



护肤·美肤与

皮肤病防治 160 问

HUFU MEIFU YU PIFUBING FANGZHI
160 WEN



金盾出版社

护肤美肤与皮肤病防治 160 问

乐光熙 袁光友 编著

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书简介了皮肤的基本结构与生理功能,阐述了在各种生活、工作环境下护肤、美肤的知识与措施。同时还介绍了常见皮肤病的诊治与预防方法。文笔生动活泼,内容通俗实用,融知识性、实用性与趣味性于一体,可供一般读者及基层医务人员阅读。

护肤美肤与皮肤病防治 160 问

乐光熙 袁光友 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:7.5 字数:170 千字

1991 年 7 月第 1 版 1993 年 9 月第 3 次印刷

印数:81001-110000 册 定价:3.40 元

ISBN 7-80022-317-5/R·47

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

“第一道防线”、人的“门面”……，皮肤当之无愧。事实上，皮肤还有更重要、更复杂的功能。皮肤是人体最大的器官，它和全身各处有千丝万缕的联系。人的健康离不开皮肤健康；人的美容首先是皮肤健美。皮肤病种类之多可谓首屈一指，其中大量的是常见、多发病；不少是传染病；有的虽少见，但却事关重大，非同小可。因此，皮肤病绝非无足轻重，可治可不治，而必须及时、积极治疗。

预防为主，防重于治。预防皮肤病首先要保护好皮肤。正常皮肤需加保护，有病皮肤尤其如此。保护皮肤不只是为了不患病，还应使皮肤的结构更加严密、完整；使皮肤的功能更加完善、健全。皮肤既是“门面”，当然必须美化，但美肤必须在护肤的前提下进行，因此，保护皮肤与美化皮肤必然形影不离，鱼水难分。不保护好皮肤，使之失常、患病，固然谈不上美肤，而即使皮肤功能“及格”，不缺不破，热了会出汗，干了能泌油，也可能存在某些有碍美容的地方。这就得靠种种美容化妆法来矫治。美容化妆的目的是维护和增强皮肤的功能，实际上也意味着是对皮肤的加强和保护。更何况，大部分美容制品都能护肤。健与美，二位一体不可分！

本着以上观点，我们向读者奉献这本小册子。全书分三部分。第一部分简叙皮肤的结构、功能；皮肤病的主要形态表现（皮疹）和外用药情况。第二部分是全书的重点，专论护肤与美肤。鉴于内外环境条件千变万化，千差万别，护肤美肤法自当随之而变。我们既讲理论，更重实践。所述护肤美肤内容包括这一问题的方方面面：从生活到治疗；从服药到搽药；从中药

到西药；从食疗到化妆……。第三部分概述了几十种常见、多发病的防治。这些病既为广大读者所熟悉和关注，也是皮科医生以及基层医务部门的同志经常遇到的。

为做到老幼咸宜、雅俗共赏，我们尽力使本书的涵盖面广些，信息量大些。在大量叙述常见、多发病的同时，也涉及一些较少见但危重的病症。除一般常用的治疗手段，也介绍不少最新药物和疗法，还适当列举了一些可供患者自用的疗方。争取让不同读者都能各取所需，各得其所。在强调科学性、知识性的同时，也注意通俗性、趣味性。总之，希望本书能有更大的可读性、实用性。

由于我们写作经验不够，写作时间仓促，全书疏漏、谬误之处在所难免。恳切期望专家们、读者们批评、指正。

编 者

1991年5月10日

于解放军总医院

目 录

一、皮肤和皮肤病基础知识

1. 皮肤是什么样的组织？它的结构如何？ (1)
2. 皮肤颜色的来源有哪些？ (2)
3. 皮肤有哪些附属器官？ (2)
4. 皮肤的细微结构是怎样的？ (3)
5. 皮肤功能的突出特点是什么？它是怎样执行人体保卫任务的？ (5)
6. 皮肤是怎样传递感觉和调节体温的？ (6)
7. 为什么说皮肤是“第二肾脏”？ (7)
8. 皮肤还有哪些重要功能？ (8)
9. 什么是原发疹？ (9)
10. 什么是继发疹？ (11)
11. 皮肤科外用药起些什么作用？ (12)
12. 外用药有哪些剂型？ (14)
13. 外用药的固体剂型有哪些？ (15)
14. 使用外用药应当注意什么？ (17)

二、护肤与美肤

15. 皮肤的组织结构既然很精密完整，为什么还需要保护？ (17)
16. 保护皮肤是不是只要“拒敌于千里之外”就成了？

.....	(19)
17. 是不是每天搽几次护肤膏就能把皮肤保护好? ...	(20)
18. 皮肤保护男女有别吗?	(21)
19. 新生儿和幼儿的皮肤有些什么特征? 应当怎样保 护?	(22)
20. 老年人的皮肤有何特点? 应当怎样保护?	(24)
21. 怎样根据不同部位来保护皮肤?	(26)
22. 不同肤色的人有不同的护肤措施吗?	(28)
23. 皮肤保护怎样随季节而变?	(29)
24. 皮肤保护有无地区特异性?	(30)
25. 不同行业的皮肤保护方法是否各不相同?	(31)
26. 怎样结合个人的生活习惯来保护皮肤?	(33)
27. 选择生活用品与皮肤保护有什么关系?	(35)
28. 皮肤保护与体型有关吗?	(36)
29. 特殊生理状况下怎样保护皮肤?	(37)
30. 特殊经历和特定环境下怎样保护皮肤?	(39)
31. 全身病、内脏病和其它非皮科病是不是也有皮肤 保护问题?	(41)
32. 某些治疗和手术后应该怎样保护皮肤?	(43)
33. 防治皮肤病是对皮肤最好的保护, 这种说法对吗?	(44)
34. 保护皮肤有哪些具体措施?	(46)
35. 为什么要洗澡? 洗澡与护肤有何关系?	(47)
36. 洗澡用水有什么讲究?	(49)
37. 用哪种肥皂洗澡最好?	(50)
38. 洗澡的方法有哪些?	(51)
39. 什么叫药浴? 它有哪些作用?	(52)

40. 桑那浴是怎么回事？它起什么作用？	(54)
41. 洗澡有哪些注意事项？	(55)
42. 怎样保护头皮和头发？	(57)
43. 洗头有什么学问吗？	(58)
44. 洗发剂和发蜡发油有多少种？它们的用法有何 不同？	(59)
45. 怎样正确梳头与刷头？	(61)
46. 怎样理发才能保护好头皮和头发？染发皮炎为 什么多见？如何保护发型？	(62)
47. 颜面皮肤的保护为什么特别重要？	(64)
48. 1 块毛巾 1 盆水就能洗好脸么？	(64)
49. 除了水，还有什么可用来洗脸？	(66)
50. 搽脸霜有那么多，用哪一种好？	(67)
51. 脸色不正怎么办？	(68)
52. 面部皮肤护理要注意些什么？	(69)
53. 怎样一分为二地对待日光？	(70)
54. 有哪些重要的光敏物质？	(71)
55. 怎样防晒？	(72)
56. 为什么会起皱纹？	(74)
57. 皱纹能预防吗？怎样预防？	(75)
58. 皱纹有哪些局部疗法？	(76)
59. 饮食疗法能消皱吗？	(77)
60. 按摩疗法能否除皱？	(78)
61. 洗手洗脚有何作用？要注意些什么？	(79)
62. 怎样保护指甲？	(80)
63. 有没有内用护肤药？	(82)
64. 有哪些新型外用护肤品？	(84)

65. 清洁剂和涂膜剂对保护皮肤有什么作用?	(84)
66. 哪些中草药有护肤美容作用?	(85)
67. 哪些中草药制剂与验方有护肤美容作用?	(87)
68. 祖国医学中有哪些内服护肤美容名方?	(88)
69. 有哪些良效中医护肤美容外治方剂?	(89)
70. 在护肤美容方面有哪些物理疗法?	(91)
71. 怎样利用针灸和气功疗法来护肤美容?	(92)
72. 按摩和推拿疗法在护肤美容方面起些什么作用?	(94)
73. 精神(心理)疗法与护肤美容有何关系?	(95)
74. 饮食疗法在护肤美容上居何地位?	(96)
75. 喝水与护肤美容有什么关系?	(97)
76. 蔬菜、水果和干果有什么护肤美容作用?	(99)
77. 豆类、瓜类和花类有什么护肤美容作用?	(100)
78. 肉类、乳类、卵类和海鲜类有什么护肤美容作用?	(101)
79. 还有哪些护肤美容食疗佳品?	(102)
80. 怎样根据面色安排食疗?	(104)
81. 为什么要了解职业性皮肤病防治原则? 怎样正 确使用个人防护衣物?	(105)
82. 有哪些实用的职业性皮肤病化学防护剂?	(107)
83. 非化学物质接触性职业性皮肤病能预防吗? ...	(109)
84. 化妆、美容与护肤间到底有什么联系?	(111)
85. 什么是化妆品? 化妆品有哪些种类?	(112)
86. 日常护肤化妆品主要有哪几种?	(113)
87. 常用的粉类化妆品有哪些? 怎样用?	(115)
88. 眼部化妆品有哪些品种? 有何用途?	(118)

89. 指甲和毛发有些什么化妆品? (119)
90. 口红、胭脂、香水、化妆水有何用途? (121)
91. 妇女、儿童化妆应注意些什么? (123)
92. 男士化妆要注意些什么? (124)
93. 什么是文刺美容和美唇美容? (124)
94. 什么是蒸汽美容? (125)
95. 什么是外用美容法? (125)

三、常见皮肤病的防治

96. 常见的化脓性皮肤病有哪些? 它们都有何特点和共同点? 脓疱疮是怎么回事? (126)
97. 毛囊炎和疖子都长在有毛部, 它们相同和不同处有哪些? (127)
98. 怎样治疗化脓性皮肤病? (128)
99. 化脓性皮肤病与全身状况有何联系? 应怎样预防? (130)
100. 表浅真菌感染有哪些病? 它们都有什么共同点? (131)
101. 手足癣有哪些表现? (132)
102. 体癣、股癣等光皮癣的表现是不是都一样? ... (134)
103. 怎样治疗癣病? (135)
104. 癣病有哪些简易疗法和中药疗法? (137)
105. 皮肤癣病和全身情况有何联系? 癣病怎样预防? (138)
106. 病毒能引起哪些皮肤病? 它们怎样传播? (139)
107. 寻常疣等 4 种疣有何异同? (141)
108. 疣的疗法有哪些? (143)

109. 疣有哪些简易疗法和中医疗法？疣能否预防？
..... (144)
110. 单纯疱疹与带状疱疹有何异同？它们跟全身情况有什么关系？..... (146)
111. 两种疱疹病怎样治疗？..... (148)
112. 两种疱疹病有何简易疗法和中药治疗？它们能预防吗？..... (149)
113. 今天的疥疮跟过去的疥疮相比有何异同？..... (150)
114. 疥疮能根治吗？如何进行治疗？..... (151)
115. 除了疥疮，还有哪些昆虫性皮肤病？..... (153)
116. 什么是性传播疾病？性传播疾病是不是就是性病？我们应当怎样认识这类病？..... (155)
117. 我国当今见得较多的是哪几种性病？它们有何特点？应该怎样治疗？..... (157)
118. 什么叫物理性皮肤病？它们有何重要性？..... (160)
119. 物理性皮肤病有哪些简易疗法和中医治疗？... (163)
120. 怎样预防物理性皮肤病？..... (165)
121. 炎症性皮肤病的覆盖面究竟有多宽？..... (166)
122. 接触性皮炎等 3 种常见的皮炎有些什么共同点？
..... (167)
123. 接触性皮炎等 3 种常见皮炎各有什么不同？... (168)
124. 怎样确定接触性皮炎的病因？..... (169)
125. 小儿湿疹和成人湿疹是一回事吗？..... (170)
126. 哪些常用药最易引发药疹？据说药疹可以类似任何一种皮肤病，是不是这样？..... (171)
127. 药疹有哪些特殊型和重症型？..... (173)
128. 炎症性皮肤病有哪些有效的内用药？..... (175)

129. 炎症性皮肤病有哪些局部疗法? (177)
130. 炎症性皮肤病如何预防? (179)
131. 荨麻疹是否就是“风疙瘩”? 它是怎样引起的?
..... (181)
132. 治疗荨麻疹有些什么好办法? (182)
133. 皮肤只痒而不出疹是怎么回事? (183)
134. 瘙痒症除了搔抓就没有好办法吗? (184)
135. 神经性皮炎和瘙痒症有何联系? 它有什么特征?
..... (187)
136. 神经性皮炎怎样治疗? (188)
137. 常见职业性皮肤病有哪几种? 怎样处理? (189)
138. 一旦发生化学烧伤,应当怎样急救? (191)
139. 稻田皮炎和一般皮炎有何不同? 如何治疗? ... (192)
140. 银屑病是否就是牛皮癣? 是一种什么病? (194)
141. 银屑病除了常见的寻常型,还有哪些形态变化?
..... (196)
142. 银屑病一辈子治不好吗? (197)
143. 银屑病还有哪些新疗法和中医疗法? 银屑病如何
预防? (199)
144. 痤疮算不算病? 它有哪些特点? (200)
145. 痤疮既然算病,又当怎样治疗? (203)
146. 痤疮治疗中,如何做到对症下药? (204)
147. 痤疮能预防吗? 怎样预防? (205)
148. 与油腻有关的皮肤病还有哪些? 怎样治疗? ... (206)
149. 汗多、汗臭怎么办? (208)
150. 皮肤太油不好,太干就好吗? 怎么办? (210)
151. 指甲有哪些常见病? 它们无关紧要吗? (212)

152. 常见的秃顶有哪几种？白发算不算病？ (213)
153. 脱发、白发怎样治疗？ (215)
154. 皮肤突然白了一片，是不是白癜风？ (216)
155. 白癜风怎样治疗？ (218)
156. 脸上长“蝴蝶斑”算病吗？怎样治？ (219)
157. 黑痣人人有，它有什么重要性？ (220)
158. 皮肤会长瘤子吗？皮肤肿瘤非切不可吗？ (222)
159. 哪些皮肤病能置人于死地？如何提防？ (225)
160. 有人比喻皮肤是一面镜子，能照出身体里边的
种种病象，是这样吗？ (227)

一、皮肤和皮肤病基础知识

1. 皮肤是什么样的组织？它的结构如何？

皮肤是包裹在整个身体表面的一层被膜状组织。它好像是一件严实的天然“衣服”，把身体遮盖得天衣无缝。尽管皮肤很薄，表皮和真皮加起来也只不过 0.5~4.0 毫米，最薄的皮肤只相当于丝绸厚，而最厚处也超不过毛衣的厚度。然而，皮肤却是人体最大的器官。它占体重的 5~15%。成人皮肤总面积有 1.5~2.0 平方米。皮肤位于体表，是人体抵抗外部侵袭的第一道防线。它与外部环境及内部器官有着千丝万缕的联系。加之，它又是个多功能器官。这就充分表明皮肤对人的身体是十分重要的。

皮肤表面有许多粗细、长短、深浅和走向都不一致的沟纹，这叫皮纹。皮纹深浅随部位而不一。手掌、脚跖、面部、肢体关节伸侧和阴囊部的皮纹最显著。指纹是特殊的皮纹，它千变万化，人各不同。在人身鉴定上有独特作用。皱纹见于额、面及眼周等部，可粗可细。一般认为是皮肤老化的表现。皮纹的形成与皮肤深处的纤维组织排列有关。皮纹之间有形状及大小不一的小片状隆起称为皮丘。皮纹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。

皮肤的厚薄、粗细及松紧都因人而异。一般来说较厚的皮肤比较粗、紧，弹性也差些；较薄皮肤则比较细、松，弹性也大些。躯干及四肢伸侧皮肤厚于屈侧，掌跖皮肤最厚，眼睑、外阴、耳朵及乳房等处的皮肤最薄。皮肤厚的地方，通常都是负重、持重、易与外界接触及摩擦之处，皮肤厚些才能尽到保护

职责。较薄的皮肤或是为使里面的器官活动灵便，如眼睑薄有利于睁眼、闭眼和眼球转动方便；或是适应该部位特需的敏感度，如外阴部和乳房部。

2. 皮肤颜色的来源有哪些？

皮肤的颜色主要取决于 3 个因素：黑色素、皮肤血管和血管里的血液及胡萝卜素。前两个因素更重要。黑色素包含在皮肤上层即表皮里的黑素细胞中。这是一种非常细小的棕褐色或黑褐色颗粒。它是皮肤“发黑”的原因。黑色素的多少、分布和疏密决定皮肤的“黑度”。黑种人的黑色素几乎密集分布于表皮各层，而黄种人与白种人则主要存在于表皮最下层即基底层内。白种人的黑色素细胞比黄种人更少。皮肤血管和其中的血液，使皮肤“黑里透红”或“白里透红”。血管较少、较深或血管收缩、供血减少之处皮肤会发白；反之则发红。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或淤滞以及含氧量低的血液会使该处皮肤呈蓝红色甚至青紫色，医学上称为“发绀”。胡萝卜素主要存在于皮肤较厚的部位如掌、跖，它使皮肤呈黄色。以上 3 种因素混在一起，使正常皮肤的颜色介于黑—红黄—白之间。对黄种人来说呈棕黄色、黄褐色而又带红、带白或带黑。黑色素的主要功能是防止光线对人体的损伤。其它种颜色基本上都不是正常的。如坏死引起的漆黑色、坏疽（气性坏疽）引起的绿色、黄疸引起的黄绿色等等。

3. 皮肤有哪些附属器官？

皮肤有一些部属和助手，医学上称为皮肤的附属器官或附件。它们是毛发、指趾甲、汗腺、皮脂腺和立毛肌。它们出色地辅佐皮肤执行任务。毛发遍及皮肤大部，仅掌跖、指趾屈面、

指趾末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、大小阴唇内侧和阴蒂等处无毛。毛发分为两种：硬毛与毳毛。硬毛中如头发、胡须、腋毛和阴毛称为长毛，眉毛、睫毛、鼻毛、耳毛等称为短毛。黄种人的长毛色黑，年长可渐变白。毳毛俗称汗毛，色浅淡，质细软，主要见于面部、躯干和四肢。毛发的多少、疏密和分布有很显著的种族特异性。我国人民，尤其是黄种人，属于少毛民族。多数人无髯（即络腮胡），臂腿部也少毛。

指甲和趾甲覆盖、附着于手指、脚趾末节远端的伸侧。它们是半透明的板状角化组织，和下面的组织紧密粘着，从而保护着手指和脚趾。

皮脂腺和汗腺肉眼不可见。它们都位于皮肤真皮中，有特殊的通道将它们的分泌排泄物—皮脂和汗液排至皮面。立毛肌有助于皮脂排放。

粘膜被覆于中空器官如呼吸道、消化道、泌尿生殖道等的表面。它在这些器官外开口处与皮肤相连接。所以，尽管粘膜不是皮肤的附件，却与皮肤关系密切。粘膜与皮肤的结构有许多共同点。许多皮肤病也常侵及粘膜。

4. 皮肤的细微结构是怎样的？

如果把皮肤切成极薄的小片，染色后放在显微镜下观察，我们会发现，皮肤从外到里，切片从上到下，分为3层：表皮、真皮和皮下组织。表皮又分5层，它们主要由角朊细胞和树枝状细胞组成。角朊细胞的最大特点是从表皮最里边的基底层开始，不断往外生长繁殖，经棘细胞层、颗粒层、透明层（不是任何部位都有），最后完全角化形成最外面的角质层。角质层细胞不断脱落。表皮生长周期指的是表皮基层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞剥脱这一全过程。它一般需时3~4周。除了角朊细胞，表皮基底层还有含黑色素的黑素

细胞、几种普通染色难以识别的和某些感觉及皮肤免疫相关的细胞。真皮与表皮以指状突起互相交错镶嵌。真皮的结构比表皮复杂。它主要由纤维组成。纤维有3种:胶原纤维、弹力纤维和网状纤维。胶原纤维束之间由特殊透明物质组成,称为间质。纤维和间质构成皮肤的支柱和框架。弹力纤维和胶原纤维混杂在一起,它使皮肤有弹性。网状纤维是纤细的胶原纤维。除了纤维组织,真皮里还有血管和淋巴管,为皮肤提供血液和营养,并运走废料。还有神经与神经末梢(包括相关受纳器)以接受和传送各种感觉刺激。还有毛囊、皮脂腺、大小汗腺及立毛肌等附属器官,各司其职。还有生产纤维的纤维母细

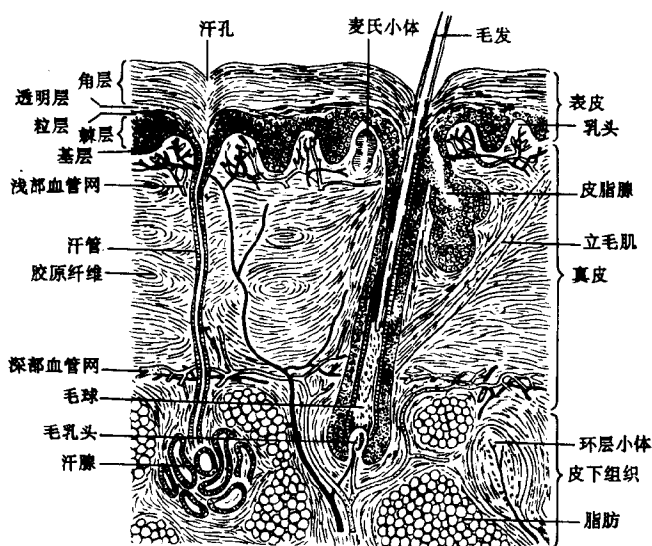


图1 皮肤的解剖和组织(示意图)

胞,能吞噬微生物和其它有害物质的巨噬细胞即组织细胞,以