

萧医师 的美肤补习班

作者◎萧晨隆

不可不知的美白术

美容大王倾力推荐的专业美肤医师，
为你的美丽出谋划策，
焕发人生的光彩与自信。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

萧医师 的 美肤补习班

作者◆萧晨隆



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

萧医师的美肤补习班：不可不知的美白术 / 萧晨隆著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2008.6

(身心·好健康系列)

ISBN 978-7-80709-193-6

I. 萧… II. 萧… III. 皮肤—护理—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第080117号

萧医师的美肤补习班：不可不知的美白术 萧晨隆 / 著

责任编辑：李彦姝

丛书设计：明名文化

出版者：深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：11.5

字 数：75千

版 次：2008年8月第1版

印 次：2008年8月第1次印刷

书 号：978-7-80709-193-6

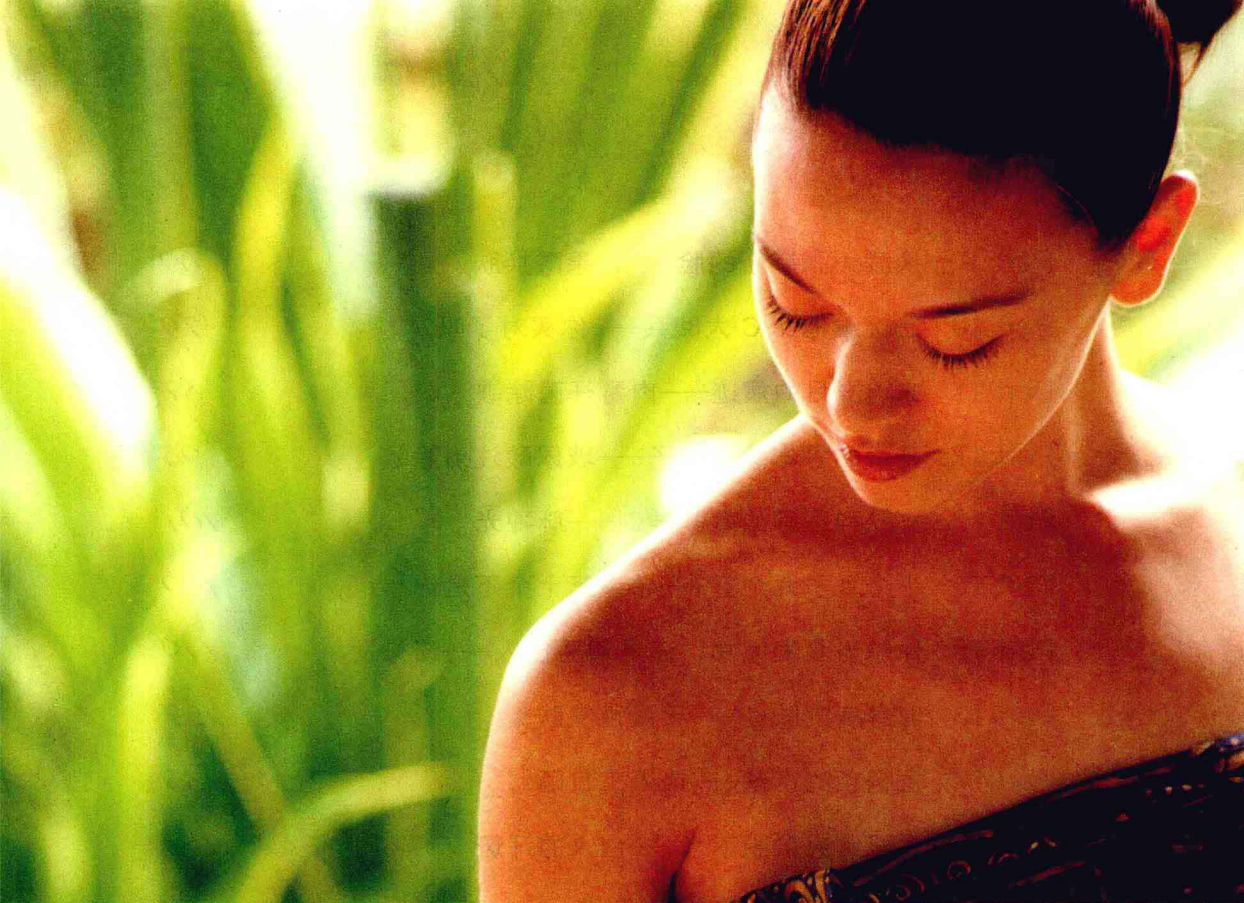
定 价：25.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

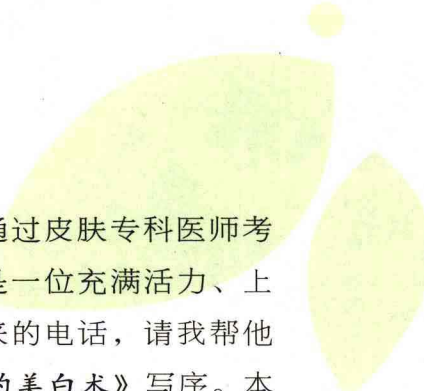


You Are Beautiful



推荐序

一本提供正确美肤观念的好书



我与萧医师相识于两年前，当时他刚通过皮肤专科医师考试，来万芳医院镭射中心见习。印象中他是一位充满活力、上进的年轻医师。数周前突然接到萧医师打来的电话，请我帮他的新书《萧医师的美肤补习班——不可不知的美白术》写序。本书的内容与编排，让我惊叹于萧医师能于短短两年内累积了这么多宝贵的资料与经验，实感佩服。

所谓长江后浪推前浪，青出于蓝更胜蓝。研读书中内容，萧医师与病人的互动与沟通更是令我自叹弗如。现在皮肤科已由早期传统皮肤病的治疗如湿疹、青春痘、足癣等，扩展到皮肤外科领域，其中包括皮肤美容外科如镭射、换肤、磨皮、填充物（胶原蛋白、玻尿酸、自体脂肪等）、肉毒杆菌素注射、头发移植、膨胀试剂抽脂等手术，以及近年来相当热门的脉冲光、磁波光、动力光及电磁波紧肤术等。另一方面，不喜欢动刀动枪的皮肤科医师则朝皮肤美容内科发展，利用医学美容保养品来做一些皮肤保健、美白、抗老化等治疗。

本书涵盖了前述的皮肤美容外科、内科及一些常见的皮肤病变，并为大众提供了正确的美肤观念与知识，内容广泛丰富，深入浅出，可读性极高，足以满足一般群众对皮肤美容的求知欲。能够先睹为快，本人深感荣幸，乐之为序。

蔡仁雨

台北医学大学皮肤科副教授

台北市立万芳医院皮肤镭射中心主任

You Are Beautiful



我所认识的萧医师

认识萧医师时，我正在台大受训。当时，萧医师刚进皮肤科，认真的他，每周都到台大参加皮肤科教育会议。

逐渐熟稔后，我发现萧医师是一位很有亲和力、很关心病人的医师。他常常问我：“学姐，我有一个病人，你看她的状况，除了医学上的治疗之外，我还能做些什么，让她心理上得到一些鼓励或支持呢？”此时，我会和萧医师分享一些自己的看诊经验。在这个过程中，我发现萧医师是个没有架子的好医师，他很能将心比心地为病人设想问题，除了皮肤上的用药治疗外，还会考虑到病人内心深处的需求。

说实在的，我在多年的看诊经验中发现，当一个医师不难，当一个会

看病的医师也不难，但要当一个会“看病人”的医师，可是不容易的！因为，除了专业知识之外，还要有一颗贴近病人的心，你才能深刻了解：病人今天的问题在哪里？病人的需求到底是什么？如此一来，身为医师，才可以完全解决病人的困扰。看病如此，看皮肤美容问题更是如此。

后来我自己开业，萧医师也通过了专科医师的考试，成为知名医院的皮肤科主治医师，彼此在学术上交流往来时，我发现萧医师还是秉持一贯的认真态度，进行各方面的进修。

很高兴能有这个机会为萧医师的新书写序，也很高兴看到萧医师出版了这本 Q&A 问答式的医学美肤著作，让许多爱美的朋友，了解医学美容对皮肤的帮助，纠正很多人对医学美容保养的错误观念，揭穿网络上流传的不实的美肤谣言。

希望这本著作能成为萧医师与读者之间沟通的桥梁，让读者获得更多专业、正确的皮肤保养概念，让大家越来越美丽！

廖苑利

廖苑利皮肤科诊所院长

《做个水蜜桃美人》《水漾美人》等书作者





留住逝水年华

风起流云，日飞斜影。

我坐在冷冷清清的诊所里，日复一日，分享众生的欢喜与愁闷，打理肌肤的瑕疵，安抚不安的烦痒，清扫岁月的痕迹。

忙碌着替别人留住青春的工作，自己的年华也就这样悄悄地流逝了。

有时因为工作太过熟悉重复，记忆交迭成一片巨大的浑沌，尝试追忆，会恍恍不知自己这几年都在忙些什么，做了些什么。

然后，我读到了晨隆的新书。

笑语晏晏的幽默情节，解释清楚的问答对话，我们年轻的萧医师用简洁的字句，轻巧地描绘了几乎每天都会在门诊出现的情景。身为一个皮肤科医师，一篇篇看下来，我有一种奇异的感觉——原来晨隆是用他的小故事在帮大家写日记！帮他自己、帮就诊的朋友，也帮所有的医师，不用脉冲光，不用肉毒杆菌素，而是以文字记录，留住逝水年华。

读着读着，淹没在忙碌生活中的清新面孔、星星小事，忽然都清晰起来。书中的小凯、小莉，以及关于肌肤护理的侃侃对答，都有了现实的名字、明确的五官，都是我们每天在门诊与患者交流的真实呈现。想真切些，仿佛又再次听到他们初次见面时的抱怨，看到他们治疗后的笑容。

You Are Beautiful

有一种淡淡的、快乐的怀念。

不知道他们解决了肌肤的问题后，是不是都能用更宽广的自信、更轻松的态度，去面对自己的人生呢？

这才明白，原来每一次患者的问题在与医师的短暂交流中得到解决，医师的生命也会因此而丰富。

也才明白，晨隆是借着这本小书，替我们这些皮肤科医师向久违的、求诊过的朋友们，发出一声轻轻的问候。

当然，对于更大多数的，对肌肤保养或医学美容有兴趣，但还没有机会接触过的读者们而言，这本书更重要的作用，是为大家提供一些正确的保养、治疗观念，解答一些最常见的疑惑。

从头发到指甲、从少年到熟女，本书广泛地涵盖了各类最常见、最被关心的肌肤问题及患者群体。行文的编排上也颇花心思，不仅全书读来相当流畅舒适，即便当作问答辑来搜寻，也未尝不可。我不禁想，如果可以在诊间摆上一本，请候诊的朋友们先就自己的问题随手细阅一下再来讨论，一定可以更节省大家的时间。

很高兴看到萧晨隆医师这么细心地为大家整理分析了这些紧扣重点的全方位肌肤保养专题。希望通过他的努力，能让更多人得以窥探肌肤的奥秘；更希望有更多人能通过这本书，认识晨隆这个认真诚恳的好医师。

詹育彰

国泰综合医院 / 英爵诊所

皮肤科主治医师

自序——爱美力量大

萧晨隆

很多人都说，皮肤科是现在医学院最热门的科别，所以进入皮肤科的医学院学生，一定都是最优秀的。我承认皮肤科医师同事们真的都很优秀，个个一目十行，过目不忘；但说实在的，我觉得我并不聪明，在医学院念书的时候，除了该看的教科书外，我最爱看的就是各个医院的刊物，它们摒弃了艰深的医学名词，用最简单的语句，甚至加入漫画插图，深入浅出地告诉人们最重要的医学常识，是各医院名医们的心血结晶，我从中获益不少。

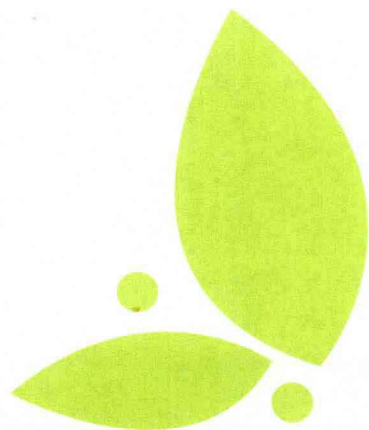
在这个信息爆炸的时代，网络、电视及其他各种媒体，都能让大家很轻易地获得许多保养的知识，但是其中有些过于艰深专业，难以理解，有些又是江湖术士的胡言乱语，更有一些是保养品厂商用以伪装成信息的广告伎俩。



所以我希望这本书，能从一个皮肤科医师的观点出发，用几乎没有专有名词的文字，搭配简单的图片，告诉人们最有效的保养知识。

认识我的人其实都知道，我是一个非常懒惰的人，尤其懒得花时间在脸上，所以我家里虽然有很多厂商送的保养品，几乎都只是闲置的装饰品。但因为工作的关系，有时我真的需要让自己的皮肤看起来状况好一些、年轻一些，所以只好用一些临时抱佛脚的方法来应应急、蒙混过关，在这里我也想跟大家分享我的救急障眼法。

还有，成为皮肤科医师后，我发现爱美的力量真的太可怕了，不分男女，也不分教育水平的高低，从我的女医师同学们，到 80 岁的老婆婆，只要你告诉她这个东西用了会变美，每个人就会拿卡出来刷，眼睛都不眨一下。同时也有很多不良的商人，利用这股力量赚了不少黑心钱，我也希望能通过这本小书，让大家别再花这些冤枉钱了。







目录

推荐序 一本提供正确美肤观念的好书——蔡仁雨医师

推荐序 我所认识的萧医师——廖苑利医师

推荐序 留住逝水年华——詹育彰医师

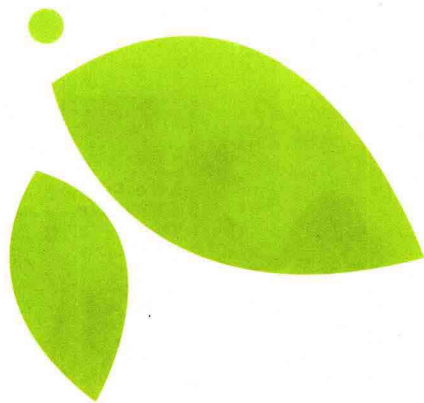
自序 爱美力量大

Part 1	一年 365 天——天天都是防晒天	1
Part 2	美白有妙招——吃打敷导换擦 全面进攻	11
Part 3	告别你的熊猫眼——谈黑眼圈	19
Part 4	帅哥美女制造机——战痘篇	27
Part 5	月球表面填平计划——痘疤的治疗	39
Part 6	我不要当干妹妹——谈保湿	47
Part 7	我不要再当小鹿斑比——谈雷射除斑	55
Part 8	掀起了你的面膜来，让我来看看你的脸——谈面膜	63

You Are Beautiful

Part 9	换我一张崭新的脸——谈果酸换肤	69
Part 10	左旋维他命 C 大阅兵——你买对了吗?	79
Part 11	冻结岁月的痕迹——肉毒杆菌除皱	87
Part 12	神奇的果冻除皱分子——玻尿酸注射除皱	95
Part 13	皮肤科医师的六脉神剑——脉冲光	101
Part 14	十个秃子九个富——希望第十个不是你	109
Part 15	你想当金发尤物，还是清秀佳人——谈染发	119
Part 16	健身房皮肤炎——干燥性皮肤炎	127
Part 17	古铜色的诱惑——谈人工日晒	135
Part 18	衣服终究得脱下来——恼人的汗斑	143
Part 19	我不要毛手毛脚——谈除毛	151
Part 20	美就要从头美到脚——谈香港脚与灰指甲	159





Beautiful Life

一年 *365* 天
天天都是防晒天

Part 1

一年 365 天 天天都是防晒天



记得我听过一个故事，有一群皮肤科医师组团到泰国旅行，泰国是个滨海国家，难免会有坐船的机会，这群皮肤科医师上船之后，奇怪的事情发生了，船明显向右倾斜。船长觉得很奇怪，就到甲板上看看究竟是怎么回事，看了之后，船长恍然大悟，原来，阳光正好从左边照过来，注重防晒的皮肤科医师们，全部躲到右边去了，船当然不平衡而向右边倾斜了。这虽然是一则笑话，却可以看出防晒在皮肤科医师心目中的重要性。

对于女性皮肤科医师而言，拥有白皙透明的皮肤固然很重要；但对于男性皮肤科医师的我来说，可就有点不同了——想想看，如果你去找一个皮肤科医师求诊，他的脸上满是皱纹、老人斑和晒斑，你还敢奢望他能帮你美白抗皱，还你青春美丽吗？

防晒的作用，众所周知的是，能防止黑色素细胞制造黑色素，是美白最重要的一个步骤。而它进一步的作用，则是防止阳光中的紫外线破坏真皮层中的胶原蛋白，以及免于体内产生有碍健康的自由基，达到防皱、抗衰老的最终目的。