

独特疗法

调
治

斑疹皱纹

吉林科学技术出版社

主编 张晔



永葆青春靓丽的容颜，是每位爱美人士的心愿。然而出现在面部的斑疹皱纹却是美丽容颜的无情杀手。现代人工作紧张而忙碌，作息时间不规律，机体的平衡状态易被打乱，皮肤的衰老过程加速，斑疹皱纹极易滋生。中医的独特疗法对斑疹皱纹很有疗效，可给患者带来美丽与快乐！

独特疗法 调治 斑疹皱纹

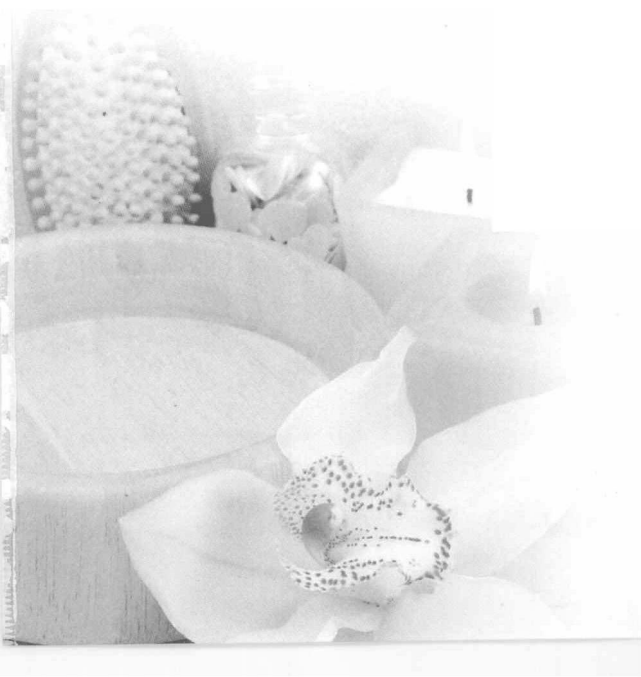
创意策划 / 韩捷

主编 / 张晔

编者 / 张莲 王广尧 张欣

吕悦 张楠楠

绘图 / 李者



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

独特疗法调治斑疹皱纹 / 张晔主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5384-4700-2

I. ①独… II. ①张… III. ①斑疹-中医治疗法②皮肤病-中医治疗法 IV. ①R275.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第068520号

独特疗法调治斑疹皱纹

主编: 张 晔

责任编辑: 韩 捷

封面设计: 一行设计 于 通

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷集团有限公司印刷

*

720×990毫米 16开 10印张 168千字

2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

定价: 19.90元

ISBN 978-7-5384-4700-2

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号 邮编 130021

编辑部电话: 0431-85635170

传真: 0431-85635185

网址: www.jlstp.com



拥有白皙光洁的容颜，永葆青春靓丽的姿采，是爱美人士的永恒追求，然而出现在面部的斑疹皱纹等皮肤问题却是美丽容颜的无情杀手。随着社会的飞速发展，现代人工作变得紧张而忙碌，生活节奏加快，作息时间不规律，机体的平衡状态容易被打乱，加速了皮肤的衰老过程，面部极容易出现斑疹皱纹。研究资料显示，现代女性面部色斑、皱纹发生率提高，发生年龄有所提前。

中医学所特有的一些独特疗法在防治这些斑疹、皱纹等皮肤问题方面有其优势，具有疗效显著，安全可靠，经济实用，简便易行，易学易懂等优点，读者在家庭中即可以进行自我治疗，在崇尚回归自然的现代社会备受青睐。

本书分为四大部分：第一部分为斑疹皱纹的基本知识，介绍黄褐斑、雀斑、老年斑、痤疮、荨麻疹、湿疹、带状疱疹、扁平疣、皱纹等常见皮肤问题的分类、成因、诊断、危害及预防；第二部分为看图找经络腧穴，介绍了与调治斑疹皱纹有关的穴位、反射区、反射点；第三部分为独特疗法调治斑疹皱纹，介绍了按摩、耳穴压豆、敷脐、刮痧、面膜、药浴、食疗药膳等中医特有的方法，对每种疗法的原理、作用、主治、操作及注意事项进行了详细的讲解；第四部分为附录方剂部分，介绍了治疗斑疹皱纹的名医方、经验方、食疗方，供读者在医生指导下选用。

本书注重科学性、实用性，将中医的调治斑疹皱纹的独特疗法深入浅出、通俗易懂、图文并茂地加以详细介绍，使祖国医学宝库的明珠更加光彩夺目，使患者有更多的治疗方法可以选择。

我们期待着本书给读者带来美丽，带来快乐，带来健康！

编 者

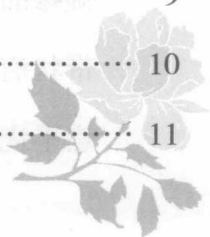
2010年3月

C 目录 CONTENTS



斑疹皱纹的基本知识

一、斑疹皱纹的种类	2
黄褐斑	2
雀 斑	3
老年斑	5
痤 疮	5
荨麻疹	7
湿 疹	9
带状疱疹	10
扁平疣	11



皱 纹	12
二、斑疹皱纹的成因	12
黄褐斑的成因	12
雀斑的成因	14
老年斑的成因	15
痤疮的成因	15
荨麻疹的成因	17
湿疹的成因	18
带状疱疹的成因	19
扁平疣的成因	20
皱纹的成因	20
三、斑疹皱纹的自我诊断	21
黄褐斑的自我诊断	21
雀斑的自我诊断	22
老年斑的自我诊断	22
痤疮的自我诊断	23
荨麻疹的自我诊断	23
湿疹的自我诊断	24
带状疱疹的自我诊断	25
扁平疣的自我诊断	26

四、斑疹皱纹的危害	27
五、斑疹皱纹的预防	28

看图找经络腧穴

一、什么是经络	32
(一) 经络的概念	32
(二) 看图找经络	32
二、什么是腧穴	33
(一) 腧穴的概念	33
(二) 斑疹皱纹常用穴位	34

独特疗法调治斑疹皱纹

黄褐斑的调治	44
自我按摩疗法	44

耳穴压豆疗法	50
牙签疗法	52
敷脐疗法	54
刮痧疗法	56
面膜疗法	60
外洗疗法	62
药膳疗法	63
雀斑的调治	68
刮痧疗法	68
面膜疗法	70
贴敷疗法	72
外搽疗法	73
外洗疗法	74
食物疗法	76
老年斑的调治	79
食物疗法	79
拍打疗法	81
外擦疗法	82
其他疗法	83

痤疮的调治	84
外搽疗法	84
面膜疗法	86
熏洗疗法	88
撮痧疗法	89
刺络拔罐疗法	91
倒模疗法	93
食物疗法	94
药膳疗法	96
荨麻疹的调治	97
药浴疗法	97
耳穴压豆法	99
湿疹的调治	100
药浴疗法	100
外敷疗法	102
刮痧疗法	102
浴足疗法	105
带状疱疹的调治	106
外敷疗法	106
药浴疗法	107

耳穴压豆疗法	108
脐部疗法	109
扁平疣的调治	111
外搽疗法	111
药浴疗法	113
食物疗法	114
皱纹的调治	116
面膜疗法	116
外搽疗法	117
食物疗法	119
自我按摩疗法	122
气功与按摩结合疗法	125
仰卧疗法	132

附录 方剂

治疗斑疹皱纹名医方	
治疗黄褐斑名医方	134

治疗雀斑名医方	135
治疗痤疮名医方	135
治疗荨麻疹名医方	136
治疗湿疹名医方	137
治疗带状疱疹名医方	138
治疗扁平疣名医方	138
治疗斑疹皱纹经验方	139

治疗斑疹皱纹经验方

治疗黄褐斑经验方	139
治疗痤疮经验方	140
荨麻疹经验方	141
治疗湿疹经验方	142
治疗扁平疣经验方	143
除皱经验方	144
参考文献	145



斑疹皱纹的基本知识



斑疹皱纹多生在面部，其最大的问题就是影响美观，降低自信心，并在精神上产生困扰，对身体的健康产生不利影响。发生在身体其他部位的斑疹，常给患者带来很大的痛苦。因而，了解斑疹皱纹是如何发生的，如何预防其发生，是非常重要的。

一、斑疹皱纹的种类

黄褐斑

黄褐色斑可发生在面部任何部位，多以鼻部为中心对称分布在两侧面颊部，状似蝴蝶，又有“蝴蝶斑”之称。中医称之为黧黑斑。中年女性易患此病，无自觉症状，不影响健康，但影响外貌，给青年女性的婚恋、工作、社交活动带来影响。目前，现代医学主要针对病因，通过祛除色素的方法治疗本病，疗效不理想且有一定不良反应。而中医则根据不同病因辨证施治，重用一些简便易行的独特疗法，在家庭中就能够进行自我治疗，在消除色斑的同时，还有美容养颜的作用。



按中医辨证分型

中医学根据黄褐斑的病因病机辨证分为肝郁气滞型、脾土亏虚型、肾水不足型、气滞血瘀型。

1. 肝郁气滞型 面部色斑呈黄褐色，分布于颧、鼻、口唇周围，边界清楚，伴有口苦咽干，胁肋胀痛，急躁易怒，胸闷、善太息，月经不调，大便秘结，舌淡红，苔薄白，脉弦。

2. 脾土亏虚型 面色萎黄少华，斑色淡褐，伴头晕乏力，神疲纳少，带下清稀，月经量多，舌质淡，脉细弱。

3. 肾水不足型 面部黑斑，分布于颧、口唇周围，下颌、眼眶周围较多。

伴有形体消瘦，腰酸乏力，头晕目眩，失眠多梦，面部烘热，盗汗少寐，月经量多色红，舌红少苔，脉细数。

4. 气滞血瘀型 斑色灰褐或黑褐；伴有慢性肝病，或月经色暗有血块，或痛经，舌暗红有瘀斑，脉涩。

按发生部位分型

根据黄褐斑发生部位不同可分为浅表型（浅在型）、深在型。

1. 浅表型、浅在型 前者其色素分布在表皮上层；后者色素分布在表皮深层。此两型表现为色斑组成大小不一，颜色较深呈黑色或棕褐色，较常见，容易治疗。

2. 深在型 其色素分布于真皮上部。表现为两颧部呈点状色斑，小如米粒大小，大如黄豆，成群分布，从咖啡色至深褐色，甚至出现黑色，少数人在下眼睑部出现较深色素斑，较难治疗。

按疾病引发分型

黄褐斑是某些疾病的一个症状，很多疾病会引发黄褐斑，常见的有：

1. 慢性消耗性疾病引发的黄褐斑 如慢性肝炎、结核病、慢性酒精中毒、癌症等均可诱发面部黄褐斑。

2. 皮肤病愈后的色素沉着所致的黄褐斑 如扁平苔癣、湿疹、接触性皮炎、银屑病愈后所形成的色素沉着斑。

3. 内分泌失调引起的黄褐斑 脑垂体功能低下导致的肾上腺功能减退，会使黄褐斑增加；甲状腺功能减退，会引发黄褐斑；女性妊娠由于雌激素和孕酮的增加，而出现大量黄褐斑，但随分娩后会慢慢消退。

雀 斑

雀斑为发生于面部皮肤的一种单纯性色素斑，大小由针尖大至芝麻大或更大的棕褐或黑色的小斑点，不高出皮肤，基本上是左右对称。好发于鼻梁部及眶下，也见于颈部、额部和手背、胸背和四肢日晒部位。雀斑不痛不痒，不影响健

康，但影响美观，所以常引起年轻女性的烦恼。

中医学对雀斑的认识

面部点状色素沉着如雀卵上斑点故名“雀斑”，又称“雀儿斑”“雀子斑”。临床表现为淡褐色或褐色针头至芝麻粒大小斑点，圆形或不规则形状，数目不定，少则几个，多则上百个，皮疹不融合。颜色随季节而变化，春夏季明显，秋冬季则变淡。



现代医学对雀斑的认识

1. 雀斑为遗传病，有家族性 该病为常染色体显性遗传病，可代代相传，亦可隔代相传。据调查父母一方有雀斑的，其子女发生雀斑的机会大约为1/2。本病多见于女性，常自4~5岁开始出现，随着年龄的增长数目增多，颜色加深。一般在青春期显露或加重，到老年又逐渐减轻。

2. 雀斑的轻重程度受日晒影响 日光的暴晒，或X线、紫外线的照射过多，均可促发本病，并使其加剧。原因是日晒可使黑色素活性增加，致使表皮基底层黑色素含量增多，形成雀斑。夏季日照充足，雀斑活动频繁，斑点数目增多，色加深，损害加大；冬季日晒较少，雀斑则变淡，损害缩小。

按中医辨证分型

中医学根据雀斑的病因病机辨证分为肾水不足型、风邪外搏型。

1. 肾水不足型 多因禀赋素弱，肾水不足，不能上荣于面，水亏则虚火郁于细小脉络血分，肾之本色显于外，故起淡黑斑点，多在“女子七岁”“丈夫八岁”前后发病。

2. 风邪外搏型 由于风邪入侵于皮毛腠理之间，血热与风邪相搏，阻于细小脉络，不能荣润肌肤，则生雀斑。如《诸病源候论》所说：“人面皮上或有如乌麻，或如雀卵上之色是也。此由风邪客于皮肤，痰饮渍于脏腑。”

老年斑

老年斑表现为表面光滑的扁平丘疹或斑片，黑色或褐色，逐渐增大，形成边界较清的隆起斑块。表面呈乳头瘤样增生，外形对称较规则，可有毛囊角栓，除了面部外，手背、小腿、足背、躯干上也常可见，俗称“寿斑、老年斑”；医学上称之为脂溢性角化病，又称脂溢性疣、老年疣等。多见于50岁以上老年人。



痤疮



痤疮即我们常说的青春痘，其特征为颜面、胸、背等处散在的针头或米粒大小皮疹，因其丘疹如刺，可挤出白色粉渣样物质，故又称粉刺，是毛囊皮脂腺的慢性炎症。多发于青春发育期，青春期男女的痤疮常常反复发作，严重者可在颜面遗留瘢痕，影响容貌，给青年男女的生活带来烦恼。中医学的一些特色疗法具有安全、不良反应小的特点，为痤疮的治疗提供了新的途径。

中医辨证分型

中医根据其临床表现辨证分为肺经风热、肠胃湿热、痰湿瘀滞三型。

1. 肺经风热型 红色丘疹为主，可有脓疱、红色结节，患处疼痛，伴有痒感，颜面潮红，口渴喜饮，大便秘结，小便短赤，舌质红，苔薄黄，脉弦滑。

2. 肠胃湿热型 颜面、胸背部皮肤油腻，皮疹红肿疼痛，或有脓疱，伴有口臭，纳呆腹胀，大便秘结，小便黄赤，舌红，苔黄腻，脉滑数。

3. 痰湿瘀滞型 皮损色黯红，皮疹以脓疱、结节、囊肿、瘢痕为主。伴有腹胀，纳差便溏。舌质暗红，苔黄腻，脉弦滑。

按病情轻重分型

1. 微粉刺 在毛囊漏斗部角质细胞堆积，形成微小的青春痘，临床上尚无明显症状。

2. 白头粉刺 毛囊漏斗部被角质细胞堵塞，角质化和皮脂充塞其中，顶部被表皮覆盖，成为封闭式粉刺，看起来为稍微高起的白头。

3. 黑头粉刺 毛囊漏斗部完全被角质细胞堵塞，毛囊皮脂内均为角化物和皮脂。开口处与外界相同，形成开放性粉刺。

4. 丘疹型痤疮 是青春痘最基本的损害，在毛囊漏斗部完全被角质细胞堵塞的情况下，形成了毛囊皮脂内缺氧的环境，厌氧性痤疮丙酸杆菌大量繁殖，导致炎症，形成炎性丘疹。

5. 脓疱型痤疮 是炎性丘疹的进一步发展、加重。大量脓细胞堆积于皮肤表面形成脓疱。

6. 结节性痤疮 在脓疱的基础上，毛囊皮脂内大量的角化物、皮脂和脓细胞堆积，使毛囊皮脂结构被破坏而形成高出皮肤表面的红色结节，压之有痛感。

7. 囊肿型痤疮 在结节的基础上，毛囊皮脂内大量的脓细胞堆积，既有脓液、细菌残体、皮脂和角化物，又有炎症浸润。把毛囊皮脂腺结构完全抻破，触摸起来有肿块感觉，挤压会有脓血溢出。

8. 粉瘤 在囊肿型痤疮的基础上，毛囊皮脂内所有内容物逐渐干燥，炎症减轻，形成油腻性豆渣样物质，当囊内压力过大时会在表面形成小孔，可挤出豆渣样或干酪样物质。