



51.01

# 皮肤健美顾问 100 题

# 皮肤健美顾问100题

[法]米歇尔·若赛内 著

陈大进 欧阳彰雅 译

钱佩德 审校

山东科学技术出版社

一九八七年·济南

---

责任编辑 马万年  
封面设计 王 志

100 conseils du dermatologue  
peau cheveux jambes silhouette  
Dr. Michel Jossay  
les presses de l'imprimerie Herissey 1981  
ISBN 2.01.007646.X

**皮肤健美顾问100题**

〔法〕米歇尔·若赛内 著

陈大进 欧阳雅彰 译

钱佩德 审校

\*

山东科学技术出版社出版

山东省新华书店发行

山东人民印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开本 5印张 91千字

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数：1—17,500

ISBN7—5331—0161—8/R·45

书号 14195·276 定价 1.10元

## 译者序言

很久以来，人们对皮肤油腻、皮肤干燥、皮肤早衰、顽固性痤疮、脱发、指甲脆裂等诸如此类的病，不是求助于经验小方，便是逆来顺受、听之任之。过去，美容师无法解决这样的问题，医生们又认为这些病无关紧要。今天，已经专门建立了美容医学。在许多国家中，已有不少医疗机构辟有这种门诊。在法国，有为数很少的医师从事这种医疗服务，其中就有经验丰富的皮肤病学家米歇尔·若赛内。

若赛内教授通过本书向广大读者推荐至今仍为个别人掌握的良方秘诀。近几年来，在治疗影响美容的病症方面已取得了很大的成绩。

每个人都应该知道这些方法。应该使良方秘诀造福于社会。

本文实用性很强。因为是若赛内教授在效果最佳、无危险的验方中筛选汇集而成的。

这本书将使皮肤、腿脚、头发等部位患病而罹受痛苦的人为之振奋；它将使人免遭时光岁月给人打下的戳记，如皮肤皱纹、老年斑等。

1987

## 前 言

近十年来，我注意到，来医院或是来我皮肤科诊所就医的人中，关心美容者越来越多，各个阶层、各种年龄的人都有。

皮肤正常的妇女询问美容知识；上岁数的男子想求得保住残存的稀疏头发的秘诀。

美与健是不可分割的。因此，人们在涉及这个问题时，不能抛开它们其中的一个去谈论另一个。

皮肤病学涉猎广泛。笔者仅就与面部和身体健美有直接关系的问题谈谈自己的意见。

# 目 录

译者序言

前言

引言..... 1

## 一、正常皮肤的保健..... 5

1. 洗净脸部的卸妆液 ..... 6

2. 不要追求时髦的喷雾和滋补药品 ..... 7

3. 选用化妆液和润肤膏, 须经反复试用 ..... 7

4. 应选用护肤皂或软性肥皂 ..... 8

5. 吸烟有害于皮肤健康 ..... 8

6. 注意化验血液中的微量元素 ..... 9

## 二、油脂性皮肤的保健..... 9

7. 不要过多地除去皮肤的油脂 .....10

8. 不要食用过多的脂肪和高蛋白食物 .....13

9. 化妆要讲究方法 .....15

10. 使用天然的润肤剂.....15

11. 用嘎苏尔粘土保养皮肤.....17

## 痤疮.....17

12. 敷抹防晒油膏后再进行日光浴.....25

13. 要请美容师治疗.....27

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 14. 不要轻视简易处方·····                  | 27        |
| 15. 不要轻视传统饮剂·····                  | 28        |
| <b>四、干燥型皮肤的保健·····</b>             | <b>28</b> |
| 16. 即使为了润肤、也不应在不渴时喝水·····          | 31        |
| 17. 滋润皮肤，可试用润肤乳剂·····              | 31        |
| 18. 用三叶槿和美容乳液擦洗皮肤·····             | 32        |
| 19. 经常保持周围环境有一定的湿度·····            | 33        |
| 20. 早、晚都要注意油润皮肤·····               | 33        |
| 21. 自己配制润肤剂·····                   | 34        |
| 22. 如果皮肤既属于干性又生痤疮时，应涂用油<br>脂霜····· | 35        |
| 23. 如果皮肤由油脂型变成干燥型，请用药用<br>蜀葵·····  | 36        |
| 24. 对脱皮性皮炎不必忧心忡忡，它是容易治<br>愈的·····  | 36        |
| <b>五、皮肤的衰老及其预防·····</b>            | <b>36</b> |
| 25. 把皮肤当作干性皮肤处理，有助于延迟皮<br>肤衰老····· | 40        |
| 26. 不要忽视古老的小验方·····                | 41        |
| 27. 也不要忽视新的方法·····                 | 42        |
| <b>六、容易损坏的脆性皮肤的保健·····</b>         | <b>43</b> |
| 28. 不要滥用化妆品，要注意皮肤的吸收能力·····        | 43        |
| <b>七、婴幼儿皮肤的保健·····</b>             | <b>44</b> |
| 29. 不要使用任何化妆品·····                 | 44        |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| 30. 触摸婴儿前要洗手·····                      | 44        |
| 31. 要慎重选择婴儿的衣裤和护肤油·····                | 45        |
| 32. 臀部发红时，宜在空气中晾一晾·····                | 45        |
| <b>八、面部的病理性红斑：酒渣鼻、痤疮·····</b>          | <b>46</b> |
| 33. 促进消化能力·····                        | 48        |
| 34. 父母有红斑症等疾病史，子女应<br>在出现酒渣鼻前进行诊治····· | 49        |
| 35. 用黄瓜汁消除面部的粉刺·····                   | 49        |
| 36. 按摩面部·····                          | 50        |
| 37. 请试这些消炎处方·····                      | 51        |
| 38. 不吃谷蛋白食物，酒渣鼻或<br>许会自行消失·····        | 52        |
| 39. 不要乱用可的松软膏·····                     | 56        |
| <b>九、阳光与皮肤·····</b>                    | <b>56</b> |
| 40. 认识阳光，有助于利用阳光·····                  | 57        |
| 41. 上午11点至下午3点不要进行日光浴·····             | 59        |
| 42. 中暑后应在皮肤上涂防晒油并大量饮水·····             | 61        |
| 43. 不要人为地晒黑皮肤·····                     | 62        |
| 44. 阳光过敏者的注意事项·····                    | 65        |
| 45. 从外部和内部预防病变反应·····                  | 66        |
| 46. 涂上避免阳光损害的护肤油和乳剂·····               | 67        |
| 47. 根据受光能力选择护肤用品·····                  | 68        |
| 48. 预防阳光灼伤·····                        | 69        |
| 49. 请试用天然的防晒物质·····                    | 70        |



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 50. 要识别有害的护肤产品 .....                      | 70 |
| 51. 在荫凉处或在城市里也要保护您的面颊 .....               | 71 |
| 52. 请用“祛斑霜” .....                         | 71 |
| 53. 请试用维生素C针剂 .....                       | 72 |
| 54. 如果因阳光照射使您的皮肤干燥、请使用<br>“天然”面膜 .....    | 72 |
| 55. 怎样治疗全身皮肤干燥? .....                     | 73 |
| <b>十、皮肤损害或皮肤衰老</b> .....                  | 73 |
| <b>十一、皮肤肿瘤</b> .....                      | 75 |
| 56. 对发生变化的色素痣应及早切除 .....                  | 77 |
| 57. 一旦发现不正常的皮肤“小颗粒”应及时<br>请医生诊治 .....     | 79 |
| <b>十二、皮肤和变态反应</b> .....                   | 79 |
| 58. 皮肤受到刺激后, 应让皮肤得以休息 .....               | 82 |
| 59. 用简单的“药品”——水来减轻湿疹 .....                | 84 |
| 60. 严格遵守预防措施 .....                        | 85 |
| 61. 经常备用防虫叮洗净剂 .....                      | 87 |
| <b>十三、皮肤和感染</b> .....                     | 88 |
| <b>十四、皮肤和霉菌</b> .....                     | 91 |
| 62. 不要忽视传统疗法 .....                        | 92 |
| 63. 为防止复发, 在治疗病人的同时, 应治疗<br>所饲养的狗和猫 ..... | 92 |
| 64. 花斑癣即使(表面上)痊愈了, 也应继续<br>治疗 .....       | 94 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| <b>十五、皮肤寄生虫病的表现</b> .....              | 94  |
| 65. 全家一齐治疗疥疮.....                      | 96  |
| 66. 要把你的游历告诉医生.....                    | 97  |
| <b>十六、疱疹</b> .....                     | 98  |
| 67. 注意您的配偶是否有临床症状.....                 | 101 |
| <b>十七、手和脚的保健</b> .....                 | 101 |
| 68. 修剪指(趾)甲时不要浸泡.....                  | 102 |
| 69. 脆裂的指(趾)甲, 应涂明胶保养.....              | 102 |
| 70. 不要将指(趾)甲浸渍在橡皮手套里.....              | 104 |
| 71. 指甲油有保护作用.....                      | 104 |
| 72. 指甲油配方.....                         | 105 |
| 73. 毅力是最可贵的辅助治疗方法.....                 | 107 |
| 74. 如果眼睑部出现湿疹, 要考虑指甲油的质<br>量是否有问题..... | 107 |
| 75. 用马赛肥皂代替洗涤剂.....                    | 108 |
| 76. 更换所使用的饭锅, 改用搪瓷平底锅.....             | 109 |
| 77. 用惊吓或汗水治疗疣.....                     | 110 |
| <b>十八、腿部健美和静脉曲张</b> .....              | 111 |
| 78. 医治腿就象医治面部一样重要.....                 | 111 |
| 79. 要适当锻炼腿部肌肉.....                     | 112 |
| 80. 预防静脉曲张措施.....                      | 112 |
| 81. 月经周期的下半周期应控制盐类饮食.....              | 114 |
| 82. 服避孕药的注意事项.....                     | 114 |
| 83. 戒酒, 可使您的“马裤”减瘦.....                | 116 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 84. 再次发现水的功效·····             | 117 |
| 85. 在静脉曲张处放上弹性绑腿·····         | 119 |
| 86. 避免治疗不当·····               | 120 |
| 87. 照这 6 项建议去做, 3 个月便可痊愈····· | 120 |
| <b>十九、妇女多毛症</b> ·····         | 121 |
| 88. 不要用陈旧的和太热的蜡脱毛·····        | 122 |
| <b>二十、出汗</b> ·····            | 123 |
| <b>二十一、头发和头皮</b> ·····        | 125 |
| 89. 避孕药是否含有促使头发脱落的激素·····     | 130 |
| 90. 荨麻和胡椒可以促进头发生长·····        | 132 |
| 91. 供给头发每日所需要的镁元素·····        | 135 |
| 92. 不要用起泡沫的洗发香波·····          | 136 |
| 93. 最好用鸡蛋、嘎苏尔粘土或巴拿马树皮洗头·····  | 137 |
| 94. 太干燥的头发要用头油滋润·····         | 137 |
| 95. 金褐色的头发最好用金褐色的洗发剂·····     | 138 |
| 96. 必要时, 可每日洗头发·····          | 138 |
| 97. 由于年龄关系引起的头发稀疏是正常现象·····   | 139 |
| 98. 当心饮食不当增加皮脂溢·····          | 142 |
| <b>二十二、美容医学和妊娠</b> ·····      | 142 |
| 99. 禁忌行日光浴·····               | 143 |
| 100. 用冷霜油润皮肤·····             | 144 |
| <b>二十三、结束语</b> ·····          | 145 |

## 引 言

要保养好皮肤，须先了解皮肤。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。表皮，是皮肤最外面的一层，由基底层、棘细胞层、颗粒层和角质层四部分组成。基底层是表皮的最深层，与真皮相接，具有双向通透性，为真皮和表皮的物质交换区。基底层只有一层细胞，具有不断分裂增殖的能力，以保持表皮持久完整。棘细胞层在基底层上面，由新陈代谢能力很强的许多排细胞组成，表皮浅层细胞就是由这层细胞发展而成。第三层称为颗粒层，该层细胞有细胞核（每个细胞都由细胞质和1个细胞核组成），具有染色体的细胞核是细胞的生命中心，即细胞的“大脑”。细胞质构成细胞体，这层细胞渐渐失去细胞核，而由硬蛋白构成的角质颗粒充满细胞质。这些颗粒进而转化成表皮的主要成分——角蛋白。外皮层，也称角质层，由许多无核细胞、衰老的细胞、或充满角蛋白的细胞质组成。基底层的细胞转移到角质层大约需要21天，这些细胞在角质层衰老、死亡、脱落。

每个细胞都是单独地活动，在正常情况下，皮肤不断地再生，而且是在不知不觉地进行。如果所有的细胞都同时衰老，那么就会象动物春天换毛那样出现脱皮现象。

角质层每日都有一些脱落，但在某些情况下，表皮更新的速度加快，而一些细胞来不及充分成熟，还带有细胞核就明显地脱落了，这称之为脱屑。这种现象可见于一些疾病，牛皮癣患者表皮的再生已不是常规的21天，而只有7天就完成了；一些炎症，如湿疹，皮肤修复得很快，或出现皮肤干燥或脱水。

如果皮肤比较粗糙，细胞会成片脱落，而且明显可见。干燥的皮肤脱屑也成片，但几乎不被察觉。在粗糙的或干燥的皮肤上涂用乳油质润肤香脂，可使皮肤的脱落变得肉眼看不出来，并使皮肤变得柔软。

真皮，由其浅层的乳头层和深层的网状层组成。乳头层内含起支持作用的胶原纤维，占新鲜真皮重量的90%，胶原纤维韧性大，抗拉力强，故皮肤能抗压力和张力。此层内有血管、神经、淋巴管，参与代谢活动。网状层中的弹性蛋白构成弹性纤维，这种弹性纤维能确保皮肤弹性。

皮下组织，此层结构无重大意义，它含有脂肪组织，保护表皮和真皮，使之免受外界的压力。

皮肤各层的作用：皮肤是人体的主要组织，它覆盖着整个身体，对外界起着防御作用，能及时传送外界作用于皮肤上的各种信息。体内的或体外的任何重大变化，如机体的热量和水分的调节等，都是通过皮肤来进行的。

皮肤同所有的器官一样，也是从血液中吸取营养，通过皮肤内的神经末梢感知外界信息。如果体温升高，皮肤便会自动发汗以散发热量，使体温下降。散发热量是由真皮的汗腺

来承担的。神经末梢、血管等都位于真皮。作为皮肤组成之一的表皮，仅仅起机械性保护作用。

这种认识有助于正确理解皮肤的作用。因为敷在皮肤表面的各种药物都是穿过表皮和真皮渗透到血管，然后随血液循环扩散到整个机体。由此可知，一切皮肤疾病都与“表皮、真皮屏障”有密切关系。而真皮、表皮又有被穿越的危险。

外界的侵袭都可侵害到角质层、颗粒层、棘细胞层。如果仅侵害这些结构层，后果还不太严重，但是一旦侵害到基底层（如割伤、烧伤、皮肤病、良性瘤、恶性瘤……）便会很快扩散，并使局部细胞丧失再生能力，由此导致形成疤痕。一般所说的1度烧伤是表皮烧伤；2度烧伤是侵害到真皮、表皮屏障层；3度烧伤是毁及真皮（神经结构全被破坏、触感丧失），脉管被破坏，疤痕失去血液供应。

真皮还起色素沉着作用，由黑色素细胞生成黑色素。这是皮肤的一种重要作用。这种黑色素通过决定皮肤颜色的角质形成细胞群，进入表皮。黑种人和白种人，其肤色不同，并不在于黑色素细胞的数量（各种肤色的黑色素细胞的数量都一样），而在于黑色素合成的能力和角质形成细胞的数量。在胚胎第5个月之前，由神经系统产生的黑色素细胞尚未进入真皮，这时胎儿的皮肤还是白色的。

黑色素还具有防止阳光辐射的作用（见62页）。

皮肤的作用：（1）保护作用，防御外界的各种损害，如机械的、化学的、细菌的。在不同的气候环境中，则起调节体

温的作用。(2)呼吸作用，由于气体易渗入，可吸收氧气、排出二氧化碳（相当于肺呼吸量的 $1/100$ ）。(3)净化作用，通过汗液和皮脂，排除毒素。(4)吸收作用，表皮的通透性是有选择的，即允许某些药物和某些治疗皮肤病的药品透过或通过毛孔的薄壁（汗毛和皮脂腺的所在）和汗孔（汗液由此孔流出）。

## 一、正常皮肤的保健

最近，来就诊的妇女越来越多，可是她们什么病也没有，皮肤都很正常。她们希望保持自己正常的皮肤，并想了解维护皮肤的要领。由于城市环境的多种侵害，首先是空气污染，保持正常的皮肤变得越来越困难了。滥用劣质的化妆品，更确切地说，滥用不适合自己的皮肤类型的化妆品，比工业区附近的空气污染更严重地损害人们健康的皮肤。我们每个人出生时皮肤都是正常的，当时它具有有一种很难被侵害的遗传性，然而，有些人却做了许多使他们宝贵的身体受到毁坏的事情，尤其是错误地行日光浴或使用一些不适应的和刺激性的药物。

皮肤同肝脏、心脏一样，是覆盖着我们机体的器官，然而我们却任意去摆弄它，而对待心脏和肝脏则永远不会那样做。幸好皮肤是一种非常坚韧的器官。



皮肤直接和外界发生关系，通过它，我们可以感知外界的温度或感知伤害（如把手指置于蜡烛火焰上）。

前面已叙述过，皮肤是多层性结构。

皮下组织位于真皮下面，直接与肌肉相接，主要由脂肪构成。真皮主要由支持组织构成，它布满无数血管、小动脉、小静脉（当伤口流血时，说明真皮受到了损伤）和淋巴管。它包含着皮脂腺，汗腺和各种神经末梢。神经末梢能把体外的各种信息传送给中枢神经系统。

真皮，是最有“生命力”的皮肤层，也是代谢、呼吸、血液供应和神经支配的最重要的皮肤层。皮肤衰老就是在这一层开始表现出来。

表皮的最外层是角质层，起着防护作用。皮脂腺和汗腺通过排泄管直接开口于皮肤表面，释放出脂肪分泌物，即皮脂和汗液，与表皮的残屑混合在一起。这种混合物组成了保护皮肤的一种乳化脂薄膜，它可以使皮肤水分的蒸发减少到最低程度，使皮肤柔润。

### 1. 洗净脸部的卸妆液

皮肤是人体珍贵的器官，应该把保护皮肤看作头等重要。为了保护皮肤，首先要做到皮肤的清洁。涂抹在皮肤表面上的卸妆液可以把面部灰尘、角质层的碎屑、陈旧的水脂软片和脂肪残余物等杂质微粒乳合。这是其他东西所不能代替的。卸妆液乳合并吸收这些杂质，然后用餐巾纸擦去卸妆液即可。

有些妇女喜欢将涂抹的卸妆液保存在面部，认为这样可