

皮肤病

防治305问

PIFUBING FANGZHI 305 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

皮肤病

防治305问

中国医药出版社

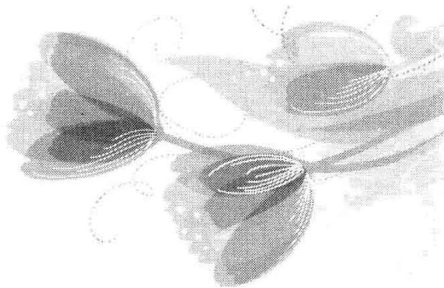


主编：张发荣 副主编：张发荣

本书以问答形式，系统介绍了皮肤病的防治知识，包括常见皮肤病的临床表现、诊断、治疗和预防，以及皮肤护理和美容知识。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大读者了解皮肤病防治知识的实用指南。

中国医药出版社

常见病健康管理答疑丛书



皮肤病防治 305 问

PIFUBING FANGZHI 305 WEN

主 编 林傲梵 谢英彪

编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华 卞玉凡 卢 岗

刘欢团 宋雁宾 陈兵阳

陈泓静 金泰勋 周明飞

夏 天 黄志坚 虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病防治305问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.6

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6500-3

I. ①皮… II. ①林… ②谢… III. ①皮肤病—防治—问题解答 IV. ①R751-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056571号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.375 字数: 204千字

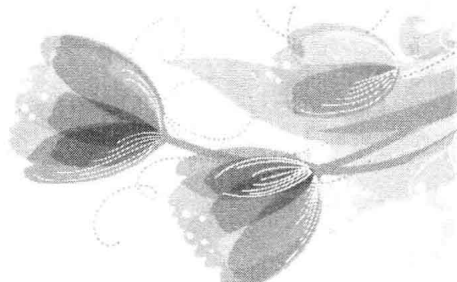
版、印次: 2013年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式首先介绍了皮肤病的病因、临床表现和诊断知识，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述了与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，强调了预防保健的重要性，旨在为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合皮肤病患者及其家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程；是人体的形态或功能发生了一定的变化，使正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状。这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”。疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

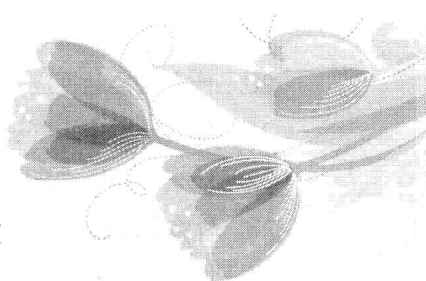
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面，尽

可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读西医和传统医学的治疗方法，强调预防保健的重要性，着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年12月



目 录

一、看清皮肤病真面目	1
1. 什么是皮肤病	1
2. 什么是带状疱疹	3
3. 什么是水痘	5
4. 什么是风疹	6
5. 什么是寻常疣	7
6. 什么是扁平疣	7
7. 什么是脓疱疮	8
8. 什么是毛囊炎	10
9. 什么是疖	10
10. 什么是痈	11
11. 什么是丹毒	12
12. 什么是头癣	12
13. 什么是手足癣	14
14. 什么是甲癣	15
15. 什么是体癣	16
16. 什么是花斑癣	17
17. 什么是疥疮	18
18. 什么是瘰子	19

19. 什么是冻疮	20
20. 什么是接触性皮炎	21
21. 什么是湿疹	22
22. 什么是异位性皮炎	23
23. 什么是荨麻疹	25
24. 什么是药物性皮炎	28
25. 什么是神经性皮炎	32
26. 什么是皮肤瘙痒症	32
27. 什么是痒疹	33
28. 什么是银屑病	35
29. 什么是玫瑰糠疹	36
30. 什么是寻常痤疮	38
31. 什么是脂溢性皮炎	39
32. 什么是斑秃	41
33. 什么是臭汗症	42
34. 什么是系统性红斑狼疮	43
35. 什么是多形性日光疹	44
36. 什么是虫咬性皮炎	46
37. 什么是白癜风	46
38. 什么是红皮病	47
39. 什么是黄褐斑	48
40. 什么是雀斑	49
二、起居养生与皮肤病防治	51
41. 带状疱疹患者应注意什么	51
42. 水痘患者应注意什么	51
43. 水痘如何家庭护理	52

44. 风疹患者应注意什么	53
45. 脓疱疮患者应注意什么	53
46. 毛囊炎患者应注意什么	54
47. 寻常疣、扁平疣患者应注意什么	55
48. 脸上长疖子怎么做	55
49. 为什么面部疖子不能挤	56
50. 生疖怎么办	57
51. 丹毒患者应注意什么	57
52. 头癣患者应注意什么	58
53. 手足癣患者应注意什么	59
54. 甲癣患者应注意什么	60
55. 体癣患者应注意什么	60
56. 花斑癣患者应注意什么	61
57. 疥疮患者应注意什么	62
58. 生了痱子要注意什么	62
59. 生了冻疮要注意什么	63
60. 接触性皮炎患者应注意什么	64
61. 湿疹患者如何护肤	65
62. 急性湿疹如何护理	65
63. 慢性湿疹如何护理	66
64. 婴儿湿疹如何护理	67
65. 异位性皮炎如何护理	68
66. 荨麻疹应注意什么	69
67. 药物性皮炎应注意什么	70
68. 神经性皮炎应注意什么	70
69. 皮肤瘙痒症应注意什么	71
70. 痒疹应注意什么	72

71. 银屑病患者应注意什么	73
72. 银屑病患者洗澡应注意什么	74
73. 湿疹患者应注意什么	75
74. 异位性皮炎患者应注意什么	76
75. 荨麻疹患者应注意什么	76
76. 玫瑰糠疹患者应注意什么	77
77. 寻常痤疮患者应注意什么	77
78. 脂溢性皮炎患者应注意什么	78
79. 斑秃患者应注意什么	78
80. 臭汗症患者应注意什么	79
81. 系统性红斑狼疮患者应注意什么	79
82. 多形性日光疹患者应注意什么	80
83. 虫咬性皮炎患者应注意什么	81
84. 白癜风患者应注意什么	81
85. 白癜风患者如何才能休息好	83
86. 白癜风患者如何晒太阳	83
87. 扁平苔藓患者应注意什么	84
88. 红皮病患者应注意什么	85
89. 黄褐斑患者应注意什么	86
90. 雀斑患者应注意什么	87
三、合理饮食与皮肤病防治	89
91. 带状疱疹如何食疗	89
92. 寻常疣如何食疗	90
93. 扁平疣如何食疗	91
94. 手足皲裂如何食疗	92
95. 疖与疖病如何食疗	92

96. 疖病患者有何饮食宜忌	93
97. 痈如何食疗	94
98. 毛囊炎如何食疗	95
99. 婴儿患湿疹时乳母如何注意自己的饮食	96
100. 湿疹如何食疗	96
101. 神经性皮炎如何食疗	97
102. 皮肤瘙痒症如何食疗	99
103. 银屑病如何食疗	100
104. 痤疮如何食疗	101
105. 脂溢性脱发如何食疗	102
106. 斑秃如何食疗	103
107. 黄褐斑如何食疗	104
四、经常运动与皮肤病防治	106
108. 皮肤病患者如何做运动	106
109. 皮肤病患者如何练习慢跑	106
110. 皮肤病患者练习慢跑要注意什么	107
111. 皮肤病患者如何练习甩手	108
112. 皮肤病患者如何练习仰卧起坐	109
113. 皮肤病患者练习仰卧起坐要注意什么	110
114. 带状疱疹患者能运动吗	110
115. 多锻炼可以防婴儿湿疹吗	110
116. 白癜风患者如何合理运动	111
五、心理调适与皮肤病防治	113
117. 如何做好儿童皮肤病患者的心理呵护	113
118. 如何做好青年皮肤病患者的心理呵护	116

119. 如何做好老年皮肤病患者的心理呵护·····	118
120. 白癜风患者会有哪些压力·····	119
121. 白癜风患者会产生心理障碍吗·····	121
122. 白癜风患者如何正确看待自己的疾病·····	121
123. 白癜风患者需要进行心理咨询吗·····	122
124. 如何控制白癜风患者的不良情绪·····	122
125. 如何做好白癜风患者的心理呵护·····	123
六、西医如何治皮肤病·····	125
126. 西医如何治疗带状疱疹·····	125
127. 西医如何治疗水痘·····	126
128. 西医如何治疗风疹·····	127
129. 西医如何治疗寻常疣·····	128
130. 西医如何治疗扁平疣·····	129
131. 西医如何治疗脓疱疮·····	130
132. 西医如何治疗毛囊炎·····	130
133. 西医如何治疗疖子·····	131
134. 西医如何治痛·····	131
135. 西医如何治疗丹毒·····	132
136. 西医如何治疗头癣·····	133
137. 西医如何治疗手足癣·····	133
138. 西医如何治疗甲癣·····	134
139. 西医如何治疗体癣·····	135
140. 西医如何治疗花斑癣·····	136
141. 西医如何治疗疥疮·····	137
142. 西医如何治疗痱子·····	138
143. 西医如何治疗冻疮·····	138



144. 西医如何治疗接触性皮炎	139
145. 西医如何治疗湿疹	140
146. 西医如何治疗异位性皮炎	142
147. 西医如何治疗荨麻疹	142
148. 西医如何治疗药物性皮炎	144
149. 西医如何治疗神经性皮炎	145
150. 西医如何治疗皮肤瘙痒症	145
151. 西医如何治疗痒疹	146
152. 西医如何治疗银屑病	146
153. 西医如何治疗玫瑰糠疹	149
154. 西医如何治疗寻常痤疮	150
155. 西医如何治疗脂溢性皮炎	151
156. 西医如何治疗斑秃	151
157. 西医如何治疗臭汗症	152
158. 西医如何治疗系统性红斑狼疮	152
159. 西医如何治疗多形性日光疹	153
160. 西医如何治疗白癜风	154
161. 西医如何治疗扁平苔藓	157
162. 西医如何治疗红皮病	158
163. 西医如何治疗黄褐斑	159
164. 西医如何治疗雀斑	160
七、中医如何治皮肤病	161
165. 如何用中药汤剂治疗带状疱疹	161
166. 带状疱疹如何拔罐治疗	161
167. 带状疱疹如何指压治疗	163
168. 带状疱疹如何艾灸治疗	164

169. 带状疱疹如何敷贴治疗 166
170. 带状疱疹如何熏蒸治疗 167
171. 带状疱疹如何药浴治疗 167
172. 如何用中药汤剂治疗水痘 168
173. 如何用中药汤剂治疗风疹 168
174. 风疹如何药浴治疗 169
175. 如何用中药汤剂治疗寻常疣 170
176. 寻常疣如何艾灸治疗 170
177. 寻常疣如何敷贴治疗 171
178. 寻常疣如何熏蒸治疗 172
179. 寻常疣如何药浴治疗 173
180. 如何用中药汤剂治疗扁平疣 174
181. 扁平疣如何艾灸治疗 175
182. 扁平疣如何敷贴治疗 175
183. 扁平疣如何熏蒸治疗 176
184. 扁平疣如何药浴治疗 177
185. 如何用中药汤剂治疗脓疱疮 178
186. 脓疱疮如何敷贴治疗 179
187. 脓疱疮如何熏蒸治疗 180
188. 脓疱疮如何药浴治疗 181
189. 如何用中药汤剂治疗毛囊炎 182
190. 如何用中药汤剂治疗疖 182
191. 验方治疖肿怎么做 182
192. 疖肿外治怎么做 183
193. 验方治疖怎么做 184
194. 如何足浴治疗足癣 185
195. 癣病如何敷贴治疗 186

196. 癣病如何敷贴熏蒸治疗	187
197. 癣病如何药浴治疗	188
198. 疥疮如何敷贴治疗	189
199. 疥疮如何熏蒸治疗	190
200. 疥疮如何药浴治疗	191
201. 痱子如何敷贴治疗	192
202. 痱子如何药浴治疗	192
203. 冻疮如何足浴治疗	193
204. 冻疮如何足部按摩治疗	194
205. 冻疮如何足部敷贴治疗	195
206. 冻疮如何拔罐治疗	195
207. 如何用中药汤剂治疗接触性皮炎	196
208. 湿疹如何针刺治疗	197
209. 湿疹如何拔罐治疗	199
210. 湿疹如何辨证治疗	200
211. 湿疹如何艾灸治疗	201
212. 湿疹如何敷贴治疗	202
213. 湿疹如何熏蒸治疗	203
214. 湿疹如何药浴治疗	204
215. 湿疹如何药熨治疗	205
216. 婴儿湿疹如何按摩治疗	206
217. 湿疹如何足部按摩治疗	206
218. 荨麻疹如何足部按摩治疗	207
219. 荨麻疹的拔罐刮痧保健	207
220. 荨麻疹如何艾灸治疗	209
221. 荨麻疹如何敷贴治疗	210
222. 荨麻疹如何熏蒸治疗	211

223. 荨麻疹如何药浴治疗	212
224. 荨麻疹如何药熨治疗	213
225. 如何用中药汤剂治疗药物性皮炎	213
226. 神经性皮炎如何足浴治疗	215
227. 神经性皮炎如何足部按摩治疗	215
228. 神经性皮炎如何足部敷贴治疗	216
229. 神经性皮炎的拔罐刮痧保健	216
230. 神经性皮炎如何艾灸治疗	217
231. 皮肤瘙痒症的足浴治疗	219
232. 皮肤瘙痒症的足部按摩治疗	219
233. 皮肤瘙痒症的足部敷贴治疗	220
234. 如何用中药汤剂治疗单纯性痒疹	220
235. 如何用中药汤剂治疗结节性痒疹	221
236. 如何用中药汤剂治疗银屑病	221
237. 银屑病的拔罐保健	222
238. 银屑病如何艾灸治疗	223
239. 银屑病如何敷贴治疗	224
240. 银屑病如何药浴熏蒸治疗	226
241. 银屑病如何药浴治疗	227
242. 如何按摩治疗银屑病	228
243. 如何用中药汤剂治疗玫瑰糠疹	228
244. 如何用中药汤剂治疗单纯糠疹	229
245. 痤疮如何足浴治疗	230
246. 痤疮如何足部按摩治疗	231
247. 痤疮如何拔罐治疗	231
248. 痤疮的指压保健	232
249. 痤疮如何敷贴治疗	233