

影响美容的皮肤病

陕西中医学院图书馆藏书

谭仲楷 祝连庆 编著

山西科学教育出版社

影响美容的皮肤病

谭仲楷 祝连庆 编著

山西科学教育出版社

影响美容的皮肤病

谭仲楷 祝连庆 编著

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.76 字数: 156千字

1990年11月第1版 1990年11月山西第1次印刷

印数: 1—2000册

*

ISBN 7-5377-0312-4

R·107 定价: 3.20元

内 容 提 要

本书主要是从现代医学的角度，以美容为中心，介绍皮肤的卫生保健知识。

第一章，皮肤的结构和生理功能，着重阐明与保健、美容有关的皮肤生理性和某些病理性变化。

第二章，皮肤的卫生保健和美容，详述涉及这方面的各种重要因素，如日光紫外线、水、营养、精神、职业、清洁剂、化妆品和衣饰等，并列举相应的保健、美容措施。

第三章，皮肤病的诊治常识，使读者能初步掌握自我诊治一般皮肤病的要领。

第四章，影响美容的常见皮肤病，简述其临床表现、病因和防治方法。

书中有插图十余幅，书后附目前市售的皮肤保健美容化妆品和皮肤病治疗外用成药一览表。

皮肤卫生保健与美容涉及每个人的日常生活，与各行各业的劳动保护也有密切联系，是一门既通俗又复杂的学问。只有了解这方面的基本知识，才可能充分认识到皮肤保健的重要性，知道如何进行皮肤保健和如何使您的肌肤、发丝、容貌、服饰显得更美。

本书内容丰富，文字简明，具有科学性、先进性和实用性。可作为一般科普读物，供广大中、青年和老年人阅读，也适于工矿企业的基层医疗、卫生保健人员作参考。

前 言

皮肤是人体具有许多重要生理功能的组织器官。没有健全的皮肤，对于身体、生活和工作都会带来妨碍。皮肤位于体表，既与内部的五脏六腑脉脉相通，又时刻受外界各种因素的影响，所以，饮食调配、生活习惯、气候环境、劳动保护和疾病防治等，无不与皮肤健康有着直接或间接的关系。所谓皮肤保健，就是指在复杂的内外环境中积极避免有害因素对皮肤的损伤，同时注意充分利用对皮肤健康有益的因素。近年来，随着医学研究的进步和文明社会的发展，在皮肤保健方面也在不断更新观念，使各种卫生保健措施建立在更科学的基础上。

皮肤同时也是一个显示人体美的器官。细腻红润的皮肤，乌黑柔韧的发丝，都闪烁着青春的媚力，悦目怡人。皮肤保健固然也是为了防病强身、益寿延年，但更直接的目的无宁说是美容。要想不使容艳姿色很快消逝，保护皮肤是个关键。“若是花容知爱护，依然明艳在秋风。”永葆青春虽然不太现实，但延缓自然衰老则是完全可以办到的。当然，为了改善仪容，化妆打扮也必不可少。皮肤的天然美与粉墨胭脂适当配合，相得益彰，会进一步提高美的境界。

本书内容包括：1. 皮肤的结构与生理功能；2. 皮肤的卫生保健与美容；3. 皮肤病的诊治常识；4. 影响美容

的常见皮肤病。全书以皮肤美容为中心，既包括一般的皮肤卫生保健和仪容修饰，也涉及现代医学原理和疾病防治，把卫生保健、临床医学和美容学结合在一起。书后附录列出目前市售的皮肤病治疗常用成药和含药化妆品，供选购时参考。

本书适于普通青、中年男女阅读，亦可供基层医疗卫生人员参考。

对于在本书出版过程中给予大力支持的广东顺峰制药厂、辽阳丽肤日化厂、广州美新化妆品厂、西安日化厂、新疆制药厂、第四军医大学科研药厂等有关单位，在此一并深表谢意！

编 者

1989. 12.

目 录

第一章 皮肤的结构与生理功能

一、巨大而复杂的器官.....	(1)
1. 皮肤的重要功能.....	(1)
2. 皮肤的分层.....	(1)
3. 毛发.....	(2)
4. 皮脂腺.....	(3)
5. 汗腺.....	(3)
6. 神经.....	(5)
7. 肌肉.....	(7)
8. 血管和淋巴管.....	(7)
9. 皮下组织.....	(8)
10. 甲.....	(9)
二、决定肤色的主要物质——黑色素.....	(9)
1. 黑色素的制造与储存.....	(9)
2. 黑人和白人的差别.....	(11)
3. 肤色的形成因素.....	(11)
4. 皮肤晒黑的原因.....	(11)
三、毛发生长的盛衰枯荣.....	(12)

1. 毛发的审美观·····	(12)
2. 头发的理化性状·····	(12)
3. 毛发在人一生中的变化·····	(13)
4. 头发的生长周期·····	(13)
5. 影响头发生长的因素·····	(14)
6. 妇女的男性型秃头·····	(15)
四、天然的优质营养护肤霜——皮脂·····	(16)
1. 皮脂腺分泌功能的变化·····	(16)
2. 皮脂的作用·····	(16)
3. 影响皮脂腺分泌的因素·····	(17)
五、源源不断的汗液分泌·····	(17)
1. 汗液似水而非水·····	(17)
2. 发汗因素·····	(18)
3. 显性出汗与不显性出汗·····	(18)
六、指(趾)甲生长的奥秘·····	(18)
1. 不停顿的生长·····	(18)
2. 不可忽视的功能·····	(19)
3. 甲板上的“标记”·····	(19)
七、皮肤的屏障和渗透性能·····	(20)
1. 抗御外界损伤的屏障·····	(20)
2. 角质层的重要性·····	(20)
3. 无孔不入·····	(21)
4. 影响渗透性的因素·····	(21)
八、皮肤的巨大信息网络·····	(22)
1. 高敏度的感觉器官·····	(22)
2. 致痒痒物质·····	(22)

3. 瘙痒的神经传递·····	(23)
九、体温恒定的自动调节·····	(23)
1. 灵敏的温度监察系统·····	(23)
2. 皮肤散热的主要方式·····	(24)
十、青春期的皮肤变化·····	(24)
1. 青春期的基本概念·····	(24)
2. 青春期的皮肤变化·····	(25)
3. 月经周期对皮肤的影响·····	(25)
十一、妊娠期的皮肤变化·····	(26)
十二、老年人与皮肤老化·····	(27)
1. 皮肤老化的基础与表现·····	(27)
2. 皮肤老化与年龄·····	(28)
3. 导致皮肤老化的主要因素·····	(29)
4. 皮肤老化的累积性·····	(30)

第二章 皮肤的卫生保健与美容

一、永葆青春的美好愿望与客观现实·····	(31)
1. 皮肤老化是一种自然现象·····	(31)
2. 皮肤老化的人为因素·····	(32)
3. “永葆青春”的相对可能性·····	(32)
4. 延缓老化的一般性保健措施·····	(33)
二、日光与皮肤·····	(35)
1. 日光的成分·····	(35)
2. 皮肤对日光的吸收·····	(36)

3. 日光紫外线照射的生理作用·····	(37)
4. 日光对皮肤的损伤·····	(37)
5. 日光的致癌作用·····	(38)
6. 皮肤对日光的耐受性·····	(40)
7. 正确判断紫外线照射的强度·····	(41)
8. 提高对光防护的认识·····	(42)
9. 防光剂的应用·····	(43)
三、水与皮肤 ·····	(44)
1. 水的种类·····	(44)
2. 水浴及其基本作用·····	(45)
3. 洗澡与皮肤卫生·····	(46)
4. 洗脸的艺术·····	(47)
5. 皮肤保健治疗性药浴·····	(48)
6. 蒸气浴(桑那浴)·····	(50)
7. 矿泉浴·····	(50)
8. 含砷水的致癌作用·····	(51)
四、营养与皮肤 ·····	(51)
1. 合理膳食与皮肤健美·····	(51)
2. 维生素A的缺乏和过多·····	(53)
3. 维生素B族的缺乏·····	(55)
4. 维生素E的抗皮肤衰老作用·····	(59)
5. 营养对头发生长的影响·····	(60)
6. 食物添加剂引起的皮肤病变·····	(61)
五、精神因素与皮肤 ·····	(61)
1. 精神因素对皮肤的影响·····	(61)
2. 精神状态与面容的相关性·····	(62)

3. 皮肤病对情绪和心理的影响·····	(63)
4. 心身医学与皮肤病·····	(64)
六、职业与皮肤·····	(66)
1. 职业性皮肤病在职业病中所占的地位·····	(66)
2. 职业性皮肤病的致病因素·····	(67)
3. 职业性皮肤病的判别要点·····	(69)
4. 职业性皮炎的预防措施·····	(71)
5. 溶剂对皮肤的损害·····	(74)
6. 手皮炎(湿疹)的防治·····	(74)
7. 氯痤疮·····	(76)
8. 油性痤疮·····	(77)
9. 与职业有关的皮肤颜色异常·····	(78)
10. 皮肤病患者的职业选择·····	(78)
11. 职业性皮肤癌·····	(80)
七、职业与指甲·····	(84)
1. 职业性甲病的主要原因·····	(84)
2. 甲病与职业·····	(85)
八、清洁剂与皮肤·····	(86)
1. 肥皂与洗涤剂·····	(86)
2. 清洁剂的选择和使用·····	(87)
3. 肥皂的刺激性和致敏性·····	(88)
4. 药皂·····	(89)
5. 工业用(手)皮肤清洁剂·····	(90)
6. 洗手的细节·····	(91)
九、化妆品与皮肤·····	(92)
1. 化妆品的使用目的·····	(92)

2. 保健性化妆品	(93)
3. 修饰性化妆品	(95)
4. 化妆品的选择	(96)
5. 要科学地评价化妆品的功效	(97)
6. 化妆品对皮肤的损害	(97)
7. 皮肤型及其保健要点	(99)
十、头发保健与美容	(100)
1. 对头发保健的基本认识	(100)
2. 梳头	(101)
3. 理发	(102)
4. 女子发型与脸型、体型、肤色、年龄	(102)
5. 洗发剂(香波)	(103)
6. 水的选择	(105)
7. 漂清液	(105)
8. 洗头次数	(106)
9. 头发保健性化妆品	(106)
10. 与职业有关的毛发颜色异常	(107)
11. 白发染黑	(108)
12. 染发剂	(108)
13. 染发的潜在性危险	(109)
14. 热烫发与冷烫发	(110)
15. 烫发液的副作用	(110)
十一、指甲的保健与修饰	(111)
1. 重要的美容部位	(111)
2. 指甲的修饰法	(111)
3. 指甲化妆品的应用	(112)

十二、衣饰与皮肤	(114)
1. 衣着卫生.....	(114)
2. 服装颜色与肤色的协调.....	(114)
3. 首饰引起的皮炎.....	(115)
十三、皮肤按摩与美容	(116)
1. 面部美容按摩.....	(116)
2. 经络穴位按摩.....	(117)
3. 头皮按摩.....	(118)
4. 手的按摩.....	(119)

第三章 皮肤病的诊治常识

一、皮肤病变基本形态的辨认	(120)
1. 皮损的形态.....	(120)
2. 皮损的颜色.....	(123)
3. 皮损的数量及其排列状况.....	(124)
4. 皮损的分布.....	(124)
二、皮肤病的自觉症状	(125)
三、皮肤病的诊断要领	(126)
四、外用药疗法	(128)
1. 外用药使用时应考虑的问题.....	(128)
2. 常用的有效药物(主药).....	(129)
3. 外用药的剂型.....	(132)
五、涂药的学问	(134)
1. 主药的选择.....	(134)

2. 剂型的选择	(134)
3. 涂药的次数	(135)
4. 密封包扎法	(135)
5. 个体差异和部位差异	(136)
6. 外用药治疗的策略	(136)
7. 警惕药物接触性皮炎	(136)
8. 外用药引起的全身性副作用	(137)
六、皮肤科常用的内用药	(137)
1. 抗生素	(138)
2. 抗真菌药	(138)
3. 磺胺类	(138)
4. 维生素	(139)
5. 皮质类固醇激素	(139)
6. 抗组织胺药	(140)
7. 安定药	(140)
8. 抗疟药	(140)
9. 免疫抑制剂	(140)
10. 其他	(140)

第四章 影响美容的常见皮肤病

一、头部皮肤病	(142)
1. 头皮屑多	(142)
(1) 头皮单纯糠疹	(142)
(2) 皮脂溢出症	(143)

(3) 脂溢性皮炎(头部)	(143)
(4) 石棉状糠疹	(144)
(5) 银屑病	(145)
2. 毛发脱落	(148)
(1) 早秃	(148)
(2) 弥漫性脱发	(150)
(3) 脂溢性脱发	(152)
(4) 斑秃	(152)
(5) 瘢痕性脱发	(154)
(6) 头癣	(154)
(7) 麻风	(155)
3. 多毛	(156)
(1) 多毛症	(156)
(2) 后天性毳毛型多毛症	(157)
4. 白发	(158)
二、面、颈部皮肤病	(159)
1. 以红斑、丘疹为主的皮肤病	(159)
(1) 痤疮	(159)
(2) 脂溢性皮炎	(162)
(3) 湿疹	(163)
(4) 接触性皮炎	(165)
(5) 油彩皮炎	(168)
(6) 药疹	(168)
(7) 酒渣鼻	(170)
(8) 面部播散粟粒性狼疮	(172)
(9) 扁平疣	(172)

(10) 体癣	(173)
(11) 丹毒	(175)
(12) 寻常狼疮	(176)
(13) 神经性皮炎	(177)
2. 以水泡或脓疱为主的皮肤病	(178)
(1) 单纯疱疹	(178)
(2) 带状疱疹	(179)
(3) 脓疱疮	(181)
(4) 疖	(181)
3. 以白色斑为主的皮肤病	(182)
(1) 白癜风	(182)
(2) 白色糠疹	(184)
(3) 花斑癣	(184)
(4) 贫血痣	(185)
(5) 职业性白皮病	(185)
4. 以黑色斑为主的皮肤病	(185)
(1) 雀斑	(186)
(2) 雀斑痣	(186)
(3) 黄褐斑	(186)
(4) 皮肤炎症后的色素沉着	(187)
(5) 瑞尔 (Riehle) 黑变病	(187)
(6) 色素痣	(188)
(7) 太田痣	(189)
(8) 皮脂溢性角化病	(190)
(9) 汗孔角化病	(190)
5. 与日光照射有关的皮肤病	(191)

(1) 日光性皮炎·····	(191)
(2) 慢性日照性皮炎·····	(192)
(3) 多形日光疹·····	(193)
(4) 日光角化病·····	(194)
(5) 盘状红斑狼疮·····	(194)
6. 其它痣、瘤、癌·····	(195)
(1) 瘢痕疙瘩和增生性瘢痕·····	(195)
(2) 血管瘤·····	(196)
(3) 蜘蛛痣·····	(198)
(4) 皮脂腺痣·····	(198)
(5) 皮脂腺瘤·····	(198)
(6) 角化棘皮瘤·····	(199)
(7) 基底细胞癌·····	(200)
(8) 鳞状细胞癌·····	(200)
(9) 恶性黑色素瘤·····	(202)
三、眼周、口周皮肤病·····	(203)
1. 睑黄斑瘤·····	(203)
2. 眼睑汗管瘤·····	(204)
3. 粟丘疹·····	(204)
4. 唇炎·····	(204)
5. 口周皮炎·····	(205)
6. 须疮·····	(206)
四、手部皮肤病·····	(207)
1. 手湿疹·····	(207)
2. 手癣·····	(208)
3. 手掌银屑病·····	(208)