



编著 张 燕

白癜风 牛皮癣 神经性皮炎

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社



● 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐

● 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 张 燕

白癜风 牛皮癣 神经性皮炎



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

白癜风·牛皮癣·神经性皮炎 / 张燕编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978-7-5345-7374-3

I. ①白… II. ①张… III. ①白癜风—防治②银屑病—防治③神经性皮炎—防治 IV. ①R758

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100618号

非常健康 6+1

白癜风·牛皮癣·神经性皮炎

编 著 张 燕

责任编辑 徐祝平

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 3.875

字 数 62 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7374-3

定 价 12.00 元

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康 6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共 36 本，2008 年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近 60 本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康 6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

王兰是来自山区的一位女孩子，在刚刚考入大学后，发现自己左小腿外侧起了一个米粒大小的红疙瘩，很痒。但是她并没有在意，痒就使劲抓，抓挠后就会出血、脱皮。起初患处只是几个小红点，后来缓慢增大，而且身上其他地方也开始出现。皮损处的皮肤变得很厚，上面还出现了云母样的白皮，而且两三天就脱一层。在一家小医院拿了很多不知名的药物。吃药之后皮疹很快消失了，但后来发现，一停药皮疹就又会出现在，不但发展得很快，而且还一次比一次重。就这样，皮疹越来越多，两个多月的时间就已经泛发至四肢、头面部、后背部、前胸以至全身。同时感到人明显胖了许多，更严重的是全身皮肤通红通红的，有的地方甚至开始流水。到正规医院检查发现尿糖增高。专家说，到正规医院一查原来是滥用药物使本来很轻的寻常型牛皮癣，现在转变成了严重的红皮病型牛皮癣，到了不得不住院治疗的地步。

这个小故事告诫我们，千万不要小看了皮肤病，早期诊断和正规治疗才是解决的根本办法。

1. 皮肤是人体最大和最重要的器官，总重量约占体重的（ ）
A. 2% B. 8%
C. 16% D. 23%
2. 以下哪个部位的皮肤最厚（ ）
A. 眼睑 B. 外阴
C. 乳房 D. 臀部
3. 牛皮癣病人表皮更新的时间为（ ）
A. 28 ~ 30 天
B. 41 ~ 75 天
C. 8 ~ 10 天
D. 15 ~ 20 天
4. 下列哪些不是皮肤所具有的功能（ ）
A. 屏障功能 B. 消化功能
C. 分泌和排泄功能 D. 体温调节功能

.....

5. 以下哪种疾病具有传染性 ()

- A. 白癜风
- B. 牛皮癣
- C. 神经性皮炎
- D. 水痘

6. 外用药的选择哪项是正确的 ()

- A. 细菌性皮肤病选择抗真菌药物
- B. 变态反应性皮肤病选择糖皮质激素或抗组胺药
- C. 瘙痒者选用角质促成剂
- D. 角化不全者用角质剥脱剂

参考答案

1. C 2. D 3. C 4. B 5. D 6. B

问题回答有误不用担心，参看下面文章就会知晓。

目 录



第一部分

P001

皮肤顽症顽在何处

一、走入皮肤的微观世界 / 004

(一) 皮肤的结构 / 005

(二) 皮肤的功能 / 006

二、揭开白癜风、牛皮癣和神经性皮炎的真面目 / 008

(一) 居无定处的白癜风 / 008

(二) 落雪片片的牛皮癣 / 015

(三) 扰人心神的神经性皮炎 / 020

三、究其根本，各个击破 / 023

(一) 白癜风的治疗 / 023

(二) 寻常型牛皮癣的治疗 / 026

(三) 神经性皮炎的治疗 / 031

第二部分

P035

日常生活的合理安排

- 一、白癜风病人日常生活的合理安排 / 038
- 二、牛皮癣病人日常生活的合理安排 / 044
- 三、神经性皮炎病人日常生活的合理安排 / 052

第三部分
家庭护理

P053

- 一、白癜风病人的家庭护理 / 056
- 二、牛皮癣病人的家庭护理 / 059
- 三、神经性皮炎病人的家庭护理 / 064

第四部分 营养与配餐

P067

- 一、留住蔬菜中的营养 / 070
- 二、营养产品 / 072
- 三、白癜风病人的营养与配餐 / 073
- 四、牛皮癣病人的营养与配餐 / 076
 - (一) 对牛皮癣有益的蔬菜 / 076
 - (二) 牛皮癣食疗方 / 079
 - (三) 牛皮癣病人饭后怎样养生 / 080
- 五、神经性皮炎病人的营养与配餐 / 082

第五部分 运动与康复

P085

- 一、适当参加户外运动 / 088
 - (一) 太极内功养生法 / 089
 - (二) 甩手疗法 / 090
- 二、运动有利于牛皮癣的康复 / 092
- 三、合理休息对牛皮癣的病人康复也至关重要 / 094



第六部分

P095

预防病情恶化和并发症

一、白癜风 / 098

二、牛皮癣 / 101

(一) 预防和控制牛皮癣 / 101

(二) 牛皮癣病人应如何防止复发 / 104

三、神经性皮炎 / 106

(一) 神经性皮炎的预防 / 106

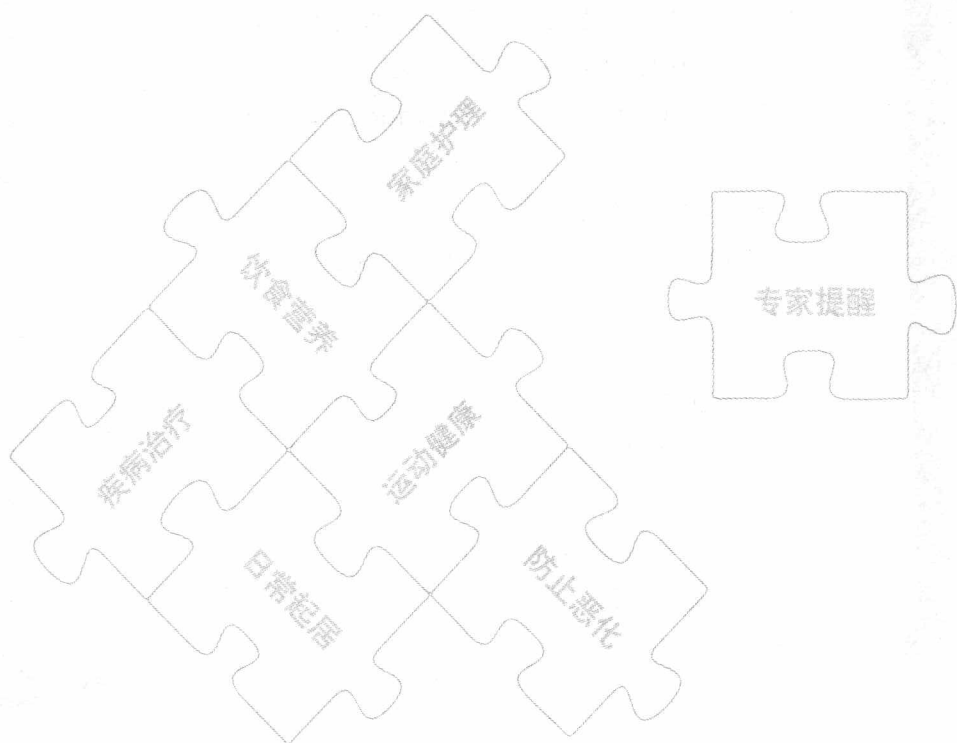
(二) 神经性皮炎如何避免复发 / 106

(三) 预防神经性皮炎复发心理治疗 / 107



第一部分

皮肤顽症顽在何处



自 测 题

.....

1. 白癜风是由于哪种细胞减少或缺失而引起的 ()

- A. 黑素细胞
- B. 白细胞
- C. 红细胞
- D. 角质细胞

2. 对牛皮癣分型哪项正确 ()

- A. 寻常型、脓疱型、关节病型和红皮病型
- B. 寻常型、脓疱型、关节病型和红斑落叶型
- C. 寻常型、脓疱型、角化型和红皮病型
- D. 角化型、脓疱型、关节病型和红斑落叶型

3. 神经性皮炎的常见症状 ()

- A. 瘙痒
- B. 皮肤变薄
- C. 溃疡
- D. 疼痛

4. 下列哪项不是白癜风的治疗方法 ()

- A. 局部外用皮质类固醇制剂
- B. 褪色方法
- C. 自体表皮黑素细胞移植
- D. 口服抗生素

.....

5. 下列哪项是第二代 H_1 受体拮抗剂的特点 ()

- A. 作用时间长, 一般每天口服 1 次即可
- B. 青光眼和前列腺肥大者也要慎用
- C. 致乏力、困倦、头晕、注意力不集中
- D. 使呼吸道分泌物增加

6. 神经性皮炎与瘙痒症鉴别的重点是 ()

- A. 有否皮疹
- B. 有否瘙痒
- C. 有否溢脓
- D. 有否家族史

参考答案

1. A 2. A 3. A 4. D 5. A 6. A

问题回答有误不用担心, 参看下面文章就会知晓。