



《卫生知识》丛书第四辑

怎样保持 儿童皮肤健美

涂元远 编著
重庆出版社



《卫生知识》丛书第四辑

怎样保持儿童 皮肤健美

涂元远 编著

重 庆 出 版 社 1993年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑 罗 敏
封面设计 彭 广
技术设计 忠 凤

涂元远 编著
怎样保持儿童皮肤健美

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)
新华书店经销 达县新华印刷厂印刷

*
开本 787×960 1/32 印张 2 插页 2 字数 25 千
1993年11月第一版 1993年11月第一版第一次印刷
印数: 1—3,500

*
ISBN 7-5366-2441-7/R·131

科技新书目301—318

定价: 1.10元

序

顾英奇

重庆出版社出版的《卫生知识》丛书是编著者和出版社奉献给广大读者的一套很有特色的好书，是指导群众进行自我保健的良师益友，也为我国开展初级卫生保健工作增添了力量。

《卫生知识》丛书把具有高小以上文化水平的群众作为读者对象，这一点是完全正确的，因而它使自己完全贴近了社会各行各业不同阶层的群众。可以想见，它的读者面是何等的广泛，受益者何止万千！面对这样广大的读者群，编著者们在文字通俗性上是下了功夫的，做到了篇幅短小，文字简洁，深入浅出，通俗易懂，从而大大提高了作品的普及性。

一部科普读物能否受到读者欢迎，可以说在很大程度上取决于它的科学性和实用性。科学实用，自然会受到读者欢迎。《卫生知识》丛书明显地具备这样的特点。首先，它的选题广泛而有针对性。在每一辑的若干本小册子中，涉及了临床内外妇儿科常见病、多发病的防治，妇女儿童及老年保健，慢性病康复，癌症防治，食物营养知识和药膳等。

但是，这样广阔的题材，并不是随意确定的，而是根据群众健康的需要和存在的问题而写的。因此，它能适应许许多多读者的要求。其次，编著者以多样化的形式，对每一个问题，根据人们经常遇到的情况及对读者十分重要的科学道理和预防、医疗、保健、康复措施，从不同角度分层次地逐项予以解答。有的一本小册子中竟解答了数十个提问。丛书的知识容量之大可见一斑，而且它的回答对读者来说都是看得懂、用得上的知识，是科学的、实际的。丛书编著者们都是具有丰富实践经验的各种专业工作者，他们密切接触群众，有实际体会，有扎实的理论基础，加上科普写作能力，使他们创作出了科学实用的作品。

丛书计划分四辑出版，共50多册。全书具有整体性，每册一题又具有独立性。全书没有按系统编写，但每题又自在系统之中，广涉博采，生动活泼，有理论专著所不能处。因此，丛书不仅对一般读者具有很大的实用价值，而且也值得基层专业技术人员一读。

北京

1989.6.21

（本文作者系中华人民共和国卫生部副部长）

《 卫生知识 》丛书第四辑编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈洛 靳鸣

编 委 （以姓名笔划为序）

马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛

郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敏事

一九八二年四月

中華人民共和國卫生部陈敏事部长题词

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平 一九八二年

中華醫學會會刊，著名醫學家吳階平教授題詞

《卫生知识》丛书

第一辑 13册

- | | |
|-----------|-------------|
| 肚子痛怎么办 | 怪病不怪（上册） |
| 怪病不怪（下册） | 小外伤怎么办 |
| 怎样才能生个乖娃娃 | 让宝宝健康成长 |
| 喂娃娃的学问 | 常见眼病知识问答 |
| 保护皮肤 | 怎样使孩子的牙齿更健美 |
| 常用西药知识 | 家庭八害 |
| 选用中成药的诀窍 | |

第二辑 14册

- | | |
|-----------|-------------|
| 肺科医师谈咳嗽 | 癌的防治常识 |
| 肝炎防治知识 | 中风病人的家庭康复 |
| 常见血液病有哪些 | 发生烧（烫）伤怎么办 |
| 令人烦恼的腰痛 | 常见妇科疾病浅说 |
| 孩子容易得哪些病 | 计划免疫与儿童健康 |
| 老年人怎样保护眼睛 | 老年皮肤保健与常见疾病 |
| 四季药膳 | 能治病的蔬菜与水果 |

第三辑 14册

浅谈来自父母的病
常见病的自我按摩
起“死”回生之术
孕产哺乳妇女怎样用药
儿童与常见传染病
耳聋的防与治
颅脑损伤怎么办

学点心脏病常识
常见中毒防治的浅谈
家里有精神病人怎么办
怎样进行乳房保健
触目惊心的性传播疾病
常用西药中不可忽视的
问题
牙病防治与美容

第四辑 12册

吸烟与人体健康
患了肾脏病怎么办
当心结核病
腹泻怎么办
常见神经疾病防治问答
对饲养宠玩动物的忠告
常见病症小单方
营养与长寿
中老年骨关节痛的防治

揭开癫痫病神秘面纱
儿童常见寄生虫病防治
知识100问
怎样保持儿童皮肤健美

目 录

一、孩子皮肤的健美·····	(1)
1.皮肤的作用·····	(1)
2.孩子皮肤健美的标准·····	(5)
3.如何保持孩子皮肤的健美·····	(9)
二、各年龄期孩子的皮肤保健·····	(13)
1.新生儿期皮肤保健·····	(13)
2.婴幼儿期皮肤保健·····	(15)
3.学龄前后儿童皮肤保健·····	(17)
4.少年期皮肤保健·····	(19)
三、孩子是否需要用化妆品·····	(22)
1.化妆品与孩子皮肤健美·····	(22)
2.如何正确选用儿童化妆品·····	(26)
四、影响孩子皮肤健美的常见皮肤病·····	(35)
1.新生儿念珠菌皮炎·····	(35)
2.尿布皮炎·····	(37)
3.脓疱疮·····	(39)
4.婴儿湿疹·····	(41)
5.单纯糠疹·····	(44)
6.丘疹样荨麻疹·····	(45)

7. 皮肤疣.....	(47)
8. 少年痤疮.....	(49)
9. 鱼鳞病.....	(51)
10. 血管瘤.....	(53)
11. 手部苔藓样皮炎.....	(56)

一、孩子皮肤的健美

1. 皮肤的作用

小孩皮肤与成人一样，具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌排泄和代谢等六个主要功能，虽然不如成人那么完善成熟，但在维护身体健康方面，仍然起着十分重要的作用。

(1) 保护作用：皮肤像一道天然屏障，天衣无缝地罩住整个身体，和肌肉、骨骼一起保护着体内各个脏器，避免遭外来的伤害。无论是对碰撞、摩擦、冷热、光、电等物理因素的作用，也无论是对酸碱等化学因素的作用，还是对致病微生物等生物学因素的作用，健康的皮肤都具有一定程度的承受能力，可避免有害影响，从而保护了人体的健康。

(2) 感觉作用：由于皮肤内有丰富的神经和感受器，因此皮肤就成为人体最大的感觉器官。它能够感知身体内外的各种刺激，如热、冷、触、压、痛、痒等，并把这些刺激传导给神经中枢，引起人体相应的反应，以适应内外环境的种种变化。儿童皮肤的感觉相当敏锐，所以某些轻微的刺激，通过皮肤，往往能引起较强的反应。

(3) 体温调节作用：身体内物质代谢产生的热量，由血液循环带到全身，保持正常的体温，过多的热量通过体温调节系统加以散发，而皮肤就是一个重要的调节环节。皮肤有丰富的血管，血液流经血管时，带来了大量的热，再透过皮肤宽阔的表面发散到周围环境中去。出汗，也是加速热量发散的方式。虽然儿童每公斤体重的皮肤表面积相对比成人大，但儿童的汗腺分泌量有限，加上体温调节中枢尚不成熟，所以对体温的调节也就不那么充分。一旦体内产热量过多，或气温过高，儿童就容易发高烧，好在小孩对发烧的耐受性比成人强些，但要防止高热引起的惊厥。

(4) 吸收作用：人体皮肤好像一张半透膜，不少物质可以透过它吸收到体内，因此可以成为一条简便的给药途径。由于小孩的皮肤较成人薄，有些药物经皮肤更加容易吸收，但也必须警惕，在给小孩使用外用药时要避免因过量吸收而引起中毒反应。

(5) 分泌排泄作用：大量的汗液，除了调节体温外，还可使皮肤保持一定的湿润度，并且通过泌汗将体内的一些代谢废物排泄到体外，协助肾脏起排泄作用。皮肤的另一个分泌腺是皮脂腺，它分泌的皮脂既可滋润皮肤，又和汗液互相乳化而形成皮表脂质膜，对保护皮肤免遭化学性损伤及微生物的侵袭有重要的作用。儿童皮肤的汗腺和皮脂腺分泌活动均较成人弱，因此必须注意保护小孩皮肤的分泌功能。

(6) *代谢作用：皮肤是反映人体营养状况的一面镜子，同时也是人体能量的储运场所。皮肤中储备的糖、脂肪、蛋白质、水和电解质、维生素或其他微量元素，随时可被动员起来，参与体内的物质代谢，维持生命活动。如果这些物质储量不足，供不应求，

甚至缺乏时就会出现病态。所以必须保证小儿的营养供给，才能保证其皮肤有足够的能量储备。

皮肤之所以能具备以上重要功能和作用，是离不开它本身的完美结构。换句话说讲，离不开皮肤的健美。所谓皮肤的健美是指皮肤形态结构和功能上的健全、完美。实际上，皮肤的健与美是密不可分的，健康的皮肤不仅是充分发挥其功能的物质基础，也是外观美丽的前提，皮肤完整无损、滋润光滑、色泽鲜明，自然就好看，一旦发生某种疾病，皮肤的结构和功能遭到破坏，既丧失某些功能影响了健康，也损害了美观。因此，只有保持皮肤健康与功能的完好，方能保持皮肤外观的美丽。某些皮肤病不及时治疗或治疗不当，可以留下毁容性后果，在这种情况下，单纯依靠化妆往往很难掩饰缺陷，即使进行整容治疗，也常不易恢复全部功能。所以，我们讲皮肤健美，首先是强调皮肤的健康与功能的完好，只有在这个前提和基础上才能谈得上美，决不能单纯地追求美，甚至因此而人为地损害了皮肤的健康。

2. 孩子皮肤健美的标准

儿童的身体处在逐渐发育成长过程中，皮肤的结构与功能随着年龄的增长而趋于成熟。儿童的皮肤和成人相比，始终有某些不及之处，而且年龄越小，薄弱之处越多。因此，决不能把儿童的皮肤当作成人的来对待，必须了解不同年龄阶段皮肤的特点，才能保持儿童的皮肤健美。那么，孩子的皮肤怎样才算健美呢？

儿童的皮肤多数白净、细嫩、皮下脂肪层丰满，表面红润，十分惹人喜爱，人们以为这种皮肤很健美。有些儿童肤色较深，颜色黝黑或黑里透红，这种皮肤往往不如白嫩皮肤那样博得人们的称赞，其实深色皮肤还要健美些。因为它既反映出皮肤有良好的血液供给，而且更能防止有害光线对皮肤的损伤。

评价皮肤的健美，可以从柔韧性、颜色、润泽、丰满度等四个方面来衡量，以便得出一个综合性的结论来。