

专家与您
面对面

座 疮

主编 魏保生



怎么防？怎么治？

全面了解**座疮**

正确面对座疮的“防”与“治”

科技出版社



专家与您面对面

痤疮

主编 / 魏保生

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痤疮 / 魏保生主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7793-3

I. ①痤… II. ①魏… III. ①痤疮—防治 IV. ①R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214994 号

专家与您面对面——痤疮

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 $3\frac{5}{8}$

字数 57 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7793-3

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

痤疮怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于痤疮您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解痤疮的基础上，能正确应对痤疮的“防”与“治”。本书适合痤疮患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——饮食护理习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是寻常痤疮 / 2

皮脂腺在哪些部位分布最多 / 2

为何老年人的皮肤会越来越干燥 / 3

手掌的汗腺和腋窝的汗腺一样吗 / 4

皮肤有何生理作用 / 5

皮肤可以呼吸吗 / 6

寻常痤疮的发病年龄和性别差异 / 7

寻常痤疮的病因 / 7

青春痘不是青春期的专利 / 9

过多使用化妆品容易导致青春痘 / 11

痤疮跟胃寒是否有直接性的关系 / 12

抽烟对痤疮的影响 / 12

什么样的人群易发痤疮 / 13

痤疮的危害 / 13

痤疮的分类及症状 / 14

痤疮的形成过程 / 15

痤疮治疗的几个误区 / 16

为什么痤疮会反复发作 / 18

痤疮产生的原因 / 19



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

青春痘也会有真假 / 24

寻常型痤疮的临床分级 / 25

从痤疮长的位置辨别产生原因 / 26

粉刺的临床表现 / 27

寻常型痤疮的临床表现 / 28

聚合型痤疮的临床表现 / 29

暴发型痤疮的临床表现 / 30

新生儿痤疮的临床表现 / 30

热带痤疮的临床表现 / 31

成簇性眼眶周粉刺的临床表现 / 31

坏死性痤疮的临床表现 / 31

月经前痤疮的临床表现 / 32

痤疮的分级 / 32

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

要重视痤疮的症状 / 34

痤疮的中医诊断 / 34

痤疮的鉴别诊断 / 35

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

痤疮的治疗原则和目的 / 38



痤疮的药物治疗 / 38

痤疮的局部疗法 / 41

痤疮的中医疗法 / 42

痤疮患者的生活调理 / 43

因痤疮产生的疤痕能祛除吗 / 43

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

痤疮的预后 / 46

痤疮的预防原则 / 46

痤疮的护理 / 46

找到正确的方法应对烦人的青春痘 / 47

长青春痘时能化妆吗 / 48

最流行的五个除痘方法 / 49

冬日痘痘肌肤适宜的洗脸水温 / 50

第6章 预防保健

——饮食护理习惯好，远离疾病活到老

治疗痤疮需要克服坏习惯 / 52

饮食调理可以预防青春痘 / 53

季节交替时该如何护理青春痘 / 53

四步让你远离青春痘 / 54

多吃果蔬对预防青春痘有好处 / 55

“白领伊人”祛痘小常识 / 56

痤疮的食疗药方 / 57

痤疮患者应常喝乳酸菌饮品 / 58



- 六个坏习惯让痤疮再次来袭 / 59
- 哪些护肤品最易被吸收 / 62
- 用搓澡巾洗澡是好习惯吗 / 63
- 面对琳琅满目的卸妆液该如何选择 / 64
- 教你正确的洗脸方法 / 66
- 深层洁肤的具体方法 / 67
- “破坏性”治疗后应该如何保护皮肤 / 69
- 化妆品与皮肤过敏的关系 / 71
- 怎样对敏感性皮肤进行养护 / 72
- 常用的皮肤测试方法 / 73
- 教你分清皮肤的类型 / 75
- 怎样对干性皮肤进行保养 / 77
- 怎样对油性皮肤进行保养 / 78
- 怎样对中性皮肤进行保养 / 79
- 中年女性怎样保养皮肤 / 80
- 老年人的皮肤有什么特点和如何保护 / 82
- 不同年龄和肤质的人如何挑选化妆品 / 84
- 洁肤类化妆品的种类及作用 / 85
- 护肤类化妆品的种类及作用 / 87
- 治疗类化妆品的种类及作用 / 88
- 面部按摩的作用 / 89
- 食物纤维的美肤作用 / 91
- 如何用指压法进行美容 / 93
- 蔬菜的护肤作用 / 94
- 水果及干果的护肤作用 / 95



豆类、瓜类、花类有何护肤作用 / 96

桃花有何美容作用 / 97

黑色食品、油类及微量元素的护肤功效 / 99

蜂产品的护肤美容作用 / 100

精神疗法与护肤有什么关系 / 101

环境与护肤有何关系 / 102

睡眠、疾病与护肤有何关系 / 103



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





寻常痤疮又名青年痤疮，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，易发于面部及胸、背等多脂区。痤疮有自限性，皮损多形，如粉刺、丘疹、脓疱、结节。常伴有皮脂溢出，青春期后，大多痊愈或减轻。以往痤疮被认为是皮脂腺疾病，实际上损害包括毛囊、皮脂腺及表皮。属于中医“肺风粉刺”的范畴。

皮脂腺也是皮肤附属器的一种，分布很广，除掌跖与指（趾）屈面外，几乎遍及全身。唇红区、阴茎、龟头、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧及阴蒂处也有皮脂腺。皮脂腺是一种全浆分泌腺，没有腺腔，整个细胞破裂即成分泌物。其结构分为腺体和导管两部分，腺体呈泡状，由多层细胞构成，周围有一薄层的基底膜带和结缔组织包裹；导管由复层鳞状上皮细胞构成，向下与毛囊的外毛根鞘相连，向上则与外毛根鞘或表皮的基底细胞连接。皮脂腺通常分为三种类型：①附属于毛囊，此种皮脂腺开口于毛囊，与毛发共同构成毛皮脂系统。②与毳毛有关，其导管直接开口于体表。③与毛发无关，



直接开口于皮面，又称自由皮脂腺。

皮脂腺分布的密度在各部位是不同的。以头皮、面部，特别是眉间、鼻翼和前额部最多，平均有 $400 \sim 900$ 个 $/\text{cm}^2$ 腺体，而躯干部中央部位及腋窝也较多，平均为 $100 \sim 150$ 个 $/\text{cm}^2$ 腺体，故把头皮、面部、胸、背及腋窝等处又称皮脂溢出部位。四肢特别是小腿外侧皮脂腺分布最少，所以洗澡后往往小腿外侧干燥起白屑。

为何老年人的皮肤会越来越干燥

皮脂腺分泌和排泄的产物称为皮脂，它是一种混合物，其中包含多种脂类物质，主要有饱和及不饱和游离脂肪酸、甘油酯类、蜡类、固醇类等。皮脂排泄到皮肤表面，一部分附着在毛发上，起润泽毛发的作用；另外大部分则与汗腺及角质层排出的水分及多种物质共同形成一种覆盖于体表的孔化脂质膜，又称皮表脂质膜，其作用是润滑皮肤，保持水分，防止皮肤干燥、皲裂。

皮脂的分泌和排泄一般认为受神经内分泌的支配，并与人种、年龄、性别及温度等因素密切相关。皮脂腺是睾酮的靶器官，雄性激素可以促使皮脂腺增生肥大，分泌活动增加，大量的雌性激素则可抑制皮脂腺的分泌活动。青春期雄性激素水平偏高，所以皮脂腺



手掌的汗腺和腋窝的汗腺一样吗

小汗腺除口唇、唇红区、龟头、包皮内面、阴蒂外，几乎遍及全身，是一种结构比较简单的盲端管状腺。小汗腺分泌排泄的汗液主要成分是水、氯化钠、钾、钙、尿素、乳酸及氨基酸等，通过汗液的排泄可起到散热降温、湿润皮肤、排泄代谢物、代替部分肾脏功能等作用。



大汗腺仅分布在腋窝、鼻翼、脐窝、腹股沟、包皮、阴囊、小阴唇、会阴、肛门及生殖器周围等处，其腺体部分的直径比小汗腺约大 10 倍。大汗腺分泌的汗液主要成分是水、铁、脂质、荧光物质、有臭物质及有色物质等。

皮肤有何生理作用

皮肤作为人体的第一道防线和最大的器官，参与全身的机能活动，以维持机体和外界自然环境的对立统一。机体的异常情况也可在皮肤上反映出来，皮肤能接受外界的各种刺激并通过反射调节使机体更好地适应外界环境的各种变化，所以具有十分重要的生理作用，具体表现有以下几方面。

(1) 屏障作用：皮肤一方面保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械、物理、化学和生物等有害因素的损伤，另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的流失。

(2) 感觉作用：皮肤内分布着感觉神经及运动神经，它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮及皮下组织内，以感知触、冷、温、痛、压、痒等各种感觉，引起相应的神经反射，维护机体的健康。