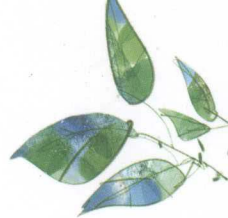




杏林墨香  
致力于打造中医品牌



# 皮肤病

360

度家庭自疗  
全方案丛书

主编 郭新宇

Family  
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

# 皮肤病

PI FU BING

主编 郭新宇 ■

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书共分为七章,介绍了常见皮肤病的基础知识、检查与鉴别、药物治疗、皮肤病的综合防治、日常保健与护理、运动健身及心理调适、饮食调养等相关知识。本书力求内容新颖,科学实用,既可供乡村、社区医师临床参考,也可供广大皮肤病患者及其家属阅读,以期帮助皮肤病患者减轻身体的痛苦和心理的负担,早日过上正常的生活。

### 图书在版编目(CIP)数据

皮肤病 / 郭新宇主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 7

(360度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978-7-5067-7537-3

I. ①皮… II. ①郭… III. ①皮肤病—诊疗

IV. ①R751

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101113号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 18<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

字数 293千字

版次 2015年7月第1版

印次 2015年7月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7537-3

定价 38.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

---

## 丛书编委会

---

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

---

## 本书编委会

---

主 编 郭新宇

编 委 余武英 施玉清 刘 俊

范建春 孙三宝 刘 莹

刘国辉 林自勇 和月英

# 前 言

皮肤具有保护身体内部器官、调节身体温度、排出代谢毒素、吸收营养物质、感觉外界刺激等作用。一旦皮肤功能出现问题，人体的其他功能也会或多或少地受到影响，使患者身体承受巨大的痛苦。

皮肤病是指皮肤及其附属器官受到内外因素影响后，其形态、结构和功能发生变化的病理过程，可分为感染性皮肤病和非感染性皮肤病两大类。常见的皮肤病包括银屑病、白癜风、痤疮、鱼鳞病、湿疹、红斑狼疮、荨麻疹、皮炎等。

皮肤病的诱发因素广泛且难以控制，感染、遗传、精神、内分泌、药物、饮食、物理刺激等诸多因素均会使皮肤病发作或复发。日常生活中只要稍不注意，就会让这些诱发因素“钻了空子”，让皮肤病患者饱受折磨。如今，由于人们不良的起居饮食习惯和日益复杂的环境因素，使引发皮肤病的因素更加复杂，往往令人防不胜防，致使皮肤病成为临床常见病及多发病之一。多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，营养结构的不合理，酗酒和吸烟的不良嗜好，以及心理应激式紧张生活等所导致的心理障碍，都可能让人们陷入皮肤病的阴霾之中。

皮肤病种类繁多，对于不同的病证，要采取不同的预防和治疗措施。为了有针对性地给饱受皮肤病折磨的患者及其家属提供科学的预防措施和正确的日常护理知识，尽可能地减少复发、减短病程、减轻发病症状，我们撰写了本书。本书介绍了常见皮肤病的基础知识、检查与鉴别、药物治疗、皮肤病的综合防治、日常保健与护理、运动健身及心理调适、饮食调养等相关知识。本书力求内容新颖，科学实用，以期帮助皮肤病患者减轻身体的痛苦和心理的负担，早日过上正常的生活。

鉴于作者水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

2015年3月

# 目 录

---

## 基础知识

- 皮肤的功能和结构 / 2
- 皮肤对机体的作用 / 3
- 决定人体皮肤颜色的因素 / 4
- 什么是皮肤病 / 5
- 皮肤病的类型 / 5
- 遗传性皮肤病的种类 / 6
- 常见的皮肤病发病原因 / 7
- 引发皮肤病的诱因 / 8
- 银屑病与牛皮癣不可混淆 / 9
- 皮肤病患者要慎用激素类药膏 / 10
- 不宜使用肤轻松的皮肤病 / 10

## 检查与鉴别

- 皮肤病的物理检查方法 / 14
- 皮肤病的实验室检查 / 15
- 皮肤病的过敏原检查 / 16
- 带状疱疹的诊断 / 17
- 单纯疱疹的诊断 / 17

|             |      |
|-------------|------|
| 水痘的诊断       | / 17 |
| 疣的检查        | / 17 |
| 传染性软疣的检查    | / 18 |
| 脓疱疮的诊断      | / 18 |
| 毛囊炎的检查与鉴别   | / 18 |
| 疖的检查与鉴别     | / 19 |
| 丹毒的检查与鉴别    | / 19 |
| 头癣的检查       | / 19 |
| 体癣和股癣的检查与鉴别 | / 20 |
| 甲真菌病的检查与鉴别  | / 20 |
| 花斑癣的检查与鉴别   | / 21 |
| 念珠菌病的检查与鉴别  | / 21 |
| 疥疮的检查与鉴别    | / 22 |
| 接触性皮炎的检查与鉴别 | / 22 |
| 湿疹的检查与鉴别    | / 22 |
| 药物性皮炎的检查与鉴别 | / 23 |
| 汗疱疹的检查与鉴别   | / 23 |
| 荨麻疹的检查与鉴别   | / 23 |
| 丘疹性荨麻疹的鉴别诊断 | / 24 |
| 日光性皮炎的鉴别诊断  | / 24 |
| 夏季皮炎的鉴别诊断   | / 24 |
| 痒子的检查与鉴别    | / 25 |
| 银屑病的检查与鉴别   | / 25 |
| 鱼鳞病的检查与鉴别   | / 26 |
| 扁平苔藓的检查与鉴别  | / 27 |
| 痤疮的鉴别诊断     | / 27 |
| 脂溢性皮炎的鉴别诊断  | / 27 |
| 红斑狼疮的检查与鉴别  | / 28 |
| 皮炎的检查与鉴别    | / 30 |
| 天疱疮的检查与鉴别   | / 31 |
| 过敏性紫癜的检查与鉴别 | / 32 |



|               |      |
|---------------|------|
| 白癜风的检查与鉴别     | / 33 |
| 色素痣的检查与鉴别     | / 33 |
| 血管瘤的检查与鉴别     | / 34 |
| 脂溢性角化病的检查与鉴别  | / 34 |
| 基底细胞癌的检查与鉴别   | / 35 |
| 恶性黑素瘤的检查与鉴别   | / 36 |
| 淋病的检查与鉴别      | / 38 |
| 梅毒的检查与鉴别      | / 38 |
| 非淋菌性尿道炎的检查与鉴别 | / 39 |
| 尖锐湿疣的检查与鉴别    | / 39 |
| 艾滋病的检查        | / 40 |

## 药物治疗

### （一）西医治疗 / 42

|                    |      |
|--------------------|------|
| 治疗皮肤病的用药原则         | / 42 |
| 皮肤病用药的六个误区         | / 42 |
| 外用皮肤药的作用           | / 43 |
| 皮肤病常用的外用药          | / 44 |
| 外用激素类药的作用、适应证及禁忌证  | / 46 |
| 皮肤病常用外用激素制剂        | / 48 |
| 外用药治疗原则            | / 49 |
| 外用药正确使用方法和注意事项     | / 50 |
| 抗过敏的药物             | / 52 |
| 口服抗过敏药物的注意事项       | / 55 |
| 糖皮质激素应用皮肤病及注意事项    | / 57 |
| 抗生素应用和注意事项         | / 59 |
| 使用维 A 酸类药物的方法及不良反应 | / 61 |
| 皮肤病冷冻治疗的适应证及不良反应   | / 64 |

皮肤病光化学疗法的适应证及不良反应 / 66

皮肤病常用的激光疗法 / 67

皮肤病的光子嫩肤疗法 / 68

皮肤病的高频电疗法 / 68

皮肤病的电解疗法 / 69

皮肤病的药浴疗法 / 70

皮肤病手术治疗的作用 / 71

## （二）中医治疗 / 72

皮肤病的中医辨证治疗 / 72

皮肤病中药内治的方法 / 73

皮肤病中药外治的方法 / 78

中药煎服的注意事项 / 80

银屑病患者中药方剂 / 83

白癜风患者的中药方剂 / 84

痤疮患者的中药方剂 / 86

鱼鳞病患者的中药方剂 / 87

湿疹患者的中药方剂 / 88

荨麻疹患者的中药方剂 / 89

皮炎患者的中药方剂 / 91

红斑狼疮患者的中药方剂 / 92

# 皮肤病的综合防治

## （一）细菌性皮肤病 / 96

脓疱疮的症状 / 96

脓疱疮的综合防治 / 96

毛囊炎的症状 / 98

毛囊炎的综合治疗 / 98

疖的症状 / 99

疖的综合防治 / 99

疔的症状 / 101

疔的综合治疗 / 101

丹毒的症状 / 102

丹毒的综合治疗 / 103

## （二）真菌性皮肤病 / 104

头癣的症状 / 104

头癣的综合防治 / 104

体癣和股癣的症状 / 105

体癣和股癣的综合防治 / 106

手癣和足癣的综合防治 / 107

甲真菌病的症状 / 108

甲真菌病的综合防治 / 108

花斑癣的症状 / 109

花斑癣的综合防治 / 110

念珠菌病的症状 / 110

念珠菌病的综合防治 / 111

## （三）病毒性皮肤病 / 113

带状疱疹的症状 / 113

带状疱疹的综合防治 / 113

单纯疱疹的症状 / 115

单纯疱疹的综合防治 / 116

水痘的症状 / 117

水痘的综合防治 / 118

疣的症状 / 119

疣的综合防治 / 119

传染性软疣的症状 / 121

传染性软疣的治疗 / 121

手足口病的症状 / 121

手足口病的综合治疗 / 122

#### **(四) 寄生虫和昆虫性皮肤病 / 124**

疥疮的症状 / 124

疥疮的综合防治 / 124

螨虫皮炎的症状 / 125

螨虫皮炎的防治 / 126

蜂蜇伤的症状 / 126

蜂蜇伤的综合防治 / 127

#### **(五) 变态反应性皮肤病 / 128**

接触性皮炎的症状 / 128

接触性皮炎的综合防治 / 128

湿疹的症状 / 129

湿疹的综合防治 / 130

药物性皮炎的症状 / 131

药物性皮炎的防治 / 133

汗疱疹的症状 / 134

汗疱疹的综合防治 / 134

荨麻疹的症状 / 135

荨麻疹的综合防治 / 136

#### **(六) 物理性皮肤病 / 138**

日光性皮炎的症状 / 138

日光性皮炎的防治 / 138

夏季皮炎的症状 / 139

夏季皮炎的防治 / 139

痱子的症状 / 139

痱子的综合防治 / 140

冻疮的症状 / 141

冻疮的综合防治 / 141

鸡眼的症状 / 142

鸡眼的综合防治 / 142

## （七）炎症或免疫性皮肤病 / 143

银屑病的症状 / 143

银屑病的综合防治 / 145

鱼鳞病的症状 / 148

鱼鳞病的综合治疗 / 150

扁平苔藓的症状 / 151

扁平苔藓的综合防治 / 152

痤疮的症状 / 153

痤疮的综合防治 / 153

脂溢性皮炎的症状 / 154

脂溢性皮炎的防治 / 154

红斑狼疮的症状 / 155

红斑狼疮的综合防治 / 156

皮炎的症状 / 162

皮炎的综合治疗 / 164

天疱疮的症状 / 167

天疱疮的综合治疗 / 169

过敏性紫癜的症状 / 171

过敏性紫癜的综合防治 / 172

## （八）色素性皮肤病 / 174

白癜风的症狀 / 174

白癜风的综合治疗 / 174

黄褐斑的症状 / 175

黄褐斑的综合防治 / 175

雀斑的症状 / 176

雀斑的综合治疗 / 177

## （九）皮肤肿瘤 / 178

色素痣的症状 / 178

色素痣的治疗 / 178

血管瘤的症状 / 179

血管瘤的治疗 / 179

脂溢性角化病的症状 / 180

基底细胞癌的症状 / 180

基底细胞癌的防治 / 181

恶性黑素瘤的症状 / 182

恶性黑素瘤的治疗 / 183

## （十）常见性传播疾病 / 185

淋病的症状 / 185

淋病的综合防治 / 186

梅毒的症状 / 187

梅毒的防治 / 188

非淋菌性尿道炎的症状 / 190

非淋菌性尿道炎的防治 / 191

尖锐湿疣的症状 / 191

尖锐湿疣的综合防治 / 192

生殖器疱疹的症状 / 193

生殖器疱疹的检查与鉴别 / 193

生殖器疱疹的综合防治 / 194

艾滋病的症状 / 195

艾滋病的综合防治 / 196

常见遗传性皮肤病的防治 / 196

皮肤病的预防 / 197

## 日常保健与护理

- 银屑病病患者不宜吸烟 / 200
- 皮炎患者秋季宜选油性药物 / 200
- 鱼鳞病患者宜在冬季使用甘油 / 201
- 白癜风患者的日光浴保健方法 / 201
- 皮肤病患者排毒八大方式 / 201
- 皮肤病患者宜经常泡温泉 / 202
- 皮肤病患者冬季洗澡的禁忌 / 203
- 皮肤病患者应经常洗燕麦澡 / 204
- 皮肤病患者夏季不宜戴金属饰品 / 204
- 银屑病的按摩保健方法 / 205
- 神经性皮炎的按摩保健方法 / 205
- 红斑狼疮的按摩保健方法 / 206
- 白癜风的按摩保健方法 / 206
- 痤疮的按摩保健方法 / 206
- 皮肤病患者护理知识 / 207
- 痤疮患者的日常护理 / 208
- 湿疹患者的日常护理 / 209
- 荨麻疹患者的日常护理 / 210
- 皮肤瘙痒症患者的日常护理 / 210
- 红斑狼疮患者的日常护理 / 211
- 鱼鳞病患者日常护理 / 211
- 白癜风患者的日常护理 / 212
- 银屑病病患者日常护理 / 213
- 皮肤保健知识 / 214

## 运动健身及心理调适

### （一）运动健身 / 218

神经性皮炎患者应坚持体育锻炼 / 218

女性皮肤病患者运动时不宜化妆 / 218

银屑病患者应适度运动 / 219

痤疮患者应适量运动 / 219

日光性皮炎患者应减少户外活动 / 220

红斑狼疮患者进行运动的方法 / 220

有益于皮肤病的五种运动 / 221

皮肤病患者睡前的健身操 / 221

### （二）心理调适 / 223

皮肤病患者不宜生气 / 223

皮肤病患者摆脱不良情绪的方法 / 224

银屑病患者精神调养方法 / 224

白癜风患者的心理误区 / 225

神经性皮炎患者应加强心理调节 / 226

## 饮食调养

银屑病患者饮食调养原则 / 228

银屑病患者饮食禁忌 / 229

银屑病患者营养食谱 / 229

银屑病患者药膳食谱 / 232

白癜风患者的饮食调养原则 / 234

白癜风患者的饮食禁忌 / 235

白癜风患者的营养食谱 / 235



|               |       |
|---------------|-------|
| 白癜风患者药膳食谱     | / 238 |
| 痤疮患者的饮食调养原则   | / 240 |
| 痤疮患者的饮食禁忌     | / 241 |
| 痤疮患者的营养食谱     | / 242 |
| 痤疮患者的药膳食谱     | / 245 |
| 鱼鳞病患者的饮食调养原则  | / 247 |
| 鱼鳞病患者的饮食禁忌    | / 248 |
| 鱼鳞病患者的营养食谱    | / 248 |
| 鱼鳞病患者的药膳食谱    | / 251 |
| 湿疹患者的饮食调养原则   | / 253 |
| 湿疹患者的饮食禁忌     | / 254 |
| 湿疹患者的营养食谱     | / 254 |
| 湿疹患者的药膳食谱     | / 256 |
| 红斑狼疮患者的饮食调养原则 | / 258 |
| 红斑狼疮患者的饮食禁忌   | / 259 |
| 红斑狼疮患者的营养食谱   | / 259 |
| 红斑狼疮患者的药膳食谱   | / 261 |
| 荨麻疹患者的饮食调养原则  | / 263 |
| 荨麻疹患者的饮食禁忌    | / 264 |
| 荨麻疹患者的营养食谱    | / 264 |
| 荨麻疹患者的药膳食谱    | / 267 |
| 皮炎患者的饮食调养原则   | / 269 |
| 皮炎患者的饮食禁忌     | / 270 |
| 皮炎患者的营养食谱     | / 271 |
| 皮炎患者的药膳食谱     | / 273 |