

夏季常見皮膚病

徐宜厚 著



百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

夏季常见皮肤病

徐宜厚 著

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

夏季常见皮肤病

徐宜厚 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北 京 顺 义 北 方 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2.5印张 56千字

1986年6月第1版 1986年6月第1版第1次印刷

印数：00,001—24,500

统一书号：14048·5162 定价：0.47元

〔科技新书目 109—62〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

蝉鸣荔熟，盛夏来临。居住在广大城乡的男女老少，在酷暑热浪的冲击下，无不热为热疹、暑疖之类小疾所烦扰。为此，编写这本以实用为主要宗旨的小册子，希望能为读者发挥一名不见面家庭医生的保健作用。

书中插图，承蒙武汉市木偶剧团曹继宗同志所绘，谨志谢意。

著 者

一九八四年二月二十八日

目 录

一、怎样让皮肤渡夏·····	1
(一)清凉洁净的环境·····	1
(二)提防外界的损伤·····	2
(三)注重皮肤的卫生·····	3
(四)调整脾胃的功能·····	4
二、夏季皮炎·····	5
(一)辨证治疗·····	6
(二)调养护理·····	11
(三)预防·····	12
三、痱子·····	12
(一)红痱子·····	13
(二)白痱子·····	16
(三)深痱子·····	18
(四)痱毒·····	21
四、疖和疖病·····	22
(一)暑疖·····	23
(二)蝼蛄疖·····	28
(三)发际疮·····	33
(四)疖病·····	37
五、癣病·····	40
(一)手足癣·····	41
(二)甲癣·····	47
(三)汗斑·····	50

(四) 癣菌疹·····	52
六、稻田皮炎·····	54
七、毒虫咬(螫)伤·····	60
(一) 蚊叮伤·····	60
(二) 蜂螫伤·····	61
(三) 蜈蚣咬伤·····	63
(四) 蝎螫伤·····	65
(五) 蚂蝗叮伤·····	66
八、毛虫皮炎·····	68
(一) 桑毛虫皮炎·····	68
(二) 松毛虫皮炎·····	69
(三) 刺毛虫皮炎·····	71
九、日光损伤·····	72
(一) 日晒伤·····	72
(二) 植物——日光性皮炎·····	74
(三) 泥螺——日光性皮炎·····	77

一、怎样让皮肤渡夏

人与自然界的密切关系，在中医书籍中有许多精辟而详细的论述。归纳其要点，不外乎人既要适应自然界的千变万化，又要抗拒自然界对人体健康的威胁这两个方面。就象《黄帝内经》所说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母，知万物者，谓之天子。”意思是说，人的生命，是由天地阴阳之气相合而成。人能顺应四时气候，生命活动就会得到保证，如同父母一样生我育我；人能了解天地、自然万物，就可为我利用，就象享受父母的庇荫一样。

因此，历代医学家十分重视环境与疾病的关系。作为位于机体最外一层的皮肤，对环境变迁的敏感性更是非常明显。

一年的春、夏、秋、冬四季，对机体的影响是多方面的。在四季之中，夏季对人体的危害性最大，如果不知调摄、养生，常能较快地诱发各种疾病，故在南方流传有“六月债，还得快”的民间谚语。

（一）清凉洁净的环境

太阳象个巨大的火球，无时不在向地球发射大量的热能，给我们人类送来了温暖和光明，哺育了万物的生长。

面临盛夏酷暑的气浪袭击，人们在最炎热的夏天，都喜欢工作、学习和生活在清凉洁净的环境内。

怎样才能使自己的环境变得清凉洁净呢？要做到这一点，绿化是必不可少的一项措施。

科学家们普遍认为，绿化不仅能调节温度、湿度，还能吸收噪音、有毒气体、杀死病菌。

有人测定：夏天绿化区的气温比非绿化区要低摄氏 3~5℃，较之建筑林立的地区则要低 10℃左右；花草、树木对噪音有吸收或阻隔作用。以树叶为例，它能吸收声波的四分之一，余下的四分之三则被不同程度的阻隔或分散。一亩树林，每天能释放 49 公斤氧气，回收 67 公斤的二氧化碳；松、柏、桦、橡等树所分泌的杀菌素，能杀死结核、伤寒、白喉、霍乱、痢疾等病菌。至于树林的吸尘和吸有毒气体的事实，更是为人们所共知，具体详见下表：

表 1 部分树木吸尘和吸有毒气体情况

树名	面积/每年	吸尘和吸有毒气体数量
云杉	1 公顷	吸尘320吨
松	1 公顷	吸尘36.4吨
榆杉	1 公顷	吸二氧化硫48公斤

(二) 提防外界的损伤

夏天炎热，阳气亢盛。人类在这个季节里，除多因休息不好、食欲欠佳、出汗多等多方面因素造成消耗之外，还要提防外界的各种损伤。

一般来说，这种损伤包括炽热的日光，毒虫的叮伤，生冷的果瓜和不适当的避热趋凉等，皆能伤害人体的健康。

1. **炽热的日光**：在强烈日光的照射下，暴露在外的皮

肤，常会遭受到日光的损伤。因此，在酷暑的夏天里，除调整工休时间外，外出时尽可能地做到头戴宽边草帽，身着白色、长度适当的裤褂；中午应在大树荫下乘凉。总之，要避免炽热日光对皮肤的损伤。

2. 毒虫的叮伤：天上飞的，地上爬的，水中游的各种毒虫，都随着气温的回升，从越冬蛰伏的状态下，慢慢苏醒过来，并且日趋活跃和大量繁殖。这样，损伤皮肤的机会就越来越多。为了保证夏天免遭毒虫的叮伤，就应抓紧时机消灭越冬毒虫的幼虫、虫卵。房前屋后少堆杂物，经常打扫，在晒不到太阳的阴暗角落里洒些干石灰，从而减少毒虫的孳生地。

3. 慎食生冷瓜果：夏天由于空气热浪的不良刺激，大脑的中枢神经处于紧张状态，内分泌腺的活动水平偏低，消化能力也减低。在这种情况下，若恣食、暴食生冷瓜果，势必要损伤脾胃，引起生理功能的紊乱，容易造成许多皮肤病的发生。

(三) 注重皮肤的卫生

人类的皮肤具有许多特殊的生理功能。比如，皮肤通过结缔组织，并凭借其极为丰富的血管、神经、淋巴管和其深部的内脏紧密相联；它不仅能保护覆盖着的脏器，而且还能发挥情报站的作用，从而调整脏器与外界的关系。皮肤是抵抗水解的屏障。皮肤能借汗液的蒸发来调节体温等。总之，皮肤对维护人体的健康是十分重要的第一道防线。

皮肤包裹在机体最外层，而整个皮肤的表面则粘有由汗液、皮脂、剥脱的表皮细胞和各种外来的附加物所组成的润滑性混合物。从生化学的角度来分析，这种润滑性混合物含

有氨基酸、尿素、尿酸、乳酸、铵、三酸甘油脂、自由脂酸、蜡醇、固醇、磷脂、戊糖、复杂的多肽等。这些物质和表面膜的氢离子浓度，虽然能起到抵御感染、滋润皮肤的作用，但同时又是各种病菌栖息、生活、繁殖后代的温床。所以，经常清洗，保持皮肤清洁是人类讲究卫生的一种美德。我国劳动人民素有“濯发为沐”，“洗身为浴”的优良传统。

怎样才算注重皮肤的卫生呢？从古今所提供的资料来看，大概包括四个方面的内容：(1)分辨皮肤的类型：干燥型皮肤少洗；油腻型皮肤常洗；(2)注意水质的选择：沐浴宜用软水（不含或很少含矿物质之类无机盐的水），硬水（含有较多的无机盐矿物质的水）最好不用；(3)重视肥皂的选择：妇女、婴幼儿应用含碱低于0.1%过脂皂，不要用普通洗衣皂；(4)讲究科学的方法：沐浴要讲究科学性，比如：初生1~2天内的婴儿不要忙于全身浴，因为覆盖在婴幼儿体表上的一层胎脂，常有良好的防御作用；妇女月经来潮前要淋浴或蹲浴，不要坐浴；在盛夏酷暑的季节里，汗流浹背是常有的现象，宜用温水毛巾擦一擦，然后再用温水冲洗。不要用冷水毛巾去擦，更不要即刻进行冷水冲凉，这样的结果，轻者易生痱子，重者还会发生感冒之类的内科疾病。

此外，有部分人为了皮肤的洁白、健美，不分季节地欢喜涂扑一些香粉、香脂，其实这是一件费钱而不得好的事情。因为在皮肤上有许多汗孔，经常分泌汗液，排出皮脂，起到滋润皮肤的作用。如果无选择地扑粉涂脂，势必堵塞汗孔，影响正常的分泌功能，容易导致痤疮、痱子和毛囊炎的发生。

(四) 调整脾胃的功能

中医学认为人体出生后的营养、发育，靠脾胃消化吸收

水谷精微以供给，故称脾胃为后天之本。诚如《医宗必读》说：“一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也，故曰后天之本在脾。”

夏天骄阳似火，地热上腾，人处此环境之中，脾胃功能也随之处于减弱的状态。因此，多食甘肥、辛辣和生冷食品，都能进一步削弱脾胃的功能，使人体的抗病能力也相对降低。面对这种暑热的考验，每个人应依据体质的强弱来调整脾胃功能。

比如：脾阳不足的人，对生冷瓜果，乃至绿豆汤之类的冷饮，均应少食。可酌情服些由杭菊花、金银花、山楂片、陈皮、玄参等配制而成的凉茶，既能帮助散发体内多余的暑热，又能理脾和胃，有助消化，起到清热解暑的作用；胃热偏盛的人，当然可以吃些洗净的瓜果，如西红柿、西瓜、黄瓜等。不过，值得一提的解渴防暑的饮料，要算价廉物美的酸梅汤。有人写诗赞誉：“梅汤冰镇味甜酸，凉沁心脾六月寒，挥汗炙天难得此，一闻铜盏热中寒。”

但是，在夏天不论是暴食生冷，还是过于避热趋凉，都能导致脾气内虚，以致暑热之邪及其他外邪，乘虚而入，发为多种疾病。不可不慎！

二、夏季皮炎

夏季皮炎中医学称为“暑热疮”。《疡科心得集》说：“夏令暑蒸炎热，肌体易疏，遇凉饮冷，逼热最易内入，……客于肌表者，则为痞为癩，为暑热疮。”由此可见，本病多因

暑热脾湿，蕴蒸肌肤所致。

本病多发生在气温高，湿度大的盛夏时节。患者以成年人为主，并且每逢盛夏均有同样的发作病史。病变皮疹始于四肢伸侧，严重时波及其他部位，乃至全身。初期仅有皮肤发红，继而新起针尖样的丘疹，相互融合成片，抓之无滋水流出，只结血痂。自觉灼热刺痒。偶有烦躁，胸闷，食欲不振，睡眠不安和小便短赤等全身症状。一旦秋风乍起，皮疹、瘙痒均能自行消失，不治而愈。

在临床上，根据皮疹和瘙痒的特征，分为瘙痒型和皮炎型两种。

1. **瘙痒型**：皮疹以针尖至针帽大小丘疹为主，痒感状如芒刺所螫，自觉灼热剧痒，甚至达到难以耐受的程度。

2. **皮炎型**：皮肤潮红，压之退色，并有灼热烫手的感觉，痒痛并重。

(一) 辨证治疗

《河间六书·总论》说：“火旺于夏，而万物蕃鲜荣美，……或夏热皮肤痒，而以冷水沃之。”说明本病的发生与炎热的气候密切相关。暑湿之邪外犯，客于肌肤，故表现在外的皮疹，一是皮肤形红，一是细小丘疹。暑热偏重化风，侵入肺经，症见瘙痒不休；暑湿偏盛化毒，袭于气，症见隐隐红斑。脉象洪、大、数；舌质红，苔薄黄或干黄。

1. 中药疗法：

(1) 分型证治：瘙痒型治宜轻清疏化法。

处方：荆芥 6 克，防风 6~10 克，苍术 3 克，银花 12 克，连翘 10 克，丹皮 6 克，生地 10 克，地肤子 10 克，薏仁米 12 克，白茅根 10~15 克，赤芍 6 克，谷麦芽各 10 克。水

煎服，每日1剂，分次内服。

方用荆芥、防风轻宣暑热；薏仁米、苍术涤暑祛湿；生地、丹皮、赤芍凉血；银花、连翘解毒；白茅根导赤清热；地肤子散风止痒；佐以谷麦芽扶脾悦脾。总之，暑邪外解，热邪内清，毒热得化。外邪既除，痒感自除。

皮炎型治宜清气化毒法。

处方：生石膏15克（先煎），炒知母6克，山药15克，丹皮10克，赤芍10克，生地12克，绿豆衣15克，生甘草6克，青蒿10克。水煎服，每日1剂，分次内服。

本方由《伤寒论》白虎汤、《千金备急方》犀角地黄汤两方合裁。取前者石膏、知母、甘草等直折暑热之气；取后者丹皮、生地、绿豆衣（代替犀角）凉血解毒以退斑。用之得当，确有热清毒解之效。

加减法：湿热偏重加藿香12克、佩兰10克、黄芩6克、焦山栀6克；痒感颇重加苦参6~10克、蝉衣6克；烦躁夜难入睡加珍珠母30克（先煎）、生牡蛎30克（先煎）、夜交藤15~30克。

(2) 单验方：

① 清解片（大黄、黄芩、黄柏、苍术各500克，研细末，轧片，每片含生药0.3克），每日3次，每次3~5片，温开水送下，有清热解毒，化湿通便的功用，适用于皮炎型夏季皮炎。

② 玉泉散（生石膏15克，生甘草5克，研细末和匀，每袋10~15克），每日2次，每次1袋，沸水冲后加盖3~5分钟，过滤饮之，有清气散热的功用，适用于皮炎型夏季皮炎。

③ 50%逍遥竹注射液（逍遥竹，按法水煮微成针剂，

每2毫升内含生药0.5克)，每日2~3次，每次2毫升，肌肉注射。有扶正止痒的功用，适用于瘙痒型夏季皮炎。（附注：水煎内服，亦有良好的止痒作用）

④ 苦参丸（苦参适量，研细末，水泛为丸，滑石粉为衣，如绿豆大，阴干备用），每日2次，每次6~10克，温开水送下。有散风清热止痒的作用，适用于瘙痒型夏季皮炎。

2. 针灸疗法：

主穴：合谷（图1）。

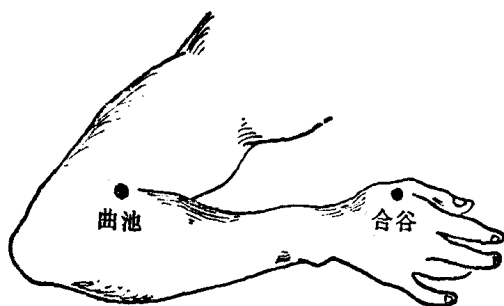


图1 合谷、曲池穴

配穴：曲池（位于肘外辅骨，曲肘横纹头陷中，两臂曲肘作拱手式，在肘窝横纹端近肘关节部取之）、足三里（图2）、血海（图3）。

针法：直刺，深0.5~1寸。感应：局部酸胀，或有麻电感呈离心性放散，留针5~10分钟，每日1次。

方义：合谷疏风止痒，配曲池、足三里清热化湿，血海和营。颇合古人遗训“治风先治血，血行风自灭”之义。因此，上下合参，表里同治，其涤暑清热，化湿止痒效果更佳。

3. 耳针疗法：

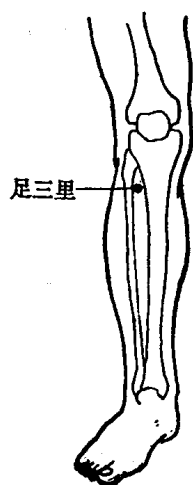


图2 足三里穴

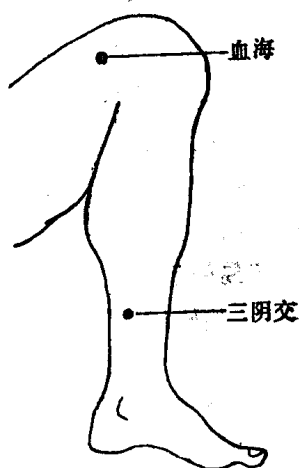


图3 血海、三阴交穴

常用耳穴：肺、神门、皮质下（图4）。

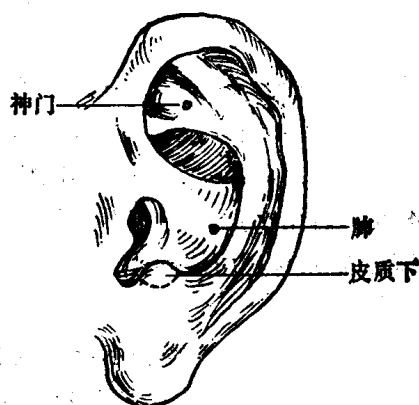


图4 耳穴

操作方法：用针柄或探棒按压穴位处，留下压迹，然后

用75%酒精消毒，待干。用消过毒的28号(0.5寸)毫针，对准穴点快速刺入，约1分多深至软骨，但不要穿透对侧皮肤。每隔5分钟捻转1次，留针30~60分钟。每日针1次，连续5~10次即见效果。

上述两种疗法，均有比较理想的止痒作用，对瘙痒型夏季皮炎尤为相宜。

4. 简易外治法：瘙痒型选用清凉粉（六一散30克，梅片1.5克，共研极细和匀）、或止痒扑粉（绿豆50克，氧化锌5克，樟脑1克，滑石粉加至100克。先将绿豆、氧化锌、滑石粉分研极细和匀，再加入樟脑共研混匀）外扑患处，每日3~5次，有清热止痒作用。若在沐浴后扑之，还能预防本病的发生。还可选用夏季皮炎酊（藿香精1毫升，石炭酸1毫升，薄荷脑1.5克，50%酒精加至100毫升），或用25%百部酊（百部25克，薄荷脑0.5克，50%酒精加至100毫升），外搽患处，每日2~3次，有良好的散风清热止痒的作用。

皮炎型选用三黄洗剂（大黄、黄柏、黄芩、苦参各等分，研细末。上药末每次用10~15克，加入蒸馏水100毫升，医用石炭酸1毫升），临用时摇动震荡，再以棉花蘸药汁搽患处，每日3~4次。若用于瘙痒型则再加入薄荷脑1克，即配制成1%薄荷三黄洗剂。用法同上。

5. 饮食疗法：

(1) 药露：药露制法：将药物加水蒸馏，收集所得澄明、具有芳香性的液体，即是药露。凡患皮炎型夏季皮炎，可常服饮银花露、菊花露等，有涤暑清热，散风解毒之功。本药露既有某些治疗价值，又能阻止皮疹的进一步恶化，特别适用于婴幼儿童。