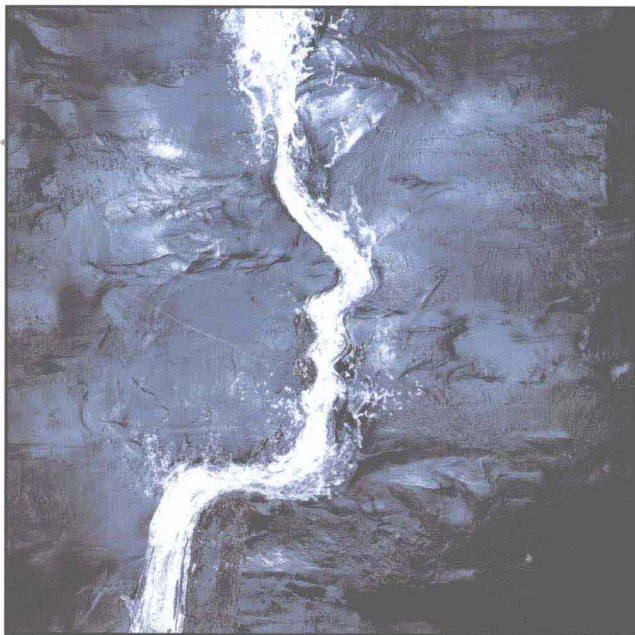




# 皮肤科专家教你 健康护肤

薇姿健康护肤专家委员会 / 编著

专业皮肤科医师全方位解答护肤中的种种迷惑与误区·倾力奉献最专业的健康肌肤保养法则

掌握正确的护肤之道，永远停留在身心完美的25岁

薇姿邀您一同慢慢品味专业之美·健康之美·心灵之美·生活之美



上海译文出版社



皮肤科专家教你  
健康护肤

薇姿健康护肤专家委员会 / 编著



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤科专家教你健康护肤/薇姿健康护肤专家委员会 编著. —上海: 上海译文出版社, 2008. 10 (2009. 1重印)

ISBN 978-7-5327-4553-1

I. 皮… II. 薇… III. 皮肤—护理—基本知识 IV.

TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062189号

皮肤科专家教你健康护肤 / 薇姿健康护肤专家委员会 编著

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版、发行

网址: [www.yiwen.com.cn](http://www.yiwen.com.cn)

200001 上海福建中路193号 [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

全国新华书店经销

上海市精英彩色印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 5 字数 60,000

2008年10月第1版 2009年1月第2次印刷

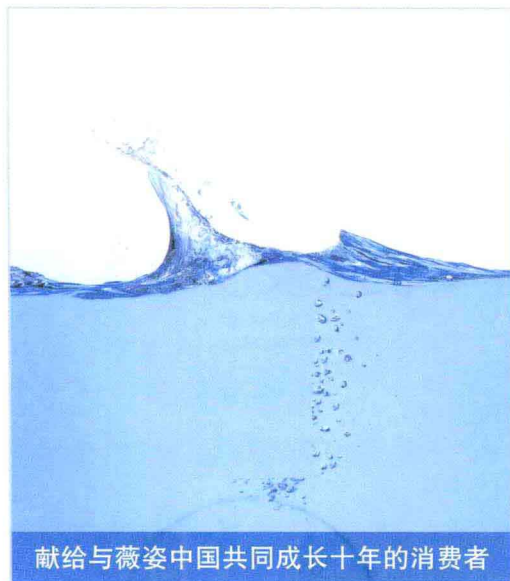
印数: 50,001-100,000册

ISBN 978-7-5327-4553-1/TS · 003

定价: 25.00元

本书中文简体字专有版权归本社独家所有, 非经本社同意不得转载、摘编或复制

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂调换 T: 021-56941616



献给与薇姿中国共同成长十年的消费者

### 朱学骏 教授

北京大学第一医院皮肤科

博士生导师

北京大学皮肤性病系主任

北京大学皮肤性病防治中心主任

在皮肤科临床一线工作四十年，擅长治疗和解决大疱性皮肤病，以及皮肤病、性病中的疑难重症。

- 中国皮肤科医师学会副会长
- 中华医学会皮肤病学会副主任委员
- 中华医学会北京皮肤学会主任委员
- 第九届国家药典委员会委员



### 王学民 教授

上海市皮肤病性病医院副院长

皮肤与化妆品研究室主任，主任医师

- 中华医学会医学美学与美容专业委员会副主任委员
- 中国医师协会整形与美容医师分会常委
- 中国医师协会皮肤性病科医师分会常委
- 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会常委
- 中华医学会皮肤性病专业委员会医学美容学组副组长



### 项蕾红 教授

复旦大学附属华山医院皮肤科副主任

博士生导师

- 美国Mayo Clinic皮肤科客座教授
- 教育部留学回国人员科研启动基金评审专家
- 国家自然科学基金委员会评审专家
- 中华医学会皮肤病学会青年委员
- 中国医师协会皮肤科医师分会常委兼副总干事
- 美国皮肤科学会（AAD）会员
- 中华医学会皮肤病学会皮肤美容学组委员





### 杨慧兰 教授

广州军区广州总医院皮肤激光美容中心主任  
主任医师，教授，博士生导师

从事皮肤病、皮肤激光美容的科研临床二十余年。擅长于皮肤激光美容特别是色素性疾病的防治及痤疮、黄褐斑、白癜风的诊治。

- 中华医学会广东省激光医学会副主任委员
- 中华医学会激光美容青年委员
- 广州军区皮肤病专业主任委员
- 中国中西医结合化妆品学组常委
- 中国医学美容杂志常务编委
- 中国医师会皮肤科分会常委



### 李远宏

中国医科大学附属第一医院皮肤性病科  
副教授，副主任医师，硕士生导师

研究方向：激光/强光治疗，美容皮肤科学

- 卫生部化妆品皮肤病诊断机构接诊专家
- 中华医学会皮肤性病学分会皮肤美容学组第十届委员；第十一届委员兼秘书
- 中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会化妆品皮肤科学研究会成员
- 中国医师协会美容与整形分会第二届委员



### 蒋焱

四川大学华西医院皮肤科副主任  
副教授，硕士生导师

主要研究方向为皮肤光老化的临床与基础研究、化妆品皮肤病监测及相关的临床与基础研究、化妆品的临床评价等。

- 中华医学会皮肤性病学分会实验皮肤病学学组委员
- 中华医学会皮肤性病学分会青年委员会委员
- 卫生部化妆品皮肤病诊断机构专家

## 健康，从皮肤开始

《皮肤科专家教你健康护肤》终于与读者见面了。这是一本由皮肤科专家编写的指导健康护肤的书，凝聚着各位医生的知识和智慧，也承载着作者们传递健康护肤理念的美好愿望。

这本书的完成，源于一个契机。2007年12月6日，薇姿健康护肤专家委员会 (Dr. VICHY Committee) 在北京正式成立。皮肤科医生和医学护肤品牌有同样的理想：把科学的健康护肤知识呈现给读者，深入推广健康生活的态度、方式和理念。写这样一本书，就是为普及健康护肤教育迈出的重要一步。

健美的皮肤有四个要点：平滑 (SMOOTH)；柔韧 (SOFT)；有光泽 (SHINING) 及具有美感 (SEXY)，即4S。皮肤是人体健康的一面镜子。皮肤问题可能是皮肤本身的原因，也可能是全身性疾病在皮肤上的反映。有健康的身体才可能有健康美丽的皮肤。现代社会，快速的节奏，紧张的工作，剧烈的竞争，常导致生活不规律，睡眠不充足，机体处于亚健康状态。天长日久，皮肤老化的表征如色素斑、皱纹等就慢慢地显现出来了。良好的生活方式及正确的皮肤护理对保持健美皮肤是至关重要的。

随着人们生活水平的提高，人们对美容的需求在日益增长。但美容市场良莠不齐，化妆品、护肤品更是琳琅满目，令人目不暇接，如何针对自身皮肤的特点作理性的选择，越来越多的消费者不再盲目轻信广告宣传，而是向皮肤科医生寻求帮助，希望得到专业的护肤指导，有针对性地选择安全有效的护肤品。正常皮肤具有自我修复和调节平衡的能力。健康的护肤方式，是在不影响皮肤功能的前提下，保护皮肤的天

### 宋坪

中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任  
副主任医师

目前从事专业为中西医结合治疗湿疹、痤疮等皮肤疾患，  
以及中医药皮肤美容。

- 卫生部化妆品标准专业委员会委员
- 作为特约专家，在中央电视台、北京电视台、旅游卫视等七个栏目进行皮肤健康咨询，并为十余家报刊杂志撰写皮肤健康文章百余篇。



### 严淑贤

复旦大学附属华山医院皮肤科  
博士

复旦大学附属华山医院皮肤科主治医师

研究方向：光线性皮肤病，主要从事皮肤光老化防治和相关机制的研究，对于光线性皮肤病学，皮肤光老化发生机制和防治的研究。

- 曾先后参与上海市科委科学基金及欧共体研究项目
- 2006.12~2007.1 在意大利San Gallicano皮肤病学研究所交流学习



### 仲少敏

北京大学第一医院皮肤科

博士研究生，师从朱学骏教授

研究方向：美容皮肤科的临床和基础研究，主要为色素与美白药物方面的研究，从天然药物中寻找具有抑制黑素生成的成分并对其作用机理进行研究，从事化妆品及其原料的有效性和安全性评价。



参加本书编写的还有：吴艳，窦侠，黄淳韵，刘仲荣等。



然屏障功能，维持生理平衡。不恰当的护肤方式，不但不能使皮肤变得美丽，反而有可能破坏屏障功能而引发皮肤问题。写这本书的目的，就是让读者能够在轻松阅读的同时，得到来自皮肤科医生的护肤建议。

经过几个月的紧张工作，多次修改，《皮肤科专家教你健康护肤》终于付梓印刷。每一位作者都倾注了很大的热情，希望对读者有所帮助。因为时间和水平所限，错误之处在所难免，恳请各位同仁和读者给予批评指正。

感谢欧莱雅薇姿一直以来对医学护肤领域所作出的努力和对本书给予的大力支持。

北京大学第一医院皮肤科教授 朱学骏

## 薇姿十年，健康启程

自1998年进入中国，薇姿已经伴随消费者走过了整整十年。十年的岁月会让一个人的容貌、阅历、心态和心理都发生变化，或衰老，却容光焕发；或丰富，却有待沉淀；或平和，却年轻积极；或沧桑，却从容淡定，同时她对生命和人性一定会有所感悟，并将后续的人生提升到一个更高的境界。

对于品牌来说也一样。薇姿刚进中国时，是一个百分之百的欧洲药房品牌，凭借她的纯净、年轻、个性和安全，带给了中国消费者耳目一新的感觉：来自法国的纯天然卢卡斯温泉水；蕴含创新的健康活性分子；有效地解决皮肤问题；全世界只在药房销售。在当时，作为一个新进品牌，无论是源头、技术、产品、渠道还是广告，都需要一个和消费者逐渐熟悉的过程。但也许是现代中国开放的心态，也许是薇姿品牌本身的魅力，在短短的十年时间里，薇姿已经跻身中国前十大品牌，成功开创和领导了中国皮肤医学护肤品市场。

过去的十年，本着将健康和美丽带给每一位中国女性的初衷，薇姿不仅带来了安全有效的护肤产品，更将健康的品牌理念和生活方式推荐给了消费者。除此之外，薇姿还和中国的皮肤学专家们进行了广泛深入的合作，从护肤知识到医学课题，其目的就是为了带给中国消费者最权威有效的护肤方案。今天，站在辉煌十年的十字路口，薇姿思考的是怎样将健康理念带给更多的中国消费者，怎样宣传和普及健康护肤知识。2008年，我们成立了薇姿健康护肤专家委员会，倡导医学护肤，普及健康教育。我们相信有尖端的研究力量，有安全的护肤产品，有和皮肤医学专家们最广泛的合作，薇姿一定能够实现这一夙愿。于是，在各方面的通力合作下，《皮肤科专家教你健康护肤》诞生了。本书邀请了来自中国皮肤医学界的九大权威专家，历时两个月精心撰成。全书从医学角度深入浅出地解析了皮肤原理，全面覆盖了不同年龄、不同性别护肤美容的基本问题，同时涉及了部分常见的皮肤病诊断，是一本不可多得的权威日常护肤手册。

在此，我代表薇姿品牌，感谢各位专家从百忙之中抽出时间完成写作，这不光代表了对薇姿品牌的支持，更代表了对广大中国消费者普及健康护肤知识的支持。相信在我们的多方努力下，中国消费者一定会拥有更加健康的皮肤，以更加自信的心态迎接新的生活挑战！

十年，对于薇姿并不算短，但对于中国的健康护肤事业，却仅仅是启程。

欧莱雅中国副总裁 陆晓明

## 目 录

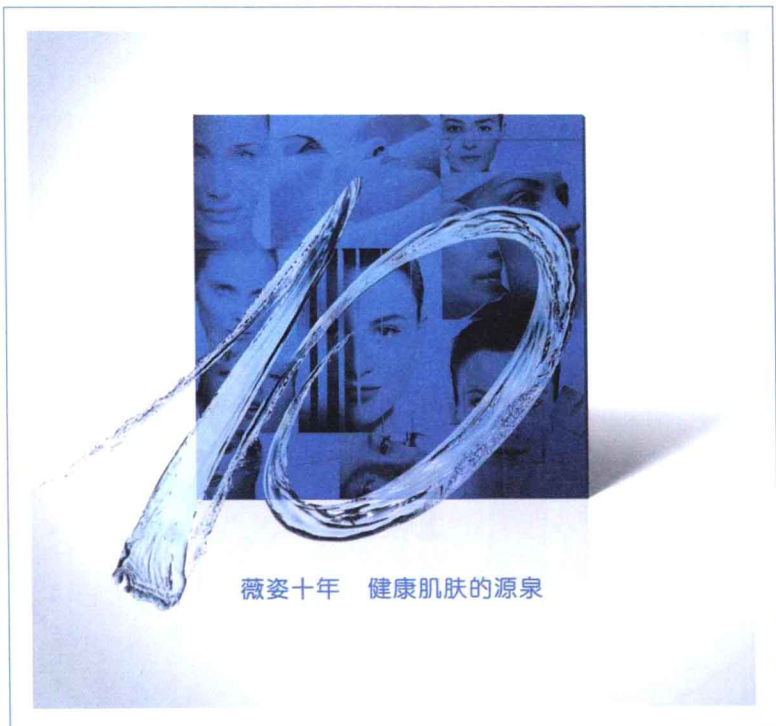
---

- 001      第一章：身体健康的标志——了解你的皮肤
- 015      第二章：基础护理三件事——清洁、保湿、防晒
- 041      第三章：敏感性皮肤与皮肤过敏
- 057      第四章：解读肤色白皙的秘密
- 075      第五章：油性问题肌肤的保养

## CONTENTS

---

- 087 第六章：减缓皮肤衰老的脚步
- 093 第七章：红色警戒——斩不断、理还乱的脸部红血丝
- 101 第八章：男性皮肤护理



| 第一章 身体健康的标志 |

# 第一章 身体健康的标志

## 了解你的皮肤

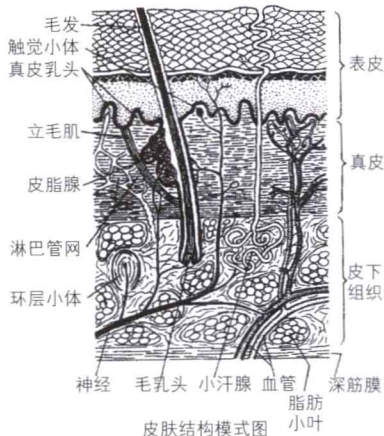
作者 严淑贤

## 1 皮肤

人体抵御外界各种刺激的第一道防线

皮肤覆盖在身体的外表面，是人体最大的器官，重量约占体重的5%，由表皮、真皮和皮下组织三层结构构成。毛囊、皮脂腺、大汗腺、小汗腺和甲等结构位于真皮中，真皮中还有丰富的血管、淋巴管和神经。成人皮肤面积大约1.5~2.0平方米。

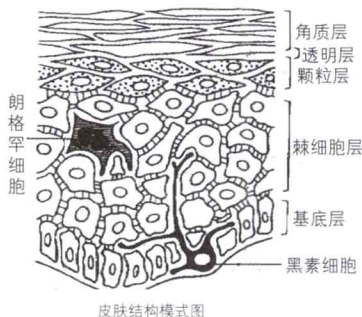
表皮是皮肤的最表层，人体各部位的表皮厚薄不一，眼睑处最薄，手掌和足底处最厚。表皮主要由角质形成细胞自下而上有序增殖分化而成，生长过程中细胞形态不断发生变化，最下层的基底层为矮柱状或立方形细胞，向上细胞逐渐变得扁平，细胞核缩小形成棘层、颗粒层，最外层细胞核完全消失，成为没有细胞结构的角质层。



真皮主要由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维、基质和成纤维细胞等组成，分为浅层的乳头层和较深层的网状层两层。

皮下组织由疏松结缔组织和脂肪组织构成。成束的胶原将脂肪细胞分成小叶。脂肪的厚度随所在部位和性别不同而有差异。皮下脂肪是很好的热绝缘体、振动吸收器和营养仓库，也使皮肤易于活动。

皮肤具有保护、感觉、调节体温、分泌排泄、吸收、代谢、免疫等多种生理功能。皮肤的正常功能对机体的健康很重要，同时机体的异常情况也可在皮肤上反映出来。因此健康的皮肤不仅给人以光滑、柔和、有光泽的美感，还展现了一个人身心健康有活力的一面。



皮肤结构模式图

## 1. 角质层——人体的天然外衣

皮肤作为机体的第一道防御屏障，一方面要防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面又要阻止外界有害的或不需要的物质进入，其最关键的通透性屏障功能就是由表皮最外层——角质层所介导的。角质层是由多层扁平的富含角蛋白的角质形成细胞和富含脂质的基质构成的连续的复合体。最表面的两三层细胞连接松散，易于脱落，即通常所说的皮屑，故其屏障作用较弱。内层细胞排列较均匀紧密，对外界物质



透入的屏障作用较强。细胞间脂质主要由神经酰胺、游离脂肪酸和胆固醇等组成，由角质形成细胞合成并分泌到颗粒层和角质层的分界面，参与皮肤屏障功能。因此皮肤屏障的结构好比是一堵砖墙，其中角质形成细胞好比墙之“砖”，而脂质类似填充于砖块之间并粘着砖块的“灰浆”，它把角质形成细胞紧密地连接起来，维持完整的皮肤屏障。

表皮脂质影响角质层的粘着性和角质层本身的水分含量，进而决定皮肤的光滑性（或粗糙性）以及“干性或油性”皮肤。因此，我们在对皮肤进行保湿护理时，应该均衡地补充水分和脂质。一旦角质形成细胞或细胞间脂质发生变化，细胞排列紊乱，“灰浆”脱落，水分从松散的细胞缝隙中逸出，屏障功能减退，外界各种因素便会随之侵入，从而引发各种皮肤问题。



缺水性皮肤



健康皮肤