

@皮肤问骆丹

江苏省皮肤性病学科首席带头人、中国女医师协会临床科技创新奖获得者，在这里，她将以30余年皮肤科的诊疗经验，集合团队数十位博士、硕士，告诉您如何“科学护肤、医学救肤”！

只有皮肤科医生才知道

肌肤保养的秘密

也许你正在琳琅满目的化妆品前徘徊

也许你在为季节性皮肤问题而愁眉不展

也许已是“准妈妈”的你，正纠结于如何护肤

也许你担心宝宝遗传了你的过敏体质

也许你不幸遭遇了白癜风、雀斑、黄褐斑

+ + ☆ + + ☆ + +

也许青春期的你却满脸痘痘

也许你正值盛年却饱受脱发的苦恼

也许你一直在美白，却总是在变黑

也许你在犹豫是否做

光子嫩肤、激光祛斑、水光注射

◎主编 骆丹

人民卫生出版社



只有皮肤科医生才知道

——肌肤保养的秘密

主 编 骆 丹 副主编 张丽超

编者（以姓氏笔画为序）

马立文（南京大学医学院附属鼓楼医院）

尹 智（南京医科大学第一附属医院）

吉 玺（南京市妇幼保健院）

刘 娟（南京医科大学第一附属医院）

许婧音（常州市第一人民医院）

李 锦（南京军区南京总医院）

吴红巾（南京医科大学附属南京儿童医院）

张丽超（南京医科大学附属无锡人民医院）

张潇予（第四军医大学西京医院）

易 飞（南方医科大学南方医院）

胡燕燕（武汉市第一医院）

栗 丹（南京医科大学第一附属医院）

郭 泽（安徽医科大学第一附属医院）

黄 荷（南京医科大学第一附属医院）

潘永正（江苏省中医院）

王 申（南京医科大学附属南京儿童医院）

尹慧彬（复旦大学附属华山医院）

朱 洁（江苏省中医院）

许 阳（南京医科大学第一附属医院）

李 敏（南京医科大学附属南京儿童医院）

吴 迪（南京医科大学第一附属医院）

张 婷（苏州大学附属儿童医院）

张家安（中国医学科学院皮肤病研究所）

苗颖颖（南京医科大学第一附属医院）

周炳荣（南京医科大学第一附属医院）

骆 丹（南京医科大学第一附属医院）

贾月琴（铜陵市人民医院）

陶艳玲（南京医科大学第一附属医院）

黄斐然（靖江市人民医院）

主编助理 陶艳玲

图书在版编目 (CIP) 数据

只有皮肤科医生才知道：肌肤保养的秘密 / 骆丹主
编. -- 北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-25171-6

I. ①只… II. ①骆… III. ①皮肤 - 护理 - 基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224637 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

只有皮肤科医生才知道——肌肤保养的秘密

主 编：骆 丹

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：22

字 数：320 千字

版 次：2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-25171-6/R·25172

定 价：59.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

主编 简介



骆丹，南京医科大学第一附属医院皮肤科主任医师、教授、硕士生与博士生导师。博士毕业于中国协和医科大学、中国医学科学院皮肤病研究所，2000年至2002年博士后研修于美国波士顿大学医学院皮肤科。进入21世纪以来担任江苏省政府重点学科皮肤性病学科的首席带头人，是江苏省卫生厅医学重点人才及省人事厅六大高峰人才。2011年获中国女医师协会临床科技创新奖，2016年再获南京医科大学名师表彰。

从事医教研一线工作30余年，在皮肤性病、光损伤与光老化、损美性皮肤病等基础与临床方面都有颇深造诣。主持国家自然科学基金及省部级课题10项，发表论文近400篇，SCI收录50余篇，10余年来以第一完成人获中华医学会及省级科技进步奖共4项。参与国家卫计委《皮肤性病学》研究生教材、5年制全国统编教材（第6~9版）、八年制教材、英文版教材及双语教材编委工作；主编著作5部，参编10余部。已培养硕博博士研究生近70位。

兼任中华医学会皮肤性病学分会全国委员及青年委员会副主委、实验学组副组长及美容学组委员；任中国女医师协会皮肤科专业分会副主委；中国医师协会皮肤科分会执行常委；中

华医学会医学美学与美容学分会皮肤美容学组副组长；中国中西医结合学会皮肤科分会全国委员，国家食品药品监督管理局药品与化妆品审评专家；中国整形美容协会激光亚专业委员会常委等，江苏省医学美学分会变态反应学分会及皮肤性病学分会副主任委员，江苏省整形美容协会微创与激光美容分会以及微创与美容皮肤科分会主任。《临床皮肤科杂志》副主编、《中华皮肤科杂志》编委及其他多种杂志编委。



骆丹教授是江苏省人民医院著名的皮肤科专家、博士生导师，她不仅潜心于皮肤科的教学、科研和临床医疗工作，还经常为新闻、广播、报纸、微博、微信等媒体宣传皮肤的保健知识，深受广大群众欢迎。

她的著作《只有皮肤科医生才知道——肌肤保养的秘密》一书，是为满足广大群众科学护理常见皮肤病、使正常皮肤健美的需求而生。该书详细阐明了人体皮肤的基本构造、功能和影响因素，列举了常见皮肤疾病的重要特点，医学美容的常见手段和适应证等，提出了全面而又实用可行的皮肤保健和美容措施，内容丰富、全面、生动、通俗易懂，有望能成为广大群众科学认识皮肤及常见皮肤病、科学护理皮肤的最好参考书。

随着社会的发展，人民生活水平的不断提高，广大群众对科普知识需求越来越高，骆丹教授和她的同事们撰写的本书必定能受到大家的喜爱，也必能为你提高皮肤保健水平提供有力的指导。

吉济华

南京大学医学院教授
南京市科普学会常务理事

2017年1月



序二

这是一本学术与文采齐出众的皮肤科大咖撰写的皮肤美容书籍。内容深入浅出，从生理到病理，从治疗到护理，给大众详尽地科普了皮肤的基本常识、护理选择及常见问题皮肤的处理。内容翔实具体，语言平实流畅，相信读完全书，每个人都能学会科学地看待自己的皮肤，知道如何正确地护理和对待皮肤问题，不会迷失在林林总总、纷繁芜杂的广告宣传里，不迷信、不盲从，能信守自己从该书中汲取的科学知识，坚定自己的正确护肤理念。

一位在皮肤科颇有建树、发表数百篇中英文科研论文的教授能为大众写出如此一本浅显易懂、生动活泼的科普书籍，我想，依靠的其实是一种医者仁心的情怀，治未病远远优于治已病，如能在源头教好大众如何正确认识皮肤，预防或减少皮肤疾病的出现，降低皮肤科门诊就诊人数，这其实是医生与大众都期望的结果。这本书的出现，于医、于患都是益事，是普世的良书。

我与骆丹教授相识多年，她是一位颇具人文气息的美女教授，琴棋书画样样精通，对于语言的驾驭能力更是超群，相信她的书一定给你带来美妙的感受，以及实用性很强的护肤养肤价值。

杨蓉娅

教授

中国人民解放军陆军总医院，全军皮肤损伤修复研究所

2017年10月



前言

不知不觉，我担任皮肤科医生已经 30 多年了，从一名临床医学学生成了皮肤科的主任医师，从一名医科大学附属三甲医院皮肤科的助教到现在的教授及博士生导师，看病所面对的人群也渐渐从真正的“皮肤病患者”扩大到“皮肤亚健康状态”，甚至到了想要“皮肤更美，青春永驻”的普通人群，尤其是年轻女性朋友们。

当一个生命来到世上，能保护完完整整的人体、抵挡外界物质侵害和打扰的就是这层薄薄的皮肤，从此这层皮肤终生伴随人体，每日都会经历自然界的风吹日晒、冷热曝寒，以及微生物的亲近和我们自身精心但不一定到位的“梳妆打理”，所以要把“面子工程”打造好真不是件轻省之事。

从医学角度看，皮肤是人体最大的器官，具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、新陈代谢等七大生理功能，是我们坚强的铠甲，为我们抵御外敌，保护内里；同时，皮肤也是容易受伤的，单单是皮肤病就有两千余种，关乎方方面面，轻则可以等其自行调整，严重的影响生活质量，甚至关乎性命。因此，皮肤问题不容小觑！而通常我们所面对的医学美容相关问题也非常具有普遍意义，重点无外乎就是“为什么我皮肤比人家黑？我皮肤怎么就变成这样了？准妈妈和小宝宝的护肤经有什么特别的？应该如何进行皮肤保养……？”所以，作为当代的皮肤科医生，不仅要会看病治病，更应懂得如何让皮肤更健康，防患于未然——正所谓“有病治病，没病美美”。因此，我们要将“科学护肤、医学救肤”贯穿于日常生



活当中，这也是我始终坚信的理念。

大家常常问我：作为皮肤科专家，有什么肌肤保养秘方？虽说现在人们对“面子问题”倍加关注，花在“面子”上的钱也日渐增多，但临床工作中“皮肤敏感”与“面部皮炎”的患者却有增无减。我总结了以下原因：主要是主观上过于重视、客观上过于折腾所致。90%以上的咨询就诊患者缺乏基本的皮肤科知识，甚至连自己的皮肤也不了解，所以总是容易被周围的广告、诱惑带入一个个误区，拿自己的皮肤当试验田，还以为是在精心耕耘，殊不知正是“过分收拾”让自己的皮肤备受摧残了，于是乎各种皮肤问题就接踵而至了……在此，我只想告诉大家一句话：遵循自然生物学规律的保养才是最终极的肌肤保养秘方。对中国人来说，科学护肤无非四个方面：清洁、保湿、防晒、美白，真正的魅力肌肤除了天生丽质，一定要有后天一生一世的精心呵护，其主人也一定是深谙肌肤保养之道的。

也许你正在琳琅满目的洗面奶、面膜等化妆品前徘徊；也许你在为春季的花粉过敏、夏季的美白防晒、秋冬季的皮肤干燥瘙痒而愁眉不展；也许已是“准妈妈”的你在为怎么护肤纠结不已；也许你担心宝宝遗传了你的过敏体质；也许你不幸遭遇了白癜风、雀斑、黄褐斑的扰人苦恼；也许，正值青春期的你却满脸痘痘，皮肤还越洗越油；也许你正值盛年却饱受脱发的苦恼；也许你一直在美白，却总是在变黑；也许你正在犹豫要不要做光子嫩肤、激光祛斑、水光注射……这些，我在本

书的相应章节中都做了阐述和分析，希望对您有所帮助。

在我的新浪微博“皮肤问骆丹”以及“好大夫在线”和“微医”网站上，很多人提出了各式各样的皮肤问题。为此，我从个人 30 余年从事医教研一线工作的经历和视角入手，集合了团队数十位博士和硕士研究生一起，集思广益、精心安排，总结编写了这本小书。我们不仅就男女老少百姓们一年四季常见的皮肤问题、或者多种常见皮肤病告诉大家如何寻医问药，更从衣食住行的生活细节上告诉各个人群该怎样管理与呵护皮肤；还有一个特点就是书中提供了很多丰富、生动的临床诊疗经历与心得的实例，真正做到了让大家“有道理可循、有事实可依”。

春华秋实又一载。在第 33 个教师节到来的时刻，我终于收到了这份等了许久许久的厚礼！在此，衷心感谢为此书的编写、出版付出辛勤劳动的各位作者、出版社的编辑老师！希望读者和广大同仁能提出宝贵意见，我将再接再厉！

骆丹

2017 年 9 月



目录

第1章

认识你的皮肤——人体最大的器官

- 第1节 Visia 皮肤检测仪——透视你的皮肤 / 4
- 第2节 表皮——皮肤的第一层，新生的源泉 / 9
- 第3节 真皮——皮肤柔软光泽的关键，也是皱纹的发源地 / 25
- 第4节 皮下组织——脂肪也是好东西，理智减肥才是王道 / 31
- 第5节 皮肤如何汲取外界营养——皮肤的吸收功能 / 33
- 第6节 皮肤的“镜子功能”——
身体是否健康，看皮肤就知道 / 36

第2章

你的皮肤是怎样慢慢受伤和变老的

- 第1节 影响皮肤的內因——遗传、年龄、性别、激素水平 / 44
- 第2节 紫外线——岁月的“刀刃” / 51
- 第3节 雾霾、PM2.5——全民公敌 / 55
- 第4节 病从口入，不可乱吃 / 61
- 第5节 护肤不当反伤肤——
洗脸、化妆品、激素外用药使用的误区 / 64

第3章

维生素家族——皮肤的强大后盾

- 第1节 健美维生素——维生素 A / 77
- 第2节 美丽肌肤捍卫者——维生素 B 家族 / 79
- 第3节 嫩白维生素——维生素 C / 82
- 第4节 年轻维生素——维生素 E / 86

第4章

补水润肤——洗、补、促、导、保

- 第1节 正确洗脸（洗）——温水、温和、温柔 / 90
- 第2节 补——水、乳、霜，还是面膜、精华液？ / 94
- 第3节 促——让水分更容易吸收的小窍门 / 101
- 第4节 导——水光注射和纳米微晶片技术 / 104
- 第5节 保——如何保住肌肤水分 / 108
- 第6节 如何选择护肤品 / 112
- 第7节 DIY 面膜能用吗？ / 120

第5章

常见“面子问题”怎么办？

- 第1节 敏感肌肤怎么办——发干、发痒、红血丝，各个击破 / 126
- 第2节 化妆品过敏怎么办？ / 130
- 第3节 面部毛囊虫皮炎怎么办？ / 134
- 第4节 毛孔粗大怎么办？ / 136
- 第5节 激素依赖性皮炎怎么办？ / 139

第6章

特殊的“面子问题”——青春痘

- 第1节 为什么皮肤会冒油、长痘痘？ / 146
- 第2节 女性月经期为何更易长痘痘？ / 151
- 第3节 都快50岁了，还长痘痘？ / 153
- 第4节 闭合性粉刺或痘印——试试果酸换肤 / 156
- 第5节 炎性丘疹、脓疱——试试红蓝光 / 159





- 第6节 攻克中重度痤疮——光动力疗法显威风 / 160
- 第7节 抹平“痘坑”——靠点阵激光 / 164
- 第8节 如何配合医生的治疗，做好皮肤屏障护理？ / 168
- 第9节 平时该如何管理痘痘？ / 171

第7章

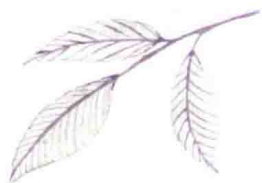
其他部位的常见皮肤问题

- 第1节 你的脖子常常泄露了你的真实年龄——颈纹 / 180
- 第2节 “主妇手”怎么办？ / 183
- 第3节 乳房湿疹，难言之隐 / 187
- 第4节 外阴瘙痒，莫要讳疾忌医 / 188
- 第5节 爱穿高跟鞋，脚上磨出的是鸡眼还是老茧？ / 192
- 第6节 “牛皮癣”乱投医，老汉险酿悲剧 / 194

第8章

一年四季的护肤法则与重点

- 第1节 春季易发皮肤病，你中招了吗？ / 198
- 第2节 春季护肤法则 / 202
- 第3节 春季水痘来袭，警惕认识误区 / 203
- 第4节 春夏之交，股癣、足癣最易“死灰复燃” / 204
- 第5节 日晒后皮肤瘙痒发疹，可能是多形性日光疹 / 210



- 第6节 防晒，我需要怎么做？ / 212
- 第7节 晒后修复，做好四步 / 216
- 第8节 夏季蚊虫滋扰，怎么办？ / 219
- 第9节 夏季高温出汗多，捂出痱子怎么办？ / 222
- 第10节 又见老朋友——冻疮 / 226

第9章

他/她的皮肤需要加倍的呵护—— 宝宝和宝妈的皮肤护理



- 第1节 准妈妈常见的皮肤问题 / 230
- 第2节 准妈妈常见或重要的皮肤病 / 232
- 第3节 准妈妈的护肤经 / 235
- 第4节 妊娠纹，还有救吗？ / 236
- 第5节 月子里的宝宝能学游泳吗 / 239
- 第6节 宝宝湿疹，别忘了保湿霜 / 241
- 第7节 剖宫产儿更容易患过敏性疾病 / 243
- 第8节 皮肤有问题的宝宝能不能打预防针？ / 245
- 第9节 宝宝是该多晒太阳还是该防晒？ / 247

第10章

细数皮肤上的斑斑点点—— 雀斑、黄褐斑、黑变病、痣、白癜风

- 第1节 雀斑：传说，天上有一颗星管你脸上那雀斑 / 253

- 第2节 皮秒激光——目前最先进的激光祛斑技术 / 256
- 第3节 是黄褐斑、太田痣，还是颧部褐青色痣？ / 258
- 第4节 滥用化妆品，小心变成“黑脸张飞”！ / 260
- 第5节 过度追求美白，美女竟成“花猫脸” / 262
- 第6节 “美白丸”，真会让你“白成一道闪电”？ / 265
- 第7节 大千世界，人各有“痣” / 268
- 第8节 怎么判断痣有没有恶变——从肉眼、皮肤镜到显微镜 / 270
- 第9节 白癜风：起效慢，信心 + 耐心 / 275

第11章

脱发与多毛——有人多，有人少

- 第1节 “鬼剃头”为哪般？ / 284
- 第2节 男女都可能有雄激素性脱发 / 288
- 第3节 毛发移植有效吗？ / 291
- 第4节 面部多毛、痘痘 + 妇科疾病，或是多囊卵巢综合征 / 293
- 第5节 美少女脱毛记 / 296





第12章

如何干预皮肤衰老， 实现逆生长？

- 第1节 抗衰老护肤品，你了解多少？ / 302
- 第2节 光子嫩肤——显著改善皮肤质地 / 307
- 第3节 高大上的美容仪器，你值得一试——
射频、超声刀、热玛吉、微针疗法 / 309
- 第4节 注射除皱：该用肉毒素还是玻尿酸？ / 313
- 第5节 肉毒素除皱——立竿见影的神器 / 317
- 第6节 玻尿酸——有效抚平静态皱纹 / 323
- 第7节 肉毒素的意外发现——对静态皱纹也有效 / 324
- 第8节 注射美容需谨慎，切莫乱投医！ / 328
- 第9节 15年的皮肤抗衰老研究，从基础到临床 / 330





第1章

认识你的皮肤

——人体最大的器官