

皮肤健美 100法

邹先彪

主编

金盾出版社

皮肤健美 100 法

主 编

邹先彪

副主编

张晚霞 程明浩

编著者

邹先彪	张晚霞	程明浩	刘少卿
杨宇光	李 蕾	郭晋平	朱 磊
遇存英	张文英	赵海燕	张 华

金盾出版社

内 容 提 要

全书共分三篇。一为护肤美容篇,介绍了 26 种不同人群、不同地区、不同类型皮肤保养美容的方法;二为碍美疾病篇,介绍了 41 种皮肤碍美疾病的防治方法;三为新潮美容篇,介绍了 30 种当前时尚的美容、美体新方法。内容新颖独特,文字通俗易懂,方法科学实用,适合广大群众,特别是爱美青年男女、皮肤病患者阅读,亦可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

皮肤健美 100 法/邹先彪主编. —北京:金盾出版社,2004. 9
ISBN 7-5082-3161-9

I. 皮… II. 邹… III. 皮肤-护理-方法 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079647 号

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:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京燕南印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:179 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:9.50 元

(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

经济的发展和物质生活水平的提高,使人们有了更多的精力和财力来美化自己、美化生活。而拥有一个光洁靓丽的肌肤是人们,尤其是女性朋友们所向往的。一些文学作品在描写人物时,常常以“天生丽质”、“面如桃花”、“秀色可餐”、“肤如凝脂”、“嫩手柔指”等美好的言语来形容漂亮可人的女性。美妙的文字给人以遐想的空间,在读者的心中泛起阵阵涟漪。姣好的面容,细腻的肌肤,洋溢着青春活力的装扮或干练持重的举止,会给人以清新爽朗的感觉。外貌仪表在工作或求职中的作用是不容置疑的。精心呵护肌肤会使您靓丽动人,可给自己以充分的自信,感到生活是如此的美好!我们的祖先在《寿世青编》中早就对皮肤美容乃至身体保健作了很好的归纳:“发宜常梳,面宜常擦,目宜常运,耳宜常筌,舌宜抵腭,齿宜常叩,津宜常咽,背宜常暖,胸宜常护,腹宜常摩,穀道宜常摄,足宜常擦涌泉,一身皮肤宜常干浴,大小便宜咬齿勿言。”

皮肤作为人体最大的器官,是人与外界交往的一张“名片”,是人体抵御外来伤害的第一道防线,是体内器官和组织的功能状况在体外反映的“晴雨表”,也是最容易受到损伤的器官。如今在一些医院的门诊中,皮肤科的就诊人数往往是最多的,街面上的美容院也如雨后春笋“遍地开花”,这些都说明关注皮肤健康的人是一个庞大的群体。但也有不少人,尤其是一些爱美的女性因为不了解有关皮肤的医学知识,不懂得如何去呵护保养自己的肌肤,甚至闹出了不少爱美不成反毁容的悲剧。

基于爱美人士在保养肌肤上存在误区,以及我们平时在

皮肤科门诊中所碰到的一些患者的疑问,我们编写了《皮肤健美 100 法》一书,对日常生活中遇到的一些皮肤保健护理方法和美容上的难点、疑点做了通俗的诠释。全书分三个部分:一为护肤美容篇,介绍了 26 种不同人群、不同地区、不同季节、不同类型皮肤的保养美容方法;二为碍美疾病防治篇,介绍了 41 种常见的影响皮肤美观的皮肤病,如青春痘、白癜风、牛皮癣、灰指甲、黄褐斑、酒渣鼻、少白头、脂溢性皮炎、老年斑、脱发、湿疹、腋臭等的防治方法;三为新潮美容篇,介绍了当前时尚的 33 种皮肤美容的新方法,如激光美容、肉毒素除皱、自然美容法、靓发护发法、各种美乳法和减肥法等。本书力求内容新颖独到,文字通俗易懂,方法科学实用,适合广大群众,特别是爱美的青年男女、皮肤病患者阅读,也可供基层医务工作者参考。

由于我们学识有限,经验不足,书中难免有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

邹先彪

2004 年 5 月

目 录

护肤美容篇

1、皮肤自我保护法	(1)
2、儿童护肤法	(3)
3、男女皮肤区分保养法	(5)
4、皮肤类型测试法	(6)
5、皮肤颜色观病法	(9)
6、皮肤光敏鉴别法	(11)
7、皮肤防晒品选择法	(13)
8、皮肤科学防晒法	(15)
9、春季皮肤护理法	(18)
10、夏季皮肤护理法	(20)
11、秋季皮肤护理法	(22)
12、冬季皮肤护理法	(24)
13、高原地区护肤法	(27)
14、不同年龄的皮肤保养法	(28)
15、油性皮肤保养健美法	(31)
16、干性皮肤保养健美法	(32)
17、中性皮肤保养健美法	(34)
18、混合性皮肤保养健美法	(35)
19、男性皮肤保养健美法	(37)
20、女性月经期护肤法	(40)
21、妊娠期皮肤保健法	(41)
22、黑眼圈预防保健法	(43)
23、皮肤常规护理健美法	(44)

24、旅游时皮肤保养法·····	(47)
25、工人皮肤养护法·····	(50)
26、农民皮肤养护法·····	(51)

碍美疾病篇

27、白癜风的的非手术疗法·····	(53)
28、白癜风的手术疗法·····	(58)
29、面部雀斑治疗法·····	(62)
30、银屑病治疗法·····	(64)
31、面部红记去除法·····	(70)
32、脸上色痣去除法·····	(72)
33、腋臭去除法·····	(74)
34、皮肤冻疮防治法·····	(76)
35、灰指甲去除法·····	(78)
36、癩痢头防治法·····	(80)
37、烂裆癣病去除法·····	(82)
38、脚气防治法·····	(83)
39、光敏性皮肤疾病防治法·····	(85)
40、头皮屑多防治法·····	(86)
41、脸上扁平疣(瘰子)去除法·····	(90)
42、口周及口腔起疱去除法·····	(93)
43、红鼻头去除法·····	(94)
44、串腰龙预防保健法·····	(96)
45、脚底鸡眼防治法·····	(100)
46、脚底老茧防治法·····	(101)
47、水瘰子防治法·····	(103)
48、老年性皮肤瘙痒防治法·····	(104)
49、“巧妇手”保健法·····	(106)

50、男性脱发治疗法	(108)
51、婴儿红臀防治法	(111)
52、青春痘预防法	(112)
53、青春痘外治法	(115)
54、青春痘内治法	(116)
55、黄褐斑防治法	(121)
56、汗斑防治法	(125)
57、“鬼剃头”防治法	(127)
58、少白头防治法	(128)
59、老年斑防治法	(130)
60、脂溢性皮炎防治法	(131)
61、睑黄疣防治法	(132)
62、瘢痕皮肤健美法	(134)
63、湿疹治疗法	(137)
64、阴囊瘙痒辨病治疗法	(139)
65、女性外阴瘙痒治疗法	(141)
66、过敏性皮肤护理法	(144)
67、化妆品皮炎防治法	(149)

新潮美容篇

68、皮肤自然健美法	(151)
69、皮肤换肤美容法	(156)
70、精神美容法	(157)
71、文眉文眼线文身美容法	(159)
72、激光除皱美容法	(161)
73、激光脱毛美容法	(163)
74、光子嫩肤美容法	(164)
75、香熏音乐美容法	(166)

76、肉毒素除皱美容法	(168)
77、胶原注射除皱美容法	(170)
78、维生素保健美容法	(171)
79、游泳时护肤健美法	(177)
80、沐浴皮肤美容法	(179)
81、皮肤磨削美容法	(182)
82、中医美容健美法	(184)
83、刮痧皮肤美容法	(188)
84、饮茶皮肤健美法	(190)
85、靓发护理美容法	(193)
86、科学洗头护发美发法	(196)
87、烫发美发护理法	(198)
88、染发美发护理法	(200)
89、指甲养护健美法	(203)
90、火罐保健美容法	(207)
91、化妆品护肤美容法	(210)
92、胎盘素美容法	(212)
93、醋疗美容护肤法	(214)
94、皮肤冷冻祛病美容法	(216)
95、皮肤过敏预防法	(220)
96、面部皱纹预防法	(226)
97、减肥美体法	(231)
98、乳房锻炼健美法	(236)
99、乳房食疗健美法	(240)
100、隆胸美乳法	(243)

护肤美容篇

1、皮肤自我保护法

皮肤位于体表,尽管很薄(最薄的是眼睑部,最厚的是脚掌),但它却是人体抵抗外部侵袭的第一道防线。皮肤是人体最大的器官。成人皮肤总面积有 1.5~2.0 平方米,除皮下组织外,成人的皮肤厚度为 0.5~4.0 毫米。新生儿体表面积约为 0.21 平方米;皮肤占体重的 5%~15%,并且全身三分之一的循环血量是供应到皮肤的。皮肤由外至内分为三层,即表皮层、真皮层以及皮下组织。还包括有附属结构,如毛发、指甲、皮脂腺以及汗腺等。研究表明,每一平方厘米的皮肤含有 15 个皮脂腺,100 个汗腺,约 1 米长的血管、4 米长的神经纤维和 3000 个神经末梢感受器。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。在指端的皮纹最显著,称为指纹。每个人都有不同的指纹,故可用于人身鉴定。皮纹之间的隆起称为皮嵴。皮纹和皮嵴既可增大皮肤的表面积,又能缓解外界因素对皮肤的伤害,是皮肤防卫功能的一种表现。皮嵴部位常见许多凹陷小孔,称为汗孔,是汗腺导管开口部位。

皮脂可以滋润皮肤和毛发,如果缺乏时,就会出现皮肤干燥皸裂、毛发干枯失去光泽。此外,皮脂与汗液一起在皮肤表面形成一层脂膜,可防止水分蒸发;皮脂呈弱酸性,有利于保

持面部菌群的平衡状态。

皮肤是人体对外界的第一道防线,具有以下自我保护作用。

(1) 屏障作用:皮肤的屏障作用有两方面。一方面,由于皮肤结构致密、柔韧而富有弹性,对来自外界环境的摩擦、牵拉、挤压、冲撞等有一定保护能力。皮肤的角质层对弱的化学性刺激(如酸、碱等)有一定防护能力,对光线(如紫外线、磁力线及放射线等)有一定的吸收能力,也有一部分遮挡能力,对低电流有一定的阻抗能力,也可以防止微生物和寄生虫的侵入。另一方面皮脂与汗液一起在皮肤表面形成脂膜,可以防止机体内的水分、电解质及营养物质丢失。皮脂呈弱酸性,这种环境不利于一些致病性微生物的生长。

(2) 感觉作用:皮肤有丰富的神经感受器,可产生 6 种感觉,即触觉、压觉、冷觉、热觉、痛觉及痒觉。除了能够感受痒、痛、触摸、挤压、变形、振动、温度变化等刺激外,还能更进一步分辨为蚁行感、坚硬、柔软、粗糙、细腻、光滑、潮湿、刺痛、烧灼痛、钝痛、牵拉痛等不同的细微感觉,如同一部精妙神奇的仪器。当皮肤接触刺激物温度低于 20°C 或高于 40°C 时即有温觉感。引起痒感的因素有机械性的刺激、组胺、氨基酸、多肽、酸碱物质、蛋白分解酶和乙酰胆碱等。这些物质可以单独起作用,也可以数种物质同时起作用。各种感觉都是通过神经末梢或感觉小体感受器转换成动作电位,传递到中枢神经系统的,经过综合分析,人们才有相应的感受。

(3) 调节体温作用:人体能维持 37°C 左右的恒温,主要是靠皮肤的调节作用,因为皮肤的散热要占总散热量的 90% 左右。皮肤的散热主要通过辐射(散发热量的 60%),对流(和外界温度变化有关,当外界温度升高时,对流散热增强),蒸发

(不显性汗散发的热量占总散热量的 15%~26%,显性汗散发的热量可达 75%~90%)和传导(大约可以散发热量的 9%)等 4 种散热方式,达到调节体温的作用。

皮肤浅层血管的舒张和收缩是调节体温的另一要素。外界温度降低时,皮肤血管就收缩,流经皮肤的血液量减少并减慢,出汗量减少,从而降低散热量,保存热量。相反,外界温度升高,则皮肤血管扩张,血流增多,血液循环加快,经皮散热量亦随之增大。

(4) 吸收作用:皮肤有选择性吸收外界物质的能力,主要是通过角质层、毛囊、皮脂腺和汗管口等途径。虽然皮肤对水和电解质的吸收作用很弱,但对脂溶性物质、油脂类、重金属及其盐类、无机酸等有不同程度的吸收作用。皮肤的吸收作用是化妆品护肤和皮肤科外用药物治疗皮肤病的基础。

(5) 分泌和排泄作用:皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺进行的。其中汗腺的功能类似肾脏,在调节体温的同时,可以排泄水分和体内的代谢废物,如尿酸、尿素。而皮脂腺分泌的皮脂中含有游离脂肪酸、油蜡醇、甘油醇、胆固醇等物质,其中游离脂肪酸具有抑制细菌的作用。从某种程度上可以说皮肤是第二肾脏,这种作用在肾功能不全患者身上尤为突出。

(6) 代谢作用:体内的主要代谢,如糖、蛋白质、脂肪及水和电解质的代谢,也都能在皮肤内进行。

2、儿童护肤法

儿童的皮肤在结构和功能上与成人的皮肤都有所不同。年龄越小,差别越大。儿童皮肤外观平滑、细嫩、纹理不清,对

外界一些物理性、化学性、机械性、生物性的侵袭抵抗能力较弱,因此在日常生活中,要尽量避免擦伤、烫伤、冻伤等对皮肤的损害。由于儿童皮肤与全身的比重也比成人大,加之儿童的皮肤薄、血管丰富、位置浅,所以散热量大,对外界温度反应敏感。儿童的汗腺功能差,出汗反应迟钝,在过冷、过热的环境下容易着凉或受热。因此,儿童尤其是婴儿应注意衣着和盖被褥的情况,并保持室内空气流通。儿童皮肤的胶原纤维及弹力纤维脆弱,皮肤细胞含水量较成人高,受物理性或化学性的刺激或微生物的侵袭后,容易发生糜烂和渗液,如尿布皮炎和皮肤念珠菌感染等。

儿童汗腺的数量与成人相等,为200万~450万。虽然儿童单个汗腺的分泌能力仅为成人的 $1/2 \sim 1/3$,但每单位面积皮肤的能动汗腺数量比成人多3~10倍,所以学龄前的儿童容易长痱子。

儿童的皮肤菲薄,角质层发育不完善,故其皮肤有较高的吸收能力,当局部外用护肤品或外用药时,皮肤很容易吸收过量,而出现变态反应或皮肤刺激症状。

根据儿童皮肤的特点,应当采取相应的保护措施,如穿用的衣物应以宽松、柔软的棉制品为佳;经常用质地柔软的海绵或浴巾清洁皮肤,保持干净,防止细菌、病毒等微生物及刺激物的侵袭;洗澡时水温要适中,选择儿童专用的中性香皂或浴液洗澡。不宜给儿童使用成人的护肤化妆品,以免引起变态反应或皮肤刺激症状。户外活动对儿童的皮肤及身心健康是有帮助的,但要注意不能在烈日下暴晒,活动出汗后应及时洗澡,以保持清洁,防止着凉。由于儿童皮肤含水量高于成人,新陈代谢也旺盛,因此应多吃水果,多饮水,饮食结构要合理,营养要均衡,不能偏食。如缺锌的孩子头发易早白,并且智力也

受影响。总之，儿童皮肤的健康，需要大人的精心呵护和关心。

3、男女皮肤区分保养法

男性皮肤和女性皮肤无论是在结构上还是生理功能上，都存在着许多差别，因此在皮肤保养方面也应各有不同。

进入青春发育期后，男、女性由于第二性征的出现使皮肤的差异显得更加突出。男性体内有着旺盛的雄性激素，使其皮肤毛孔比女性粗大，毛发也较女性多而浓密；男性皮脂腺的分泌功能强，油脂分泌也比女性要多。皮脂容易沾染各种污物和多种微生物，并聚集附着在皮肤表面和毛孔内，很容易诱发炎症感染，因而男性皮肤容易长痤疮。而女性皮肤毛孔小，体毛少，皮脂分泌量也小，加之女性比较注意皮肤的清洁和护理，使得女性皮肤发生感染的机会要比男性少许多。因此，对于男性而言，加强皮肤保养的第一步是要保持皮肤表面的清洁。由于男性面部等暴露部位的黑色素含量都高于女性，因此女性看起来一般都比男性肤色要白些。黑色素有光保护作用，因而女性对阳光和（或）紫外线的敏感度要比男性高，皮肤很容易受到伤害，同样日光照射而女性得日光性皮炎、皮肤晒伤的几率也高于男性，雀斑的发病率也高于男性。所以，女性皮肤比男性皮肤更需要防晒霜的保护，女性外出时应当注意带好防晒霜和遮阳用具。

女性的皮肤纹理较细腻，质地柔和娇嫩。与男性相比，女性皮肤比男性皮肤更易受到外来因素的损伤。做美容护肤时，一定要讲究轻柔 and 缓。购买化妆品时，男性的一般比较浓重些，女性的一般比较轻淡柔和些。如果发生了皮肤病，在使

用外用药物时,女性所用的药物浓度宜低些,应用次数宜少些。

男性皮肤的血管调节机制效率高,而女性皮肤的血管调节功能比较差,因而女性冬季发生冻疮的几率要高于男性,抵抗寒冷的能力不如男性,故在寒冷的季节或寒冷的地区,女性应当注意皮肤的保暖。

人体的内脏疾病,在皮肤上的表现男女虽然一样,但在程度上有所差异。女性的反应往往比男性更为敏感,女性体内特有的生理性、周期性的激素变化在皮肤上的反映也比较明显,如月经期间可以出现月经疹,怀孕时可以出现妊娠瘙痒、妊娠疱疹或黄褐斑等疾病。

女性的性成熟较男性早些,其皮肤的老化过程来的也相应比男性早,表现在30岁以后女性的皱纹比男性的多些,干燥度也比男性的要大些。

由于男、女性皮肤在结构和生理上有质的差别,也有量的差别,因此在制定护肤方案时,就不能千篇一律,也不能随手就用,而应侧重不同,分别对待。即使使用同一种护肤品或外用药物,也应有所不同,女性一般宜用轻淡、柔和一点的。

4、皮肤类型测试法

要想皮肤好,护肤少不了。在进行皮肤护理之前首先需要了解自己皮肤的质地,然后才能有的放矢地做好针对性的护理,取得最佳的效果。不加区分地随意使用护肤品,只会适得其反。

决定皮肤类型有很多因素,如种族、性别、年龄、精神状态、气候因素、地理因素、饮食习惯等。因此,皮肤的分类,可以从不同的角度来进行,从性别上可分为男性皮肤和女性皮肤;

从年龄上可分为儿童皮肤,青少年皮肤,中年皮肤,老年皮肤;从职业上可分为办公室职员皮肤,农民皮肤,海员皮肤或运动员皮肤等。从皮肤的颜色上可分为黄、棕、黑、白、红等类型。根据皮肤的敏感度可分为敏感性皮肤和非敏感性皮肤。

在通常情况下,人们根据皮肤的含水量和皮脂的分泌量来区分皮肤的类型。一般可分为油性皮肤、中性皮肤、干性皮肤和混合性皮肤;也有人在此基础上进一步细分为偏油性、超油性、偏干性、超干性皮肤。

常用的测试皮肤类型的方法有肉眼观察法、放大镜观察法、纸巾擦拭法、紫外线观察法和电脑皮肤测试仪法。

(1)肉眼观察法:是最基本、最常用、最方便的方法。是在没有涂抹化妆品的情况下,在光线充足的自然光下仔细观察皮肤的颜色、质地、毛孔大小、含水量多少,皮屑的有无多寡及性质,有无炎性皮疹等。着重注意观察额、颊、鼻及鼻翼的皮肤状态,然后作出综合判断。

(2)放大镜观察法:这种方法也比较简便,一般在洗净面部、皮肤紧绷感消失的情况下,借助放大镜仔细观察皮肤的纹理、毛孔的大小、皮脂分泌情况及皮肤含水量等,作出准确的判断。皮肤纹理较粗、毛孔较大、肤质油腻饱满者,为油性皮肤;皮肤纹理较细、毛孔较小、肤质干燥起皮屑并有细小的皱折者,为干性皮肤;介于二者之间者为中性皮肤。

(3)纸巾擦拭法:这是一种比较实用的测试皮肤类型的方法。也是许多女性在日常生活中常用的方法。一般是在没有涂抹化妆品的情况下,用细质柔和、吸水性强的面纸巾,分别擦拭额、面颊、鼻翼和下颌等处,然后观察纸巾上油污的多少。可以在晚上睡觉前洗净面部的化妆品,翌日晨起时进行测试操作。如果纸巾上基本没有油迹,为干性皮肤;如果油污较多

成片状,使纸巾呈透明状,即为油性皮肤;介于二者之间的为中性皮肤。这种方法还可以作为皮肤科医师测量皮脂分泌量的方法(比较纸巾擦拭前后的重量差异)。有的国家利用钼酸与皮脂接触会变成黑色的反应,制成钼酸试纸来测定皮脂的分泌量,准确率在 90% 以上。

(4)紫外线观察法:在医用紫外线灯的照射下,观察没有涂抹化妆品的皮肤色调。油性皮肤呈大面积的橙黄色的荧光块;中性皮肤大部分呈淡灰色,小部分呈橙黄色;干性皮肤大部分呈淡蓝色,或少许或没有橙黄色荧光块。

(5)电脑皮肤测试仪法:该法是通过一个与电脑相连的探头测试面部皮肤的导电性来判断皮肤的类型。因为皮肤的导电性与其含水量有关,一般油性皮肤的导电性高;干性皮肤的导电性较低。这种仪器在美容院或商场中较多。操作也比较简单易学。

许多人在不知道自己的皮肤是属于什么类型的情况下,就盲目地使用化妆品,这样做的后果就有可能使皮肤受到伤害。因此,要想保护好自己的皮肤,就得先搞清自己的皮肤属于哪一种类型,然后有的放矢地、科学地选择化妆品进行皮肤的保健护理。

油性皮肤常见于青少年或多脂饮食的成年人。由于皮脂分泌过多,容易生粉刺、痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎。这类皮肤不容易起皱纹,对阳光、化妆品及其他理化刺激因素耐受性好,且不易出现衰老现象。

干性皮肤多见于 40 岁以上成年人,又可分为缺水性干性皮肤和缺油性干性皮肤,两型既可单独存在,又可同时存在。缺油干性皮肤多见于年轻人,缺水干性皮肤多见于 35 岁以上的人及老年人,既缺油又缺水型的干性皮肤多见于老年妇女。