

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

皮肤病

食物疗法

pifubing

shiwu

liaofa

● 韩丽萍 蔡 鸣 陈国勤 编著
徐文锋 常 胜

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤病食物疗法/韩丽萍等编著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 3

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6857-2

I. 皮… II. 韩… III. 皮肤病-食物疗法
IV. R751.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003407 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 6 字数 114 千

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 13.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请问承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍了皮肤常见病有痤疮、带状疱疹、寻常疣、扁平疣、湿疹、黄褐斑、神经性皮炎、皮肤瘙痒症、手足皲裂、疖与疔病、痈、毛囊炎、少白头、脂溢性脱发、斑秃、酒渣鼻等以及它们的食疗验方。每则食疗验方介绍原料、制法、功效等。所介绍的 440 余款食疗验方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠,适合广大患者选用。

本书内容丰富、方法实用、文字通俗,既适合广大皮肤病患者及家属阅读,也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编	谢英彪				
副 主 编	高新彦	黄衍强	蔡 鸣		
编 委	王天宇	谢运洪	丁义山	庞焕光	
	余述南	杨利学	吴 湘	韩丽萍	
	张建朝	金永利	徐文锋	艾 叶	
	春 晨	谢 春	王翠华	皮 璐	
	王 挺	路秀会	仇 毅	谢志斌	
责任编辑	金锦美				

序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎;2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种,受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种,以满足广大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了

简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师,南京中医药大学教授
谢英彪 2002 年 11 月

目 录

痤疮 1

一、概述 1

二、痤疮食疗验方 2

1. 醋蛋饮 2
2. 苦瓜蜜饮 2
3. 山楂荷叶饮 2
4. 苕归赤芍蜜饮 3
5. 升麻苍术荷叶蜜饮 3
6. 枇杷叶桑白皮蜜饮 3
7. 玄参天冬赤芍蜜饮 3
8. 白芷丹参蜜饮 4
9. 当归川芎赤芍蜜饮 4
10. 当归丹栀柴胡蜜饮 4
11. 四黄金银花蜜饮 5
12. 丹皮当归柴胡蜜饮 5
13. 白花蛇舌草蜜饮 5
14. 白芷苦参蜜饮 5
15. 双黄栀子蜜饮 6
16. 生地石斛蜜饮 6
17. 四花丹皮蜜饮 6
18. 银花地丁蜜饮 7
19. 生地丹芍蜜饮 7
20. 复方白花蛇舌草蜜饮 7
21. 薏苡仁金银花蜜饮 7

22. 黄芩蒲公英蜜饮 8
23. 半夏甘草蜜饮 8
24. 三叶蜜饮 8
25. 枇杷叶双皮蜜饮 9
26. 薏苡仁生地蜜饮 9
27. 姜薏蜜饮 9
28. 枇杷叶连翘蜜饮 9
29. 茵栀苦参蜜饮 10
30. 柴芍当归蜜饮 10
31. 苦参蛇床蜜饮 10
32. 紫背浮萍蜜饮 11
33. 昆布海藻蜜饮 11
34. 桑苧丹皮蜜饮 11
35. 麻杏甘草苡仁蜜饮 11
36. 荆防黄芩蜜饮 12
37. 生地丹皮赤芍蜜饮 12
38. 银翘黄芩蜜饮 12
39. 赤豆细辛蜜饮 13
40. 茵栀大黄蜜饮 13
41. 丹参生地蜜饮 13
42. 枇杷桑竹茶 13
43. 木贼连翘茶 14
44. 薏苡仁粥 14
45. 海藻双仁粥 14
46. 茵陈海藻粥 14
47. 黑豆益母草粥 15
48. 益母丹柴粥 15
49. 天葵薏苡仁粥 15

50. 山楂桃仁粥	16
51. 山楂桃仁贝母荷叶粥	16
52. 山楂荸荠糕	16
53. 素炒黄豆芽	17
54. 益母寄生蛋	17
55. 生地黄莲藕猪骨汤	17
56. 苦瓜鲩鱼片汤	18
57. 银杏丸子汤	18
58. 蒲公英银花泥鳅汤	19
59. 银花紫背天葵汤	19
60. 清凉绿豆汤	19
61. 生地黄银花鸭子汤	20
62. 车前草鸡骨草蚌肉汤	20
63. 丝瓜凌霄花豆腐汤	20
64. 菠菜银耳汤	21
65. 海带绿豆汤	21
66. 鸡蛋豆腐肉片汤	22
67. 豆蔻蒜薹瘦肉汤	22
68. 番茄萝卜汤	22
69. 土茯苓绿豆老鸭汤	23
70. 冬瓜皮赤豆汤	23
71. 南瓜田鸡汤	23
72. 养血润肤汤	24
73. 苦瓜瘦肉豆腐汤	24
74. 笋瓜玉米淡菜汤	25
75. 无花果杏仁汤	25
76. 五花瘦肉汤	25
77. 枇杷杏仁桔梗汤	26
78. 西洋菜瘦肉汤	26
79. 润肤苹果汤	26
80. 人参石薷鸡肉汤	27
81. 芙蓉海蜇汤	27

带状疱疹

一、概述

二、带状疱疹 食疗验方

1. 大青叶蜜饮
2. 板蓝根蜜饮
3. 大青叶蒲公英蜜饮
4. 柴胡泽泻木通蜜饮
5. 龙青贯众蜜饮
6. 大青叶柴胡粥
7. 薏苡仁扁豆粥
8. 党参当归排骨汤
9. 马齿苋薏苡仁汤

寻常疣

一、概述

二、寻常疣食疗验方

1. 青叶桃仁粥
2. 黄豆芽粥
3. 醋蛋
4. 冬瓜薏苡仁瘦肉汤
5. 黄豆芽汤

扁平疣

一、概述

二、扁平疣食疗验方 ... 37

1. 红花蜜饮 37
2. 归芍红花蜜饮 37
3. 马齿苋败酱草蜜饮 37
4. 桃仁板蓝根蜜饮 38
5. 苦菜马齿苋蜜饮 38
6. 胡萝卜缨苡仁蒲黄饮 38
7. 柿叶枸杞土茯苓饮 39
8. 萝卜汁 39
9. 白果薏苡仁粥 39
10. 百合苡仁粥 39
11. 马齿苋炒黄豆芽 40
12. 炒苦瓜 40
13. 紫草薏苡仁汤 40
14. 冬瓜薏苡仁二豆汤 41
15. 薏苡仁愈疣汤 41
16. 双莲苓草汤 41
17. 马龙汤 42

湿疹 43**一、概述** 43**二、湿疹食疗验方** 44

1. 黄连蜜饮 44
2. 苍耳子茶 44
3. 绿豆海带茶 44
4. 白菜根根萍茶 45
5. 车前瓜皮薏苡仁粥 45
6. 赤豆玉米须粥 45

7. 蟾蜍水蛇粥 45
8. 莲花粥 46
9. 人参白术粥 46
10. 桑椹红枣粥 46
11. 乌蛇当归粥 47
12. 龙胆粥 47
13. 白鲜皮酒 47
14. 丝瓜子酒 48
15. 绿豆海带汤 48
16. 生地黄银花瘦肉汤 48
17. 西洋参荷叶绿豆汤 48
18. 苡仁赤豆玉米须汤 49
19. 川芎蛤蜊汤 49
20. 三豆冬瓜瘦肉汤 50
21. 生地木棉花瘦肉汤 50
22. 菜瓜薏苡仁淡菜汤 50
23. 生鱼葛菜汤 51

黄褐斑 52**一、概述** 52**二、黄褐斑
食疗验方** 54

1. 地黄香苓僵蚕蜜饮 54
2. 丹苈桃仁红花蜜饮 54
3. 地黄旱莲枸杞蜜饮 54
4. 丝瓜络僵蚕茯苓蜜饮 55
5. 柴胡当归红花蜜饮 55
6. 阿胶核桃羹 55

7. 首乌当归地黄粥	56	39. 归参猪肝汤	68
8. 白及百合猪肺汤	56	40. 七鲜汤	68
9. 花生地黄兔肉汤	56		
10. 冬笋银耳火腿汤	57	神经性皮炎	70
11. 薏苡仁红枣汤	57	一、概述	70
12. 白果菊花梨汤	57	二、神经性皮炎	
13. 荞麦白果乌骨鸡汤	58	食疗验方	71
14. 番茄红花鸡肉汤	58	1. 藿香苹果茶	71
15. 枸杞鹿筋鸭肉汤	58	2. 鸽肉红枣灰灰菜粥	71
16. 西洋参猪血豆芽汤	59	3. 芹菜豆腐粥	71
17. 银耳椰子仔鸡汤	59	4. 苦瓜鸡翅汤	72
18. 当归生姜羊肉汤	60	5. 红枣泥鳅汤	72
19. 生地黄鸭蛋汤	60	6. 乌蛇天麻汤	73
20. 丝瓜荷花响螺汤	60	7. 白菜牛百叶汤	73
21. 寄生益母草鸡蛋汤	61	8. 山楂麦芽瘦肉汤	73
22. 乌鸡白凤汤	61	9. 葛根竹叶鲩鱼汤	74
23. 润肺梨贝汤	62	10. 香豉豆腐鱼头汤	74
24. 地芍归芪驴肉汤	62	皮肤瘙痒症	75
25. 茜草猪蹄汤	62	一、概述	75
26. 银耳蘑菇鹌鹑蛋汤	63	二、皮肤瘙痒症	
27. 鳝鱼养血汤	63	食疗验方	76
28. 藕片汤	64	1. 海带绿豆饮	76
29. 黄芪银耳鸡蛋汤	64	2. 金银花甘草茅根蜜饮	77
30. 黑木耳红枣瘦肉汤	64	3. 小蓟生地茅根蜜饮	77
31. 白果腐竹猪肚汤	65	4. 地黄当归黄芪蜜饮	77
32. 双豆百合猪蹄汤	65	5. 全蝎皂角刺蜜饮	78
33. 茭白猪蹄汤	66		
34. 苦瓜猪肝瘦肉汤	66		
35. 黄瓜猪肉咸蛋汤	66		
36. 辛夷花杏仁鸡蛋汤	67		
37. 扁豆山药猪肉汤	67		
38. 贝母猪肉丸子汤	68		

6. 桂枝羌活蜜饮	78
7. 甘草滑石茶	78
8. 银花枇杷茶	78
9. 银耳羹	79
10. 海带赤豆粥	79
11. 赤豆鱼粥	79
12. 桃仁高粱粥	80
13. 防风生姜粥	80
14. 桃仁蝉蜕粥	80
15. 蚌肉金针菜粥	81
16. 二地粥	81
17. 绿豆藕片	81
18. 薤菜卷	82
19. 土茯苓煲龟	82
20. 绿豆猪肠败酱草	82
21. 泥鳅红枣汤	82
22. 猪皮汤	83

手足皲裂

一、概述

二、手足皲裂 食疗验方

1. 花生米煮红枣	85
2. 黄豆煮猪肝	85
3. 蜜枣猪蹄汤	85

疖与疖病

一、概述

二、疖与疖病 食疗验方

1. 乌梢蛇饮	87
2. 蒲公英茶	87
3. 蔷薇根茶	87
4. 绿豆薏苡仁茶	88
5. 绿豆红糖茶	88
6. 云香绿豆茶	88
7. 刺儿菜豆羹	88
8. 马齿苋粥	89
9. 冬瓜粥	89
10. 栀子仁粥	89
11. 绿豆粥	90
12. 绿豆海带粥	90
13. 蒲公英粥	90
14. 金银花粥	91
15. 金银花菊花粥	91
16. 葛粉皮蛋粥	91
17. 野菊花叶酒	91
18. 红旱莲酒	92
19. 素炒绿豆芽	92
20. 羊角菜豆腐	92
21. 红旱莲炒豆腐	93
22. 白萝卜绿豆汤	93
23. 百合绿豆汤	93

痈

一、概述

二、痼食疗验方	94	1. 三豆甘草饮	102
1. 绿豆衣饮	94	2. 萝卜缨马齿苋苍术蜜饮	103
2. 六月雪茶	95	3. 杞叶茶	103
3. 菊花解毒汁	95	4. 冬瓜薏苡仁汤	103
4. 萝卜叶黄豆羹	95	5. 二豆百合猪肉汤	104
5. 北芪枸杞粥	95	6. 绿豆荷叶汤	104
6. 绿豆糯米粥	96	7. 苦瓜猪瘦肉汤	104
7. 银花绿豆粥	96	少白头	106
8. 蒲公英银花粥	96	一、概述	106
9. 大豆酒方	96	二、少白头	
10. 远志酒	97	食疗验方	107
11. 蒲滕酒	97	1. 首乌茯苓蜜饮	107
12. 忍冬藤酒	97	2. 猕猴桃椰奶饮	107
13. 神效酒	98	3. 参苓白术甘草蜜饮	108
14. 金银花酒	98	4. 女贞首乌桑椹蜜饮	108
15. 牛蒡蝉蜕酒	98	5. 黑豆芝麻地黄蜜饮	108
16. 清拌银芽	98	6. 香菜葱姜饮	109
17. 锅烧豌豆	99	7. 首乌寄生黄精蜜饮	109
18. 蜜汁葫芦	99	8. 首乌生地黄饮	109
19. 鲤鱼黑豆汤	100	9. 首乌茯苓菊花饮	109
20. 月季花冰糖汤	100	10. 芝麻首乌杞菊饮	110
21. 莼菜豆腐汤	100	11. 覆盆子蜜饮	110
22. 紫草绿豆汤	101	12. 山楂黑豆大青叶饮	110
23. 黄芪归枣汤	101	13. 乌梅枸杞桑椹饮	110
毛囊炎	102	14. 黑芝麻茶	111
一、概述	102	15. 槐角首乌乌龙茶	111
二、毛囊炎			
食疗验方	102		

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 16. 莲子芝麻羹 | 111 | 48. 枸杞玉竹膏 | 122 |
| 17. 芝麻栗子羹 | 111 | 49. 首乌茯苓膏 | 122 |
| 18. 芝麻山药羹 | 112 | 50. 人参核桃仁膏 | 122 |
| 19. 大麦核桃芝麻粉 | 112 | 51. 五味首乌膏 | 123 |
| 20. 芝麻核桃枸杞粉 | 112 | 52. 枇杷叶雪梨莲子膏 | 123 |
| 21. 芝麻山药核桃粉 | 113 | 53. 芝麻核桃糖 | 123 |
| 22. 黑豆芝麻粉 | 113 | 54. 补骨脂核桃酒 | 124 |
| 23. 芝麻首乌粉 | 113 | 55. 五加皮酒 | 124 |
| 24. 黄豆芝麻核桃糊 | 114 | 56. 地黄枸杞白芷酒 | 124 |
| 25. 芝麻炒面 | 114 | 57. 槐米旱莲地黄酒 | 125 |
| 26. 芝麻桃仁桑椹糊 | 114 | 58. 菖蒲酒 | 125 |
| 27. 核桃仁饴食方 | 115 | 59. 首乌茯苓酒 | 125 |
| 28. 黑芝麻粥 | 115 | 60. 首乌地黄当归酒 | 126 |
| 29. 桑椹粥 | 115 | 61. 首乌当归人参酒 | 126 |
| 30. 绿豆枸杞桂圆粥 | 115 | 62. 首乌三豆酒 | 126 |
| 31. 首乌红枣粥 | 116 | 63. 杞菊地黄苁蓉酒 | 126 |
| 32. 枸杞粥 | 116 | 64. 地黄茯苓人参酒 | 127 |
| 33. 旱莲五子粥 | 116 | 65. 女贞旱莲桑椹酒 | 127 |
| 34. 松叶粥 | 117 | 66. 芝麻苡仁地黄酒 | 127 |
| 35. 黄精陈皮粥 | 117 | 67. 首乌地黄酒 | 128 |
| 36. 核桃仁粥 | 117 | 68. 杞菊地黄酒 | 128 |
| 37. 三豆糕 | 118 | 69. 枸杞黄精天冬酒 | 128 |
| 38. 八宝山药黑豆泥 | 118 | 70. 杞菊地黄苁蓉酒 | 129 |
| 39. 黑木耳炖桂圆 | 118 | 71. 首乌地黄姜枣酒 | 129 |
| 40. 芝麻三合泥 | 119 | 72. 首乌当归地黄酒 | 129 |
| 41. 天冬黑豆芝麻饼 | 119 | 73. 首乌旱莲桑椹酒 | 130 |
| 42. 法制黑豆 | 120 | 74. 人参枸杞子山药酒 | 130 |
| 43. 黑豆枸杞 | 120 | 75. 黄芪茯神当归酒 | 130 |
| 44. 核桃蜜 | 120 | 76. 龟甲黄芪当归酒 | 131 |
| 45. 菖蒲蜜 | 121 | 77. 枸杞当归首乌酒 | 131 |
| 46. 黑芝麻红枣膏 | 121 | 78. 桑椹三叶酸酒 | 131 |
| 47. 桑椹膏 | 121 | 79. 地黄牛膝五加酒 | 132 |

80. 地黄酒	132	112. 首乌参芪猪脑汤	144
81. 地黄万年青酒	132	113. 首乌茯苓驴肉汤	145
82. 首乌酒	133	114. 茯苓菊花瘦肉汤	145
83. 牛膝首乌枸杞酒	133	115. 怀牛膝黑豆桂圆汤	145
84. 菠菜胡萝卜	133	116. 藕节黑豆塘虱鱼汤	146
85. 炒鹅肠菜	134	117. 首乌鲤鱼汤	146
86. 桃杞首乌煮黑豆	134	118. 糖核桃	147
87. 首乌黑豆烧羊肉	134		
88. 首乌蛋	135	脂溢性脱发	148
89. 枸杞红枣首乌蛋	135		
90. 桃杞炸鸭蛋	136	一、概述	148
91. 桂圆红枣黑豆	136		
92. 茄子皮菠菜根煮黑豆	136	二、脂溢性脱发	
93. 首乌山药黑豆煲鸡颈	137	食疗验方	149
94. 养血乌发汤	137		
95. 龟羊汤	137	1. 木瓜旱莲草蜜饮	149
96. 木瓜银耳墨鱼汤	138	2. 丹参红花白芷蜜饮	149
97. 黑枣女贞牛肉汤	138	3. 苍术黄柏蜂蜜饮	149
98. 锁阳双蓉乳鸽汤	139	4. 绿茶辛夷蜜饮	150
99. 胡萝卜脊髓汤	139	5. 茯苓菊花茶	150
100. 黑芝麻猪蹄汤	139	6. 当归防风粥	150
101. 乌发汤	140	7. 丹参松叶粥	151
102. 枸杞核桃羊肾汤	140	8. 疏风养血粥	151
103. 黑豆红枣田鸡汤	141	9. 乌发糖	151
104. 人参黄精乌骨鸡汤	141	10. 萝卜缨拌马齿苋	152
105. 黑豆桂圆红枣汤	142	11. 芝麻香酥鸽	152
106. 当归黄芪猪脊髓汤	142	12. 桑椹煮黑豆	153
107. 黑豆首乌乌鸡汤	142	13. 芝麻黑豆泥鳅汤	153
108. 天冬地黄猪肝汤	143	14. 马齿苋金针菜汤	153
109. 核桃枸杞猪尾汤	143	15. 黑豆莲藕鸡汤	154
110. 地黄首乌瘦肉汤	144		
111. 首乌寄生鸽蛋汤	144		

斑秃 155**一、概述** 155**二、斑秃食疗验方** ... 155

1. 首乌地黄枸杞蜜饮 155
2. 地黄白芍首乌蜜饮 156
3. 当归白芍首乌蜜饮 156
4. 当归黄精侧柏叶蜜饮 156
5. 首乌芝麻黑豆饮 157
6. 桑叶黑芝麻蜜饮 157
7. 首乌地黄芝麻蜜饮 157
8. 白菊旱莲茶 157
9. 地黄枸杞沉香酒 158
10. 菠菜核桃仁 158
11. 核桃花生猪尾汤 158
12. 首乌羊肉生发汤 159
13. 地黄桑椹鲍鱼汤 159
14. 银耳海参汤 159
15. 海带猪肾汤 160
16. 首乌杜仲核桃汤 160
17. 绿球鳝鱼汤 160

酒渣鼻 162**一、概述** 162**二、酒渣鼻****食疗验方** 163

1. 五花蜜饮 163

2. 升麻苍术荷叶蜜饮 163

3. 茵陈凌霄丹皮蜜饮 163

4. 白花蛇舌草枇杷叶蜜饮 ... 164

5. 茵陈山楂丹参蜜饮 164

6. 枇杷叶桑白皮黄芩蜜饮 ... 164

7. 荆芥防风茶 164

8. 花生嚼食方 165

9. 枇杷叶绿豆粥 165

10. 茅根桃仁粥 165

11. 茭白粥 165

12. 白花蛇草粥 166

13. 枇杷叶菊花粥 166

14. 银花知母粥 166

15. 拌苦瓜 167

16. 醋煨茭白 167

17. 清肺胃汤 167

18. 大白菜子豆腐汤 167

19. 鸭肾生鱼冬瓜汤 168

20. 二海虾米冬瓜汤 168

21. 西洋参杏杷猪鼻汤 169

22. 车前草芹菜萝卜汤 169

23. 萝卜橄榄瘦肉汤 169

24. 红苋豆腐汤 170

25. 杏仁双叶猪肺汤 170

26. 淡菜葛花瘦肉汤 171

27. 旱莲草红枣汤 171

28. 菊花藕节山楂猪肉汤 ... 171

29. 西洋参无花果汤 172

30. 黑木耳柿饼汤 172

31. 淡菜紫菜瘦肉汤 172

32. 莴苣藕片汤 173

33. 桃仁牛血汤 173

一、概

述

痤疮,又称“粉刺”、“青春痘”、“暗疮”,是一种常见的炎症性皮肤病,青春期青年更常见。发育期的青年男女内分泌与儿童期不同,雄性激素过分活跃,雄性激素会令皮脂腺肥大,令皮脂分泌增多,过多的皮脂会堵塞毛孔,体内分泌的油脂因为无法排出体外而积聚在毛囊口,同时雄性激素令皮脂腺导管角化,诱发痤疮。中医认为,痤疮多由肺经风热熏蒸于肌肤,搏结不散而成。或过食膏粱厚味、辛辣之品,脾胃蕴湿积热,上熏于肺,外犯肌肤所致。好发于颜面、上胸和肩背等高油腻的部位。初为针尖大小,位于毛孔部的红色丘疹,有的为黑头痤疮,可挤出碎米粒样的东西,继续发展则可产生脓疱、结节、小囊肿,愈后可有疤痕,严重影响美容,所以必须及时治疗。痤疮有多种分类方式,最为常见的为寻常性痤疮。较重的类型有聚合性痤疮、坏死性痤疮(又称额部痤疮)。其他还有月经前痤疮、婴儿痤疮、药源性痤疮、职业性痤疮等。治疗痤疮以清热解毒,凉血散结为原则。防止痤疮应该注意:①经常保持面部清洁,每日至少用水和温和的洗面液清洗面部两次,运动和流汗之后更必须彻底清洁面部。②切记不要挤压患处,因为我们的双手有很多细菌,挤压痤疮会造成细菌感染,令痤疮发炎恶化。③睡眠应充足,养成有规律的生活习惯,尽量避免熬夜。④便秘是令痤疮恶化的原因之一,所以应该多进食高纤维的食物如水果、

蔬菜,令肠胃经常保持畅通,对消除痤疮有好处。

皮肤病

食物疗法

二、痤疮

食疗验方

1. 醋蛋饮

〔原料〕 优质醋 200 克,鸡蛋 1 个。

〔制法〕 将鸡蛋洗净,浸入醋中,24 小时后硬壳开始溶解在醋液中,约过 1 个月,蛋壳全部消失,只剩薄皮浮在溶液中。

〔吃法〕 每日喝 1 盅醋蛋液与 1 杯凉开水调匀的混合液。

〔功效〕 活血散结。适用于各种痤疮。

2. 苦瓜蜜饮

〔原料〕 苦瓜 1 只,蜂蜜适量。

〔制法〕 将苦瓜洗净,切成小丁,加入适量水煮至苦瓜稀烂,煮液呈淡黄色,调入蜂蜜。

〔吃法〕 代茶饮,每日 1 剂,不可放入糖、盐等调料。

〔功效〕 清热化湿散结。适用于各种痤疮。

3. 山楂荷叶饮

〔原料〕 生山楂 15 克,荷叶 1 张,冰糖适量。

〔制法〕 将山楂、荷叶加水煎汁,取汁调入冰糖。