

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

皮肤病的 自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/黄传萍 苏广珠 彭福英



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

皮肤病的自我疗法

主 编 黄传萍 苏广珠 彭福英
副主编 周金宏 路 麒 李 琳
编 委 宋 霞 许晓玲 胡志霞
郑晓茜

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病的自我疗法 / 黄传萍等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-139-X

I. 皮... II. 黄... III. 皮肤病-治疗
IV. R751.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155194 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.25 字数 228 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80231-139-X 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王 克 王 娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲 萍 朱孔翠

牟振文 张 刚 张 岚 张志荭

张国亮 张春花 张 惠 张 微

时 君 李 艳 李书耀 李秀娥

前言



疾病谱下，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

前 言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

第一章	概 述	/ 1
第一节	认识皮肤病	/ 1
第二节	常见皮肤病的病因病理	/ 7
第三节	常见皮肤病的诊断与分类	/ 21
第四节	常见皮肤病的西医药治疗	/ 35
第五节	中医学对皮肤病的认识	/ 44
第二章	认识经络和腧穴	/ 60
第一节	经络和腧穴简介	/ 60
第二节	治疗皮肤病的常用穴位	/ 64
第三章	皮肤病的躯体按摩疗法	/ 66
第一节	按摩疗法简介	/ 66
第二节	皮肤病常用按摩法	/ 82
第四章	皮肤病的足底按摩法	/ 87
第一节	足底按摩简介	/ 87
第二节	足底按摩手法	/ 91
第三节	足底按摩治疗皮肤病	/ 96

第五章	皮肤病的手部按摩法	/ 100
第一节	皮肤病的常用手穴	/ 100
第二节	手部按摩法治疗皮肤病	/ 101
第六章	皮肤病的耳穴按摩法	/ 104
第一节	皮肤病常用耳穴	/ 104
第二节	耳穴按摩治疗皮肤病	/ 108
第七章	皮肤病的拔罐疗法	/ 110
第一节	拔罐疗法简介	/ 110
第二节	皮肤病常用拔罐法	/ 117
第八章	皮肤病的刮痧疗法	/ 129
第一节	刮痧疗法简介	/ 129
第二节	皮肤病常用刮痧法	/ 134
第九章	皮肤病的汤药治疗	/ 140
第一节	汤药简介	/ 140
第二节	皮肤病常用中药	/ 145
第三节	皮肤病常用偏方验方	/ 167
第十章	皮肤病的贴敷疗法	/ 175
第一节	贴敷疗法简介	/ 175
第二节	皮肤病常用贴敷法	/ 183
第十一章	皮肤病的熏洗疗法	/ 188
第一节	熏洗疗法简介	/ 188
第二节	皮肤病常用熏洗法	/ 195
第十二章	皮肤病的艾灸疗法	/ 207
第一节	艾灸疗法简介	/ 207
第二节	皮肤病的常用艾灸疗法	/ 210
第十三章	皮肤病的饮食疗法	/ 212
第一节	食疗简介	/ 212
第二节	皮肤病饮食禁忌	/ 220

第三节	皮肤病饮食选择	/ 223
第四节	皮肤病常用药膳	/ 225
第十四章	皮肤病的运动疗法	/ 228
第一节	运动疗法简介	/ 228
第二节	运动防治皮肤病	/ 236
第十五章	皮肤病的音乐疗法	/ 245
第一节	音乐疗法简介	/ 245
第二节	皮肤病常用音乐疗法	/ 250
第十六章	皮肤病的心理调护	/ 259
第一节	心理疗法简介	/ 259
第二节	皮肤病中的心理问题与调护	/ 262
第十七章	皮肤病的预防	/ 279

第一章 概述

第一节 认识皮肤病

走在大街小巷我们经常会看到墙上、电线杆上贴着各种各样宣传治疗皮肤病的传单、广告，给城市环境造成了污染，有人形象地把这些野广告比喻为“城市的牛皮癣”。皮肤病是最常见也被认为最不起眼的疾病。社会上对待皮肤病有两种截然相反的看法：有人会说：“皮肤病是小病，得了也不要紧，不用管它，自

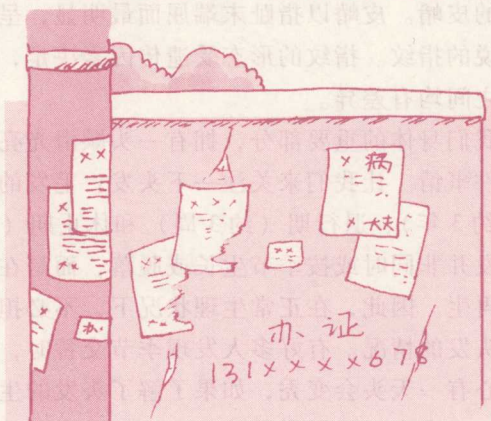


图 1-1

己也能好，即使不好也不会有生命危险。”而有的人则说：“得了皮肤病可了不得，会传染的，一旦染上了可治不好”等等。日常生活中也经常会发现有些人谈皮肤病色变，一旦发现皮肤出现异常就坐立不安，不知所措，甚至到了紧张恐惧的地步。

究竟应该怎样正确认识皮肤病呢？皮肤病真的那么可怕吗？

一、皮肤生理

如果我们了解了皮肤的正常生理及常见皮肤病的大体情况，就会消除这些顾虑而坦然对待。下面先让我们看看我们的皮肤究竟是什么样的吧：

皮肤是覆盖人体表面的一个器官，是人体的重要组成部分。它也是人体最大的器官，其总重量约占我们体重的16%，成人皮肤的总面积约 1.5m^2 ，新生儿约 0.21m^2 。皮肤的厚度根据年龄、部位的不同而异：眼睑、外阴、乳房的皮肤最薄；四肢伸侧的皮肤比屈侧厚；掌跖部的皮肤最厚。

我们的皮肤表面有许多皮沟，把皮肤表面划分为细长较平行、略隆起的皮嵴。皮嵴以指趾末端屈面最明显，呈涡纹状，也就是我们常说的指纹。指纹的形态受遗传因素决定，除同卵双生子外，个体之间均有差异。

头发是我们身体的重要部分，拥有一头顺滑光亮的头发是让人骄傲的一件事情。让我们来关注一下头发：毛发的生长周期分为生长期（约3年）、退行期（约3周）和休止期（约3个月）。各部位的毛发并非同时或按季节生长或脱落，而是在不同时间分散地脱落和再生。因此，在正常生理状况下，不必担心我们会出现掉光所有头发的情况。有好多人都发现季节交替时，头发掉得特别多，就担心有一天头会变秃，如果了解了头发的生理就不会有这种担心了。正常人每天可脱落约70~100根头发，同时也有等量的头发再生。不同部位的毛发长短与生长周期时间不同有关。

眉毛和睫毛的生长期仅约2个月，因此比头发要短得多。我们的毛发80%同时处于生长期。头发生长速度每天约0.27~0.4mm，3~4年可长50~60cm。毛发的生长受遗传、健康、营养和激素水平等多种因素的影响。

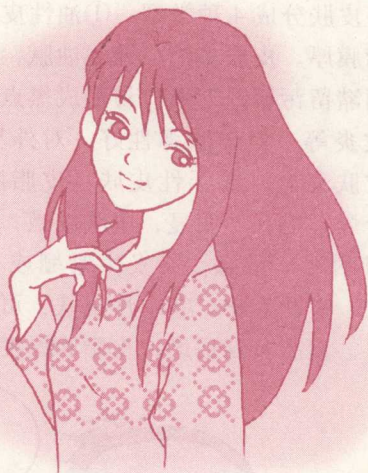


图 1-2

皮肤的颜色通常是人们关注的焦点，肤色的差异也是人种的重要标志之一，在我们周围可以看到白色、黄色或黑色的人种等。而同一种族在同一环境下，肤色在个体间的差异主要与遗传、性别、年龄、健康状况、内分泌变化、营养状况及嗜好（如烟、酒等）等有关。一般来说，父母的肤色决定子女的肤色，男性的肤色较女性深，贫血者肤色苍白，营养不良者肤色暗淡无华，长期大量吸烟者肤色灰暗，妊娠期间某些部位色素会明显加深。从皮肤的生理结构来看，肤色主要由皮肤内的色素含量、透过皮肤见到的血液色泽和皮肤表面光线反射等因素所决

定，其中黑色素是最重要的。在一般自然光线下，皮肤光泽发亮、容光焕发，这是生命活力的象征，能给人以美感。如果人终日不见阳光、营养不良，则皮肤苍白无华。

日常生活中，我们通常对选择什么样的化妆品迷惑不解，如果了解了自己皮肤的类型，这个问题就迎刃而解了。通常以面部皮肤的状态将皮肤分成4种类型：①油性皮肤：由于皮脂腺分泌旺盛，使皮脂膜厚、皮肤多油、外观油腻，可伴毛孔粗大，皮肤易黏附灰尘而滞留污垢，毛囊口易形成黑点。这类皮肤易发生痤疮、脂溢性皮炎等，但皮肤弹性好，对外界刺激的耐受性较强，不易引起皮肤衰老。②干性皮肤：皮脂腺分泌少，皮脂膜薄，皮肤比较干燥，毛孔不明显，皮肤细嫩，肤色洁白，对外界刺激（风吹、日晒等）敏感，易发生紧绷或干燥感，如保养不当容易产生皱纹、皮肤老化。③中性皮肤：可以说是一种比较完美的皮肤类型了。皮脂分泌适度，皮脂膜厚度适中，皮肤滋润光



图 1-3

滑、细腻丰满、富有弹性，对外界刺激耐受性较好，皮肤衰老较慢。④混合性皮肤：是我们日常生活中最常见的一种类型。面部皮肤油、干混合存在，如前额、鼻部及颈部等处表现为油性，而两颊及外侧部位为干性表现。这种皮肤在选择化妆品时就要兼顾一下了。躯干部皮肤及毛发一般与面部皮肤性状相一致：油性皮肤，毛发亦油光；干性皮肤，毛发干燥。正确区分面部皮肤类型对日常正确选择化妆品有一定的帮助。

小 知 识

皮肤护理五要素

1. 要注意皮肤的清洁，预防各种细菌感染。
2. 要经常按摩皮肤，保持皮肤的弹性。
3. 要合理选用护肤品，供给皮肤充足的营养。
4. 注意劳逸结合，生活要有规律。
5. 要注意多喝开水，多食青菜和水果。



二、初识皮肤病

1. 皮肤病常见症状

由于我们的皮肤所处位置的特殊性——位于人体最表层，极易遭受外界各种物理、化学因素的刺激，从而产生各种症状。具体而言，皮肤病的症状可分为自觉症状和皮肤损害。

所谓自觉症状是患者主观感觉的症状，我们通常最易感受到的是瘙痒、疼痛、烧灼感及麻木感等，这与皮肤病的性质、严重程度及患者个体特异性有关。

瘙痒是皮肤病最常见的症状，许多患者一到皮肤科就诊最常说的就是哪个部位痒。瘙痒的程度可轻可重，可持续也可间断发作，而且多见于夜间睡前或闲下来没事可做时痒得厉害。可局限