

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 沈鹏等

皮肤病 中医保健



 人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总主编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

皮肤病

中医保健

编著 沈鹏 欧春 竹剑平
傅伟富 胡森



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病中医保健 / 沈鹏等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08202-X

I. 皮... II. 沈... III. 皮肤病—中医治疗法
IV. R275.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139876 号

现代中医保健丛书 皮肤病中医保健

总 主 编: 王坤根
编 著: 沈 鹏等
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 19.5
字 数: 345 千字
版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-08202-X/R · 8203
定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

编者简介

沈鹏，浙江省永康市红十字会医院主任中医师。1983年毕业于浙江中医学院中医本科，从事中医外科（皮肤科）工作20余年。参加过多项中医科研项目研究，撰写并发表中医防治皮肤病的相关论文10余篇。



序

早在1996年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计17种，先后于2000~2003年间由人民卫生出版社出版，累计印发20余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了3次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于2004年8月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

前言

皮肤是人体最大的器官，包裹着我们的全身，而且和外界接触最为密切，因此皮肤成了人体抵御外界有害物质侵入的第一道防线。皮肤由表皮、真皮、皮下组织、皮肤附属器、血管、淋巴管、肉、神经组成，可谓结构复杂。薄薄的皮肤具有对机械性刺激、物理性损害、化学性损伤、微生物侵害的防护作用，还有感觉作用，调节体温作用，分泌和排泄作用，对某些物质如药物、水分的吸收作用，重要的代谢作用以及免疫作用。人体的皮肤与其他器官及组织一样，参与全身的功能活动，维持机体和外界环境的对立统一，维护人体的健康。

皮肤病大多数是发生在人体体表皮面的疾病。凡是生于人体体表、能够用肉眼直接观察到的，有局部症状可凭的皮肤和黏膜疾病及皮肤-内脏反应的一些病变，统称为皮肤病。有关皮肤病的文字出自大约在3000多年以前我国甲骨文“疥”的记载。中医防治皮肤病的内容极为丰富。在治疗上，公元7世纪初期在我国民间已知用针挑刺疥虫了；在预防上，唐代设病人坊将麻风病人隔离起来，这是我国由国家设立传染病隔离之肇端。明代（1617年）陈实功著《外科正宗》，是中医防治皮肤病最为完善的著作。1632年陈

司成的《霉疮秘录》，在世界上首次记述了梅毒类性病。继往开来，发展至今天，中医皮肤科已成为临床一级学科。中医皮肤科研究与病理、生理、免疫及分子生物学等结合起来，中西医结合，常能解决单纯西医不能解决的治疗问题，使我国的皮肤病医疗水平不断提高。因此发挥中医优势，特别是从整体观、辨证观出发，融会现代科学的成就，无论寻常的皮肤病，如过敏性皮肤病包括湿疹、荨麻疹及神经性皮炎等，或是疑难皮肤病，如红斑狼疮、硬皮病及皮炎等，采用中西医结合治疗均能获得满意的疗效。

目前，人们生活水平不断提高，皮肤病虽不是危害人体生命的大病，但严重影响了人们的生活质量，为此我们特编写本书，以帮助广大皮肤病患者增进对自身疾病的了解，并掌握中医保健方法，以期解除皮肤病所带来的痛苦。

编 者

2006年10月



现代中医保健丛书
皮肤病 中医保健

目录

一、**银屑病**

1

牛皮癣与银屑病是同一种病吗 /2

银屑病是怎样发生的 /3

银屑病有哪些类型 /3

中医如何解释银屑病 /7

单验方疗法 /10

中成药疗法 /11

怎样运用按摩疗法 /13

怎样进行饮食调理 /14

菜肴疗法 /14

食物外治疗法 /16

药膳疗法 /17

药粥疗法 /18

药茶疗法 /20



日常护理与注意事项 /20

二、神经性皮炎

23

神经性皮炎为什么称“摄领疮” /24

神经性皮炎是怎样发生的 /25

神经性皮炎有哪些表现 /25

中医如何解释神经性皮炎 /26

单验方疗法 /27

中成药疗法 /29

中药外治疗法 /31

怎样运用按摩疗法 /33

怎样进行运动锻炼 /34

怎样进行精神调养 /34

怎样进行饮食调理 /35

菜肴疗法 /35

药膳疗法 /37

药粥疗法 /38

药茶疗法 /39

食物外治疗法 /40

日常护理与注意事项 /41

三、红斑狼疮

43

红斑狼疮是怎么回事 /44

红斑狼疮是怎样发生的 /44

红斑狼疮在临床上如何分类 /45





中医如何解释红斑狼疮 /46

单验方疗法 /48

中成药疗法 /50

中药外用疗法 /53

按摩疗法 /54

饮食调理 /54

菜肴疗法 /55

药膳疗法 /57

药粥疗法 /59

药茶疗法 /60

日常护理与注意事项 /61

四、**湿疹**

63

他为何旧疾不去反添新病 /64

湿疹是怎样发生的 /65

湿疹分哪几期 /65

常见的局部湿疹有哪几种 /67

常见的特殊类型湿疹有哪些 /69

湿疹有哪些典型的皮肤损害 /71

中医如何解释湿疹 /73

单验方疗法 /75

中成药疗法 /76

中药外治疗法 /78

怎样进行精神调理 /80

怎样进行饮食调理 /81

菜肴疗法 /81





- 药膳疗法 /83
- 药粥疗法 /85
- 药茶疗法 /86
- 食物外治疗法 /87
- 日常护理与注意事项 /89

五、带状疱疹

91

- 什么是“孙子爷爷病” /92
- 带状疱疹是怎样发生的 /92
- 带状疱疹临床表现如何 /93
- 中医对带状疱疹如何认识 /93
- 单验方疗法 /95
- 中成药疗法 /96
- 中药外用疗法 /99
- 怎样进行饮食调理 /100
- 菜肴疗法 /101
- 药膳疗法 /102
- 药粥疗法 /104
- 药茶疗法 /105
- 食物外治疗法 /106
- 日常护理与注意事项 /108

六、白癜风

109

- 什么病妨碍何老板“追星” /110
- 白癜风是怎样引起的 /110





白癬風的表現是什麼 /112

如何鑑別白癬風與其他相似疾病 /112

中醫如何看待白癬風 /114

單驗方療法 /115

中成藥療法 /116

中藥外治療法 /117

怎樣運用日光浴療法 /119

怎樣運用按摩療法 /120

怎樣進行飲食調理 /120

菜肴療法 /121

藥膳療法 /122

藥粥療法 /123

藥茶療法 /124

食物外治法 /125

日常護理與注意事項 /126

七、痤瘡 127

“青春痘”是怎麼回事 /128

痤瘡是怎樣引起的 /129

痤瘡的表現是什麼 /129

痤瘡如何與其他皮膚病鑑別 /130

中醫如何認識痤瘡 /131

單驗方療法 /132

中成藥療法 /133

中藥外治法 /135



- 怎样运用按摩疗法 /137
- 怎样进行饮食调理 /137
- 菜肴疗法 /137
- 药膳疗法 /139
- 药粥疗法 /140
- 药茶疗法 /141
- 日常护理与注意事项 /142

八、黄褐斑

145

- 脸上为什么会出现“黑斑” /146
- 黄褐斑是怎样发生的 /146
- 黄褐斑临床表现如何 /147
- 中医如何解释黄褐斑 /147
- 单验方疗法 /148
- 中成药疗法 /149
- 中药外用方 /150
- 怎样运用按摩疗法 /153
- 怎样进行饮食调理 /153
- 菜肴疗法 /154
- 药膳疗法 /154
- 药粥疗法 /155
- 日常护理与注意事项 /156

九、荨麻疹

157

- 何为荨麻疹 /158



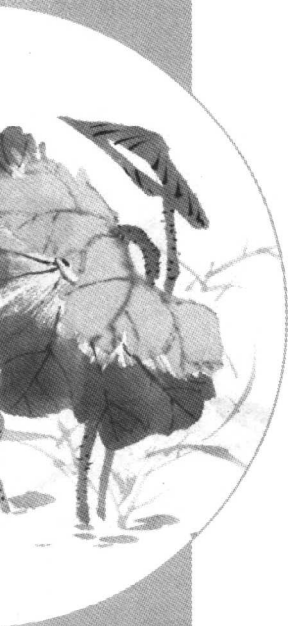


- 荨麻疹是如何发生的 /158
- 荨麻疹有哪些表现 /159
- 中医如何解释荨麻疹 /159
- 单验方疗法 /160
- 中成药疗法 /162
- 怎样进行饮食调理 /162
- 菜肴疗法 /163
- 药膳疗法 /164
- 药粥疗法 /165
- 中药外治疗法 /165
- 日常护理与注意事项 /167

十、脱发

169

- 脱发都是病吗 /170
- 病态脱发的种类有哪些 /171
- 人为什么会脱发 /173
- 中医如何看待脱发 /174
- 单验方疗法 /175
- 中成药疗法 /177
- 怎样选用外用酊剂 /179
- 怎样选用外用洗剂 /182
- 怎样选用外用散剂 /184
- 怎样选用油膏剂 /185
- 怎样选用保健按摩法 /186
- 怎样进行精神调摄 /187





- 怎样进行饮食调理 /188
- 哪些食物有防治脱发的作用 /190
- 菜肴疗法 /192
- 药膳疗法 /193
- 药粥疗法 /195
- 药茶疗法 /196
- 食物外治疗法 /197
- 脱发病人勤洗头好不好 /198
- 脱发病人怎样梳理头发 /199
- 日常护理与注意事项 /200

十一、白发 201

- 年纪轻轻的为什么长白发 /202
- 白发是怎样发生的 /202
- 白发也有症状吗 /203
- 中医如何解释白发 /203
- 白发能否再变黑 /204
- 单验方疗法 /204
- 中成药疗法 /205
- 中药外治疗法 /206
- 怎样运用按摩疗法 /206
- 怎样进行饮食调理 /207
- 菜肴疗法 /208
- 药膳疗法 /208
- 日常护理与注意事项 /210





十二、白塞病 211

- 不是性病的“性病” /212
- 白塞病是怎样引起的 /213
- 白塞病有哪些表现 /214
- 中医如何认识白塞病 /214
- 单验方疗法 /215
- 内服中成药疗法 /217
- 外用中成药疗法 /219
- 外治法选方 /220
- 怎样运用按摩疗法 /221
- 怎样进行饮食调理 /222
- 菜肴疗法 /222
- 药膳疗法 /223
- 药粥疗法 /225
- 药茶疗法 /226
- 怎样进行家庭护理 /227
- 日常预防与注意事项 /227

十三、疣病 229

- “瘰子”是怎么回事 /230
- 疣病是怎样发生的 /230
- 常见的疣病有哪几种 /231
- 中医如何认识疣病 /232
- 单验方疗法 /233

