的更新。

5. 基底层的结构与美容有何关系?

(1) 细胞从基底层移至角质层脱落,约需要 28 天,称为角质形成细胞的通过时间,或称表皮更替时间。表皮更替时间可以评价表皮的功能,表皮更替时间过快或过慢都不利于皮肤的美容。如更替较快时,出现角化不全的细胞,皮肤就发生干燥、鳞屑,甚至产生一些皮肤病,如银屑病;

(2) 基底层参与皮肤的修复和再生,因此一般做面部美容磨削术/换肤手术、二氧化碳激光等手术时,深度最好只到达真皮乳头浅层,这样术后可由嵌在真浅层的表皮基底细胞修复创面,而不留下瘢痕。

6. 真皮具有哪些功能?

真皮含有丰富的血管和神经,对皮肤有营养的作用。真皮将表皮和皮下组织连接起来,可保护下方组织免受机械性损伤,维持内外环境的稳定,增强表皮的屏障功能,对皮肤的弹性、光泽、保湿和张力等重要作用。

7. 真皮与皮肤美容有何关系?

(1) 与皮肤细腻的关系:皮肤细腻主要是由皮肤纹理决定的。真皮中纤维束的排列和牵引,使皮肤形成许多沟和嵴,皮沟与皮嵴构成皮肤的纹理。皮沟的深浅随部位、年龄和性别不同而有差异,从而影响皮肤细腻程度。