



JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

皮肤病与护肤

主编 尹学兵 许沁 审订 干皆诚 姚志荣
编著 尹学兵 许沁 杨玉宣

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

皮肤病与护肤

主编 尹学兵 许 沁 审订 干皆诚 姚志荣

编著 尹学兵 许 沁 杨玉宣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南. 皮肤病与护肤/尹学兵, 许沁主编.

上海: 上海文化出版社, 2009

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 402 - 6

I. 健… II. ①尹…②许… III. ①保健 - 基本知识②皮肤病 - 诊疗 IV. R161 R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024998 号

责任编辑

李 昂

版面设计

汤 靖

封面设计

许 菲

书名

健康生活完全指南——皮肤病与护肤

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海绍兴路 74 号

电子信箱: csbcm@public1.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

印刷

苏州文艺印刷厂

开本

890 × 1240 1/32

印张

5.625

字数

110,000

版次

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数

1 - 4,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 402 - 6/R·109

定价

15.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0512 - 66063782



→ 长时间的不良心情：紧张、忧伤等，会导致大脑皮层功能紊乱，促发神经、内分泌失调，导致神经性皮炎、银屑病、斑秃等，这些皮肤病也称为身心皮肤病。

→ 中国医师协会皮肤科分会组织的《足癣病人生活调查》显示：近 90% 的患者认为足癣对他们的情绪和心理有影响（主要包括心情不好、烦躁，不愿被别人看到患处等）；80% 的患者称足癣对工作和社交活动有影响；超过半数的患者，因瘙痒而影响睡眠。

→ 据专家介绍，芒果中含有的果酸、氨基酸、各种蛋白质等刺激性物质较多，吃芒果时不小心将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位，有可能刺激面部皮肤，造成面部红肿、发炎，严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。所以在吃芒果时，最好将果肉切成小块送入口中，吃完及时洗净残留在皮肤上的果汁。

CONTENTS 目录

认识指南

很多皮肤病患者的发病与年龄有一定的关系,某些疾病容易发生于某些特定的年龄组。例如,新生儿期可发生新生儿脓疱疮;婴儿期可发生婴儿湿疹;幼儿期可发生特应性皮炎;青春期易发生青春痘、脂溢性皮炎;中年到老年易发生各种角化病、皮肤瘙痒等。

皮肤是如何构成的	[3]
皮肤的主要生理功能有哪些	[3]
皮脂腺是怎么回事	[3]
小汗腺和大汗腺有何不同	[4]
常见的皮肤病有哪些	[5]
皮肤上的疾病对健康有多大危害	[5]
哪些因素会影响到皮肤病的发生	[6]
痒是怎么回事	[7]
荨麻疹是怎样一种病	[8]
风疹是怎样一种病	[9]
毛囊炎是怎样一种病	[9]
疔是怎样一种病	[10]
脂溢性皮炎是怎样一种病	[10]
疣是怎样一种病	[10]
单纯糠疹是怎样一种病	[11]
老年斑是怎样一种病	[11]
"牛皮癣"是怎样一种病	[12]

- [13] “蝴蝶斑”是怎么产生的
- [13] 晒斑是怎么产生的
- [13] 接触性皮炎是怎么一回事
- [14] 白癜风是怎样一种病
- [14] 白癜风是怎样分级的
- [15] 头癣是怎么发生的
- [16] 脚气是怎么发生的
- [16] 脚气属于接触性皮肤病吗
- [17] 丹毒是怎样一种病
- [17] 褥疮是怎么回事
- [17] 何为化妆品性痤疮
- [18] 梅毒是怎样一种病
- [19] 何为职业性皮肤病

病症指南

皮肤不仅是人体对外界的屏障,还能表达愤怒、恐惧、忧伤、羞愧等情绪。皮肤科专家指出:长时间的不良心情——紧张、忧伤等,会导致大脑皮层功能紊乱,促发神经、内分泌失调,导致如神经性皮炎、银屑病、斑秃等疾病。

- [25] 皮肤病发病主要有哪些原因
- [25] 荨麻疹有何临床表现
- [26] 毛囊炎有何临床表现
- [26] 丹毒有何临床表现
- [27] 疔有何临床表现
- [27] 皮脂溢性皮炎有何临床表现
- [27] 不同的疣有何不同的临床表现

- 色斑的种类有哪些 [28]
- 黄褐斑有哪些常见症状 [29]
- 黄褐斑形成的原因有哪些 [29]
- 黄褐斑与哪些疾病有关 [30]
- 不同类型的黄褐斑有何伴随症状 [31]
- “牛皮癣”主要有何临床特点 [31]
- “虫斑”是怎么回事 [32]
- 引起接触性皮炎的常见因素有哪些 [33]
- 白癜风有哪些表现症状 [33]
- 生殖器疱疹有哪些典型表现 [33]
- 疥疮有何特点 [34]
- 脚气病与维生素 B₁ 有何关系 [34]
- 痂子可分为哪几种 [35]
- 湿疹有哪些特征 [36]
- 夏季手掌为何会出现脱皮现象 [36]
- 带状疱疹有何特点 [37]
- 水痘病毒会诱发带状疱疹吗 [38]
- 何为身心皮肤病 [38]
- 褥疮有哪些临床症状 [39]
- 痤疮分为哪几种类型 [39]
- 青春痘是怎样形成的 [40]
- 如何判断青春痘的严重程度 [42]

预防指南

预防皮肤病的基本原则,是保持良好的个人卫生习惯,避免接触不良刺激(例如尽量不穿化纤内衣;选购新品种化妆品时,先作皮肤过敏试验;慎用易引起过敏的食物、药品等);出现症状应及时就医。

- [45] 花斑癣与出汗过多有关吗
- [45] 怎样预防接触性皮炎
- [46] 如何避免化妆性皮炎
- [46] 如何预防冻疮
- [47] 银屑病会遗传吗
- [47] 白癜风能治好吗
- [48] 女性下身有“狐臭”该怎么办
- [49] 女性乳头出现瘙痒该怎么办
- [49] 女性妊娠期如何预防风疹
- [51] 怎样防治老年皮肤瘙痒
- [51] 怎样防治男性阴囊湿疹
- [52] 预防秃发的十大要点
- [52] 防治秃发的四种民间便方
- [53] 秋天如何保养头发
- [53] 产妇为何容易脱发
- [54] 怎样预防头癣
- [54] 痣出现何种情况应警惕恶变的可能
- [55] 应当怎样预防风疹
- [56] 怎样才能远离带状疱疹
- [56] 男士如何远离青春痘
- [57] 你是痤疮的高危人群吗

治疗指南

药物的品种繁多,人们往往认为药品“越新越好”、“越贵越好”、“越高级越好”。其实每种药品的优势劣势各不相同,治病应根据具体病因和自身病情来针对性选用药品,如此才能既有效治疗疾病,又可避免或减少药品副作用对人体的可能损害。

- 常见的局部止痒药有哪些 [61]
- 使用外用激素药膏该注意什么 [61]
 - 治疗荨麻疹有何方法 [62]
 - 荨麻疹也可用中药敷脐法 [63]
 - 治疗毛囊炎有何方法 [64]
 - 治疗丹毒有何方法 [64]
 - 治疗疖有何方法 [65]
 - 皮肤疖肿的外敷方法 [65]
 - 治疗皮脂溢性皮炎有何方法 [66]
- 不同的疣有不同的治疗方法 [66]
 - 患上“灰指甲”该怎么办 [68]
 - 治疗“灰指甲”该注意什么 [69]
- 不同类型“灰指甲”的治疗方法 [70]
 - 如何防治单纯糠疹 [70]
 - 色斑的主要治疗方法 [71]
- 脸上的胎记用激光能消除吗 [71]
- 治疗“牛皮癣”的主要措施有哪些 [72]
 - 春季皮肤病该如何合理用药 [72]
 - 冬季皮肤皲裂怎样自我药疗 [75]
 - 冻疮自我药疗有何方法 [76]
 - 冻疮夏治有何妙方 [76]
 - 冬季皮肤瘙痒该如何自我药疗 [77]
- 目前治疗白癜风的主要方法有哪些 [78]
 - 治疗脚气如何选药用药 [78]
 - 脚气用什么药治疗效果好 [79]
 - 怎样合理使用癣药水 [80]
 - 治疗“狐臭”有何方法 [81]
 - 怎样正确防治疥疮 [82]

- [82] 治疗带状疱疹有何好办法
- [83] 怎样使用速效救心丸治疗带状疱疹
- [83] 如何防治水痘
- [84] 湿疹外治的原则是什么
- [85] 维生素 A 可以治疗哪些皮肤病
- [85] 青春痘患者如何用药
- [86] 痤疮引起的瘢痕疙瘩该如何治疗
- [87] 避孕药可以治疗痤疮吗
- [88] 如何合理应用头孢菌素

生活指南

爱美之心,人皆有之。大部分人都希望自己的皮肤保持孩子般的白皙红润光泽,于是尝试了很多方法,但很多都没有作用,甚至使皮肤变得更差。那么,怎样才能使皮肤保持完美的状态呢?最重要的一点,健康是美丽的基础,只有保持身体健康,皮肤才会焕发出美丽的光泽。

- [93] 正确洗脸该注意什么
- [93] 如何正确使用护肤品
- [94] 如何让肌肤恢复自然光泽
- [95] 给爱美女性推荐几则美容小秘方
- [96] 白癜风患者如何面对“面子”问题
- [96] 夏季头发为何容易脱落
- [97] 夏季为何易发生“凉席皮炎”
- [97] 夏季如何避免发生“首饰性皮炎”
- [98] 秋冬季也要提防皮炎
- [99] 脱发与抑郁心理有何关系

如何对脱发者进行心理疏导	[99]
每天脱发多少算多	[100]
秋季为什么容易脱发	[100]
痣会影响身体健康吗	[101]
痣与命运有关吗	[101]
过敏性皮肤可以用蔬果护肤吗	[102]
小儿过夏如何防痱子	[102]
春季如何预防湿疹	[103]
夏季如何预防湿疹	[103]
湿疹患者使用洁肤用品有何讲究	[104]
老人过冬如何预防皮肤瘙痒症	[104]
男女青春痘有何不同	[105]
女性月经前期为什么容易长痘	[106]
为什么说春季是青春痘的高发季节	[106]
为什么青春期的易患青春痘	[107]
夏季如何预防青春痘	[107]
秋季如何预防青春痘	[108]
冬季如何预防青春痘	[108]
患青春痘期间可以化妆吗	[109]

饮食指南

凡有“养血、凉血、活血”之效或具有抑制细胞 DNA 合成、改善微循环功能的食物,对防治皮肤病都大有裨益。

皮肤病患者需要吃什么 [113]

- [113] 女性护肤该吃些什么
- [114] 黄褐斑患者饮食适宜吃什么
- [115] 女性补水有何学问
- [116] 白癜风患者为何宜少吃西红柿
- [116] 吃芒果为何也会吃出皮肤病
- [117] 夏季战“痘”该吃些什么
- [117] 青春痘患者在饮食上该注意什么

药膳指南

药膳的主要原料是药物和食物。它必须寓药于食,寓性于味,融药物功效与食物美味于一体。因此,它也就必须以精湛的烹调艺术为手段,借助炖、焖、蒸、煮、熬、炒、烧等中国传统的烹调的方法,同时按患者的身体情况进行中药的选料和调补。对选用的中药应根据不同的药物,采用不同的炮制、加工方法及分离提取法,以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形,又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的目的。

[121] 药膳粥

山楂桃仁粥 / 槐花茯苓粥 / 杜桂牛膝薏米粥 / 枸杞白鸽粥 / 鸡子首乌粥 / 龙眼木耳粥 / 黑豆鲤鱼粥 / 茯苓桂花粥

[123] 药膳汤

扁豆莲子鸡汤 / 排骨海带汤 / 绿豆薏仁汤 / 茅菟当归羊肉汤 / 绿豆海带鱼腥草汤 / 冬瓜皮薏米汤 / 薏米小豆玉米汤 / 当归玉竹蛇汤 / 姜醋木瓜汤 / 参枣五味子汤 / 荔枝红枣汤 / 玉米薏米汤 / 丝瓜谷芽汤 / 干姜红枣桂枝汤 / 海带绿豆汤 / 红枣泥鳅汤

[127] 药膳茶

金银甘草茶 / 桃仁山楂茶 / 地肤红枣茶 / 苦参止痒茶 / 消疳茶 / 芝麻茶 / 净面茶 / 胡桃牛乳茶

运动指南

患者能否运动,主要看所患皮肤病的类型以及病情所属的阶段。感染性、渗出性的,以及个别过敏性的皮肤病,尤其是浅表性的皮肤感染和渗出较多时,大量出汗会在一定程度上加重病情,所以不适合剧烈运动。其他类型的皮肤病,尤其是系统性的疾病,适量运动还是有益的,但原则是适量、量力而行、循序渐进。

运动时须防哪些皮肤病 [133]

怎样防止运动对皮肤造成伤害 [136]

护理指南

对瘙痒症状患者,除了劝说患者尽量避免抓搓、不用热肥皂水烫洗之外,应让患者每周修剪指甲2次。瘙痒严重影响睡眠和情绪时,可酌情给予抗组胺类或镇静安眠类药物。如果所患皮肤病属于全身性疾病的局部表现,则除了对患者进行皮肤病症一般护理外,还应按照内科常规护理操作,以防并发症。

皮肤病家庭护理注意事项 [141]

药疹的家庭护理措施 [143]

神经性皮炎的护理要点 [144]

身上长小红疹可自购药膏涂抹吗 [145]

增白祛斑酸奶面膜的制作方法 [146]

酸奶敷面膜的制作方法 [146]

怎样自制黄豆嫩肤方 [146]

按摩防皱纹的五种简单方法 [147]

激光脱毛有何优缺点 [147]

- [148] 黄褐斑患者的自我保健方法
- [149] 使用祛斑产品注意事项
- [150] 冬季皮肤瘙痒注意事项
- [150] 精油按摩人人都适合吗
- [150] 远离脚气的保健方法
- [151] 何为治脚气“三忌”
- [152] 脚丫出现糜烂该怎么办
- [152] 中风瘫痪在床患者如何预防褥疮
- [153] 婴儿出现“红屁股”该怎么办
- [153] 婴儿“奶癣”需要治疗吗
- [154] 如何根据瘢痕位置来决定瘢痕增生的治疗
- [155] 青春痘患者如何进行自我保健

宜忌指南

很多人喜用薄荷露淋浴露,因为洗完澡后身上凉丝丝、滑嫩嫩的,皮肤感觉很舒服,但干性皮肤者和皮肤表面有破损者不宜用薄荷露淋浴露。对于湿疹患者来说,应当注意皮肤清洁卫生,避免再刺激,切记要尽可能控制搔抓,不用热水烫、肥皂洗以及涂擦刺激性强的外用药。

- [159] 宜用新鲜豆腐渣治湿疹
- [159] 宜用丝瓜巧治皮肤病
- [159] 宜用牛奶擦手擦脸
- [159] 宜按摩冻疮患处
- [160] 宜少用薄荷露淋浴露
- [160] 宜喝红酒
- [160] 宜喝牛奶
- [161] 宜喝“三豆汤”

宜用牛奶敷手 [161]

宜用维生素 E 酸奶护脸 [161]

宜用牛奶燕麦面膜 [162]

忌养猫 [162]

忌搔抓 [162]

忌用盐敷面膜除痘 [162]

忌用衣物柔软剂 [163]

忌洗澡太频繁 [163]

认识指南

作为人体的第一道屏障——皮肤,很易受到外界以及自身因素的影响,出现各种皮肤疾病,据世界卫生组织的一项调查结果显示,在黄种人中,皮肤处于病态的超过 20%,而处于皮肤亚健康状态者则高达 70%。

如果皮肤发生疾病,不仅影响美观,而且会导致内脏功能紊乱。反之,内脏有病,也可能通过皮肤发病或皮肤变化反映出来,所谓“有诸内必形于外”。

很多皮肤病患者的发病与年龄有一定的关系,某些疾病容易发生于某些特定的年龄组。例如,新生儿期可发生新生儿脓疱疮;婴儿期可发生婴儿湿疹;幼儿期可发生特异性皮炎;青春期易发生青春痘、脂溢性皮炎;中年到老年易发生各种角化病、皮肤瘙痒等。

