

A close-up, artistic photograph of a woman's back and shoulder. She is wearing a multi-strand pearl necklace. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of her skin and the pearls. The background is a plain, light color.

第三脑

透过皮肤看健康

陶涛◎著

DISANNAO
TOUGUOPIFUKANJIANKANG

全世界正在发现 “第三脑”

新星出版社 NEW STAR PRESS

第三脑

透过皮肤看健康

陶涛◎著

全世界正在发现“第三脑”

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

第三脑:透过皮肤看健康 / 陶涛著. —北京:新星出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80225-709-2

I. 第… II. 陶… III. 皮肤—关系—健康—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110611 号

第三脑:透过皮肤看健康

陶涛 著

责任编辑: 李 曼

封面设计: 荆棘设计

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

读者服务: 010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 16.5

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 9 月第一版 2009 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-709-2

定 价: 28.00 元

版权专有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

序：你所不了解的“第三脑”

“第三脑”的由来

通常一说到脑，人们首先想到的就是大脑，并认为这是全身唯一会思考的器官。人们的思维、行动都要靠脑来指挥。但 20 世纪末，美国科学家迈克尔·D.杰尔森在他的专著里提出了“第二大脑”的说法。他认为每个人都有第二个大脑——腹脑，它位于人的肚子里，负责“消化”食物、传递信息、接受外界刺激、感觉声音和颜色。如今，继大脑、腹脑的学说后，日本学者又提出了“第三脑”的说法。他们所指的“第三脑”，即是——人体的皮肤。

傅田光洋在《第三的脑——皮肤考虑的生命、心灵与世界》里说：“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肩的至今未知的思考系统。”

神奇的“第三脑”

皮肤，人体最显而易见的器官，也是人体毫无争议的最大器官：成人的皮肤面积为 1.5~2.0 平方米，皮肤的重量约占体重的 16%。这个世界上存在着没有大脑的生物，却不存在没有皮肤的多细胞生物。

但就是这个人们自认为最熟悉的器官，却存在着一些让我们感到神奇的现象——

比如，很多幸福是皮肤感觉到的，而不是大脑。母亲温暖的抚摸、爱人柔软的嘴唇，能令空气都变得甜蜜。

比如，研究表明，自然分娩的孩子长大后感觉更敏锐，运动更协调，注意力也更容易集中。专家认为，这归功于皮肤在生命最初的“触觉学习”——分娩当中，婴儿通过母亲产道时，全身肌肤曾受到大力挤压。

比如，胎儿在子宫内的时候被温暖的软组织和羊水包围，皮肤产生了最初的触觉反应，成了皮肤最早的条件反射弧。孩子喜欢母亲体内温暖的环境，感受那舒服、惬意的游动；出生后，婴儿喜欢紧贴在父母温暖的怀中，用皮肤感受那来自最熟悉的气息与抚摸。

比如，当你看到了一件漂亮的衣衫时，忍不住就想摸摸它。

再比如，钢琴演奏者在演奏复杂的曲目时，根本没有时间思考每个音符，完全是凭着指尖与琴键的触觉，便能感觉出乐曲的起伏……

“第三脑”是健康的镜子

皮肤一直是我们生命的第一道屏障，只是我们对它太熟悉了，所以才常常忽略它的作用。它保护我们，并赋予我们美丽的外表；它包裹起我们所有的器官，保护肌体免受感染；它帮助我们保持体温，并预防辐射、脱水对我们的伤害；它甚至还能独立辨别颜色，并可以感受和思考。

皮肤还是健康的镜子。中医自古讲究望、闻、问、切，其中的“望”，便是望脸色、肤色。通过肤色，经验丰富的老中医可以诊断出隐藏在人体内各器官内的疾病，甚至看出心理、情绪上的健康问题。而其他的一些

常见的身体内部变化，也会通过皮肤的体表特征表现出来。或许你不相信，那么看看自己吧。当你剧烈运动后，是否会脸红？当你生病乏力时，皮肤是否比往日苍白？当你知道自己一直梦想的事情变成事实后，脸上是否会浮现出熠熠的神采？当你得知自己失败的消息时，是否感觉整个脸色都变得暗淡？……生活中，这样的事例还有很多。

本书就是要教给你通过皮肤，看出你身体的健康问题。也教给你如何保养皮肤，让皮肤更好地完成它的“健康的镜子”的使命。皮肤为我们做了这么多，我们还有什么理由不呵护它呢？

请像珍爱生命一样，呵护皮肤吧！

目 录

序:你所不了解的“第三脑”

一、人体“第三脑”——皮肤的那些事儿

提起“第三脑”这件新鲜事儿,或许很多人还不明白。其实,这是科学家对皮肤的新称呼。科学研究表明,皮肤是可与大脑相比的至今未知的思考系统,甚至可识别颜色、发出电波、进行信息处理工作。于是,日本人把皮肤称作“第三脑”。

■健康测试台:你的“第三脑”是否处于“亚健康”状态? 2

1. 皮肤——人体的第一道防线 3
2. 健康皮肤表象 7
3. 解密皮肤附属器标准 10
4. 皮肤环境示健康 13
5. 你知道“第三脑”正常的颜色吗 17
6. 常见“第三脑”的几种类型 21
7. “第三脑”——身体内外的连接线 25
8. “第三脑”——身体健康的反应器 28

■健康连连看:睡眠是“第三脑”健康的保障 31

二、察颜观色,明白“第三脑”发出的警告

“第三脑”是身体健康的警报器,它就像人体健康的一面镜子,清晰地反映出人体脏腑的真实情况。观察“第三脑”的变化能帮助我们诊断出多种疾病。健康的“第三脑”是有光泽、细腻、柔软而富有弹性的。一旦“第三脑”发生变化,就可能意味着人体内部脏腑器官的健康状况发生了变化,千万不能忽视。

■健康测试台:肤质,“第三脑”的外在表现 34

1. 健康“红”皮肤有哪些 36
2. 红皮肤预示着这些危险 38

3. “白”皮肤下的疾病信号	41
4. “黄”皮肤说了些什么	45
5. 暗沉肤色下的秘密	50
6. 皮肤发黑的危险	55
7. 少有几“第三脑”颜色与疾病密码	58
8. “熊猫眼”的疾病讯息	61
9. 做自己的“神医”	65
10. 从嘴唇看健康	69
11. 手掌颜色与健康	73
12. 鼻子的颜色与健康	76
13. 读懂皮肤上皱纹的异常信号	78
14. 痘痘位置与健康问题解密	81
15. 这些痘痘暗示着什么	87
16. 皮肤上的斑点告诉了我们什么	91
17. 黄褐斑下的健康秘密	95
18. 指甲, 脏腑气血的提示灯	98
19. 指甲颜色断健康	103
健康连连看: 生活小细节, 皮肤保养大问题	107

三、了解“第三脑”, 读懂心理情绪地图

皮肤并不仅仅只是肌肉、骨骼的简单包装, 而是心理的情绪地图。如果你感到抑郁, 你的皮肤就有可能变成灰色; 如果你的皮肤粉刺丛生, 则说明你太紧张了; 如果你的手指出现水泡, 说明你的工作太繁重了……

健康测试台: 你的心理健康吗?	112
1. 皮肤——心情的晴雨表	116
2. 皮肤晦暗——心情抑郁的表现	119
3. 皱纹是紧张造就的“沟壑”	123
4. 雀斑是缺爱的皮肤表现	128
5. 黄褐斑预示着情绪的变化	132

6. 痘痘, 烦乱不安的表现	136
7. 湿疹——都是压力惹的祸	140
8. 神经性皮炎——急躁的“Sad Ending”	144
9. 脱发的秘密——心理的悲伤	148
■ 健康连连看: 心理会让“第三脑”受伤	153

四、祛除皮肤病, 保护“第三脑”

皮肤是人体的最大器官, 覆盖全身, 保护体内器官不受伤害。由于是人体的一道防线, 因此皮肤会受到各种有害物质的侵袭。为了自己的健康, 呵护“第三脑”, 就要了解那些烦人的皮肤病, 并彻底根治它们, 使皮肤焕发光彩。

■ 健康测试台: 你是过敏性皮肤吗?	156
1. 扫除“斑斑点点”的妙招	160
2. 紫外线, 皮肤老化的“枪手”	165
3. 干燥——“酥皮”嘴的麻烦	168
4. 你是“苹果脸”吗	171
5. 皮肤病因季节而生	174
6. 化妆品, 让皮肤受伤的从犯	179
7. 压力, 皮肤问题的源泉	184
■ 健康连连看: 皮肤在四季中的特点及护理方法	188

五、饮食——“第三脑”的守护神

食物是大自然对人类的慷慨馈与, 我们从饮食中获取人体必需的营养素。饮食对皮肤而言, 同等重要。吃对了食物, 我们的皮肤会焕发光彩; 如果我们吃错了食物, 我们的皮肤会暗淡无光, 让你看上去无精打采。

■ 健康测试台: 你缺乏哪种营养素?	192
1. 营养素为“第三脑”健康加油	194
2. 吃这些食物会让“第三脑”更健美	199

3. 别让“食物杀手”伤害“第三脑”	203
4. 蔬果美肤方案,打造无瑕美人	207
5. 茶饮健肤方案,喝出健康肌肤	211
6. 别让坏习惯偷走皮肤健康	215
■ 健康连连看:日常饮食中暗藏的美肤陷阱	219

六、细心呵护,拥有健康“第三脑”

你是不是经常被嘴唇干裂、脸蛋脱皮、手脚生冻疮等皮肤小麻烦所困扰呢?虽说这都不是什么大毛病,但也让人头疼!其实,如果我们遵循皮肤所特有的作息时刻表,就能最大限度地呵护我们的皮肤。

■ 健康测试台:你的皮肤健康吗?	224
------------------------	-----

1. 呵护头部皮肤,拥有乌黑亮丽的秀发	226
2. 打造电光闪闪的美眸	230
3. 细心呵护你的脸	234
4. 保护肌肤,拥有纤纤玉手	238
5. 揭开容颜不老的秘密	242
6. 汉方美肤七“药”素	245

■ 健康连连看:优美颈部不能忽略	248
------------------------	-----

结束语:打造健康皮肤的十大关键词	251
------------------------	-----

一、人体『第三脑』

——皮肤的那些事儿

提起“第三脑”这件新鲜事儿，或许很多人还不明白。其实，这是科学家对皮肤的新称呼。科学研究表明，皮肤是可与大脑相比的至今未知的思考系统，甚至可识别颜色、发出电波、进行信息处理工作。于是，日本人把皮肤称作“第三脑”。

健康测试台:你的“第三脑”是否处于“亚健康”状态?

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。然而,你是否知道,肌肤也会“亚健康”呢?赶快看看下面的特征,你有几点呢?

1. 肌肤是否暗沉,没有光泽?
2. 明显感觉自己脸上增了很多的细纹?
3. 最近发现脸上莫名其妙地出现很多斑点?
4. 最近很容易长成人痘?
5. 皮肤非常干燥,洗脸后感觉很紧绷?
6. T区出油很多?
7. 发现毛孔越来越粗大,尤其是鼻翼和下巴?
8. 遇到冷空气,容易出现“高原红”?
9. 怎么保养皮肤也不见成效?
10. 每天面对电脑,多于4个小时?

在以上的10个问题中,如果你的答案有4个是肯定的,那么表明,你的肌肤已经在“亚健康”状态,需要保养了!

1.皮肤——人体的第一道防线

皮肤覆盖着全身,是人体最大的器官,使身体内各组织、器官免受外界的侵袭。虽然看起来很简单,但它们却是人体中最为复杂的器官之一。

身体器官皮肤最大

皮肤是人体最大的器官。你相信吗?身体上平均厚度为0.5~4毫米的皮肤,摊开后,总面积竟然可以达到1.5~2.0平方米,占据人总体重的5%~16%。而在这薄薄的皮肤厚度下,竟然还包括了表皮、真皮、皮下组织等多层结构。

日常生活中,人们最常见到的皮肤是表皮,它是关乎我们漂亮、健康与否的关键。表皮从里到外,分为基底层、有棘层、颗粒层、透明层和角质层。其中基底层中含有黑色素,有阻挡强烈阳光、保护真皮的作用。而且,此层能吸收、贮存热量,使皮肤细胞机能提高。在基底层之上的是有棘层,它是表皮中最厚的一层,负责联络其他细胞、输送养分。颗粒层是连接有棘层和透明层的层面,含有大量的透明角质,具有折射光线、保持水分的作用。透明层位于颗粒层浅层,由扁平细胞组成,具有透明、折光性强的特点。

在表皮层中,角质层是最外的一层。它柔韧而细密,能经受日常的摩擦和压迫,而角质层表面有一层脂质膜,可以阻挡皮肤水分的流失,保持皮肤的柔润。当然,这也是我们看起来年轻而美丽的重要原因。

● 相关链接 ●

你知道皮肤变黑的秘密吗

皮肤之所以会变黑,是因为深藏在皮肤内黑色素的作用。其实,黑色素是一种蛋白质,存在于每个人的体内。但存在于基底层里的黑色素,并不是真正意义上的黑色素,而是一种叫黑色素原生物质的东西。它会分泌一种叫麦拉宁的色素,当阳光中的紫外线照射到皮肤上时,肌肤就会刺激黑色素原生物质产生麦拉宁,使皮肤细胞处于“自我防护”状态,产生黑色素。黑色素又经细胞代谢的层层移动,到了表层,就造成了白皙皮肤变黑的现象。

皮肤防线作用

“第三脑”之所以能独立地思考,完全在于皮肤拥有令人意想不到的功能。或许很多人认为自己对皮肤非常熟悉,也会很好地去保护皮肤。可是,对于这些令人惊奇的功能,你又知道多少呢?

◇**呼吸器**:很多人曾经有过用保鲜膜减肥的经历,当保鲜膜裹住身体一段时间后,感觉如何呢?相信大部分人都会感觉闷不透气,其实这是皮肤呼吸作用受阻的结果。一直以来,人们都以为人是用口腔呼吸的,但事实上,皮肤也有呼吸的作用,虽然皮肤的呼吸程度比较轻微,呼吸量仅是肺呼吸量的 5%,但皮肤呼吸的现象却确实存在着。

◇**体温调节器**:健康人的身体会保持一定的温度,这就是皮肤的作用。皮肤是一个奇怪的物质,它能透气,却不易传热。当外界的气温产生变化时,皮肤首先作出感应,调节血液循环和发汗,进而保证体温的恒定。

◇**感应器**:皮肤还是身体的感应器,在它的层面中布满了无数知觉神经。这些知觉神经敏感而富于感受,能迅速感受到来自体外,包括冷、热、触、痛、压、觉等各种刺激。当知觉神经感受到这些刺激后,就会传送

给大脑,大脑会迅速警觉起来,进而发出命令,指挥身体各器官远离危险。

◇**吸收器**:皮肤具有良好的吸收作用,但它的吸收作用并不如想象的那么简单。因为它是带有“过滤网”的吸收器,只有那些经过处理的特殊分子,才能穿过皮肤的透气孔,达到皮肤的深层,从而促进皮肤的吸收,化妆品就是利用这种特性制成的。

◇**分泌排泄作用**:人体具有两套排泄水分系统,一套是主要的排泄系统,即肾脏排泄系统;另外一套就是我们的皮肤了。它通过分泌汗水和皮脂,来带走体内多余的尿素、氨、脂肪、碘、溴、砷、汞等物质,辅助肾脏的排泄功能。

◇**保护作用**:保护是皮肤最基础的作用,因为它覆盖着身体的各个角落,保护着内脏和身体的其他器官。同时,皮肤带有些许油脂的角质层,还具有防止细菌侵入、细菌繁殖的作用。对于光线或紫外线,皮肤也有折射作用,以防止它对更深一层皮肤的伤害。因此,人们也说“皮肤是身体的第一道防线”。

● 相关链接 ●

细说角质层的吸收

角质层居于皮肤的最外层,具有非凡的作用。它会阻止体液向外渗,也会阻止外界化学物质向皮肤内渗透,损害健康。但角质层并不是一个专横的君主,对于某些经过处理的大分子物质,角质层也会表现出意想不到的友好态度。通常,角质层的厚薄决定着皮肤的友好程度。科学证明,柔软的、细嫩的、角质层较薄的皮肤的友好程度要高一些,更易吸收其他物质,而僵硬的、粗厚的、角质层较厚的皮肤不易吸收补给的营养。

【专家叮嘱】

皮肤是身体的第一道防线，虽然它有抵挡“外敌”的作用，但某些小分子物质，仍然可以通过透气孔进入体内，伤害皮肤或内脏。因此，人们在清洁皮肤时，要小心选择适合自己的清洁、护理用品。

2.健康皮肤表象

科学研究发现,“第三脑”能预示健康的状况。当内分泌失调或心情不好时,肤色自然就灰暗、暗沉,甚至冒出许多小痘痘来。当然,正常、健康的皮肤也是有特征的,它包括皮肤的营养状况、含水程度、皮肤色泽等多方面因素。

皮肤营养充足

皮肤所需要的营养很多,除了充足的水分、各种维生素外,还需要各种微量的矿物质。如果营养充分,皮肤会细腻而有弹性,整个人也显得更富活力,更有神采,而营养过剩或营养不足,则会表现出不良的特征。

皮肤营养不足,就会出现肤色暗黄、干燥的情况,而且人也显得没有精神,这是“第三脑”最简单的表现。很多人认为这样会带给皮肤伤害,于是用大把的钱财买来皮肤的“补品”,希望借此来补充皮肤的营养,殊不知,这一补又补出了皮肤的营养过剩。

大家不要以为营养过剩,就不会对皮肤造成危害,有时营养过剩的危害,甚至比营养不足还要严重。最常见的表现则是皮肤上长出一个一个小米状的脂肪粒,或者平白无故的脸上出现了很多黑头,甚至,它还会诱发色斑的提早出现。

皮肤含水程度

都说人是水做的,身体重量的70%都是水。这句话应用到皮肤上,也是非常准确的。如果皮肤的水分保持在10%~20%,那它就会显得富有弹性而紧致;如果皮肤的水分含量在10%以下,皮肤就会显得粗糙、