

精致女人坊

原来

皮肤还有这么多秘密

台湾资深美容医师教你神奇不败的抗老秘诀

卢静怡 / 著

关于皮肤，还有许多需要我们去认识的地方
其实，你们都还不知道！

台湾资深美容医师

告诉你：只要皮肤保养方法正确
你也可以拥有Q弹紧致的白金级肌肤

皮肤真的可以好到看不见毛孔喔！

The original skin
have so many secrets

本书写给——
未曾好好保养
已经日日保养
甚至放弃保养的
全天下爱美人士




華中師範大學出版社

原来

皮肤还有这么多秘密

——台湾资深美容医师教你神奇不败的抗老秘诀

卢静怡 著

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

原来皮肤还有这么多秘密 / 卢静怡著. — 武汉: 华中师范大学出版社,

2012.9

ISBN 978-7-5622-5726-4

I. ①原… II. ①卢… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第218625号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由凯特文化创意股份有限公司授权出版。

原来皮肤还有这么多秘密

卢静怡 著

出品人: 范军	总策划: 段仁国
责任编辑: 胡维 韩芳	责任校对: 肖卫
编辑室: 对外合作部	电 话: 027-67867370
出版发行:  华中师范大学出版社	
选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司	电 话: 010-63703381 (发行)
社 址: 湖北省武汉市珞喻路152号	邮 编: 430079
电 话: 027-67863040 (发行)	传 真: 027-67863291
网 址: http://www.ccnpublish.com	电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn
经 销: 全国新华书店	
印 刷: 北京画中画印刷有限公司	
字 数: 128千字	
开 本: 889mm × 1194mm 1/24	印 张: 8.5
版 次: 2013年1月第1版	印 次: 2013年1月第1次印刷
定 价: 29.80元	

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321



在一般人的印象中我是一个皮肤很好的皮肤科医生，许多人觉得我天生就是吃这行饭的，但这一切好像是理所当然的背后，其实是有着不为人知的过程。或许是因为这几年医学美容的盛行，加上自己皮肤照顾得很好。我也就顺理成章地被这样认知。写这本书的时候，编辑小姐问我：“为什么当初决定要做一名医生？”这个问题让我自己也陷入了思考。

一般人看我皮肤白白嫩嫩，却不知道我从小就深受皮肤问题所苦。体质敏感，肤质更敏感的我，常常动不动就会红肿过敏，而且一被蚊子咬就会出一大片水泡。因为这样的问题肤质，让我从小小年纪就得忍受又痒又痛的折磨。没有受过皮肤病之苦的人，是很难体会皮肤病患者的痛苦，这句话我可不是站在医师的角度说，而是来自自己的生活经历。

某日在医学院的课堂上，教授说，“人最难忍的不是痛，而是痒”。当时课堂上同学听了哈哈大笑，但听在我耳里却是切身之痛。没错！痛，还能咬着牙根忍耐片刻；痒，却让人连一秒也无法忍受。许多皮肤疾病患者（例如：异位性皮肤炎、干癣、香港脚富贵手、敏弱肤质，甚至更严重的红皮症、天疱疮等皮肤罕见疾病），乃至于烧烫伤复健中的病患，相信都跟我有着共同的体会。

对皮肤疾病的同理心引导我投身皮肤专科，开始在医院实习的阶段，则开启了我对皮肤病理研究的热忱与使命。如何客观地站在医者的角度，为病患提供最适当的治疗，也时时考验着自己的道德与智慧。或许是因为皮肤是显露在外，

清晰可见的构造，一般人会觉得这是一门相对来说表浅容易的专科。现在因为医学美容和微整形的盛行，大家对皮肤科医师的印象多半是：做美容整形的。但基于我对皮肤专科的尊敬与使命，每当有人称我为“做美容的医师”时，我还是会温柔而坚定地说：“我是皮肤专科医师。”

从医院转为自行开设诊所，老实说，是因为当时年轻不知天高地厚，凭着一股几近天真的理想就出来开诊所了。当时一心以为由自己管理，能给患者更好的医疗质量，殊不知经营是如此复杂高深的学问，有时甚至可说是充满着陷阱与危险。身为医者抱着人性本善的心，似乎成了牟利商人眼中的小白兔。

很欣慰的，我们算是有达到当初那个“提供更好的医疗质量”的理想，并且也朝着这个不变的理想一直持续进步着。一直以来，所有疗程在推出以前，我都必定亲自再三的受试，务必完全地了解病患的感受和疗程安全性才推出。而多年来坚持关怀和质量的原则，也让许多患者从病患的角色变成了朋友，让我在看诊的同时也分享着她们的生活点滴，也被她们关怀和照顾着，这些都是我觉得最感恩的收获。而写这本书的动机，主要也是我想把看诊时没办法完整说明的信息做一个整理与分享。

虽然目前医学美容全民疯，但这本书的宗旨并不希望大家过度依赖医学美容，而是希望大家回到最基础也是最重要的：正确的保养方式，正确的健康观念。若是让患者一味依赖药物与仪器，不但会造成皮肤过大的负担，同时也有违身为一名皮肤专科医师的职业道德。这跟维护身体健康的道理是一样的，没有健康的饮食、作息和心理状态，依赖药物或健康食品是无法得到真正的健康的。而想要皮肤漂亮，青春常驻，亦不能只靠医生和科学，必须从生活习惯和观念着手，而医学美容则是建立在这基础之上的辅助工具。

因为医学美容和微整形的盛行，现在要变美是轻而易举

的事。只不过，什么是美？如果你问我，我不会回答你什么要符合黄金比例之类的这种话，那只是我们的参考工具。做我们这一行，看过多少大明星无懈可击的脸庞，什么样的美没见过？也照顾过多少意志比阳光还灿烂的烧烫伤病人，又是怎样的精神一再感动着我们？所以，如果你问我什么是美，我会说：“美是心中有爱，而且要恰到好处。”可能乍听有些老生常谈，但或许正因为这就是不变的真理。许多人一进诊间就问我：“卢医师，我想变美，你觉得我可以做些什么？”这时，我还是会不厌其烦地回问：“您最在意的问题是什么？您想要表达怎样的感觉？”

这是因为每个人对美的感受不一，有些人觉得五官比例完美是美，最好整成像明星大拼盘的大众脸最好；有些人或许就是喜欢短下巴圆圆脸的稚嫩感。因此，即使这样的沟通和引导需要更冗长的看诊时间，我还是希望自己提供的是顾客真正需要也是最适合她们的，因为最终的目的是，我希望能让她们更喜欢自己，对自己更有自信，拥有快乐的感受。

这本书提供给大家皮肤保养正确的观念与方式。也可以做为对医学美容跃跃欲试者的工具书。希望大家都能找到并珍惜属于自己的美丽。也借此感谢我的家人、与我共事的伙伴，以及我的顾客朋友们。感谢她们，这一路以来，真正成就我的美不是来自我的专业，而是来自他们的爱。

盧翯怡

Contents 目录

Chapter 1 011

亲爱的，请听我说关于皮肤的故事

- 012 皮肤是人体最大的器官
- 014 关于变老，男女大不同
- 016 吃对了，可以防止老化
- 018 皮肤也需要养分
- 021 吃的保养品
- 024 认识自己的肤色
- 026 23 点到 2 点，充足睡眠延缓老化
- 028 平日应该养成的好习惯
- 030 肌肤有问题时，应求助专业医师而非美容师

Chapter 2 033

我知道要你改变想法并不容易，但我还是得说

- 034 喝牛奶可以变白吗？
- 037 保养品是否都有化学物质？
- 039 用鸡蛋敷脸真的有效吗？
- 041 按摩可以瘦脸？
- 043 常做脸肤质会越来越差？
- 045 一定要先擦化妆水吗？
- 047 防晒系数真能防晒？
- 050 粉刺一定要清干净？
- 053 一定要去角质吗？

- 055 过度使用年龄层高的保养品容易老化?
- 057 标榜天然非天然?
- 059 胶原蛋白可以从食物中摄取吗?
- 061 擦保湿乳液可以锁水?
- 063 卸妆油真的能卸干净?
- 065 青春痘是青春期才有?

Chapter 3 069

关于皮肤，还有许多需要我们去认识的地方

- 070 酒糟肤质
- 072 青春痘
- 077 美白
- 080 皱纹
- 082 暗沉
- 084 晒伤
- 087 干燥
- 091 敏感 / 敏感肤质
- 094 异位性皮炎
- 097 粉刺
- 099 黑眼圈
- 103 松弛
- 105 斑点
- 108 毛孔粗大
- 110 痘疤

Chapter 4 113

认识医学美容后，再也不会当个上当的消费者

- 114 认识医学美容
- 117 医学美容疗法
- 120 医学美容的麻醉使用
- 122 针剂微整形
- 124 美白针
- 126 雷射美容
- 129 雷射术后保养品
- 131 抗老保养品
- 133 医学美容保养品
- 135 医学美容日常保养方式

Chapter 5 139

告诉你，大家都在微整形哪些部位

- 140 唇形改造
- 142 法令纹
- 144 泪沟和眼袋
- 146 皱眉纹
- 148 鱼尾纹
- 150 苹果肌
- 152 瘦小脸
- 154 鼻形重塑
- 156 垫下巴
- 158 丰颊

Chapter 6 161

小心！不要让微整形变成危整形

- 162 皮下注射式麻醉
- 165 全身麻醉
- 167 表皮麻醉
- 169 雷射整形的风险
- 173 飞梭雷射新闻真相
- 176 净肤雷射打出白斑
- 178 脉冲光变斑马纹
- 180 雷射术后返黑
- 182 电波拉皮无效
- 184 肉毒打完变假脸
- 186 玻尿酸越打越怪

Chapter 7 189

嘘！这是我的青春保养秘诀

- 190 调养篇
- 193 心情篇
- 196 饮食篇
- 201 保养篇



Chapter

1

亲爱的，请听我说

关于**皮肤**的故事

皮肤是人体最大的器官

许多人在细数自己的器官时，总能说出胃、肝、肾脏等器官，却会遗漏最醒目的器官：皮肤！人体是由许多细胞、器官、组织和系统组成的个体，我们熟知眼睛是视觉器官、肠胃道的消化器官，而占满人体最大表面积的皮肤，则是人体最大器官。

❁ 脸部最易受外在刺激

由于上天造物的安排，皮肤也是新生速度最快的器官。在日常生活中不难发现，我们不经意的割伤或擦伤，经过两三天后随即结痂，或已出现新生肌肤。由于皮肤是自头皮、脸部、脖子到身体四肢皆覆盖住，甚至包括黏膜层也属皮肤的一种类型，因此，我们更要了解各个部位的特性，才能针对区域进行保养与照护。

首先最易暴露于外在的是脸部，它是外在最重要的部位之一，但也是相对地容易遭受外在刺激的部位，脸部肌肤也因而演化出最好的保护层：皮脂膜。它有着最好的新生机制：细胞新生速率快。换言之，脸部相较于其他部位皮脂分泌较多也较易新生及修复受伤细胞。

此外，脸部肤质特性也须划分特定区域，如眼周、双颊、耳朵、额头和唇部等，各个部位虽然皆属脸部范围，但在特性上仍然有些细微不同喔！

❁ 亲密、细致且脆弱

举例来说，像眼周、耳朵和唇部，都是表皮肌肤相对较薄，而且皮脂分泌较少之处。眼周是相当容易敏感的部位，易受

高浓度的保养品刺激，或错误使用油脂含量较低的保养品，导致保湿度不足而有干燥和细纹问题！

经常有人问：“昨天去海边玩，但怎么会是耳朵脱皮了？”我通常会反问：“你应该忘了在耳朵涂防晒乳了吧！”。在保养或防晒上，耳朵经常受到忽略！几乎没有人会想到耳朵也需要防晒，导致耳朵很可能因长期暴露于户外的阳光底下，却欠缺适当的防晒保护而晒伤。

又像是，“为什么我用口水润湿嘴唇，却越来越干？”唇部，是时常接触具消化功用的唾液的部位，也是油脂分泌少的部位。许多人习惯性舔润唇部解决干燥问题，却只是将具消化性质的唾液（口水），分解掉唇部表皮细胞，导致干裂问题越发严重！

❁ 四肢肌肤的保养方法

脸部之外，仅次于皮肤重要部位的就是人体四肢的皮肤了！它们是频繁接触外在物与具防御性的表层，因此它们演化出较厚的角质层，而毛发分布于上。由于角质层较厚相对不易保湿，再加上皮脂腺较少，无法补充适量的油质充填至角质中，致使角质容易因为过于干燥而龟裂脱皮。

最明显的四肢皮肤问题即是：冬季搔痒症。顾名思义，它易发于较为干燥的冬季。起因于，四肢外侧得不到适度的油脂保护，使得水分流失而产生角质龟裂情况。只要适时适量以油脂含量较高的保养品补充身体的油脂，多数可大幅改善搔痒干裂问题喔！

贴心小提醒

皮肤是人体最大的器官，却也承受着最多外在刺激的器官。因此，用对的方式呵护细腻而敏感的肌肤，是刻不容缓的美肌课题！

关于变老，男女大不同

影视圈的男演员们，各个随着年纪增长后，深邃的眼神和刚毅的脸孔却越能掳惑人心，反观女演员们，充满朝气、丰盈的脸蛋是许多女明星祈求逆转时光的愿望，年轻貌美永远是女性最好的招牌！

❁ 有一好，没二好

为何男性与女性在变老的路上，有这么大的不同？变老对于男生来说，好像就特别占到便宜？事实上，男女在天生肌肤特性和传统刻板印象上，皆有明显的差异，这样的差异也着实让女性身边的瓶瓶罐罐，硬是比男性多了数倍！

大部分男性的肌肤多属油性肌肤，油性肌肤的缺点在于青春期的阶段，容易满脸痘痘，外观上大受影响。而优点则是因为有一层良好的保护（油）层，肌肤不容易晒伤、干燥和敏感；换言之，肌肤不容易老化和形成皱纹。

反观大多数女性多为干性、中性或混合性肌肤，优点是青春期时不易出油长痘痘，肤质明显比起同时期的男性佳。但缺点是随着年龄增长，肌肤皮脂膜逐渐缺乏充分的油脂，肌肤容易晒伤、干燥和敏感，且容易产生细纹，甚至多数人会演变成脆弱的敏感性肌肤。

除了表面肤质特性所造成的差异外，一般人熬夜、作息不正常或老化时最容易流失支撑表皮肌肤的胶原蛋白组织，此时脸部肌肤饱满度将会降低，容易出现眼周凹陷、双颊凹陷而颧骨凸显的情形。

因此不论男女性别，随着年龄的增长，胶原蛋白同样也容易逐渐流失；虽然这是男女性皆不可抗拒的老化和组织流

失，但此时却仍带来不同的审美观感。

❁ 越老越有滋味

网络上，大家经常流传着一段笑话，大意是：男生爱情最从一而终，因为三十岁时喜欢二十岁、四十岁时喜欢二十岁、五十岁时喜欢二十岁，甚至连六十岁了都还是喜欢二十岁的。

姑且不论东西方的文化差异，在审美观上，同样都有男性应属阳刚，而女性应为较丰满圆润的审美观感。男女随着年龄增长，胶原蛋白和脂肪块等组织流失，此时男性脸部轮廓更为明显且线条更为突出，深邃、刚毅和历经风霜的韵味油然而生，不再拥有婴儿肥的脸庞与轮廓，反倒逐渐形成所谓的成熟样貌。

不难发现知名影星梁朝伟或金城武在诠释电影角色时，后期外貌的表现都较前期出道时，来的引人入胜和深刻。反之，女性似乎在传统审美观下，随着年龄的增长失去了丰润、吹弹可破的肌肤观感，老态几乎成了唯一形容词。

俗语说，爱美是女人的天性。但实际说来也是项天生的哀愁，美丽是女性不断保卫和防护的一门功课，相较“得天独厚”的男性们，自然得花费更多的精力和费用去维护。

睡前总是看着自己的女朋友或老婆在涂涂抹抹的？可别再报以嘲弄的玩笑喽！当女生，是真的挺辛苦的呢！

贴心小提醒

有一好没二好，男女肤质确实有所差异，因此女性大众更需要适时适量地勤作保养，方能击退老态这个形容词的如影随形。

吃对了，可以防止老化

老化，是许多人极力想避免的事！轻则皮肤状态显老、身体容易生病，或者是体力衰退，重则心血管疾病的纠缠，甚至是癌症的发生。林林总总身体衰老的疾病，都逐渐出现在眼前。随着岁月更迭，每个人却可能在不知不觉中，加速自己的老化！为什么？因为我们吃进去了让身体老化的“自由基”（free radical）。

❁ 自由基，催人老

自由基，属于离子状态的代谢物，每个人的身体每天都会产出许多自由基，因为人体的运作需要耗损能量，会不断重复新生和老化的周期，而在这期间产出的代谢物就称作自由基。

它就像是老是喜欢抢别人东西的恶霸，一旦出现之后，就会开始攻击其他细胞、组织或器官，它想要偷走其他人的东西，这样就会造成被攻击的物质受损后也变成自由基，或衰败甚至直接死亡。身体这样不就一直产出更多自由基来攻击自己吗？没错，这会是一个恶性循环！虽然身体自然有“抗氧化机制”来调节这样的循环，但随着时间岁月的累积，我们不免还是会变老、生病或死亡。

没有人可以长生不老，但是现代人的饮食却让人加速老化。虽然身体每天都努力地在代谢自由基，避免大量自由基过度地攻击自己的身体；但是许多人却也时常吃了更多的自由基，让正当身体疲于奔命时，树立了更多敌人给自己的身体。最后使得身体容易生病、衰老，易患有心血管疾病甚至是癌症。

到底吃了什么让我们容易变老？就是哪些相当吸引人的：