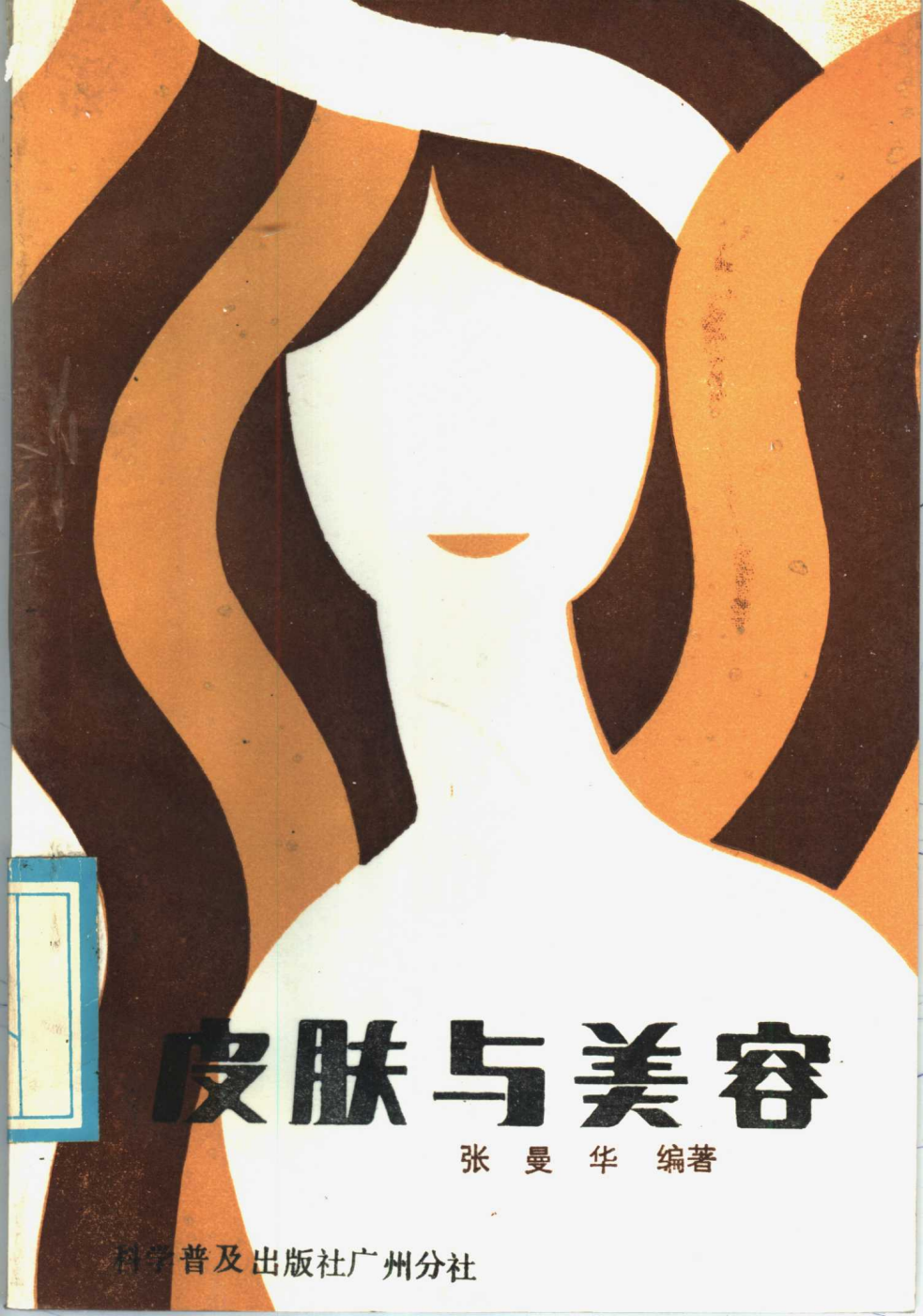




皮肤与美容

张曼华 编著

科学普及出版社广州分社

皮肤与美容

张曼华 编著

科学普及出版社广州分社

皮肤与美容

张曼华 编著

*

科学普及出版社广州分社出版总发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

广东第二新华印刷厂印刷

*

开本: 787X1092 1/32 字数: 115千

印张: 5.625 印数: 5,000册

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

统一书号: 14051·60551

定价: 1.05元

前 言

本书以医学皮肤病学的观点阐明人体皮肤的结构、功能和保健知识，分别介绍了头皮、颜面与手足等部数十种与人体容颜有关的常见皮肤疾病的防治和简易实用的中西医治疗方法，包括某些皮肤疾病医疗的新进展；还介绍了老年人、少女、儿童及婴儿皮肤的保健美容知识；在化妆品的应用方面，分别介绍了清洁、护肤、美容及其它各类化妆用品的性能与使用方法，提供了人们日常生活中必不可少的知识。

随着人们物质生活和精神生活的日益提高，本书可供各界人士特别是青年男女作为美容、保健参考，亦可供从事医学美容的医务人员、美容师及演员借鉴，是一本通俗易懂的医学美容与保健的科普读物。

本书在编写过程中，承蒙中山医科大学孙逸仙纪念医院皮肤科副教授许德清的指导，并审阅书稿，还得到张湘、罗广豪同志的大力协助。特此致谢。

作者

1986年7月

于广州中医学院

目 录

一、皮肤的保健	1
皮肤与健美.....	1
皮肤的生成.....	2
皮肤的结构.....	3
皮肤的类型.....	9
皮肤的生理需要.....	10
皮肤的功能.....	15
皮肤与全身.....	17
皮肤的色泽.....	18
皮肤与阳光.....	21
皮肤的老化.....	23
皮肤的清洁与肥皂.....	25
二、头部皮肤常见疾病与保健	27
头发的营养与保护.....	27
头发的梳理与清洁.....	29
头皮、头油多怎么办.....	31
几种常见的脱发症.....	32
令人烦恼的白发.....	34
烫发.....	37
染发.....	38
三、颜面部皮肤常见疾病与防治	41
面部皮肤的保健.....	41
倒模面膜与美容.....	44

皱纹的原因与防治	45
痤疮	48
酒渣鼻	55
毛囊虫皮炎	57
雀斑	58
黄褐斑	60
汗腺瘤	63
粟丘疹	64
色素痣	64
睑黄疣	65
面部脂溢性皮炎	66
接触性皮炎与化妆品皮炎	68
口周皮炎	70
老年疣	71
四、手足部皮肤常见疾病与保健	72
手与手指的健美	72
指甲是怎样生长的	73
指甲的保护与修甲的方法	74
灰指甲	75
进行性指掌角化症	76
手足皲裂	77
冻疮	78
鸡眼、胼胝与跖疣	80
“香港脚”	83
五、其它常见皮肤疾病	86
腋臭	86
多毛症	87

多汗症·····	89
白癜风·····	91
神经性皮炎·····	93
瘢痕疙瘩·····	95
冬令皮肤瘙痒症·····	96
夏令皮炎·····	98
汗斑·····	99
日晒红斑·····	100
六、婴儿皮肤的保健·····	101
婴儿皮肤解剖生理特点·····	101
婴儿皮肤的清洁与保健·····	102
七、儿童皮肤常见疾病与保健·····	104
扁平疣·····	104
血管瘤·····	105
白色秕糠疹·····	106
痱子·····	107
小儿黄水疮·····	108
夏日儿童皮肤保健·····	110
八、少女的营养需要与皮肤保健·····	112
少女的营养需要·····	112
少女皮肤的保健·····	114
九、老年人皮肤的保健·····	116
老年人皮肤的一般保健·····	116
皮肤老化的组织变化·····	117
如何推迟皮肤的老化·····	118
老年人常见的几种皮肤疾病·····	122
老年带状疱疹·····	127

十、化妆品与皮肤	129
化妆品的分类.....	129
皮肤对化妆品的吸收途径.....	130
影响皮肤吸收的因素.....	130
皮肤对化妆品中几种主要物质的吸收.....	131
化妆品与人体健康.....	133
十一、清洁类化妆品	134
香皂.....	134
洗面奶.....	135
洗发膏.....	135
洗发香波(洗发精).....	136
洗发粉.....	138
花露水.....	138
十二、保健护肤类化妆品	140
雪花膏(香霜、护肤霜).....	140
面脂(冷霜、冷脂).....	142
蜜类护肤品.....	143
防裂膏.....	144
爽身粉与痱子粉.....	144
护发用品.....	145
十三、美容类化妆品	148
香粉.....	148
胭脂.....	149
唇膏.....	151
脸彩(眼影).....	152
指甲油.....	152
眉笔.....	153

香水	154
面膜	154
固发剂	155
十四、营养、药物类化妆品	156
人参类化妆品	157
中草药类化妆品	157
维生素类化妆品	158
蛋白质类化妆品	158
消斑增白类化妆品	159
消退暗疮粉刺类化妆品	159
祛臭化妆品	159
防晒化妆品	160
荷尔蒙霜与减皱霜	161
十五、儿童的化妆品	163
儿童洗发香波	163
儿童香浴液	164
儿童及婴儿护肤香皂	164
儿童护肤霜	164
小儿痱子粉	165
十六、化妆品的选择与应用	166
浓妆与淡抹	166
怎样选用化妆品	167
化妆品使用中应注意的事项	168

一、皮肤的保健

皮肤与健美

“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”这是马雅可夫斯基描述皮肤与健美关系的著名诗句，它是何等精辟的比喻啊！

人的外貌十分重要。作为外貌仪容重要组成部分的“皮肤”与“毛发”，往往给人以第一个印象。健康的皮肤，看上去润泽而微红，皮下脂肪稍丰满，结实而富有弹性，皮肤表面既不紧缩，也不松弛，既不粗糙，又不油腻；健康的毛发乌黑而光亮。皮肤以其独特的本能覆盖和包裹着整个身体的表面，起着保护机体、对外防御的重要屏障作用；是人体最大、也是最重要的器官之一。皮肤成为人体健与美的重要组成部分，是身体健美状况的重要标志和体现。

人，总是爱美的。美不仅能给人以愉快之感，而且还能振奋人的精神，陶冶人的性情。青年姑娘希望自己体态美、面容美、皮肤润滑柔嫩而丰满，中老年人希望自己青春常驻，这些，自然是人之常情。要知道，皮肤健美的首要条件是“健康”，健康乃美容之本。健康而自然的美，才能持久而相对永恒，故防老、抗衰、护肤、保健，胜过美容与化妆。

“自然总是美丽的”，生活之美，在于自然，在于健和美。

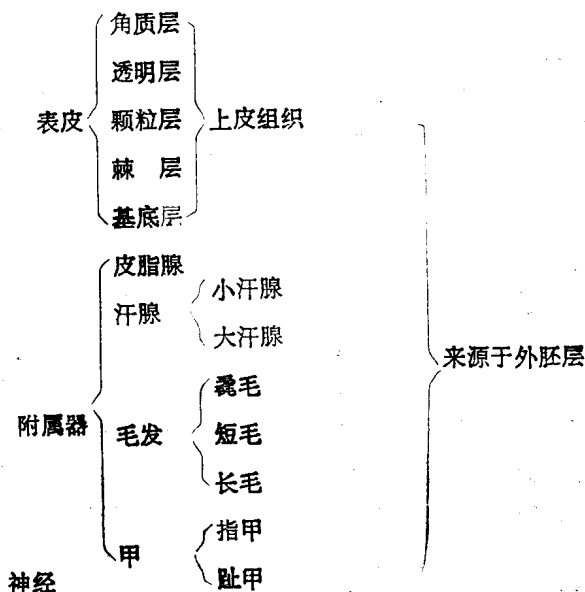
因此，我们要通过皮肤的保健，求得皮肤的健康，以获得自然之美，这是皮肤美容的基本所在。至于化妆，那是在健美的基础上使之锦上添花，美上加美。或者对于存在某些

缺陷，通过化妆的修饰弥补其不足。而化妆呢，要用得其所，用得恰当，过之，则反而弄巧成拙或者伤害皮肤。

皮肤的生成

皮肤是怎样发生的呢？原来人体在母体子宫内胚胎发育的时候，就分为三个胚层（又称为胚叶），即内胚层、中胚层与外胚层。人体的各种组织与器官都是由这三层胚胎组织分化而来的。各胚层分化的器官和组织都不一样。皮肤是来源于胚胎外胚叶与中胚叶两个胚层，其中表皮以及皮肤的附属器官来源于外胚层，而真皮与皮下组织则来源于中胚层（见表1）。

表1 皮肤的组成和发生



续表1

真皮	{ 乳头层 网状层	} 来源于中胚层
皮下组织	——疏松结缔组织及脂肪细胞	
血管		
淋巴管		
肌肉		

皮肤的结构

皮肤是由构造致密的多层组织与细胞相叠而成的。从外到内由三层组织构成，即表皮、真皮及皮下组织。在真皮及皮下组织中分布有丰富的血管、淋巴管、神经以及皮肤的附属器官（图1）。

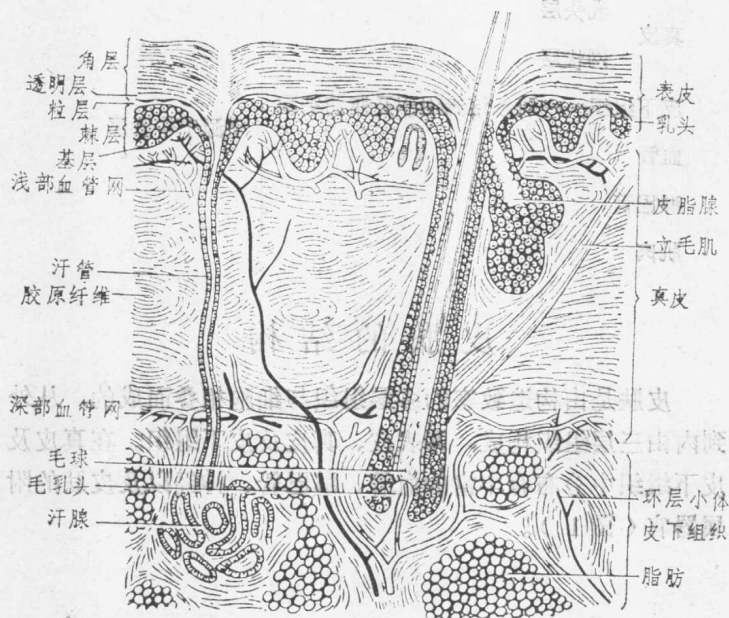


图1 皮肤的结构示意图

表皮

来源于胚胎发育的外胚层，是由多层形状不同、大小不一的复层鳞状上皮细胞所构成。依细胞的形态自外向里分为五层（图2）。

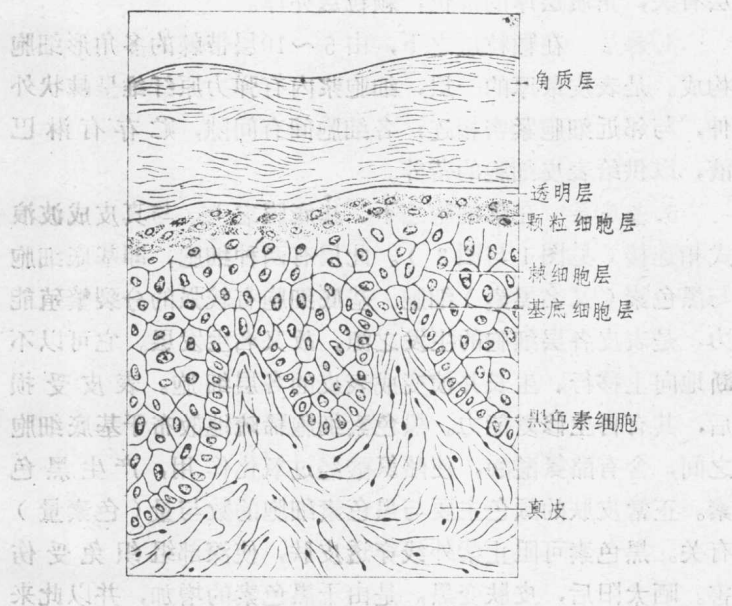


图2 表皮纵切面示意图

1.角质层 是表皮的最外层。由数层无核的角化细胞构成，内含角质蛋白与角质脂肪，此层的厚度因身体的不同部位而异。易受外压和摩擦的部位如掌、跖部最厚，可超过0.5毫米；眼睑、腠窝部较薄，只有0.02毫米。此层是表皮良好的天然屏障，能耐受一定的物理性、机械性损害和化学性的渗透，具有良好的保护作用。

2.透明层 在角质层之下，是由1~2层扁平的透明细胞构成。此层内含角母蛋白，非常透明，通常只能在皮肤较厚的掌、跖部才能见到。

3.颗粒层 由2~4层扁平的长斜方形或纺锤形细胞构成。因细胞内含有粗大的嗜碱性颗粒而得名。其厚薄与角质

层有关，角质层厚的部位，颗粒层亦厚。

4.棘层 在颗粒层之下，由5~10层带棘的多角形细胞构成。是表皮最厚的一层，细胞浆内有弹力原纤维呈棘状外伸，与邻近细胞紧密相连；各细胞间有间隙，贮存有淋巴液，以供给表皮细胞的营养。

5.基底层 在棘细胞之下、基底膜之上，与真皮成波浪式相连接（见图1与图2）。此层有两种细胞，即基底细胞与黑色素（又名黑素）细胞。基底细胞有较强的分裂繁殖能力，是表皮各层细胞的生发之源，故又名生发层。它可以不断地向上移行、生长并演变成表皮的各层细胞。表皮受损后，其有再生修复能力。黑色素细胞稀疏地散布于基底细胞之间，含有酪氨酸酶，使酪氨酸经过氧化作用，产生黑色素。正常皮肤的颜色主要与黑色素细胞的数与量（色素量）有关。黑色素可阻止紫外线穿透皮肤，使深部组织免受伤害。晒太阳后，皮肤变黑，是由于黑色素的增加，并以此来增强皮肤对阳光的抵抗能力。

真皮

在表皮之下，来源于胚胎发育的中胚层。是由多种纤维与纤维之间无定形的基质所构成。分为浅、深两层，即乳头层与网状层。但二者无明显之界线。

1.乳头层 为真皮浅层，即真皮向上伸展的部分，呈乳头状而得名。该部含有丰富的血管与神经末梢。在指端、乳头和生殖器等处的真皮里，乳头数目特别多，因而感觉特别灵敏。

2.网状层 在乳头层之下。网状层的纤维组织较乳头层略粗大而疏松。该层组织中分布有丰富的血管、淋巴管、神经、肌肉、皮肤的腺体和毛囊等。由于皮肤内分布有丰富的

弹力纤维、网状纤维等，故皮肤有较好的坚实度和弹性。

皮下组织

位于真皮之下，来源于中胚层。由大量的脂肪组织和疏松的结缔组织所构成。其厚薄因年龄、性别、身体不同的部位而有很大的差异。腹部最厚，阴茎、阴囊等处薄而不含脂肪。人体皮下组织是热能的“仓库”，具有一定的弹性，可缓冲外来压迫，起保护和供给身体热能的作用。

皮肤的附属器官

又称附属器，来源于外胚层。

1. 皮脂腺 分布很广，除掌跖部外，几乎遍及全身。皮脂腺通常开口于毛囊颈，故毛发显得油润；位于口角、小阴唇和阴茎等无毛处的皮脂腺，则直接开口于皮肤表面。皮脂腺在人体的分布，以头皮、颜面（尤以鼻翼、前额、面颊部）最多，胸前、背后亦较丰富。因此，一些与皮脂腺有关的皮肤病，往往在上述部位较为明显。皮脂腺分泌与排泄的产物为油状脂质，含有油脂、软脂、脂肪酸及蛋白质，也含有少量脱氢胆固醇，具有滋润毛发、皮肤和防止干裂等作用。后者还可通过紫外线的照射转变为维生素D被吸收入体内。皮脂腺的活动因人种、年龄、性别以及气候等因素而有不同，青春期活动加强，16~34岁最旺盛，老年期减弱。受内分泌的调节与影响。

2. 汗腺 有大汗腺与小汗腺两种，它们受交感神经的控制。

（1）小汗腺 除口唇、龟头、包皮内面及阴蒂外，几乎遍及全身。在不同的部位，其密度不一，掌跖部密度最大，其次为面、额及躯干等，耳垂及眼皮处甚少。其主要功能为分泌汗液、散热降温。

(2) 大汗腺 仅分布于腋窝、乳头、脐窝、肛周、会阴等处，开口于毛囊，分泌的汗液含有有机物质，常带有一种酸臭气味。有时因较浓厚而成乳状。麝香就是动物麝脐部大汗腺的分泌物。

3. 毛发 皮肤上面的毛发可分为长毛（如头发、阴毛、腋毛等）、短毛（如鼻毛、睫毛、眉毛等）及毳毛（汗毛）三种。

毛发分为毛干（露出皮面的部分）与毛根（埋在皮里的部分）。毛根膨大部分为毛球（见图1）。毛球内的毛乳头，含有丰富的血管，供给毛发的营养。毛发的生长有着一定的规律和生长周期，一般可分为三个阶段，即生长期、休止期与脱落期。各种毛发的周期不同，如头发的生长期平均为2~6年，有的可长达20余年；头发的休止期约为3~6个月。不同的毛发生长速度不一样，成年人头发每月约生长1~2厘米，并以15~30岁最旺盛。正常情况下一年脱落的毛发约为70克。如果头皮不干净、毛乳头营养供应不足以及保护不当等，头发也会象草一样地干燥、发黄，容易脱落。毛发的化学成分主要是角质蛋白，由多种氨基酸组成，其中胱氨酸的含量最高。毛发的生长受着神经与内分泌的调节与影响。

4. 甲 指（趾）甲是由皮肤的角化细胞所形成的紧密而坚实的角质板，位于指、趾末端的伸侧，起着保护作用。外观透明扁平，表面平整、有光泽，并有很细微的平行的线纹，每月平均生长0.3~0.6厘米。新甲长出的时间约为3~4个月。有许多因素可影响甲的生长，如年龄、营养、疾病、外伤等。

血管

表皮内没有血管。皮肤的血管主要分布在真皮及皮下组