

<<皮肤会说话>>

图书基本信息

书名：<<皮肤会说话>>

13位ISBN编号：9787539940298

10位ISBN编号：7539940298

出版时间：2011-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：项星

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;皮肤会说话&gt;&gt;

## 前言

小P的自白书 Hello!

初次见面，先打个招呼。

我的名字叫皮肤——Pi-fu，英文名字叫Skin，昵称叫小P，艺名也叫小P。

大家对我一点儿也不陌生吧，我可以大言不惭地说，人世间所有与外貌有关的词汇，多半是因为我的缘故才有了丰富的涵义。

什么美的丑的，黑的白的，细腻的粗糙的，到处都有小P我的影子呢！

当然，金无足赤，人无完人，我也有“皮笑肉不笑”和“肤浅无知”这样不雅的含义。

一直以来，我都扮演着悲情幕后角色。

我躲在衣服中，藏在头发丛中，埋在脂粉胭脂里。

我的喜怒哀乐不被大家所重视，大家看到的只是脸色、肤色、颜色，忽视了我这个终极幕后“操纵者”。

其实，我一直担负着人类生命第一道屏障的重任，可能是大家对我太过熟悉了，所以才忽略了我的作用。

我保护人体，并赋予你们美丽的外表；我包裹起人体所有的器官，保护你们免受感染；我帮助人类保持体温，并预防辐射、脱水对你们的伤害；我甚至还能独立辨别颜色，并可以感受和思考。

如今，大家眼光越来越犀利，透过表面看到本质，逐渐意识到我存在的重要性，于是把我从层层迷雾中“挖掘”出来，要从本质上解决健康和美肤问题。

面对群众贼亮贼亮的眼睛，小P万般无奈，只好登场坦白内幕，以真相谢天下。

不说这些了，给我三分钟，让我“肤浅”介绍一下自己吧！

我是一种包裹在肌肉外面的组织器官，我主要承担着排泄汗液、感觉冷热、感知压力以及保护身体的功能。

还别小看这些功能，由于我的存在，可以使人体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。

瞧瞧，小P我具有多么“高深莫测”的功能啊！

在我的表面附有数不清的汗孔和毛孔，它们直接从空气中吸收氧气，同时排出体内的二氧化碳，完成呼吸作用。

尽管我的呼吸量只有肺部的1%不到，但是浓缩就是精华嘛！

何况，这种呼吸作用对于任何一个机体都必不可少。

举个简单的例子，为什么每位MM每天都要不厌其烦地洗脸，那当然是为了让我呼吸畅通，第二天才能焕发光彩。

如果平时化妆过浓、带妆时间过长或晚上涂抹护肤品过于厚重，就会妨碍我的呼吸，那小P就会生病抗议。

汗液和皮脂的分泌，也需要依赖我身上这些数不清的不起眼的小孔来进行，汗液的排除不仅能带走大量的热能，还能带走体内的代谢产物。

从古至今，人类一直在追求生命的永恒和再生。

不管你信不信，其实小P我具有着长生不老的再生功能呢！

我的角质细胞生命周期很短，一般只有28个白昼，它们完成任务后就会自然死亡脱落。

为了皮肤细胞总量和生理功能的动态平衡，基底细胞会不断分裂增殖加以补充，在每日凌晨四点左右达到最高峰。

这就是民间流传甚广的“睡觉美容”的原理，对睡眠良好的MM们来说，细胞不断新陈代谢，小P当然会格外的好！

但是，小P的再生修复能力根据受损伤的严重程度而定，当我受到轻伤的时候，表皮细胞会迅速分裂繁殖使创口愈合，从而在短时间内完成修复；如果伤势严重，就需要默默等待在自创缘的小P来帮忙了，需要它们移行生长来援助我，才可以最终愈合。

## &lt;&lt;皮肤会说话&gt;&gt;

人类会有疼痛、温暖、冰冷、压迫、触摸和搔痒等丰富的感觉，自然都是我的功劳啦！因为在我的身体里含有丰富的神经末梢，可感受环境中的各种刺激，从而使机体对环境中的刺激做出趋利避害的反应。

此外，我是人体进行体温调节不可缺少的器官。我通过感觉神经末梢来感知外界温度的变化，再经过一系列复杂的系统反射，就可以调节皮肤内血管的收缩和舒张、毛孔的关闭和开放、汗液分泌的减少与增多，通过表面的散热减少与增加来维持体温的恒定。

怕冷的小P应该会很喜欢我哦，因为我可以御寒。

其实最重要的，是我无私的奉献精神。我积极参与机体的代谢活动，对整个机体的代谢起着至关重要的作用。我的真皮和皮下组织中贮存着大量的水分和脂肪，作为人体的“储能库”，肌肤的润泽丰满全得益于我。

在一定情况下，我身体里的水分和盐类可以进入血液，或由血液转入皮肤，以维持和调节体内的水盐代谢、酸碱代谢和能量代谢的平衡。

此外，为了供给小P生长、修复的营养，满足皮肤新陈代谢的需要，我还要时常贡献出自己的蛋白质、盐类、葡萄糖、维生素等。

除了上述的“丰功伟绩”以外，小P我的身上还蕴藏有巨大的潜功能，这些尚待发掘的功能可以与复杂精细的大脑媲美。

在日本，我有一个特别的称呼——“第三脑”。

傅田光洋在《第三脑——皮肤考虑的生命、心灵与世界》里为我做辩护说：“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的至今未知的思考电路。

打个简单的例子说，在分娩过程中，Baby通过母亲的产道时，全身肌肤会经受大力的挤压，这就是小P在生命最初的“触觉学习”。

接收过这种“触觉学习”的baby，也就是自然分娩长大后的孩子会感觉更敏锐，运动更协调，注意力也更容易集中。

因为在生命最初的触摸中，小P的潜质被激发了出来。

在每个人的潜意识里，都在追逐一种“温暖”的感觉——这种感觉可能来自于婴儿时期母亲温暖的抚摸，受到挫折时友人的拥抱，或者是挚爱恋人柔软的嘴唇。

这种“温暖”的感觉经过小P的接收传达后，就会令人产生“幸福”这种唯美的感觉。

听完了我的独白，一下子对我刮目相看了吧？

总之，我很普通，可是我很必需。

借一句广告词，你所见，只是我一小部分。

不要迷恋小P，小P永远是个谜，珍爱小P，小P还你健康又美丽！

## <<皮肤会说话>>

### 内容概要

Hello !

初次见面，先打个招呼。

我的名字叫皮肤——PI-fu，英文名字叫Skin，昵称叫小P，艺名也叫小P。

大家对我一点儿也不陌生吧，我可以大言不惭地说，人世间所有与外貌有关的词汇，多半是因为我的缘故才有了丰富的涵义。

什么美的丑的，黑的白的，细腻的粗糙的，到处都有小P我的影子呢！

当然，金无足赤，人无完人，我也有“皮笑肉不笑”和“肤浅无知”这样不雅的时候。

一直以来，我都扮演着悲情幕后角色。

我躲在衣服中，藏在头发丛中，埋在脂粉胭脂里。

我的喜怒哀乐不被大家所重视，大家看到的只是脸色，肤色，颜色，忽视了我这个终极幕后“操纵者”。

其实，我一直担负着人类生命第一道屏障的重任，可能是大家对我太过熟悉了，所以才忽略了我的作用。

我保护人体，并赋予你们美丽的外表；我包裹起人体所有的器官，保护你们免受感染；我帮助人类保持体温，并预防辐射、脱水对你们的伤害；我甚至还能独立辨别颜色，并可以感受和思考。

如今，大家眼光越来越犀利，透过表面看到本质，逐渐意识到我存在的重要性，于是把《皮肤会说话》从层层迷雾中“挖掘”出来，要从本质上解决健康和美肤问题。

面对群众贼亮贼亮的眼睛，小P万般无奈，只好登场坦白内幕，以真相谢天下……

《皮肤会说话》由项星编著。

## <<皮肤会说话>>

### 作者简介

项星，女，出身医学世家，湖北省保健协会会员，资深养生专家，提倡传统和现代相结合的养生方法，已出版多种大众保健畅销书。

## <<皮肤会说话>>

### 书籍目录

前言：小P的自白书

Part 1 望：察“颜”观色，认识形形色色的皮肤

第一篇 皮肤是人生的一面镜子

没什么也不能没“面子”

你的健康我全部都知道

美丽皮肤带来美丽人生

测测你的皮肤几岁了？

第二篇 没有完全相同的两个小P

皮肤分种族，划清界限好保养

中性皮肤：我是均衡的天秤座

干性皮肤：补水是头等大事

油性皮肤：讨厌“油”这个字

混合性皮肤：一半是干旱，一半是油田

敏感性皮肤：我是豌豆公主

第三篇 黄白黑棕，我本自然颜色

为什么不同人有不同颜色

体色是一部人类进化史

黑色素的“功”与“过”

皮肤美白的基础护养日志

菜鸟的关白疑惑清单

第四篇 黑眼睛黄皮肤的黄种人

黄皮肤的悠久历史来源

“病态黄”里有原因

“黄脸婆”是这样炼成的

黄色派的曲线救国术

黄皮肤不妨一“黄”到底

第五篇 变白容易“守”白难

“白皮肤”下的健康预警

雪白皮肤的致命诱惑

第六篇 又恨又爱的高原红

高原红的爱恨情仇

桃红色的疾病讯号

皮肤晒红急救法

第七篇 击碎你的黑色“梦魇”

并不总是越黑越健康

“黑宝宝”的白嫩之路

拒绝黑头安营扎寨

我不要乌黑的“熊猫眼”

第八篇 “棕”问派不走寻常路

古铜色与雪白同样有魅力

古铜肌肤大胆“亮”出来

有人偏偏就是爱棕色

Part 2 闻：嘘！

皮肤“驾到”有话对你说

## <<皮肤会说话>>

第一篇 人体中第一精细的器官  
一张床一样大小的航空服  
超过100亿微生物的“乐园”  
角质层是第一道保护屏障  
小小毛孔竟是大通道  
第二篇 揭秘唇亡齿寒的“附属国”  
丝丝缕缕毛发情结  
皮脂腺属于天秤座  
不起眼的汗腺作用大  
指甲和趾甲不是点缀物  
第三篇 做好基础护养，皮肤很挑剔  
完美皮肤，要从洗脸开始  
洗脸洁面必备“工具箱”  
清洁皮肤的YES和NO  
你会正确涂抹乳液吗  
特定条件，特别护理  
第四篇 补水是皮肤亘古不变的需求  
养颜护肤从补水开始  
皮肤保湿不等于皮肤补水  
五大“易旱”部位补水支招  
第五篇 祛斑，解决“脸面”头等大事  
斑斑点点各不同  
长色斑也要看时间  
“雀斑”与青春的不解之缘  
拯救日光“晒伤斑”  
“黄褐斑”必须要重视  
准妈妈的祛斑备忘录  
从容看待“老年斑”  
面部长斑的“颜”外之意  
色斑皮肤慎用化妆品  
第六篇 男女老少，皮肤护理不可少  
男性皮肤与女性皮肤不一样  
谁说男性皮肤不需要保养  
男人不防晒，小心皮肤癌  
如何护理宝宝湿疹皮肤  
宝宝皮肤与成年人皮肤不一样  
皮肤病宝宝护理五个“不”  
第七篇 一日三餐，吃中自有“美丽经”  
皮肤喜欢吃什么  
美丽皮肤吃出来  
芝麻可以养肤美发  
立竿见影的排毒食物  
不同年龄不同护肤法  
Part 3问：为什么可以透过皮肤看健康  
第一篇 皮肤是一种心理器官  
病在皮肤，伤在心灵  
心理压力连累皮肤受伤

## <<皮肤会说话>>

发自脸色，深入肺腑

皮肤瘙痒其实是心病

皮肤过敏与心理有关

第二篇 根据皮肤症状看健康隐患

黑斑爬上来，多是信息焦虑

痘痘只长不停，活得太紧张

皱纹爬上来，可谓妒由心生

皮肤晦暗是心情抑郁的表现

雀斑是心灵缺乏爱的表现

脱发的秘密是心理悲伤

观察指甲，预先知健康

皮肤症状可以预知癌变

第三篇 打响抵制皮肤病的保卫战

舌舔皮炎早预防

冻疮要在夏天治

“麻疹儿”的家庭护理

鱼鳞病的防治

皮肤干痒怎么办

摩擦皮肤治哮喘

运动出汗后更要护肤

第四篇 情绪美容，心病还须用心医

皮肤的健康与心理互相作用

解密皮肤心理美容术

心理对面容的影响

皮肤病尤需心理呵护

第五篇 春夏秋冬，四季保健方式有不同

喝水排毒，大有千秋

春季皮肤补水的秘方

初春如何防晒美白

夏天如何涂防晒霜

夏季呵护皮肤防生病

小心患上“凉席皮肤病”

谨防四种“水果皮肤病”

秋季皮肤保养法

秋季爱发威的皮肤病

抓紧冬眠时间来关肤

第六篇 一定要告诉你的皮肤护养误区

鼻子：我就要笔挺光洁

眼睛：让双眼变丑的错误行为

黑头：被人忽略的认知点

青春痘：赶走青春拦路虎

粉刺：雾里看花误区多

毛孔：揭穿反“孔”谎言

化妆品：击碎妆容神话

儿童护肤品：成人不可滥用

面部保湿：7种错误方法

敏感性皮肤：护肤常犯错误



## <<皮肤会说话>>

面膜：十大盲点解读

Part 4 切：祛痘除皱，抚平岁月的伤痕

第一篇 痘痘位置与健康问题

疯狂的“痘痘”有原因

额头长痘痘的原因

鼻子下巴上长痘的原因

第二篇 “痘”在何处，“斗”就在何处

揪出青春痘“元凶”

青春痘的“国十条”

当“后青春痘”来袭

“红包”连连为那般

第三篇 坑坑洼洼都抚平

玫瑰痤疮的本质原因

脂肪粒不是眼霜惹的祸

瘢痕体质有禁忌

第四篇 角质粗糙，一网打尽

去角质，除去多余物质

揭秘毛孔粗大的原因

毛孔粗大应战篇

毛孔粗大护理篇

抚平坎坷“春燥”

第五篇 我要扼住时光的脚步

没有皱纹的祖母是可怕

皱纹是这样悄然产生的

将第一道皱纹拒之肤外

衰老性皮肤慎用化妆品

了解眼睛纹路，各个击破

勤动手脚，随手可做的抗皱法

消除鱼尾纹，守住年龄的秘密

红紫色食物给你的年龄做减法

睡眠是保持青春的最好秘诀

第六篇 画个美妆，活色生香

化妆是一门悠久的功课-

哪款绝世美妆适合你

别只顾化妆而不顾卸妆

认清什么才是好粉底

化妆品你必须知道的常识

Part 5 诊：有面子，呵护皮肤是“一身”的大事

第一篇 丝丝缕缕呵护法

科学洗护效果更好

三千烦恼丝，如何不烦恼

少年白发自有原因

食补补回脱落秀发

第二篇 面部美容焕肤术

让心灵之窗焕发光彩

眼霜，女人要趁早用

藏在五官的健康隐患

<<皮肤会说话>>

第三篇 天鹅美颈非难事

“多事三角区”，颈部尤须呵护

遮盖粗短，天鹅美颈非梦事

第四篇 “挺挺”玉立美人胸

你真正认识你的胸部吗

胸部健康护养大扫盲

第五篇 十指尖尖勤保养

手部脱皮的弥补法

指甲小太阳，健康晴雨表

灰指甲的认知误区

第六篇 美腿玉足有一套

美腿，修长无止境

“美腿元素”吃出关腿

纤纤玉足露出来

## &lt;&lt;皮肤会说话&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：带状疱疹病毒会侵犯脊神经或脑神经节，使患者疼痛难忍。

它可长期潜伏于神经组织内而不发病，当机体免疫功能下降时即可发病。

因此换季时要注意保暖，不要着凉，因为感冒发烧时人体抵抗力较低，易诱发该病毒发作。

同时，要注意合理休息，不要熬夜。

在饮食上应注意补充维生素和水分。

平时也要经常锻炼身体，以增强抵抗力。

3.水痘危害不可轻视虽然水痘常好发于冬春季，但近期门诊上患水痘的患儿比往期多了不少。

水痘跟带状疱疹一样是由水痘——带状疱疹病毒引起的。

病毒入侵后，先在患儿的呼吸道繁殖，继而侵入血液，大约经过2周的潜伏期开始发病。

一般起病较急，有发烧、头痛、咽痛、四肢酸痛不适症状。

之后不久就会白头、面部和躯干开始出现红色斑丘疹，并迅速变为米粒至绿豆大小的圆形小水疱。

水疱初为清澈水珠状，以后稍混浊，疱壁较薄易破，有痒感。

数日后疱疹干而结痂，痂皮脱落后不留疤痕。

由于不断有新疱疹出现，此起彼伏，因此要1-2周后才逐渐痊愈。

人们一般认为，水痘危害不大，可新近发现，水痘可并发皮肤感染、脑炎、肺炎、心肌损害、关节炎

。

因此专家特别提醒家长，小儿出水痘，千万不可掉以轻心，同时也要注意避免吃透疹药。

有的家长错误地认为水痘出得越多越好，因而一味地给孩子吃透表发疹的药，这样做的结果是导致全身水痘密集，使病情加重。

其次要避免破水痘。

不要人为地刺破或抓破水痘，以免疱疹被抓破化脓感染，若病变损伤较深，有可能留下疤痕，重者可能造成细菌由局部感染病灶进入血液循环，并在血液生长繁殖引起败血症。

## <<皮肤会说话>>

### 编辑推荐

《皮肤会说话》为您扼住时光的脚步，《皮肤会说话》让您拥有足够的面子，望闻问切，呵护好人体屏障，透过皮肤看健康，有面子，我们自信满满有健康，我们就拥有成功美丽人生。

<<皮肤会说话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>