

保健叢書 ⑬

皮膚與美容

黃美月著

序

現代科技日新月異在進步，而社會經濟亦隨之不斷在發展，因此一般人的生活品質也日益提升，人們對於身心的「健康」與「美」的追求也更為重視。諸如青春痘雖然是一種生理發育過程中必然有的現象，並不完全是一種疾病，但是對於青春期的朋友們卻是相當在意的，甚至演變為青少年們的心理問題。所以，我個人常強調對待病人應以問題為導向來解決，他們的身心問題，才是真正對病患有所幫助。

黃美月博士留德回國後，即擔任台北市立陽明醫院皮膚科主任職，在任職期間並從事青春痘之治療及皮膚美容之研究。把正確的醫學觀念應用到美容的領域，為病人解決了許多健康與美的問題。黃醫師將近年來臨床經驗與研究心得撰成《皮膚與美容》

一書，內容含蓋了皮膚病的構造與生理、皮膚的營養與老化之預防、皮膚與美容之關係及市面上各種化粧品之內涵與對皮膚之影響，最後提到醫學的美容法，把正確的醫學知識應用到美容方面，使一般人對於美容有更正確的觀念與認識。

由以上可知黃醫師所撰《皮膚與美容》一書其內容之精湛與見解之高超將有助於社會大眾對「健康」與「美」之認識，尤其，對皮膚及美容問題有疑問者必有所裨益，特為之序。

台北市立陽明醫院院長

李鍾祥

民國七十八年四月

醫學健康美容的概念

要有美麗的皮膚必須先有健康的身體

什麼是醫學健康美容，要了解此一概念，必須要先了解什麼是美容。也許很多人會直覺想到，美容就是粧扮——臉部的化粧或髮型的整理與設計等。但是，廣義的美容應是指整體的美——不單是皮膚，還應包括身材、服飾等一切外表的美，以及個人內在德性修養的內在美。

我們平日所做的臉部化粧、衣著搭配、髮型設計……等，對美容來說都很重要，但這些都須植基於健康、美麗的身體。因此，若從醫學的領域來探討美容，應更能使內在美與外在美相應配合，而達到整體美的境界。

換句話說，真正的美容應該是配合醫學的一門造型美學，也可說是一種藝術。所以，美容與健康是表裡合一的，美容學也可說是醫學領域中的第三醫學。本書就是為要提倡醫學健康美容為主旨。

有人說，一個社會文化發展的程度，可以由一般人對美容注意、關心的程度看出大概，

一點也不為過。事實上，對美容的關心並不只是打扮的奢華、通俗，或盡可能花枝招展的意思，而是應當使自己的健康及氣質能讓自己 and 別人都感到明朗而愉快，如此，才能獲得最高層次的美容境界。

「美」——每個人都能追求

對美麗的憧憬是人類本能，德國人甚至稱女性為「美性」；其實；追求美不僅是女性的專利，男性也同樣有追求美的權利。美到底是什麼呢？這雖不是三言兩語可以解說清楚的，但仍可以簡單的說，美是一種給人安詳、滿足、喜悅和樂的感覺！

皮膚對美容的重要性

人體的美常可由健康的肌膚、秀麗的頭髮、如秋水般閃亮的眼睛、俏麗的嘴唇與鼻子、自內心深處散發出的溫馨、深厚的教養、舉手投足、聲調，以及說話的技巧等表現出來。這其中，尤其是皮膚的美，更能顯出人體最特別之處。

皮膚是我們生下來就具有的衣裳，這衣裳覆蓋了身體的絕大部分，不僅在美容上表現為最大的器官，也是表現身體內臟器官健康的一面魔鏡。

為什麼要熱中的追求美麗的肌膚？

為什麼許多人會如此熱中於追求美麗的肌膚呢？這可從三方面來看：

一、從醫學觀點看，是為了健康。健康和美麗是一體的。清潔而美麗的肌膚，通常也是最能發揮完全的機能，達成健康的任務；相同的，要有健康的身體，才能使皮膚更加美麗。由此可知，為了保有健康，就必須促進美麗的肌膚，培養精緻的美容。

二、生物學上的看法，則認為「美」和「性」是分不開的。自然界的生物天生就有繁殖種族的義務，為了達到這個任務，常須靠著美來和性連繫，這也是兩性生活的基本條件與特色。例如熱帶魚、鴛鴦、孔雀等，無不盡其所能的展現美麗的外表，而這種美的展現，根究起來，和「性」也是分不開的。所以說，「美」是兩性間互相牽引、互相呼應的力量，也是建立快樂家庭的基礎，可以進而建設明朗、安詳、和樂的社會。

三、從藝術眼光看，美的追求除了是天生的本能外，也可以經由教養、修身、道德心的培養，進而圖求皮膚美麗的境界。此時，往往已超越醫學的界限，而在藝術上求得更美化的肌膚。例如比醫學上的生理健康色更突出的口紅色，更能表現現代美；燙髮或許不合乎醫學生理學的健康美，但若自藝術觀點看，燙髮的美容還是有它存在的價值。

所以，皮膚是一種美容的器官，如能充分發揮其功能，自然會促進、增加皮膚的美；如果皮膚有任何缺陷，可以將其補修潤飾，使之復元，再加上粧扮的藝術之美，這就是化粧的本意了。

總結而論，必須先照顧皮膚的本質，保持它的健康，再加上化粧之美，才是完整的皮膚美容。

目次

李序

醫學健康美容的概念

第一章 皮膚的構造

一、肉眼下的皮膚

二、顯微鏡下的皮膚

三、皮膚的附屬器官

四、皮膚和酸鹼值

第二章 皮膚的功能

一、外表顯示作用

二、知覺作用

三、體溫調節作用

四、呼吸作用

(三) (一)

目次

(九)

五、保護作用	四九
六、分泌作用	五二
七、吸收作用	五六

第三章 皮膚的發育與老化

一、皮膚的生成與發育	六三
二、老化現象(加齡現象)	六四
三、老化的預防	七〇

第四章 皮膚的營養

一、皮膚和飲食	七七
二、皮膚與維生素	九〇
三、皮膚與荷爾蒙	一〇二
四、皮膚與睡眠	一一〇
五、皮膚與陽光	一一一
六、皮膚與季節	一一六
七、皮膚與月經、妊娠(懷孕)	一一九

第五章 皮膚的衛生保健

一、清潔法	一二五
二、保護	一三五

三、按摩·····	一三五
四、皮膚的鍛鍊·····	一三九
五、皮膚與心理的影響·····	一三九
第六章 有礙美容的皮膚病及其治療	
一、常見的皮膚傷病·····	一四三
二、可能出現在皮膚上的斑疹·····	一四六
三、認識皮膚用藥·····	一五二
四、皮膚炎症的治療與預防·····	一六〇
五、化膿性的皮膚疾患·····	一六九
第七章 皮膚與化粧品	
一、保養用化粧品·····	一七七
二、化粧品用化粧品·····	一九六
第八章 醫學美容法	
一、皮膚美·····	二二三
二、敷面美容法·····	二二七
三、化粧品美·····	二二二

第一章

皮膚的構造

了解皮膚的構造才是真正了解皮膚的硬體設備

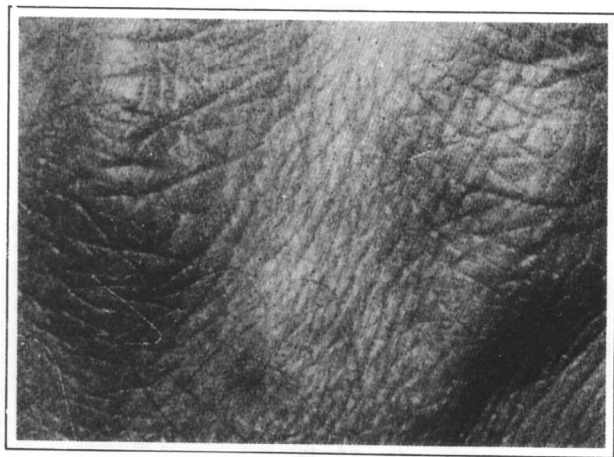
一、肉眼下的皮膚

(一) 皮膚的外觀

從醫學的觀點看來，想要擁有健康美麗的肌膚，最基本的應先了解皮膚的構造及其生理狀況，以及皮膚對外界的反應機能，才能妥善的應用於美容方面，否則不但不能照顧正常的皮膚，反倒會弄巧成拙的破壞皮膚，提早皮膚的老化。對化粧品、保養品也該有所認識，才不至於因使用不當而致使皮膚受損。

以我們的肉眼來看皮膚，乍見之下，好像很平坦，但是如果仔細近觀的話，會發現皮膚的表面是凹凸不平的，有如月球表面般。

皮膚凹進去的地方成溝，叫「皮溝」；凸出之處稱「皮丘」；皮溝和皮丘在皮膚表面



構成錯綜複雜的情形，有三角形、菱形、多角形等紋路，這些總稱起來就叫做「皮野」，也就是皮膚的紋理（圖一——）。而在這些紋理上面會散布著毛孔、汗孔等，合起來稱為「皮孔」；在腳底的皮膚，每一平方厘米內就可以有九到廿八個皮孔存在。

有一比較特殊的紋理，皮丘會像山脈一樣有規則地排列，構成了手指上的指紋。

另外，由於肌肉的運動、表情的動作或皮膚的特殊構造關係，容易使皮膚的表面上產生浮雕樣的突起。例如，因運動所造成的，是在手、腳的關節處生成較大的皺紋；由表情動作引起的，如在眼睛和嘴角周圍會產生比較細的皺紋（如魚尾紋）；若是由於構造上的關係，則在有很多脂肪堆積處易形成雙下巴。

酒渦，也是一處構造較特殊的地方。根據醫學上的分析，是因為皮膚的纖維附著在深處，尚有表情運動時，皮膚不能圓滑地順著一起動作，所以才形成了漩渦。酒渦若生在恰當的地方，那真是一種由造物主造出特別可愛迷人的東西。

（二）皮膚的面積與厚度

皮膚之總表面積大約有一·六至二平方公尺；東方人平均約一·六平方公尺。有個簡

單的算法，就是在兩個乳房和肚臍所形成的三角形之面積，再乘以七倍，就等於皮膚的大約總表面積。皮膚的總表面積若受傷害的範圍太大時，如火傷、化學傷害時，就會有生命的危險。

皮膚的總重量約達四公斤，所以單拿起一件獸皮衣，也就會讓人感到有相當的重量感。皮膚的厚度，除了皮下脂肪以外，大約有一·四至三毫米（mm）的厚度；當然，人種之不同，年齡的大小及性別的差異……等，都會影響到皮膚的厚度。人體中，皮膚最薄之處是眼皮；最厚的地方是腳底；臉和胸部的皮膚比後頭部或後頸部、背部的皮膚來的薄。人體全部皮膚的平均厚度為二毫米，前額頭部是一·五毫米，臉頰為一毫米，上眼皮為〇·六毫米。一般捏起或觸摸女性和男性皮膚來比較時，常令人感到女性的皮膚較為有彈性及感覺會更舒服，那是因為女性的皮下脂肪也較男性為多的緣故。

（三）皮膚的色調

皮膚的顏色，可因人種之不同而分為白色、黃色、黑色、紅色等，大體上，皮膚的顏色與毛髮或眼睛彩虹的顏色有關，如以東方人和歐美人比較起來，就可明瞭其中不同之處。