

* 注意自己的身体变化 提前消除疾病隐患 *

ZHUYIZIJIDESHENTIBIANHUATIQIANXIAOCHUJIBINGYINHUAN

应对身体滑坡的养生方案

◎ 王宇 编著

TOUZHIIJIANKANGDE
93ZHONGXINHAO



透支 健康 的 93种信号

21世纪倡导人人享有健康
世界医学界已经把预防医学
作为了未来工作重点

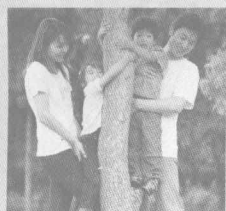


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

一些小信号可以提醒人们将来可能会患某些大病

R161/96

2008



TOUZHI JIANKANG DE
93 ZHONG XINHAO
HEALTH

王 宇 编著

透支健康的93种信号

应对身体滑坡的养生方案

21世纪倡导人人享有健康，
世界医学界已经把预防医学作为未来的工作重点。

有了健康，
我们才能凭自己的聪明、才智和技术，
去努力创造、经营自己的美好人生。

健康虽不等于一切，
但没有了健康，一切都没有可能。
本书将向读者介绍各种疾病的早期信号及预防，
告诉读者自己要做自己的第一个医生，
学会了解和注意自己的身体变化，
学会应对和解决各种健康问题，
让自己的健康观念从有病求医，
转变为预防为主，
从发现早期信号开始，
从本书开始！

图书在版编目(CIP)数据

透支健康的 93 种信号:应对身体滑坡的养生方案/王宇
编著. — 济南:山东科学技术出版社,2008.4
ISBN 978-7-5331-4929-1

I. 透… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027024 号

透支健康的 93 种信号

应对身体滑坡的养生方案

王 宇 编著

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂临沂厂

地址:临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编:276017 电话:(0539)2925618

开本:720mm×1020mm 1/16

印张:13.5

版次:2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4929-1

定价:18.00 元



有人曾这样说过：“健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。”

事情就是这样的。假如你非常有钱，有漂亮的房子，也有很漂亮的车子，加上天仙一样的妻子和天才的儿子，但就是没有一个健康的身体。假设有一天，你过早地离开了人世，房子肯定会有人住，车子也肯定有人开，妻子也会有人帮你照顾，儿子肯定也有人会帮你培养。那样的人生又有何意义？你是否想过呢？

没有了健康，一切都是徒劳的！

Foreword 前言

有一份调查题目,说一个人背着9个包袱准备过河,这些包袱分别装着财富、权力、幸福、爱情、健康、机遇、美丽、名誉、诚信。由于船不能负重,他必须丢掉一个包袱,题目问你:准备丢掉哪一个?这时被调查的人众说纷纭,有的说扔掉权力,有的说扔掉财富,有的说机遇此次扔掉将来还会碰上,甚至有人说名誉丢了还可以重建,等等。题目又问:到最后你也不肯扔掉的是什么?这时众人异口同声地回答不能扔掉健康,因为如果没有了健康,那么一切财富、权力、幸福、爱情也将失去它们的意义。也就是说,当我们连生命都不能享用了,还能享用什么呢?健康是人生的根本,是人生最大的财富。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。如果失去了健康,那么也就没有了希望,就会失去现有的一切。

然而,在现代都市中,现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源,心理和生理的长期超负荷运行,导致了身体矿藏的可怕衰竭,从而加快了衰老的脚步,让衰老提前到来。有许多人刚步入中年,就出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不足、反应迟钝等症状,导致体质下降、疾病缠身,其主要原因是长期工作劳累过度,营养失衡,缺乏锻炼,疲劳不能及时缓解,于是积劳成疾,甚至有的只能在九泉之下发出“壮志未酬身先死”的遗憾。

当下,各种疾病正在每时每刻困扰、威胁着人们的躯体和心理。那么,保持健康的身体需要依靠什么呢?

其实,身体疲劳是人体的正常反应,同时,也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。身体或心理上所发出的信号会提醒人们,你的身体健康正在滑坡,如果不按警告立即采取措施,那么人体就会积劳成疾、百病缠身。

人类的身体是一个小“宇宙”,是一个极其复杂且又有机组合的统一体。健

康状态可以表现在身体外部,反之,体内器官出现疾患也会表现在体表(眼、耳、口、鼻、面色以及四肢活动)的变化上。据调查显示,我国每年猝死人数约60万人,且近年发病呈逐渐增加和年轻化趋势。肿瘤专家也表示,临床上80%的癌症在发现时已经进入了中晚期,人们往往是在毫无防备的情况下被疾病夺去了生命。

由一个健康的人变成一个“生病的人”,中间会经过7个过渡阶段,但由第一个阶段发展到第七个阶段,则要经过几年甚至十几年的时间。其中,每一个阶段都不是一周、一个月就能形成的,它是逐渐形成的,有的可能会在一个阶段上停留若干年甚至更长的时间后才进入下一阶段。其实,在任何一个阶段,人们都可以阻止疾病的继续恶化,同时清除一切病痛和不适。

因此专家认为,要有健康的身体,自己要做自己的第一个医生,要学会注意自己身体的变化,掌握一些疾病早期信号的知识,留意自己的生理或心理健康信号,这样才能提前消除疾病隐患,使自己活得健康又快乐。

编 者

Contents 目录

第一章 通过皮肤症状看健康

皮肤是人体的第一道防线,它分为表皮、真皮与皮下组织,有温、冷、触、痛四种感觉,功能包括分泌、调节、呼吸、吸收、保护等,是人体相当重要的一个器官。体内疾病与皮肤息息相关,皮肤若出现异状,犹如健康亮起警讯,应该引起人们特别关注。

警惕皮肤瘙痒的不良反应	2
脸色苍白预示着疾病的发生	7
皮肤红斑会引发的病症	10
肤色变黄有问题	12
肌肤晦暗无光原因多	14

第二章 通过头部症状看健康

头是人体最重要的组成部分,它与身体的五脏息息相关,唇齿相依。如果头部感觉不舒服,那就表明五脏的功能出现了异常。因此,只有认清头部发出的各种预警信号,才能及早发现病症,起到积极的预防作用。

幻嗅是脑部肿瘤的一个预兆	18
视力减退要警惕	18
视物变形是脑血管病变所致	21
眼睛颜色需时常关注	23
眼皮跳动不能忽视	25
眼睛疲劳不是小事	27

眉毛稀少或脱落有问题	28
耳鸣耳聋是疾病的早期信号	29

第三章 通过口腔症状看健康

人们常常认为“牙病不是病”，一旦有了口腔疾病，不是尽早去看牙医，而是采用“拖”的办法，迟迟不愿去诊治。这么做会导致口腔中的一些疾病日渐加重，而一些全身系统性疾病，也可能因“拖”而没有得到及时的治疗，从而加重了病情。口腔医学专家认为，口腔的健康会影响一个人的全身健康状况，而且很多疾病可以通过口腔器官表现出来。

口腔溃疡是免疫力下降的信号	36
口腔黏膜白斑是癌症的前兆	37
牙龈出血细寻因	38
牙齿脱落切莫忽视	40
口臭引发的疾病	41
中老年牙齿不好要防贫血	44
牙痛是哪些疾病的常见信号	45
味觉迟钝是多种病症的先兆	47
看唇色知病情	48
口味异常病各异	50
口渴是疾病的预警信号	51
舌头出现异常无小事	54

第四章 通过头发症状看健康

头发是人体健康的测量器。人体每根头发都有一个毛囊，毛囊的基底部有毛乳头，毛乳头内有血管供应头发的营养，毛乳头周围聚集着毛母角化细胞和毛母色素细胞。一些全身性或局部的疾病，可影响毛乳头的营养，致使头发脱落。这种现象警示人们，人体的某些疾病或精神状态，常常能从头发的变化上体现出来。

频频脱发是心脏病的征兆	58
出现少白头要防冠心病	61
头发稀疏小心营养不良	63

头发枯黄是身体透支的信号	65
斑秃与精神压力密切相关	67

第五章 通过手部症状看健康

日常生活中,人们往往忽略观察自己的手,对疾病露出的蛛丝马迹也视而不见,日积月累,身体就会被可怕的疾病缠绕。在这里,我们可以从手部看出身体的一些情况,也可以指导人们了解自己的身体状况,及时预防身体的不适出现,从而拥有健康的生活。

掌心冒汗时小心出现神经衰弱	70
手足发凉可引发各种病症	72
手背上起小白点丘疹要注意什么	75
指甲出现纵纹预示着什么	76
从指甲的一些异常现象看健康	78
指甲出现斑点预示着什么	79
手指麻痛是什么病兆	81
患手关节炎时要提防心脏病	83

第六章 通过腿脚症状看健康

俗话说“人老先老腿”,这句话是有一定道理的。随着人们年龄的增长,原本灵活协调的双腿变得笨拙迟钝。当腿脚出现某种疾病时,一定要十分重视,因为腿脚是人体的“第二心脏”。有些人往往忽略脚部的疼痛及发炎现象,对脚部疾病不加医治。殊不知,这将会引发身体其他部位的问题。因此,要善于从腿脚症状的蛛丝马迹中捕捉疾病信息,要尽早地预防和治疗疾病,以保持身体良好的平衡状态。

别把腿痛不当回事	86
不要对腿部水肿置之不理	88
腿部痉挛时,大病可能随后而来	90
脚发胖需当心	91
午夜足趾痛应当心患痛风	93
脚气病也会影响健康	94

第七章 通过颈、胸、腹部症状看健康

人体颈部肌肉分布多而密,主要有浅层的颈阔肌、胸锁乳突肌、舌骨上下肌群和深层的头前直肌、头侧直肌、头长肌、三斜角肌等。而人的胸部和腹部同样也能发出一些警示信号,如果能够及时发现这些警示信号,就能获得更多治愈机会。以下是身体躯干部遭到威胁时的信号。

落枕是颈椎病的预兆	98
别被颈椎病的假象蒙蔽	100
颈部肿块拉响健康警报	103
出现胸闷要警惕	105
乳房疼痛不可麻痹大意	108
腹痛是多种疾病的报警信号	111
腹部肥胖暗藏疾病隐患	114

第八章 通过泌尿、消化、妇科系统症状看健康

排尿起着维护人体内环境稳定的重要作用,通过观察尿液情况可以看出人的健康状况,早期发现和分辨各种疾病。如果所列出的透支信号能引起人们及时的注意,便有助于人们了解自身的健康状况,及时采取相应的预防措施。

少尿要防严重疾病	120
多尿是糖尿病等病的前兆	121
排尿困难由多种疾病引起	123
尿失禁,女性的难言之隐	124
精液带来的不健康信号	126
尿后滴白是前列腺炎的征兆	128
睾丸肿硬痛是癌瘤的信号	130
为肛周潮湿找病因	131
便秘也是一种疾病信号	132
从大便颜色看健康状况	135
腹泻也可诱发心肌梗死	136
便秘与腹泻交替带来的信号	138

为胃肠道胀气寻原因	140
“倒经”由何病引起	141
白带异常是多种疾病的信号	142
外阴瘙痒辨病因	145

第九章 通过身体反应看健康

当人们的身体出现透支现象时,身体会本能地发出一些信号,如乏力、疲劳、失眠等,这都预示着身体的各种机能会发生“故障”,甚至引发病变。因此,遇到下述情形,人们应及时调整状态,必要时到医院做检查。

酒量下降预示着肝功能减退	150
突然感到衰老,力不从心	151
机体免疫力下降,容易伤风感冒	153
腰酸背痛是疾病的前兆	154
性功能下降是身体衰退的第一信号	156
体重突然下降是多种疾病的信号	158
恶心可能是疾病的信号	161
心慌暗藏的重重“杀机”	162
眩晕是脑中风的报警信号	165
食欲突然减退警示身体病变	167
流涎是多种疾病的信号	168
四肢麻木需警惕多种疾病	170
身体乏力当心肾病来袭	172
咳嗽是个危险信号	173
缺乏蛋白质可致肌肉萎缩	175

第十章 通过精神状态看健康

生活中,有些人出现精神异常和精神抑郁,是因环境影响或某种疾病所致。从露出精神异常的蛛丝马迹到病情严重有一段过渡时间,但往往由于没有及时对症状信号引起重视,从而丧失了及早治疗的良机。因此,从精神状态看健康显得尤为重要。

注意力不集中是过劳死的危险信号	178
记忆力减退藏“杀机”	180
失眠是精神病变的信号	184
情绪低落应及时调理	188
心律不齐需警惕	191

第十一章 通过心态看健康

如果一个人的心态不好,他的心理一定是不完全健康的,而且身体一定处于亚健康状态。

不健康的身体可以用药物加以调理治愈,而不良的心态却可能困扰一个人的终生。市场上没有健康的心态出售,自然也不会有快乐、幸福这样的东西可买。解铃还需系铃人,想拥有良好的心态,关键在于找出导致不良心态的原因所在。只有拥有良好的心态,才能保证有一个健康的身体。

完美主义者健康隐患多	194
猜疑心态是人性的弱点之一	196
嫉妒心态有害无益	198
后悔是心理健康的大敌	201
优柔寡断乃人生大忌	202
自卑是心灵的癌症	204

第一章

通过皮肤症状看健康

TOUZHJ JIANKANG DE

93 ZHONG XINHAO

HEALTH



皮肤是人体的第一道防线，
它分为表皮、真皮与皮下组织，
有温、冷、触、痛四种感觉，
功能包括分泌、调节、呼吸、吸收、保护等，
是人体相当重要的一个器官。
体内疾病与皮肤息息相关，
皮肤若出现异状，
犹如健康亮起警讯，
应该引起人们特别关注。

皮肤是人体的第一道防线,它分为表皮、真皮与皮下组织,有温、冷、触、痛四种感觉,功能包括分泌、调节、呼吸、吸收、保护等,是人体相当重要的一个器官。体内疾病与皮肤息息相关,皮肤若出现异状,犹如健康亮起警讯,应该引起人们特别关注。

警惕皮肤瘙痒的不良反应

皮肤瘙痒是日常生活中每个人都会碰到的事,只不过有些是暂时的、偶尔的、局部的皮肤瘙痒,而有些是长期的、反复的、全身性的皮肤瘙痒。前者如蚊虫叮咬、细菌或真菌在皮肤上的局部感染等,对于这些瘙痒,只需在患处皮肤上涂抹一些对症的药物,大都会在短期内得到痊愈,并且对身体内部的器官组织也没有什么大碍。而对于长期反复和久治不愈的全身性、顽固性的皮肤瘙痒,患者千万不可掉以轻心,因为在临床上有许多顽固性、全身性的皮肤瘙痒往往是人体内部病变在皮肤上的一种表现。那么,什么是皮肤瘙痒呢?

皮肤瘙痒症是指无原发性皮损害而自觉瘙痒的皮肤病,中医称“痒风”、“风瘙痒”,其主要临床表现有:

(1)全身性瘙痒病:瘙痒常为阵发性,尤以夜间为重,由于瘙痒剧烈,长此下去会影响睡眠,会诱发头晕、精神忧郁、食欲缺乏等神经衰弱的症状。

(2)局限性瘙痒病:瘙痒发生于身体的某一部位,以肛门、阴囊及女阴等部位最为多见。

(3)无原发性皮炎:这种皮炎搔抓可引起皮肤上出现抓痕、丘疹、血痂、色素沉着、湿疹样变及苔藓样变。

(4)阵发性剧烈瘙痒:瘙痒发作常有定时的特点,此外,尚有烧灼、虫爬及蚁行等感觉。

(5)感情冲动、环境温度变化及衣服摩擦等刺激,都可引起瘙痒发作或加重。

上述几点临床表现的主要特征是以瘙痒为主,而无原发性损害。最常见的是老年性冬季瘙痒症,原因是老年因性腺和内分泌功能减退,皮脂腺和汗腺萎缩,使皮肤过于干燥,皱缩的皮肤内分布的神经末梢感受器老化蜕变,向中枢发出异样的刺激信号,引起皮肤瘙痒。这种痒+痒以严冬为甚,冬季是皮肤瘙痒症的多发季节。但有些瘙痒,特别是明显的、持续性的或复发性瘙痒,无任何先兆或伴有皮疹的瘙痒,则往往是多种疾病的信号,应及时前往医院就诊,早做治疗,以免酿成大病。

● 警示信号

当发生皮肤瘙痒时,很可能是身体的某些疾病发出的信号,例如以下几种病

症：

消化系统问题

常见的肝胆疾病，包括阻塞性黄疸、溶血性黄疸等，因血清和皮肤中胆盐浓度升高，刺激神经末梢而引起全身性皮肤瘙痒。

甲状腺机能亢进和减退现象

“甲亢”和“甲减”病人大约有19%发生皮肤瘙痒，但两者是有区别的。“甲亢”的瘙痒出现较早，因“甲亢”者皮肤较潮湿，故夏季大多加重；而“甲减”的瘙痒出现较迟，且发展缓慢，皮肤更加干燥粗糙，更易诱发冬季瘙痒。

慢性肾炎

慢性肾炎病人，尤其是进入后期（尿毒症期）者，因血液中尿毒素和尿素等代谢物无法排出体外，而在体内大量潴留，并随汗液排出体表，故引起全身性顽固瘙痒。

真性红细胞增多症

真性红细胞增多症大都伴有全身性皮肤瘙痒，有的表现为灼痛和刺痛，夏季加重，热浴后更甚，半小时后缓解。

神经衰弱症

神经衰弱、脑动脉硬化、脑水肿和脑肿瘤等疾患，会降低中枢感受器止痒阈值，导致皮肤瘙痒。

神经性皮炎

多发生在颈后部或其两侧、前臂、大腿、小腿等处，常成片出现，呈淡红或淡褐色，剧烈瘙痒是其主要症状，可能与精神过度紧张、兴奋、急躁以及生活环境的改变有关。局部刺激、过敏体质、常吃辛辣刺激性食物等，也可引起神经性皮炎。

肝胆疾病

肝病所致瘙痒多出现于肝硬化、胆石症、胆管肿瘤等疾病，由于胆汁淤滞，使血液中胆酸盐浓度升高，组织胺滞留，从而沉着于皮肤，引起瘙痒。如胆汁性肝硬化早期时，瘙痒是最早出现的症状。

糖尿病

约有10%的早期糖尿病病人会出现全身性或局部性的皮肤瘙痒，且较顽固，以外阴或肛门部症状最严重。其瘙痒可能与皮肤含糖量或皮肤中乳酸增加及皮肤干燥有关。

血液系统疾病

一些血液系统疾患可以引起皮肤瘙痒，如缺铁性贫血，多有皮肤干燥和不同程度的皮肤苍白。

恶性肿瘤

当人体内发生恶性肿瘤时,肿瘤的组织细胞能产生一种生物活性物质,这种物质随血液循环到皮肤后能刺激皮肤的感觉神经末梢,从而引起皮肤瘙痒。恶性肿瘤所致的瘙痒主要见于淋巴系统肿瘤,一般为全身性瘙痒,胃、肠、肝、支气管、卵巢和前列腺等内脏癌也常伴有全身性瘙痒。恶性肿瘤引起的瘙痒大多比较顽固。国外医学家调查发现,50%的直肠恶性肿瘤和25%左右的生殖器官恶性肿瘤病人都可发生不同程度的皮肤瘙痒,有些皮肤瘙痒出现在肿瘤形成前的几个月。另有资料统计,在患乳腺癌的老年妇女中,发生皮肤瘙痒者可占25%~60%,患恶性淋巴瘤的老年人,有16%~30%发生全身性皮肤瘙痒。

当皮肤出现上述情况所引起的瘙痒时,就应考虑到是身体出现了疾病的信号,应及时到医院进行全面的身体检查。

● 信号出现原因

引起皮肤瘙痒的原因很多,一般认为皮肤瘙痒是由皮肤疾患引起的。皮肤瘙痒是由于皮脂腺萎缩后皮脂分泌减少、皮肤干燥所致,尤其是在干燥的冬季,皮脂流失加重,极易发病。瘙痒可发生在身体任何部位,以胫前(小腿前侧)、背部最为多见。因为胫前脂肪少,皮下组织特别薄,皮脂腺少,分泌的皮脂自然不足;而背部在淋浴过程中与水的接触时间最长,随着水的冲洗,背部的皮脂也流失较多,瘙痒也最严重。

此外,其他疾病也可引起瘙痒,如糖尿病、肝炎、肝硬化、肾炎、肾移植等,原因是这些疾病导致体内毒素无法排出,堆积在皮下即引起瘙痒。还有其他原因,如药源性瘙痒,多见于体弱多病、多种药物交叉使用的老病人,另外口服和注射某些药物也可引起皮肤过敏而导致瘙痒。

缺铁性贫血患者15%~20%出现全身或局部性瘙痒,补铁和纠正贫血后,即可解除瘙痒。

● 应对方案

皮肤瘙痒应注意的事项

(1)少刺激。吸烟是一种不好的习惯,而过多地喝酒或食辛辣食物也对人体极其不利,特别是对皮肤。酒会引起血液中的许多化学介质,如组胺、5-羟色胺、激肽、神经肽等神经传导介质发生变化,导致睡眠欠佳、情绪不稳定等诸多反应,皮肤也因为刺激而产生痒感。因此,适当戒减不良嗜好,对于老年皮肤瘙痒的防治是十分重要的。

(2)少洗澡。除了夏季之外,不要洗澡太勤,更不要用热水、毛巾、肥皂用力搓

澡,因为这样会洗掉皮肤表面的脂膜,使皮肤干燥而加重瘙痒。每次洗完澡后,在经常感觉瘙痒的部位适当涂抹一些含有少量油脂的润肤液、雪花膏等,可以有效地减轻瘙痒。尤其是老年人的皮肤,因为生理性退化的缘故,皮肤表面缺乏足够的皮脂保护,过勤洗澡会带走原本就不多的皮脂保护层,使皮肤愈显干燥。洗澡时,水温不要太高,尽量避免使用沐浴液,如需使用,要选用不含香精、防腐剂、皂基等化学刺激成分的中性或弱酸性的沐浴液。切记不要用力搓澡,最好是泡浴。浴后涂抹润肤剂,使皮肤滋润,对保护皮肤是极为重要和有效的。

(3)出现皮肤瘙痒,尽量不要搔抓。搔抓不仅会使皮肤破损,容易发生感染,而且长期反复搔抓会使局部皮肤变得肥厚、粗糙,局部的感觉神经因反复刺激而更加兴奋、敏感,使瘙痒进一步加重,这样就会步入越痒越抓、越抓越痒的恶性循环当中。如果实在痒得难忍,可以轻轻拍打或用冷水湿敷。

(4)冬季室温不要过高。可运用加湿器或种植花草等方法,保持室内适宜的湿度,以减少皮肤水分的蒸发。此外,还应该养成定时定量喝水的习惯。人的皮肤是身体贮存水分的一个重要“水库”,如果总是在感到口渴时才喝水,人就会经常处于缺水状态,而人体一旦缺水就会从皮肤中夺取水分。

(5)饮食调节。在饮食上,多喝水,多吃水果、蔬菜等粗纤维食物,还可食用健脾养血的中药粥,并避免进食辛辣食品。

皮肤瘙痒的预防措施

(1)穿衣要保持清洁,衣服要宽松、舒适,贴身尽量穿着质地柔软的纯棉衣物,避免贴身穿戴羽绒、尼龙及毛织品衣服。

(2)保持室内空气新鲜,温度适宜。冬季室温一般保持在 $18\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。老年人的房间室温应保持在 $22\sim 24^{\circ}\text{C}$,湿度应保持在 $50\%\sim 70\%$ 之间。

(3)饮食要多样化,避免偏食。应以清淡为主,如新鲜蔬菜、水果和豆制品。不食辛辣刺激性食物,禁烟酒。

(4)避免气候环境变化对皮肤的刺激,特别是寒风、被褥太暖出汗造成的刺激。

(5)注意调节神经功能,避免紧张。保持情绪稳定,心情愉快,遇事要豁达开朗。

(6)保持大便通畅,养成定时排便的习惯。便秘者可多吃一些含纤维素较高的食物,如豆类、芹菜、土豆等。

减轻皮肤瘙痒的方法

(1)醋加甘油

配方 将白醋与甘油按 $3:7$ 的比例混合,每天涂抹1次或每星期涂抹 $2\sim 3$ 次。浴后立即涂抹患处,可以起到减轻瘙痒的作用,这是因为白醋的酸性物质和醛类化合物能使毛细血管扩张,对皮肤有刺激作用;甘油能软化皮肤,并能保持皮肤