

# 人体

## 保健全书

【珍藏本】王锴词 主编



# Human Body

健康，快乐生活的基石！拥有健康，享受幸福生活！生命只有一次，健康值得关注！



大众保健丛书

湖南科学技术出版社

# Human Body



人生需要的是一条健康之路。

有了**健康**,

我们才能凭着自己的聪明、才智、技术去努力创造,

经营自己的**美好人生**。

一个灿烂美丽人生的前提,

就是拥有一个**健康强壮的体魄**,

只有拥有了健康,

我们才能去享受**美好的人生**!



ISBN 978-7-5357-5533-9



9 787535 755339 >

责任编辑：李 忠 罗列夫

责任美编：刘苏斌

装帧设计：多米诺设计·咨询·吴颖辉

定价：24.80元



# 人体 保健全书

【珍藏本】王锴词 主编

编委会

刘 艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福  
王利霞 郭来福 王动阳 李 娜 吴振飞  
吴丽霞 高明明 刘春丽 许文娟 卫 珊  
马蒙蒙 郭远远

健康，快乐生活的基石！拥有健康，享受幸福生活！生命只有一次，健康值得关注！

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.erton.com](http://www.erton.com)

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体保健全书(珍藏本)/王锴词主编.—长沙:湖南科学技术出版社,2009.1

(大众保健丛书)

ISBN 978-7-5357-5533-9

I. 人… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第203923号

大众保健丛书

**人体保健全书**(珍藏本)

主 编:王锴词

责任编辑:李忠 罗列大

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnsp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址:长沙市青园路4号

邮 编:410004

出版日期:2009年1月第1版第1次

开 本:700mm×880mm 1/12

印 张:18

字 数:245000

书 号:ISBN 978-7-5357-5533-9

定 价:24.80元

(版权所有·翻印必究)

# 前言



在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是事业，有的人说是家庭。但更多的人想到健康。

其实，对于一个人来说，健康是什么？

健康是“1”，幸福、成就、事业、金钱等都是后面的“0”，“1”后面的“0”越多，证明您这一生越有意义，但是，假如这个最前面的“1”过早倒下了，“0”怎么还能多起来呢？而且，假如这个最前面的“1”真的倒下了，“0”再多又有什么意义呢？

健康是金：是事业的前提、生命的基础。

健康是乐：没有健康便享受不到生活的乐趣。

健康是寿：只有身体健康，愉快地活着，才可“活得长久”。

健康是智：智力的发挥要以健康作为后盾。

健康是财：是人生最大的财富。

健康是福：是每个人在这个世界上最大的权利，充分享受这一权利是最大的幸福。

总之，健康长寿是每一个人追求的目标，不求长生不老，但求老而不衰，是合理又可能的要求。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”，而是“让人生活得更健康”。赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”

有人曾说：“当我得了严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助。之前，我也说我知道健康的重要性，也知道抽烟喝酒不好，也知道不按时吃饭不好，也知道半夜不睡不好，但真正做的时候却又是另外回事，因为我没有真正地体会到病来如山倒的可怕。现在，我终于知道了，所以现在我做做得比谁都好。可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了。”

健康的体魄是人人都希望有的，它就相当于一个工程，一个人生最大的工程，需要我们从小经营到老。没有不劳而获的健康，健康更不会从天而降。所以对健康千万不能吝啬！人一生中最重要的伴随者是健康！所

以，千万不要等到健康走了，才想起它的重要性！那样只能是徒增哀伤！

现代人的防火意识都很强，人人都注意防火，3岁的孩子人们就教育他不要玩火。人们在生活中也很注意：烟头会弄熄，液化气用完后会关上安全阀，使用电器时也很小心。为什么？因为发生火灾的后果太可怕，损失太大了！但是很多人缺乏预防保健的意识，不注意防病。其实，防病比防火更重要，因为人生病比家里着火的可能性要高很多，生病的后果也比着火更可怕！

可是，如何才能获得健康，如何才能得到人们生活质量中最基本的元素，却令很多的现代人陷入深深的迷茫……

人的身体是一个小“宇宙”，是一个极其复杂但有机组合的统一体。健康状态可以反映在身体外部，反之，体内器官出现疾患也会反映在体表的眼、耳、口、鼻、面色、四肢等变化上。要有健康的身体，自己要学会做自己的第一个医生，学会注意自身的身体变化，了解一些疾病的常识。做个健康人，从这里开始……

编者

于北京

# 目 录



<b>第一章 观皮肤，看健康</b> .....	001
1 皮肤是人体第一道免疫防线 .....	001
2 皮肤的状况反应人体的健康 .....	002
3 皮肤出现早期衰老的常见信号 .....	004
4 了解湿疹，拥有健康 .....	006
5 莫把皮炎不当病 .....	007
6 古铜色皮肤未必健康 .....	009
7 远离白癜风 .....	010
8 面部色斑危害美丽容颜 .....	011
9 皮肤“小病”不容忽视 .....	012
10 皮肤干燥、缺水不容忽视 .....	014
<b>第二章 毛发常识，健康须知</b> .....	016
1 头发也有“生理问题” .....	016
2 “少白头”者易患心脏病 .....	018
3 “鬼剃头”之谜 .....	019
4 女性脱发知多少 .....	020
5 护发，头发才能更健康 .....	021
6 头发没了也要常梳头 .....	023
7 谈谈女性多毛症 .....	024
8 头发颜色的变化也能知病情 .....	025
9 天天洗头，会把头发洗坏吗 .....	027
10 眉毛不可随便拔 .....	028
<b>第三章 眼睛也能体现健康状况</b> .....	030
1 糖尿病易引发视网膜病变 .....	030
2 不容忽视的眼睑问题 .....	031
3 眼球突出，透露疾病 .....	033
4 从眼部症状看疾病 .....	035
5 视力减退要警惕 .....	036
6 眨眼过频也是病 .....	038
7 眼皮跳是福是祸 .....	039
8 幼儿“猫眼”是何病 .....	040
9 色盲是什么病 .....	042
<b>第四章 关爱耳朵，健康一生</b> .....	045
1 耳朵与健康 .....	045
2 按摩耳朵，强身健体 .....	047
3 耳垂皱纹预示着多种疾病 .....	049
4 频繁掏“耳蝉”不利健康 .....	051
5 过多扎耳洞很危险 .....	052
6 造成耳鸣的原因 .....	054
7 突然耳聋怎么办 .....	055
8 吸烟损害听力 .....	057
9 耳痛辨病 .....	058
10 这些习惯让耳朵受伤 .....	059
<b>第五章 对自己的口腔健康负责</b> .....	062
1 口腔溃疡不可忽视 .....	062
2 口干舌燥未必渴 .....	064

3	小小心腔环境“脏乱差”	065
4	牙齿透露身体疾病	067
5	正视牙痛,珍惜生命	068
6	口臭,究竟为什么	069
7	嘴唇变化判断健康状况	070
8	牙齿松动,将殃及整个消化系统	072
9	味觉迟钝是多种病症的先兆	073
10	唾液与口腔健康的关系	075
11	牙龈出血的原因	076
<b>第六章</b>	<b>观面色,有病早知道</b>	<b>078</b>
1	透过面色看健康	078
2	面色异常的征象	080
3	儿童面色发黄要重视	082
4	看面色可诊五脏	083
5	食盐过量,面色有难	084
6	改善不健康面色	086
7	从宝宝面色辨疾病	087
8	苍白脸色与贫血	089
9	面色红润,从滋补开始	091
10	远离暗黄脸色,不做“黄脸婆”	093
<b>第七章</b>	<b>关注呼吸通道,健康每一天</b>	<b>096</b>
1	嗅觉异常可能已患病	096
2	鼻子要经常清洗	097
3	不要轻视鼻子出血	099
4	鼻炎严重危害身体健康	100
5	保护你的嗓子	101
6	远离气管炎	103
7	哮喘危害大,防治是关键	104
8	肺的疾病,威胁生命	105
<b>第八章</b>	<b>呵护颈椎,塑造完美曲线</b>	<b>107</b>
1	了解颈椎病	107
2	按摩不当易加重颈部疾患	108

3	颈部疼痛这样改善	110
4	颈肩为什么易发生慢性劳损	112
5	某些职业人易得颈肩痛	113
6	防止颈椎骨质增生	114
7	内脏疾病可牵涉到肩部疼痛	116
8	颈椎病的假象不可不知	117
9	颈部肿块不容忽视	118
<b>第九章</b>	<b>健康在你“手”中</b>	<b>121</b>
1	从手掌形态看健康	121
2	掌纹与健康	123
3	手足发凉隐藏的疾	124
4	扳机指,要多加注意	126
5	手指发麻的原因与预防	127
6	从指甲的半月痕看健康	129
7	手筋过多可能是疾病	130
8	掌心冒汗,小心神经衰弱	131
9	手部的护理	133
<b>第十章</b>	<b>从胸乳和腰部观健康</b>	<b>135</b>
1	胸水、腹水是恶性疾病的表现吗	135
2	乳房疾病的早期征兆	136
3	乳房外形和乳房疾病的关系	138
4	为什么绝经后乳房疼痛	139
5	乳头溢液是怎么回事	140
6	腰部为何会受伤	142
7	女性腰骶痛原因何在	144
8	为什么会出现急性腰扭伤	145
9	腿痛,或许病根在腰	146
10	女性“水桶腰”的内幕	148
11	孕期,善待你的腰部	149
<b>第十一章</b>	<b>肛肠舒畅才能更健康</b>	<b>151</b>
1	认识肛肠疾病	151
2	补钙过多易患“顽固”便秘	153

3	肛周潮湿的病因	154
4	便秘可导致多种疾病	155
5	为什么说“十人九痔”	157
6	为什么妇女容易患肛裂	158
7	从大便颜色看健康状况	159
8	幼儿大便带血别着急	161
9	腹泻也可引起大病	162
<b>第十二章 保护脚脚，从细节出发</b>		164
1	脚“发胖”后需当心的疾病	164
2	下肢水肿为什么	165
3	多动腿脚防衰老	166
4	天冷须防下肢血管病	168
5	冬季下肢冷，很可能是病	169
6	腿部痉挛，大病随后而来	170
7	下肢静脉曲张不可小觑	171
8	风湿性关节炎患者要做好防湿工作	173
9	小心骨性关节炎	174
10	腿脚不保暖，疾病易上身	175
11	足癣关乎健康	176

<b>第十三章 远离妇科病，做魅力女人</b>		179
1	妇女下腹疼痛有原因	179
2	痛经，女人无言的痛	180
3	卵巢癌的征兆	182
4	懂得爱护阴道，做健康女人	183
5	霉菌性阴道炎的症状及病因	185
6	盆腔炎的病因及预防	186
7	白带异常是多种疾病的征兆	188
<b>第十四章 远离男性病，做伟岸男人</b>		190
1	性功能障碍是怎么回事	190
2	男人，要保护好阴囊	192
3	预防前列腺炎，做健康男人	194
4	正确地认识早泄	195
5	正确地认识阳痿	197
6	包皮过长及包茎对人体的危害	200
7	肾虚怎么办	201
8	男性不育的原因及预防	203
9	频繁遗精要小心	205
10	安度男性更年期	207

## 从皮肤看健康，让健康、美丽一起来……

人体内部功能出现问题时，就会通过皮肤等表现出来。当你的健康问题从肌肤表面反映出来的时候，我们就要重视了，要对症下药、辨证施治，从根源上解决出现的问题。只有从内到外地呵护自己的健康，才能使健康变成真正意义上的美丽，即有了健康，美丽也就随之而来。

## 1 皮肤是人体第一道免疫防线

所谓的“人体免疫”，就是人体对外界的病原微生物等的防御功能，或者说是防御系统，在正常情况下，它能够保证人体不受外来病原微生物的侵犯。

医学中把人体免疫系统分非特异性免疫和特异性免疫两种情形。非特异性免疫主要由人体的皮肤完成，覆盖全身的皮肤面积约为1.8平方米，重达4.5千克，是身体抗病的第一道防线，也是人体的“物理生化防御机制”。它既能帮助阻挡病原体及化学物质的入侵，还有助于减轻身体损伤的程度。皮肤犹如一道屏障，能够保护体内器官的完整，让日常身体保持良好运作。如果体内器官组织失去了皮肤的保护，完全暴露于外在环境中，不需要多久的时间，它们就会被成千上万、各式

各样的病毒与细菌所侵蚀。

### 1.1 皮肤是如何抵御外界有害物质入侵的

1. 皮肤有它自己坚韧的结构，皮肤分为表皮层和真皮层，表皮上常常有一些死去的扁平细胞（脱落细胞），可以把病菌“包裹”起来，让它们不敢随意造次。

2. 在皮肤真皮层里分布有大量汗腺，全身的汗腺加起来约有200万个，不断地向皮肤外分泌汗液（汗水），即使凉爽天气也会分泌。你一定以为出汗只有散热和排泄作用，那可就错了，汗液中含有许多酸类，如尿酸、乳酸等，这些酸类使我们的汗水成为弱酸性液体，有些病菌就受不了这弱酸而被杀死，有时汗水还能冲刷掉一些病菌。所以，在防止病菌入侵方面，汗水的功劳可以说是非常之大的。

3. 皮肤里藏有许多皮脂腺，可不断分泌皮脂，一个成年人每天分泌皮脂20~40克，皮脂分泌出来就均匀地涂布在整个皮肤表面，使皮肤和毛发润滑、柔软、光亮，并在表皮形成一层保护膜，它还有保温、阻止皮肤水分蒸发等作用，更重要的是，这些皮脂具有抑制病菌的作用，皮脂的成分主要有油酸、软脂酸、脂肪酸和胆固醇等，如果被皮肤上的细菌分解，其酸性会增加，从而抑制病菌和真菌的生长。

## 1.2 皮肤与免疫系统的关系

1. 皮肤的更新 在免疫系统处于最佳状态时，皮肤就可以适时地自行更新。角质细胞是构成表皮层的主要细胞，在基底层生长，它们将较老的细胞推出外层，让这些老化细胞脱落，由一些较新的细胞取而代之。

2. 免疫系统的左膀右臂 表皮层有一种重要的免疫武器，医学称其为“朗格汉斯细胞”。这种免疫细胞能够及时地辨识入侵物并传递适当的信息，让免疫系统能够及时发出有效的攻击来对抗这些入侵物。

3. 加速康复的主力 如果皮肤表面发生损伤时，例如造成疼痛和流血的伤口时，代表着身体正处于随时被各种病毒感染的危险当中。然而通过强健的免疫系统，皮肤能够产生一些必要的物质来加速伤口愈合。伤口结痂就像形成了新的保护层，让皮肤的抵抗力增强，从而阻挡病菌的侵犯。

但是，假如人体内的免疫力量不足而向入侵

物屈服，后果将不堪设想。各种疾病、过敏和感染的发生，都是身体防御系统出现问题的严重警示。

### 皮肤防线也需要呵护

经常洗澡保持皮肤清洁，汗腺口和皮脂腺口就不易阻塞，使汗液和皮脂顺利分泌，这是必要的，但一定要保持皮肤的完整性，过度用力搓澡，就不是好习惯，会破坏皮肤的完整性，使皮肤受伤，病菌从而会乘机侵入体内。还有人应用假冒伪劣护肤用品，可能会堵塞汗腺和皮脂腺，导致病菌的感染引起毛囊炎等。

红葡萄酒含有超强抗氧化剂，可清除身体中产生的自由基，保护细胞和器官免受氧化，可令肌肤恢复美白、亮泽。



## 2 皮肤的状况反应人体的健康

美的评价没有一定的标准，只要身心健康、五官端正，每一个人都有自己独特的“美”。不过，毫无疑问，拥有一身光光明亮的皮肤，是“美”的关键条件之一。

皮肤能反映出身体各个器官的健康状况，还能反映出人的精神状态、饮食习惯、生活环境，以及季节的变化和岁月的“年轮”。

皮肤之所以会变得粗糙不堪，是因为受到体内残余毒素的侵蚀所致。人们平时吃了肉类、鱼

类、蛋类等动物性食物，使血液里的尿酸、乳酸量增加，这种乳酸随汗排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤没有张力、失去弹性，从而产生一种粗糙的感觉。同时，还容易产生皱纹与斑点。如果长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸便会大量减少，自然就不会产生有害的物质来损害健康的皮肤。同时，植物性食物中的矿物质、纤维素又能把血液中的有害物质清除。这种净化的血液能够发挥重要的作用，如在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满生气，皮肤自然随之健康而有光泽，细致而有弹性。

人的皮肤除了自身老化以外，另外一个加速它老化的重要因素就是客观环境，如温度、湿度、阳光、尘埃、气候变化等。比如运动时的皮肤血液循环将加快，皮脂腺和汗腺分泌加速，所以，运动前不能使用过多的油脂或粉质护肤品，以免堵塞毛孔，影响皮肤的呼吸和代谢。现在喜欢旅游的人很多，旅游环境多变，为防止阳光和风沙对皮肤的侵害，首先应为皮肤创造良好的外部环境，使用防晒霜或营养霜对皮肤加以保护，使皮肤能有较强的抵抗能力。当然，旅游中还要注意生活的规律性，过度消耗体力、熬夜会使皮肤失去光泽，出现皱纹。一般来说，旅游中体力消耗大，应及时补充水分和各种营养物质，特别是蛋白质、维生素和各种矿物质，使皮肤有足够的营养来源。另外，旅游中还要注意皮肤的卫生防护，有过敏史的人更要格外小心。

## 2.1 皮肤是内脏的一面镜子

五脏六腑的健康，关乎皮肤的健康，机体的代谢一旦发生紊乱，皮肤就会跟着变化。例如，肝脏是人体最大的化工厂，它能储存营养、化解毒素、参与激素的代谢。一旦发生障碍，皮肤就会出现蜘蛛痣、肝掌，还容易发生日光性皮炎、痤疮和皮肤干裂。胃是人体重要的消化器官，当胃酸分泌减少时，皮肤的酸度降低，油脂分泌增强，颜面皮肤趋向油性。当胃肠功能减弱时，机体缺乏营养、缺乏津液，皮肤就变得干燥无光泽。由此可见，皮肤的健美与机体的状态有着非常重要的关联。

每个人都有自身的生物钟，这种生物节律是人的生理规律，它支配着机体的各种功能活动。如果按照这个规律去做，一切都会顺其自然，如果违背了这个规律，就会出毛病。所以每个人最好都要按照自己的生物节律办事，不要轻易打破这个规律，更不要没有规律，这既是身体健康的需要，也是皮肤健美的需要。所以，日常生活中一定要学会合理分配和使用时间，别总让自己“瞎”忙。

## 2.2 从皮肤上“读”出病症信号

1. 皮肤状况与糖尿病 糖尿病患者常见的皮肤问题是瘙痒，这主要是因为皮肤的糖分增高，神经末梢对刺激更为敏感而引起的。另外，糖尿病患者还易患足癣、体癣、毛囊炎、疖肿、丹毒、等感染性疾病。有的患者皮肤反复长癣或疖肿，这时，就应该去检测血糖，警惕糖尿病的发生。

2. 皮肤状况与高血脂症等 高血脂症患者的上眼睑内眼角往往呈黄色, 医学上称“睑黄疣”。黄疸则多是肝胆系统疾病的表现。尿毒症患者的皮肤多发黑、发干, 并伴瘙痒。系统性红斑狼疮的患者, 脸上往往会出现典型的蝴蝶斑。

3. 皮肤状况与肿瘤 肿瘤的发生一般较为隐匿, 但其往往在皮肤上有所表现。肤色发黑, 手背像丝绒般增厚, 可能是恶性黑棘皮病, 要怀疑恶性肿瘤、特别是胃肠道恶性肿瘤的可能; 老年患者, 脸上短时间内出现很多老年斑, 应检查是否有内脏肿瘤; 另外, 有些患者眼、嘴、生殖器部位溃烂, 身上长疮, 往往提示体内肿瘤, 医学上称为“副肿瘤性天疱疮”。血液病则会在皮肤上出现浸润性红斑、紫癜等。

4. 皮肤与维生素A的缺乏 维生素A不足多见于患有严重肝病或吸收障碍之人。缺乏时, 可出现皮肤干燥、皮脂腺萎缩、瘙痒, 突出症状为与毛孔相一致的上皮细胞角化, 呈粟粒样丘疹, 内含角化栓子, 多发生在四肢外侧。

## 2 让肌肤反应身体的健康

皮肤是人体最外层也是最大的器官, 它不但代表个人的门面, 也是反应内脏功能的镜子。肤质好给人清爽、亮丽、动人、有朝气的感觉。相反, 肌肤不好给人以暗淡、没有光泽、粗糙、病态的感觉。很多内在疾病都会表现在皮肤上, 如肝病

患者的皮肤会黄; 肾衰竭则皮肤黝黑; 贫血的人皮肤会白、糖尿病患者皮肤易痒等。

因此, 好好调理内脏, 保养好肌肤, 才能使我们更年轻、更健康、更漂亮。



## 3 皮肤出现早期衰老的常见信号

据现代医学研究表明, 人类的皮肤通常是从小开始逐渐出现衰老迹象的, 但不同个体在出现的时间上也稍有差异。但是, 无论是哪个个体, 皮肤出现衰老, 早期都会有一些较为明显的特征, 当这些信号出现的时候, 就要注意了。

### 3.1 常见皮肤衰老的早期信号

1. 当皮肤上出现色斑时 以上所说的这种色斑特指以下两种表现, 一种多发于躯干, 前胸后背多见, 为麦片大小、淡黑色斑疹。另一种多发于面部和手背皮肤, 为绿豆至指甲盖大、褐黑色斑, 略高出皮肤, 医学上称为“脂溢性角化”, 俗称“老年斑”。

2. 当皮肤上出现毛细血管球瘤时 这种情况多发于前胸、后背以及四肢的屈侧皮肤, 为针尖至小米粒大的红色小丘疹, 压之褪色, 放之恢复。

3. 当皮肤上出现色素脱失斑时 此类情况发生于躯干及四肢, 为麦片大小、瓷白色斑片, 随着时间的推移, 不会明显扩大, 有时也会被人误

以为是“白癜风”。

4. 当皮肤上出现丝丝状时 此类情况多见于颈部皮肤，为多发的细丝状小疣体。随着时间的推移，只可能增多，而不会变大。

5. 当皮肤上出现眼周细皱纹时 这种表现较常见，一旦出现，标志着皮肤弹性慢慢下降。

6. 当皮肤上出现眼袋的时候 此种情况一般出现较晚，一旦出现，也表明面部皮肤弹性已经在慢慢变差。

7. 当皮肤面色萎黄无光泽时 这种表现指在非病理情况下出现的，即除去长期的或严重的躯体疾病而出现的面色萎黄、缺乏光泽。此外，如果面部皮肤变薄并出现扩张的毛细血管此类现象时，也说明皮肤正处于衰老的状态。

### 3.2 如何延缓及预防皮肤衰老

想要延缓皮肤的衰老就应该加强预防。良好的生活习惯就是最佳的预防方法，所以，在日常生活中，一定要尽量避免以下这些不好的行为。

1. 经常愁眉苦脸，杞人忧天 长期如此下去会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。“笑一笑，十年少”，健康首先要从心理开始。

2. 习惯性熬夜 熬夜是最影响皮肤保健的坏习惯。睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力。所以，每天至少要睡8个小时，如果低于这个水平，就要对自己的健康指数重新估计。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上，尤其是娇嫩的眼部肌肤。而一个香

甜的睡眠，则可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动处于正常，从而延缓皮肤的衰老速度。

3. 过度暴晒 吸收过量的紫外线对人体可谓是坏处多多，轻则令皮肤变黑、变粗，重则可导致皮肤癌，另外，过度的暴晒，很容易造成皮肤提早老化。因为阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽，并且产生皱纹。

4. 频繁的抽烟、喝酒 烟草里的尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以，吸烟者的皮肤要比不吸烟者提前出现皱纹。而喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到了皮肤健康。因此，抽烟者与喝酒者，看上去会比同龄人衰老好几岁。

5. 讨厌运动 这个习惯是非常糟糕的。适量的运动能促使全身血液循环加速，使机体活动张弛适度，从而增强皮肤润滑，也可令全身肌肤有大量流汗的机会，让肌肤达到健康平衡，大大降低肌肤衰老的机会。所以，要健康美丽就要锻炼。

#### 2 仙人掌果实可以为肌肤带来美丽

您知道吗？生命力顽强的仙人掌能够让肌肤变得更加漂亮迷人，甚至还可以说，它是肌肤的上佳保养品。为什么这么说呢？答案就隐藏在那些小小的仙人掌果实当中。这种珍贵的果实含有硫胺素、核

黄素，以及维生素A、维生素D<sub>3</sub>、维生素B<sub>12</sub>等营养，能够滋养皮肤，让它们保持光滑柔顺。此外，仙人掌果实所含的抗氧化剂其活性比维生素C高出7倍，因此它有助于对抗岁月在皮肤上留下的痕迹，同时增加皮肤光泽与活力。



## 4 了解湿疹，拥有健康

湿疹是由多类内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。其特点为自觉剧烈瘙痒，皮损多形性，对称分布，有渗出倾向，慢性病程，并且容易反复发作。

当今社会中，湿疹的发病率呈上升趋势，这与气候、环境变化有不可分割的关系。

许多研究证明，环境因素是湿疹患病率增加的重要原因之一。环境包括群体环境与个体环境。群体环境致病因素是指室外大范围的空气、水、土壤、放射源等；个体环境是指个体的生活环境，由于人们的生活约2/3的时间在室内，因此，个体小环境对湿疹的影响更加密切。环境因素的影响主要是指日益增多和复杂的环境性变应原，包括以下几种情况：

首先是人造织物、人造革品、与衣着有关的印染剂、漂白剂、光亮剂、防蛀剂、防霉剂、坚挺剂等现代服装的环境性变应原。

其次是人造食品、方便食品、反季节食品以及化肥、农药、人工饲料、饲料添加剂；用于食

品加工的防腐剂、矿氧化剂、香料、色素、催熟剂、增稠剂等现代食品的环境性变应原。

另外，人造建筑构件、化学涂料、塑料制品、橡胶制品、人造纤维、胶合剂、防水剂、家用及办公室电子器材所产生的电磁辐射、居室清洁剂、杀虫剂等现代居住中的环境变应原；化学燃料燃烧所产生的气体，制造汽车、船舶、飞机的材料，道路的沥青路面，马路旁绿化植物的花粉等现代交通的环境性变应原；洗涤剂工厂中制造洗涤剂所有的酶制剂、塑料工厂的甲苯二异氰酸酯、橡胶工厂的乳胶、制药厂的抗生素及其他化学原料等现代职业的环境变应原……当人体长期生活在这种不良环境因素影响之下时，可导致免疫功能失调，最终造成对环境的变态反应，从而引发湿疹。

### 4.1 湿疹的常见类型

根据皮损特点可分为急性、亚急性和慢性3种湿疹。三者并无明显界限，也可互相转变。

1. 急性湿疹 其症状是：自觉剧烈瘙痒，皮损呈多形性、红斑、丘疹、丘疱疹或水疱密集成片，易渗出，境界不清，周围散布小丘疹、丘疱疹，常伴糜烂、结痂，如继发感染，可出现脓包或脓痂。处理适当则炎症减轻，皮损可在2~3周后消退，但反复发作就有转变为亚急性湿疹，或者慢性湿疹的可能。

2. 亚急性湿疹 所谓亚急性湿疹即当急性炎症减轻后，皮损以小丘疹、鳞屑和结痂为主，仅有少量的丘疱疹、水疱及糜烂；皮损较为局限，

但是，仍然会有剧烈的瘙痒。

3. 慢性湿疹 即因急性、亚急性湿疹反复发作不愈而转为慢性湿疹；亦可开始不明显，因经常搔抓、摩擦或其他刺激，以致发病开始时即为慢性湿疹。其表现为患处皮肤浸润肥厚，表面粗糙，呈暗红色或伴色素沉着，皮损多为局限性斑块，常见于手足、小腿、肘窝、乳房、外阴、肛门等处，边缘清楚。病程慢性，可长达数月或数年，也有因刺激而急性发作的可能。

### 减轻皮肤湿疹症状的小窍门

首先，取新鲜鸡蛋10个，洗净煮熟。然后，将其蛋黄放入铁勺内在炭火上熬炼取油脂（10个鸡蛋黄可取10~15毫升油脂），去渣后将蛋黄油直接抹患部，每日1次。一般用药后局部发红、渗液，瘙痒等即减轻，经3~5次即可收到不错的效果。



## 5 莫把皮炎不当病

神经性皮炎是一种皮肤功能障碍性疾病，具有明显的皮肤损害。多发生在颈后部或其两侧、肘窝、前臂、大腿、小腿及腰骶等部位。它使皮肤出现脱皮、剥落、变厚、变色，或碰触时会发痒等症状。常呈淡红或淡褐色，剧烈瘙痒是其最明显的症状，并与情绪变化有关。

炎热的夏季是皮肤病的高发季节，最常见的就数夏季性皮炎和隐翅虫性皮炎两种。

由于夏季的持续高温和闷热而引起的皮炎称为“夏季性皮炎”。此类皮炎多见于成年人，尤其是在持续高温环境中的工作者。皮疹初起为红斑，继之出现密集的小丘疹和丘疱疹，有瘙痒和轻度烧灼感，抓后局部常伴糜烂渗出，结痂及抓痕。好发于下肢，尤以小腿侧为甚，常对称发生，也可发出于前臂和躯干部。病情与气温和湿度密度相关。气温高，湿度大，持续天数又长时，则发病率增多；皮损加剧，瘙痒明显，天气凉爽后，就会渐渐消退。

而所谓的“隐翅虫皮炎”是由于隐翅虫飞到人体皮肤上被人拍打，虫体碎烂后虫体内的一种强酸性毒素流出，触及皮肤而引起的皮炎反应。隐翅虫是一种黑色蚂蚁小飞虫，有昼伏夜出和趋光的特性。每当夏季气候闷热，特别是在雨后的夜晚，隐翅虫便在灯下飞舞。患者往往是在清晨起床后，突然发现在身体暴露的部位出现条索状或点状皮疹或片状水肿性红斑，其上群体的小丘疹、水泡或小脓疱，附近淋巴结常肿大，皮损处有灼痛痒感，有的还可伴有发热等全身症状。约经1周皮疹干燥结痂而愈，愈后可留有暂时性色素沉着斑。防治此病应做到：搞好环境卫生，清除房屋周围杂草，夜间应关好纱窗，以免小虫进入室内，如发现虫体爬在皮肤上时，切记不可用手去拍击或压碎。

## 皮炎患者生活有五忌

1. 忌用手搔抓 搔抓,容易导致皮肤不断遭受机械性刺激而变厚,甚至引起感染。搔抓还有强化作用,患者愈搔愈痒,愈痒愈抓,形成恶性循环,发病过程也会因此而延长。

2. 忌用热水烫洗 处于急性期的皮炎,由于皮内毛细血管扩张,会有不同程度的皮肤红肿、丘疹、水疱。用热水烫洗或浸泡,红肿将加重,渗透液增多,加重病情。因此,皮炎患者宜用温水淋浴,切忌在热水内浸泡或者用力搓擦。

3. 忌用肥皂清洗 尤其是碱性大的肥皂,因为这类肥皂对皮肤是一种化学性刺激,可使皮炎、湿疹加重。若必须用肥皂去污时,选择刺激性较小的硼酸皂即可。

4. 忌食刺激性食物 食辣椒、酒、浓茶、咖啡等刺激食物,可使瘙痒加重,使湿疹加重或复发,所以都是必须忌食的物品。

5. 忌盲目用药治疗 因为皮炎的病程比较长,又容易反复,所以患者要配合医生耐心治疗。有的人治疗心切,未经医生诊治便在皮损处涂高浓度的止痒药,反而加重病情。因此,患者一定要切记勿擅自用药。

## 夏季预防皮炎术

1. 保持环境的通风、散热。
2. 常用温水清洗,及时清除汗液,并用干毛巾擦干,保持皮肤的清洁、

干燥。

3. 衣服透气性好,吸汗,样式宽松。
4. 避免剧烈搔抓。
5. 避免用热水或盐水以及碱性清洁剂刺激患处。
6. 多喝水,可以稀释汗液里化学成分浓度。
7. 白天外出时,用黑色遮阳伞遮太阳光,可以阻挡紫外线对皮肤的伤害,因为黑色能吸收各种波长的紫外线。
8. 以局部治疗为主,常用清凉止痒剂。
9. 可用1%薄荷炉甘石洗剂、复方醋酸地塞米松搽剂,具有抗炎、抗过敏、止痒作用。
10. 可外涂含有硼酸、氧化锌、薄荷、肾上腺皮质激素的溶液,如3%硼酸溶液、氧化锌洗剂等。
11. 口服氯苯那敏或氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药。
12. 用中药外洗内服也颇有疗效,如用苦参、白鲜皮、明矾煎汤外洗患处,或者用金银花、藿香、佩兰、薄荷、蝉蜕、芦根、野菊花、生甘草,煎成汤以后内服即可。

