



# 皮肤健康养生

王 晖

( 广东药学院 )

The background features a light, misty landscape with rolling hills. Scattered throughout are several red petals, some in full bloom and others as single petals. On the left and right sides, there are large, circular, dark red decorative elements with intricate white floral and geometric patterns, resembling traditional Chinese motifs.

皮肤组成

皮肤功能与状态

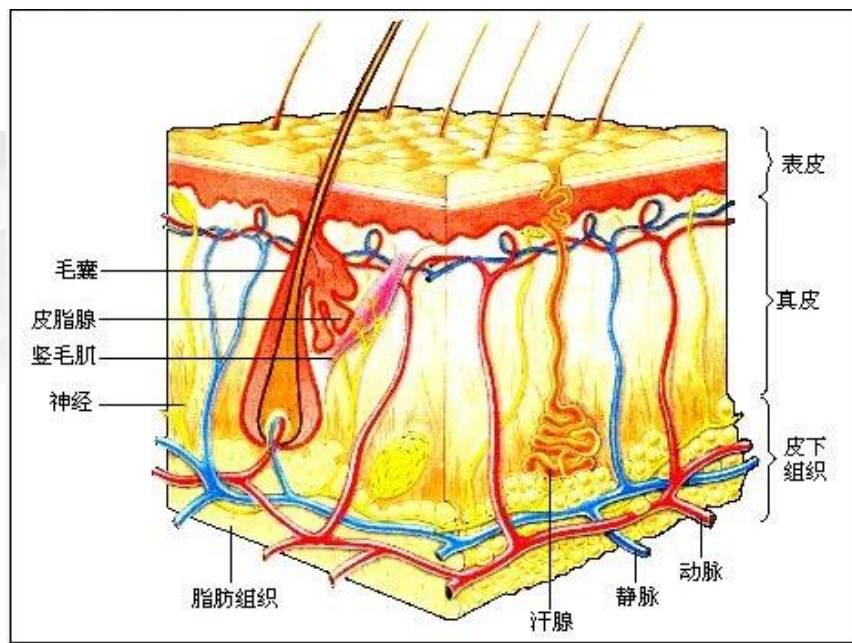
药膳在皮肤保健中的应用

药妆在皮肤保健中的应用



# 皮肤组成

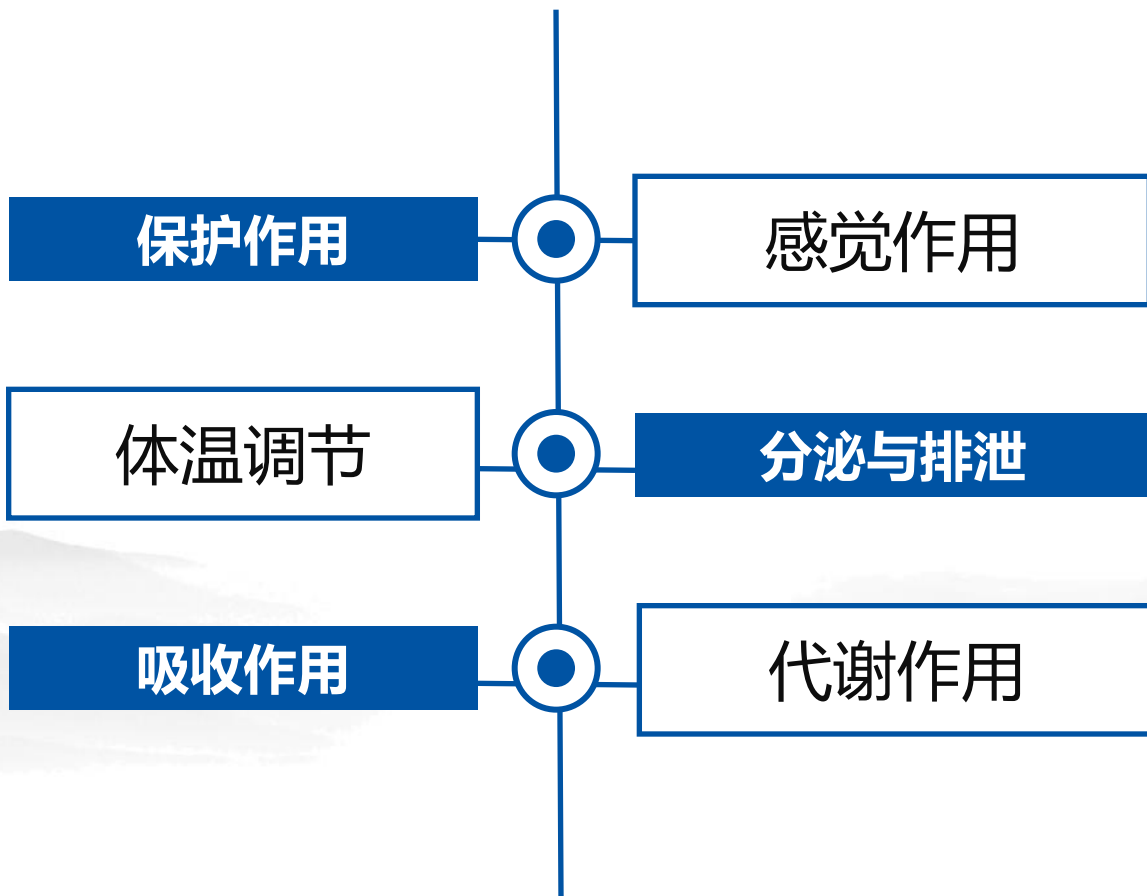
皮肤是人体最大的器官，其面积约占体重的5%-8%，由表皮、真皮、皮下组织及皮肤附属器组成。





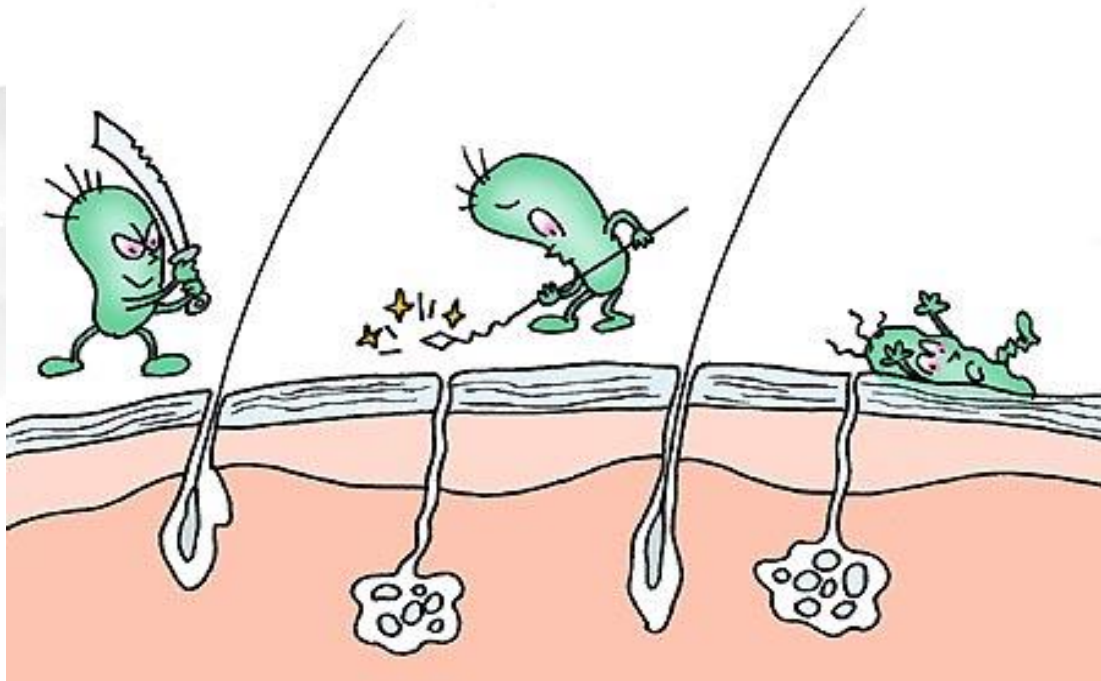
健康皮肤的标准

# 皮肤的功能



## 功能

- 健康的皮肤，功能必须完整有效，相互协调，尤其对冷、热、痛等刺激和神经反射应敏感。





## 保护作用

- 具显著的防晒作用，可有效保护皮肤，防止被阳光晒黑，并预防日晒性皮炎、剥脱性皮炎。



## 颜色

- 肤色因人而异，与种族、年龄、性别、外界环境密切相关。
- **健康的皮肤**：薄而细腻、透明感强、血管充盈度好、表皮层含黑色素较少且分布均匀、显粉红稍白色或淡黄色。





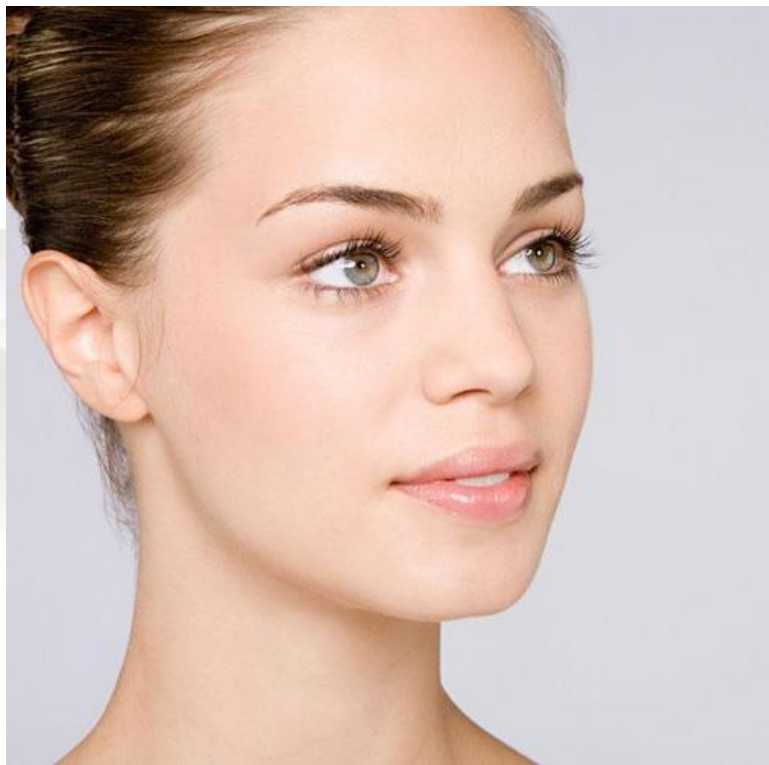
## 润泽

- 润泽指皮肤保持适度的湿润光泽，水分不足则失去光泽，干燥粗糙和皱缩。



## 细腻

- 皮肤细腻即皮沟细而浅，皮丘小而平整，毛孔和汗腺孔细小，表皮光洁润泽，触之柔嫩而光滑。



## 弹性

- 皮肤的张力和弹性，能防止和延缓皮肤松弛以及皱纹的出现。
- 皮肤所含水分和脂肪比例适中，血流量充足，新陈代谢旺盛，才能保持良好的弹性，使其显得光滑平整。



# 药膳在皮肤保健中的应用

- “心主血脉，其华在面。”

若心之气血充盈，则面部红润光泽；若心之气血亏少，则面部苍白晦暗。

- **药膳方法**

将莲子、大枣、五味子和桂圆等加入大米中煮粥食饮，可补血养心、润肤红颜。





## 药膳在皮肤保健中的应用

- “肺主一身之皮毛。”

若肺功能失常，则面容憔悴而无光泽，毛发肌肤枯槁而干燥。皮肤缺水是干燥、衰老、产生皱纹的重要原因。肺宣发津液至皮毛，可保持皮肤充足的含水量。

- **药膳方法**

多食白萝卜、杏仁、银耳、麦冬、百合等生津润肺之品，可改善干燥的皮肤。







## 药膳在皮肤保健中的应用

- “肝主疏泄。”

调畅肝脏可润肤去斑并调节人体血量，使面部血液充足而红润光泽。若肝失调达、失去藏血功能，则面部皮肤暗黄无光。

- 药膳方法

枸杞子、玫瑰花、菊花和女贞子等泡茶饮，可疏肝解郁、调畅情志。



# 药膳在皮肤保健中的应用

- “脾主运化。”

脾气运化功能健全，为化生精、气、血提供充足养料。若脾胃功能失调，气血津液不足，则面部黯淡瘦削，肌肤粗糙而缺乏光泽。

- **药膳方法**

山药、大枣、薏苡仁、山楂等与大米煮粥同食，可使脾胃健运，皮肤更加细腻。



## 药膳在皮肤保健中的应用

- “肾主藏精，主水。”

肾的精血充盈可将多余水分及时排出。若肾气虚衰，体内水分不能及时排出，易造成腰以下部位虚胖水肿，面部晦暗、发质干枯、齿摇发落，皱纹、黯沉都表现在面部，使容颜受损。

- **药膳方法**

多食自然咸食品，因为咸入肾，如海鱼、海带、海参、紫菜等。多食芝麻、黑豆、核桃等黑色食品，可使皮肤变得丰润而有弹性，还有助于头发生长，以达到除皱、抗衰老的作用。

# 药妆在皮肤保健中的应用

- 滋润作用

多为补益药，含蛋白质、氨基酸、脂类、多糖、维生素、微量元素等。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **人参**含人参皂苷、氨基酸、糖类物质等。人参皂苷促进细胞新陈代谢和胶原蛋白合成，加快衰老皮肤细胞核酸和蛋白质合成，使皮肤趋于年轻，有推迟细胞衰老、延长细胞寿命的功能。
- 加入人参提取物的护肤品，能使皮肤柔软、光洁，延缓皮肤衰老和皱纹产生。





## 药妆在皮肤保健中的应用

- **当归**富含维生素A、B<sub>12</sub>、E和钾、镁等29种矿物质，含17种氨基酸。其水溶液有抑制酪氨酸酶活性作用，是对付黄褐斑、雀斑的“杀手铜”，能使皮肤细嫩有光泽。
- 当归通常研粉使用，可制成保护皮肤、抗衰老、祛斑的功能性化妆品。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **黄芩**含黄芩苷元、黄芩苷、汉黄芩素、汉黄芩苷等。黄芩苷能吸收紫外线，对晒伤的皮肤有修复作用。
- 添加黄芩苷的护肤品，保护皮肤免遭紫外线的晒伤。其提取物具有抑制病原微生物、美白、抗过敏及抗氧化作用，在化妆品行业应用广泛。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **甘草**含黄酮类化合物对紫外线和可见光均可吸收。皂苷类活性成分，如甘草酸具有抗炎、抗氧化、抑菌、治疗创伤的作用。
- 甘草提取物对人体皮肤有防护作用，且安全温和，是优良的化妆品添加剂。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **芦荟**富含维生素、氨基酸、生物酶和芦荟素等多种活性成分。含有的蛋白质、碳水化合物和矿物质，可协同发挥润肤、保湿和修复皮肤的作用，使皮肤光滑而富有弹性。
- 其含水量高，具有润肤、清凉和锁水保湿作用，多用于商业美容辅助品和防晒剂中。





## 药妆在皮肤保健中的应用

- **薏苡仁**含薏苡内酯、蛋白质、氨基酸、维生素等成分，对增强表皮细胞活力，延缓皮肤衰老、防皱、防裂、防粗糙以及抑制色素沉着等有明显效果。
- 其护肤品对扁平疣、痤疮等有很好的疗效。薏苡仁油对紫外线有较强的吸收作用。





## 药妆在皮肤保健中的应用

- **魔芋**主要成分为魔芋甘露聚糖和淀粉，还含有蛋白质、脂肪和色氨酸等。
- 由于魔芋甘露聚糖优异的成膜特性，其提取液加入化妆品对头发和皮肤具有保护作用。



# 药妆在皮肤保健中的应用

- 核桃油

含核桃油的护肤品可使皮肤保持弹性和润泽，对抗紫外线对皮肤的伤害，防止皮肤癌，对人体无任何副作用。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **三七**用于治疗聚合性痤疮，疗效好，作用久，不良反应少，且耐受性好。
- **槐米**中的黄酮类化合物芦丁，对紫外线和X射线有较强的吸收作用，护肤中添加10%的芦丁对紫外线吸收率高达98%。





## 药妆在皮肤保健中的应用

- 荆芥、栀子、鱼腥草、小豆蔻、丁香、独活、紫草、北沙参、火麻仁及薏苡仁的提取物均具有较强的抑制透明酸的作用,可直接或间接起到保湿作用,防止皮肤老化。



# 药妆在皮肤保健中的应用

- **美白剂**可降低皮肤色度或减轻色素沉着，以达到皮肤美白效果的天然或人工合成化合物。美白剂作用于皮肤黑色素的形成过程，酪氨酸酶抑制剂为代表。







## 药妆在皮肤保健中的应用

- **甘草提取物**的主要成分甘草酸抗紫外线且对酪氨酸酶有较强抑制作用，从而减少黑色素的生成起到美白作用。
- **甘草**具有“美白皇后”之称且作用温和，安全无毒副作用。



## 药妆在皮肤保健中的应用

- **海藻多糖**具护肤、保湿功效，且对黑色素细胞几无毒副作用。
- 护肤品中可增加海藻多糖剂量，还可以与其他美白剂熊果苷、Vc等配合使用，提高功效。



# 药妆在皮肤保健中的应用

- 桑白皮、红景天、银杏、木瓜、白芷、五加皮等具美白作用，其提取物大多对酪氨酸酶有很强的抑制作用，从而实现美白作用。





# 药妆在皮肤保健中的应用

- 当归

阿魏酸是当归抗氧化作用的有效成分，可直接消除自由基，抑制超氧化自由基引起的膜脂质过氧化反应和自由基反应实现抗氧化作用。





# 药妆在皮肤保健中的应用

- 灵芝提取物具抗氧化作用，是理想的抗衰老添加剂。





## 药妆在皮肤保健中的应用

- **葡萄籽提取物**中原花青素是比维生素A、C更强的自由基清除剂，花青素还有抗衰老、抗紫外线、抗辐射、增白及保湿等作用。





谢谢