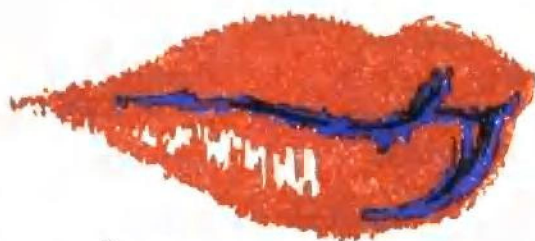




防治影响美容的常见皮肤病  
合理梳洗 合理选用化妆品 美容化妆  
保持皮肤健美 延缓皮肤老化  
以医学科学指导美容 皮肤保健措施



编著/李树莱 张超英  
出版/上海科学技术出版社

# 保健美容

---

# · 保 健 美 容

李树莱 张超英

上海科学技术出版社

责任编辑

叶 宏

保 健 美 容

李树莱 张超英 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.875 字数 148,000

1989 年 9 月第 1 版 1989 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-5323-1547-9/R·432

定价: 2.30 元

---

## 内 容 提 要

本书以医学皮肤病学的观点阐述人体皮肤的结构、功能、延缓皮肤老化的方法和保护皮肤健美的知识,分别介绍了颜面、头皮、手足等部位影响美容的五十余种皮肤病的病因及简易实用的中西医防治方法和最新进展,还介绍了儿童、老年皮肤保健及常见皮肤病的防治方法和原则;对化妆品的种类、使用方法、注意事项及美容与化妆的基本知识、简易方法也作了介绍。本书知识性实用性并重,给美容以科学指导,是一本通俗易懂,适用于各界人士,特别是青年男女作为美容保健参考的科普读物。

## 序 言

爱美是人类天赋的优良品质,可以说自古有之。古语云,衣食足而礼义兴。现在国泰民安,丰衣足食,群众对美的要求更高,除一般衣冠美外,最重要的当然是面部美了。

在人群交往中,远看是衣冠美,但最突出的却还是面部美。一个美观清洁的面部第一个给人以爽朗美观的印象。外貌美或多或少代表一部分心灵美。因此,美不是矫揉造作,而是人类一种天赋的自然追求。一个人的美对他自己产生了自然的欣快感,因而在工作中会感到轻松愉快,能更好地完成任务。反之,则可能起相反的作用。

在人类进化过程中,美逐渐发展为两部分,一部分是天然的,另一部分则是人为的。后一部分是人们对面部的修饰,包括应用化妆品。在科学发展过程中,化妆品的种类愈来愈多,内容亦愈趋复杂,有些高级化妆品可含几十种原料,不过个人认为所含原料种类愈多,其所产生副作用之可能性亦愈大。因此,每个人应选用适合自身的化妆品。

作者李树莱系上海医科大学皮肤病学副教授,从事皮肤病学临床教学与科研三十余年,对皮肤功能和各种皮肤病有全面了解,现任中国皮肤美容学会(筹)常务理事兼副秘书长、上海美容研究会副理事长,致力于皮肤保健产品的研制和开发。为使皮肤保健知识广泛普及,作者以医学皮肤病学观点

深入浅出地撰写这本《保健美容》，介绍皮肤美容知识及影响美容的五十余种皮肤病的防治，用科学观点指导美容，指导皮肤保健。它的问世，将会对读者有所裨益，在有关保健美容方面，希望此书是一本有益的科普读物。

**杨国亮**

1989.2.25.

## 前 言

改革开放以来,随着人民物质生活和文化水平的提高,人们希望能有一个健美的体格、健美的外表,因此皮肤保健和美容成为人民群众普遍关心的问题。近年来,我们经常收到全国各省市的群众来信,询问有关皮肤病的原因、防治方法、注意事项和如何保健美容等,其中多数是皮肤病患者,也有基层医务人员,由于当地没有皮肤病专科医生,他们对某些皮肤病的处理感到十分困难,要求作些具体而详尽的指导和帮助。笔者每年收到数以千计的群众来信,这既是信任,也是鞭策。深感作为一个医务工作者有责任满足他们的要求,解除他们的痛苦,为人们提供皮肤保健美容知识和皮肤病防治方法。但是,由于皮肤保健美容内容相当丰富,皮肤病原因复杂,防治方法甚多,不可能在简短的复信中一一讲清楚。为此,笔者不顾知识浅薄,应广大患者和出版社的要求,于工作之余,撰写了这本小册子,介绍有关皮肤保健和美容知识,希望能对广大患者及基层医务人员有所帮助,同时也作为对广大病员来信的答复。

本书是针对广大皮肤病患者和基层医务人员提出的问题而编写的。对人民群众最为关心的皮肤保健美容知识和来信询问最多的皮肤病,如白癜风、痤疮、酒渣鼻、黄褐斑、雀斑、脱发、白发、多毛症、狐臭、湿疹、银屑病及癣病等的防治方法,力

求作详细而具体的介绍。结合笔者临床经验，既介绍我国已有的治疗方法及注意事项，也介绍行之有效的验方和国外的新疗法。文字力求通俗易懂，深入浅出，既照顾到有一定临床经验的基层医务人员，更考虑到缺乏医学知识的皮肤病患者，介绍的病种以中青年易患而影响美容的皮肤疾病为重点，兼顾老年人和儿童常患而影响美容的皮肤病。使他们在患病求医之时，做到心中有数，能与医师更好地相互配合，以期取得满意的效果，避免和减少不良反应，防止意外事故的发生。书中还介绍延缓皮肤老化的方法及化妆品与皮肤健美的关系，怎样选用适合自己的化妆品及防止化妆品引起的不良反应等。但由于编者的水平有限，写作时间仓促，书中可能有欠妥或谬误之处，真诚欢迎广大读者批评指正。

**李树莱 张超英**

于上海医科大学皮肤病学研究所

一九八九年一月



# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 保持皮肤的健美 .....                | 1  |
| 人体的皮肤 .....                  | 1  |
| 太阳光线对皮肤的影响 .....             | 5  |
| 营养与皮肤的关系 .....               | 6  |
| 全身情况在皮肤上的表现 .....            | 12 |
| 天然调湿要素(NMF)对皮肤的影响 .....      | 13 |
| 合理选用化妆品 .....                | 15 |
| 人体皮肤的类型 .....                | 15 |
| 皮肤表面皮脂膜的酸碱度和缓冲性与化妆品的关系 ..... | 16 |
| 化妆品与皮肤健美 .....               | 17 |
| 介绍一种比较理想的系列美容护肤品             |    |
| ——特制水解蛋白系列化妆品 .....          | 23 |
| 选择对人体有益的化妆品 .....            | 30 |
| 使用营养霜的注意点 .....              | 32 |
| 化妆品使用中发生的一些不良反应 .....        | 33 |
| 合理选用护发用品 .....               | 35 |
| 延缓皮肤老化 .....                 | 39 |
| 皮肤的老化 .....                  | 39 |
| 延缓皮肤老化的方法 .....              | 40 |
| 老年人皮肤特点 .....                | 46 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老年皮肤病防治的一般原则 .....    | 47  |
| 早期癌瘤的皮肤警告信号 .....     | 48  |
| 皮肤保健措施 .....          | 49  |
| 皮肤健美与饮食 .....         | 49  |
| 面部皮肤的保健 .....         | 52  |
| 倒模面膜与美容 .....         | 56  |
| 手足部皮肤的保健 .....        | 59  |
| 毛发的健美 .....           | 65  |
| 美容化妆 .....            | 70  |
| 化妆须知 .....            | 70  |
| 简易生活化妆法 .....         | 71  |
| 确定最佳发型 .....          | 76  |
| 烫发 .....              | 78  |
| 染发 .....              | 79  |
| 假发 .....              | 82  |
| 谈谈影响美容的一些常见皮肤病 .....  | 83  |
| (一)影响面部美容的常见皮肤病 ..... | 83  |
| 谈谈黄褐斑的成因和治疗 .....     | 83  |
| 有了雀斑怎么办? .....        | 85  |
| 为什么有些人皮肤比较黑? .....    | 87  |
| 怎样对付青年人讨厌的痤疮? .....   | 89  |
| 治疗酒渣鼻的方法 .....        | 94  |
| 毛囊虫皮炎是怎么回事? .....     | 96  |
| 怎样防治脂溢性皮炎? .....      | 96  |
| 涂口红要警惕接触性唇炎 .....     | 98  |
| 嘴唇为什么会干裂? .....       | 99  |
| 红斑狼疮并非“不治之症” .....    | 100 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 白癜风患者须知 .....          | 104 |
| 扁平疣有何特效疗法? .....       | 112 |
| 夏季要防止发生晒斑 .....        | 115 |
| 多形性光敏疹怎样防治? .....      | 116 |
| 蔬菜日光皮炎的防治 .....        | 118 |
| 痣会变癌吗? .....           | 120 |
| (二)影响手足部健美的常见皮肤病 ..... | 122 |
| 灰指甲可以治愈 .....          | 122 |
| 手癣能治愈吗? .....          | 124 |
| 足癣的防治 .....            | 125 |
| 皲裂不难防治 .....           | 132 |
| 足臭可以消除 .....           | 135 |
| 治疗冻疮的良方 .....          | 136 |
| (三)影响皮肤健美的一些常见病 .....  | 140 |
| 怎样防治疥疮? .....          | 140 |
| 容易出汗怎么治? .....         | 145 |
| 腋臭怎样消除? .....          | 146 |
| 夏季皮炎的防治 .....          | 151 |
| 花斑癣能否治好? .....         | 152 |
| 怎样防治体、股癣? .....        | 153 |
| 早期麻风病有哪些表现? .....      | 155 |
| 银屑病应合理用药 .....         | 161 |
| 生了湿疹该用哪些药? .....       | 163 |
| 神经性皮炎能治好吗? .....       | 166 |
| 鱼鳞病究竟是怎么回事? .....      | 168 |
| 疤痕疙瘩能否消除? .....        | 170 |
| (四)影响儿童皮肤健美的常见病 .....  | 171 |
| 小儿生痱子怎么办? .....        | 171 |
| 婴儿湿疹要及早治疗 .....        | 173 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 夏季要积极防治脓疱疮 .....     | 175 |
| 头癣不难治愈 .....         | 178 |
| 皮肤血管瘤是否需要治疗? .....   | 181 |
| 丘疹性荨麻疹应注重预防 .....    | 182 |
| 单纯糠疹可以治愈 .....       | 182 |
| (五)老年人常见的几种皮肤病 ..... | 183 |
| 老年瘙痒病应注意哪些问题? .....  | 183 |
| 老年疣要与老年角化病相区别 .....  | 185 |
| 应当重视老年人的小腿溃疡 .....   | 186 |
| 带状疱疹容易治愈 .....       | 187 |
| (六)影响毛发健美的常见病 .....  | 190 |
| 脱发的原因和防治方法 .....     | 190 |
| 斑秃是怎么回事? .....       | 194 |
| 早秃患者应注意什么? .....     | 195 |
| 脂溢性秃发的防治 .....       | 196 |
| 怎样减少头皮屑和头油 .....     | 197 |
| 如何对付使人烦恼的白发? .....   | 198 |
| 积极治疗妇女多毛症 .....      | 202 |

## • 保持皮肤的健美 •

---

### 人体的皮肤

皮肤的健康,关系到整个人体的健康,为了保持皮肤的健美,让我们先来了解一下人的皮肤究竟是个怎样的器官,它有什么生理功能。

皮肤是人体最大的器官,它覆盖全身,占体重 16%,是人体抵御外界有害因素侵入的第一道防线,具有保护皮下各种组织和器官免受机械性、物理性、化学性和生物性的损害和侵袭的作用。一般男性皮肤比女性厚(但皮下脂肪则是女性较厚),手掌和足跟部最厚,眼睑、外阴、乳房等部位最薄。

皮肤是由表皮,真皮和皮下组织三部分组成。皮肤除本身结构外,并有丰富的血管、淋巴管和神经,此外,还有皮肤附属器,包括皮脂腺,汗腺,毛发和指(趾)甲等。

1. 表皮: 在皮肤最外层,厚度约 0.1~0.3 毫米,包括各种形状大小不同的上皮细胞,由一母层发育而成,此母层称为基层,位于真皮之上。当一系列一的细胞从此层产生向上延伸时,形成表皮各层,即棘层、粒层、透明层和角质层。因此,表皮包括基层在内共有五层。表皮具有保护皮肤免受紫外线损伤和修复创面的功能。

表皮与其下真皮相结合处系一波状曲线面,表皮象指状伸入真皮,而真皮亦以同样形式伸入表皮,使两者如犬牙交错,结合甚牢。表皮下伸部称为钉突。

2. 真皮：在表皮下面，真皮接近表皮处称乳头层，其余称为网状层，两者间并无明显分界，真皮由纤维物质（胶原、弹力及网状纤维）与处于纤维间的无结构的无定形的基质所组成，含有毛发、肌肉、血管、淋巴管、神经、汗腺和皮脂腺。

真皮层是对抗外伤的第二道防线，又可作为血管、神经和附属器的支柱和一定量的血液、电解质和水的承受器，所以皮肤也是人体血库和水库的一部分。

3. 皮下组织：真皮的下部为皮下组织，其特点为有大量脂肪组织散布于其疏松的纤维结构内。皮下组织是很好的热绝缘体、储藏热能的仓库，也是外来震动的有效吸收器。脂肪组织的多少，随个人体质及具体部位而不同。

#### 4. 皮肤的附属器：

(1) 皮脂腺：大多数皮脂腺都发生于毛囊的上皮细胞，除掌跖外，分布全身，尤以头皮、面、前胸和肩胛间最多，排泄皮脂以润滑毛发和皮肤。此外，皮脂还有保温、防止水分蒸发、阻止水和水溶物侵入，以及消灭某些微生物的作用。青春期皮脂腺的功能旺盛，排泄的皮脂较多，如腺体开口处阻塞，可引起痤疮。

(2) 汗腺：分小汗腺和大汗腺两种，它们受交感神经的控制。小汗腺除口唇、龟头、包皮内侧、小阴唇及阴蒂外，几乎遍布全身，而以掌跖部密度最大；其次是头面和背部。小汗腺位于皮下组织中，其导管穿过真皮、表皮开口于汗孔。小汗腺的主要功能为调节体温和分泌汗液。大汗腺腺体位于皮下脂肪层的皮脂腺开口之上部，只分布于腋窝、乳头、脐窝、肛门及生殖器等处。青春期后大汗腺活动显著增加。

(3) 毛发：是一种长圆柱状角质结构，毛发分布很广，除掌跖、指趾屈面，指（趾）末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、大

小阴唇内侧以及阴蒂等处无毛外遍及全身。

毛发的主要功能为：① 机械性保护，如鼻毛能阻止灰尘进入呼吸道；腋毛能减少局部磨擦。② 防止紫外线过多照射。③ 触觉传递作用，如碰睫毛可引起闭眼反射。④ 引流水分和汗液，如眉毛能使额部滴下的汗液向两侧引流而不使之流入眼内。⑤ 性征：如男性胡须。

(4) 指(趾)甲：是由致密而坚硬的角质所组成，其暴露部分称为甲板，每周指甲约生长 1 毫米，趾甲约 0.25 毫米，指(趾)甲具有保护局部组织免受机械性损伤的功能。

皮肤的生理功能有以下几点：

1. 保护作用：皮肤象一张不透水的韧膜，富有弹性和活力，完整地覆盖在身体表面，起着良好的屏障作用。表皮的角质层坚韧而致密，有一定的绝缘力，对外界的各种机械性刺激有一定的抵抗力，可以防止水分和化学物质的渗入，并能调节水分，阻止过多的蒸发与散失，从而保持适当的水分与润泽。在皮肤无损伤的条件下，再加上皮脂膜的存在，能够阻止病菌的侵入。皮下脂肪可以起到软垫作用。皮肤中的色素能防止日光中的紫外线穿透至深部，从而避免或减轻日光对皮肤的损伤。

2. 调节体温作用：人体能维持 37℃ 左右的恒温，主要靠皮肤的调节作用。人体主要靠辐射、对流和传导来散热。夏天，人体皮肤的汗腺分泌大量的汗液，通过蒸发来散热、调节和维持正常的体温。冬天，汗腺分泌减少或停止，热的消散亦随之减少，体温仍可保持恒定。

3. 感觉作用：皮肤里散布着大量的神经末梢和神经小体，可接受温觉(冷觉和热觉)、痛觉、触觉和压觉，这些感觉点好似分布全身的情报网或联络站，不但可以使机体知道外界

环境的变化，而且可以根据所感受到的刺激强度通过向中枢神经报告而采取相应的措施，从而避免危险和损伤，如人体的任何部分接触高热物体后，由于皮肤有热觉，马上可以避开它，从而避免烫伤的发生，这种感受外界各种刺激的本能是保卫生命和使机体与外界环境相适应所必不可少的，对人的生存具有极重要的意义。

4. 分泌和排泄作用：皮肤里有皮脂腺和汗腺（大汗腺和小汗腺）参与着机体的代谢。汗腺能分泌水分和体内的代谢废物（如氯化物、尿素、尿酸等），其机能与肾脏相似，汗腺可以被认为是特种形式的肾脏。夏季汗液多而尿量少，冬季汗液少则尿量多，与肾脏起了相辅的作用。皮脂腺排泄皮脂，可滋润皮肤与毛发，还可抑制某些微生物的生长，如头皮上生白癣的儿童，到了青春发育期，头皮上的皮脂腺功能活跃，分泌许多有杀菌力的脂酸（含丙酸、十一烯酸等），白癣常可不治而愈。肾脏有病变的人，皮肤能代偿性地增加对尿素和尿酸等废物的排泄功能。

5. 吸收作用：完整的皮肤是不透水的，电解质的吸收不显著。但类脂质溶解物，可通过皮肤吸收，吸收速度快而完全。因此，许多药品和化妆品可以被皮肤吸收。小儿的皮肤及有炎症，浸软或破损的皮肤，其吸收作用都比较强。

6. 代谢作用：皮肤也参加机体的一般代谢作用，其中有些是很重要的，如皮肤经紫外线照射后，可把它所含的固醇转变为维生素 D。此种维生素和人体内钙和磷的代谢有密切关系。皮肤细胞还可产生胶原酶有助于延缓皮肤衰老而出现皱纹的过程。

7. 呼吸作用：皮肤也能排泄少量气体，成人每天约可排出 4 公升的二氧化碳。皮肤还能吸收微量气体（包括氧气在



内)。当然与肺的作用相比,其呼吸功能是微不足道的。

8. 免疫性和过敏性: 皮肤可以接受免疫,反映免疫性和过敏性,例如种牛痘可以预防天花,麻风菌素试验可以反映人体对麻风杆菌的免疫力;用可疑物质做斑贴试验,可以反映皮肤对这些物质的敏感性。

9. 交流作用: 人的面部表情,仪容笑貌有助于人类的感情交流,促进了解,加深友谊。

### **太阳光线对皮肤的影响**

大家都知道“万物生长靠太阳”,日光对维持人体生命是必不可少的。太阳光线中对皮肤有影响的是红外线和紫外线。红外线有穿透到皮下组织,温暖身体,扩张微血管,促进血液循环的功能,并能加速皮肤的新陈代谢。紫外线有消毒杀菌作用,能抑杀皮肤表面的细菌,增强皮肤的防御功能,减少化脓性皮肤病的发生;能促使黑色素细胞产生黑色素,有利于防止日光对皮肤的损伤,同时使皮肤变得微黑红润,给人一种健美感;它能增加体内红细胞和血色素,更新其机能;对神经系统也起到刺激和兴奋作用。紫外线还可促使表皮内维生素 D 的合成。维生素 D 是促进骨骼和牙齿发育的主要成分,可以从食物中获得,但大部分是通过紫外线照射在皮肤上,使皮肤中的脱氧胆固醇转化而成。维生素 D 还可抑制皮肤红斑形成,当体内维生素 D 缺乏时,皮肤就容易糜烂。此外,紫外线还可促进钙、磷的代谢,使之在肠内吸收。如人体缺乏维生素 D,即使吃很多的钙质,如无阳光中紫外线的作用,钙质仍不能被吸收,儿童可得佝偻病,成人可致骨质软化病。所以,常晒太阳不会患软骨病。然而事物都是一分为二的,在一定条件下,阳光也可起有害作用。如过度曝晒日光,则有损皮肤细胞,引起充