

常见病防治和食疗100法系列

美容祛斑100法

吴大真 陶惠宁 总编

刘晓燕 刘 丛 编著



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

美容祛斑 100 法

总编 吴大真 陶惠宁

编著 刘晓燕 刘丛
陈勇

通讯地址：北京和平里东街南口民旺 22 楼 301

邮政编码：100

电话号码：(0

陶惠宁 医学硕士

北京针灸骨

伤学院的研究会副秘书长，兼任中国人才研究会骨伤分

会及全国推拿学会的北京分会副会长。

地址：朝阳区望京中环南路 6 号北京针灸骨伤
学院望京中环南

邮政编码：100015

中国医药科技出版社

内 容 提 要

作者结合自己多年的美容、化妆、祛斑经验,采用问答的形式,阐述了皮肤的基本结构,重点介绍了美容、护肤、化妆的具体方法与技巧,以及常见致斑皮肤病的诊断、治疗、预防方法,同时介绍了美容祛斑的家庭食疗方药。

全书系统全面、通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合一般家庭读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

美容祛斑 100 法/刘晓燕编著.-北京:

中国医药科技出版社, 1996. 10 重印

(常见病防治和食疗 100 法系列)

ISBN 7-5067-1252-0

I. 美… II. 刘… III. ①美容-方法-问答

②雀斑-食物疗法-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08457 号

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京中煤新大印刷厂 排版

河北省香河县印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 6¹/₄

字数 134 千字 印数 15001—19000

1998 年 5 月第 1 版第 3 次印刷

定价: 8.00 元

凡因印装质量有问题负责退换

发行部电话: (010) 62244206

总编简介

余高书

吴大真 教授。早年毕业于北京中医药大学。数十年来一直重视医疗临床，先后在医药卫生的教学、科研以及出版、新闻等岗位上工作，历任中国医药科技出版社副社长、中国医药报社社长、中国药学会秘书长等职。

出身儒医世家，深得岐黄精髓，医术精湛，著述繁多。倡导将临证精华深入浅出地著之于书，传之于后，所著常见病防治和食疗 100 法系列丛书已多次再版，深得医药界同道与爱好者的青睐。为此，国内外患者咨询函诊也有数千之众，新闻界多有报道。

医生的最大乐趣就是解除患者的痛苦，吴教授乐此不疲。

通讯地址：北京和平里东街南口民旺 22 楼 301

邮政编码：100013

电话号码：(010) 64273725 64224683

陶惠宁 医学硕士。现任中国中医研究院北京针灸骨伤学院国际培训部副主任医师，兼任中国人才研究会骨伤分会及全国高等中医院校骨伤研究会副秘书长。

通讯地址：北京朝阳区望京中环南路 6 号北京针灸骨伤学院

邮政编码：100015

作者简介

刘晚霞 女，新疆乌鲁木齐市人。1989年毕业于上海中医药大学针灸系，现为北京针灸骨伤学院针灸系教师、医师。对耳压祛斑美容有一定研究，有关论文曾发表于全国性学术会议。曾参加《当代中药外治临床大全》、《实用针灸疗法临床大全》、《〈国家标准耳穴名称与部位〉应用指南》等书的编撰工作。

通信地址：北京针灸骨伤学院针灸系
邮政编码：100015

刘 兰 女，北京市人。自幼酷爱化妆艺术，并受到家庭熏陶，掌握了基本的美容化妆技艺。曾在某部队大学新闻写作专业学习，1991年考入中国人民武装警察部队政治部文工团，现为该团专职化妆师。曾参加全国、国际美容美发培训班学习，获得中国美容美发协会颁发的毕业证书、美容师证书，多次成功地主持了全国性大型文艺演出以及电视剧的化妆造型工作。

通信地址：北京市中国人民武装警察部队政治部文工团
邮政编码：100083

陈 勇 男，北京市人。1986年毕业于北京中医药大学中医专业。现为北京市中医医院皮肤科医师。曾参加《张志礼皮肤病医案选萃》、《中医病证诊断疗效标准》等书的编撰工作，多篇学术论文在全国性会议或杂志上发表。

通信地址：北京市中医医院
邮政编码：100010

目 录

一、基础知识篇

1. 人体的皮肤结构是怎样的? (1)
2. 皮肤的附属器官有哪些? (3)
3. 皮肤是怎样保护人体的? (5)
4. 人类的肤色是怎样产生的? (7)
5. 皮肤的酸碱度是怎样的? (8)
6. 人体面部皮肤分哪几种类型? 如何自我鉴定皮肤的类型? (9)

二、美容护肤篇

7. 什么是化妆品? 化妆品的基本成分是什么? (11)
8. 化妆品有何功能? 它是怎样分类的? 主要包括哪些种类? (12)
9. 怎样正确使用化妆品? (14)
10. 怎样选择口红? (16)
11. 如何涂口红? (18)
12. 如何卸唇妆? (19)
13. 面部为什么会起皱纹? 怎样预防? (20)
14. 怎样选择、使用粉底霜? (22)
15. 如何利用粉底霜来修饰脸型的不足? (24)

16. 面膜对美容有什么意义? 怎样自制家用护肤面膜? (25)
17. 怎样确定眉型? (27)
18. 怎样改变不适合脸型的眉型? 怎样修眉? (29)
19. 眼部使用化妆品是否安全? 眼部的化妆品有哪
几种? (31)
20. 如何化眼妆? (33)
21. 怎样正确清洗、保养头发? (36)
22. 头发出现异常怎么办? (38)
23. 怎样选择合适的发型? (41)
24. 如何化新娘妆? (43)
25. 少女、少妇、中年妇女化妆时应注意什么? (46)
26. 办公室女性、空中小姐、导购小姐、公关小姐
如何化妆? 从事外事、教育、医护工作的女性
如何化妆? (48)
27. 出席晚宴、舞会如何化妆? (50)
28. 郊游妆、运动妆如何化? 怎样化时尚妆? (52)
29. 如何选择、使用香水? (54)
30. 怎样根据不同的皮肤类型选用化妆品、保养皮肤?
(51) (55)
31. 不同年龄的皮肤应该如何保养? (59)
32. 妇女在特殊生理阶段应该如何保护皮肤? 如何化
(81) 妆? (61)
33. 四季如何保养皮肤? (64)
34. 日常生活中的皮肤保养应注意些什么? (66)
35. 如何保护指甲? (68)
36. 怎样修指甲、搽指甲油? (69)

37. 怎样进行颈部护理与化妆? (71)
38. 怎样进行手部护理? (72)
39. 怎样保护双脚? (74)
40. 男士美容应注意些什么? (76)

三、疾病诊治篇

41. 引起皮肤病的病因有哪些? (78)
42. 皮肤科常用的外用药有哪些? 在使用时应注意
哪些问题? (79)
43. 为什么有人会长黄褐斑? 怎样进行防治? (81)
44. 长了雀斑怎么办? (82)
45. 为什么青少年容易长痤疮? 长了痤疮怎么办?
..... (84)
46. 瘢痕疙瘩是怎么回事? (87)
47. 扁平疣是怎么得的? 如何防治? (89)
48. 什么是刺痕与水痕子? 如何防治? (91)
49. 发生于面部的太田痣、贫血痣、黑痣及黑变病对
美容有何影响? (93)
50. 影响人体毛发生长的因素有哪些? (94)
51. 脱发有哪几种? (95)
52. 如何防止脱发? (97)
53. 头癣是一种什么病? 它和斑秃有什么不同? 怎样
防治? (98)
54. 白发算病吗? (100)
55. 多毛症是怎么回事? (102)
56. 毛囊炎是怎样得的? 常见的毛囊炎有哪几种?
..... (103)

57. 怎样防治毛囊炎? (105)
58. 疖是怎么发生的? 什么是痈? 得了疖、痈怎
(45) 么办? (107)
59. 引起光源性皮肤病的常见因素有哪些? (109)
60. 曝晒可以引起哪些皮肤病变? 怎样防晒? (110)
61. 面部长出紫红或鲜红色的隆起物就是血管瘤吗?
(85) 如何防治? (111)
62. 白癜风是一种什么样的皮肤病? 什么样的白斑才
(95) 算是白癜风? (113)
63. 得了白癜风怎么办? (114)
64. 银屑病有哪几种类型? (116)
65. 银屑病的发生与哪些因素有关? (118)
66. 中医如何治疗银屑病? (120)
67. 鱼鳞病是一种什么样的病? 有哪几种类型? (122)
68. 为什么有人会得酒渣鼻? 得了酒渣鼻怎么办?
(10) (123)
69. 皮脂溢是怎么回事? 脂溢性皮炎是一种什么样
(60) 的皮肤病? 怎样进行防治? (124)
70. 什么是湿疹? 湿疹有哪些特点? (126)
71. 湿疹与接触性皮炎、神经性皮炎如何区别? (128)
72. 治疗湿疹有哪些方法? (128)
73. 如何确定接触性皮炎的诱因? (130)
74. 接触性皮炎有哪些特点? 应该怎样防治? (132)
75. 神经性皮炎与皮肤瘙痒症有什么不同? 有哪些
(50) 特点? 怎样治疗? (133)
76. 痒疹有哪几种? 痒疹和皮肤瘙痒症是一回事吗?
(801) (136)

77. 荨麻疹和“鬼饭疙瘩”是一种病吗？丘疹性荨麻疹是一种什么样的病？ (137)
78. 治疗荨麻疹有什么好办法？ (139)
79. 粟丘疹、白色糠疹是怎么回事？ (140)
80. 什么是玫瑰糠疹？怎样防治？ (141)
81. 皮肤只痒而不出疹是怎么回事？ (143)
82. 有什么方法可以止痒？ (144)
83. 为什么入冬以后有些人容易长冻疮？冻疮可以预防吗？ (146)
84. 为什么有些人常常会脸红？这是病态吗？ (148)
85. 常见的指（趾）甲疾病有哪些？ (149)
86. 指甲变色、变形常提示有哪些疾病？ (151)
87. 人体缺乏维生素会生哪些皮肤病？都有哪些表现？ (153)
88. 怎样补充人体所缺乏的维生素？ (154)

四、饮食调理篇

89. 如何认识食物的性味？ (156)
90. 蔬菜、瓜果对美容有何益处？ (158)
91. 鱼、肉、蛋、奶对美容有什么作用？ (159)
92. 谷类、调味品对美容有什么作用？ (162)
93. 喝水可以美容吗？ (164)
94. 哪些茶、酒可以益寿养颜？ (166)
95. 传统的祛斑美容良方有哪些？ (171)
96. 哪些食物可以美发？ (173)
97. 传统的乌发、美发方有哪些？ (175)
98. 治疗斑秃有哪些食疗方？ (179)

99. 防治痤疮的饮食应注意什么? 有哪些食疗方法? (183)

100. 哪些食物可以防治蝴蝶斑? (186)

101. 引起白癜风的病因? 白癜风的治疗方法? (187)

102. 白癜风可以引起哪些并发症? 白癜风的预防? (188)

103. 白癜风长出紫红或鲜红? 白癜风的治疗方法? (189)

104. 如何防治? (190)

105. 白癜风的治疗方法? (191)

106. 白癜风的治疗方法? (192)

107. 白癜风的治疗方法? (193)

108. 白癜风的治疗方法? (194)

109. 白癜风的治疗方法? (195)

110. 白癜风的治疗方法? (196)

111. 白癜风的治疗方法? (197)

112. 白癜风的治疗方法? (198)

113. 白癜风的治疗方法? (199)

114. 白癜风的治疗方法? (200)

115. 白癜风的治疗方法? (201)

116. 白癜风的治疗方法? (202)

117. 白癜风的治疗方法? (203)

118. 白癜风的治疗方法? (204)

119. 白癜风的治疗方法? (205)

120. 白癜风的治疗方法? (206)

121. 白癜风的治疗方法? (207)

122. 白癜风的治疗方法? (208)

123. 白癜风的治疗方法? (209)

124. 白癜风的治疗方法? (210)

125. 白癜风的治疗方法? (211)

126. 白癜风的治疗方法? (212)

127. 白癜风的治疗方法? (213)

128. 白癜风的治疗方法? (214)

129. 白癜风的治疗方法? (215)

一、基础知识篇

1.

人体的皮肤结构是怎样的？

人体由皮肤保护着。皮肤覆盖于人体表面，在腔孔（口、眼、外阴及肛门）周围逐渐移行为粘膜。一般成人皮肤的厚度约为0.5~4.0毫米，面积约1.5~2平方米，总重量约占体重的5~15%。

皮肤的表面有无数粗细、长短、深浅和走向不一的皮沟，以颜面、手掌、阴囊及关节等经常活动处最深。皮沟见于颜面处则是人们常说的皱纹，皱纹见于额、眼周、口周及颈部，可粗可细，一般认为是皮肤老化的表现。皮沟的形成由皮肤组织中纤维束排列方向的不同，并受其牵引力影响而产生。皮沟之间有形状及大小不一的小囊状隆起称为皮丘。皮沟和皮丘既可增加皮肤的表面积，又能缓解外界种种作用力对皮肤的伤害。

皮肤从外到内分为3层，即表皮、真皮和皮下组织。表皮属于复层鳞状上皮，主要由角朊细胞和树枝状细胞组成。表皮又分为5层，位于表皮最深层的基底细胞附着在基底膜上，与真皮紧密衔接，此基底膜仅约35毫微米厚，营养物质、抗体及白细胞均可通过基底膜进入表皮各层。由于基底层不断向外生长繁殖，经棘细胞层、颗粒层、透明层，最后

完全角化形成最外层的角质层。角质层是角朊细胞分化的最后阶段，是无生物活性的一种保护层，随着角朊细胞的不断分裂和演变，表层角质细胞也以相应的速度脱落，形成动态平衡。表皮生长周期指表皮基层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞完全剥脱这一全过程，一般需要 28 天。表皮层除了角朊细胞之外，还有黑色素细胞、几种普通染色难以识别的和某些感觉及皮肤免疫相关的细胞。表皮下即是真皮层，表皮与真皮是以指状突起互相交错镶嵌的。真皮层的结构比表皮层复杂，它来源于中胚叶，主要为结缔组织，由纤维母细胞所产生的胶原纤维、网状纤维、弹力纤维及基质组成。此外，尚有一些细胞成分，除纤维母细胞外，正常真皮中还有组织细胞及肥大细胞等，其中胶原纤维在真皮结缔组织中最丰富，通常结合成束，纵横交错，与皮肤表面平行排列或无一定排列方向，主要功能为抗拉作用。而网状纤维为纤细的胶原纤维，除表皮下汗腺、皮脂腺、毛囊和毛细血管周围外，一般很少能见到，当创伤愈合以及纤维母细胞增生活跃的病变中，网状纤维数量可明显增加。还有一种纤维是弹力纤维，它主要分布在汗腺、皮脂腺、毛囊及神经末梢周围，与胶原细胞混杂在一起使皮肤有弹性。基质是一种无定形胶样物质，具亲水性，是各种水溶性物质及电解质等代谢物质的交换场所，幼年时较多，老年时较少。皮下组织是皮肤的最里层，主要由疏松结缔组织及脂肪组织构成，其中也有一些血管和纤维，是表皮、真皮的厚实衬垫，它的厚薄因个体营养及身体部位不同而异。皮下组织具有免除外伤的软垫作用，又能隔热及储存养料，同时还有保持皮肤张力、丰满身体形态的作用。此层中含有汗腺、毛根、血管、淋巴管及神经等。

皮肤的附属器官有哪些?

皮肤除由表皮、真皮和皮下组织构成的以外，它还具有一些其它的附件，称为皮肤的附属器官。这些皮肤的内含组织可分为两大类，一是直接由表皮细胞衍化而成的，如毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺及皮肤的平滑肌；另一是由人体内部相应组织系统延伸至皮肤或始于皮肤而最终归于体内相应组织系统者，如皮肤的血管、淋巴管和神经。这些皮肤的附属器官与皮肤协调一致，共同完成局部或全身的种种生理功能。

毛发由角化的表皮细胞构成，遍及皮肤大部分，仅掌跖、指趾屈面、指趾末节伸侧、唇红区、龟头、包皮内面、大小阴唇内侧和阴蒂等处无毛。毛发分为长毛、短毛和毳毛。如头发、胡须、阴毛、腋毛称长毛；眉毛、睫毛、鼻毛、耳毛称短毛；毳毛俗称汗毛，色浅淡，质细软，遍及颜面、颈部躯干及四肢。

爪甲覆盖于手指、脚趾末节远端的伸侧，为硬角蛋白构成的致密、半透明而坚实的板片，前缘为游离缘，后部在皮下组织为甲根。甲根下的组织称为甲母，是甲的生长区。爪甲可因疾病、营养状况、环境及生活习惯等的改变而发生凹沟、色泽改变或其它异常改变。爪甲的生长速度每天约0.1毫米。

皮脂腺分布广泛，除掌跖、指趾屈面外，遍布全身皮肤，尤以头面、躯干中部为多。皮脂腺属于全浆分泌腺，是细胞破裂释放出脂肪滴，由导管排出的。皮脂腺的分泌量因年龄、性别、饮食、肥胖等不同程度而有所差异。皮肤排至

皮肤表面后，与汗液混合成一乳状脂膜，叫皮脂膜，这种皮脂膜呈弱酸性，有抑菌、中和碱的作用，并能使皮肤、毛发光滑、润泽，防止皮肤水分蒸发。

汗腺和皮脂腺均是肉眼看不见的，它们都存在于皮肤的真皮层中。汗腺分为两种，一是排泄透明汗液的分泌腺，称为小汗腺，另一是细胞顶部胞浆排出的顶浆分泌腺，称为大汗腺。小汗腺除唇红部、甲床、小阴唇、包皮内面及龟头外，遍布全身，它的分泌受交感神经的胆碱能性神经支配。大汗腺主要分布于腋窝、脐窝、外阴部、肛门等处，外耳道的耵聍腺、眼睑的麦氏腺及乳晕的乳腺属于变型的大汗腺。新鲜的大汗腺分泌物为少量无菌、无臭的乳状液，排出后被细菌分解，产生有臭味物质，其分泌活动于青春期后增加，受肾上腺能神经支配，与体温调节无关。

皮肤的肌肉主要有平滑肌和横纹肌两种。立毛肌主要为平滑肌纤维束构成，其一端固定于真皮乳头的结缔组织，另一端经皮脂腺外围而固定于毛囊中部的结缔组织鞘内，与毛囊成钝角。立毛肌收缩时，毛囊竖起，并产生“鸡皮疙瘩”。此外，血管壁、阴囊肌膜和乳晕中也有平滑肌。横纹肌则主要分布于颈部和面部皮肤，参与面部运动，表达感情。

真皮和皮下组织层有丰富的血管，表皮则无血管。皮肤的血管由皮下深部动脉分枝而来，在真皮和皮下组织交界处分出与皮肤平行的小动脉，组成皮肤深层的小动脉丛，供给汗腺、毛乳头及皮脂腺的营养，一些分枝还延伸到皮肤浅层，再组成皮肤浅层动脉丛，由此分出毛细血管网供给乳头、毛囊及皮脂腺的营养。各毛细血管网后静脉段，逐渐集合成小静脉，与动脉并行，汇成皮肤的浅层静脉丛和深层静脉丛，注入皮下深部静脉，回归大循环。

由皮肤的淋巴循环始于表皮细胞的间隙和真皮胶原纤维之间，淋巴液进入真皮乳头中的毛细淋巴管后，汇集至真皮乳头下淋巴管网，再由此汇入皮下组织的淋巴管，经淋巴结到达大的淋巴管，然后进入全身大循环。

人体的皮肤中有感觉神经和运动神经两种。皮肤的向心性感觉神经，来源于脑脊髓神经，广泛分布于各层皮肤中，能接受外界的冷、热、痛、痒、触、压等各种感觉。在唇红、舌、眼睑、牙龈、乳头、肛门、阴蒂、龟头等处的乳头下层，有特殊的皮肤粘膜末梢器官。皮肤的运动神经纤维属植物神经，来源于交感神经系统，进入真皮及皮下组织后，其神经末梢均呈细小树枝状分布，不进入表皮，控制皮肤中的血管、腺体、立毛肌的功能。皮脂腺则无神经纤维支配，其功能主要受内分泌的刺激作用。

3.

皮肤是怎样保护人体的？

皮肤保护人体是由它的生理功能特点决定的，皮肤的功能是多种多样的，它有屏障作用、调节作用、自稳作用和代谢作用。其中屏障作用十分重要，它覆盖着体表和每一脏器、每个器官的表面，人体无一处不受皮肤的庇护和捍卫，这也是皮肤功能的最大特点。

(1) 屏障作用：主要表现在保护人体免受物理、化学、生物性及机械性因素的损伤，如能够反射和吸收大量紫外线，使内部器官和组织免受伤害；抵抗弱酸和碱性物质的损伤及化妆品和外用药的不良反应；由于皮下脂肪有软垫作用，可缓冲外界的牵拉、挤压、冲撞、摩擦等；皮肤的角质层可防止细菌、病毒进入皮肤内部等等。皮肤的屏障作用还

表现在防止体内营养成分的丧失和限制体外物质的透入。由于皮肤角质层具有半通透膜的特性，故可防止皮肤或体内的营养物质、电解质及水的大量流失，同时又限制了外界有害物质或药物的透入。皮肤的这种通透作用是皮肤中角质层的厚薄成反比的，角质层越厚对透入的限制作用就越大。婴儿皮肤比成人透入作用强。粘膜中无角质层透入作用更强一些。

(2) 调节作用：调节作用包括对体温的调节、排泄作用、感觉作用等。正是由于有皮肤对内环境的调节，才使之适应于千变万化的外部环境。人体的体温不超过 37°C ，为了保持相对恒定的体温，当外界或体内温度发生变化时，除了衣物的增减和微小气候的环境改善外，人体还可以进行自主性调节。主要是通过皮肤浅层血管的舒缩和汗液的蒸发，即当体内外温度升高时，血管扩张、血流加快、出汗增加、散热加速；反之，血管收缩、血流减慢、出汗减少，以保存热量。汗液蒸发除调节体温外，还能排泄大量水分和代谢废物，以弥补肾脏机能。皮肤的感觉作用是对触、痛、冷、热、温、压、痒的单一感觉及潮湿、干燥、平滑、粗糙、柔软及坚硬等的复合感觉，这两种感觉是通过在皮肤内的游离神经末梢、毛囊周围末梢神经网以及特殊形状的囊状感受器内转换成动作电位，然后传递到中枢系统来完成的，使机体作出有利的反应，引起相应的神经反射，以维护机体的健康，如果人体丧失了这些感觉，则无法适应外环境。

(3) 自稳作用：即是指皮肤保持自身正常生理状态稳定的能力。当异常情况出现时，皮肤便发挥其自稳作用，如一些皮肤炎症，可使细胞分裂加快，表层细胞迅速更新；当皮肤受创伤后，则自身形成瘢痕，以维护皮肤的完整性等等。