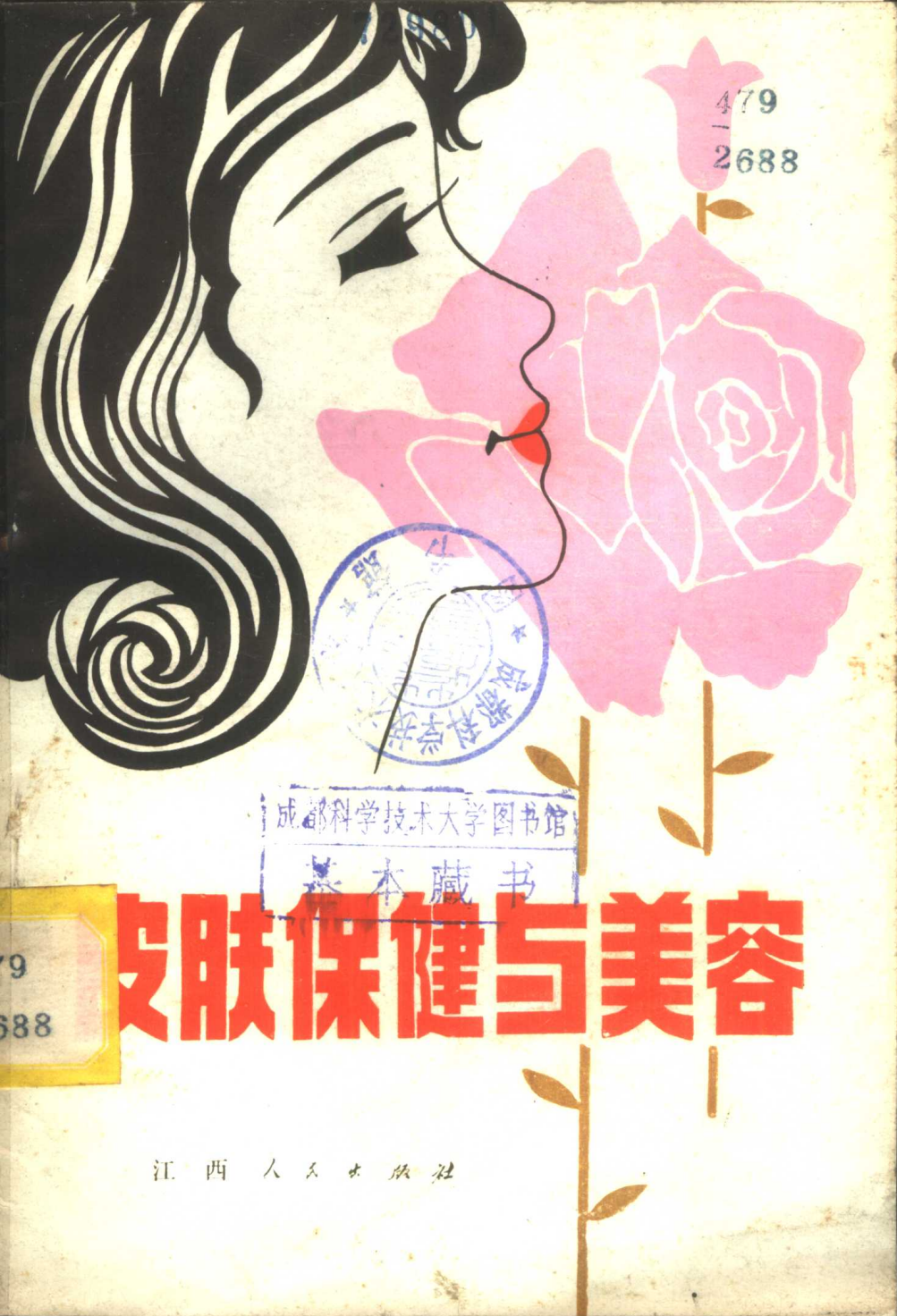




479

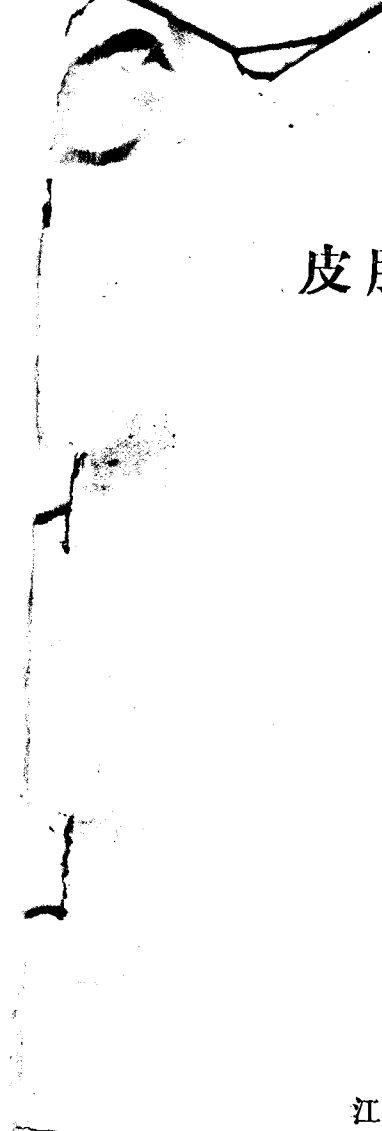
2688

成都科学技术大学图书馆

基本藏书

皮肤保健与美容

江西人民出版社



皮肤保健与美容

吴铁锋 编

江西人民出版社

一九八三年·南昌

内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了十一种最常发生于青少年头面部的皮肤病的病因与症状，并较为详细地介绍了国内外治疗这些皮肤病较有效的新治疗方法与注意事项。最后还介绍了防止皮肤衰老的常识。本书文字流畅，内容切实可行，可供广大群众，特别是青年阅读。

皮 肤 保 健 与 美 容

吴铁锋编

江西人民出版社出版

(南昌市第四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2 字数 3.2万

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数 1—20,000

统一书号：14110·47

定价：0.20 元

写 在 前 面

爱美之心，人人皆有！随着我国人民生活水平的不断提高，人们不仅希望具有一个健美的体格，还希望能有一个健康美丽的相貌。当然，相貌的漂亮与否是天生的，但是保持皮肤健康，使之衰老得慢一些，使之不容易得病，得了皮肤病后又能早日彻底治好它，却是人力所能办到的。编写这本小册子的目的，是针对一些常侵犯青年人头面部的皮肤病，将目前国内较有效的新治疗方法及注意事项，深入浅出地介绍给广大读者，使他们在得病求医之时，心中有数，能与医师更好地互相配合，以期取得满意的疗效。书中提到的疾病都不同程度地影响青少年容貌的美观，有时相当严重，治疗方法也比较复杂，有许多讲究的地方。书中还介绍了一些防止皮肤衰老的常识。由于编者的水平有限，写作时间又比较匆促，书中可能有欠妥之处，敬请读者多多提出批评与指正。

编 者

1983年元月

目 录

一、痤疮	(1)
二、酒渣鼻	(10)
三、口周皮炎	(14)
四、扁平疣	(16)
五、斑秃	(18)
六、雀斑	(22)
七、黄褐斑	(25)
八、白癜风	(27)
九、湿疹	(33)
十、接触性皮炎	(38)
十一、头皮屑与脂溢性皮炎	(43)
十二、怎样防止皮肤衰老	(45)

一、痤疮

痤疮俗称“酒刺”、“青春痣”，在青少年中是非常常见的。自青春发育期以后，几乎每个人都在脸上或其他部位长过几个痤疮，不过有的数目少，时间短，没有放在心上；有的人所长痤疮的数目多，时间长，觉得有碍美观，就去寻医治疗；特别是那些长着许多脓疱、脓肿、囊肿和瘢痕的人，心中就更是着急了，因为这些高高低低的疙瘩与瘢痕，已经把容貌搞得丑陋不堪了。这些人到医院看过一二次病后，大都心里感到失望，因为治疗效果要么不明显，要么加重。这样一来，有的人就悲观失望，听任病情继续发展，不再求医；有的人就胡乱求医，或者自己乱搞，以致病情恶化，留下更多的瘢痕，遗恨终生。

人体皮肤之所以能保持一定程度的滑润，是与皮肤中一种能分泌皮脂的皮脂腺有关的。皮脂腺与毛发生长在一起，在面、上胸、背部等处数目最多。人到十三四岁青春发育期以后，皮脂腺由于受到男性激素的影响，功能变得异常活跃，分泌出比往常多得多的皮脂，因此皮肤显得更为油光发亮。由于皮脂分泌过多以及毛囊皮脂腺导管的角化堵塞，以致皮脂淤积于毛囊内，形成粉

刺。粉刺内生长着一种叫粉刺棒状杆菌的细菌，能分解皮脂产生游离脂肪酸，侵蚀破坏毛囊，刺激毛囊四周的组织，引起炎症反应，导致一系列痤疮的症状。

根据上面的介绍，我们知道若是没有皮脂，就不会有痤疮，而皮脂与男性激素之间又有异常密切的关系。男人和女人的身体内都能制造男性激素。一到青春发育期，男性激素的产量大大增多，因此痤疮就在这时出现，男女均可罹患，但病情严重的以男子为多。

痤疮主犯面部，在颊、额、下巴等处发生散在分布的绿豆大疙瘩，中央有一小黑点，用手捏之，可挤出一丝淡黄色的油脂性物质，这种疹子称为黑头粉刺，是痤疮的基本损害。黑头粉刺本身对容貌并无多大影响，但若发生炎症，变成红色的丘疹，或是脓疱，对容貌的影响就比较大了，特别是当皮疹的数目很多，伴有黑褐色的色素沉着斑点和小瘢痕的时候，影响更大。痤疮的疹子此起彼落，缠绵不断，可以持续好几年之久，但除影响美观外，一般并不引起任何痛苦，既不痒，也不痛，即使有也很轻。痤疮对病人影响最大的，在精神上给病人带来最大苦恼的是当脸上有大量结节、囊肿、脓肿和瘢痕形成的时候。结节与囊肿是些豌豆大至蚕豆大的肿物；前者中实，后者中空有腔。脓肿内含脓液，可能长期排脓不止。瘢痕可以凹陷萎缩，也可增生而坚实隆起。这些损害搞得颜面皮肤凹凸不平，颜色深浅不一，

很是难看。

痤疮一般到成年后能自行减轻痊愈，但是到三四十岁还没有好的人也有。除颜面外，颈、胸、背等处也可发生痤疮。

生了痤疮怎么办？生了痤疮以后除要积极寻医治疗外，还要注意两件事：一是不要经常用手挤捏患部，以免损坏皮肤，加重炎症，引起更显著的色素沉着和瘢痕形成；二是对治疗要有信心与耐心。痤疮是可以治好或基本治好的，但不是一下子就能治好，有的要经过几个星期甚至几个月才能治好，治好以后还要继续治疗一个时期，才能避免复发。

另外还要注意一件事，某些内分泌疾病，如库兴氏综合症，常常伴有痤疮。长期服用强的松、地塞米松等皮质类固醇激素的人，和长期服用溴化物、碘化物的人，也容易生痤疮。口服避孕药有时也会引起痤疮。有的人长期口服避孕药，一旦停止服用，痤疮反而出现，甚至有在停药避孕药后持续发生痤疮达一年之久的。再者，演员经常使用油彩化妆，面部容易发生痤疮。某些含有诱发粉刺物质的化妆品也有引起痤疮或使痤疮加重的危险。

痤疮的治疗主要从两个方面着手，一是保持毛囊皮脂腺导管的通畅，使淤积于内的皮脂排出；二是制止细菌的生长，消除炎症现象。

经常用热水和肥皂洗脸是打通毛囊皮脂腺通道，清除皮脂的最普通办法。每天至少洗两次。水的温度愈高愈好，但要以皮肤能舒适地耐受为度。肥皂选用质量好的，直接擦在脸上，不要打在毛巾上再用毛巾擦脸，以免皮肤遭受过度摩擦。

每天夜晚和/或白天在患部涂布含过氧化苯甲酰的洗剂，先用5%的浓度，以后如果皮肤能够很好耐受，可提高到10%的浓度。此药有抑制细菌生长，引起脱皮与溶解粉刺的功用。用时要达到能引起皮肤轻度干燥和发红的程度，但无不适，效果才好。

维生素甲酸有脱皮、溶解粉刺、阻止粉刺形成的功用，常用其0.1%的浓度，配于雪花膏内或溶液内。皮肤细嫩不能耐受刺激的人可先用0.05%的浓度。每天一次轻轻涂在脸上。一般在睡前一小时上药，上药时皮肤必须完全干燥，所以洗脸后至少要隔十五分钟才上药。眼睛与口唇的周围不必上药。上这种药时，其他外用药物一律停止，每日用肥皂洗脸的次数也不要超过两次，肥皂选用温和无刺激性的。如同过氧化苯甲酰一般，外用维生素甲酸也要用到皮肤轻度发红与脱皮的程度时效果才好，但也要避免过度干燥。上药一星期内皮肤就会发红与脱皮，持续三到四周。上药头四到六周内痤疮的症状会加重，但这不要紧，以后症状会逐渐减轻。要使皮疹消退需要上药三个月左右，因此要判断维生素甲酸是否

有效，一般需要有四到十二周的治疗期。症状消失后还需继续上药。不能很好耐受此药的人，除用0.05%的浓度外，还可每隔1—2日上一次药。

维生素甲酸可与过氧化苯甲酰共用，例如在睡前上维生素甲酸而在早晨上过氧化苯甲酰。如果觉得这样做刺激性太强，维生素甲酸可每隔一晚上一次；症状消失后，上药的次数逐渐减少，并降低药物的浓度。

复方硫磺洗剂（硫磺5.0克硫酸锌1.0克、10%樟脑酊10.0毫升、甘油10.0毫升、水加至100.0毫升）也可外用，每晚睡前用热水肥皂把脸洗净后涂上，白天也可使用。

对具有炎症性红色丘疹、脓疱、囊肿或脓肿的人除使用上述外用药物外，还要内服抗菌素以抑制细菌的生长。四环素乃首选药物。开始每日口服四次，每次一片（0.25克），或每日口服二次，每次二片。应在空腹时服用，即饭前半小时或饭后二小时。一直服用到获得明显疗效后再将剂量减少，维持于每日1—2片之间。使用抗菌素治疗痤疮，一般要服药6—8周才能真正看清楚它是否有效。如果口服四环素4—6周后炎症性损害还没有消退，可将剂量提高到每日服6片，共服二周；如有必要，接下去的二周还可每日口服八片。医学研究证明，四环素是一个很安全可靠的药物，长期服用并无不良反应。除四环素外，口服强力霉素或红霉素

同样有效。

女性患者可口服乙烯雌酚（一种女性激素）以对抗男性激素的作用。一般在月经周期的第五天开始，每日服一毫克，连服2—3周；下一个月经周期可重复服用。

痤疮的结节性和囊肿性损害颇为顽固难退，除口服抗菌素外，可短期加服小量皮质类固醇激素，如强的松，每日3—4片（每片5毫克）。这种疗法常可使顽固的损害得到控制。口服强的松以前，要注意有无结核病、溃疡病等禁忌症。直接将皮质类固醇制剂注射于囊肿或脓肿的腔内，也能促使损害消退。

晒太阳和照射紫外线也有益处。照射紫外线要照到皮肤轻度发红的程度效果才好。一个疗程约六个星期，一年接受两个疗程。皮肤白皙的人以及夏季症状加重的人不必接受紫外线照射。

用粉刺压除器或滴管的管口轻压粉刺，可将粉刺的内容物压出，促使粉刺消散，防止转变成为炎症性损害。粉刺压除器形似小匙，一端有一小孔，将小孔对准粉刺中央的黑点向下压，即可将脂栓压出。压时最好使黑点位于小孔的边缘，这样不必用多少力量就可将脂栓压出。若是黑点位于小孔的正当中，要想压出脂栓就难一些，需要更大的力气，对皮肤的损伤也就更大。

有的粉刺刚出现时中心并没有黑点，叫做白头粉

刺。白头粉刺的内容物也可用同样的方法压出来，只是在用粉刺压除器压迫之前，先要用针将粉刺的中心刺穿，脂栓才压得出来，因为白头粉刺的表面尚无开口。

痤疮的脓疱经过一段时间后都能自行消退。那么，需要不需要将脓疱打开并清除其内容物呢？关于这个问题存在着两种不同的意见。许多皮肤科医师主张将脓疱的内容物清除以促进它的消退。但是也有持相反的意见，认为这样做更容易引起瘢痕形成。如果要将脓疱的内容物清除的话，可用手术刀的刀尖将疱刺破，然后用刀柄的另一端轻压脓疱，则疱内的脓汁及皮脂可被压出，以后再擦以酒精。刀柄的头上如果钻有一小孔，压时就更方便。脓疱被刺破后，还可用小止血钳将疱腔扩大一些，以利疱的内容物被全部压出。

囊肿是痤疮治疗的一大难题，因为不易使之消退。治法除上面所介绍的口服抗菌素和小剂量皮质类固醇以及往囊肿的腔内注入皮质类固醇外，还可采用外科的方法治疗之。小囊肿可用粉刺压除器将其内容物压出，但压迫前只用针头将其刺破还不够，刺孔必须大一些才容易将内容物压出。大一些的囊肿可用刀尖划破囊肿表面，然后用刀柄将内容物压出。切口愈小愈好，只要能将内容物压出就行。切口过大容易遗留瘢痕。囊肿的乳酪样内容物被压出后，囊肿的壁有时也会自行脱出。倘若囊肿壁不能完全自己脱出，可将残留部分压出或用止血钳拉

出，或用刮匙刮除，然后滴入饱和三氯醋酸溶液，数秒钟后稀释以酒精。经过这种处理后局部可以摸到一个肿块，但这无关紧要，一二个月内肿块自能缩小和消失。

脓肿也可用刀切开，排出脓液后置入一橡皮条或纱布条，使切口不至闭合，脓液继续流出。切口愈小愈好，只要脓液能够排出就行，以免留下明显的瘢痕。

使用液氮冷冻疗法来治疗痤疮的炎症性损害，效果颇好。这种疗法是使用特制的冷冻机，内装液氮，可以冷却皮肤，使温度降到零度以下。脓疱、丘疹、结节和直径在一厘米以内的囊肿可用液氮喷射冷冻2—5秒钟，直径大于一厘米的囊肿冷冻5—15秒钟。损害一般都能在冷冻后2—4天之内消退。冷冻囊肿时还可往囊肿腔内注入皮质类固醇，效果更好。但是，冷冻疗法对粉刺无效。使用冷冻疗法治疗痤疮的同时，仍可口服四环素并涂擦外用药物。运用这种综合性治疗方法，95%患者可以获得良好的疗效。有人曾对25名痤疮患者一边脸孔的损害用液氮冷冻治疗，另一边脸孔的损害则用外用药品治疗，结果发现14名具有粉刺和丘疹性损害的患者脸孔两侧皮损的改善情况并无差别，而11名具有丘疹、脓疱性损害的患者中，有8人接受液氮冷冻治疗的一侧脸孔获得非凡的效果。

对于痤疮损害遗留下来的凹陷性小瘢痕有没有办法治疗呢？办法也是有的。将二氧化碳雪放入丙酮内使成

泥状，轻轻刷于瘢痕部以引起暂时性苍白，每星期或隔一星期治疗一次，治疗6—8次后表浅的瘢痕可以得到改善。

液氮冷冻疗法也可用以治疗痤疮的表浅性点状凹陷瘢痕。先将存在着瘢痕的颊部用龙胆紫划分为六个长方形，每个长方形长4厘米，宽2厘米。然后用宽2厘米的横喷头在每个长方形上均匀喷上液氮，直至皮肤冻得发硬和苍白。喷头在长方形上自上向下移动3—5次，共10—20秒钟。治疗后次日局部皮肤发红，水肿，起水疱；继以脱皮，长出新的皮肤。用这种方法治疗，表浅的凹陷性瘢痕可以消失或变得较不显著，但对于较深的瘢痕则效果比不上擦皮术。液氮冷冻不可过度，否则可引起白斑和萎缩，照样影响美观。对于痤疮所留下的增生性肥厚瘢痕，也可用液氮冷冻之，每次喷射20—40秒钟甚至 $1-1\frac{1}{2}$ 分钟。倘若不用喷射的方法，用冷冻头轻压冷冻也可以，复温后再冷冻一次。

所谓擦皮术是一种整容的外科手术，在美国和其他一些国家较为流行，可以治疗痤疮的点状凹陷性瘢痕。患部先用二氯四氟乙烷或氯乙烷冷冻，然后用一种样子有些象口腔科医师使用的牙钻的特制的依靠马达旋转的器械将皮肤的表层擦掉。6—12周内手术部皮肤重新长好，恢复正常的颜色与质地。这种疗法对经过仔细选择

的病例其疗效是肯定的，可以使瘢痕消失或没有原先显著。此法的一大缺点是肤色深的人有的在手术部可以发生显著的色素沉着，比原来的瘢痕还不好看！

最后，有人可能要问，得了痤疮以后，饮食上是否需要有所限制与改变？痤疮患者在饮食上不必有所限制，改变饮食或补充各种维生素对痤疮都没有什么帮助。倘若发现吃了某种食物后痤疮有加重的现象，那就不要再吃。

二、酒 渣 鼻

顾名思义，酒渣鼻是指鼻子发红而言，但事实并非完全如此，患酒渣鼻的人除鼻子发红以外，颜面的其他部位也可发红；而且有少数人鼻子并不发红，只是面的其他部位发红。

酒渣鼻是由于面部的毛细血管长期扩张而形成的，皮肤充血发红，长期不褪。红斑最常位于鼻子的尖端、两边颊部、下巴和二眉之间的印堂部。红斑的境界不分明，与周围的正常皮肤没有清楚的分界线。用手指按压红斑，可使红斑暂时褪色，放手后又恢复红色。红斑的表面常常可以看到一丝一丝的扩张毛细血管。每当精神紧张、兴奋或吃热的食物时，红斑的颜色会变得更深。

这种持久存在的红斑虽然本身既不痒，也不痛，但对容貌的美观影响至大，因为这种病理性红斑与健康人的面色红润并无共同之处。健康人的面色虽然也有红如苹果的，但这种生理性红润红得很均匀，主要位于颊部，而鼻子、印堂与下巴并不红。再者，酒渣鼻的红斑表面往往散布着一粒粒的小疙瘩（丘疹）和小脓疱，摸起来粗糙不平，而且要么油光发亮，要么层层脱屑，无怪乎罹患此病的人都急于求医。

青年人罹患酒渣鼻的颇为常见，特别是女人，得病的更多，与男人的比例是三比一。酒渣鼻是一种慢性皮肤病，一旦得病，多年不愈，甚至终身存在。时间久后，患部的结缔组织与皮脂腺都肥大起来，使得鼻尖愈变愈大而呈球形，颜色紫红，油光发亮，表面高低不平，可杂有脓疱，颇碍观瞻。这种情况医学上称为鼻赘，较多见于年老的男性患者。

酒渣鼻是一种常见病，不少青年男女为此苦恼，但其致病原因，却犹不甚明了。胃肠功能紊乱，食欲不振，胃酸偏低，嗜酒，精神因素，内分泌障碍，以及体内的慢性感染病灶都可能与酒渣鼻的发病有关。有的学者认为酒渣鼻与寄生于毛囊皮脂腺内的一种叫做毛囊虫的寄生虫有关。以往有一种观点，强调酒渣鼻与酗酒有关，其实并不恰当，因为不少病人平时都没有嗜酒的习惯。

治疗酒渣鼻的主要方法为口服四环素，每日四次，每次一片（0.25克），一直服到症状消失，然后将药量逐渐减少，直至停药。少数患者需要更大的剂量才能奏效，例如每日服药6—8片。一般都需长期服药。部分患者在停药数日至半年内复发。口服四环素不仅能使红斑减轻，而且对红斑上的丘疹与脓疱疗效更为显著。长期口服四环素是很安全的，并无不良反应，可以放心。倘若不用四环素，口服强力霉素也可以。

口服氨苄青霉素同样有效，每日2—3次，每次1片（0.25克）。用前需先做青霉素过敏试验，没有过敏时方可服用。

也可口服灭滴灵，每日2次，每次0.2克。

晒太阳后酒渣鼻症状加重的人可口服磷酸氯奎，每日2次，每次1片（0.25克）；两周后减为每日1片，连服1—2月。

外用药也有帮助，所用药品和方法与治疗痤疮相同（见“痤疮”篇）。外用制剂中所含的过氧化苯甲酰和硫磺的浓度可高达15%。含1—3%氯林肯霉素的制剂也可外用。

另外，每晚睡前可在患部涂布鱼石脂洗剂（鱼石脂5.0克、硫磺10.0克、氧化锌5.0克、甘油10.0毫升、水加至100.0毫升）。

含皮质类固醇激素的药膏是目前很时髦的一种外用