

PIFU MEIRONG YU SUNRONGXING PIFUBING

SAN SI LIU WEN

皮肤美容与损容性皮肤病

346问

本书是广大美容爱好者的良益读物，
也可作为从业人员的继续教育用书。

雷万军◎主编

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

皮肤美容 与

损容性皮肤病346问

主 编 雷万军

副主编 左艳君 李 萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

左艳君 白雪飞 李 萍

杨 冉 杨建英 张晓兰

赵淑娟 夏跃虹 麻开旺

雷万军

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

·皮肤美容与损容性皮肤病 346 问/雷万军主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1659 - 3

I. ①皮… II. ①雷… III. ①美容 - 问题解答②皮肤病 - 防治 - 问题解答 IV. ①R622 - 44②R751 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 236770 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市双峰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 8.125 字数 207 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1659 - 3

*

定价 20.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书是医疗美容与生活美容的有机结合，以维护、修复和再塑皮肤之美，普及皮肤医学美容学理论与实用技术为特色，采用问答的形式，题目鲜明，内容充实，深入浅出，通俗易懂，从多视角阐述皮肤美容理论与技术，努力达到科学性、系统性、实用性相统一。内容主要包括皮肤学知识、常见损容性皮肤病及其他、膳食与美容、生活与美容、文饰、美与健美趣谈、化妆品与服装服饰，其他美容保健疗法，以及常见性传播疾病。书后附有家用护肤美容方剂。本书是广大美容爱好者的良益读物，同时也可作为从业人员的继续教育用书。

前言

随着我国皮肤美容业服务领域和服务数量的快速发展以及广大美容从业人员和美容爱好者对相关理论知识、技术水平和服务质量的迫切需求，为进一步普及和深化皮肤美容的知识与技能，以真正达到维护、修复和再塑皮肤之美，我们组织相关专业人员、医学博士和副教授以上职称的专家学者，编写了这本《皮肤美容与损容性皮肤病 346 问》。该书集以往出版物之精华，采用医学问答这种新的表述方式，力求其内涵更加丰富，努力达到科学性、新颖性、系统性、实用性和可读性。

本书主要包括了皮肤学知识、常见损容性皮肤病及其他、膳食与美容、生活与美容、文饰、美与健美趣谈、化妆品与服装服饰和有关美容保健疗法，同时也对针灸、推拿、刮痧等与皮肤美容有关系的理论与方法做了简要介绍。书后另附有精选的润肤祛皱、祛斑、祛痘、美白润肤等具有文献依据、疗效确切、取材方便、应用不受设备条件限制等优点的家用护肤美容方剂 70 余个。通过阅读，可使读者从皮肤及附属器的生理病理入

手，提高其理论知识及自我护肤养肤的水平和技能，同时还能帮助指导如何及时取得医生的帮助以利康复。

本书是广大美容爱好者的良益读物，同时也可作为皮肤美容从业人员的继续教育用书和医学院校相关专业的教学参考用书。由于作者水平有限，选题、内容取舍与表述不贴切完整等在所难免，望读者及同道不吝批评指正。本书问答及处方大多引自公开期刊和书籍，特向原文作者表示衷心感谢。杨冉老师担任本书编写秘书，在书稿收集、整理、内容编排上付出了辛勤劳动，本书同时获得河南科技大学学术著作出版基金资助，在此一并致谢。

河南科技大学医学技术与工程学院

河南科技大学第一附属医院

雷万军

2013年7月20日

目录

皮肤学知识	1
1. 你了解我们的皮肤吗	1
2. 皮肤有什么生理功能	1
3. 为什么说皮肤对人体有重要的 保护作用	2
4. 如何对生长发育过程进行分期	3
5. 男女皮肤有哪些差异	3
6. 青春期女性皮肤的生理特点是什么	4
7. 青春期男性皮肤的生理特点是什么	4
8. 皮肤健康的基本标志是什么	4
9. 你拥有完美的皮肤吗	5
10. 为什么完整的皮肤黏膜能防御 细菌侵入	5
11. 外物透过皮肤进入人体的途径 有哪些	6
12. 你了解皮沟吗	7
13. 1m^2 的皮肤含有哪些组织成分	7
14. 皮肤的酸碱度是多少	7
15. 你了解皮肤的更新周期吗	7
16. 为什么会有不同的肤色	8
17. 表皮都有哪些结构	9



18. 真皮和皮下组织的结构是什么特点	10
19. 皮肤有哪些附属器，其结构如何	10
20. 皮脂腺有几种，是如何分布的	11
21. 为什么皮脂腺随年龄增长而变化	12
22. 汗腺和皮脂腺的主要功能是什么	12
23. 出汗的作用是什么	13
24. 小汗腺的分布及汗液成分特点是什么	14
25. 大汗腺的分布及汗液成分特点是什么	14
26. 你知道人体内还有棕色脂肪吗	15
27. 皮肤油脂的作用是什么	15
28. 哪些因素容易导致皮肤出油	16
29. 皮肤内的血管如何分布	16
30. 皮肤的淋巴管结构有什么特点	17
31. 皮肤的神经纤维是怎么分类的	17
32. 什么叫皮肤觉，包括哪些感觉	18
33. 什么叫皮肤感觉阈值，影响因素有哪些	18
34. 皮肤的感觉功能是怎样产生与传导的	19
35. 怎样测试皮肤的弹性度	20
36. 什么是皮肤的光敏度	20
37. 你知道皮肤的含水量及分布特点吗	20
38. 为什么说皮肤也是人体电解质的重要存储库	21
39. 皮肤内分解蛋白质的酶主要有哪些	22
40. 影响皮肤健康的可控因素有哪些	22
41. 影响皮肤健康的不可控因素有哪些	23
42. 皮肤亚健康有哪些表现	23
43. 衰老的外观征象有哪些	24
44. 季节变换对皮肤有哪些影响	25
45. 季节变换与皮肤病发生有关系吗	26
46. 月经期皮肤有哪些变化	27
47. 妊娠期皮肤有什么特征	27

48. 皮肤敏感与皮肤过敏一样吗	29
49. 何谓中性皮肤	29
50. 何谓干性皮肤	29
51. 何谓油性皮肤	30
52. 何谓混合性皮肤	30
53. 何谓敏感性皮肤	30
54. 如何简易鉴定面部皮肤类型	30
55. 皮肤的类型是一成不变的吗	31
56. 面部危险三角区指什么地方	31
57. 儿童皮肤保健应注意什么	31
58. 你了解毛孔吗	32
59. 身体不同部位的毛发各有什么特点	33
60. 什么叫初生毛	34
61. 什么叫次生毛	34
62. 什么叫再生毛	35
63. 头发为什么会出现不同的颜色	35
64. 毛发的生长速度有多快	35
65. 你了解各部位毛发的粗细与长度吗	36
66. 眉的功能有哪些	36
67. 头发有哪些功能	37
68. 你知道头发的结构吗	37
69. 健康的秀发标准是什么	38
70. 如何防止头皮屑过多	38
71. 秀发怎样进行分类	38
72. 你了解秀发的生长周期吗	39
常见损容性皮肤病及其他	40
73. 何谓病原性微生物, 分哪几类	40
74. 细菌通过什么方式侵入人体, 怎样使人致病	41
75. 细菌在什么条件下才能繁殖	43
76. 病毒和细菌有什么不同	44



77. 常见的细菌性皮肤病有哪些 45
78. 病毒能引起哪些疾病 45
79. 真菌性皮肤病有哪些 46
80. 头面部常发生哪些损容性皮肤病 46
81. 青年人的皮肤常患哪些病 47
82. 皮肤病有哪些基本损害 47
83. 炎症时局部为什么会发生红、肿、热、痛等症状 47
84. 蜂窝织炎是怎样发生的 49
85. 何谓荨麻疹, 哪些原因可引起荨麻疹 49
86. 早晨起床身上起“风疙瘩”是怎么回事 50
87. 起“鸡皮疙瘩”是怎么回事 51
88. 何谓接触性皮炎 51
89. 化妆品过敏性皮炎是怎样发生的, 如何预防 52
90. 何谓脂溢性皮炎 53
91. 植物日光性皮炎是怎样引起的 54
92. 发生日晒伤的原因及临床表现是什么 54
93. 毛囊炎有哪些症状 55
94. 疖病有哪些症状 55
95. 何谓疔 56
96. 青春期易得毛囊炎、疖、疔等, 可以预防吗 56
97. 何谓丹毒 57
98. 须疮也是一种毛囊炎吗 57
99. 手部皮肤常见干燥、粗糙是什么原因 58
100. 出汗能够排泄体内有害物质吗 58
101. 狐臭是怎么回事 58
102. 哪些因素可引起皮肤黏膜的瘙痒 59
103. 哪些皮肤病可以传染 59
104. 你了解手足癣、甲癣吗 60
105. 足癣为什么会反复发作 61
106. 皮肤癣病是怎么发病的 61

107. 手痒、脱皮就一定手癣吗	62
108. 握手能传染手癣吗	63
109. 灰指（趾）甲是怎样得的，会传染吗	64
110. 斑秃是怎样引起的	65
111. 常见的色素障碍性皮肤病有哪些	65
112. 色斑如何产生	65
113. 色斑分哪几类	66
114. 你知道什么是蒙古斑吗	67
115. 皮肤的色素沉着与减退是如何发生的	67
116. 色素痣有什么临床表现，如何进行分类	68
117. 黄褐斑临床表现有哪些	69
118. 雀斑的临床表现有哪些	69
119. 雀斑怕晒吗	69
120. 雀斑会遗传吗	70
121. 长了雀斑怎样治疗	70
122. 何谓痤疮	70
123. 脸上长包都是痤疮吗	71
124. 男女性痤疮发病各有什么特点	72
125. 哪些诱因易长痤疮	72
126. 为什么说细菌感染是痤疮发病不可忽视的因素	73
127. 痤疮的常见类型有哪些	73
128. 痤疮与饮食有什么关系	76
129. 痤疮患者的注意事项有哪些	77
130. 如何处理痤疮留下的色素沉着和瘢痕	78
131. 为什么要重视痤疮带来的心理问题	78
132. 何谓酒齄鼻	79
133. 如何清除鼻子“黑头”	79
134. 扁平疣的临床表现有哪些	80
135. 为什么夏天容易长痱子	80
136. 痱子分几种	81



137. 过度日晒的坏处有哪些 81
138. 夏季如何防虫咬性皮炎 82
139. 为何头发也需要防晒 82
140. 哪些条件下易发生冻伤 82
141. 冻疮是怎样发生的, 好发于什么部位 83
142. 冬季如何护唇 83
143. 脚上长鸡眼与穿鞋不当有关吗 84
144. 眼部皮肤易出现哪些问题 84
145. 如何保持口唇美 85
146. 什么叫多毛症 86
147. 毛发为什么会变粗变多 86
148. 女性长胡须是怎么回事 87
149. 腋毛为什么会变色 87
150. 哪些是头发的病理现象 88
151. 危害头发的坏习惯有哪些 89
152. 什么叫肉芽组织、瘢痕组织, 在创伤愈合中
起什么作用 90
153. 瘢痕的一般分类及临床表现有哪些 90
154. 肥大性瘢痕与瘢痕疙瘩一样吗 92
155. 瘢痕疙瘩可以切除吗 92
- 膳食与美容** 93
156. 你了解花青素吗 93
157. 你了解水果的营养特点吗 94
158. 你了解蔬菜的营养特点吗 95
159. 你了解谷类的营养特点吗 95
160. 你了解奶及奶制品的营养特点吗 95
161. 你了解大豆及其制品的营养特点吗 96
162. 你了解水产品的营养特点吗 96
163. 你了解畜肉类的营养特点吗 97
164. 你了解蛋类及蛋制品的营养特点吗 97

165. 如何合理搭配膳食	98
166. 你知道食材和时令果蔬等可护肤美容吗	100
167. 常用单味中草药的美容功效都有哪些	101
生活与美容	102
168. 怎样看面色	102
169. 你知道产生皱纹的原因吗	102
170. 眼袋是如何产生的	103
171. 造成皮肤干燥的常见原因有哪些	104
172. 如何睡出“美容觉”	104
173. 什么样的面霜适合你	105
174. 夏天来了, 你知道短效脱毛法吗	106
175. 单眼皮的你适合做双眼皮手术吗	106
176. 你的洁肤方法正确吗	107
177. 怎么选择合适的洗发剂	108
178. 美发用品有哪些功能	109
179. 头发变黄怎么办	109
180. 你了解洗发吗	110
181. 洗发时水温多少度较为合适	111
182. 染发过敏后还能再染吗	111
183. 怎样预防染发性皮炎	112
184. 怎样根据不同发质选用护发剂	113
185. 哪些人不宜烫发	114
186. 夏季晒伤怎么办	114
187. 紫外线是怎样损害皮肤的	115
188. 如何选择防晒产品	115
189. 如何根据皮肤性质选择防晒化妆品	117
190. 问题肌肤可以化妆吗	117
191. 油性皮肤如何进行日常保养	117
192. 干性皮肤如何进行日常保养	118
193. 中性皮肤如何进行日常保养	118



- 194. 混合性皮肤如何进行日常保养 118
- 195. 敏感性皮肤如何进行日常保养 119
- 196. 衰老皮肤如何进行日常保养 119
- 197. 不同的水温对面部皮肤有哪些影响 120
- 198. 干性皮肤如何卸妆 120
- 199. 油性皮肤如何卸妆 120
- 200. 敏感性皮肤如何卸妆 121
- 201. 干性皮肤一年四季都需要保湿吗 121
- 202. 油性皮肤如何进行控油补水 122
- 203. 混合性皮肤怎样进行分区护理 122
- 204. 怎样挑选优质洁面产品 122
- 205. 去角质的好处有哪些 123
- 206. 过度去角质有哪些危害 123
- 207. 如何选择合适的去角质产品 123
- 208. 你知道面膜的作用及分类吗 124
- 209. 常见的市售面膜有哪些 126
- 210. 使用面膜的注意事项有哪些 126
- 211. 使用面膜敷面有哪些误区 127
- 212. 敷面膜时为什么会有刺痛感 128
- 213. 常用于制作面膜材料的水果有哪些 128
- 214. 常用于制作面膜材料的谷物有哪些 129
- 215. 自制面膜的注意事项有哪些 129
- 216. 自制面膜需要准备哪些工具 130
- 217. 使用自制面膜过敏了怎么办 131
- 218. 干性皮肤补水亮肤面膜怎样配制（范例） 131
- 219. 干性皮肤滋养抗皱纹面膜怎样配制（范例） 132
- 220. 中性皮肤清洁补水面膜怎么配制（范例） 132
- 221. 中性皮肤控油滋养面膜怎样配制（范例） 132
- 222. 油性皮肤控油祛痘面膜怎样配制（范例） 132
- 223. 油性皮肤洁净爽肤面膜怎样配制（范例） 132

224. 混合型皮肤补水控油面膜怎样配制 (范例)	133
225. 混合型皮肤保湿祛痘面膜怎样配制 (范例)	133
226. 敏感性皮肤抗敏面膜怎样配制 (范例)	133
227. 敏感性皮肤祛痘消炎面膜怎样配制 (范例)	133
文饰	134
228. 什么叫文饰术	134
229. 文饰术的原理是什么	134
230. 如何对眉型进行分类	135
231. 文眉的意义是什么	135
232. 文眼线的目的是什么	135
233. 文眉的适应证和禁忌证有哪些	136
234. 文眼线的适应证和禁忌证有哪些	136
235. 文唇的适应证和禁忌证有哪些	137
236. 常见的文饰并发症有哪些	137
237. 去除文身有哪些方法	138
238. 为什么最好不要文身	138
239. 临床上常见的文身有哪几种	138
美与健美趣谈	140
240. 美的标准是什么	140
241. 美的内容主要包括哪些方面	140
242. 你知道魅力的内涵吗	141
243. 人体的形式美是指哪些内容	142
244. 手的美感如何衡量	142
245. 衡量美腿有哪些标准	143
246. 什么是健康的生活方式	143
247. 你知道健康的 10 条标准吗	143
248. 健康体重的判断标准是什么	144
249. 形体健美的要求包括哪些内容	144
250. 怎样体现谈吐美	145
251. 模特如何进行健身美容	146



252. 为什么“西施美”不可取	147
253. 武则天青春常驻的奥秘是什么	147
254. 慈禧美容驻颜用哪些方法	147
255. 戴安娜如何保持仪表非凡、光彩照人	148
化妆品与服装服饰	150
256. 色彩如何分类	150
257. 色彩的三要素是什么	150
258. 色彩如何进行搭配	151
259. 什么叫色彩的心理感觉	152
260. 色彩的联想内涵是什么	153
261. 常用的化妆品包括哪些	154
262. 如何识别伪劣化妆品	156
263. 如何识别变质过期化妆品	156
264. 清洁类化妆品都包括哪些	157
265. 化妆的基本程序是什么	158
266. 化妆的注意事项是什么	160
267. 怎样保管化妆品	160
268. 你会化简妆吗	161
269. 怎样进行舞会化妆	162
270. 如何化约会妆和夜妆	163
271. 怎样进行灯光型化妆	163
272. 怎样进行日光型化妆	163
273. 办公室女性美容化妆应注意什么	163
274. 青少年美容化妆有哪些注意事项	164
275. 春季如何化妆	164
276. 夏季如何化妆	165
277. 秋季如何化妆	166
278. 冬季如何化妆	166
279. 眉型的修饰方法有哪些	167
280. 怎样使你的嘴唇显得更妩媚	168

281. 如何涂抹口红	169
282. 化妆品使用禁忌有哪些	169
283. 何谓植物精油	170
284. 你知道精油的作用途径及功效吗	172
285. 精油按其特点如何进行分级	173
286. 人发制作的假发有哪些优缺点	174
287. 合成毛发制作的假发有哪些优缺点	174
288. 假发有哪些类型	174
289. 你了解假发的作用吗	175
290. 你知道假发的魅力与养护吗	175
291. 面部有胎记和瘢痕时怎样化妆	175
292. 如何避免化妆品过敏	176
293. 你知道化妆品可以引发皮肤病吗	176
294. 面部患皮肤病时为什么慎用化妆品	176
295. 如何正确对待化妆品皮炎	177
296. 如何正确对待化妆品激素性皮炎	178
297. 不同性质皮肤、不同季节与年龄如何选 择护肤品	178
298. 哪些护肤品吸收得最快	179
297. 各种服装色彩的特点是什么	179
300. 服装色彩可以修饰人的体型吗	180
301. 服装色彩可以调节人的肤色吗	181
302. 怎样进行服装配色	182
303. 裙子的款式选择及注意事项有哪些	182
304. 如何选择泳装款式	184
305. 你知道内衣美学与健康的关系吗	184
306. 怎样选戴围巾才有魅力	185
307. 怎样合理选择饰品	186
308. 常见的发饰都有哪些类型	187
309. 怎样进行发饰的搭配	188