

新世纪保健图文传真

皮肤滋养 与健康



(英) 瑞奇·奥斯特洛夫 著
福建科学技术出版社



新世纪保健图文传真

皮肤滋养与健康



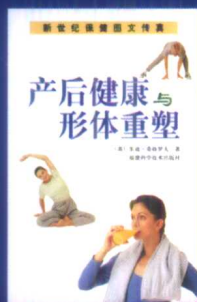
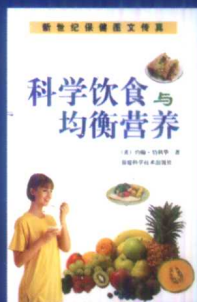
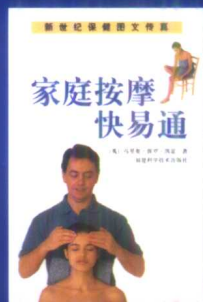
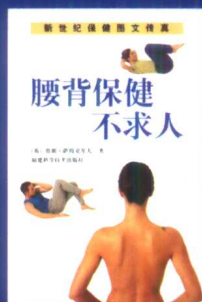
(英) 瑞奇·奥斯特洛夫 著

陈虹 译 张声 校

福建科学技术出版社

福建科学技术出版社

新世纪保健图文传真



全套12册 每册20元

彩图本分阶段育儿丛书

——“健康宝宝系列”——

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



新世纪保健图文传真

皮肤滋养与健康



(英) 瑞奇·奥斯特洛夫 著

陈虹 译 张声 校

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-35

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：SOLVING SKIN PROBLEMS

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权福建科学技术出版社
独家翻译、出版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

皮肤滋养与健康 / (英) 奥斯特洛夫著；陈虹译。
—福州：福建科学技术出版社，2001.9
(新世纪保健图文传真)
ISBN 7-5335-1863-2

I.皮... II.①奥... ②陈... III.皮肤—保健—
基本知识 IV.R751

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第042174号



- | | |
|------|--|
| 书 名 | 皮肤滋养与健康
新世纪保健图文传真 |
| 作 者 | (英) 瑞奇·奥斯特洛夫 |
| 译 者 | 陈虹 张声(校) |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号，邮编350001)
www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 深圳中华商务联合印刷有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 字 数 | 115千字 |
| 版 次 | 2001年9月第1版 |
| 印 次 | 2001年9月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—10 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1863-2/R·393 |
| 定 价 | 20.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

引言	5
----	---

1 皮肤与生活方式

关于皮肤	8
饮食	10
运动	12
酒精和药物	14
吸烟	16
气候和环境污染	18
心理压力	20
睡眠	22
职业病	24

2 一生的皮肤

婴儿的皮肤	26
成长中的儿童	28
青春期	30
怀孕期	32
中年	34
老年	36
老化皮肤的保养	38

3 皮肤护理

评估你的皮肤	40
全身清洁	42
脸部清洁	44
脸部的特殊护理	46
抗衰老药物	48
去死皮	50
足部护理	52
特殊的治疗	54
皮肤护理程序	56



4 常见的皮肤问题

变态反应	58
特应性湿疹	60
脂溢性皮炎	62
接触性皮炎	64
荨麻疹	66
蚊虫叮咬	68
痤疮的原因	70
痤疮的治疗	72
酒渣鼻	74
热疹	76
真菌感染	78
脓疱疮和单纯性疱疹	80
疣	82
银屑病	84
银屑病的治疗	86

5 色斑问题

色斑块	88
胎记	90
色素的丢失	92
痣	94
痣的变化	96

6 日晒的问题

日晒的影响	98
安全日光浴	100
进行皮肤保护	102
晒伤	104
痱子	106
光敏	107
皮肤癌	108
恶性黑色素瘤	110



引言

皮肤作为身体最大和最容易看得到的器官，它的状态反映了许多与你健康有关的情况。皮肤不仅仅能很好地显示你的整体健康状况，而且拥有清洁亮丽、光彩照人的皮肤能使你信心倍增、魅力四射。



拥有你最理想的皮肤

事实上，我们每个人都渴望一生中总能拥有完美无瑕的皮肤，但这是既不可能又不现实的目标。你的皮肤是一个持续变化的组织结构，同时在生命的不同时期，忧虑、疾病、烦恼等因素都会影响到皮肤。然而，如果你想使皮肤在一生中看起来和感觉起来都最好的话，你就必须持之以恒地对你的身体多一点的护理与保养，通过饮食、锻炼和避免损伤的因素如吸烟、恶劣的气候条件，同时使用特殊方式来照顾你的肌肤，如使用防护(护肤)霜或进行其他处理。

对付问题皮肤

当你的皮肤出现问题时，并不是自己躲在家中尝试治疗，最好是去皮肤病医生那儿寻求帮助。这样，你不仅会得到正确的诊断，而且医生会给你很多实际的帮助和指导。皮肤保健科学在过去几十年中已取得了引人注目的发展，针对那些最常见的皮肤疾病，尽管某些症状还无法完全治愈，但现在至少可以对症状给予有效的治疗。



在家进行有效的皮肤护理

生活中，有许多自助的方式可以使你的皮肤看起来更美白动人。化妆品厂商视皮肤护理为一项大生意，他们不断地开发新产品来改善你的皮肤外貌。通过学习来正确护理皮肤，养成健康的生活方式并尽早处理问题，你就能使你的皮肤长期保持最理想的状态。

如何有效使用这本书

第一部分阐释了皮肤的结构和功能，以及生活方式如饮食、吸烟和环境条件等是如何影响你的皮肤健康。第二部分着重说明从婴儿到老年，一生中皮肤的变化，以及如何根据变化的需要进行必要的护理。为了使你的皮肤总处于最佳状态，你必须对它进行正确的护理。在第三部分中将告诉你如何评估你的皮肤类型，适合面部或其他区域皮肤的定期清洁护理、保养水分以及其他的护理方法。那些最常见的皮肤病症将在第四部分中详述，其中包括湿疹、皮炎、皮肤感染和痤疮（粉刺）等。第五部分提到了关于色素沉着的相关问题，包括缺少色素和区域性色素增多（如雀斑）。最后，在第六部分讨论阳光对皮肤的影响以及如何有效保护你的皮肤，让你的皮肤在外观和健康两方面都不受到损坏。



皮肤与生活方式

由于皮肤是人们都可以看到的少数器官之一，所以它是健康状况的晴雨表。但是我们中的绝大多数人对自己的皮肤太想当然，尽管我们每年花费大量的金钱在皮肤保健产品上，但我们还是会忽略生活方式对皮肤的影响。皮肤对你的饮食习性与作息的改变以及你所处的生活工作环境的变换非常敏感。如果你想让你的皮肤焕发健康光彩，就必须花些时间来测定你的生活方式是否符合健康的标准，考虑是否能

改变你的生活方式使皮肤得到改善。这有助于你找出皮肤问题的根本原因，同时改善你的皮肤，使它更加光滑、细嫩。



关于皮肤

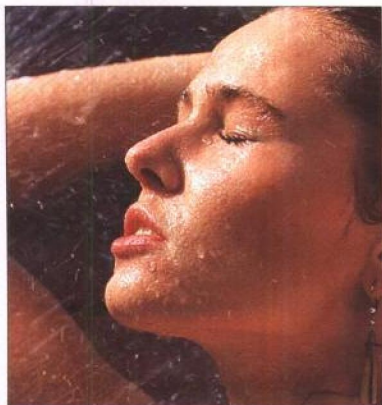
皮肤是相当复杂而精细的。它不但是身体最大的器官，而且它具有不计其数的重要功能并发挥着重要的作用。表层的弹性膜不仅能防水、防漏，而且能保护内部的器官免受环境的损害。

什么是皮肤

- 皮肤是一种活组织，其表层细胞能不断地脱落和再生。
- 一个中等身高的成年人，全身表皮的面积大于2平方米，重量约为2千克。
- 皮肤最厚的部位是脚底，最薄的是眼睑、嘴唇和生殖器。
- 皮肤包含毛囊、汗腺、皮脂腺、神经受体和血管。

皮肤的作用

- 它能保护机体，阻止如细菌和有害化学物质等有机体或无机物渗透表皮。假如潜在的危害物质进入皮肤，真皮的血液系统将输送白细胞以杀死入侵者。
- 皮肤有助于调节体温。寒冷的时候，皮肤内的血管收缩和小立毛肌收缩，使毛发竖起，形成保暖层。炎热的时候，通过血管舒张，流汗蒸发而散热。
- 角蛋白，主要是由表层死亡的细胞组成，能够防水并使皮肤坚韧。
- 汗液还包括其他物质，如增强异性吸引力的信息素。少量的废物也可以通过汗液排出体外。
- 皮肤感受器负责不断地将痛觉、触觉、温度感觉输送给大脑。



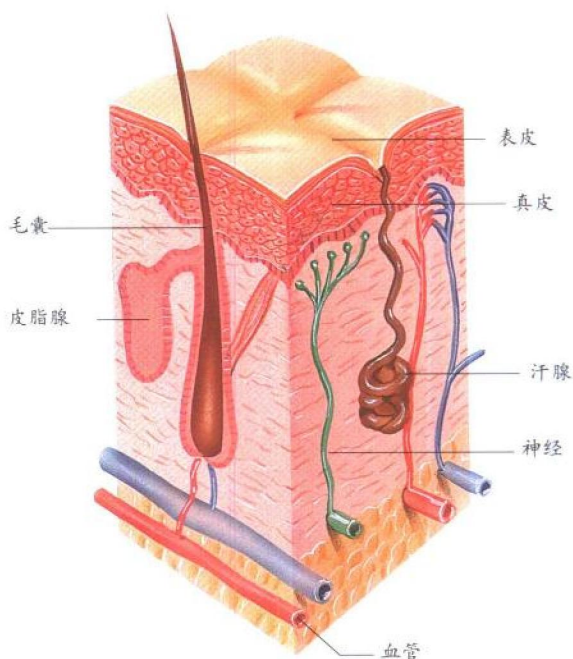
皮肤的内部结构

皮肤主要有两层：表皮层和真皮层。

■表皮层较薄，并不停地进行凋亡和再生的生理循环。表面由扁平的充满角化物质的死亡细胞组成，称为角蛋白。这些角化细胞形成皮肤的保护层。表皮层还包含有黑色素细胞，这些细胞能产生黑色素以保护皮肤免受紫外线的伤害，并使皮肤出现颜色。

■真皮是深层的较厚的皮肤，含有一些水分但大部分为胶原，一种坚固的纤维蛋白。真皮还包含很多弹性纤维，其中所含有的弹性蛋白能使皮肤延伸或弹性回缩，胶原质和弹性蛋白经过一段时间会被破坏和断裂，这就是为什么随着年龄的增长皮肤会松弛和出现皱纹的原因。

在真皮内有毛囊，即毛皮根部的小囊泡，每根毛发都从表皮层的毛孔中穿出。立毛肌能使每根毛发竖立起来。真皮层尚有皮脂腺，能分泌皮脂使皮肤湿润及防止水分散失。还有汗腺能维持正常体温和排除一些体内的废物。



皮肤是如何工作的

皮肤细胞是从表皮的最底层开始向上生长的，当接近表面时细胞死亡、变平，而成为皮肤的最上层（角质层），也就是我们所看到的样子。

死亡的细胞不断脱落，例如当你冲洗皮肤或皮肤与衣服摩擦时，每天都要丢失了无数个细胞。这些细胞将由表皮底部移行上来的新细胞所代替。一般皮肤细胞从新生到死亡脱落的更替周期为21—40天，但随着年龄增长，周期将变长。

饮食

皮肤是机体内在健康的外部反映，因此你所食入的任何东西均会影响皮肤的外观。健康、平衡的饮食能像增强身体其他器官的功能一样增强皮肤的功能。营养不良的饮食能减少皮肤的血流和氧气的供应，降低抗感染的能力，延长治愈时间及引起皮肤结构甚至肤色的改变。

促进皮肤健康的饮食

没有哪一种单一的营养素就能使皮肤富有光泽。许多的维生素和矿物质能使皮肤更健康，因此平衡饮食显得相当重要。当然，一些重要的成分数量应充足：

■水是首要物质，它能营养皮肤、保湿、排泄细胞废物。如饮水不足，机体会脱水，并表现在皮肤上。一般建议每天喝6—8杯水。假如你经常运动或饮用大量的咖啡、茶或酒精等作用相当于利尿剂（提高尿流量）的饮料，就必须多饮水以使机体保持最佳水平。

■抗氧化的营养素如维生素A、C和E等，对皮肤健康有决定性作用。有充分的科学证据表明抗氧化物能延缓衰老的进程，无论是对自然衰老还是过早衰老都有作用。它能保护皮肤免受自由基的不良影响。这种物质出现在污染的空气、烟尘和紫外线的辐射中，以及产生于机体的正常新陈代谢过程中。为了确保足够的抗氧化物，必须多吃蔬菜和水果。

■更多的关于饮食有益皮肤健康的信息，见下表。



有助于皮肤健康的饮食

许多维生素、矿物质和其他营养素都能影响皮肤的健康，但以下所列出的是对你的皮肤健康特别重要的物质。

营养成分	对皮肤的作用	来源
维生素A	组织生长修复所需，可抗感染。长期缺乏可使皮肤干燥、粗糙、凹凸不平及鳞化	肝、肾、蛋黄、奶制品、胡萝卜、菠菜、花椰菜、杏子和桃子
β胡萝卜素	抗氧化物可保护皮肤免受阳光的损害，并延缓衰老	颜色鲜亮的蔬菜、水果如胡萝卜、马铃薯、哈密瓜、杏子及其他的绿叶蔬菜
维生素C	组成和维持胶原以保持皮肤柔顺，帮助修复损伤。抗氧化物还可防止紫外线的损害和防止衰老	柑橘类水果、球芽甘蓝、其他鲜亮颜色的水果和蔬菜，如甜瓜、浆果、马铃薯及卷心菜等
维生素E	抗氧化物可通过降低或抵消自由基活性而延缓衰老，并能使皮肤再水合	油性食物如：小麦芽、菜油、鳄梨、坚果
锌	维持皮脂腺的正常功能，与维生素A共同制造胶原和弹性蛋白	牡蛎、猪肉、火鸡、酸乳酪

饮食与皮肤疾病

有时你的饮食会引起皮肤疾病或加重病情。假如你对某些特殊食物过敏，吃完后皮肤可能会出现斑疹或荨麻疹，一发现这些现象，应立即找这方面的医生或皮肤病专家。特殊食物长期刺激会引起斑点。长期以来人们总认为平衡饮食可以改善皮肤的健康状况，也能改善痤疮——这是错误的说法。

运动

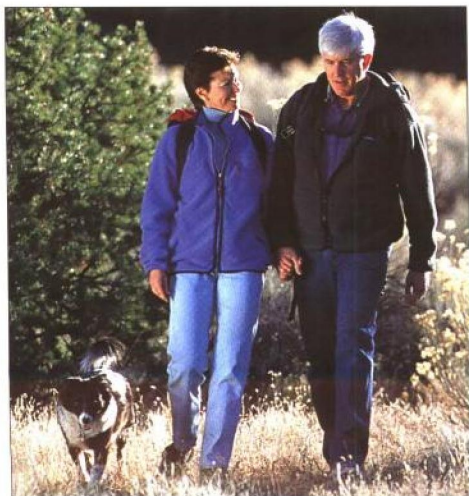
有规律的运动对身体的各个方面都是有益的，不仅可以减少心脏病猝死的危险、降低血压、减轻体重、提高免疫力、缓解压力和紧张情绪、增强注意力和精力，还可使皮肤看起来新鲜、红润。这是由于运动促进血液循环，携带生活所必需的营养和氧气给包括皮肤在内的全身细胞。流汗可以保持皮肤的健康，也是清除体内毒素的一种方式。

多少运动量才足够

假如你不喜欢汗流浹背的感觉或者认为运动太浪费时间和精力，而放弃运动，那么现在就应该重新审视你的健康状况。运动学家最近正在研究，到底多少运动量对我们的身体健康最有益。

■过去人们常认为每周3次，每次20分钟的剧烈运动对各方面的健康都有益。但这种作法已经过时了。虽然20分钟运动量能最小程度地提高心血管适应力，但新的理论认为每周5—6次，每次30分钟中等强度的运动对保持身体健康更有益。

■中等强度运动意味着：轻快的散步、做园艺及任何稍微喘不过气、身体出点汗的事情。不一定非要立即做30分钟的运动。一次10—15分钟的运动也是有益的。



■当然，假如你有另外的目的，诸如减肥或使自己更强壮，你就该做更多的运动并持续更长的时间。否则，30分钟的运动量就只能达到运动的最低限。

■运动不要仅仅局限于半小时的散步或参加健身操课程而其余时间就坐着休息。应抓住每个机会来运动，如走路去吃饭，爬楼梯代替坐电梯，走路逛商场而不是开车去。

运用你的想像力

如果运动的想法使你厌烦，可以尝试其他的方法。现在可供选择的范围是相当广的。

■你可以不去练体操或跑步，而尝试一些新的娱乐，如拳击、太极拳、瑜珈或跳舞。

■学会一种运动如壁球或网球，或参加游泳辅导班以提高你的泳技，甚至可以去学潜水。

■不一定非要单调的、刻板的锻炼才会对你有益。只要有可能，你可以找出你感兴趣的又不伤脑筋的锻炼方式。

防护

虽然锻炼对身体及皮肤均有好处，你还需要具备一些防止损伤的常识和做必要的防护。

■锻炼时穿上运动性或支撑性胸罩，虽然没有证据表明运动可致乳房下垂或某种特殊的胸罩可防止它发生，但穿上合适的可支撑的胸罩，感觉更舒适并可防止碰撞。

■选择胸罩时，其杯部不能有接缝，否则持续的摩擦可致乳头疼痛发炎。如果你的乳头还不舒服，可以在运动之前涂上一些凡士林，以防止皲裂。

■穿上适合该运动的鞋袜，并经常换洗以防止真菌感染，如脚癣，或因鞋不适合而引起的鸡眼、胼胝。

■运动时要喝大量的水，以防脱水。

■运动结束时应淋浴冲洗去汗水和灰尘。

■游泳后应立即淋浴以去除氯气及游泳池水中的其他附着物。

■买一些合适的运动服以防擦伤皮肤，例如大腿或背部。

■在户外运动可用防晒指数较高的防晒霜。

