

Pifu

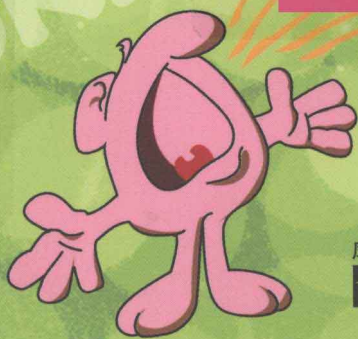
皮肤 会说话

Skin

Skin

项 星

本书为您扼住时光的脚步
本书让您拥有足够的面子
望闻问切，呵护好人体屏障
透过皮肤看健康
有面子，我们自信满满
有健康，
我们就拥有成功美丽的人生



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

Pifu

皮肤 会说话

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

皮肤会说话 / 项星编著. —南京: 江苏文艺出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5399-4029-8

I. ①皮… II. ①项… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182592号

书 名 皮肤会说话
编 著 项 星
责任编辑 钱新艳
责任校对 孙 慧
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 南京海院印刷厂
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 280 千
印 张 17.25
版 次 2011 年 4 月第 1 版, 2011 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-4029-8
定 价 28.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

小 P 的自白书

Hello! 初次见面,先打个招呼。我的名字叫皮肤——Pi-fu,英文名
字叫 Skin,昵称叫小 P,艺名也叫小 P。

大家对我一点儿也不陌生吧,我可以大言不惭地说,人世间所有与外貌有关的词汇,多半是因为我的缘故才有了丰富的涵义。什么美的丑的,黑的白的,细腻的粗糙的,到处都有小 P 我的影子呢!当然,金无足赤,人无完人,我也有“皮笑肉不笑”和“肤浅无知”这样不雅的含义。

一直以来,我都扮演着悲情幕后角色。我躲在衣服中,藏在头发丛中,埋在脂粉胭脂里。我的喜怒哀乐不被大家所重视,大家看到的只是脸色、肤色、颜色,忽视了我这个终极幕后“操纵者”。

其实,我一直担负着人类生命第一道屏障的重任,可能是大家对我太过熟悉了,所以才忽略了我的作用。我保护人体,并赋予你们美丽的外表;我包裹起人体所有的器官,保护你们免受感染;我帮助人类保持体温,并预防辐射、脱水对你们的伤害;我甚至还能独立辨别颜色,并可以感受和思考。

如今,大家眼光越来越犀利,透过表面看到本质,逐渐意识到我存在的重要性,于是把我从层层迷雾中“挖掘”出来,要从本质上解决健康和美肤问题。面对群众贼亮贼亮的眼睛,小 P 万般无奈,只好登场坦白内幕,以真相谢天下。

不说这些了,给我三分钟,让我“肤浅”的介绍一下自己吧!我是一种包裹在肌肉外面的组织器官,我主要承担着排泄汗液、感觉冷热、感知压



力以及保护身体的功能。还别小看这些功能,由于我的存在,可以使人体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。瞧瞧,小 P 我具有多么“高深莫测”的功能啊!

在我的表面附有数不清的汗孔和毛孔,它们直接从空气中吸收氧气,同时排出体内的二氧化碳,完成呼吸作用。尽管我的呼吸量只有肺部的 1% 不到,但是浓缩就是精华嘛! 何况,这种呼吸作用对于任何一个机体都必不可少。

举个简单的例子,为什么每位 MM 每天都要不厌其烦地洗脸,那当然是为了让我呼吸畅通,第二天才能焕发光彩。如果平时化妆过浓、带妆时间过长或晚上涂抹护肤品过于厚重,就会妨碍我的呼吸,那小 P 就会生病抗议。

汗液和皮脂的分泌,也需要依赖我身上这些数不清的不起眼的小孔来进行,汗液的排除不仅能带走大量的热能,还能带走体内的代谢产物。

从古自今,人类一直在追求生命的永恒和再生。不管你信不信,其实小 P 我具有着长生不老的再生功能呢!

我的角质细胞生命周期很短,一般只有 28 个白昼,它们完成任务后就会自然死亡脱落。为了皮肤细胞总量和生理功能的动态平衡,基底细胞会不断分裂增殖加以补充,在每日凌晨四点左右达到最高峰。这就是民间流传甚广的“睡觉美容”的原理,对睡眠良好的 MM 们来说,细胞不断新陈代谢,小 P 当然会格外的好!

但是,小 P 的再生修复能力根据受损伤的严重程度而定,当我受到轻伤的时候,表皮细胞会迅速分裂繁殖使创口愈合,从而在短时间内完成修复;如果伤势严重,就需要默默等待在自创缘的小 P 来帮忙了,需要它们移行生长来援助我,才可以最终愈合。

人类会有疼痛、温暖、冰冷、压迫、触摸和搔痒等丰富的感觉,自然都是我的功劳啦! 因为在我的身体里含有丰富的神经末梢,可感受环境中的各种刺激,从而使机体对环境中的刺激做出趋利避害的反应。

此外,我是人体进行体温调节不可缺少的器官。我通过感觉神经末梢来感知外界温度的变化,再经过一系列复杂的系统反射,就可以调节皮肤内血管的收缩和舒张、毛孔的关闭和开放、汗液分泌的减少与增多,通过表面的散热减少与增加来维持体温的恒定。怕冷的 MM 应该会很喜欢我哦,因为我可以御寒。

其实最重要的,是我无私的奉献精神。我积极参与机体的代谢活动,对整个人体的代谢起着至关重要的作用。我的真皮和皮下组织中贮存着大量的水分和脂肪,作为人体的“贮能库”,肌肤的润泽丰满全得益于我。



在一定情况下,我身体里的水分和盐类可以进入血液,或由血液转入皮肤,以维持和调节体内的水盐代谢、酸碱代谢和能量代谢的平衡。此外,为了供给小 P 生长、修复的营养,满足皮肤新陈代谢的需要,我还要时常贡献出自己的蛋白质、盐类、葡萄糖、维生素等。

除了上述的“丰功伟绩”以外,小 P 我的身上还蕴藏有巨大的潜功能,这些尚待发掘的功能可以与复杂精细的大脑媲美。在日本,我有一个特别的称呼——“第三脑”。傅田光洋在《第三脑——皮肤考虑的生命、心灵与世界》里为我做辩护说:“我们以前从不认为识别颜色、发信电波、进行信息处理会是皮肤的工作,但实际上,皮肤是可以与脑相比的至今未知的思考电路。”

打个简单的例子说,在分娩过程中,Baby 通过母亲的产道时,全身肌肤会经受大力的挤压,这就是小 P 在生命最初的“触觉学习”。接收过这种“触觉学习”的 baby,也就是自然分娩长大后的孩子会感觉更敏锐,运动更协调,注意力也更容易集中。因为在生命最初的触摸中,小 P 的潜质被激发了出来。

在每个人的潜意识里,都在追逐一种“温暖”的感觉——这种感觉可能来自于婴儿时期母亲温暖的抚摸,受到挫折时友人的拥抱,或者是挚爱恋人柔软的嘴唇。这种“温暖”的感觉经过小 P 的接收传达后,就会令人产生“幸福”这种唯美的感觉。

听完了我的独白,一下子对我刮目相看了吧? 总之,我很普通,可是我很必需。

借一句广告词,你所见,只是我一小部分。不要迷恋小 P,小 P 永远是个谜,珍爱小 P,小 P 还你健康又美丽!



目录

前言:小 P 的自白书	1
-------------------	---

Part 1 望:察“颜”观色, 认识形形色色的皮肤

第一篇 皮肤是人生的一面镜子	3
没什么也不能没“面子”	3
你的健康我全部都知道	4
美丽皮肤带来美丽人生	5
测测你的皮肤几岁了?	6

第二篇 没有完全相同的两个小 P	9
皮肤分种族,划清界限好保养	9
中性皮肤:我是均衡的天秤座	11
干性皮肤:补水是头等大事	12
油性皮肤:讨厌“油”这个字	14
混合性皮肤:一半是干旱,一半是油田	16
敏感性皮肤:我是豌豆公主	18

第三篇 黄白黑棕,我本自然颜色	20
为什么不同人有不同颜色	20
体色是一部人类进化史	21
黑色素的“功”与“过”	22
皮肤美白的基础护养日志	24
菜鸟的美白疑惑清单	26

第四篇 黑眼睛黄皮肤的黄种人	28
黄皮肤的悠久历史来源	28
“病态黄”里有原因	29



“黄脸婆”是这样炼成的	30
黄色派的曲线救国术	32
黄皮肤不妨一“黄”到底	34
第五篇 变白容易“守”白难	35
“白皮肤”下的健康预警	35
雪白皮肤的致命诱惑	37
第六篇 又恨又爱的高原红	39
高原红的爱恨情仇	39
桃红色的疾病讯号	41
皮肤晒红急救法	42
第七篇 击碎你的黑色“梦魇”	44
并不总是越黑越健康	44
“黑宝宝”的白嫩之路	45
拒绝黑头安营扎寨	47
我不要乌黑的“熊猫眼”	49
第八篇 “棕”间派不走寻常路	52
古铜色与雪白同样有魅力	52
古铜肌肤大胆“亮”出来	53
有人偏偏就是爱棕色	55

Part 2 闻：嘘！皮肤“驾到”有话对你说

第一篇 人体中第一精细的器官	59
一张床一样大小的航空服	59
超过 100 亿微生物的“乐园”	61
角质层是第一道保护屏障	62
小小毛孔竟是大通道	64
第二篇 揭秘唇亡齿寒的“附属国”	66
丝丝缕缕毛发情结	66
皮脂腺属于天秤座	67
不起眼的汗腺作用大	68
指甲和趾甲不是点缀物	69



第三篇 做好基础护养,皮肤很挑剔	71
完美皮肤,要从洗脸开始	71
洗脸洁面必备“工具箱”	73
清洁皮肤的 YES 和 NO	74
你会正确涂抹乳液吗	76
特定条件,特别护理	78
第四篇 补水是皮肤亘古不变的需求	80
养颜护肤从补水开始	80
皮肤保湿不等于皮肤补水	82
五大“易旱”部位补水支招	83
第五篇 祛斑,解决“脸面”头等大事	85
斑斑点点各不同	85
长色斑也要看时间	87
“雀斑”与青春的不解之缘	87
拯救日光“晒伤斑”	89
“黄褐斑”必须要重视	91
准妈妈的祛斑备忘录	92
从容看待“老年斑”	94
面部长斑的“颜”外之意	96
色斑皮肤慎用化妆品	97
第六篇 男女老少,皮肤护理不可少	99
男性皮肤与女性皮肤不一样	99
谁说男性皮肤不需要保养	100
男人不防晒,小心皮肤癌	102
如何护理宝宝湿疹皮肤	104
宝宝皮肤与成年人皮肤不一样	104
皮肤病宝宝护理五个“不”	106
第七篇 一日三餐,吃中自有“美丽经”	108
皮肤喜欢吃什么	108
美丽皮肤吃出来	110
芝麻可以养肤美发	111



立竿见影的排毒食物	112
不同年龄不同护肤法	113

Part 3 问:为什么可以透过皮肤看健康

第一篇 皮肤是一种心理器官	117
病在皮肤,伤在心灵	117
心理压力连累皮肤受伤	118
发自脸色,深入肺腑	119
皮肤瘙痒其实是心病	121
皮肤过敏与心理有关	123
第二篇 根据皮肤症状看健康隐患	125
黑斑爬上来,多是信息焦虑	125
痘痘只长不停,活得太紧张	126
皱纹爬上来,可谓妒由心生	127
皮肤晦暗是心情抑郁的表现	128
雀斑是心灵缺乏爱的表现	130
脱发的秘密是心理悲伤	131
观察指甲,预先知健康	133
皮肤症状可以预知癌变	135
第三篇 打响抵制皮肤病的保卫战	136
舌舔皮炎早预防	136
冻疮要在夏天治	137
“麻疹儿”的家庭护理	138
鱼鳞病的防治	139
皮肤干痒怎么办	141
摩擦皮肤治哮喘	142
运动出汗后更要护肤	142
第四篇 情绪美容,心病还须用心医	144
皮肤的健康与心理互相作用	144
解密皮肤心理美容术	146
心理对面容的影响	147
皮肤病尤需心理呵护	148



第五篇 春夏秋冬,四季保健方式有不同 150

喝水排毒,大有千秋	150
春季皮肤补水的秘方	152
初春如何防晒美白	154
夏天如何涂防晒霜	155
夏季呵护皮肤防生病	156
小心患上“凉席皮肤病”	157
谨防四种“水果皮肤病”	158
秋季皮肤保养法	159
秋季爱发威的皮肤病	160
抓紧冬眠时间来美肤	163

第六篇 一定要告诉你的皮肤护养误区 165

鼻子:我就要笔挺光洁	165
眼睛:让双眼变丑的错误行为	166
黑头:被人忽略的认知点	167
青春痘:赶走青春拦路虎	168
粉刺:雾里看花误区多	169
毛孔:揭穿反“孔”谎言	171
化妆品:击碎妆容神话	172
儿童护肤品:成人不可滥用	174
面部保湿:7种错误方法	175
敏感性皮肤:护肤常犯错误	177
面膜:十大盲点解读	178

Part 4 切:祛痘除皱,抚平岁月的伤痕

第一篇 痘痘位置与健康问题 183

疯狂的“痘痘”有原因	183
额头长痘痘的原因	184
鼻子下巴上长痘的原因	185

第二篇 “痘”在何处,“斗”就在何处 187

揪出青春痘“元凶”	187
青春痘的“国十条”	188
当“后青春痘”来袭	190
“红包”连连为那般	192



第三篇 坑坑洼洼都抚平	194
玫瑰痤疮的本质原因	194
脂肪粒不是眼霜惹的祸	195
瘢痕体质有禁忌	197
第四篇 角质粗糙,一网打尽	199
去角质,除去多余物质	199
揭秘毛孔粗大的原因	201
毛孔粗大应战篇	202
毛孔粗大护理篇	203
抚平坎坷“春燥”	204
第五篇 我要扼住时光的脚步	206
没有皱纹的祖母是可怕	206
皱纹是这样悄然产生的	207
将第一道皱纹拒之肤外	209
衰老性皮肤慎用化妆品	211
了解眼睛纹路,各个击破	213
勤动手脚,随手可做的抗皱法	215
消除鱼尾纹,守住年龄的秘密	216
红紫色食物给你的年龄做减法	217
睡眠是保持青春的最好秘诀	218
第六篇 画个美妆,活色生香	220
化妆是一门悠久的功课	220
哪款绝世美妆适合你	222
别只顾化妆而不顾卸妆	224
认清什么才是好粉底	225
化妆品你必须知道的常识	226



Part 5 诊:有面子,呵护皮肤是 “一身”的大事

第一篇 丝丝缕缕呵护法	231
科学洗护效果更好	231
三千烦恼丝,如何不烦恼	232

少年白发自有原因	234
食补补回脱落秀发	235
第二篇 面部美容焕肤术	237
让心灵之窗焕发光彩	237
眼霜,女人要趁早用	239
藏在五官的健康隐患	240
第三篇 天鹅美颈非难事	243
“多事三角区”,颈部尤须呵护	243
遮盖粗短,天鹅美颈非梦事	245
第四篇 “挺挺”玉立美人胸	247
你真正认识你的胸部吗	247
胸部健康护养大扫盲	249
第五篇 十指尖尖勤保养	251
手部脱皮的弥补法	251
指甲小太阳,健康晴雨表	252
灰指甲的认知误区	254
第六篇 美腿玉足有一套	256
美腿,修长无止境	256
“美腿元素”吃出美腿	258
纤纤玉足露出来	259



Part 1 望：察“颜”观色， 认识形形色色的皮肤

皮肤是人生的一面镜子

没什么也不能没“面子”

爱美之心，人皆有之。千百年来，美丽的小 P 始终是大家追求的重要目标。如果说眼睛是心灵的窗户，小 P 就是人生的另一面镜子，折射出每一个人是否足够有面子。

“宛如凝脂”、“肌肤胜雪”、“白里透红”……人类词汇中用来形容我的特别美的词汇数不胜数，人类历史中的红颜佳人也多拥有姣美的小 P。

西汉汉成帝宠妃赵合德，随姐姐赵飞燕入宫后被封为昭仪，深得皇帝宠爱，堪称是“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”，留下了温柔乡和红颜祸水的典故。赵合德受宠，除了她生得体态丰腴，美艳妩媚之外，一身玉肌滑肤更是令汉成帝爱不释手。据说她初进宫时，浑身上下粉妆玉琢，玉骨冰肌，竟然没有一丁点儿瑕疵，就连宫女们看了都忍不住夸赞。六宫粉黛，汉成帝却宁愿夜夜留宿她处，直至病逝。留下“古今来不少美人，问他瘦燕肥环，几个红颜成薄幸”的千古美谈。

在大大小小的商场里面，最靓丽的柜台肯定是化妆品、护肤品专柜。的确，随着人们物质生活的日益富裕，“面子工程”变得越来越重要，谁都渴望以一身健康、美丽的小 P 示人。并且，根据调查显示，似乎男人更钟爱小 P 好的女孩子，他们认为，就算五官不是特别精致和漂亮，但是我的细腻通透，会让他们格外动心。而且，小 P 好的女孩子往往素颜也罢，化



妆也罢，都会特别精神和清爽。

人们常说婴儿的小 P 最美，也有人说青春期女孩子小 P 最好，那么，到底我的身体满足什么样的条件才算美呢？在专家医生眼里，美丽的小 P 应该是什么样儿呢？

或许，只有满足以下“4S 标准”的小 P 或许可称得上是美好的小 P。

Smooth:即平滑细腻。这是我保持美丽的首要条件，肌理的粗细虽是天生的。但如果不予以保养细腻也会变得粗糙。相反，天生肌肤粗的人只要后天细心呵护，也会变细腻。

Shining:即有光泽有弹性。我身体的光泽程度是和表层及真皮中所含的水分多寡有密切关系。

Soft:即柔嫩湿润。这时的体内的皮脂保持正常水分，我既不过于干燥，又不分泌过多油脂。

Sexy:就是颜色美。如果把我长期暴露在紫外线下，我就会由于黑色素的影响而使色素沉淀变黑，虽然经过一段时期便能使小 P 恢复原来的颜色，但当年龄增加时，会愈来愈不容易复原。但是也并非说我要像纸张一样洁白，我最好的状态应该是柔和晶莹的象牙白。

你的健康我全部都知道

医生们常说，看一个人脸上的小 P 健康情况，就能知道他最近的睡眠、饮食、情绪如何。正常情况下，在白天我会分泌多余的油脂，以保护局部不受温度变化、灰尘和微生物的伤害，减少紫外线和污染物引起的小 P 氧化，晚上则会“呼吸”排出一些代谢物，并修复损害。因此，从我的外貌上，可以泄露很多人体的健康秘密，也就是说我的体色直接反映出一个人的健康状况，特别是一个人的内脏的情况。

比如糖尿病患者容易感觉皮肤瘙痒，这主要是因为体内的糖分增高、神经末梢对刺激更为敏感导致；而高血脂患者，上眼睑内眼角往往呈黄色，学名叫“睑黄疣”；黄疸则多是肝胆系统疾病的表现；尿毒症患者的的小 P 多发黑、发干，并伴瘙痒；系统性红斑狼疮患者往往在脸上出现典型的蝴蝶斑……

现代都市快节奏的生活，造就了都市人身体的“亚健康”，这样的状态已经足以让人们恐慌了。我是人体的第一道防线，因此，很多疾病都会直接或间接地表现在我身上。然而，你是否知道，我也会“亚健康”呢？

赶快来测一测，看看下面的特征，你有几点呢？