



蔡仁雨◎主编

把皮肤变年轻



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

把皮肤变年轻

Beauty Care

蔡仁雨◎主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

把皮肤变年轻 / 蔡仁雨主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5091-2879-4

I. 把… II. 蔡… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124112 号

引进版权声明:

中文简体字版©2008年由人民军医出版社出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 军-2008-028号

策划编辑: 张伏震 孟凡辉 文字编辑: 谢娟 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

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) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm × 1168mm 1/24

印张: 8.75 字数: 170千字

版、印次: 2009年8月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 32.00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

Contents

Young and Beauty

Part 1

谁是青春美丽的杀手

皮肤老化的元凶

皮肤为什么会老化..... 002

- ◎ 阳光是皮肤老化的最大元凶 / 002
- ◎ 皮肤癌是皮肤老化的终点 / 003

你看起来比实际年龄老吗..... 004

- ◎ 东西方学者对皮肤老化的分度法不同 / 004

你看到皮肤老化了吗..... 006

- ◎ 表皮层 / 007
- ◎ 真皮层 / 007
- ◎ 皮下脂肪组织 / 008
- ◎ 毛发 / 008
- ◎ 其他组织 / 009

谁让你老化了..... 011

- ◎ 基因学说 / 011
- ◎ 激素(荷尔蒙)理论 / 011
- ◎ 自由基理论 / 013
- ◎ 生命能源学说 / 015
- ◎ 日光学说 / 015

Part 2

青春美丽交战守则

皮肤老化病灶与对症疗法

色素斑.....	020
表皮性色素斑.....	020
◎ 雀斑 / 020	
◎ 咖啡牛奶斑 / 021	
◎ 晒斑 / 021	
◎ 贝克母斑 / 022	
真皮性色素斑.....	023
◎ 太田母斑 / 023	
◎ 蓝痣 / 024	
◎ 颧部母斑 / 023	
◎ 黑色细胞痣 / 024	
混合型色素斑.....	028
◎ 黑斑 / 028	
◎ 斑痣 / 031	
◎ 炎症后色素沉着 / 030	
瘢痕.....	032
◎ 水痘瘢痕 / 032	
◎ 外伤性瘢痕 / 034	
◎ 痤疮瘢痕 / 032	
◎ 手术瘢痕 / 035	
皱纹.....	036
◎ 内在老化 / 036	
◎ 支持组织退化 / 037	
◎ 动态纹 / 037	
◎ 日光性伤害 / 036	
◎ 重力纹 / 037	
◎ 睡纹 / 038	

角化斑·····	039
血管斑·····	040
皮肤肿瘤·····	041
秃发·····	042
皮肤松弛·····	045
脸部轮廓改变·····	045

Part 3

把皮肤变年轻的美容手术

术前应具备的观念与医学常识

化学换肤术·····	048
换肤种类·····	048
◎ 浅层换肤 / 050	◎ 中层换肤 / 053
◎ 深层换肤 / 058	
皮肤磨削术·····	059
激光美容手术·····	061
简单深入的皮肤激光知识·····	061
激光种类及临床应用·····	069

◎ 磨皮气化激光 / 069	◎ 色素性激光 / 076
◎ 血管性激光 / 085	◎ 除毛激光 / 089
◎ 激光后之皮肤变化与护理 / 092	◎ 对激光应有的认识与态度 / 094
◎ 皮肤激光未来的发展 / 096	
肉毒毒素注射	097
◎ 额横皱纹 / 097	◎ 鱼尾纹 / 098
◎ 眉间皱纹 / 099	◎ 其他部位 / 100
◎ 未来发展 / 101	
软组织填充	103
◎ 小针美容害人不少 / 103	◎ 软组织填充新时代 / 104
◎ 脂肪移植技术 / 105	
眼睑美容	106
◎ 什么是完美的双眼 / 106	◎ 眼睛美容是最困难的手术 / 107
◎ 眼睑美容的分类 / 108	
面部除皱术	110
◎ 拉皮不只是拉皮 / 110	◎ 拉皮的真正意义 / 111
◎ 拉皮手术的历史 / 111	◎ 拉皮手术的新发展 / 112
◎ 拉皮手术后可能的并发症 / 112	◎ 拉皮手术的过程和恢复期 / 113
◎ 拉皮手术的现况 / 114	◎ 认识无瘢痕式内视镜拉皮 / 114
◎ 内视镜的优点 / 115	
头发移植	117
◎ 头发移植适应证 / 117	◎ 手术方法 / 118
◎ 何谓毛囊单位 / 121	◎ 头发移植注意事项 / 121
脂肪抽吸术	126
◎ 脂肪抽吸术发展史 / 126	◎ 膨胀试剂的发明 / 126

◎ 膨胀试剂抽脂术的优缺点 / 127	◎ 抽脂为求雕塑身材而非减重 / 129
冷冻手术.....	131
◎ 冷冻换肤/血管瘤治疗 / 131	
电外科.....	132

Part 4

皮肤美容手术Q & A

关于各种皮肤老化的求诊解惑

年轻貌美需要面面俱到.....	134
除斑Q & A.....	136
除痣Q & A.....	148
除皱Q & A.....	154
除痣Q & A.....	157
美白Q & A.....	162
皮肤良性肿瘤治疗Q & A.....	165
皮肤癌治疗Q & A.....	168
血管病灶治疗Q & A.....	172
皮肤松弛与脸部轮廓手术Q & A.....	173

脱发困扰Q & A	175
秃发治疗Q & A	178
光回春术Q & A	183

Part 5

从生活中预防皮肤老化

正确的美容护肤观念与方法

让皮肤年轻的生活守则	188
◎ 防晒是必要的日常护理 / 188	◎ 保湿是护肤保养的首要工作 / 191
◎ 避免过度压力及搔抓挤压 / 191	◎ 正确的个人护肤观念与方法 / 192
◎ 均衡饮食与适当运动 / 193	
皮肤美容保养Q & A	194
身体要健康，皮肤先保养	196
参考文献	197

Part 1

谁是青春美丽的杀手

皮肤老化的元凶

皮肤老化的原因分为内因性及外因性；老化理论则有基因、自由基、激素（荷尔蒙）、生命能源及日光学说。其中以阳光所造成的伤害医学证据最多，也最被科学家所接受。

阳光中的紫外线被认为是造成皮肤老化的最大杀手。因此，从小养成防晒习惯，是预防皮肤老化的不二法门。

Beauty Care

Young and Beauty

皮肤为什么会老化

皮肤老化如同糖尿病、高血压一样，是经年累月缓慢的进行变化，由于老化的速度相当缓慢且不明显，因此一般年轻人无法感受得到，等到年过三四十岁，一旦觉察才悔不当初。所以，皮肤老化可以视为是一种慢性杀手，千万不要忽视它的存在。

阳光是皮肤老化的最大元凶

皮肤老化的原因可分为内因性与外因性，内因性主要与遗传有关，而外因性则 90% 是由阳光中的紫外线所造成，其中尤以 A 光（即长波紫外线——UVA）为最。

目前我们仍无法有效预防时间性（内因性）的老化，但是我们完全可以预防外因性的老化，只要能确实做好防晒工作及一些日常皮肤保健工作，就能把外因性皮肤老化降到最低程度。举个最简单的例子：每个人只要洗澡时比较一下自己臀部与手臂的皮肤，便可一目了然，明白阳光对皮肤的伤害有多大。阳光对皮肤的伤害是累积性的，即阳光暴晒累积达到一定程度时，皮肤开始变化而出现老化现象，紫外线暴晒累积愈多，老化愈严重，50 岁的农妇或经常在烈日下工作的人与同年龄坐办公室的人相比，皮肤年龄老化程度相差很大，主要是阳光暴晒累积量的不同。



同样 50 岁，因职场环境差异，经年累月后则会呈现差距甚大的老化现象

皮肤癌是皮肤老化的终点

皮肤老化是由外而内，即由表皮层往下到真皮层、皮下脂肪逐渐老化。随着老化的进行，皮肤出现色素斑、晒斑、微血管扩张、皱纹、瘢痕加深、皮下脂肪萎缩、皮肤松弛、角化斑，最后发生皮肤癌，因此皮肤癌可以说是皮肤老化的终点。

你看起来比实际年龄老吗

Young and Beauty

东西方学者对皮肤老化的分度法不同

临床上，皮肤科依 Dr. Glogau 的理论，将皮肤日光性老化分为以下四个等级，此项分类系白种人皮肤老化的分类。



第一度老化

25 ~ 35 岁

皮肤开始出现轻微的色素斑及皱纹，没有角化



第二度老化

36 ~ 50 岁

开始出现早期老年斑、皮肤角化但不明显，出现笑纹等动态纹



第三度老化

50 ~ 65 岁

皮肤色素不均匀、微血管扩张，角化斑明显，出现静态皱纹



第四度老化

65 ~ 70 岁

皮肤呈黄灰色，出现早期皮肤癌，满脸皱纹，甚至找不出正常皮肤

依笔者个人经验，东方人皮肤老化比白种人晚5~10年，另外，东方人皮肤老化以色素斑为主，而白种人以皱纹为主。

皮肤老化是由外而内（由上而下）的，即角化层增厚、表皮层变薄，真皮层也因胶原蛋白、弹性纤维及细胞间质流失而变薄，皮下脂肪萎缩等，因此，我们必须依据老化程度选择适当的治疗方法。

皮肤日光老化（外在老化）的年龄，并非人人一致，假如你从小保养得宜，也许到了40岁才出现第一度皮肤老化。临床上也常常看到60岁以上的老太太，脸上非常白皙，没有色素或角化斑，充其量只是一度或二度日光老化，但脸上皮肤松弛仍有许多皱纹，这是内因性老化引起的皮肤变化。

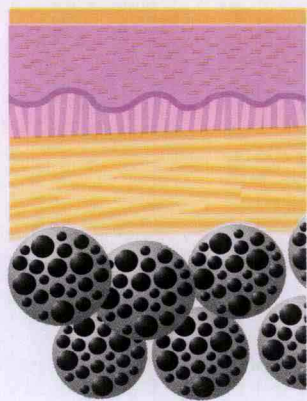
因此前述分类只是一个临床统计，约略指出一般人多大年龄会出现哪些皮肤老化现象。

你看到皮肤老化了吗

皮肤是人体最外层的器官，皮肤老化的状况很容易从人体外表来观测评估，因为皮肤组织细胞取样培养方便，一些老化研究也往往从皮肤开始。随着年龄的增长，皮肤逐渐失去光泽弹性、萎缩粗糙、出现皱纹；加上皮肤色素细胞调节失常，一些黑斑、色素脱失、皮肤异色腊黄现象出现；其他病变如老年斑、日光性角化、皮脂腺增生、血管扩张等也会产生。

由以下皮肤组织老化示意图来观察老化现象，可以看到这一连续的过程。

U 年轻皮肤



角质层
老旧角质堆积、暗淡

表皮
萎缩变薄，真皮乳头扁平

真皮
纤维变性减少，失去弹性、张力，产生皱纹

皮下组织
萎缩、皮肤凹陷松弛

U 老化皮肤



◎皮肤组织老化示意图

表皮层

老化的皮肤逐渐变薄，虽然皮肤仍具有分裂再生的能力，但细胞的生命周期缩短，细胞分裂速度也变慢，表皮的代谢活性在 70 岁时只剩下年轻时的一半。老年人的表皮细胞萎缩、细胞层数变少，表皮与真皮层间的锯齿状界线变为扁平。由于皮肤变薄，无法有效阻隔外界伤害，一些外来物质也容易通过表皮，使老人的皮肤常出现湿疹、过敏、甚至细菌感染。变薄的表皮也常因为轻微的外力导致破皮、水疱，皮肤受伤后复原能力也变差。

因为角质层的代谢更新变慢，蕴涵的水分和皮脂减少，表皮变干燥，甚至会有鳞状脱皮。老旧的角质堆积，反而使角质增厚；由于缺少滋润，老年人容易出现干性皮肤、鱼鳞癣、缺脂性皮肤病及痒疹。

皮肤肿瘤也是老化皮肤常出现的问题，皮肤代谢和再生能力的改变，可导致不正常的增生，老化表皮的免疫功能下降、细胞修复能力变差，使皮肤无法对抗外部环境的伤害。脂溢性角化、息肉在老年人十分常见，日光性角化、鳞状细胞癌、基底细胞癌也常出现在暴露部位。

真皮层

皱纹和松弛是老化皮肤的特征，原本结实饱满的真皮层，因为细胞基质明显减少、含水量降低而逐渐萎缩；纤维母细胞的活性减低，弹性纤维及胶原纤维退化，使真皮失去张力和弹性。年轻时皮肤的弹性结构，主要是由精致的弹性纤维形成网状结构，从真皮乳头联结到皮肤基底层。年老后，弹性纤维退化并逐渐被吸收，整个弹性结构因皱缩而松弛，于是形成皱纹。至于整个真皮层，也因为胶原纤维变性，构成真皮基质的糖蛋白退化，使皮肤的含水量减少，加上纤维母细胞的活性降低，无法补偿真皮退化的部分，真皮的网状结构变得松垮垮。

紫外线也会加速弹性纤维的变性过程，使皮肤出现日光性老化。将暴露部位与衣着遮蔽部位的老化程度进行比较，就可以明显的看出差异。过度暴晒的皮肤，弹性纤维会提早退化，变成一团松弛纠结的物质，使皮肤提早出现皱纹。所以，防止紫外线也是抗皱的主要步骤。

真皮的血管也因为结缔组织支撑变差，容易破裂出血形成老年性紫斑。皮肤上的微血管功能减退、循环变差，常见到血管扩张或蜘蛛状的血管痣。

皮下脂肪组织

皮下脂肪逐渐萎缩，结缔组织也失去弹性、间隔变小，失去皮下脂肪的支撑，皮肤不再充实饱满，变为松垮干瘪。在一般情形下，皮下脂肪会逐渐萎缩变薄，在眼眶及嘴边最为明显，松垮的皱纹也最早在此处出现。然而因重力作用，皮下脂肪产生位移，在下腹部、下颌等处，反而可以看到脂肪堆积。

毛发

很多人是因为出现白头发才开始意识到变老，中国人一般在一三四十岁时出现白头发，白发的成因是产生黑色素的酶减少、色素细胞消失所致。秃发也是上了年纪的人要面对的问题，有遗传性的男性秃发会随着年龄提早落发。然而，一般人也会因为毛囊逐渐萎缩而开始掉头发，头发发根变细、生长速度变慢、

范例



老化皮肤的特征之一是皮肤变得松垮干瘪