



中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

专业皮肤科医师
为您的肌肤健康提供的
护肤指南

如何防止皱纹的产生?
胶原蛋白到底有多好?
蜂窝组织炎和吸脂是怎么回事?
为什么会脱发?
植发会持久么?
哪一种喂养方式对婴儿的皮肤有好处:
配方产品还是母乳?
如何随着季节的变化而保护肌肤?
如何找到最适当的医生?
如何清洁皮肤?

你知道吗

24小时

保持皮肤健康的秘诀

完全健康手册②

[美] 嘉丽·葛沃茨曼医学博士(Garry Gewirtzman, M.D.)/著

SHIWEN BOOK

百世文库

完全健康手册

②

你知道吗 24 小时保持皮肤健康的秘诀

[美]嘉丽·葛沃茨曼医学博士 著

郭乙瑶 孔京京 译

马磊 校

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2000 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

□本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理

图书在版编目(CIP)数据

24 小时保持皮肤健康的秘诀/(美)葛沃茨曼著;郭乙瑶,孔京京译.

—北京:中央编译出版社,2000.11

(完全健康手册;2)

ISBN 7-80109-415-8

I .2… II .①葛… ②郭… ③孔… III .皮肤-保健-基本知识

IV .R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76981 号

著作权合同登记号:图字 01-2000-3423 号

完全健康手册 ②你知道吗 24 小时保持皮肤健康的秘诀

[美]嘉丽·葛沃茨曼医学博士 著

郭乙瑶 孔京京 译

出 版:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66171396 66163377-618

经 销:全国新华书店

照 排:北京旭文建业图文设计制作中心(84011770)

印 刷:北京星月印刷厂印刷

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:210 千字

印 张:22.25

版 次:2000 年 11 月第一版 2000 年 11 月第一次印刷

印 数:5000 册(套)

定 价:48.00 元(三册)

本书作者嘉丽医学博士是一位具有国际认证资格的皮肤专家。曾在美国和加拿大多家电台、电视台的一百多种节目中做过讲座。其第一部专著《象婴儿肌肤一样娇嫩》的某些部分曾被《时代周刊》杂志转载。十多年的从医经验使其感到关爱家庭每一位成员的皮肤是非常重要的。

经销:

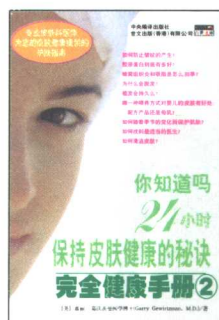
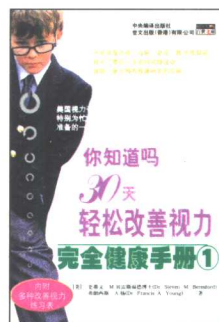
☐ 中央编译出版社发行部

电话: (010)66163377

☐ 北京世文图书声像有限责任公司

电话: (010)64448223 64448224

责任编辑：韩继海



三册定价：3 × 16.00元

装帧设计：世文·阿元工作室



目 录

第一章	找皮肤科医生还是家庭医生·····	(1)
	什么是皮肤科医生,找皮肤科医生还是家庭医生	
第二章	婴幼儿皮肤保健·····	(6)
	尿布疹,饮食和母乳喂养,爬行期	
第三章	学龄儿童的皮肤保健 ·····	(16)
	学校常见传染性皮肤病	
	在家中,肌肤健康会受到其他家庭成员的影响	
第四章	伴有发烧的疹子 ·····	(20)
	水痘,麻疹,风疹,传染性红斑,猩红热	
第五章	痤疮 ·····	(24)
	新生儿痤疮,青少年痤疮,成年人痤疮,红斑痤疮	
第六章	瘙痒症 ·····	(30)
	全身与局部瘙痒症	
第七章	过敏与湿疹 ·····	(34)
	因过敏引起的皮肤病,湿疹	

第八章	防晒和日晒引起的皮肤问题	(38)
	因日晒引起的常见、不常见的皮肤问题, 臭氧问题,防晒霜,小结	
第九章	胎记和其它红斑	(44)
	胎记,酒糟鼻	
第十章	痣:美人的标志还是危险的信号?	(48)
	良性的和恶性的痣	
第十一章	皮肤癌	(54)
	发病率,皮肤癌的防范,皮肤癌前期症状, 皮肤癌的治疗	
第十二章	户外运动将面临的危险	(62)
	幼儿的特殊问题,婴幼儿与成年人共同面临 的危险	
第十三章	冬夏皮肤保健	(68)
	冬、夏季护肤秘诀,抗衰老配方	
第十四章	参加健康俱乐部的注意事项	(82)
	足癣,股癣,跖疣(足),按摩浴	
第十五章	干性皮肤和油性皮肤	(88)
	脸部“T”型区,认识的最大误区	
第十六章	非手术去皱法	(93)
	皱纹,维 A 酸,胶原蛋白	
第十七章	女性化妆与皮肤问题	(100)
	化妆品,皱纹,毛孔粗大,蛛状静脉瘤,孕斑,	

你知道吗 保持皮肤健康的秘诀

妊娠纹,脂肪团,手部湿疹,指甲病,阴部瘙痒

第十八章 男性化妆和皮肤问题 (113)

刮脸,扁平疣,脱发,头皮屑,阴茎疾病

第十九章 黑皮肤 (121)

刮脸引起的问题,痤疮,牵引性脱发,疤痕,

外伤导致的色素沉着,指甲的色素沉着,白斑病

第二十章 脱发 (130)

脱发的原因,男性先天性脱发的预防,毛发移植,

头皮缩减术

第二十一章 老年人的皮肤问题 (139)

金色岁月,帕金森症,水疱,角化病,

皮肤青肿,静脉曲张,肝斑

第二十二章 指甲 (148)

指甲的结构,指甲感染,假指甲,指甲松动,

身体其他疾病造成的指甲变化

第二十三章 性病 (155)

梅毒,淋病,爱滋病,疱疹,疣,软性下疳

第二十四章 爱滋病 (163)

皮肤症状,皮肤多发性出血性肉瘤

第二十五章 水泡 (167)

伤口,带状疱疹,传染性水泡疾病

第二十六章 有鳞的丘疹 (171)

牛皮癣,苔癣,皮脂溢性皮肤炎

第二十七章	令人烦恼的病毒和真菌	(180)
	疣,浅表与深层真菌感染	
第二十八章	恼人的细菌	(187)
	那些你看不见的但能伤害到你的细菌	
第二十九章	基因异常	(192)
	显性染色体异常、隐性染色体异常、 性染色体异常	
第三十章	身体内部器官疾病在皮肤上的症状表现	(197)
	癌症,内分泌失调,消化系统疾病	
第三十一章	寻求专业帮助	(204)

你知道吗 保持皮肤健康的秘诀

第一章

找皮肤科医生还是家庭医生

本书虽然为您提供了许多自己处理皮肤问题的方法,但是在很多情况下您仍然需要家庭医生的帮助,例如疹子的持续发

生,或者出现发烧或感染等问题。本章将为您做出什么时候找家庭医生,什么时候找皮肤科医生的决定。

人们对儿科医生和家庭医生都很熟悉,但是对皮肤科医生的作用却不甚了解。本章将为您介绍皮肤科医生的作用。

什么是皮肤科医生

皮肤科医生是在处理皮肤问题方面经过特殊训练的内科医生。他们负责治疗各种皮肤疾病以及尽可能帮助患者预防这类疾病。

皮肤科医生必须完成医科所有课程,以便具备普通医学及其附属专业的专业知识。医学院毕业后,他们必须完成一年的实习,在实习期内必须参与处理各种疾病。实习期后,专门的皮肤科训练才正式开始。训练之后,他们还要经历三年的住院医师阶段,在这三年期间,这些未来的皮肤科医师将学习有关疾病治疗的医学知识和外科手术的技巧以便对各种皮肤疾病加以正

确的诊断并给予适当的治疗。

三年的住院医师期完成以后,“美国皮肤研究院”(American Academy of Dermatology)会认定该医师合格并准许其参加皮肤科专门考试。如果某医师通过了该考试,他/她的皮肤科医师的资格将被认定。因此,任何一位有资格证书的医生都经过了专门训练并通过了严格的考试。

虽然所有的皮肤科医生在皮肤科疾病方面都经过了专门知识和技术的训练,但是他们的兴趣却各不相同。有些皮肤科医生喜欢实施大面积的皮肤手术,例如人工植发或是整容手术,而有些医师除了以诊断为目的,偶尔做皮肤活组织检查外并不喜欢外科手术。一些医师对某一年龄层的病人或某一类型的病情有独钟。如果某位医师精于某个领域,他/她会在医学界颇有名气。这样,您的家庭医生会在您选择皮肤科医生时向您推荐这些著名的医生。

优秀的皮肤科医生应该精于诊断与治疗皮肤上的疹子或是肿瘤。如果他怀疑您或是您的孩子的皮肤疾病可能会影响身体其他器官的时候,他会与您的家庭医生或儿科医生会诊。如果需要做大手术,您的皮肤科医生和家庭医生会为您推荐有经验的外科医生。

找皮肤科医生还是家庭医生

如果您要打电话找医生的话,您最好是找具有资格证书的儿科医生、家庭医生或是皮肤科医生。在电话簿上,那些毕业于正规医学院校的内科医生的名字后面都注有“M.D.”(医生)字样。您可以给当地的医疗机构打电话,以便确认他们是否具有儿科、内科或者皮肤科的资格证书。要取得资格证书,他们在医学院校毕业之后必须经过某一领域的专门训练并通过国家考试。如果某些医师只是合格,就说明他们已经接受了专业训练,但是并没有通过考试。没有通过考试可能有多方面的原因,其中包括他们根本就没有参加考试。

有些优秀的内科医师并没有资格证书。如果您的朋友或其他的专家极力推荐的话,您不妨一试。在没有人推荐的情况下,您最好还是选择有资格证书的医师。虽然资格证书并不意味着完美,但是至少是一种保证。

皮肤科、儿科以及家庭医生的工作常常相互渗透,因此患者必须自己作出选择。儿科医生的重点在于儿童疾病的诊治,皮肤科是其中的一个方面。家庭医生负责基本的医疗保健,其中

你知道吗 保持皮肤健康的秘诀

包括儿科和皮肤科。虽然皮肤科医生的训练重点在于各种皮肤疾病的诊治,但是儿科以及普通医学知识也是不可缺少的方面。如果皮肤疾病伴有发烧或身体其他器官的不适,根据患者的年龄,应该选择儿科医生或是家庭医生。

在美国的大部分地区,皮肤科医生动手术的机率要远远高于儿科医生和家庭医生。因此,如果您或您的孩子皮肤上长了肿瘤的话,您最好去找皮肤科医生商量。他/她可能会建议您做细胞活组织检查(取一小块皮肤放在显微镜下检查)。他们能够判断您是应该做切除手术还是接受保守治疗。

遇到疑难病例,儿科医生、皮肤科医生和家庭医生会相互协作,或者为您推荐另外的专家来诊治。

婴儿从分娩的第一天起就不断地接受儿科医生的检查,因此许多家长都与儿科医生较为熟悉。通常情况下儿科医生会建议您转诊到皮肤科,而且他们非常清楚什么时候必须转诊,因此,如果您提出转诊要求的话,他们也不会介意。同时,好的皮肤科医生在必要的情况下也欢迎其他内科专家的协助。

由于儿科医生和家庭医生负责您及家人的健康保健工作,所以完整的病例对于他们来说是至关重要的,因此,您应该要求皮肤科医生把您的病例摘要寄给他们。

所有内科医生、皮肤科医生以及儿科医生的医术都各不相同,因此,花精力去找一位医术高明的医生是非常值得的。

第二章

婴幼儿皮肤保健

在生命的前九个月,胎儿舒适地生活在母亲的子宫里。分娩后,婴儿首次接触外面的世界。他们的皮肤就成了他们免受

你知道吗 保持皮肤健康的秘诀

外界侵害的第一道防线。新生儿的皮肤在分娩后的前几天并不美观,但这却是皮肤的最佳状态。他们的皮肤上有一层膜,这层膜是由死皮细胞、不成熟的细毛以及油腺分泌物组成。这种被称为“胎脂”的薄膜只能维持几天。

新生儿的这层保护必须尽可能地加以保护。同时对新生儿皮肤上的胎记或是肿瘤应该记录并加以跟踪观察,直到五岁为止。记录及跟踪观察的重要性将在有关“痣”的章节加以阐述。

新生儿的皮肤非常娇嫩。有时新生儿面颊上的毛细血管清晰可见,这是因为表皮的外层肌肤非常薄的缘故,因此不必惊慌。这种正常状况会持续几年,因此保护这层娇嫩的外层肌肤是非常重要的。

婴幼儿洗澡过频繁大于利,因为油腺分泌物可以起到保护皮肤的作用,同时还可以保持肌肤的水分。使用去污力强或是除臭的香皂会导致油分的丧失,同时会使皮肤产生细小的裂纹,从而使细菌或真菌类的微生物乘虚而入。

一天洗一次澡就足够了。洗澡时应当使用不含皂素的洗涤用品,因为香皂尤其会导致婴幼儿的肌肤干燥。使用尿布的部位应当一天洗若干次,洗涤时应使用敏感肌肤适用的不含皂素的洗涤用品。如果婴幼儿皮肤干燥,建议使用不含香精的保湿润肤露。

阴暗、潮湿的环境容易滋生细菌,因而尿布包裹的部位最容

易感染。虽然尿布包裹部位的阴暗环境无法改变,但是保持干燥却可以降低感染的机率,以确保婴幼儿舒适。

清洗之后,小心擦干尿布包裹部位。爽身粉是否对呼吸系统有害,至今还众说纷纭,因此,建议尽量少用含滑石粉的爽身粉。除非皮肤干裂,否则没有必要使用润肤膏。氧化锌软膏非常温和,具有保护婴幼儿肌肤的作用,同时也不会产生任何不良反应,这种药膏不用医生的处方就可以买到。如果出现感染的情况,最好选择抗生素类软膏。

应该注意的是,任何涂抹在皮肤上的东西都会有副作用。治疗皮肤感染的药膏经常会导致其他类型的感染。如果您使用的软膏不能迅速改善感染的症状,请尽快去看皮肤科医生或是儿科医生,以便减少婴幼儿身体上的不适,以免给母亲造成心理压力。

婴儿刚出生的头几天,脸上会出现类似于痤疮的疹子。您或许会以为这不可思议,因为痤疮是青少年时期发育的结果。您的第一感觉没错,但是新生儿的痤疮也并不罕见,这个问题在有关“痤疮”的章节中将加以说明。