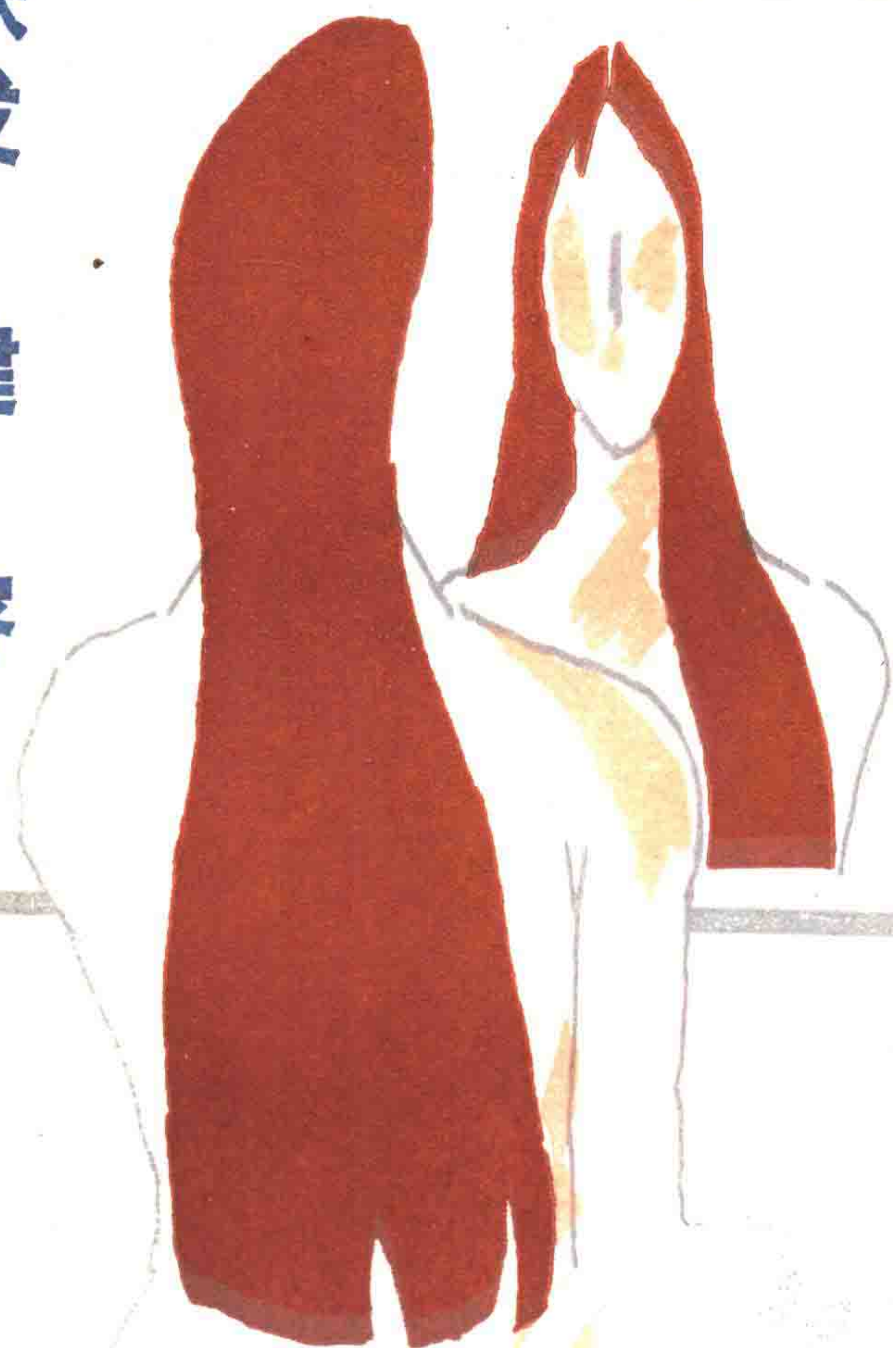


PIFUTOUFADEBAOJIANHEMEIRONG

皮肤
头发
的
保健
和
美容

包德必理格 马凤 编著



青海人民出版社

皮肤头发的保健和美容

书 号

R7

记 号

皮肤头发的保健和美容

包德必理格 马凤珍 编著

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海西宁印刷厂印刷

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张: 4 插页: 2 字数: 85,000

1988年10月 1版 1988年10月第1次印刷

印数: 00,001—12,260

ISBN 7-225-00191-4 /R·19 定价: 1.05元

前 言

皮肤是人体外部的一个重要器官，不仅与内脏关系密切，也是人体美的一个重要标志。许多因素都会直接或间接地影响皮肤的健美，甚至导致皮肤病的发生。为了使人们获得在皮肤、头发的保健，影响美容的常见皮肤病及如何选用化妆品等方面的必要常识，特编写了此书。

书中有关中草药部分承肖康伯主任医师及夏振义副主任医师审校。豪必斯同志为本书绘制了插图，在此一并致谢。

由于时间仓促及手中资料有限，书中不当之处在所难免，恳望读者批评指正。

编 者

1987年5月于内蒙古医院皮肤科

目 录

一、皮肤的保健.....	(1)
(一)皮肤的结构与功能	(1)
(二)皮肤的健美知识	(3)
(三)面部皮肤的保健	(14)
(四)手部皮肤的保健.....	(19)
(五)足部皮肤的保健.....	(21)
(六)婴幼儿皮肤的保健.....	(23)
(七)老年人皮肤的保健	(26)
(八)服装与皮肤保健	(29)
(九)影响皮肤健美的常见皮肤病.....	(32)
二、头发的保健.....	(46)
(一)毛发的结构与生理	(46)
(二)头皮与头发的保健	(48)
(三)理发与修面.....	(53)
(四)染发与烫发.....	(57)
(五)毛发过多的除去法.....	(60)
(六)常见的毛发疾病.....	(62)
三、指(趾)甲的保健	(68)
(一)指(趾)甲的结构与生理.....	(68)
(二)指(趾)甲的保健.....	(70)
(三)常见的指(趾)甲疾病	(72)
四、选用化妆品的知识	(74)

(一) 怎样选用化妆品	(74)
(二) 常见化妆品的分类	(77)
(三) 常用化妆品的使用方法	(78)
五、医疗美容	(97)
(一) 激光	(98)
(二) 冷冻	(99)
(三) 化学剥脱术	(99)
(四) 针灸	(100)
(五) 美容整形	(101)
六、皮肤健美的中草药	(102)
(一) 中草药单方	(103)
(二) 中草药复方	(113)
七、家庭护肤美容制品简介	(118)
(一) 化妆水	(118)
(二) 面膜	(119)
(三) 其他	(121)

一、皮肤的保健

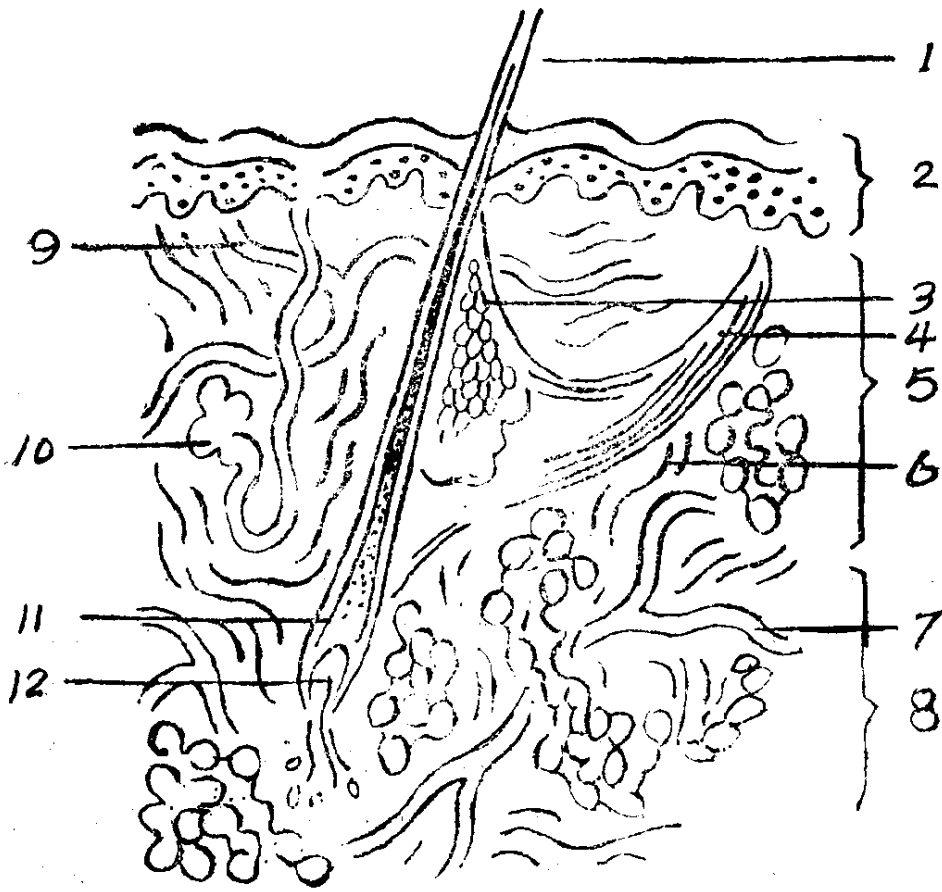
(一) 皮肤的结构与功能

皮肤是覆盖在人体外部的一个重要器官，也是人体最大的器官之一。它不仅能保护体内各种组织和器官免受外界机械性、物理性、化学性和生物性的侵袭，而且与机体健康状况关系密切，许多因素可使皮肤发生疾病，损害皮肤的健康而影响美容。健康的皮肤坚韧、结实、柔和，富有弹性和张力，给机体带来一种自然美。随着年龄的增长，皮肤会逐渐老化、干燥、皱纹增多而影响美容。

成年人的皮肤表面面积为1.5~2.0平方米，新生儿约为0.21平方米。皮肤的总重量约为体重的5%，其厚度因人、因部位而异，如不包括皮下组织，一般厚度为0.4~4毫米。

皮肤的构造非常精致而复杂，主要由表皮、真皮、皮下组织三部分组成。真皮和皮下组织内有丰富的血管、淋巴管和神经组织，另外还有皮肤的附属器官，如毛发、指（趾）甲、皮脂腺、汗腺等。皮肤表面有很多皮脊、皮沟。

皮肤具有多种功能，首先它对机械性刺激如摩擦、牵拉、挤压、冲撞等，物理性刺激如光线、温度及化学物质如酸、碱等，有一定的防护能力；其次由于皮肤分泌的皮脂含有脂肪酸等物质，对细菌有一定的杀灭和抑制作用。分泌出的皮脂还可以滋润毛发，防止毛发干燥断裂，使皮肤柔软不裂，并能避免水及化学性物质的侵入。一个人的皮脂腺一昼



1.毛发 2.表皮 3.皮脂腺 4.立毛肌 5.真皮 6.胶原纤维
7.深层血管网 8.皮下组织 9.浅层血管网 10.汗腺 11.毛球
12.毛乳头

图1 皮肤纵切面图

夜可排出皮脂200~300克。皮脂的排出受个人体质、年龄、性别、内分泌、营养代谢、胃肠功能、环境、精神因素等影响。青春期雄性激素分泌旺盛，排出皮脂较多，如皮脂腺开口阻塞，很容易引起痤疮。老年人皮脂排出量则显著减少。皮肤还有调节体温作用，如体内温度较高，汗腺即开始分泌汗液，成人皮肤上约有200~500万个小汗腺，平均每平方厘

米有143~339个，在手、脚、掌较多，每平方厘米有620个，大腿处最少，每平方厘米只有120个。排汗除为散发热量，调节体温外，还可以柔化角质层，保持皮肤的正常含水量，使皮肤光滑、柔润而富有弹性，对皮肤的健美具有重要作用。皮肤还具有呼吸作用，全身皮肤吸氧量约为肺的 $1/160$ ，24小时由皮肤散发出的二氧化碳约为2公斤，相当于肺排出量的 $1/90 \sim 1/65$ 。

皮肤内遍布冷觉、热觉、触觉、疼觉、压觉等神经终末小体或神经纤维，所以具有感觉作用，可以鉴别粗细、光滑、湿润、震颤、轻重及质地等。正常的皮肤感觉功能对于适应外界气候环境的改变，避免化学和物理损伤及保持日常生活、生产活动等都是非常重要的。

皮肤还参与全身新陈代谢过程，是储水的重要器官，皮肤水分是人体水分的18~20%，充足的皮肤水分，对保持皮肤的营养，防止皮肤皱纹，保证皮肤的健美都具有非常重要的作用。皮肤还参与蛋白质和氮化物的代谢，皮下脂肪是人体脂肪的仓库，是燃料的供应站。皮肤还具有免疫功能，参与变态反应的免疫防御。

（二）皮肤的健美知识

皮肤健美的知识面很广，很多因素都会影响皮肤的健美，为了使人们了解保护皮肤健美的知识，现就一些与皮肤健美有关的问题分述如下。

1. 皮肤健美离不开整体

有些人患了皮肤病总认为无关紧要，实际这种想法是错误的。皮肤与内脏有密切的关系，它能反映其他器官的健康状况，而其他器官健康与否也会影响到皮肤。很多内脏疾病

可以在皮肤上反映出来。比如多数患有慢性病的人，面容显得憔悴黄瘦，头发干枯而无光泽，甚至脱落。此外，患糖尿病的人皮肤瘙痒，容易长疖；患有慢性消化道疾病、胃肠功能紊乱、慢性感染病灶、肝脏疾患、内分泌功能障碍的人，可以引起面部产生黄褐斑（蝴蝶斑）；肾上腺疾患又能引起皮肤变黑；心脏病病人常见有紫唇、颊青的现象；高血压病人出现颊红、手掌红；肝硬化病人出现珠砂掌；一些消化不良患者常出现荨麻疹、湿疹等。近年来随着医学的发展，一些内脏恶性肿瘤在皮肤上的表现引起了医学界的重视，潜在性恶性肿瘤可以在皮肤上出现环形红斑、大疱性皮疹、皮肤瘙痒、色素沉着、毛发脱落等。这些标志虽然不是十分准确，但在一定程度上是符合的。因此，为了皮肤的健美，必须要注意整个身体的健康，消除影响美容的内部因素，不能脱离整体健康去单纯谈皮肤的健美。平时要经常坚持锻炼身体，增强体质，积极预防和治疗全身性疾病。这对保护皮肤的健美有着非常重要的意义。

2. 皮肤健美与精神因素

苏联学者巴甫洛夫曾经说过：“愉快的心情是健康的源泉”。祖国医学中提到的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪变化，主要指的是思想情绪，如果情绪过度兴奋或抑制，造成五脏的病症，使五脏失调，而反映到皮肤表面则可能发生皮肤病。在人们的生活中，愉快的心情是不可缺少的。精神因素不佳不但是皮肤病发病的诱因，而且也是加重皮肤病的原因之一。很多皮肤病与精神创伤、情绪急躁、思想紧张、神经衰弱等有密切关系。例如斑秃、神经性皮炎，在精神愉快的时候，可能好转而自愈，但当情绪低落，思想紧

张，抑郁时又可复发或加重；睡眠不好的人，精神萎靡，眼周发黑；忧思过度的人，满面愁纹，面色无光；心情烦躁的人往往显得神志不安而面容呆板。有些人在精神紧张，神经失调时会出现面部、手部皮肤多汗等等。所以，在生活中一定要有愉快的心情，平时要保持情绪安定，避免精神创伤，心胸要开阔，经常参加体育锻炼，可以用打太极拳、做气功、散步等方法，增强中枢神经系统的功能，加强和改善皮肤的新陈代谢过程，增强抗病能力。同时要保证足够的睡眠，每天保持睡眠6~8小时。建立合理的膳食制度。当然，更重要的是要有崭新的精神面貌，反映时代气息的高尚情操。特别是在人们物质生活逐步富裕，精神文明逐步提高的今天，美化自己的生活不但是十分必要的，而且对皮肤的健美也是非常重要的。

3. 皮肤健美要有充足的营养

在人们的日常饮食方面，讲究营养价值是很重要的，营养的补充是人体生存、活动和生殖的必需条件，各种营养素如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机物质等，都是人体不可缺少的。饮食中有足够的热量、蛋白质以及维生素可以减轻疲劳。如果缺乏营养素，就会产生营养缺乏症。一个营养充足而身体健康的人，皮肤应该是红润、富有光泽、弹性及紧张的。相反，一个营养不良的人就不可能有健康的皮肤和头发，所以营养与皮肤健美关系密切。了解营养常识，既有利于全身的保健，对皮肤、头发、指甲的健美也有好处。

没有人不希望自己的容貌充满青春的活力，那些琳琅满目的美容霜、滋补药品，虽然可以填补美容的缺陷，但最重

要的还是从饮食中摄取营养。

在我们食用的粮食中含有大量的糖类，是人体能量的主要来源。各种粮食所含蛋白质因品种而不同。全谷制的食品是维生素B族的主要来源。肉、禽、鱼、蛋和乳类食物中含有丰富的蛋白质；豆类及其制品不但蛋白质含量高，而且容易消化吸收。动物肝脏、蛋黄、乳品中含有维生素A。肥肉富于脂肪。我们在膳食中，要合理选择、科学搭配，混合和烹调加工，使食品得到合理的利用。

有些人在饮食方面不太注意，总是吃的过饱，这样很容易发胖，也容易引起消化不良，过于肥胖不但易使血中胆固醇增高引起高血压、冠心病，而且也有损于美容。就皮肤来说，肥胖的人容易发生疖子和痈，夏天又容易患痱子、脂溢性皮炎等。所以，肥胖体质的人，应该适当地控制食量，尽量少吃肥肉，多吃蔬菜，加强体育锻炼来增加热量的消耗。有些人很愿意吃肉而不喜欢吃菜，这是不好的，绿色蔬菜如西红柿、豆芽中含有丰富的维生素C、胡萝卜素，菠菜、苜蓿、荠菜含有胡萝卜素，这些菜都应该吃。如果你感到皮肤发干、脱屑，出现毛囊性小丘疹，摸起来粗糙扎手，头发也失去天然的光泽，这可能是缺乏维生素A。由于维生素C有抑制皮肤黑色素的形成和褐脂质在细胞膜的沉着作用，所以可以预防蝴蝶斑和老年斑的形成。常吃蔬菜特别是西红柿可以抑制酪氨酸的活性，使已沉着于皮肤的色素减退或消失，从而使皮肤保持青春的净洁，防止细胞老化，所以有人把西红柿称为美容之佳品。其他如桔子、酸枣、山楂等维生素C的含量都很丰富。

与皮肤有关的维生素还有维生素B₂、烟草酸。如果缺乏

维生素B₂，可以发生脂溢性皮炎，出现口角炎、舌炎、外生殖器部位的皮炎等。缺乏烟草酸，皮肤对日光的耐受性降低，暴露的部分可能发生皮炎，皮肤发硬而粗糙，或有褐色及黑色的色素沉着，出现裂隙和干燥的鳞屑。且常伴有舌炎、口角炎、外阴炎以及消化道和神经系统的病症等。维生素B₂在豆类植物，动物的肝、肾，乳类食品，蛋黄中含量较多。在谷类、花生、肉类和动物内脏中烟草酸含量非常丰富。

在无机物方面，钙能降低血管的渗透性和神经的敏感性，增强皮肤的耐受性。乳类、蛋黄、虾米、海带、发菜、豆制品、白菜、青菜、土豆、肉骨头中钙的含量都很丰富。硫氨基酸与毛发和指甲的生长有很大关系，其在豆类、蛋黄和肉、花生、芝麻中的含量都是比较多的。

现在有些医学工作者已经注意到含核酸的食物，通过动物实验证实，食物中缺乏核酸，会使动物过早衰老，影响皮肤组织的更新，所以核酸对皮肤的保养有很明显的益处。目前在国外，特别是在日本妇女中，已兴起核酸食品热，含核酸成分多的食物有鱼、虾、牡蛎、动物肝脏、鱼子酱、酵母、木耳、花粉等。

有很多皮肤病，如湿疹、荨麻疹、银屑病、酒渣鼻、脂溢性皮炎等，其病复发常与饮食有关。因此，对那些有食物过敏因素的病人，在发病期间或疾病全愈后，应限制或禁食鱼、虾、蟹等海腥发物，鸡、鹅、鸭等禽类食品以及葱、蒜、辣椒、酒类等刺激性食物或油炸等难以消化的食物。

4. 皮肤健美与环境的影响

由于皮肤暴露在外面，容易受到阳光中紫外线的照射。

过多的紫外线照射会促使皮肤老化、粗糙，甚至导致老年疣及皮肤癌的发生。但适量的日光照射，可改善皮肤的血液循环，加强组织的新陈代谢，对儿童骨骼发育也有好处。因此，适当的阳光沐浴是保持皮肤强壮的一个重要措施。日光可刺激皮脂腺和汗腺，使皮脂和汗液分泌增多，还可增加维生素D的形成，有助于防止皮肤干燥和增强皮肤的抗病能力。

对日光耐受性低的皮肤，要经常参加户外活动，采取逐渐暴露于日光下或日光浴的方法，加强皮肤对日光的耐受性。但对日光高度敏感的人，或患有光感性皮肤病及红斑狼疮的病人则应避免日晒，外出活动时，要采取一定的防光措施。

酸碱等化学性物质的刺激，常引起皮肤干燥、皲裂，甚至灼伤。长时间的风吹、寒冷等物理因素的影响，也易使皮肤损伤，促使皮肤代谢功能发生异常，出现皮肤过早老化。过冷的刺激可引起皮肤冻疮，过热容易发生灼伤，过多的机械性刺激可以引起鸡眼和胼胝。有很多有机物质如染料、机油、塑料、油漆及化妆品等都可引起皮炎。有些人为了美容而染发，常因对染料过敏而引起接触性皮炎。一些装饰品如项链、耳环、表带、手镯等也易引起过敏性皮炎，有些劣质化妆品容易对皮肤刺激而引起皮炎，化脓性病原菌可以引起脓皮病，如毛囊炎、疖、脓疱疮等。真菌可引起皮肤上的一些癣病，如体癣、股癣、手足癣、甲癣等。病毒可引起各种疣。还有毛囊蠕形螨，可引起面部红斑丘疹、毛细血管扩张等。疥虫可引起疥疮。一些昆虫可引起虫咬皮炎。这些都是影响皮肤健美的外界因素。而且常常和卫生习惯、生活环

境及季节有关。

5. 皮肤的类型

要科学而正确的保护和清洁皮肤，使其更加健美，首先要了解皮肤的类型。从生理学和病理学的角度来看，“一般可将皮肤分为三种类型，即多脂性皮肤、干燥性皮肤和一般性皮肤。这三种类型的皮肤表现各不相同，清洁和健美的方法也不完全一样。

(1) 多脂性皮肤 这类皮肤多见于青年和中年人，主要是皮脂腺分泌旺盛，分泌的皮脂量很多，皮肤油光发亮，毛孔也较大，看起来很粗，很象桔子皮上的小点。头皮上“出油”也多，有些人头皮屑也很多，头发油亮，就象擦了发油一样，头皮经常发痒。身上出油也很多，往往衬衣没穿上几天，领子上就象沾了一层油泥。这类皮肤的人，不容易起皱纹，经得起刺激，但容易发生痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎、毛囊炎、疖子等皮肤病。

(2) 干燥性皮肤 表现为皮脂分泌少，皮肤薄而多皱纹，无光泽，头发干而少油，有时瘙痒。这类皮肤经不起风吹日晒的刺激。冬季皮肤脱屑较多，夏季对阳光的耐受性也差，经日光照晒常出现红斑及脱皮，严重的还有灼痛，起水疱。手掌、足底皮肤也常是干燥少汗，容易发生裂口。这类皮肤在中年及中年以上的女性中比较多见。

(3) 一般性皮肤 大多数人都属于这类皮肤，它处于油性皮肤和干性皮肤之间，也就是中间型。这类皮肤分泌皮脂腺正好适中，比起干性皮肤的耐受性要好一些。皮肤丰满，润泽而有弹性，头发黑而有光泽，柔润而富有弹性，看起来很美观。

这三种类型的皮肤也不是截然分开的，有的人在青年时是多脂性皮肤，到中年以后则变为一般性皮肤。也有人青年时是一般性皮肤，到中年以后，皮肤又变干燥，脱皮屑甚至产生裂口。三种类型的皮肤各有优缺点，不能说哪种类型的皮肤最好，只要我们根据自己皮肤类型的性质，经常注意保护自己的皮肤，给以适当的处理，都能够使皮肤得到健美。

6. 皮肤的清洁

保持皮肤的健美，除了要注意精神因素、整体健康、营养与外界环境以外，还要保持皮肤的清洁卫生。这对于预防皮肤病的发生是很重要的。由于皮肤不断地进行新陈代谢，表层老化的部分逐渐脱落，而新的细胞又从表皮底层繁殖来代替老化的细胞，这样在皮肤上就有一些汗液、皮脂、脱落的上皮角化细胞、尘埃及细菌的混合物，如果不清洁洗涤，皮肤污浊不堪，汗臭难闻，头发杂乱而失去光泽，不但有损于美容，而且还会使病菌繁殖而侵入皮肤，引起皮肤病。所以，必须经常洗脸、洗手、洗澡来清洁身体各部，保持皮肤的清洁。

清洁皮肤，主要是通过洗澡的方法。洗澡的次数、水温及使用的皂类，主要根据个人具体情况而定。因劳动出汗多的农民、矿工或在粉尘、油烟等环境中工作的人，应该在工作完毕下班时即刻洗澡，否则由于出汗多，粘在皮肤上的各种物质不能及时清除，刺激皮肤，轻则引起皮肤发炎、瘙痒，皮肤充血发红；重则可以引起皮肤发泡流水，影响皮肤的健美和工作。有些人由于在工作中受到生产物品对皮肤的刺激而引起皮肤病，这在医学上叫做职业性皮肤病。这种病随着工业的发展而增多，特别是在化学、石油、制革、油漆、

煤炭、机械行业工作的人更应该注意。

对于多脂性皮肤，清洁时最好用温水或较热的水，水温在30~35度为宜。因为皮脂腺和汗液中，有些脂肪性物质，用温水洗容易溶解，洗得干净。这种皮肤每天应洗脸2~3次，在北方冬夏秋三个季节中每周洗澡1~2次是适宜的；南方由于天气热，湿度大，皮脂腺和汗腺分泌量也多，洗澡的次数可以适当地增加。对于干燥性皮肤，为避免刺激，洗澡时也最好用温水，洗澡次数不宜过多，过多洗澡有时反而使皮肤更加干燥、脱屑，甚至发生裂口，特别是冬季或寒冷多风、气候干燥的地区，洗涤次数更要减少。对于一般性皮肤，皮脂腺分泌适中，洗涤水温及次数比较灵活。但洗涤次数也不要过多，过多的洗涤会使皮肤表面的保护性乳化膜遭到破坏，皮肤会干燥变薄，脱屑，从而使皮肤的抗病能力降低，甚至出现红斑、瘙痒等。

经常用冷水洗澡，可使皮肤血管急剧收缩，然后扩张，使皮肤内的血流增加。出现潮红；特别是用冷水擦身、浇身对于抵抗力弱的皮肤效果更好，不但使皮肤强健，而且可使机体增强抵抗力，起到预防习惯性感冒的良好作用。冷水洗澡应每日坚持，一般在早晨活动后进行最好。初次用冷水洗浴时，可先用温水擦身，以摄氏30度左右的温水为宜，逐渐把水的温度降至12~15℃，可先用冷水洗脸、洗脚，以后再逐渐扩展到全身。洗的方法是用冷水先将毛巾浸湿，再揩擦全身。洗涤的时间不要过长，一般几分钟即可。也不要用力过大，以免损伤皮肤。洗完后，必须用毛巾擦干皮肤，然后在腋窝等皱褶处扑些爽身粉。对于皮肤干燥的人可适当地用点润肤霜。