

名医名诊 百病百问
系列丛书



护肤美容 常识 160 问

刘辅仁教授



W 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

护肤美容常识 160 问

主 编

刘辅仁

编 著

张孝友

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

(陕)新登字 014 号

护肤美容常识 160 问

刘辅仁 主编

唐娟莉 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市南大街 93 号 邮编 710001)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:6.125 字数:90 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:00001-10000 册

ISBN 7-5062-3939-6/R·316

Wx3939 定价:7.50 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员 (按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- 陈灏珠 上海市心血管研究所所长、教授
张学庸 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授
沈丽英 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授
牛汝楫 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授
余斌杰 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授
杨光华 成都华西医科大学校长、教授
梁劲荃 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授
张乃峥 北京协和医院风湿内科主任、教授
许贤豪 卫生部北京医院神经内科主任、教授
林良明 首都儿科研究所保健科主任、研究员
李蓉生 北京协和医院血液内科主任、教授
胡翔鹤 首都医科大学佑安医院院长、教授
徐君伍 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授
章逢润 陕西中医研究院副院长、教授
傅贞亮 陕西中医学院医疗系主任、教授
刘辅仁 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授
惠延年 第四军医大学西京医院眼科主任、教授
鲁开化 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来，曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著，在全国尤其是在医学界引起了很大反响。我们也通过此系列名著的翻译和出版，结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下，我们在调研图书市场的基础上，根据广大普通读者的要求，坚持“精品与普及”相结合的出版思路，组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式，在参考国内外最新研究资料的基础上，在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书，对于人们早期发现和早

期预防疾病有着重要的指导价值，从而达到早期诊断和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂，内容简明新颖，具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性，既可供城乡广大普通读者、患者阅读，也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中，我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长，卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持，我们在此深表谢意。同时，北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持，在此也一并表示感谢。

目 录

1. 皮肤的结构是怎样的? (1)
2. 表皮有什么特点? (3)
3. 真皮有什么特点? (3)
4. 皮下组织有什么特点? (4)
5. 皮肤颜色是如何形成的? (5)
6. 皮肤有哪些附属器官? (6)
7. 皮肤有什么功能? (9)
8. 什么是皮肤的保护作用? (9)
9. 什么是皮肤的调节体温作用? (10)
10. 什么是皮肤的分泌和排泄作用? (11)
11. 什么是皮肤的吸收作用? (12)
12. 什么是皮肤的感觉作用和代谢作用?
..... (13)
13. 皮肤有哪几种类型? (14)
14. 如何自我测定皮肤的类型? (16)
15. 哪些因素会影响皮肤的类型? (17)
16. 认识皮肤类型有什么意义? (19)

17. 皮肤健美的标准是什么? (20)
18. 怎样保持皮肤青春和健美? (22)
19. 面部皮肤为什么要经常清洁? (24)
20. 面部清洁的方法有哪几种? (26)
21. 如何清洁面部皮肤? (27)
22. 怎样选择清洁剂? (29)
23. 油性皮肤如何护理和美容? (30)
24. 干性皮肤美容时应注意什么? (31)
25. 护肤与季节有关吗? (32)
26. 春季如何护理皮肤? (33)
27. 夏季如何护理皮肤? (34)
28. 秋季皮肤应如何护理? (35)
29. 冬季干性皮肤如何护理? (37)
30. 中年妇女怎样进行面部皮肤的保养
和护理? (38)
31. 老年人怎样选用护肤化妆品? (39)
32. 皮肤衰老的表现是什么? (40)
33. 怎样延缓皮肤衰老? (42)
34. 情绪影响皮肤健美吗? (46)
35. 饮食和皮肤健美有什么关系? (48)
36. 偏食有什么害处? (49)
37. 睡眠与皮肤美容有关系吗? (50)
38. 饮水与皮肤美容有关吗? (51)

39. 卫生习惯对皮肤健美有影响吗? (53)
40. 生活中有哪些不良习惯会影响皮肤健美? (54)
41. 紫外线对皮肤有损伤吗? (55)
42. 能进行日光浴吗? (57)
43. 日光浴后的皮肤怎样护理? (58)
44. 什么是日光性皮炎? (58)
45. 如何防治日光性皮炎? (59)
46. 面部按摩保健的作用是什么? (60)
47. 面部按摩保健的基本手法是哪些?
..... (61)
48. 面部按摩常用的方法有哪些? (62)
49. 面部按摩保健的适应证和禁忌证有
哪些? (63)
50. 面部按摩保健有哪些注意事项? (65)
51. 面部皮肤如何防皱? (66)
52. 什么是皮肤的蒸气美容保健法? 皮
肤蒸气美容有哪几种? (67)
53. 蒸气美容有哪些作用? (69)
54. 蒸气美容的应用及注意事项有哪些?
..... (70)
55. 化妆美容是一门艺术吗? (71)
56. 化妆品与皮肤美容和保健有关吗?

.....	(73)
57. 化妆品组成的基本成分有哪些?	(73)
58. 日常化妆品用具有哪些?	(74)
59. 化妆品应具备哪些条件?	(75)
60. 化妆品有哪些种类? 有什么作用?	(76)
61. 如何正确选择和使用化妆品?	(77)
62. 化妆品的不良反应有哪些?	(80)
63. 引起化妆品不良反应的原因是什么?	(81)
64. 如何防治化妆品的不良反应?	(82)
65. 化妆应注意的要点是什么?	(83)
66. 颜面化妆时需要什么化妆品?	(84)
67. 眼部化妆品有哪些?	(86)
68. 如何掌握基本化妆术?	(87)
69. 为什么说淡妆是最好的化妆法?	(89)
70. 卸妆剂有哪些? 如何使用?	(90)
71. 如何保护你的口唇?	(91)
72. 常见口唇部位的皮肤病有哪几种?	(92)
73. 口唇能美容吗?	(94)
74. 什么是面膜美容法?	(96)
75. 倒模面膜是什么? 有什么作用?	(96)

- 76. 怎样才算肥胖? (97)
- 77. 为什么会肥胖? (98)
- 78. 肥胖如何预防? (99)
- 79. 怎样才能减肥? (99)
- 80. 头发的构成和功能是什么? (100)
- 81. 怎样保持头发的健美? (101)
- 82. 如何对头皮进行按摩? (103)
- 83. 如何对待洗头? (103)
- 84. 如何选用洗发护发剂? (105)
- 85. 常见影响美容的头发疾病有哪几种?
..... (106)
- 86. 怎样对待脱发? (107)
- 87. 斑秃能治好吗? (108)
- 88. 脂溢性脱发如何预防? (110)
- 89. 头皮屑是怎么一回事? (111)
- 90. 染发剂有哪些? 如何使用? (112)
- 91. 哪些人不能染发? 染发要注意哪些
问题? (114)
- 92. 染发皮炎如何防治? (115)
- 93. 烫发有几种? 哪种烫发较好? (116)
- 94. 烫发对头发有损害吗? (117)
- 95. 烫发应注意什么? (117)
- 96. 洗澡有哪几种? (118)

97. 洗澡有哪些好处? (120)
98. 洗澡隔多长时间为好? (120)
99. 洗澡应注意什么? (121)
100. 洗澡能保健和治病吗? (122)
101. 桑那浴是什么? 有什么作用? (124)
102. 中医美容有什么特色? (125)
103. 中草药有哪些护肤美容作用? (126)
104. 哪些中草药有护肤美容作用? (126)
105. 怎样用针灸和按摩疗法护肤美容?
..... (128)
106. 影响美容的面部常见皮肤病有哪些
种? (128)
107. 患了雀斑怎么办? (130)
108. 什么是黄褐斑? (131)
109. 酒渣鼻是什么病? 怎样防治? (132)
110. 什么是皮脂溢出? (133)
111. 皮脂溢出有哪些表现? (134)
112. 皮脂溢出能治疗吗? (134)
113. 患“脂溢性皮炎”怎么办? (135)
114. 痤疮是什么病? 如何治疗? (136)
115. 痤疮能预防吗? (137)
116. 面部的扁平疣是怎么得的? 如何
治疗? (137)

117. 老年疣是病吗？如何对待？ …… (138)
118. “睑黄瘤”如何预防和治疗？ …… (139)
119. 黑痣分哪几种？有什么特征？ …… (140)
120. 面部长了黑痣怎么办？ …… (141)
121. 蜘蛛痣是什么病？ …… (143)
122. 季节性“面部皮炎”是什么病？如何治疗？ …… (144)
123. 颜面“桃花癣”是病吗？ …… (145)
124. 面部激素性皮炎是怎么发生的？ …… (145)
125. 怎样防治面部激素性皮炎？ …… (146)
126. 面癣如何治疗？ …… (147)
127. 面部的“血管瘤”有哪几种？如何治疗？ …… (148)
128. 太田痣是什么病？能治疗吗？ …… (149)
129. 黑变病是什么病？能不能治疗？ …… (150)
130. 得了白癜风怎么办？ …… (151)
131. 痤疮瘢痕怎么办？ …… (152)
132. 天花瘢痕能治疗吗？ …… (153)
133. “瘢痕疙瘩”是什么病？长在面部怎么办？ …… (153)
134. 面部的汗管瘤和粟丘疹如何区别？有办法治疗吗？ …… (154)
135. 有“多毛症”怎么办？ …… (155)

136. 什么是妇女多毛症? (156)
137. 妇女多毛症的病因是什么? (156)
138. 妇女多毛症能治疗吗? (157)
139. 少白头怎么防治? (157)
140. 皮肤癣病包括哪些疾病? 有什么共同点? (158)
141. 皮肤癣病能预防吗? (159)
142. 黄水疮是什么病? (160)
143. 黄水疮怎样治疗? (161)
144. 黄水疮能预防吗? (161)
145. 单纯疱疹是怎么引起的? 如何治疗?
..... (162)
146. 萎缩纹是怎么回事? (163)
147. 舌舔皮炎是什么病? (164)
148. 什么是汗管角化症? (164)
149. 结节性硬化病是什么病? (165)
150. 什么是首饰皮炎? (166)
151. 患了皮肤病怎么办? (167)
152. 如何保持您的指甲卫生和美观? ... (169)
153. 怎样修剪指甲? (171)
154. 常见的甲病有哪几种? (171)
155. 皮肤磨削术的适应证有哪些? (172)
156. 文眉术要注意什么? (173)

- 157. 什么是皮肤化学剥脱术? (173)
- 158. 激光美容疗法是怎么回事? (174)
- 159. 冷冻美容疗法是什么? (175)
- 160. 什么是白癜风的自身移植术? (175)



1. 皮肤的结构是怎样的？

皮肤覆盖在人体的表面，是人体最大的重要器官，与外界环境有着密切的联系，是人体抵御外部侵袭的第一道防线，外在种种不良因素都可能直接损伤皮肤，影响皮肤的健康。

皮肤与体内器官的功能密切相关。从皮肤看全身，皮肤往往是反映机体内部健康的一面镜子。因此，若能做到正确的皮肤保健，就要对皮肤的结构和功能有所了解。

皮肤的面积成人约为 1.5~2.0 平方米，新生儿约为 0.21 平方米，总重量约占体重的 16%。皮肤的厚度因人而异，随年龄、性别、部位等不同而不同，除皮下组织外，皮肤厚度约为 0.5~4 毫米。儿童皮肤较成人薄得多，眼睑、乳房和四肢屈侧等处皮肤较薄，掌跖及四肢伸侧等处皮肤较厚。皮肤表面凸凹不平形成皮纹，隆起的为皮嵴，凹下的为皮沟，皮纹加深加大即形成皱纹。

皮肤从外向里由三部分构成，即表皮、真皮和皮下组织。