



● 常见病调养与康复丛书

CHANGJIANBINGTIAOYANGYUKANGFU CONGSHU

总主编 吕志平 ◎ 魏 辉 主编

【皮肤病】

调养与康复



家庭全面健康之专家完备方案

常见病调养与康复丛书/总主编 吕志平

皮肤病 调养与康复

主 编 魏 辉



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病调养与康复 / 魏辉主编. —广州: 广东世界
图书出版公司, 2008.2
(常见病调养与康复丛书 / 吕志平主编)
ISBN 978-7-5062-8046-4

I. 皮… II. 魏… III. 皮肤病—康复
IV. R751.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030876号

皮肤病调养与康复

PIFUBING TIAOYANG YU KANGFU

责任编辑: 杨贵生

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84459539

网 址: www.gdst.com.cn

编辑邮箱: edksy@21cn.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

规 格: 880mm×1 230mm 1/32 6.75印张 248千字

书 号: ISBN 978-7-5062-8046-4/R·0124

定 价: 19.00元

版权所有 违者必究 (若发现印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)

内 容 提 要

该套丛书由南方医科大学(原第一军医大学)、第二军医大学、中山大学医学院、广州中医药大学、广东省中医院、山东中医药大学、解放军广州军区广州总医院、解放军广州军区武汉总医院、解放军第 421 医院、解放军第 422 医院、汕头大学医学院、暨南大学药学院、广西中医学院、广东医学院、广东省人民医院、河南省人民医院、广州市第一人民医院、深圳市妇幼保健院等单位的 150 多名专家教授历时数年编著、审定而成。

中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授审阅了该套丛书并题词。

本书以临床应用为目的,分为基础和临床两部分,基础部分着重介绍与皮肤保健、临床诊治有关的基础知识,临床部分的内容为常见皮肤病性病的发病原因、临床表现、常规调治方法,同时介绍了近期中医、西医防治的一些新观点、新方法。内容新、实用性强,通过阅读,可提高普通读者对皮肤的养护知识,增加皮肤病患者对疾病的了解,从而有助于疾病的治疗;对临床专业医师也有一定的参考价值。

该书以皮肤病调养康复保健的科普化、社会化为目的,内容新颖、特色鲜明,有较强的实用性、科学性、先进性、可读性,资料性甚强,是一本融中西医调治、内科与外科调治、营养和药膳调养、调治与预防结合等为一体的综合性皮肤病调养与康复全书。可供皮肤病患者及其家属,皮肤病专科医生、临床医师、营养师,以及其他有兴趣者参考。

《常见病调养与康复丛书》编委会

丛书总主编：吕志平

丛书编委：（按姓氏笔画顺序）

刘 强	向仕平	吕志平
孙学刚	朱成全	朱 玲
邵 岩	陈 瑜	周迎春
林小田	罗颂平	侯金林
钟先阳	贺松其	魏 辉

《皮肤病调养与康复》编写人员

主 编：魏 辉

主 审：曾 抗

主要编写人员：（按姓氏笔画顺序）

王军武	王英深	王强武
余志坚	张茂运	李 律
李振林	沈宏友	童 峥
魏 辉	陈兴兴	

丛书总序

随着时代的发展,人类疾病谱发生了深刻的变化,健康概念随之而得到了更新,人们对健康水平和生存质量提出了更高的要求。如何实现常见病的预防、治疗、康复及保健一体化、科普化和社会化,满足人们日益增长的医疗保健的需求是摆在我们医务工作者面前的义不容辞的神圣职责。

要实现常见病调养、康复及保健的一体化、科普化和社会化这一目标,必须坚持中西并重、共同发展及优势互补的方针政策。中医药学源远流长、博大精深,这一伟大宝库为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了不朽的贡献。中医药学的科学内涵,体现于它对人体健康与疾病认识上的整体观和辨证论治。在疾病的防治方面形成了未病先防、既病防变和病后防复的科学系统的一体化思想。尤其可贵的是注重病后防复的康复疗养,强调祛邪务尽、培本复元及病后宜忌,重视精神情志、饮食、劳逸对疾病康复的重大影响。这些闪烁着智慧之光和科学之光的中医药理论千百年来,始终被我国人民在医疗保健实践活动中奉为圭臬。然而,随着科学技术的进步,现代医药科学水平得到了空前的发展和提高,人们对疾病的预防保健、调养康复有了新的认识和理解,单纯的中医中药或西医西药都不可能承载起人类预防和治疗疾病的重任,单纯的医疗模式亦不能满足人们追求健康的需要。因此,打破传统的、单一的医疗服务模式,积极倡导全民关注自身健康,人人懂调养康复,才能真正从根本上改变目前捉襟见肘的医疗保障体制,提高人们的健康水平和生活质量。这正是世界卫生组织(WHO)推行“健康促进”的意义所在。

基于对以上问题的深刻思考,我们组织了临床第一线的医务工作者编写了这套《常见病调养与康复丛书》。丛书的编写过程中,本着中西医并重、优势互补的指导原则,强调以提高人民群众

丛书总序

对常见病的调养与康复保健的理解和认知为中心，一切从临床实际出发，力求使令人望而却步的高深医学理论知识科普化，使历来由医疗机构承担的不堪重负的医疗保健社会化，最终达到全民关注自身健康、提高自我保健质量和水平之目的。在编写体例上大胆创新，根据当今临床分科的具体情况，结合人们对医学知识科普化的实际需要，选择常见病为切入点，将本套丛书分为胃肠病、肝胆病、肾脏病、心脑血管病、呼吸病、风湿病、男科病、妇科病、儿科病、老年病、骨与关节病、皮肤病等十多个分册。每个分册以简单明了、通俗易懂的行文风格，从中西并重、辨证辨病结合等方面首先阐述了现代医学等各个疾病群的生理功能、病因病理、常见类型、常用检查方法及治疗的认识，然后概述了中医的病因病机、辨证要点、辨证治疗及用药规律，尤其提示了中医治疗中应注意的问题，最后对常见症状及处理作了简明的介绍。选择了最常见、最具代表性的病种，以西医病名为纲，增加中西医之间的接触点和亲和力，从现代医学的视角阐明每种疾病的发病原因及机制、临床症状表现及西医治疗情况，并从中医的角度分析了该病的病因病机、辨证分型及中医治疗；在中医治疗中，着重介绍了名家临证经验和单方验方的使用；最后详细重点阐述了每种疾病的非药物疗法，涉及饮食、针灸、按摩、气功、心理疗法等。在常用药物及药膳中，首先分类介绍了各个疾病群的常见药物的用药原则、使用方法及注意事项，将治疗该疾病群的中草药按中药的主治功能、性味归经，分门别类地进行了详细阐述。在常用方剂及中成药章节中，将用于治疗该疾病群的各种中药剂型作了一一介绍，包括汤剂、散剂、丸剂、片剂、颗粒剂、胶囊等。在疗养药膳中，详细介绍了各种药膳的制作、功能主治等，主要涉及粥羹类，汤饮汁类，炖、煲、蒸、炒、煨、烤、冲品类，药糕、药饼、药末、糯类制品、小麦面制品等品类。

本套丛书匠心独运、颇具特色的核心内容主要有单方验方、非药物疗法、营养药膳等，这部分内容既通俗易懂，又能直接指导人们对常见病进行调养康复。非药物疗法具有疗法手段多样性、适用范围广泛、取法自然而副作用少，价廉、方便、有效，集防病、治病、康复保健于一体。尤其是营养药膳具有保健强身、防病治病的独特功效，正越来越受到人们的关注。寓治于食的营养药膳疗法，源于中国古代的“医食同源”、“药食同功”之说，源远流长，它是中华文化的绚丽瑰宝。

本套丛书以常见病调养康复保健的科普化、社会化为目的，融

丛书总序

理论性、科学性、先进性、实用性于一体, 体例新颖、特色鲜明、搜罗广远、内容丰富、重点突出、自成体系。希望其成为追求健康、热爱生命、享受生活者的良师益友。

本套丛书工作量大, 参加编纂的专家教授人员众多, 并得到了中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授等专家学者的指导, 以及广东世界图书出版公司的鼎力支持, 谨此一并致谢!

医学科技发展一日千里, 人们对健康生活的追求永无止境, 随着时代的变迁, 科学的进步, 本丛书也将会修订、再版以满足人们新的需要。

《常见病调养与康复丛书》总主编

吕志平 教授

于广州

前言

皮肤病为临床常见病,虽多不致命,但严重影响患者的生活质量。在日益求美的今天,人们对有关皮肤病的保健、调治等方面的知识有着更多的需要。

本书主要有以下3方面的内容:①预防保健知识。包括美容养颜、防晒等日常皮肤养护知识。②调治康复知识。我们从国内大量文献中选出一些调治常见皮肤病性病的有效方法、最新药物,方法简便、有效、实用。③中医中药知识。本书参考大量古今文献,对常用中药、方剂、中成药与皮肤病相关的功能、运用、药理研究做了较为系统的阐述,其中许多方法具有取材容易、操作简单、疗效明确的特点,还介绍了一些名老中医调治皮肤病的有效经验,以方便读者使用。

由于水平有限、时间短促,书中肯定有不少错误,敬请专家及广大读者指教。

需特别说明的是,由于皮肤病保健、治疗的专业性很强,书中所介绍的方法,应在专业医生指导下应用。

本书编著者

目 录

第一章 皮肤的结构与功能

1

一、皮肤的解剖和组织 1

(一)表 皮 1

1. 角质形成细胞 (2) 2. 非角质形成细胞 (4)

(二)真 皮 5

1. 乳头层 (5) 2. 网织层 (5)

(三)皮肤的附属器 6

1. 毛发 (6) 2. 皮脂腺 (7) 3. 汗腺 (7)

(四)血管、淋巴管、神经、肌肉 8

1. 皮肤的血管 (8) 2. 皮肤的淋巴管 (9)
3. 皮肤的肌肉 (9) 4. 皮肤的神经 (9)

二、皮肤的生理功能 9

(一)皮肤的屏障、吸收作用 9

1. 皮肤的屏障作用 (9) 2. 皮肤的吸收作用 (10)

(二)皮肤的分泌、排泄作用 10

(三)皮肤的体温调节、感觉作用 11

(四)毛发、指(趾)甲的生理 11

1. 毛发的生理 (11) 2. 指(趾)甲的生理 (11)

三、皮肤生物化学 12

(一)皮肤的新陈代谢 12

1. 能量代谢 (12) 2. 糖代谢 (12) 3. 蛋白质代谢 (12)
4. 脂类代谢 (13) 5. 水代谢 (13) 6. 电解质代谢 (14)
7. 维生素代谢 (14) 8. 黑素代谢 (14) 9. 结缔组织代谢 (14)

(二)有关介质、微量元素对皮肤的影响 15

1. 血管活性物质 (15) 2. 趋化性介质 (15)
3. 神经肽 (16) 4. 微量元素与皮肤病 (16)

(三)表皮角化过程及其调节 16

1. 表皮通过时间 (16) 2. 表皮角化的阶段 (17)
3. 角蛋白的生化 (17) 4. 表皮生长与分化的调节因素 (17)

第二章 皮肤病概述

18

一、皮肤病的主要表现 18

(一) 自觉症状.....	18	
(二) 他觉症状.....	18	
1. 原发疹 (18)	2. 继发疹 (20)	
二、皮肤病的中医病因	21	
三、皮肤的养护	22	
(一) 日 晒.....	22	
1. 日晒与皮肤病 (22)	2. 科学防晒 (23)	
(二) 皮肤的保健.....	25	
1. 皮肤的健康 (25)	2. 皮肤的美容 (26)	
3. 化妆品与皮肤病 (27)		
(三) 化妆品的分类.....	28	
1. 按功能分类 (1) (28)	2. 按性状分类 (28)	
3. 按酸碱度分类 (29)	4. 按功能分类 (2) (29)	
(四) 化妆品的使用.....	29	
1. 皮肤的分类 (29)	2. 化妆品的使用 (30)	
四、心理因素与皮肤病	30	
五、皮肤与免疫	31	
六、皮肤病的西医调治	32	
(一) 内用药物疗法.....	32	
1. 抗生素类、抗病毒类、抗真菌类 (32)		
2. 皮质类固醇 (33)	3. 抗组胺药 (35)	
4. 维生素 (36)	5. 其他 (37)	
(二) 外用药物疗法.....	37	
1. 外用药的功能 (37)	2. 外用药的适应症 (39)	
3. 外用药的使用原则 (39)		
(三) 物理疗法.....	40	
1. 光疗 (40)	2. 激光治疗 (40)	
3. 冷冻治疗 (41)	4. 放射治疗 (41)	
(四) 外科疗法.....	41	
七、皮肤病的中医调养	41	
(一) 常用中药.....	41	
1. 麻黄 (41)	2. 细辛 (42)	3. 荆芥 (42)
4. 防风 (42)	5. 白芷 (43)	6. 藁本 (43)
7. 苍耳 (43)	8. 薄荷 (44)	9. 桑叶 (44)
10. 菊花 (44)	11. 蔓荆子 (45)	12. 蝉蜕 (45)
13. 浮萍 (45)	14. 白附子 (45)	15. 僵蚕 (45)
16. 刺蒺藜 (46)	17. 全蝎 (46)	18. 石膏 (46)

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 19. 白薇 (47) | 20. 白鲜皮 (47) | 21. 金银花 (47) |
| 22. 黄连 (47) | 23. 黄芩 (48) | 24. 黄柏 (48) |
| 25. 龙胆草 (48) | 26. 苦参 (49) | 27. 连翘 (49) |
| 28. 蒲公英 (49) | 29. 大青叶 (49) | 30. 青黛 (50) |
| 31. 蚤休 (50) | 32. 紫花地丁 (50) | 33. 土茯苓 (50) |
| 34. 生地 (51) | 35. 玄参 (51) | 36. 牡丹皮 (51) |
| 37. 赤芍 (51) | 38. 紫草 (51) | 39. 大黄 (52) |
| 40. 芦荟 (52) | 41. 藿香 (52) | 42. 苍术 (53) |
| 43. 茯苓 (53) | 44. 薏苡仁 (53) | 44. 滑石 (54) |
| 46. 干姜 (54) | 47. 吴茱萸 (54) | 48. 半夏 (54) |
| 49. 天南星 (54) | 50. 浙贝母 (55) | 51. 陈皮 (55) |
| 52. 川楝子 (55) | 53. 香附 (55) | 54. 枳实 (56) |
| 55. 丹参 (56) | 56. 益母草 (56) | 57. 虎杖 (57) |
| 58. 红花 (57) | 59. 地榆 (57) | 60. 侧柏叶 (57) |
| 61. 白及 (58) | 62. 黄芪 (58) | 63. 白术 (58) |
| 64. 甘草 (59) | 65. 当归 (59) | 66. 何首乌 (59) |
| 67. 枸杞子 (60) | 68. 旱莲草 (60) | 69. 补骨脂 (60) |
| 70. 菟丝子 (61) | 71. 硫黄 (61) | 72. 明矾 (61) |
| 73. 蛇床子 (62) | | |

(二) 常用食品 62

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 绿豆 (62) | 2. 黑芝麻 (62) | 3. 蜂蜜 (62) |
| 4. 大蒜 (63) | 5. 花椒 (63) | 6. 白果 (63) |

(三) 常用方剂 64

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 麻黄汤 (64) | 2. 桂枝汤 (64) |
| 3. 消风散 (64) | 4. 银翘散 (64) |
| 5. 皮炎汤 (65) | 6. 二妙散 (65) |
| 7. 麻杏石甘汤 (65) | 8. 清胃散 (65) |
| 9. 白虎汤 (65) | 10. 黄连解毒汤 (65) |
| 11. 导赤散 (66) | 12. 龙胆泻肝汤 (66) |
| 13. 犀角地黄汤 (66) | 14. 五味消毒饮 (66) |
| 15. 仙方活命饮 (67) | 16. 小柴胡汤 (67) |
| 17. 逍遥散 (67) | 18. 当归四逆汤 (67) |
| 19. 阳和汤 (68) | 20. 藿香正气散 (68) |
| 21. 消瘰丸 (68) | 22. 血府逐瘀汤 (68) |
| 23. 补阳还五汤 (68) | 24. 桂枝茯苓丸 (69) |
| 25. 补中益气汤 (69) | 26. 玉屏风散 (69) |
| 27. 四物汤 (69) | 28. 归脾汤 (69) |
| 29. 六味地黄丸 (70) | 30. 知柏地黄丸 (70) |
| 31. 肾气丸 (70) | 32. 二至丸 (70) |

33. 七宝美髯丸 (71)	34. 三黄洗剂 (71)
35. 颠倒散 (71)	
(四) 常用中成药.....	71
1. 雷公藤多苷片 (71)	2. 湿润烧伤膏 (72)
3. 五妙水仙膏 (72)	4. 新癬片 (73)
5. 大黄廔虫丸 (73)	6. 西瓜霜润喉片 (73)
7. 六神丸 (73)	8. 锡类散 (74)
9. 冰硼散 (74)	10. 洁尔阴洗液 (74)
11. 京万红软膏 (75)	12. 十滴水 (75)
13. 牛黄解毒片 (75)	14. 三黄片 (75)
15. 防风通圣散 (76)	16. 片仔癀 (76)
17. 复方丹参片 (76)	18. 云南白药 (76)

第三章 病毒性皮肤病 78

一、疣.....	78
(一) 中医调理.....	78
(二) 外治法.....	79
(三) 穴位疗法.....	80
1. 耳针疗法 (80)	2. 耳穴压豆法 (80)
二、传染性软疣.....	81
(一) 中医调理.....	81
(二) 外治法.....	81
(三) 药膳疗法.....	82
三、带状疱疹.....	82
(一) 中医调理.....	82
(二) 外治法.....	84
四、手足口病.....	84
(一) 中医调理.....	85
(二) 外治法.....	85

第四章 真菌性皮肤病 86

一、头 癣.....	86
(一) 一般调治.....	86
(二) 中医调理.....	86
(二) 外治法.....	87
二、体癣、股癣.....	87
(一) 中医调理.....	87

(二) 外治法	88
三、手癣、足癣	89
(一) 一般调治	89
(二) 中医调理	89
(三) 外治法	89
四、甲 癣	90
(一) 一般调治	90
(二) 外治法	91
五、花斑癣	91
(一) 中医调治	91
(二) 外治法	91
六、皮肤念珠菌病	92
(一) 中医调理	92
(二) 外治法	92
第五章 细菌性皮肤病	93
一、脓疱疮	93
(一) 一般调治	93
(二) 中医调理	93
1. 辨证调理 (93)	2. 内服验方 (93)
(三) 外治法	94
二、毛囊炎、疖	94
(一) 一般调治	94
(二) 中医调理	95
1. 辨证调理 (95)	2. 内服验方 (95)
(三) 外治法	95
三、丹 毒	96
(一) 一般调治	96
(二) 中医调理	97
1. 辨证调理 (97)	2. 内服验方 (97)
(三) 外治法	97
第六章 动物性皮肤病	98
一、疥 疮	98
(一) 一般调治	98
(二) 中医调理	98

(三) 外治法	99
二、毛囊虫皮炎	99
(一) 中医调理	99
(二) 外治法	100
三、虫咬皮炎	100
(一) 一般调治	100
(二) 外治法	100
第七章 皮炎、湿疹类皮肤病	101
一、接触性皮炎	101
(一) 一般调治	101
(二) 中医调理	102
1. 辨证调理 (102)	2. 内服验方 (102)
(三) 外治法	102
二、湿 疹	103
(一) 一般调治	103
(二) 中医调理	104
1. 辨证调理 (104)	2. 内服验方 (104)
(三) 外治法	105
三、异位性皮炎	106
(一) 一般调治	107
(二) 中医调理	107
1. 辨证调理 (107)	2. 中医验方 (108)
(三) 隔药饼灸疗法	109
第八章 药疹、荨麻疹	110
一、药 疹	110
(一) 一般调治	110
(二) 中医调理	111
1. 辨证调理 (111)	2. 内服验方 (111)
(三) 外治法	112
(四) 中西医结合疗法	112
二、荨麻疹	113
(一) 中医调理	113
1. 辨证调理 (113)	2. 内服验方 (114)
(二) 外治法	115

三、丘疹性荨麻疹.....	115
(一)一般调治.....	115
(二)中医调理.....	116
(三)外治法.....	116
(四)敷脐法.....	116
第九章 物理性皮肤病	117
一、日晒伤.....	117
(一)一般调治.....	117
(二)中医调理.....	117
(三)外治法.....	117
二、多形性日光疹.....	118
(一)一般调治.....	118
(二)中医调理.....	118
1. 辨证调理 (118)	2. 内服验方 (118)
(三)外治法.....	119
三、痱子.....	119
(一)一般调治.....	119
(二)中医调理.....	119
(三)外治法.....	119
四、冻疮.....	120
(一)一般调治.....	120
(二)中医调理.....	121
(三)外治法.....	121
五、鸡眼、胼胝.....	121
(一)一般调治.....	122
(二)中医调理.....	122
六、褥疮.....	122
(一)一般调治.....	122
(二)中医调理.....	123
(三)外治法.....	123
七、手足皲裂.....	124
(一)一般调治.....	124
(二)中医调理.....	124
(二)外治法.....	124
八、放射性皮炎.....	125

(一)一般调治	125
(二)中医调理	125
(三)外治法	126
第十章 瘙痒性皮肤病	127
一、神经性皮炎	127
(一)一般调治	127
(二)中医调理	127
1. 辨证调理 (127)	2. 内服验方 (128)
(三)外治法	128
(四)针灸疗法	129
1. 斑蝥灸 (129)	2. 梅花针、棉花灸法 (129)
3. 消癣疥火疔 (129)	
二、瘙痒症	130
(一)一般调治	130
(二)中医调理	130
1. 辨证调理 (130)	2. 内服验方 (131)
(三)外治法	131
(四)耳穴疗法	132
三、痒疹	132
(一)一般调治	132
(二)中医调理	133
1. 辨证调理 (133)	2. 内服验方 (133)
(三)局部调治	133
第十一章 红斑鳞屑性皮肤病	134
一、银屑病	134
(一)一般调治	134
(二)中医调理	135
1. 辨证调理 (135)	2. 内服验方 (135)
(三)外治法	137
二、多形红斑	138
(一)一般调治	138
(二)中医调理	139
1. 辨证调理 (139)	2. 内服验方 (139)
(三)局部外治	139
三、玫瑰糠疹	139