

刘大孙
孙道光
杨秀敏

编著

青春永驻的金钥匙

护肤养颜

HU FU YANG YAN



人民卫生出版社

青春永驻的金钥匙



刘 大 华

孙 道 光 编 著

杨 秀 敏

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

护肤养颜/刘大华等编著. - 北京:人民卫生出版社,
1999

(青春永驻的金钥匙)

ISBN 7-117-03204-9

I. 护… II. 刘… III. 美容 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03046 号

青春永驻的金钥匙

护 肤 养 颜

刘大华 孙道光 杨秀敏 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市富华印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 8.375 印张 173 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00 001—6 000

ISBN 7-117-03204-9/R·3205 定价:9.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

本书是一本护肤养颜的小册子。为了使本书达到既系统又实用的目的,共分为四部分。

第一部分是关于皮肤的生理知识,读后能掌握自己皮肤的特性,以便让读者能科学地护肤养颜,有的放矢地防病治病。

第二部分是美容化妆常识,读者在了解第一部分的基础上,可沿着深入浅出的路径,获得一些基础化妆知识,得到一些化妆之外的修养,学会一些化妆基本技艺,使自己的化妆美而不俗,俊而不殆健康,做到青春永驻。

第三部分是一些防治伤害容颜、有碍美容的皮肤病知识。了解这些知识能有效地防治皮肤病,做到防患于未然,祛病于始发。

第四部分是专为一些容颜上有美中不足的人写的。如果想去美容院美容,或是去医院就医,读了这一部分之后,读者对现代的美容与治病技术有所了解,做到胸有成竹。

为了本书具有知识性、趣味性、可读性,本书的编者,翻阅了大量国内外有关资料,经过精心遴选和沉淀,择科学而选,弃不科学而去,找出了一些与养颜美容有关的问题,结合每个人多年的临床经验编成本书。愿她能为您的美尽

绵薄之力。

本书的编写过程中,方大定主任医师给予审校稿件,在此表示感谢。

编 者

1998 年 10 月

目 录

1 皮肤基础知识与美容入门	(1)
1.1 皮肤外貌	(1)
1.2 皮肤的“家族成员”	(4)
1.3 皮肤的“亲朋好友”	(8)
1.4 皮肤的功能	(13)
1.4.1 皮肤的保护作用	(13)
1.4.2 皮肤的体温调节作用	(15)
1.4.3 皮肤的分泌和排泄作用	(15)
1.4.4 皮肤的吸收作用	(17)
1.4.5 皮肤的代谢作用	(18)
1.4.6 皮肤的感觉作用	(21)
1.4.7 皮肤的自稳作用	(21)
1.5 皮肤与内脏的关系	(22)
1.6 皮肤的个性	(23)
1.7 男女皮肤有别	(24)
1.8 老人与小儿皮肤不同	(25)
1.9 如何测定自己皮肤的性质	(27)
1.10 皮肤的卫生	(28)
1.11 皮肤的深层清洁	(32)

1.12 情志与护肤养颜密不可分	(33)
1.13 饮食与护肤养颜密切相关	(36)
1.14 运动可以助人美容驻颜	(39)
1.15 和谐的性生活可葆青春	(41)
1.16 防止面部过早出现皱纹	(42)
1.17 皱纹与美容	(44)
1.18 不可忽视的颈部美容	(48)
1.19 给俏哥倩妹一头亮丽的秀发	(49)
1.20 跟我做将得到满面红光	(51)
1.21 让眼睛更加明亮有神	(54)
1.22 胡须与美容	(56)
1.23 手在美容中的地位	(57)
1.24 增姿添色的指(趾)甲	(60)
1.25 化妆品过敏是怎么一回事	(63)
2 化妆品与养颜息息相关	(66)
2.1 爱美并非以貌诱人	(66)
2.2 化妆的基本原则及方法	(67)
2.2.1 脸面化妆	(68)
2.2.2 矫正脸型	(69)
2.2.3 调整肤色	(69)
2.2.4 上粉底霜	(70)
2.2.5 修正缺点	(71)
2.2.6 化妆眼睛	(72)
2.2.6.1 色调与眼线	(72)
2.2.6.2 眼线与睫毛	(75)
2.2.6.3 假睫毛	(76)
2.2.6.4 眼镜与化妆	(77)

2.2.7 眉的化妆	(78)
2.2.8 化妆鼻子	(79)
2.2.9 嘴唇的化妆	(79)
2.2.10 简易化妆	(82)
2.2.11 美容化妆应分不同年龄与场合	(82)
2.2.12 卸妆	(84)
2.2.13 让头发更可人意	(84)
2.2.13.1 头发的类型	(85)
2.2.13.2 烫发	(86)
2.2.13.3 拉直头发	(88)
2.2.13.4 染发	(88)
2.2.12.5 剪发与卷发	(90)
2.2.13.6 吹风	(92)
2.2.13.7 选择合适的发型	(93)
2.3 化妆品与养颜美容息息相关	(95)
2.4 常用化妆品	(97)
2.4.1 日常护肤用品	(97)
2.4.2 清洁卫生用品	(101)
2.4.3 药物化妆品	(104)
2.4.4 美容化妆品	(105)
2.4.4.1 粉类化妆品	(105)
2.4.4.2 眼部化妆品	(109)
2.4.4.3 毛发化妆品	(110)
2.4.4.4 口红和胭脂	(113)
2.4.4.5 指甲化妆品	(115)
2.5 怎样使用药物化妆品更有效	(116)
2.6 安全使用化妆品	(117)
2.7 防止化妆脱落的方法	(119)

2.8 中老年人的美容保健	(120)
2.9 男士如何化妆	(125)
3 损害玉颜秀发的皮肤病	(127)
3.1 毛发病	(127)
3.1.1 什么是脱发? 什么不算脱发	(127)
3.1.2 鬼剃头可怕吗? 是否能剃光	(129)
3.1.3 油脂多不一定养发	(131)
3.1.4 青少年为什么出现白发	(133)
3.1.5 营养性脱发一定家贫吗	(134)
3.1.6 产后脱发怎么办	(135)
3.1.7 她是“毛人”还是多毛症	(136)
3.1.8 女性留长发影响智力吗	(137)
3.2 痤疮	(139)
3.2.1 什么是痤疮? 它是如何形成的	(139)
3.2.2 痤疮的预防和治疗	(140)
3.2.3 劣质化妆品能引起粉刺吗	(141)
3.2.4 两岁的孩子能长粉刺吗	(142)
3.2.5 有长“什锦粉刺”的吗	(143)
3.2.6 粉刺与月经有关吗	(144)
3.2.7 不能挤压粉刺	(144)
3.2.8 红鼻头是喝酒生成的吗	(145)
3.2.9 他的鼻子怎么又大又硬	(146)
3.2.10 玫瑰色粉刺又是什么	(147)
3.3 色素病	(148)
3.3.1 雀斑可能传给子女	(148)
3.3.2 脸上长蝴蝶斑是怎么回事	(148)
3.3.3 影响美容的蝴蝶斑	(149)

3.3.4 杜绝近亲结婚, 防止白化病	(150)
3.3.5 白癜风能自行停止吗	(151)
3.3.6 老年白斑与白癜风有区别吗	(153)
3.3.7 花脸病—白癜风	(154)
3.3.8 他手上有白斑, 为什么不诊断为白癜风	(155)
3.3.9 她的皮肤为什么突然变黑	(156)
3.4 皮炎与湿疹	(158)
3.4.1 当心化妆品皮炎	(158)
3.4.2 戴饰物也能引起皮炎吗	(159)
3.4.3 砂土皮炎	(159)
3.4.4 拖鞋皮炎	(160)
3.4.5 什么是主妇皮炎	(161)
3.4.6 脂溢性皮炎是怎么回事	(163)
3.4.7 日光也能引起皮炎	(165)
3.4.8 自身过敏性皮炎	(166)
3.4.9 婴儿湿疹能避免吗	(167)
3.5 皮肤真菌病	(168)
3.5.1 什么是癣	(168)
3.5.2 现在还有头癣吗	(169)
3.5.3 花斑癣和汗斑是一回事吗	(171)
3.5.4 脚气是癣吗	(173)
3.5.5 甲癣是脚癣的延伸	(174)
3.5.6 怎么治疗足癣才有效	(175)
3.5.7 鹅掌风传染吗	(176)
3.5.8 不能用激素治疗股癣	(177)
3.6 病毒性皮肤病	(178)
3.6.1 终生免疫的带状疱疹	(178)

3.6.2 嘴上起疱是上火吗	(180)
3.6.3 痄子能自我归山吗	(181)
3.6.4 添丑的扁痄	(182)
3.6.5 专欺儿童的水痄	(183)
3.6.6 阴部疱疹传染性强吗	(184)
3.6.7 口周疱疹	(184)
3.6.8 为什么疱疹复发率高	(185)
3.6.9 如何预防疱疹	(186)
3.6.10 尖锐湿疣	(186)
3.6.11 什么是假性湿疣	(187)
3.7 细菌及寄生虫性皮肤病	(188)
3.7.1 集体接触传染的脓疮病	(188)
3.7.2 毛囊炎顺毛而发	(189)
3.7.3 挤疖子,要人命	(191)
3.7.4 什么是念珠菌病	(192)
3.7.5 如何诊断与鉴别念珠菌病	(193)
3.7.6 中国还有麻风病吗	(194)
3.7.7 怎样预防麻风病	(195)
3.7.8 麻风病的症状与治疗	(196)
3.7.9 得了梅毒怎么办	(197)
3.7.10 采用哪些方法治疗梅毒	(198)
3.7.11 非淋菌性尿道炎	(200)
3.7.12 哪些药能治疗淋病	(200)
3.7.13 淋病患者为什么不宜饮酒	(201)
3.7.14 念珠菌性阴道炎	(202)
3.7.15 念珠菌性阴道炎传染吗	(203)
3.7.16 哪些因素能影响念珠菌性阴道炎	

的发病	(204)
3.7.17 采用哪些方法治疗念珠菌病	(204)
3.7.18 患了疥疮怎么办	(205)
3.8 其他皮肤病	(206)
3.8.1 桃花癣是个什么病	(206)
3.8.2 为什么说牛皮癣不是癣	(207)
3.8.3 鱼鳞癣不传染	(208)
3.8.4 鬼饭疙瘩与鬼无关	(209)
3.8.5 皮肤瘙痒症的病因是什么	(211)
3.8.6 别让痱子发展成痱毒	(212)
3.8.7 寻常狼疮能毁容	(213)
3.8.8 引起麻脸的狼疮	(214)
3.8.9 过敏症与年龄有关吗	(215)
3.8.10 什么人的手脚皮肤易发生裂口	(217)
3.8.11 发生脚垫的原因	(218)
3.8.12 鸡眼的防治	(219)
3.8.13 什么人易得冻疮	(220)
3.8.14 硬皮病是怎么一回事	(221)
3.8.15 手脚多汗是病吗	(223)
3.8.16 不可忽视的皮下出血	(224)
3.9 皮肤良性肿瘤及癌前期皮肤病	(225)
3.9.1 皮肤良性肿瘤及癌	(225)
3.9.2 外阴白斑会变成皮肤癌吗	(230)
3.9.3 胎毛突然增多当心得癌症	(230)
3.9.4 美人痣能变癌吗	(231)
3.9.5 尖锐湿疣能“癌”变吗	(232)
4 医疗美容与皮肤健美疗法	(233)

4.1 中医美容	(233)
4.1.1 中药美容	(233)
4.1.2 针灸美容	(237)
4.1.3 按摩美容	(240)
4.1.4 食物美容	(243)
4.2 现代医学美容	(246)
4.2.1 蒸气浴美容	(246)
4.2.2 面部热疗	(248)
4.2.3 文刺美容	(249)
4.2.4 皮肤磨削术	(250)
4.2.5 电解法	(251)
4.2.6 电烧术	(252)
4.2.7 冷冻疗法	(252)
4.2.8 激光疗法	(253)
4.2.9 紫外线疗法	(255)
4.2.10 重睑成形术	(256)
4.2.11 隆鼻术和鼻改形术	(257)

1 皮肤基础知识与美容入门

我们编撰本书的目的,第一是告诉读者一些美容常识和常用的美容技术,第二是普及防治皮肤病知识,更好地保护皮肤。这两方面的知识都与皮肤、毛发等有关。人的皮肤或油腻,或干燥,性质各有不同,毛发也有粗细稀密的差别。为了让读者能真正了解自己的皮肤及毛发,有的放矢地美容和护肤,本书开卷明意,先向读者交待一些基础知识。务请仔细研读,以获事半功倍之益。

1.1 皮肤外貌

皮肤是人体的一件无缝天衣,严严实实地裹着整个胴体。它覆盖在人体表面,是人体最大的器官,其表面积之广,重量之大,是最好的佐证。

皮肤的总表面积,与性别、年龄、身高和体重有关。男性大于女性,成年人大于儿童,幼儿大于新生儿,高大的人大于矮小的人。其总表面积大体如下:新生儿约0.21平方米,一岁左右的婴儿约为0.41平方米,成年人约为1.5~2平方米。

皮肤的重量大约占体重的5%~16%,有5~6千克之

重。男性平均约重 4.5 千克,女性平均约重 3.2 千克,比肝脏的重量还大 3 倍。

皮肤的厚薄、粗细及松紧,也因年龄性别不同而异。一般说来,厚皮肤粗而紧,薄皮肤细而松,厚皮肤的弹性也比薄皮肤差。同一人不同部位的皮肤厚薄也不一样,通常负重部位,与外界接触摩擦的地方皮肤较厚,如躯干和四肢伸侧皮肤较厚,屈侧皮肤较薄,再如手背皮肤比手掌薄,而足底皮肤比足背厚,这种差别除与皮肤的保护功能有关外,还与人类的进化过程相关。眼睑皮肤薄才有利于眼睛的睁与闭,眼球转动起来也灵便。外阴与乳房的皮肤也很薄,因为这些部位的敏感度要求高。只所以如此,是因为皮肤的厚薄程度恰与皮肤的特殊功能相吻合。

世界上有黄种人、白种人、黑种人、红种人和棕色人种等 5 种。不言而喻,人种是根据皮肤的颜色区分的。那么,皮肤的颜色又是怎么回事呢?是这样的,皮肤内有黑色素,还有血管,而血管里流动的血液及血液中的胡萝卜素为皮肤染了色。

黑色素最靠近体表,被贮存在黑色素细胞内,呈颗粒状,棕褐色或黑褐色,正是它染黑了皮肤。皮肤的黑色程度是由黑色素量的多少、分布和疏密程度决定的。黑色人种的黑色素几乎密布于表皮各层,白种人的黑色素量最少,黄种人的黑色素量比白种人多,可比黑种人又少得多,但包青天除外。

皮肤的血管和血管里的血液,能透过皮肤,显现于皮肤表面,使人的肤色要么黑里透红,要么白里透红。血管多的地方,或是浅的部位皮肤发红,反之发白。人在惊恐时面色苍白,是因为血管收缩,血流量减少造成的,兴奋时满面红

光,则是血管扩张,供血充足的缘故。红脸大汉可能是天生面部血管比白面书生多,过分充血之故。有的人不善于交际,立于大厅广众面前,常面红耳赤,又是为什么呢?原来这些人的皮肤血管,生来就对刺激敏感,特别是对精神和心理刺激更加敏感。敏感导致血管扩张,皮肤血流量增加,才经常闹个大红脸。某些肺及心脏病患者,面色常呈蓝红色,甚或青紫色,医生称为紫绀。这些病人与心肺健康的人相比,不是血液在血管里流动得慢,就是血中含氧量少,才有如此结果。

胡萝卜素也叫叶红素,在人体内能变成维生素 A。含在胡萝卜、西红柿、蛋黄和奶汁里,胡萝卜中的含量最多,因此而得名。有些水果和蔬菜呈红色,有些植物的叶子秋季变成红黄色,就是含有胡萝卜素的缘故。人体皮肤较厚的地方,如掌、跖等部位,所含胡萝卜素的量比皮肤薄的部位多,所以色泽也发黄。

总而言之,以上三种因素混在一起,相辅相成,使健康人的皮肤颜色介于黑—红黄—白色之间。

亚洲人以黄种人为主,我国汉族人的皮肤就是黄色的,属黄种人。黄种人的皮肤全身色泽均匀,只有外阴部、肛门周围、乳晕的皮肤由于生理因素而呈现黑褐色,尤其当妇女妊娠时,颜色更深。如果其他部位出现黑色斑点、白色斑点或红色斑点,都不属于正常肤色。读者应经常看看自己的肤色,可给自己的皮肤做个诊断,看它是否健康。

地球上有山有水有河流,显得很平整。人的皮肤虽然有水,而不成河,更不见山,但有许多粗细、长短、深浅和走向不一致的沟纹,称为皮纹。手足部位的皮纹最为显著,而且手纹百人百样,千人不同,非常具有个性,是公安人员

※ 破案的好帮手。

用肉眼看皮肤,会见到很多皱纹和深浅不同的沟纹,深的沟纹将皮肤划分成众多皮区,皮区多为几何图形。手腕和脖子等部位,活动度大,转动灵活,皮肤沟纹不但深,而且明显。皮肤组织中存在一些不同走向的纤维束,由于它们的牵拉形成许多沟纹。

如果读者感兴趣,不妨用放大镜看看自己的皮肤,将会发现皮肤上有许许多多凹下的小沟,隆起的小嵴,宛若农田,阡陌纵横。皮嵴上有许多小孔,是排汗的汗孔。当手上出汗时,还能看到皮嵴上的汗珠。

手掌和脚掌的沟纹比较深,分区非常明显,就是用放大镜看,也找不到毛,这是因为从人类祖宗就开始用手干活,用脚走路,把毛磨光了,以后子子孙孙,代代相传,就再也不长毛了。我们再用放大镜看看四肢和躯干,立即会看到许多开口,开口处还长着褐色的短毛,这个口叫毛囊口,上面长的毛称毳毛,俗称“毫毛”。毫毛的多少也与人种有关,我们中国人和日本人毫毛少,而且纤细,而俄罗斯和美国人的毫毛又粗又重。

1.2 皮肤的“家族成员”

皮肤是个大“家族”,还有众多的“亲朋好友”。

皮肤由表及里分为三个层次,即表皮、真皮和皮下组织。皮肤组织的秘密是由医学家发现的,医学家取下人的皮肤,切成极薄的片,再染上颜色,放在显微镜下观察,从外到里分为三层。

(1)表皮:皮肤的最外层是表皮,他又分为5层,由外向