

皮肤病是严重影响人们健康和生活质量的常见病、多发病之一。其实，对皮肤病做到有效控制并不困难。只要我们能够用积极的态度对待病症，用科学的方法认真预防，采取适宜的方式对症治疗，就完全不用为皮肤病烦恼了。

皮肤养护 与常见病 防治必读

尹国华
主编

◆ 常见皮肤病防治必须了解的 **378** 个问题 ◆
用科学的知识轻松解决皮肤问题



PIFU YANGHU YU CHANGJIANBING
FANGZHI BIDU

 皮肤养护与常见病防治必读

尹国华/主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤养护与常见病防治必读/尹国华主编. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7- 80203- 596- 6

I. 皮… II. 尹… III. ①皮肤—保健—普及读物②皮肤病—诊疗—普及读物 IV. TS974. 1 - 49 R751 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 155670 号

皮肤养护与常见病防治必读

主 编: 尹国华

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 姜 喆

版式设计: 吴晓莉

封面设计: 大象设计工作室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 12

字 数: 270 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 596- 6

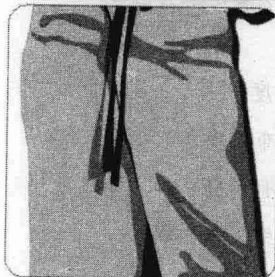
定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du



目录·MuLu

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du

1 第一章 关于皮肤的基础知识

1. 为什么说皮肤是人体的一个重要器官	2
2. 皮肤有几种颜色	3
3. 皮肤的基本结构	3
4. 皮肤的生理作用	5
5. 为什么每个人的指（趾）纹都不相同	6
6. 毛发的生理功能	7
7. 人体的哪些部位没有毛发分布	7
8. 毛发的生长速度	8
9. 你知道头发有多少、多长、多粗吗	9
10. 为什么头发会有不同的颜色	10
11. “毛骨悚然”起鸡皮疙瘩是怎么回事	10
12. 甲由哪几部分组成	11
13. 指（趾）甲的生长速度	11
14. 皮脂腺在哪些部位分布最多	12
15. 影响皮脂排泄的因素有哪些	12
16. 为什么老年人容易发生皮肤干燥	13
17. 为什么精神紧张时手心会出汗	14
18. 为什么日晒后皮肤会变黑	15
19. 人体哪个部位触觉最敏感	15
20. 痒觉是怎样形成的	16
21. 皮肤瘙痒不一定是得了皮肤病	17
22. 皮肤的温度也像体温一样恒定吗	17
23. 发汗是最好的降温方法	18

24. 皮肤也可以呼吸	19
25. 为什么有的人在饮酒后会脸红	19
26. 为什么有人在情绪波动时会面红耳赤	20
27. 为什么吃大蒜后身体会散发蒜味	21
28. 经常洗澡能否预防皮肤病	21
29. 皮肤病的主要病因有哪些	21
30. 什么是细菌性皮肤病	22
31. 影响皮肤病发病的一般因素	22
32. 皮肤病常见的症状	23
33. 常见的皮肤损害	24
34. 斑与疹的区别	25
35. 水疱和大疱的区别	26
36. 过敏是怎么回事	27
37. 热水烫或搔抓真能止痒吗	28
38. 用搓澡巾洗澡是好习惯吗	28
39. 哪些皮肤病具有遗传性	29
40. 哪些皮肤病具有传染性	31
41. 为什么患皮肤病多需要忌口	31
42. 为什么望诊对诊断皮肤病最重要	32

33 第二章 皮肤养护的基本知识

1. 皮肤的几种类型	34
2. 青春期皮肤该如何护理	35
3. 中年时期皮肤该如何护理	36
4. 老年人该如何护理皮肤	36
5. 导致皮肤衰老的9个坏习惯	37
6. 皮肤需要哪些营养成分	39

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du

7. 皮肤能否吸收化妆品的营养成分	41
8. 少食利于皮肤的保养	43
9. 食物纤维对皮肤的影响	44
10. 充足的睡眠是美丽的前提	45
11. 良好的心理状态可以使皮肤焕发光彩	46
12. 适当的体育锻炼对皮肤保健有何作用	47
13. 洗脸的 5 个误区	48
14. 日常美白的 4 个要点	49
15. 为什么皮肤要长期防晒	50
16. 什么是 SPF	50
17. 如何选用防晒霜	51
18. 如何保持皮肤中的水分	52
19. 如何对面部皮肤进行养护	54
20. 如何对手部皮肤进行护理	55
21. 如何对足部皮肤进行护理	56
22. 如何对躯干部皮肤进行护理	57
23. 春季如何保护皮肤	58
24. 夏季应如何保护皮肤	59
25. 秋季应如何保护皮肤	60
26. 冬季皮肤如何护理	62
27. 会“穿”出皮肤病吗	63
28. 如何保护电脑前的娇嫩皮肤	64
29. 漂亮的室内装修能引起皮肤病吗	66
30. 哪些护肤品最易被吸收	67
31. 如何根据皮肤类型选用化妆品	68
32. 什么是化妆品皮肤病	69
33. 常见的化妆品皮炎	70

34. 面膜的成分和作用	73
35. 常用的各种面膜的作用与特点	74
36. 敏感性皮肤该如何保养	76
37. 文身对人体有害吗	77
38. 什么是疤痕	78
39. 什么是疤痕体质	78

81 第三章 头面部常见皮肤问题

1. 头面部好发哪些皮肤病	82
2. 秃顶和用脑过度有关吗	82
3. 斑秃、全秃、普秃的区别	83
4. 秃发的外治法有效吗	84
5. 为什么肥胖的人较少有浓密的头发	85
6. 女性会出现“谢顶”吗	85
7. 女性掉头发的八大原因	86
8. 如何解决掉头发的的问题	88
9. 老年白发能变黑吗	88
10. 儿童及青年为什么会白头	89
11. 为什么有的人头发枯黄焦脆	90
12. 头发枯黄应如何进行饮食调理	91
13. 产后脱发怎么办	93
14. 妇女长胡须是怎么回事	94
15. 好发于口腔、唇舌部的皮肤病有哪些	95
16. 口唇周围起疱疹是因为“上火”吗	95
17. 长痂子是不是血液有病	97
18. 扁平疣为什么越抓越多	98
19. 皮脂溢出症各型特点是什么	99

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du

20. 为什么油性皮肤容易发炎	100
21. 面游风是怎么回事	101
22. 脸上长痘痘是怎么回事	103
23. 痤疮就是壮疙瘩吗	105
24. 易长痤疮者对食物有哪些禁忌	106
25. 寻常痤疮的皮损形态都一样吗	107
26. 痤疮愈后会留疤吗	107
27. 脓头粉刺能挤压吗	108
28. 患痤疮切忌乱用药	109
29. 什么是职业性痤疮	110
30. 如何防治嘴边疮的发生	112
31. 为什么鼻子会变红	113
32. 酒糟鼻该如何预防和护理	115
33. 口疮和饮食有关吗	116
34. 真菌引起的皮肤病有几种	117
35. 什么情况下易患癣	118
36. 患癣病跟养宠物的关系	119
37. 怎样确定是否患了癣病	119
38. 癣病传染吗	120
39. 癣病会不会遗传给下一代	121
40. 癣病能根治吗	122
41. 头癣是怎么得的	122
42. 怎样鉴别白癣、黄癣和黑癣	123
43. 头癣该怎样预防和治疗	124
44. 色素痣与年龄有关系吗	126
45. 雀斑怕晒吗	126
46. 雀斑可以遗传吗	127

47. 黑子和雀斑一样吗	127
48. 物理方法治疗黑子有效吗	128
49. 什么是黄褐斑	129
50. “黄脸婆”还可以美丽如昔吗	129
51. 为什么孕妇容易长黄褐斑	130
52. 为什么肝郁气滞的人易得黄褐斑	131
53. 长了黄褐斑怎么办	132
54. 妊娠斑和妊娠纹能否消失	133
55. 什么是日光性皮炎	133
56. 什么是神经性皮炎	134
57. 神经性皮炎的防治办法主要有哪些	136
58. 神经性皮炎的食疗验方	136

139 第四章 腰背胸腹部常见皮肤病

1. 带状疱疹为什么又叫缠腰龙	140
2. 带状疱疹会不会传染	141
3. 为什么带状疱疹消退后还会疼痛	142
4. 带状疱疹的家庭防治措施	143
5. 带状疱疹的禁忌	144
6. 体癣的特点	145
7. 哪些病易误诊为体癣	146
8. 治疗体癣应注意哪些问题	148
9. 为什么会生痱子	149
10. 痱子有哪些治法	150
11. 为什么要避免给宝宝使用过量的痱子粉	152
12. 夏季皮炎有哪些	152
13. 夏季皮炎的预防和治疗	154

14. 哪些人易得褥疮	155
15. 长期卧床病人应怎样预防褥疮	156
16. 花斑癣是什么	157
17. 花斑癣留下的白斑能消退吗	158
18. 得了花斑癣在饮食上应注意什么	159

161 第五章 四肢手足部常见皮肤病

1. 手掌脱皮是怎么回事	162
2. 手掌脱皮该怎么治疗	163
3. 手痒、脱皮就一定是手癣吗	163
4. 患了手癣能下厨房吗	164
5. 哪些皮肤病好发于足部	165
6. 脚癣应如何治疗和预防	166
7. 为什么说“治癣先治脚”	168
8. 脚臭是怎么回事	168
9. 腋毛为什么会变色	169
10. 灰指甲是怎么得的	170
11. 灰指甲为什么特别顽固	171
12. 舒适着鞋能防鸡眼吗	172
13. 什么人易患股癣	173
14. 用激素治股癣对吗	173
15. 股癣如何防治	174
16. 坐板疮是怎么回事	175
17. 什么情况下容易生冻疮	175
18. 冻疮该如何预防和护理	176
19. 冻疮一结痂就是快好了吗	177
20. 杵状指是怎么回事	178

21. 怎样预防手足皲裂	178
22. 如何最大限度地减少狐臭	179
23. 狐臭可以根除吗	180
24. 治狐臭的验方	180
25. 丹毒是病毒感染吗	181
26. 什么人易患丹毒	182
27. 类丹毒是什么病	182
28. 得了手部湿疹怎么办	183
29. 异位性皮炎该怎么治疗	185
30. 哪些疾病能引起手足起疱	186
31. 为什么掌跖会起脓疱	188
32. 镶牙与掌跖脓疱病有关系吗	188
33. 哪些人易患静脉曲张	189
34. 如何治疗静脉曲张及并发症	190
35. 静脉曲张患者应注意些什么	191
36. 什么是雷诺病	192
37. 指甲为什么呈勺状	193
38. 甲板纵裂是怎么回事	193
39. 甲板为什么会分层	194
40. 指甲为何会变脆	195
41. 什么是横沟甲	196
42. 引起厚甲的原因	196
43. 杵状甲可见于哪些疾病	197
44. 为什么甲板会出现小凹点	198
45. 甲板营养不良是怎样造成的	198
46. 甲周肿痛该怎么办	199
47. 指甲外伤如何处理	200

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du

- | | |
|------------------|-----|
| 48. 甲变色预示着什么 | 201 |
| 49. 疥疮是怎么引起的 | 202 |
| 50. 得了疥疮应注意什么 | 202 |
| 51. 被蜂蛰伤后应当怎样处理 | 203 |
| 52. 蝎子咬伤后怎样处理 | 204 |
| 53. 游泳池肉芽肿是怎么引起的 | 204 |

207 第六章 发无定处常见皮肤病

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 毛囊炎和须疮是怎么引起的 | 208 |
| 2. 疖、痈和蜂窝织炎有什么不同 | 209 |
| 3. 如何治疗疖、痈 | 210 |
| 4. 猩红热有哪些特征 | 211 |
| 5. 细菌性败血症会出现何种皮疹 | 212 |
| 6. 为什么会发生月经疹 | 213 |
| 7. 流行性脑膜炎的皮疹有何特点 | 214 |
| 8. 脓疱是什么病 | 214 |
| 9. 脓疱疮有几种类型 | 215 |
| 10. 天疱疮有几种 | 216 |
| 11. 什么是类天疱疮 | 217 |
| 12. 天疱疮和类天疱疮怎么区别 | 218 |
| 13. 如何治疗大疱性皮肤病 | 219 |
| 14. 什么是疱疹样皮炎 | 220 |
| 15. 如何治疗并预防疱疹样皮炎 | 221 |
| 16. 皮肤结核是什么 | 222 |
| 17. 寻常狼疮是什么 | 223 |
| 18. 什么是瘰癧性皮肤病结核 | 224 |
| 19. 什么是疣状皮肤结核 | 225 |

20. 如何治疗和预防皮肤结核	225
21. 红癣怎样诊断和治疗	226
22. 癣菌疹是什么	227
23. 念珠菌病有几种	228
24. 水瘰子是怎么回事	229
25. 水瘰子怎么治疗	230
26. 你了解银屑病吗	231
27. 红斑上有鳞屑就一定是银屑病吗	234
28. 银屑病除了不美观外还有什么危害	236
29. 为什么治疗银屑病不能用“一针灵”	237
30. 怎样预防银屑病复发	238
31. 银屑病患者的饮食宜忌	238
32. 什么是结缔组织病	239
33. 红斑狼疮是什么样的疾病	240
34. 什么是系统性红斑狼疮	241
35. 系统性红斑狼疮是如何引起的	242
36. 如何判断患了系统性红斑狼疮	243
37. 系统性红斑狼疮会传染吗	244
38. 系统性红斑狼疮有哪些主要表现	244
39. 狼疮性肾炎补体降低意味着什么	247
40. 系统性红斑狼疮的病变规律是什么	248
41. 系统性红斑狼疮病人为什么要避太阳和躲月亮	248
42. 红斑狼疮常用的西医治法有哪些	249
43. 系统性红斑狼疮病人的饮食应注意什么	251
44. 多发性肌炎和皮肌炎是什么病	252
45. 多发性肌炎和皮肌炎是如何引起的	252
46. 多发性肌炎和皮肌炎的皮肤损害有何特征	253

皮肤养护与常见病

防治必读

Pi Fu Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du

47. 多发性肌炎和皮肤炎病人日常生活应注意的问题	254
48. 什么是硬皮病	254
49. 硬皮病会影响关节和肌肉吗	256
50. 硬皮病病人日常生活应注意些什么	257
51. 何谓干燥综合征	257
52. 糖尿病的皮肤损害有哪些	258
53. 糖尿病患者易患哪些皮肤病	259
54. 哪些皮肤病变是糖尿病的信号	260
55. 什么是玫瑰糠疹	262
56. 玫瑰糠疹是“血内有毒”吗	262
57. 扁平苔藓的表现是什么	263
58. 什么是毛周角化症	264
59. 什么是红皮病	265
60. 如何治疗红皮病	266
61. 白癜风该如何治疗	268
62. 出血与充血有什么不同	270
63. 什么是紫癜	271
64. 常见的紫癜及分类	271
65. 紫癜患者应热敷还是冷敷	273
66. 为什么静脉曲张患者易合并紫癜	273
67. 什么是蜘蛛痣	274
68. 少汗和无汗症是怎么引起的	275
69. 哪些药物可导致多毛症	275
70. 如何防止老人斑的出现	276
71. 卟啉症是怎么回事	277
72. 维生素缺乏性皮肤病有哪些	277
73. 怎样自我诊断维生素 A 缺乏症	278

74. 维生素 C 摄入不足有何表现	279
75. 烟酸缺乏如何诊断	280
76. 核黄素缺乏性皮肤病有什么表现	280
77. 遗传性皮肤病的特征	281
78. 色素失禁症是怎么回事	283
79. 什么是鱼鳞病	283
80. 结节性脂膜炎有哪些症状	284
81. 什么是结节性红斑	286
82. 肿瘤病人易得哪些皮肤病	286
83. 什么是皮肤肿瘤	287
84. 瘤、肿瘤、肉瘤有何区别	288
85. 瘢痕疙瘩是怎么回事	288
86. 黑色素瘤是怎么发生的	289
87. 对皮下结节能熟视无睹吗	291
88. 鼻子上可以长角吗	291
89. 皮赘是病吗	292
90. 什么是脂肪瘤	293
91. 什么是皮肤纤维瘤	294
92. 什么是皮肤囊肿	294
93. 皮肤转移性肿瘤是怎么回事	295
94. 什么是淋巴管瘤	296
95. 皮肤上的黑痣会恶变吗	297
96. 皮肤白血病是怎么回事	298
97. 什么是粉瘤	299
98. 皮肤癌有哪些类型	300
99. 怎样预防皮肤癌	301

303 第七章 皮肤科常用药物及治疗方法

1. 皮肤科外用药物有哪些剂型	304
2. 常用的抗过敏药有哪些	306
3. 抗组胺药的作用机理	307
4. 脱敏治疗是怎么回事	307
5. 皮肤科常用的抗生素有哪几类	309
6. 皮肤科常用的抗菌剂有哪些	310
7. 使用外用抗菌药该注意什么	310
8. 皮肤科常用抗真菌药有哪些	312
9. 皮肤科常用的抗病毒药有哪些	312
10. 皮肤科常用的维生素类药物有哪些	313
11. 皮肤科外用药物的治疗原则	314
12. 皮肤科的用药禁忌	315
13. 什么是皮肤科用的收敛剂	316
14. 激素有什么作用	316
15. 皮肤科临床常用的皮质类固醇激素有哪些	316
16. 长期、大量使用激素有哪些副作用	317
17. 脸部可以随便抹激素药膏吗	318
18. 什么是激素冲击疗法	319
19. 外用皮质类固醇激素药应注意些什么	319
20. 什么是免疫抑制剂	321
21. 皮肤科常用的免疫抑制剂有哪些	321
22. 清洁剂对保护皮肤有什么作用	322
23. 涂膜剂对保护皮肤有什么作用	322
24. 保护剂对皮肤有哪些作用	323
25. 皮肤科常用的止痒剂有哪些	323
26. 油剂、霜剂、软膏剂有什么不同	323