

全 家 人 的 皮 肤 健 康 书

从头到脚皮肤好

张建中 主编

从头到脚皮肤好

张建中 主编

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚皮肤好 / 张建中主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5189-4502-3

I. ①从… II. ①张… III. ①皮肤病学—通俗读物 IV. ①R751.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110681 号

从头到脚皮肤好

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 张凤娇 责任校对: 张叫咪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

销 售 部 (010) 82562753

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 天津中印联印务有限公司

版 次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

字 数 171 千

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5189-4502-3

定 价 46.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



皮肤是人体最大和最外在的器官，是人体的第一道防线，皮肤与美也息息相关。无论何时何地，怎样才能拥有健美的皮肤都是人们津津乐道的话题。然而，皮肤病的病名数以千计，虽然大部分是小病，但也不乏严重的疾病，所以，了解自己的皮肤，及时发现问题，及时就医，及时治疗就非常重要。

相对于内科疾病，皮肤病看得见摸得着，容易做到早期诊断，早期治疗。不过皮肤病种类繁多，表现千差万别，它经常会考验我们的眼力。有些皮肤病若将患处展示出来，我们大多数通过肉眼就可以直接做出诊断，但在数以千计的皮肤疾病中，要想诊断准确无误十分不易。当我们看到一幅皮损的图片，我们的大脑可能在数秒的时间内发生数十万甚至数百万的信号加工，诊断什么？为什么诊断这个？有什么理由？是哪个亚类？选择什么治疗方法合适……一念之差的诊断失误，很可能造成治疗的南辕北辙，“犹缘木而求鱼也”。另一方面，很多人会误入久病成

医的歧途。在大家眼中皮肤疾病的表现不外乎不同程度的瘙痒、形状各异的疙瘩、形形色色的斑块……很多患者见多了也就自然而然地觉得不用去医院，单纯依靠自己的“眼力”就能诊治了，甚至还会帮助别人诊治，这就让很多人的皮肤问题从一开始就被误诊，治疗更是常常“跑偏”，结果迁延不愈，影响患者的正常生活和工作。

基于以上的担忧，我觉得有必要向大家普及皮肤病、皮肤美容相关的知识。指导大众对皮肤病进行自我诊断和自我治疗，提高大众对皮肤病的防范意识，减少皮肤病的发生或减轻皮肤病的严重程度；选择正确且适合自己肤质的美容方法，避免不必要的美容“后遗症”。这些也是我们出版这本书的初衷。

医生是一个需要终身学习的职业。随着医学科学的发展，许多皮肤病的病因和发病机制得到揭示，新的治疗方法、新的药物不断涌现，为治愈许多皮肤病和快速有效地美容提供了可能。作为医生，只有不断学习才能跟上科学和医学的发展，才能实现让健康根植于身体，让美好根植于生活的愿望。我欣喜地看到，我国年轻一代的皮肤科医生不断成长，他们善于学习、善于交流、甘于奉献、充满了活力，是中国皮肤科的新生力量。我很高兴能够带领这一批青年皮肤科医生：曹洋、陈奇权、韩玉、林小清、慕彰磊、谭杨、王迪、王芳、汶春苗、徐宏俊、余佳、曾相儒、朱岳衡一起编写这本书。参加编写的这些皮肤科医生们都有较为深厚的专业知识，这为本书的质量提供了保证。而且，这些青年医生还热心公众教育和知识的传播，他们经常通过微博、微信、知乎、直播等新媒体平台传播皮肤科科普知识，每个人都拥有大量粉丝，我相信这本

书一定是你们期待已久的。

本书内容涵盖了从头到脚的全身皮肤问题，即从毛发、面部、躯干、生殖器到四肢的各种皮肤问题，同时针对当下热门的医学美容问题进行了权威阐释，另外，针对不同群体，诸如婴幼儿、孕期女性和老年人等的皮肤问题进行了详尽解答，可以说是一本全家人的皮肤健康书。

在语言风格上，我们将学术的词汇口语化，专业的解说生活化，同时兼顾了医学的科学性和逻辑性。此外，为了适应现代化阅读习惯，科学技术文献出版社还为医生们录制了近百集科普视频作为图书内容之外的延伸，读者朋友们用微信扫描书中二维码即可免费观看。尤其值得一提的是，很多皮肤疾病的图片都藏在了二维码中，大家可根据自己的病症去选择阅读观看这些图片，充分了解疾病、了解自己的身体。

作为皮肤科医生，我们将尽所能帮助你呵护好皮肤。祝大家都有一个健美的皮肤！



2018年5月15日于北京

目录 Contents

序

第一章：养护头发，为美丽加分

科学护发，减少头发损伤	002
白发增多，寻找病因很重要	004
染发皮炎，对苯二胺是罪魁祸首	005
头皮屑难消除，首先抑制脂溢	006
产后脱发，好心情让秀发自然恢复	007
雄激素性秃发，消除内因不再烦恼	008
斑秃，毛囊遭受“打击”的后果	013

第二章：面无瑕疵，有颜更有面儿

呵护眼周皮肤，让岁月无痕	016
敏感肌肤，不良护肤是元凶之一	018
青春痘，送你七把战痘“利剑”	020
晒伤的处理，慢不得	025
聊聊防晒那些事儿	028
防治光线性皮肤病，防止皮肤衰老	037
植物日光性皮炎，认清光感性蔬菜	039

红脸膛，想要皮肤白皙不难	041
嘴上长泡，是“上火”吗？	042
玫瑰痤疮，正规治疗令其“枯萎”	044
雀斑，消除前后都要防晒	049
咖啡斑，有人欢喜有人愁	050
黄褐斑颜色不同，中医内调有区分	051
老年斑，激光祛斑兼嫩肤	054
老年白斑，和平共处之道	055
痣，长在特殊部位要警惕	055
蜘蛛痣，不是被蜘蛛咬的	058

第三章：医学美容，颜值速增的助推器

想要小“V”脸，瘦脸针如你愿	062
肌肤光滑无皱，肉毒毒素显功效	065
展现侧颜杀，试试玻尿酸微整形	068
皮肤水润，水光注射是利器	072
美白皮肤，“美白针”徒有其名	074
皮肤变嫩，光子治疗不留瑕疵	076
淡化色斑，激光祛斑是首选	078

消除粉刺，果酸换肤给你惊喜	080
修复痘坑疤，要全方位治疗	081
让油腻一扫光，看皮脂出方案	083
皮肤紧致，射频快速帮你实现	084
缓解敏感皮肤，护肤有技巧	086
面膜，你敷对了吗？	087
不同肤质，洁面方式大不同	089
让四肢光滑，脱毛不宜粗暴	091
理智美容，才能避免毁容	092

第四章：躯体肌肤无恙，魅力自然散发

痱子，不就医也能消除	096
湿疹易蔓延，治疗不仅是“除湿”	098
带状疱疹，防治皆须提高免疫力	102
荨麻疹，小药解决风疙瘩	104
水痘，“四世同堂”在你身	110
毛囊炎、疖和痈，轻松鉴别轻松治	112
表皮囊肿，早切早放心	114
皮赘不是扁平疣，不传染不可怕	115
治疗特应性皮炎——保护皮肤屏障功能	117
神经性皮炎，情绪是良药	120

银屑病，五种疗法总有一款适合你	121
白癣风，神秘来客不简单	128
鱼鳞病，科学认识、科学治疗	134
鸡皮肤，多种方式改善肤质	136
萎缩纹、妊娠纹：对因治疗显效果	137

第五章：拒绝私处“隐”痛，回归美好生活

性病，不一定都和性有关系	140
解析七种性病，让心里有谱	143
性病诊疗，规范诊治防隐患	147
好不好治，性病类型说了算	155
HPV 疫苗，不是尚方宝剑	160
股癣，隐私处的非性病	163

第六章：四肢无异样，举手投足显优雅

得了灰指甲别灰心，重获光鲜有希望	168
长在指甲上的条纹——甲母痣	170
与“鹅掌疯”——手癣说拜拜	171
化脓性肉芽肿其实没化脓	174
痂子，柔滑肌肤的“雷”	175

过敏性紫癜，小红点大危害	177
色素性紫癜性皮肤病，可能是种“职业病”	179
丹毒危害大，治疗不能拖	181
鸡眼，消除它不能急眼	182
跖疣，不是鸡眼	184
告别脚气，坚持用药很重要	186

第七章：妈咪宝贝皮肤好，幸福指数飙升

孕产期护肤，安全可靠最重要	192
消除妊娠纹，不同时期方法不同	195
孕期黄褐斑，防治方法早知道	196
孕产期手足癣，耗着不治危害多	198
风疹最大危害是致胎儿畸形	199
孩子吃了宝宝霜，家长莫慌张	200
小孩出现斑秃，可能是拔毛癖作祟	202
黄水疮易传染，避免直接接触	203
猩红热看杨梅舌，警惕肾脏病变	205
血管瘤不可怕，缩小变淡有方法	206
鲜红斑痣——天使之吻	208
指头长倒刺，也许缺的不是维生素	210
幼儿急疹，热退疹子出	212

麻疹，小儿发病率最高	213
尿布疹的家庭处理攻略	215
手足口病，早发现早治疗	217

第八章：谨慎接触小动物，学会自救不慌张

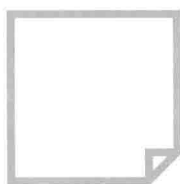
喵星人，小天使也是小恶魔	220
关于驱蚊，你不知道的那些事儿	223
虫咬皮炎，看“包”巧鉴别	231
蜂蜇伤，自救缓解毒素扩散	233
蜱虫叮咬，让其脱离有技巧	234
臭虫皮炎，床品洁净是关键	236
隐翅虫皮炎，能躲则躲的灼痛	237
毛虫皮炎，记得先拔除毒刺	238
海蜇蜇伤，学会急救不用慌	239
疥疮，软膏杀虫又止痒	240

作者小档案

第一章

养护头发，
为美丽加分





科学护发，减少头发损伤

头发是人体外在美的一个重要标志，相当于人的第二张脸。头发的外在美可以反映一个人的气质、健康状况等多个方面。因此，科学护发就显得非常重要，这包括以下几个方面：

洗发次数因人而异

洗发有助于头发的清洁，减少头皮疾病的产生。油性头发要勤洗，干性头发则要少洗，油性头发可每天或隔天洗1次，中性头发可2~3天洗一次，而干性头发每周洗1~2次即可；洗发液不能使用碱性肥皂，最好用中性或偏酸性的洗发水；洗发用温水，水温过高会损伤头皮和头发；根据情况使用护发素，尤其是干性发质、头发分叉等；湿头发可以用相对柔软的毛巾擦干，不要用力揉搓，并配合梳子梳理；使用电吹风时，温度不要太高，尽量远离头皮。

四季洗发次数有别

夏天人体新陈代谢比较快，皮脂分泌比较旺盛，微生物容易繁殖，洗头次数可以多一些，尤其游泳之后也要及时清洗以避免泳池中的一些消毒物质等对头发的损伤；秋冬季，尤其是北方容易出现头发变干的情况，此时头发容易产生静电，应该适当使用护发素。

按摩头皮利于护发

建议大家在平时适当按摩头皮，促进血液循环，以利于头发的生长和健康。尤其是头发的梳理也很有讲究，建议采用梳齿比较宽大的木梳、牛角梳，既可以减少静电及对头皮的损伤，也能起到头皮按摩的作用。当然，头发也要注意定时修剪，尽量少烫发、染发，以避免其中的化学物质对头皮和头发造成损伤。

划重点

湿头发最好用柔软的毛巾擦干，不要用力揉搓；使用电吹风时，温度不要太高，尽量远离头皮。



白发增多，寻找病因很重要

我们国人大部分毛发都是呈黑色，这与毛发中含有黑色素有关。一旦黑色素的产生或代谢出现问题就会导致白发的出现。

白发可分为先天性和后天性。先天性白发比较少见，往往有家族史，白发面积可大可小，比如白化病。后天性白发的原因有很多，可以是疾病导致，也可以是衰老、药物等因素引起。

一些青少年、儿童出现所谓的“少白头”，原因还不清楚，可能跟遗传、营养代谢等有关。

老年性白发很常见，一般来说40岁以上可逐渐出现白发，通常从两个鬓角开始，逐渐向头顶发展，接着胡须也开始变白，最后，其他部位毛发也开始变白。

一些疾病也可以引起白发，最常见的是白癜风。白癜风本身就有黑色素代谢异常，因此，发生白癜风部位的毛发通常会变白。此外，还有其他疾病，如恶性贫血、甲状腺功能亢进等也可以出现白发。

生活中经常看到很多二三十岁的年轻人出现白发，这个年龄出现白发通常跟精神紧张、压力大有关。在目前快节奏的生活条件下，加班熬夜成为常态，也经常伴随一些心理和精神问题，出现所谓的早衰，这些因素会影响黑色素代谢，而出现不均匀的白发。

因此，针对自己的白发，首先应根据以上内容进行甄别，如果是先天性或老年性白发，目前没有很好的解决办法，只能通过染发来改善。

如果是疾病引起的，那么积极治疗疾病可能会有所好转。而对很多年轻人而言，应该注意生活要规律，缓解精神压力。此外，营养摄入均衡，则能够减少白发的增长，甚至让白发变黑。

划重点

二三十岁的年轻人出现白发，通常跟生活不规律、精神紧张、压力大等因素有关系。

染发皮炎，对苯二胺是罪魁祸首

逢年过节，上了年纪、头发花白的中老年人就会去染染头发，让自己显得年轻，有时候拉上好友一起染，凑个热闹。可是染发之后，差不多两天左右，有人头上就开始痒痒、发红、甚至流水，而且越来越严重，可是其他染头发的人却没问题，这究竟是这么回事呢？到了门诊，我们会给出诊断：染发皮炎。这是染发剂里面的化学物质造成的皮肤病！

这种染发皮炎是一种接触性皮炎，也就是接触致敏性物质导致的皮炎，通常跟染发剂里面含有的一种叫作对苯二胺的化学物质有关。对苯二胺是染发剂中的有效成分，能够让染黑的效果持久，但是也具有一定的毒性。部分人存在对苯二胺敏感的情况，一旦接触就会启动身体的免疫机制，引起过敏反应，因此，在接触到染发剂的部位，像头皮、沿着