

皮肤的秘密



[皮肤的秘密_下载链接1](#)

著者:[德]耶尔·阿德勒 (Yael Adler)

出版者:东方出版社

出版时间:2019-2

装帧:平装

isbn:9787520705134

*关于皮肤的17堂课！解读关于人体最大器官的一切！

*内附插图，双色印刷，俏皮生动

*

*德国《明镜周刊》畅销榜首

*亚马逊五星好评

*25国畅销的科学护肤指南

*

*健康传播专家 范志红老师 诚恳推荐

*中国医科大学附属医院皮肤科医生、知乎护理达人 禹汐 认真审定

*

*

奇妙有趣的皮肤，是心灵的明镜，

是显现我们内心与潜意识的人体大屏幕。

皮肤上的蛛丝马迹，显露出身体内在的问题。

*

忧愁与快乐都会带来皱纹，

过多糖、奶、精白面会引发丘疹，

肥胖容易导致皮肤褶皱内部感染，

干燥、汗湿的皮肤可能意味着甲状腺功能异常，

怎样的医美才能真正起到帮助皮肤的作用……

*

皮肤如同一座储藏有无数迹象与信息的大型档案馆，

那些能够读懂她的人，会为这些通向无形的有形连连称奇。

她是人类身体上面积最大的器官，是自然奇迹的馈赠。

这本书将帮助我们更好地了解皮肤，从而更好地了解自己。

*

*

《皮肤的秘密》，是德国著名皮肤专家耶尔·阿德勒博士关于皮肤保养的大众科普读物，讲述皮肤健康的秘密。皮肤，是人体最大但常被忽略的“器官”，它是与外界沟通、联系的桥梁，也是所有器官抵御外界伤害和刺激的最佳战友，更能与多种器官合作来维持人体的运转。但你可能不知道，它竟然也会影响我们对伴侣的选择，肝痣多的人意味着拥有年轻长寿的宝藏，阳光短缺时会出现抑郁，不含矿物油的口红可以抵御唇癌……

经验丰富的作者将这些知识以浅显易懂的样貌呈现出来，并配有俏皮的小插图，帮助我们轻松get皮肤构造及运转机理，从此拥有健康的皮肤乃至身体。

*

*

既温柔体贴，又带有幽默感。在愉快的阅读过程中，读者能用理性的态度了解各种皮肤小问题的科学真相，轻松掌握与皮肤护理相关的日常知识。

——范志红（中国营养学会理事、中国科协聘中国科学首席专家、食品科学博士）

*

皮肤永远与自己息息相关。在这本书里，你不仅能学习如何科学护肤，还会学到关于皮肤过敏、足癣感染、皮肤癌等的知识，而体味、两性吸引等也与皮肤联系紧密。这本书是开启“皮肤秘密”之钥。

——董禹汐（中国医科大学附属一院皮肤科医生，皮肤病与性病学博士研究生）

*

除了如何善待我们的脸庞，阿德勒医生不仅会为我们悉心讲解关于美白防晒、祛斑去皱、医学美容、膳食营养等大家迫不及待想了解的“干货”，还会饶有趣味地带我们探讨各种羞羞的事情，比如排泄物、剃毛、男欢女爱以及令人闻声色变的性病。

——刘立（译者，现居德国）

*

艾德勒博士以非常轻松幽默的方式描写了我们的皮肤，但这些都是100%的专业。它读起来像一个小说，你甚至不想放下它，在看到第一页后我就感到兴奋不已。我想不管你有多么固执，都能从书中得到很多颠覆常识的皮肤知识。

——亚马逊读者评论

*

当时完全是出于消遣才买了这本通俗读物，没想到却成为影响我人生的小小枢纽，听上去有些小小的伤感，五星好评并不是说这本书怎么有说服力、怎么有趣易懂，更重要的是阿德勒医生通过本书所要传达的信息。

简而言之，“痣的排查ABCDE法则”促使距离上次看皮肤医生五年后的我，果断再去找大夫检查自己身上多得数不清的痣。在点掉一个痣14天后，一直天真乐观的我被告知这是颗黑素瘤，于是发现了向淋巴结的微转移，接受了一系列的根治。

通过这些我主要想说，这一切对于24岁的我而言确实是晴天霹雳，可以说死亡忽然就摆在了我面前，给我的生活方式和世界观带来了极大的影响。多亏了阿德勒医生，在经历短暂的恐惧和悲哀后，让我能真正认真地对待自己的生活，享受每一分每一秒。

——亚马逊读者评论

作者介绍：

【作者】 耶尔·阿德勒 (Yael Adler)，生于1973年，毕业于法兰克福大学与柏林自由大学，主修医学，取得博士位后，前往波茨坦和柏林进修，成为研究皮肤与性病的专家。同时也是一位静脉学家和营养专家、多个皮肤与营养医学学会的成员，并受邀至电视台进行皮肤健康知识的科普。曾出版多部皮肤相关的专著，本书是她为大众读者所写的第一本科普作品，这部作品深受德国读者欢迎，屡次登上《明镜周刊》畅销榜，在亚马逊上收获众多五星好评，并售出25国版权。

【绘者】 卡提雅·史匹哲 (Katja Spitzer)，定居柏林的插画家，插图风格俏皮幽默。

【译者】 刘立，现留学德国。

【审订】 董禹汐，中国医科大学附属第一医院皮肤科医师、亚洲医学美容协会青年委员、皮肤与美容外科国际联盟成员、丁香医生作者

目录：[第一部分] 地下停车场——皮肤的分层结构 \ 9

第1章 地下一层：表皮——为死而生 \ 12

1.1 石石相垒：皮肤保护屏障 \ 13

1.2 皮屑 \ 17

1.3 酸性保护膜与微生物 \ 20

1.4 皮肤褶皱 \ 22

● 性感女神万岁——然而臀部也会郁闷 \ 24

● 鸡犬不宁的瘙痒——那啥太让人可气了 \ 26

● 皮肤褶皱护理法 \ 27

1.5 肤色 \ 28

● 自体遮阳伞 \ 30

● 色素沉着——面部与生殖器的棕 \ 32

2.1 肝痣 \ 35

第2章 楼层之间 \ 35

2.2 水疱，伤口，疤痕 \ 36

● 无赖的痂皮 \ 38

● “暴食”的疤痕 \ 38

2.3 生长纹 \ 41

3.1 安全-信息-侦查-谍报总部 \ 46

第3章 地下二层：真皮 \ 46

● 毛细血管与密封圈 \ 48

- 冬日里冰凉的皮肤 \ 49
- 沉醉于血液循环的皮肤 \ 51
- 淋巴——免疫系统的间谍 \ 52
- 3.2 皮肤- 大脑：
 - 神经、保护性退避反应、疼痛及毛发矗立 \ 53
 - 感觉 \ 57
 - 施虐—受虐—世界和平荷尔蒙 \ 60
 - 这 (不) 关我事儿! \ 62
 - 皮肤在偷听 \ 64
- 3.3 腺体与分泌物：
 - 引诱剂、汗水、鼻屎——皮肤闻起来怎么样 \ 66
 - 爱之湖与择偶 \ 70
 - 鼻屎、鼻涕与痂皮 \ 75
 - 油腻腻的耳垢 \ 77
 - 皮脂腺与皮脂蠕形螨 \ 78
- 4.1 脂肪团：鲁本斯万岁! \ 81
- 第4章 地下三层：皮下组织——外皮跟内馅 \ 81
 - 脊椎酒窝与床垫现象 \ 83
 - 皮下组织中的性别歧视 \ 84
- 4.2 脂肪代谢 \ 86
 - 〔第二部分〕 是谁在干扰皮肤——它那风雨飘摇的一生 \ 89
- 第5章 生命伴侣 \ 91
 - 5.1 婴儿皮肤 \ 91
 - 5.2 青少年皮肤 \ 93
 - 丘疹与内爆 \ 97
 - 挤压 \ 98
 - 5.3 成人皮肤 \ 100
 - 卧之美 \ 102
 - 5.4 衰老的皮肤 \ 105
- 第6章 夏日，太阳，晒斑：皮肤与光 \ 108
 - 6.1 我们为什么需要光，光对皮肤的作用 \ 109
 - 美容觉，春天的感觉与皮肤海洛因 \ 112
 - 维生素D \ 114
 - 6.2 太阳的阴暗面 \ 117
 - 阳光过敏与马洛卡痤疮 \ 118
 - 皮肤皮革样化 \ 119
 - 6.3 皮肤癌 \ 120
 - 爱拯救生命! \ 122
 - 黑与白 \ 124
 - 皮肤癌快速排检 \ 126
 - 皮肤类型检测 \ 129
 - 6.4 规避，穿衣，涂防晒霜 \ 131
 - 放大招儿—防晒措施Plus \ 138
 - 甜蜜的美黑剂 \ 139
 - 美丽的漂白? \ 140
 - 6.5 为什么蚊子和黄蜂会围着我们团团转? \ 141
 - 哎哟! 有的刺伤很危险 \ 143
- 第7章 身体护理：过度清洗，反倒发臭! \ 145
 - 7.1 洗刷刷，洗到去医院 \ 146
 - 上上下下 \ 150
 - 嘘嘘在皮肤上 \ 152
 - 油：马虎大意的身体伤害 \ 153
 - 接触过敏性皮炎 \ 154
 - 7.2 腿部 \ 158

- 疣与足癣 \ 158
- 静脉曲张 \ 163
- 蛛网状毛细血管扩张 \ 165
- 第8章 面部操纵 \ 168
- 8.1 肉毒杆菌毒素：剂量决定毒性 \ 169
- 肉毒杆菌毒素与腐肉 \ 170
- 史波克先生与他的小型秘密武器 \ 172
- “皱纹杀手”的利与弊 \ 174
- 8.2 充盈饱满：嘴唇不该形单影只 \ 176
- 8.3 美的狂热：误入歧途 \ 179
- 8.4 文身—给皮肤的血腥片 \ 181
- 定时炸弹 \ 182
- 拜拜，荡妇戳记 \ 184
- 〔第三部分〕去生殖部位远足 \ 187
- 第9章 皮肤，性 \ 189
- 9.1 性敏感带与性的三位一体 \ 189
- 性爱使人美丽 \ 190
- 私密处剃毛与G点注射 \ 191
- 包皮前卫 \ 193
- 提睾反射 \ 195
- 爱如青春之泉 \ 195
- 黏膜分泌液 \ 196
- 嘴唇与亲吻 \ 196
- 除口臭清单 \ 199
- 第10章 兴奋与病原体 \ 200
- 梅毒与淋病 \ 201
- 真菌 \ 203
- 性行为之外的性病，有时安全套也救不了你 \ 204
- 阴虱与疥螨 \ 205
- 传染性软疣 \ 206
- 疱疹 \ 207
- 尖锐湿疣 \ 208
- 〔第四部分〕你食，即你肤 \ 211
- 第11章 好皮肤“吃”出来 \ 213
- 11.1 宏量营养素：有机体的能量源 \ 215
- 碳水化合物 \ 216
- 酒精 \ 216
- 蛋白质 \ 218
- 脂肪 \ 219
- 11.2 微量营养素：新陈代谢的微调 \ 221
- 维生素 \ 222
- 膳食补充剂 \ 223
- 氧化应激与游离基清除剂 \ 224
- 食用色素 \ 226
- 微量元素 \ 227
- 脂肪酸 \ 229
- 第12章 饮食习惯与生活方式是如何影响皮肤的 \ 234
- 12.1 痤疮与丘疹 \ 236
- 12.2 工业脂肪—经久保存、廉价、致命 \ 238
- 12.3 嗜好品与污染物质 \ 240
- 12.4 小麦与麸质 \ 242
- 乳糜泻—麸质的错 \ 242
- 小麦过敏 \ 243
- 非乳糜泻麸质敏感 \ 243

13.1 异位性皮肤炎 \ 245
第13章 皮肤病与食物 \ 245
13.2 过敏性荨麻疹 \ 248
13.3 假性过敏荨麻疹 \ 249
13.4 玫瑰痤疮 \ 251
13.5 干癣 \ 252
13.6 对可的松 (毫无) 充满恐惧 \ 253
[第五部分] 内心的镜子 \ 257
14.1 情绪与精神官能症 \ 259
第14章 皮肤透露了内心的什么? \ 259
● 来自皮质醇永远的致意 \ 261
● 自我斗争 \ 262
● 恋爱的感觉与幸福感 \ 264
[第六部分] 实践运用 \ 267
第15章 软膏知识 \ 269
15.1 知己知彼, 百战不殆 \ 270
15.2 混合可能 \ 271
● 保质期 \ 272
● 治愈 \ 272
● 卫生 \ 272
● 基本配方 \ 273
● 效果如何? \ 275
● 附件 \ 276
16.1 足浴和坐浴 \ 278
第16章 配方 \ 278
16.2 给老茧层层的脚丫足浴 \ 279
16.3 洗发精与身体褶皱奇迹 \ 280
16.4 柑橘磨砂对抗皮肤角质化 \ 280
16.5 头发分叉断裂的护发素 \ 281
16.7 痘痘面膜 \ 283
16.8 对抗脓肿和疔疮 \ 283
16.9 唇部护理 \ 284
16.10 手部及身体护理: 身体黄油 \ 286
16.11 给急性子人的快手版护手膏 \ 287
第17章 您信任的药剂师可以做得更多 \ 288
17.1 (无) 尿素冷霜 \ 289
17.2 针对牛皮癣的费拉芦荟橄榄油软膏 (阿德勒医生的配方) \ 290
17.3 止痒的辣椒素霜 \ 290
17.4 止痒的聚多卡醇- 氧化锌洗剂 \ 291
17.5 针对角质化的水杨酸软膏 \ 292
17.6 针对皮肤开裂、干燥的护肤DAB 锌软膏 \ 292
17.7 针对干燥、瘙痒的DAC 锌洗剂, 镇静安抚 \ 293
后记 \ 295
致谢 \ 297
实用附录: 家庭皮肤补救法 \ 298
· · · · · (收起)

[皮肤的秘密](#) [下载链接1](#)

标签

皮肤

健康

科普

美容

医学

生活

生物科普

2019

评论

长痘痘的人，不要吃糖，奶，面粉，多吃蔬菜坚果，尤其是番茄汁加几滴油（这个我自己坚持了好几年了，很久很久以前不知道哪里看来的），欧米伽3脂肪酸，补充维生素D和锌。早上温水洗脸，擦干，不要用洗面奶。不管长不长痘痘一定要做好防晒，想想你的脸和你的屁股，或者大腿，你就该知道防晒so

important! 不要买透明质酸面膜，安瓶，没用的，除非用针打进皮肤真皮层。异维A酸可以吃的，当初百度看到那些副作用都吓尿了，最后也还好，就是脱发和嘴唇干，如果吃短期避孕药的话，不用忌口。当然要是不吃这个，自制力强一点也是可以的（要很强！！！不是一点，抗痘之路艰难得难以想象）。

整本书说的是皮肤的秘密，说了好多东西从角质层一直深入，还有各种，看看该是挺好的。

总结一下专业人士的意见：1) 日化都是骗人的别浪费钱了 2) 防晒是最好的护肤
3) 别晒 别晒 别晒
4) 如果非要花钱的话就省了护肤品钱就去做医美吧该打针打针，涂涂抹抹的也进不去

护肤只要三个：一瓶洁面，一瓶乳液，一瓶防晒霜。选择最好优先选择大牌经典款，因为经历过时间的考验。

想学一点护肤知识，没想到大部分内容是复习《皮肤病学》。作者是皮肤科医生，在给大家普及专业性常识。

摆脱品牌贩卖焦虑的营销手段后，皮肤的秘密就不是秘密了。

【2019第21本】皮肤病性病专家写的科普书，从生理、病理甚至心理来介绍皮肤，几乎涵盖了与皮肤有关的所有方面，内容专业深入，笔调轻松幽默，破除了很多关于皮肤的谣言，最重要的就是，皮肤很强大，如果真心为它好，就不要为它做太多事，绝大多数时候它都完全可以照顾好自己。虽然作者也介绍护肤和医美，但不贩卖焦虑，反而有种悦纳自我以及他人的轻松自在，她认为充满自信和勇气接受皮肤自然老化的人很棒，而且在谈到健康饮食时，也同样重视食物的乐趣，感觉是个很可爱的人。书里还顺便谈了生殖健康和性病，更有意思的是从皮肤的气味腺谈到性吸引力，作者认为两性之间一切化学反应都依赖于气味物质，男性的“雄二烯酮”，女性的“雌四烯醇”，比如男性想展示魅力时，会张开腿、把手枕在脑后，其实是无意识地通过阴部和腋下的气味腺散发费洛蒙。

不读你会后悔的。

化妆品的谎言：1.天然凝水因子其实是皮肤角质层的微生物及汗水等混合代谢的产物。
2.透明质酸无法涂抹吸收，只能通过物理注射至真皮层吸收。
3.控油功效：人体皮肤油脂来源只有两个，即皮脂腺和屏障脂质，洗去屏障脂质会破坏保护层，而皮脂腺在真皮层深处，任何化妆品都无法抵达。真想控油可内服异维A酸。
4.重建皮肤屏障：目前无任何科学实验成功，只能靠自然恢复。
控油最有效的是内服异维A酸，抗老化最有效的办法是服用含有高倍浓缩番茄红素的番茄膏。吃出好皮肤需要摄入足量的维生素D和Omega-3和Omega-6脂肪酸。

强烈推荐大家都去看这本书，非常值得看！

很自然的就想到从前在知乎和微信上面看女神进化论的日子，这本书和这个机构一样，他们都试图矫正女性对待身体和容貌的态度，期望每个人都有勇气去接纳那个一天天自然老去的自己，不焦虑不恐慌，正确看待护肤品的作用，把决定权交给专业医美机构，而不是选择相信那些美妆达人或者化妆品生产商。最好的护肤方式应当是好好吃饭、按时睡觉、坚持锻炼，让我们的身体复古，回到工业蒸汽时代之前。相信自己的皮肤，对待皮肤最好的方式就是减少对他们的干预。

不要乱折腾倒是真的

做好防晒，多吃番茄，少用护肤品，不行就医美，好的。

蛮专业的啊。有用的点：防晒是第一要务，日常保湿适度就行；皮肤有病了要用药，护肤品大部分成份都没用还花钱，不如花钱做医美，医美适当真的有用；食物对皮肤影响很大，少吃精白米面、糖、反式脂肪酸类。

本作细致论说，配图个人风格强烈，书页裁制及装帧设计，别有用心。观念解释深入，虽未尽其意，仍强过大陸医生闪烁其词、无心负责状之百倍。皮肤病症，一部分来自过度清洁，化妆品行业出自重化工土壤，朝夕用之，无异于自我戕害，皮肤屏障，为之一炬。回归自然，方乃正道。由是观之，原始社会，方为人类皮肤之伊甸园也。

理论知识太多，实用等级：两颗星。翻译得一般，都是德国人的思路，没有翻译出中国的实用性来。想学习到什么护肤知识，很难。但想了解各种“为什么”，看看也无妨。比如身体为什么会有异味，OK。怎么解决？不知道。

1. 防晒 2. 禁烟酒 3. 穿拖鞋进桑拿房 4. 每天牛奶少于500ml 5. 节食时也不要全素

通俗易懂的德式科普。

干货挺多，科普性。但细读还是有些枯燥，毕竟有些专业。只看自己感兴趣的就好，因为多了也记不住。

引用研究成果都没注释的吗……讲的也并不清楚

我再也不相信豆瓣评分了。这种书居然9.2分？什么皮肤的秘密，这TMD不都是些常识而已吗？再加上无法让人信服的东西。也许你今天看了这本书里对护肤品的说法，认定美妆是浪费，那也没什么，消费行为是自己的。但不要因此否定这个行业。

[皮肤的秘密 下载链接1](#)

书评

在这个动辄“看脸的世界”，谁不在乎面子工程呢？但皮肤科医生耶尔·阿德勒告诉我们，皮肤不是砸钱、砸精力就能伺候好，现代人的皮肤并不比石器时代更好呢。皮肤是个复杂的小世界，《皮肤的秘密：关于人体最大器官的一切》一书便带我们细细端详个中奥妙。撇开黑或白、光滑或粗...

01.脂溢性皮炎：用无脂香波或少脂凝胶。 02.褶皱：不要用碱皂涂皱，用白色锌软膏。
03.内衣：不要人造纤维（只能低温清洗）要纯棉织物。
04.胡萝卜素：30毫克/日，三周皮肤变橙色。（菠菜、甘蓝、柿子椒、番薯、柿子、杏、油桃、芒果） 05.瘢痕：用硅霜或硅凝胶创口贴。 06.辣...

《皮肤的秘密》从头到尾都在叙述一个非常明确的主题，笼统来说就是外界各种因素对皮肤的影响与作用：光线，性爱，膳食营养，生活方式.....

作者耶尔·阿德勒，以一种相较轻松并且口语化的方式将这些科学而又神秘的知识在本册书中娓娓道来，放缓了节奏与韵律的科普文章，因此也...

1.识破化妆品的谎言

- 1.天然凝水因子其实是皮肤角质层的微生物及细胞代谢的产物，只要不作妖过度清洁，皮肤是自带锁水功能的。
- 2.透明质酸无法涂抹吸收，只能通过物理注射至真皮层吸收，所以买透明质酸面膜的钱可以省下了。
- 3.宣称的控油功效：人体皮肤油脂来源只有两个，即皮脂...

这本书是当之无愧的关于皮肤的百科全书，前面是理论，后面是工具式的小贴士，整本书写得通俗易懂，理论部分有很多颠覆从前认知的，后面的工具指导更适合有特别需要的群体，而且DIY护肤品的人一定要相当细致了。皮肤结构与原理、皮肤与食物、皮肤与情绪、皮肤与性欲等等都在本书...

皮肤是人体最大的器官，是人体代谢的主要器官之一，因此了解自己皮肤的属性，精细到一寸一寸的护理皮肤显得十分重要，尤其面部皮肤，更为重要，三角区，棱边区。阿德勒老师的这本书，细致的讲述了皮肤的诸多方面，包括皮肤的组成，腺体分泌，营养条件等，系统的讲述了皮肤护理...

如前言和后记所说，这本书不是传统的功能性指导手册，没有什么所谓的“护肤小妙招”。防晒、洗护、饮食，自制产品几部分内容较全面，其它内容分散且不深入、可实践性较低。

但确实是一本全面介绍皮肤基本知识的通识科普型读物，扩充专业常识，阅读过程仿佛重修中学生物和化学。...

*

每每天食用1~2个胡萝卜即可满足维生素A的每日摄取量，同时摄入几滴食用油更有利于肠道吸收。

(维生素A对皮肤与黏膜同样十分重要，它可以促进细胞生长，预防皮肤受损，促进伤口修复，还能提高皮肤免疫力)^{*}

老人斑是皮肤的抗议反应，表明皮肤终生可接受的紫外线早已达...

- 1.一定注意防晒 (UVA/UVB) ； 2.多补充维生素D，食用高脂鱼类或深海鱼油软胶囊；
- 3.多摄入番茄红素和胡萝卜素； 4.控油产品并不能控油，主要还是激素的调节问题；
- 5.眼周肌肤非常娇嫩，需做好防晒工作； 6.

化妆品中的防晒系数通常并不足够，需要使用防晒霜； 7.要注意黑...

書摘: (已整理非原文) □神經酰胺，試圖模擬出皮膚屏障脂質
□每分鐘大約要脫落40000片皮屑，給新生細胞騰出空位 □皮屑通常由表皮發炎導致
□剖腹產不利於嬰兒皮膚微生物菌落的形成，因為他們失去了獲得母親陰道細菌的機會
——母親送給孩子免疫系統的第一份禮物 □為...

[皮肤的秘密](#) [下载链接1](#)