

时尚·品味 新健美



零缺点美肤圣经

全方位对抗问题肌肤
扫除岁月痕迹

美白祛斑、斩痘除疤、防敏感、抗老化，最有效、最迅速、最新的保养观念与解救办法，全方位的实用美丽小秘诀，让您从容面对各种棘手的肌肤难题、烦恼，在美的世界中自在徜徉！

洪勳峰医生 著

B
eauty & H
ealth

8

人民出版社

REALITY & HEALTH



全方位对抗问题肌肤 扫除岁月痕迹

零缺点美肤圣经

此起彼伏出现在脸上的痘痘，
是否总让您措手不及又无可奈何？
星星点点、深浅不一的斑痕，
是否总让您的美白之梦化作泡影？
额头和眼角的皱纹，
是否曾让人怀疑过您真实的年龄？

美丽是每个人心中的梦想。
只要是市面上流行的、朋友介绍的、自己看来的方法，
您都不惜代价，一一试过。
而实际上，您并不清楚怎样才是对肌肤正确的呵护。
您满怀希望地期待美丽的出现，
结果往往只得到更多的烦恼和更深的痛苦。
因为，那些道听途说的方法让您的
痘痘越来越多，皱纹越来越深，斑痕越来越黑，
本来不敏感的肌肤也变得敏感起来。
您后悔不已，不知所措。

因此，面对您的问题肌肤，
与其盲目地花钱美容，
不如先建立一点美容医学的专业常识，
再以十足的信心去迎接美丽的到来！

ISBN 7-228-07569-2



9 787228 075690 >

定价:18.00元

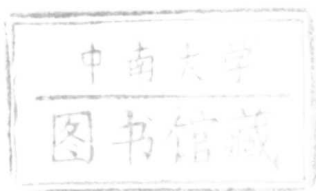
ISBN 7-228-07569-2/R · 132

中南大学图书馆



000047306

64.48
HMF



全方位对抗问题肌肤
扫除岁月痕迹

零缺点美肤圣经

洪勛峰医生 著

64.48
HMF

新疆人民出版社

涉外合同登记新权图字：29-2002-10

图书在版编目（CIP）数据

零缺点美肤圣经 / 洪勛峰著. — 乌鲁木齐：新疆人民出版社，2002.10
ISBN 7-228-07569-2

I. 零… II. 洪… III. 美容术 — 普及读物 IV. R622-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第076481号

责任编辑：张辰

零缺点美肤圣经

洪勛峰 著

出 版：新疆人民出版社
地 址：乌鲁木齐市解放南路348号
邮 编：830001
印 刷：北京海淀求实印刷厂
发 行：新疆人民出版社
开 本：850 × 1168 毫米 1/32
印 张：6.875
字 数：172千字
版 次：2002年10月第1版
印 次：2002年10月第1次印刷
印 数：1-10000册

ISBN 7-228-07569-2/R · 132

定价：18.00元

推荐序一

完成一部现代科技美学

◎赖彦钧

美容医学是一门涵盖皮肤医学、内分泌学、心理学、营养学、药理学、生化学，并且由现代的生物科技、临床医学与医疗技术相融合而成的现代健康美学。它可以说是综合了科学与艺术的精华而成的现代科学。身为现代美容医学专家，需要面对及了解的背景知识与临床技术可以说是非常广泛的。换句话说，一个美容医学的“作品”，绝不是某一个人能独立完成的，它需要纵向的不断深入与横向的科技整合才能够完成。

洪勳峰医生毕业于中国医药学院医学系，担任荣民总医院皮肤科主治医师多年。我认识洪医生已有五六年的时间，洪医生的最大特色和最值得我称道的地方在于，除了平时忙碌的门诊工作之外，他非常善于利用时间进行临床皮肤科学的研究工作。根据我的了解，他的研究成果经常发表在著名的医学期刊上，深受皮肤科医学界的肯定。在国内外举办的皮肤科医学会议上，也经常可以看到洪医生的踪影。最难能可贵的是，洪医生经常把一般人认为是艰深难懂的美容医学方面的专业知识，以一种非常平易近人的方式在报刊杂志上发表，让广大的社会大众能够很清晰地了解美容医学的神秘内容。因此，我认为洪医生不但是一位良医，同

时也是消费大众的一位良师。

洪医生正值斗志旺盛的青年期，相信他如果一直以这样的精神坚持下去，将来一定会成为一位备受瞩目的皮肤科医学权威。

由于洪医生的行事作风及胸襟气度与本人的一贯风格十分接近，欣逢洪医生即将出版这本美容医学专著，基于对洪医生在美容医学上的造诣的推崇，更期待他能“百尺竿头，更进一步”，极愿意为序。

序者简历：

曾任台湾静宜大学理学院院长

台湾化妆品科技学会理事长

现任国际化妆品科技联盟总裁（2001~2002年）

发表过植物来源的生物科技相关论文近百篇

推荐序二

深入浅出介绍医学美容

◎沈瑞隆

医学美容是目前新兴的热门话题，也是当前皮肤科界努力的目标。不幸的是，近年来常常看到一些游走各地、寻求美容治疗的患者，在不了解实情的情形下或是因心里的期望与治疗的结果有一定的差距，跑到门诊来要求帮忙“申冤”。有的要告美容师，有的则要告医生。发生这些所谓的“美容纠纷”最主要的原因，在于坊间缺乏一本消费者看得懂、用得着的医学美容书籍。我在看了洪医生所写的这本书后，发现今后这类纠纷将因双方的充分了解而得以避免，这无疑读者的福分。

洪医生踏进皮肤科以来，自完成专科医生训练，到成为主治医师，一直是我见过的最认真、最负责的大夫。这一路走来的成功，是他平时的牺牲奉献造就的。这么说一点也不夸张，往往一些得不到报酬或是别人不愿意做的苦差事，只要是对医院、对皮肤科有帮助，他总是默默地一肩挑起，这点是非常值得后辈们学习的。写书也是一样，在平时已经很繁重的工作压力下，还能坚持理念执着地完成，这是需要相当过人的毅力的！实在非常难得。

洪医生负责任的态度与优秀的办事能力，让人不得不佩服为

何什么事交给他办，总能顺利完成任务；再加上他幽默、风趣、视病人如亲人的看病态度，往往让前来找他看美容问题的患者真的是趋之若鹜。不过，我有时还是很迷惑，我不知道除了这些之外，洪医生究竟还有什么法宝？

看完洪医生这本关于美容问题的精彩著作后，发现书中除了对医学美容问题有详细的分析与深入浅出的介绍外，最难能可贵的是，他能将一般人看不懂的医学观点，用他们能看得懂的话和理解得了的例子写出来。我想，这就是他门诊的法宝吧！这可是其他后来的医生所需学习的。毕竟，病是人人会看，但不见得每种病都能讲得让每个病人全听得懂。我想这就是他与众不同的过人之处，也是这本书值得大家一读的地方吧！

序者为台湾台中荣民总医院皮肤科主任

作者序

让医学美容更白话

◎洪勛峰

转眼间，自2000年初起在《台湾日报》每周一登载的“美丽Window”专栏，算来已经一年了。一年后的今天，这些文章更得以汇编付梓。

环顾这几年来的医学美容市场，只能用“战国时代”四个字来形容，几乎所有的皮肤科医院及诊所都要标上“美容”二字才能赶上潮流；而一大半的美容中心一样得明示或暗示地加上“医学”二字，仿佛才不至于被淘汰。看得最迷迷糊糊的，大概就是无辜的消费大众了。

遍寻坊间与医学美容相关的出版书籍，不是只适合医学院学生阅读的专业教科书，就是尽谈皮肤病的“医学”美容书籍，或是单纯传授美容保养偏方与秘笈的翻译书籍。为了让最广大的消费者都看得懂，又能对最感兴趣的医学美容问题有正确的认识，我刻意避开艰深的医学专有名词，用最直白的方式来介绍与美容相关的各种皮肤问题。目的是希望在这个消费意识逐渐抬头的时代里，大家能通过充分的了解，找到在这个“战国时代”里自己应走的路！

从5年前开始帮黄俊雄学长在弘光代课起，一直到两年前自

已开了美容医学这门必修课程，心中一直对妆管系的学生感到十分抱歉，主要是因为在没有合适的参考书籍下，学生们往往需要面对一张张只有简单几个字的幻灯片，手忙脚乱地抄写笔记。一直想做一份像样的讲义，但最终因为不擅长中文打字，而同学们又不太习惯看英文文章而作罢。这本书虽然不是她们所期待的教科书，但还是希望这本书的出版能稍微安慰一下以往抄笔记抄得手酸的同学。

心中一直感谢的是台中荣总皮肤科沈瑞隆主任的栽培与支持。两年前，为了弘光技术学院妆管系的学生们能有个见习、实习的地方，在沈主任及院方的支持下，我开设了医学美容特别门诊。回想起当时，还真是十分艰苦。跟同事借了大约5平方米大小的一个空间，当作看诊兼治疗之用。在没有助手的情形下，一个下午只要有几十个患者，就得在结束上午的皮肤科门诊后马上接着看，如此才能勉强在晚上7点前全部看完。后来因为得到我的许多学生及友人的妹妹吴秀文小姐的鼎力相助，不计酬劳地帮忙，这才总算熬出一片天来！

到现在，随着各种激光仪器的引进，并在静宜理学院赖彦钧院长的指导协助下，整个医学美容门诊的服务品质与疗效得以不断进步和创新，而这一路走来，要不是有沈主任及院方的支持，台中荣民总医院的医学美容特别门诊恐怕已经不存在了。

写这本书的主要目的，除了希望没有医学基础的普通消费大

众能对专业的美容医学有初步的了解外，更想借此对曾教导、支持过我的领导、师长、同事、朋友及亲爱的家人表达最真诚的谢意。

目录 *Content*

推荐序一 完成一部现代科技美学	1
推荐序二 深入浅出介绍医学美容	3
作者序 让医学美容更白话	5
第一章 皮肤生理、结构及功能与美容的关系	
1 传统医学与美容医学	2
2 健康与美丽的肌肤源自于水	5
3 让皮肤的水分平衡，就能享有健康水嫩的肤质	7
4 皮肤的色泽与质感是美白的成绩单	10
5 皮肤要光滑柔嫩，老化角质得去除	13
6 做那 20% 会洗脸的女人	16
7 用柠檬敷脸，当心真的“变脸”	19
8 身体的毛发数量平衡才是美	22
9 关心痣的生长，赢得健康和美丽	25
10 白斑，让人白得很懊恼	29
第二章 脸部常见的色素异常——黑斑	
1 监控黑色素的新陈代谢以治黑斑	34
2 恼人的雀斑是怎样形成的？	37

3 终结雀斑，还我一张白净无瑕的脸	39
4 防晒真的很重要吗？	43
5 正确防晒，“漂亮一夏”	46
6 明明白白，黑眼圈不再来	50
7 肝斑是这样形成的	54
8 拒绝接受缺乏整体规划的肝斑治疗	55
9 美白除斑须知	60
10 “祛斑圣品”对苯二酚的致命吸引力	62
11 绿茶萃取物可以让您当“黑斑的变色龙”	65
12 左旋维生素 C 还是您梦想美白的灵丹妙药吗？	67

第三章 青春痘的成因、分类与治疗

1 打破砂锅问到底，还问青春痘的成因在哪里？	72
2 治青春痘要由日常生活下手	75
3 “外油内干”型肌肤，该如何保湿？	78
4 青春痘的各种治疗方法	80
5 斩痘除疤，让痘疤大清仓	83
6 如何用激光来治疗痘疤？	86

7 打败青春痘的天然秘方——茶树精油	91
8 毛孔上的小黑点——黑头粉刺？毛孔粗大？	93
9 大腿上长“粉刺”？其实是“毛孔角化症”！	96

第四章 A 酸与果酸美容

1 果酸，您了解吗？	100
2 如何挑选合适的果酸产品？	103
3 果酸换肤帮您的脸除旧布新	106
4 维生素 A 酸——美容毁容一线间	110
5 口服 A 酸的医学美容应用	114
6 使用维生素 A 酸的皮肤回春术	118

第五章 特殊治疗

1 揭开医学美容新贵“胎盘素”的神秘面纱	124
2 终结颜面小肿瘤的“电烧术”	128
3 用肉毒杆菌外毒素注射除皱	132
4 抽脂术的正确认识	136
5 激光美容的消费者须知	139
6 激光可用来治疗两眼下侧的颧骨母斑	144
7 纹眉年久失修——激光洗眉，重新装修	148

8 晒斑的激光治疗	151
9 超声波导入——美容医学新潮流	154
10 全方位美白计划——黑斑的鸡尾酒式疗法	160
11 最忌抠抓的四肢棕色小疹——类淀粉沉积症	164

第六章 另类疗法

1 SPA——利用温泉水疗治疗皮肤病	168
2 DAY SPA——把水疗搬回家	171
3 揭开死海“气候疗法”的神秘面纱	176

第七章 敏感性肌肤

1 “肌肤敏感”与“皮肤过敏”不同	180
2 敏感性肌肤的“基因密码”	183
3 秋冬换季，异位性皮肤炎的考验	185
4 敏感性的老化肌肤，该如何享用A酸的回春大餐？ ..	188
5 敏感性肤质的人，教您如何拥抱果酸	191

第八章 老化皮肤的预防与治疗

1 想要回春，从了解皮肤怎样老化开始	196
2 医学美容新科技，让您向鱼尾纹说再见	200
3 脂漏性角化症（老人斑）是长寿斑，还是要命斑？	203

第一章

皮肤生理、结构及功能 与美容的关系

- 1 传统医学与美容医学
- 2 健康与美丽的肌肤源自于水
- 3 让皮肤的水分平衡，就能享有健康水嫩的肤质
- 4 皮肤的色泽与质感是美白的成绩单
- 5 皮肤要光滑柔嫩，老化角质得去除
- 6 做那 20% 会洗脸的女人
- 7 用柠檬敷脸，当心真的“变脸”
- 8 身体的毛发数量平衡才是美
- 9 关心痣的生长，赢得健康和美丽
- 10 白斑，让人白得很懊恼

1 传统医学与美容医学

随着时代的进步，一些以往被普遍认为不需特别在意的美容问题，比如青春痘、痘疤、各种黑斑及皮肤老化的预防与处理，已逐渐成为社会大众关心及要急切寻求解决的“心腹大患”。到医院花上一整个下午排队，就为了做个十几分钟美白超声波治疗的大有人在；只要是口耳相传的“神效”产品，总是会引起抢购的风潮。这已是大家见怪不怪的事了！难怪不管是医学界、美容界，甚至是传销业界，个个都不得不将注意力放到这个潜力无限的美容医学市场上。身为消费者的您更应该对这个热门的话题有所了解才是。

美容医学与传统医学在问题皮肤的处理上最大的不同点在于，两者所注重的角度不同。传统医学的重点在于针对疾病给予治疗。病人对医生确定的治疗规划是完全被动且须全盘接受的，疾病需要治疗与否全由医生来决定。医生与病人之间的契约关系，重点也只在于病治好了没有，而病人在整个治疗过程中的感觉及外表上的美丑，则并不是治疗者关心的重点。这就好比一位青春痘患者在接受外用A酸治疗的过程中，当发现满脸泛红脱皮时，若以“纯看病”的心态来面对，只好在好歹痘痘已经减少的前提下，暗自咬紧牙关当它是必经的自然现象。

在门诊中曾经遇到一位准新娘来哭诉求助，起因是因为担心满脸的扁平疣会在拍婚纱时不好上妆，而到临近的医院求诊并接