

健康教育丛书

67

美容

编著 刘宜群

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

美容 / 刘宜群编著. -2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1

(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-792-7

I. 美... II. 刘... III. 美容术 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133654 号

责任编辑: 芮立新

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北天普润印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 42 千字

印 张: 4. 375

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-792-7/R•792

定 价: 10. 00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://WWW.CPTCM.COM)

目录

一般知识

皮肤是由哪些基本结构组成的	(3)
皮肤的功能有哪些	(5)
什么是皮脂腺	(8)
皮肤可以分为哪些类型	(10)
皮肤衰老的原因	(13)
美容按摩	(15)
是否需要美容	(17)

皮肤衰老的表现

皮肤变薄，肌理粗糙	(21)
皮肤变硬、变黑	(21)

皮肤缺少弹性，失去张力	(22)
皮肤干燥	(22)
皮肤对环境的适应性下降	(23)
皱纹	(23)
黑眼圈	(24)
眼袋	(25)
颈部皱褶	(25)

常见损容性皮肤病

痤疮	(29)
雀斑	(30)
黄褐斑	(31)
痣	(32)
扁平疣	(32)

美容方式的选择

生活美容	(35)
医学美容	(36)
目前我国医学美容学科发展状况如何	(38)

现代西医美容的特点 (40)

传统中医美容的特点 (40)

中医美容的方法有哪些 (43)

各种美容方法的效果如何 (45)

美容环境的选择

..... (47)

美容注意事项

表皮剥脱法对皮肤的危害 (53)

什么是正确的洗脸方法 (55)

如何根据不同的季节保养皮肤 (58)

如何对敏感性皮肤进行养护 (61)

影响美容的不良习惯有哪些 (63)

怎样选择和使用药性美容化妆品 (65)

美容化妆过程中应注意什么 (67)

卸妆应注意的问题 (68)

不同肤质的人如何化妆 (71)

女性不同年龄期的护肤饮食要求有哪些 (73)

美容生活须知

清洁皮肤 (77)

化妆品 (79)

家庭梳妆台 (84)

面部按摩 (87)

如何预防皱纹的产生 (90)

紫外线与防晒品 (92)

环境、睡眠、疾病与美容的关系 (95)

怎样选择、使用和保存香水 (97)

国内外美容现状及最新美容手段

肌肤排毒美容 (103)

气功按摩美容 (105)

淋巴引流按摩美容 (107)

音乐按摩美容 (109)

香氛美容 (111)

脚心美容术 (114)

体内美容 (115)

关键词索引

..... (117)

一般知识

健康需知识
医理是真知

皮肤是由哪些基本结构组成的

皮肤从外到里，分为3层：表皮、真皮和皮下组织。

表皮是真皮的保护层，它是一层不足1毫米的薄膜。表皮又分为5层，由外到里分别是角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。角质层由角化的死细胞构成，具有保护作用，影响皮肤的吸收功能。角质层过厚，会使皮肤发黄、吸收能力下降；颗粒层具有折射紫外线的作用，可以减轻紫外线对皮肤的伤害；基底层具有分裂繁殖能力，表皮从最里边的基底层开始，不断往外生长繁殖，最后完全角化形成最外面的角质层。角质层细胞不断脱落。表皮生长周期指的是表皮

基层细胞向外增长到完成角化转变，老一代角质细胞剥脱这一全过程。它一般需时28天。基底层还含有黑素细胞，能产生黑色素，黑色素具有吸收紫外线的功能。

真皮与表皮以指状突起互相交错镶嵌。真皮的结构比表皮复杂，是皮肤的核心部分。它主要由纤维、血管、淋巴管、神经、神经纤维等部分组成。

皮下组织是皮肤的最里层。它主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。它是表皮、真皮的厚实的衬垫。它的厚薄变动很大，瘦者薄，胖者厚。

皮肤的功能有哪些

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、呼吸、新陈代谢七大生理功能。

保护功能 皮肤覆盖在人体表面，表皮各层细胞紧密连接。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维，使皮肤既坚韧又柔软，具有一定的抗拉性和弹性。当受外力摩擦或牵拉后，仍能保持完整，并在外力去除后恢复原状。皮下组织疏松，含有大量脂肪细胞，有软垫作用。可缓冲外力的撞击，保护内部组织不受损伤；皮肤可以阻绝电流，皮肤的角质层是不良导体，可以防止一定量电流对人体的伤害。皮肤的颗粒层和黑色素能反射和吸收部分紫外线，阻止其射入体内伤害内部组织。皮脂腺能分泌皮脂，汗腺分泌汗液，两者混合，在皮肤表面形成一层乳化皮脂膜，可以滋

润角质层，防止皮肤干裂，阻止体内水分被蒸发和体外水分的透入；角质层细胞的主要成分为角质蛋白，对弱酸、弱碱的腐蚀有一定抵抗力。汗液在一定程度上可冲淡化学物的酸碱度，保护皮肤；皮肤表面的皮脂膜呈弱酸性，能阻止皮肤表面的细菌、真菌侵入，并有抑菌、杀菌作用。

感觉功能 皮肤内含有丰富的感觉神经末梢，可感受外界的各种刺激，产生各种不同的感觉，如触觉、痛觉、压力觉、热觉、冷觉等。

调节体温 当外界气温较高时，皮肤毛细血管网大量开放，体表血流量增多，皮肤散热增加，使体温不致过高。当气温较低时，皮肤毛细血管网部分关闭，部分血流由动脉不经体表，直接由动静脉吻合支进入静脉中，使体表血流量减少，减少散热，保持体温；当气温高时，人体大量出汗，汗液蒸发过程中可带走身体的部分热量，起到降低体温的作用。

分泌与排泄 皮肤的汗腺可分泌汗液，皮脂腺可分泌皮脂。皮脂在皮肤表面与汗液混合，形成乳化皮脂膜，滋润保护皮肤及毛发；皮肤通过出汗排泄体内代谢产生的废物，如尿酸、尿素等。

呼吸功能 皮肤并不是绝对严密无通透性的，它能够有选择地吸收外界的营养物质。皮肤直接从外界吸收营养的途径有三条：营养物渗透过角质层细胞膜，进入角质细胞内；大分子及水溶性物质有少量可通过毛孔、汗孔而被吸收；少量营养物质通过表面细胞间隙渗透进入真皮。

新陈代谢 皮肤细胞有分裂繁殖，更新代谢的能力。皮肤的新陈代谢功能在晚上10点至凌晨2点之间最为活跃，在此期间保证良好的睡眠对养颜大有好处。

皮肤作为人体的一部分，还参与全身的代谢活动。皮肤中有大量的水分和脂肪，它们不仅使皮肤丰满润泽，还为整个肌体活动提供能量，可以补充血液中的水分或储存人体多余的水。皮肤是糖的储库，能调节血糖的浓度，以保持血糖的正常。

什么是 皮脂腺

皮脂腺是附属皮肤的一个重要腺体，它的分布很广，除手、脚掌外还遍布全身，以头面、胸骨附近及肩胛间皮肤最多。皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮质激素的控制，在幼儿时皮脂分泌量较少，青春发育期分泌活动旺盛，35岁以后分泌量逐渐减少，皮肤会变得比较干燥，开始粗糙，出现皱纹。皮脂腺可分泌皮脂，经导管进入毛囊，再经毛孔排到皮肤表面。皮脂为油状半流态混合物，含有多种脂类。主要成分为甘油三酯、脂肪酸、磷脂、脂化胆固醇等。皮脂的作用有三方面：（1）滋润皮肤、毛发。如果离开皮脂的润泽和滋养，将会出现皮肤粗糙和毛发枯槁。由于手掌、足跖和手指、足趾的屈面没有皮脂腺，所以经常出现皮肤干裂现象。（2）皮脂可以和汗液一起形成脂质膜，保护皮肤，防止皮肤水分蒸发。（3）皮脂呈弱酸性，可以抑制和杀灭皮肤表面的细菌。

影响皮脂腺分泌功能的因素很多，主要有内分泌的影响、外界温度的影响、皮表湿度的影响、年龄的影响、饮食的影响等几个方面。

内分泌的影响 人体内的雄性激素和肾上腺皮质激素可使皮脂腺腺体肥大，分泌功能增强。所以一般男性皮肤比女性皮肤偏油性，毛孔粗大。

外界温度的影响 气温高时，皮脂分泌量较多；气温低时，皮脂分泌量减少。所以夏季皮肤多偏油性，冬季时皮肤会变得偏于干燥。

皮表湿度的影响 皮肤表面的湿度可影响皮脂的分泌扩散。当皮肤表面水分高时，皮脂易乳化、扩散。而皮肤干燥时，皮脂的分泌和扩散会变得缓慢。

年龄的影响 儿童期皮脂分泌量较少，青春期开始分泌增多，35岁以后逐渐减少。所以儿童和中老年的皮肤偏干，而青春期皮肤偏油。

饮食的影响 油腻性食物、辛辣刺激性食物可以使皮脂分泌量增加。所以油性皮肤，尤其是长痤疮的人不宜吃甜食、油腻和刺激性的食物。

皮肤可以分为 哪些类型

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般可分为四种类型。即：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，但在实际操作过程中，敏感性皮肤、痤疮性皮肤和色斑性皮肤也是常见的。各类皮肤具有各自不同的特点。

(1) 中性皮肤 是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。皮肤的pH值为5~5.6。

(2) 干性皮肤 皮肤白皙，毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于35岁以上者，缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的pH值为4.5~5。

(3) 油性皮肤 肤色较深，毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期年轻人。油性皮肤的pH值为5.6~6.6。

(4) 混合性皮肤 兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部T型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于25~35岁的年轻人。

(5) 敏感性皮肤 可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿、出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

(6) 痤疮性皮肤 多见于青春期，一般30~35岁以后大部分人可以自愈。皮脂腺分泌过多，不能及时排出，积于毛囊内，皮肤油腻，毛孔粗大。易出现黑头、白头及痤疮。黑头是由于皮脂积于毛囊内，毛囊口处的皮脂与灰尘及角化死细胞混合，凝成小脂栓，堵塞毛孔，形成黑头粉刺；白头是由于皮脂