

# 美容

## 与五官科疾病最新疗法

樊中州 王章立 主编



中国人口出版社

# 美容与五官科疾病 最新疗法

主 编 樊中州 王章立  
副主编 吴代民

中国人口出版社

1233031

FR26/16

(京)新登字 050 号

图书在版编目(CIP)数据

美容与五官科疾病最新疗法/樊中州,王章立主编.-北京:中国人口出版社,1994

ISBN 7-80079-237-4

I. 美… II. ①樊… ②王… III. ①美容-保健-方法②耳鼻咽喉病-方法 IV. ①R161②R76

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12354 号

美容与五官科疾病最新疗法

樊中州 王章立 主 编

\*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号, 邮政编码:100081)

北京师范大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:11.75 字数:263 千字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-3 500 册

ISBN 7-80079-237-4/R·49

定价:18.50 元

**主 编：**樊中州 王章立

**副主编：**吴代民

**编 委：**薛 萍 刘秀华 曹泮湘 方 芬  
凌泽奎 刘 庆 贾宜春 贾春喜  
李玉坤 张玉梅 宗 原 佟 升  
李炎生 赵炳成

# 目 录

---

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 美容部分                          | (1)  |
| 健康美容的一般知识和要点                  | (1)  |
| 附 1:使皮肤细嫩滋润的食品                | (8)  |
| 附 2:使皮肤白皙的食品                  | (9)  |
| 附 3:妇女健美美颜方                   | (9)  |
| 附 4:护发法                       | (10) |
| 附 5:消除鱼尾纹法                    | (10) |
| 附 6:除皱纹食疗                     | (11) |
| 附 7:祛病容食疗                     | (11) |
| 附 8:聪耳保春术                     | (11) |
| 附 9:面膜良方                      | (12) |
| 减肥健美法                         | (14) |
| 黄褐斑(19 首方)                    | (19) |
| 附 1:黄褐斑的饮食与谷胱甘肽和维生素 E、C<br>疗法 | (25) |
| 附 2:黄褐斑的有关预防与脱色药物             | (26) |
| 附 3:祛斑偏方                      | (26) |
| 妇女颜面黑变病(4 首方)                 | (28) |
| 白癜风(13 首方)                    | (29) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 脱发(14 首方) .....     | (33) |
| 附:脱发的饮食疗法 .....     | (37) |
| 白发早生(3 首方) .....    | (38) |
| 附 1:白发早生的饮食疗法 ..... | (39) |
| 附 2:美发方 .....       | (40) |
| 斑秃(18 首方) .....     | (40) |
| 全秃(2 首方) .....      | (46) |
| 脂溢性皮炎(3 首方) .....   | (47) |
| 头癣(1 首方) .....      | (48) |
| 甲癣(3 首方) .....      | (49) |
| 黄水疮(8 首方) .....     | (50) |
| 寻常疣(7 首方) .....     | (52) |
| 扁平疣(7 首方) .....     | (54) |
| 痤疮(10 首方) .....     | (56) |
| 酒渣鼻(17 首方) .....    | (59) |
| <b>耳鼻咽喉科</b> .....  | (65) |
| 耳部疾病 .....          | (65) |
| 耳聋(13 首方) .....     | (65) |
| 外伤性耳聋(3 首方) .....   | (69) |
| 突发性耳聋(7 首方) .....   | (71) |
| 药物性耳聋(6 首方) .....   | (74) |
| 咽鼓管功能异常(3 首方) ..... | (76) |
| 耳前庭神经炎(2 首方) .....  | (77) |
| 听神经瘤(2 首方) .....    | (78) |
| 耳感觉异常(7 首方) .....   | (79) |
| 耳出血(2 首方) .....     | (82) |
| 外耳道疖肿(2 首方) .....   | (83) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 弥漫性外耳道炎(3 首方) .....  | (84)  |
| 耳廓软骨膜炎(3 首方) .....   | (85)  |
| 鼓膜外伤(2 首方) .....     | (86)  |
| 中耳炎(10 首方) .....     | (87)  |
| 卡他性中耳炎(3 首方) .....   | (91)  |
| 化脓性中耳炎(8 首方) .....   | (92)  |
| 分泌性中耳炎(2 首方) .....   | (95)  |
| 航空性中耳炎(1 首方) .....   | (96)  |
| 大疱性鼓膜炎(2 首方) .....   | (97)  |
| 耳鸣(8 首方) .....       | (98)  |
| 耳源性眩晕(6 首方) .....    | (101) |
| 美尼尔氏病(14 首方) .....   | (103) |
| 鼻部疾病 .....           | (108) |
| 鼻前庭炎(2 首方) .....     | (108) |
| 鼻粘膜糜烂(3 首方) .....    | (109) |
| 慢性鼻炎(6 首方) .....     | (110) |
| 变态反应性鼻炎(18 首方) ..... | (112) |
| 萎缩性鼻炎(4 首方) .....    | (117) |
| 鼻息肉(2 首方) .....      | (119) |
| 急性鼻窦炎(5 首方) .....    | (120) |
| 慢性鼻窦炎(24 首方) .....   | (121) |
| 鼻窦囊肿(1 首方) .....     | (129) |
| 鼻衄(28 首方) .....      | (130) |
| 嗅觉障碍(2 首方) .....     | (137) |
| 咽部疾病 .....           | (138) |
| 急性咽炎(9 首方) .....     | (138) |
| 慢性咽炎(25 首方) .....    | (142) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 疱疹性咽峡炎(3 首方) .....      | (150) |
| 咽异感症(21 首方) .....       | (151) |
| 急性扁桃体炎(11 首方) .....     | (158) |
| 小儿急性扁桃体炎(7 首方) .....    | (162) |
| 扁桃体周围脓肿(1 首方) .....     | (164) |
| 慢性扁桃体炎(4 首方) .....      | (165) |
| 急性会厌炎(8 首方) .....       | (166) |
| 会厌囊肿(1 首方) .....        | (168) |
| 咽麻痹(3 首方) .....         | (169) |
| 鼻咽癌(2 首方) .....         | (169) |
| 喉部疾病 .....              | (171) |
| 急性喉炎(5 首方) .....        | (171) |
| 慢性喉炎(4 首方) .....        | (173) |
| 附:急、慢性咽喉炎方(11 首方) ..... | (174) |
| 喉喘鸣(3 首方) .....         | (178) |
| 儿童喉痉挛(1 首方) .....       | (179) |
| 急性喉阻塞(3 首方) .....       | (179) |
| 喉癌(2 首方) .....          | (180) |
| 喉源性咳嗽(2 首方) .....       | (181) |
| 白喉(4 首方) .....          | (182) |
| 舌咽神经麻痹(1 首方) .....      | (183) |
| 声带麻痹(2 首方) .....        | (184) |
| 声带结节(2 首方) .....        | (185) |
| 声带息肉(7 首方) .....        | (186) |
| 声带下出血(2 首方) .....       | (189) |
| 失音(9 首方) .....          | (189) |
| 功能性失音(1 首方) .....       | (192) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 其他疾病·····            | (193) |
| 聋哑病(1 首方) ·····      | (193) |
| 口腔科·····             | (194) |
| 口腔粘膜疾病·····          | (194) |
| 口腔溃疡(30 首方) ·····    | (194) |
| 霉菌性口腔炎(1 首方) ·····   | (203) |
| 磷中毒性口腔炎(1 首方) ·····  | (204) |
| 药物过敏性口腔炎(1 首方) ····· | (205) |
| 鹅口疮(4 首方) ·····      | (205) |
| 口腔粘膜扁平苔癣(2 首方) ····· | (207) |
| 口唇干裂(5 首方) ·····     | (208) |
| 慢性唇炎(10 首方) ·····    | (209) |
| 口腔粘膜白斑(4 首方) ·····   | (212) |
| 粘液腺囊肿(2 首方) ·····    | (214) |
| 舌部疾病·····            | (215) |
| 舌运动异常(4 首方) ·····    | (215) |
| 舌感觉异常(9 首方) ·····    | (216) |
| 舌下腺囊肿(3 首方) ·····    | (220) |
| 舌癌(2 首方) ·····       | (221) |
| 黑毛舌(4 首方) ·····      | (223) |
| 黄腻苔(1 首方) ·····      | (225) |
| 齿部疾病·····            | (225) |
| 牙痛(26 首方) ·····      | (225) |
| 龋齿疼痛(4 首方) ·····     | (233) |
| 牙龈炎(6 首方) ·····      | (235) |
| 牙髓炎(3 首方) ·····      | (237) |
| 牙周病(5 首方) ·····      | (238) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 走马牙疳(4 首方) .....      | (240) |
| 其他疾病 .....            | (241) |
| 口腔癌(2 首方) .....       | (241) |
| 三叉神经痛(19 首方) .....    | (243) |
| 面神经麻痹(27 首方) .....    | (248) |
| 口臭(3 首方) .....        | (256) |
| 流涎(5 首方) .....        | (258) |
| 口腔颌面部急性炎症(1 首方) ..... | (259) |
| 流行性颌下腺炎(1 首方) .....   | (260) |
| 颞下颌关节脱位(1 首方) .....   | (260) |
| 颌骨髓炎(4 首方) .....      | (261) |
| 流行性腮腺炎(13 首方) .....   | (262) |
| 白塞氏综合征(10 首方) .....   | (266) |
| <b>眼科</b> .....       | (270) |
| 眼睑疾病 .....            | (270) |
| 睑缘炎(2 首方) .....       | (270) |
| 麦粒肿(13 首方) .....      | (271) |
| 眼睑活动障碍(2 首方) .....    | (275) |
| 结膜疾病 .....            | (276) |
| 急性结膜炎(7 首方) .....     | (276) |
| 慢性结膜炎(3 首方) .....     | (278) |
| 病毒性结膜炎(7 首方) .....    | (279) |
| 变态反应性结膜炎(2 首方) .....  | (281) |
| 春季卡他性结膜炎(3 首方) .....  | (282) |
| 沙眼(2 首方) .....        | (284) |
| 结膜下出血(3 首方) .....     | (285) |
| 咽结膜热(2 首方) .....      | (286) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 翼状胬肉(3 首方) .....         | (287) |
| 角膜与葡萄膜疾病 .....           | (288) |
| 病毒性角膜炎(11 首方) .....      | (288) |
| 角膜溃疡(6 首方) .....         | (292) |
| 角膜疤痕(2 首方) .....         | (294) |
| 角膜软化症(2 首方) .....        | (295) |
| 急性虹膜睫状体炎(4 首方) .....     | (296) |
| 静态瞳孔扩大症(2 首方) .....      | (298) |
| 电光性眼炎(3 首方) .....        | (299) |
| 晶状体与玻璃体疾病 .....          | (300) |
| 老年性白内障(4 首方) .....       | (300) |
| 外伤性白内障(2 首方) .....       | (302) |
| 玻璃体变性(4 首方) .....        | (303) |
| 玻璃体出血(3 首方) .....        | (304) |
| 视网膜疾病 .....              | (306) |
| 视网膜黄斑病变(2 首方) .....      | (306) |
| 中心性视网膜脉络膜病变(10 首方) ..... | (307) |
| 视网膜中央动脉阻塞(8 首方) .....    | (311) |
| 视网膜中央静脉阻塞(7 首方) .....    | (314) |
| 视网膜静脉周围炎(12 首方) .....    | (317) |
| 视网膜脱落(2 首方) .....        | (322) |
| 视网膜震荡(1 首方) .....        | (323) |
| 视网膜色素上皮炎(4 首方) .....     | (323) |
| 产后失明(4 首方) .....         | (326) |
| 视神经疾病 .....              | (327) |
| 视神经炎(3 首方) .....         | (327) |
| 急性球后视神经炎(3 首方) .....     | (328) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 视神经萎缩(4 首方) .....           | (330) |
| 视神经前段缺血性视神经乳头病变(1 首方) ..... | (332) |
| 视神经脊髓炎(4 首方) .....          | (332) |
| 眼神经与眼外肌疾病 .....             | (333) |
| 动眼神经麻痹(5 首方) .....          | (333) |
| 眼肌疲劳(3 首方) .....            | (335) |
| 弱视(1 首方) .....              | (337) |
| 肌无力眼区表现(7 首方) .....         | (337) |
| 麻痹性斜视(4 首方) .....           | (340) |
| 其他疾病 .....                  | (342) |
| 青光眼(4 首方) .....             | (342) |
| 假性近视(8 首方) .....            | (344) |
| 泪囊炎(3 首方) .....             | (347) |
| 泪道狭窄(1 首方) .....            | (349) |
| 眼疼痛(4 首方) .....             | (349) |
| 眶上神经痛(3 首方) .....           | (351) |
| 机械性眼部损伤(3 首方) .....         | (352) |
| 眼底出血(3 首方) .....            | (354) |
| 前房出血(2 首方) .....            | (355) |
| 眼眶肿瘤(1 首方) .....            | (356) |
| 眼球震颤(7 首方) .....            | (357) |
| 瘰病性黑朦症(2 首方) .....          | (359) |
| 华裔吸吮线虫(眼区表现)(2 首方) .....    | (360) |
| 闪辉性暗点(1 首方) .....           | (360) |
| Siogren 氏综合征(2 首方) .....    | (361) |
| 附:眼病放血疗法(2 首方) .....        | (362) |

# 美容部分

---

## 健康美容的一般知识和要点

追求美，是人类生活文明的表现。爱美，是人们热爱生活的象征。每个人都可以选择正确的手段和方式来美化自己，这就是美容。美容是美化生活的一部分，也是一门综合艺术，更是一门科学。美容不仅包括脸部的化妆，还包括皮肤保养、形体保养等很多内容。但美容的基础是要有一个健康的体魄，机体健康才能产生美丽。因此，健与美是分不开的。人人都愿意保持健康的体格和美好的容颜，怎样才能达到这一愿望呢？下面从美容的角度谈六个问题。

### 一、心理健康

“欢笑使人少，烦恼催人老。”科学的心理调节，也是美容不可忽视的一个重要方面。人的情绪有多种多样，十分复杂。中医学将其归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，简称“七情”。一般地讲，积极的情绪，如喜爱、崇效、高兴、幸福等既能促人向上，同时也对身体健康有益。消极的情绪，如羞愧、哀伤、紧张、绝望等，如不注意因势利导，就会产生精神压力，终致疾病产生。

怎样判断一个人的心理是否健康呢？可以从以下几个方

面进行综合考察。

能够正常工作、学习和生活，而不是注意力不集中、神不守舍、反应迟钝、语言障碍、健忘。

具有良好的社会人际关系，而不是难与人友好相处，甚至与别人格格不入，办事不通情达理。

具有正常的行为。其行为应符合自己所扮演的社会角色和当时的社会环境。如发育成熟的男女产生“异性相吸”的需求是正常现象。如若出现同性恋现象或将自己化妆成异性则是不正常的。

具有健全的人格。能客观地评价外界事物。性格稳定，言行一致。不是变幻多端、知难而退、令人难以捉摸、做事情只有几分钟热情。

具有良好的心境，而不是无缘无故地整天愁眉苦脸、闷闷不乐、精神不振、抑郁寡欢。

能够与大多数人的心理意向相符合。应该“大家高兴我高兴，大家悲伤我悲伤”。不要与众人背道而驰，比如在影院观看电影时，不顾他人而大声地乱喊乱叫。

生活目标切合实际，而不是无所事事，百无聊赖，好高骛远，想入非非。生活要有追求，追求必须脚踏实地，不能不着边际地空想。

科学的心理调节应注意以下几点：①要有自我控制能力，遇事想得开，放得下。②正确对待外界影响，面对现实要冷静，随遇而安。③经常调节自己的心境，以保持良好的情绪状态。④要正确认识和评价自己。

## 二、睡眠适当

睡眠是人生中十分重要的生理现象。人的一生中大约有1/3的时光是在睡眠中渡过的。觉醒和睡眠构成了生活的基

本节律，像白天和夜晚一样交替进行。人体自开始有生命活动起就会产生疲劳感，从而导致机体的生理功能发生紊乱。而睡眠正是恢复体力的最有效的休息。睡眠好，是健身之宝。要想睡得好，要注意下面几点。

1. 睡眠的时间要因人而异。一般以消除困意、解除疲劳为度。学龄前儿童每天宜睡 12 小时，少年儿童应睡 10 小时，成年人睡 7~8 小时就足够了。老年人的睡眠时间不应少于 5 小时。睡眠过长，醒后反而会感到昏昏沉沉，没精打采，导致机体各种功能呆滞，影响健康。睡眠不足，机体消耗的能量补偿不回来，就不能保持旺盛的精力，久而久之就会产生疾病。

2. 卧室环境要清洁，经常开窗通气，保持空气流通。室温要适宜，最好是 18~20℃。

3. 床上被褥要轻软舒适，经常晾晒，勤拆洗。枕头高度在 5~8 厘米为好。

4. 睡前不饮食，可适当喝杯热奶或听听轻音乐，有助于进入梦乡。

5. 睡前避免剧烈运动，包括跑步、打球等，以免太兴奋影响入睡。

6. 睡眠姿势以右侧卧位为宜，这样可以使心脏不受压迫，呼吸保持通畅，有利于胃的排空。

7. 如条件许可睡前应洗个热水澡。一般可用热水泡脚，然后用双手搓热后按摩脚心（涌泉穴）100~200 次，这对大脑是个良好刺激，能促进血液循环，帮助入睡。

8. 如果发生了失眠，不宜过分依赖安眠药，而应从培养良好的睡眠习惯入手。首先定时睡眠，临睡前可到室外散步半小时。用温水洗脸、洗脚、刷牙。若失眠者是从事脑力劳

动的，应适当进行体育锻炼，使大脑皮层的抑制和兴奋过程得到调整。如因高血压、鼻窦炎、甲状腺机能亢进等疾病影响睡眠，应积极治疗原发病。

### 三、饮食合理

“民以食为天。”饮食是人类维持生命的基本条件。人要想活得健康，不能仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，以保证人体必需的各种营养素充足。饮食不但能充饥，更能补充营养，甚至还是一种美食享受。试想一个人缺乏营养而面黄肌瘦，有气无力，美容从何谈起？有人以为只要多吃些鸡、鸭、鱼、肉或是价格昂贵的食品，营养就一定会好，其实不然，只有懂得配比合理的饮食结构，才能使人体对各种营养成分平衡地吸收，满足健康的需要。

营养学家根据我国情况制定了一些合理饮食的指导原则，可供参考。这些原则是：①食物要多样化。人体需要的营养素大约有 40 多种。任何一种单一的天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。只有多种食物才能平衡营养。日常饮食不要偏食，挑食。②饥饱要适当。每餐最多吃八九分饱就可以了，切忌暴饮暴食。太胖或者太瘦都是不利于健康的。③油脂要适量。要避免吃太多的脂肪，特别是动物脂肪。脂肪过多会使血液中的胆固醇含量增高，引起血管硬化，诱发冠心病。④粗细粮要搭配。每天应吃些粗粮、杂粮、豆类、水果和蔬菜，这些食物含有丰富的膳食纤维。膳食纤维能刺激肠道蠕动，减少便秘，对心血管疾病和癌症有一定的预防作用。⑤食盐要限量。食盐摄入过多，有损健康。特别是高血压病人更是如此。合理的食盐消费量，一般以每人每日不超过 10 克为宜。⑥甜食应少吃，食糖只产生热能，几乎不含其他营养素。如果经常大量食用甜食，还会影响其他营养素的

摄入。⑦饮酒要节制。过量地饮酒会造成酒精中毒，严重的还会发生酒精性肝硬化。⑧三餐安排好。提倡少吃零食。每餐的热能分配，以早餐占全日总热能的30%，午餐占40%，晚餐占30%较为合理。早饭要吃得精而好，午饭可以吃饱些，晚饭要清淡，不要吃太多，这样有利于健康。

#### 四、水分充足

人体犹如一部精密的机器，水就是使一切部件顺利工作的“油”。一个健康的成年人，水占体重60%~70%，占血液的83%，占肌肉的75%，甚至在坚硬的骨骼中也有水。通过血液，水把营养物质和氧气输入成千上万的细胞内，人体的生化反应也大多靠水来完成，甚至吸收也离不开水。因此，补充水分不能忽视，否则就好像土地缺水龟裂一样，人体缺水就会发生皮肤、肌肉的皱缩，体内代谢产物滞留，产生疲劳危机及组织器官的健康。人体的皮肤含有一定量的水分与脂肪，才能维持其光滑、滋润、柔软和富有弹性。据有关人员测定，成人每天至少喝5~6杯水，方能达到滋润皮肤的目的。饮水时间应安排在饭前1小时为宜。饭前喝水冲淡了胃液，影响消化吸收。晨起空腹喝水好处多，可以减少肠道有毒物质的吸收，有助于抗衰老和预防癌症。一般宜饮凉开水，因凉开水中空气少，易被人体吸收，还具有独特的活性。反复烧开的水，亚硝酸盐含量增高，对人体具有潜在的危险性，因此不宜喝。各种饮料也不能代替白开水。合理饮水，每天的饮水量可分少量多次饮用，切莫出现口渴时才想到喝水，其实那时机体内已是极需补充水分了。当然老年人，特别是冠心病病人饮水过多也并非有益，应注意防止一次大量饮水，以免加重心肾负担，引发疾病。特别不能忽视的一点，则是饮用水不宜储存时间太长，24小时就应更换暖瓶里的水，以防