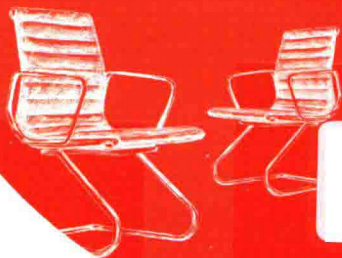


专家与您
面对面

皮肤瘙痒

主编 魏保生 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解**皮肤瘙痒**

正确面对皮肤瘙痒的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

皮肤瘙痒

主编 / 魏保生 刘颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤瘙痒 / 魏保生, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-8037-7

I. ①皮… II. ①魏… ②刘… III. ①瘙痒—防治 IV. ①R758.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311438 号

专家与您面对面——皮肤瘙痒

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 $1/_{32}$

印张 $3\frac{7}{8}$

字数 63 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 978-7-5067-8037-7

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

皮肤瘙痒怎么防？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，告诉您关于皮肤瘙痒您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解皮肤瘙痒的基础上，能正确应对皮肤瘙痒的“防”与“治”。本书适合皮肤瘙痒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——运动饮食习惯好，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，可以随时为您答疑解惑。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

什么是皮肤瘙痒症 / 2

中医如何看皮肤瘙痒症 / 2

皮肤的微细结构是如何的 / 3

皮肤的功能 / 4

皮肤颜色的来源 / 6

皮肤的附属器官 / 7

皮脂腺的作用 / 8

为何每个人的指（趾）纹都不相同 / 9

皮肤有几种颜色 / 10

人体的哪些部位没有毛发分布 / 10

毛发的生长速度有多快 / 11

你知道头发有多少、多长、多粗吗 / 12

为何头发会有不同的颜色 / 13

指（趾）甲生长速度有多快 / 14

皮脂腺在哪些部位分布最多 / 14

为何老年人的皮肤会越来越干燥 / 15

手掌的汗腺和腋窝的汗腺一样吗 / 16

为何吃了“麻辣烫”会出汗 / 17

为何精神紧张时手心会出汗 / 18

“毛骨悚然”“起鸡皮疙瘩”是怎么回事 / 19

为何吃大蒜后身体会散发蒜味 / 20



- 为何用“汗流浹背”来形容过度劳累 / 20
- 真会出现“怒发冲冠”吗 / 21
- 人体哪个部位触觉最敏感 / 22
- 痒觉是如何形成的 / 23
- 皮肤的温度也象体温一样恒定吗 / 24
- 皮肤有何生理作用 / 25
- 为何发汗是最好的降温方法 / 27
- 皮肤可以呼吸吗 / 27
- 皮肤瘙痒症的发生随年龄、季节而有所不同 / 28
- 皮肤瘙痒症的病因复杂 / 29
- 皮肤瘙痒症的发病机制 / 29
- 激素引起老年皮肤瘙痒 / 30
- 皮肤抗瘙痒的自身功效 / 31
- 皮肤瘙痒由何而来 / 32
- 夏季皮肤瘙痒原因多 / 32

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 皮肤瘙痒预示疾病 / 38
- 皮肤瘙痒症的特点 / 40
- 什么是冬季瘙痒症 / 41
- 什么是泛发性皮炎 / 42
- 什么是局限性皮炎 / 43
- 什么是外阴瘙痒症 / 43
- 什么是肛门瘙痒症 / 43
- 什么是头皮瘙痒症 / 44



什么是小腿瘙痒症 / 44

皮肤瘙痒症的并发症 / 44

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

皮肤瘙痒症的诊断 / 46

皮肤瘙痒症的鉴别诊断 / 46

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

皮肤瘙痒症的治疗原则 / 48

皮肤瘙痒症的全身治疗 / 48

皮肤瘙痒症的局部治疗 / 49

皮肤瘙痒症的物理及放射疗法 / 50

皮肤瘙痒症的针灸疗法 / 50

皮肤瘙痒症的中药疗法 / 51

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

皮肤瘙痒症的预后 / 54

切记皮肤痒了不能挠 / 54

皮肤瘙痒莫乱涂药膏 / 55

皮肤瘙痒家庭治疗措施 / 57

秋季“忌口”防皮肤过敏 / 58

快速缓解冬天皮肤瘙痒 / 61



第6章 预防保健

——培养生活好习惯，远离疾病活到老

皮肤瘙痒症的预防 / 66

香蕉让你皮肤不瘙痒 / 66

香菜泡酒治皮肤瘙痒 / 68

冬季防瘙痒重在滋养 / 70

清洁皮肤的作用 / 72

卸妆剂的种类 / 74

何谓正确的洗脸方法 / 75

深层洁肤的具体方法 / 77

如何保养皮肤 / 78

保护皮肤男女有别吗 / 80

怎样根据不同的季节对皮肤进行保养 / 82

如何根据不同部位来保护皮肤 / 84

某些治疗和手术后应该如何保护皮肤 / 86

化妆品与皮肤过敏的关系 / 88

怎样对敏感性皮肤进行养护 / 89

常用的皮肤测试方法 / 91

皮肤可以分为哪些类型 / 92

怎样对干性皮肤进行保养 / 94

怎样对油性皮肤进行保养 / 96

怎样对中性皮肤进行保养 / 97

中年女性怎样保养皮肤 / 98

老年人的皮肤有什么特点和如何保护 / 100

不同年龄和类型的人怎样选择化妆品 / 102



用搓澡巾洗澡是好习惯吗 / 103

怎么吃可防治皮肤过敏 / 104

防治皮肤过敏有哪些食疗偏方 / 105

皮肤过敏如何应对 / 107

如何防止化妆品使用过程中出现过敏问题 / 107

对食物过敏怎么办 / 108

过敏的预防锦囊 / 108

热水烫或搔抓真能止痒吗 / 109



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





什么是皮肤瘙痒症

皮肤瘙痒症（简称皮痒症）系指临床上无原发性损害，且以瘙痒为主的感觉功能异常性皮肤病。在病程经过中由于搔抓可出现继发性皮肤损害，如抓痕、血痂等。依据皮肤瘙痒的范围或部位，可分为局限性及泛发性两类。

中医如何看待皮肤瘙痒症

本病与祖国医学文献中记载的“痒风”相类似。如《外科证治全书》记述：“遍身瘙痒，并无疮疥，搔之不止”。说明本病为单以瘙痒为主，无原发性皮损的疾病。又如《诸病源候论》风瘙痒候记载：“风瘙痒者，是体虚受风，风入腠理，与血气相搏，而俱往来，在皮肤之间。邪气微，不能冲击为痛，故但瘙痒也。”

外阴瘙痒症：中医称谓阴痒。如《诸病源候论》阴痒候记载：“妇人阴痒是虫食所为其虫作势，微则痒，重者痛”。

肛门瘙痒症：中医称谓谷道痒。如《诸病源候论》谷道痒候记载：“谷道痒者，由胃弱肠虚，则蛲虫下侵谷道，重者食于肛门，轻者但痒也，蛲虫状极细微，形如今之蜗虫状也”。又如《外科证治全书》



肛门作痒记载：“肛门作痒或兼赤肿微痛者，虫蚀也。”

皮肤的微细结构是如何的

皮肤染色后通过显微镜下观察，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1mm的薄膜。表皮又分为5层，由里到外分别为基底层、棘细胞层、颗粒层、透明层、角质层。它们主要由角细胞和树枝状细胞组成。基底层还有含黑色素的黑色素细胞、几种普通染色难以识别的和某些与感觉及皮肤免疫相关的细胞。

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、神经等部分组成。还含有毛囊、皮脂腺、大小汗腺及立毛肌等附属器官，以及生产纤维的纤维母细胞及少量淋巴细胞、肥大细胞和浆细胞。

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

皮肤具有保护、感觉、调节体温、吸收、分泌与排泄、新陈代谢等生理功能。

(1) 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。皮肤的角质层和黑色素颗粒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肤膜, 可以滋润角质层, 防止皮肤干裂。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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 吸收功能。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、汗孔被吸收；少量营养物质通过表面细胞间隙渗透进入真皮。

(6) 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 22 时至凌晨 2 时之间最为活跃，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分。