

面部皮肤保养 及疾病防治

编著 安志斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

MIYANBU PIFU
ZHAOYANGJI
JIBING FANGZHI



面部

皮肤保养及疾病防治

◎编著 安志斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

面部皮肤保养及疾病防治/安志斌编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5091-4214-1

I. ①面… II. ①安… III. ①面-皮肤-护理 ②面部疾病: 皮肤病-防治 IV. ①TS974.1 ②R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 187255 号

策划编辑: 张忠丽 文字编辑: 吴倩 责任审读: 刘平
出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927270

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 2.25 字数: 37 千字

版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书分上、下两篇介绍了包括健康的生活方式、各类常用化妆品的分类及功效、化妆品的合理使用、皮肤护理方法及水疗养生、各类非手术类激光美容的治疗原理及适应证等皮肤保养美容方面的内容，以及涵盖感染性皮肤病、过敏、变态反应性皮肤病、皮肤附属器疾病、代谢障碍性皮肤病、色素性皮肤病、良性肿瘤等常见面部皮肤病解读与防治知识，并附有多幅面部皮肤病病例的真实临床照片。本书图文并茂，简明易懂，适合社会大众及各类关心皮肤健康的读者和爱美人士阅读参考。

前 言

随着人们生活水平的提高，皮肤保养也成了热门话题。许多人都想通过科普书籍了解美容方面的知识，作者在从事美容治疗工作中，经常遇到咨询各类皮肤问题的患者。因此，希望通过本书，向读者们介绍一些有用的美容知识，帮助读者做好皮肤保养和疾病防治工作。

让青春永驻是许多人的梦想。很多美容美学专家对如何抵抗皮肤衰老做了大量研究，给人们提供了更多新的理念，如生物制剂抗衰老疗法、各类激光美容疗法及化妆品功效的开发研制、合理应用等，作者也对这些内容进行了综合性论述。

本书以图文并茂的形式为读者解读常见面部皮肤病的发病原因、皮肤损害的特点及防治措施，以帮助读者进一步认识面部皮肤病，避免盲目用药，延误病情，从而做到早预防、早治疗、早痊愈，保持皮肤的健康和美丽。

由于本书篇幅有限，对书中存在的疏误之处，欢迎读者指正。

安志斌

2010年5月



目 录

上篇 皮肤保养美容

-  皮肤的基本结构及生理功能 /2
-  养成良好的生活习惯 /3
 - ★ 科学饮食是健康之本 /3
 - ★ 坚持经常运动 /5
 - ★ 保证充足的睡眠 /5
 - ★ 调整情绪和心态 /6
 - ★ 克服不良习惯，远离有害物质 /7
-  化妆品的选择和使用 /9
 - ★ 何为化妆品 /9
 - ★ 化妆品的分类 /10
 - ★ 常用化妆品功效分析 /11
 - ★ 化妆品的选择 /16
-  面部皮肤护理 /18
 - ★ 个人面部皮肤护理 /18



★ 化妆与卸妆 /19

★ 美容院皮肤护理 /19



SPA 水疗养生 /21

★ SPA 水疗的作用及设备 /21

★ SPA 的治疗流程 /21

★ SPA 水疗的配套产品 /22

★ SPA 水疗适应证 /22



非手术美容治疗 /23

★ 光子嫩肤 /23

★ 射频抗衰溶脂 /25

★ E 光治疗 /25

★ 黑脸娃娃 /26

★ 冰点脱毛 /27

★ 像素激光 /28

★ 调 Q 激光 /28

★ 点阵激光 /29

★ CO₂激光 /30

★ 美塑治疗 /30

★ 红黄蓝光照射治疗 /32

★ 液氮冷冻 /32

★ 注射填充术 /33

★ 果酸嫩肤 /33

★ 维 A 酸换肤 /34



中医中药美容 /34



抗衰老治疗的展望 /35

下篇 常见面部皮肤病解读与防治



病毒感染性皮肤病 /38

★ 单纯疱疹 /38

★ 水痘 /39

★ 带状疱疹 /39

★ 麻疹 /42

★ 扁平疣 /42



面部细菌感染性疾病 /44

★ 脓疱疮 /44

★ 猩红热 /44

★ 须疮 /45



面部真菌感染性皮肤病 /45



面部过敏及变态反应性皮肤病 /46



皮肤附属器疾病 /49



★ 脂溢性皮炎 /49

★ 痤疮 /50

★ 酒渣鼻 /52



代谢障碍性皮肤病 /53

★ 胡萝卜素血症 /53

★ 睑黄瘤 /53



面部血管性皮肤病 /54

★ 激素依赖性皮炎 /54

★ 樱桃血管瘤 /55



色素障碍性皮肤病 /55

★ 雀斑 /55

★ 色素减退斑及白癜风 /56

★ 黄褐斑 /57

★ 黑变病 /57



面部良性增生性皮肤病 /58

★ 脂溢性角化增生 /58

★ 汗管瘤 /59

★ 黑素细胞痣 /59

★ 疣状增生 /60

参考文献 /62 ·



上篇 皮肤保养美容

皮肤是人体的最外层，是维护机体生命和健康的重要器官。

在人的一生中，皮肤随着年龄增长不断变化。婴幼儿时期皮肤细嫩柔软，青少年发育阶段，皮肤紧致饱满，富有弹性，进入中年后皮肤开始松弛，弹性下降，出现皱纹，而且年龄越大皱纹越多，有时还会出现色素沉着，到了老年，皮肤松弛更加明显，皱纹加深，并会出现老年斑，皮肤和机体进入全面衰老。

虽然岁月的脚步匆匆，人的年龄不断增长，但锁住青春已不是梦想。在科学不断发展的今天，有很多方法能够使人保持年轻态，如手术整形，应用生物制剂体内注射，以及使用各类激光美容仪器祛除色素、换肤、溶脂，使用化妆品进行皮肤护理等方法，都能够起到延缓衰老的作用，而且接受这些治疗的人越来越多。相信随着美容业的发展和规范，美容治疗会进入更多人的生活，使你享受比实际年龄更年轻、更有魅力的快乐！

那么，应该怎样做才能呵护好自己的皮肤呢？我认为，



并不只是在脸上或身上涂一些化妆品就可以解决一切问题的，而是需要养成良好的生活习惯，注意饮食、睡眠，经常运动，保持乐观开朗的心态，正确选择和使用化妆品，定期进行皮肤保养，避免物理化学因素的伤害，注意对皮肤疾病的早期防治等，才能使皮肤保持健康状态，青春常在！



皮肤的基本结构及生理功能

皮肤是人体最大的器官，总面积为 1.5~2 平方米，厚度为 0.5~4.0 毫米（表皮层-真皮层），皮肤分为三层，即表皮层、真皮层、皮下组织。

表皮层：由外到内可分为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层、基底层。其主要作用有保存水分，防止皮肤表面干燥，抵御外界不良刺激、风寒及紫外线的伤害。

真皮层：由胶原纤维、网状纤维、弹性纤维和基质的黏多糖、透明质酸等成分构成。主要作用是营养皮肤，维持皮肤的弹性，延缓皮肤衰老。

皮下组织：由脂肪组织和纤维组织构成。主要作用是抗压、保温、隔热。

皮肤是人体的第一道防御屏障，其生理功能有保护内脏、组织、骨骼，调节体温，吸收水分、紫外线、化妆品等，还有分泌和排泄汗液、油脂，感受外界刺激，参与身体的各种物质代谢及免疫活动等功能。



养成良好的生活习惯

★ 科学饮食是健康之本

饮食是保障人们生存的根本，但想要生活得更健康就必须保证科学饮食。所谓科学饮食就是吃饭定时定量，膳食比例均衡，维持正常体重，千万不能暴饮暴食，尤其是过度摄入高脂类食物，因为那样很容易造成体重增加、脂肪堆积、体态臃肿，从而影响面容美观，如出现双下巴、眼睑周围出现脂质斑块（睑黄瘤）。相反，也不能因为对体形不满意而乱吃减肥药过度减肥，这样容易造成内分泌失调、胃肠功能紊乱、甚至营养不良，而且由于脂肪消耗过多还会出现皮肤松垂、皱纹增加、面色萎黄等问题。

怎样才能做到膳食均衡呢？

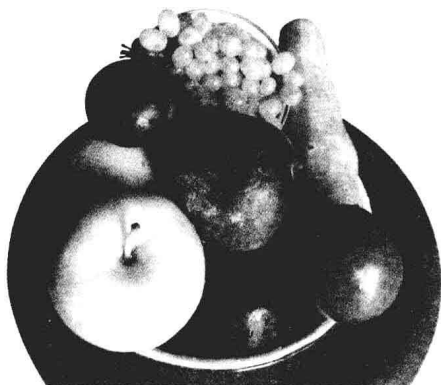
一般来说，普通工作的轻体力劳动者，每日摄入热量应在 1 250~1 500 千卡。

(1) 主食：占总热量的 50%~70%（日均不超过 500 克），细粮（米面）粗粮（玉米、小米、杂粮、豆类）搭配合理。主食中含有多种营养物质，如维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 E、矿物质及植物蛋白等，不能为了减肥而省去不吃，否则会导致营养不均衡。

(2) 副食：包括各种含有蛋白质、脂肪的食物，如肉类、禽类、海鲜、蛋奶等，蛋白质摄入量占 10%~15%（日均 70~100 克），脂肪摄入量占 20%~25%（每日 100~150 克），少吃动物内脏，少吃煎炸熏烤的食物，少吃动物油，

未生育的男子少吃棉子油；除了肉类外，松花蛋、鸡蛋黄、鱼子酱脂肪含量也较高，食用时要有限量，否则容易造成高脂血症，更严重的是可能会引起心脑血管疾病，致使生活质量下降。

(3) 蔬菜水果：蔬菜是每日必不可少的食物，将各种蔬菜搭配起来吃，即可促进食欲，又能增加丰富的营养成分，如番茄、胡萝卜、绿叶菜、白菜、茄子、青椒、菜花等都可以常吃。水果有香甜清新的口味及鲜艳的色彩，能刺激食欲、帮助消化、促进脂类代谢，并有很好的美容作用，如苹果、梨、柑橘、柚子、草莓、桃等含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C、 β -胡萝卜素、果胶黄酮、有机酸、微量元素等，大部分都是人体所需要的，蔬菜水果每日的摄入量应在 600 克左右（蔬菜与水果的配比大约为 5 : 1），有糖尿病的患者对于含糖量高的水果，如西瓜、柑橘、香蕉等，要注意限量。



★ 坚持经常运动

大家常说的“生命在于运动”确实是至理名言。运动给人的生命带来活力，运动可以增强体质，促进血液循环，加速代谢，消耗多余的脂肪，使肌肉增加、体型美观、面色健康红润，运动还可以缓解压力、放松情绪，使人保持良好的精神状态。

坚持每天进行适当的有氧运动，如散步、跑步、骑车、爬山、游泳、打球（乒乓球、羽毛球、篮球等）、踢足球、打太极拳、扭秧歌、跳舞、做体操等，最好能有1小时以上的锻炼时间，这样才能达到健身的效果。此外，我们还可以培养一些业余爱好，如绘画、书法、摄影、养鱼、养花、唱歌、旅游等，坚持这些有利于身心健康的活动或爱好，会使你受益匪浅！

★ 保证充足的睡眠

小时候常听大人们说，人有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的，当时还觉得奇怪呢！现在想来，一天 24 小时，要保证 7~8 小时睡眠，可不就是 $\frac{1}{3}$ 的时间要睡觉嘛！但在实际生活中，能有充足睡眠的人数并不多。比如，学生、青年人、中年人，在白天紧张的学习、工作完成后，晚上总想放松娱乐一下，看看影视节目、上网聊聊天等，有甚者常常要到凌晨才睡觉。有研究者在做量子检测分析时发现，几乎有 60% 以上的人处于亚健康状态，包括睡眠不足，继而出现头晕、记忆力下降、易疲劳、免疫功能减退等情况，这都是对我们不注意睡眠的警示。经常睡眠不足，会使人



看上去面色暗黄，有黑眼圈，女性朋友还容易出现色斑，青少年的小痘痘也会增加。要解决这些问题，应调整好学习、工作和睡眠时间，最好是遵守正确的作息时间，使自己的生物钟有规律。为提高睡眠质量，睡前不要观看或赏听激烈的节目或音乐，不饮浓咖啡或浓茶，但可以选择喝一杯热牛奶，以热水泡脚；女士在睡前要认真卸妆，适当用一些营养霜、晚霜，以帮助皮肤吸收、代谢，舒缓皱纹。

★ 调整情绪和心态

常言道“天天好心情”，是说一个人应该经常保持愉快、乐观的情绪，以平和的心态面对生活及困难，而不应该总是使心情压抑、焦虑烦躁。如果你平时稍加注意的话，就会发现，一些中青年女性和部分男性朋友，面部有深浅不同的色斑，这使她们（他们）感到很烦恼，因此要经常涂一些遮瑕的化妆品，以求获得美观的效果。在给她们治疗时进行的病因分析显示，这些人中已婚女性多见，且存在内分泌失调、月经紊乱或甲状腺、乳房、卵巢、子宫等器官的病变；此外，对工作环境的不满意、人际关系紧张、婚姻家庭矛盾等一系列问题，如果不能很好地处理，也会导致情绪不佳、郁闷、焦虑。在这种状态下，面部很容易出现色斑，而且还会引起心理障碍，导致个人的社交活动也会受到影响。

中医学认为，“肝主情志，肝喜条达”，意思就是心情舒畅才能使肝的代谢正常；“肝阳上亢，肝郁气滞”，容易导致蝴蝶斑（黄褐斑）形成。在治疗有斑的患者时，在排

除了肿瘤、炎症等器质性病变后，不但要采用仪器或药物治疗，同时还要进行一定的心理疏导，化解患者的不良情绪，使患者更快恢复健康，快快乐乐地享受每一天。



★ 克服不良习惯，远离有害物质

为什么称不良习惯呢？就是因为这些习惯对身体有害无益。

(1) 吸烟：现在为什么全世界都要禁烟，那是因为烟草中的有害物质很多，如人们最熟悉的尼古丁，对呼吸系统及心血管系统都有很大的损害，尤其是致癌物，如苯并芘和煤焦油，对人体的危害更大，使直接吸烟和被动吸烟的人群患肺癌的风险大大增加；另外，吸烟还会污染公共环境，所以我国也在学校、医院、办公区、机场候机大厅、



火车站、长途汽车候车室等公共场所实行全面禁烟。这是为了确保广大民众的健康而采取的措施，我们应该自觉遵守。

(2) 饮酒：少量饮酒可以促进血液循环，如药酒就可以治疗腰腿痛、关节炎等，酒中加入进补的药材可以治疗体虚，还可以延年益寿。但是，长期大量饮酒或酗酒，像我们常听到的一醉方休、烂醉如泥，都会对身体造成很大的伤害，如酒精成瘾、酒精中毒性肝硬化、胃出血，甚至致人死亡。所以，一定不要为了一时的口舌之欲而以身体健康为代价。

(3) 不健康饮食：在烹饪时一定要注意限盐、限糖、限油；少吃汉堡、炸鸡等快餐食品，因为这些食物会让你的体重不断增加；只吃肉食，不吃蔬菜、水果，会导致肠道中的不饱和脂肪酸过多，增加患大肠癌的风险；饮食中油脂过多，会通过皮脂腺分泌积存到皮肤毛孔内，导致青少年易长痘痘、中青年易患脂溢性皮炎，还会造成中老年人的血管损害。

(4) 有害物质：新买了房子装修时不要贪便宜，一定要用环保装修材料，家具甲醛超标要及时处理，一些敏感的人在这种有不良气味的环境中特别容易过敏，所以搬入新家后要经常用空气清新器增加室内氧气含量，可以在室内摆放一些能释放氧气、吸收有毒物质的绿色植物，养成开窗通风的好习惯。另外，还要注意尽量减少吸入汽车尾气、避免长期接受紫外线照射等。