



东方保健
系列

徐永康 编著

家庭自然疗法· 皮肤病



上海远东出版社

东方保健系列

家庭自然疗法·皮肤病

徐永康 编著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

家庭自然疗法·皮肤病

策 划/ 贺锡康 潘家新

编 著/ 徐永康

责任编辑/ 王 梓

装帧设计/ 盛文刚

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周立宪

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山市亭林印刷厂

装 订/ 昆山市亭林印刷厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 787 × 1092 1/32

字 数/ 97 千字

印 张/ 5.75

印 数/ 1 - 8000

ISBN 7 - 80661 - 218 - 1

R·10 定价:8.80 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭自然疗法, 皮肤病 / 徐永康著. - 上海: 上海远东出版社, 2000

(东方保健系列)

ISBN 7 - 80661 - 218 - 1

I. 家... II. 徐... III. 皮肤病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 74516 号

出版说明

随着我国医疗制度改革不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

第一篇 总 论

第一章 概述

- 2 | 第一节 皮肤是什么样的
- 3 | 第二节 皮肤有哪些附属器官
- 4 | 第三节 皮肤有哪些功能

第二章 皮肤病的易患因素

- 7 | 第一节 引起皮肤病的一般因素
- 9 | 第二节 引起皮肤病的直接因素

第三章 临床类型



第二篇 皮肤病的饮食疗法

第一章 带状疱疹

- | | | |
|----|-----|------|
| 19 | 第一节 | 临床特点 |
| 19 | 第二节 | 饮食疗法 |
| 20 | 第三节 | 常用方剂 |

第二章 脓疱疮

- | | | |
|----|-----|-----------|
| 25 | 第一节 | 临床特点 |
| 25 | 第二节 | 家庭护理与饮食疗法 |
| 27 | 第三节 | 常用方剂 |

第三章 丹毒

- | | | |
|----|-----|---------|
| 31 | 第一节 | 临床特点 |
| 32 | 第二节 | 家庭疗法与防治 |
| 33 | 第三节 | 常用方剂 |

第四章 头癣

- | | | |
|----|-----|--------|
| 38 | 第一节 | 临床特点 |
| 39 | 第二节 | 家庭自然疗法 |
| 40 | 第三节 | 常用方剂 |





第五章 灰指甲

- 44 | 第一节 临床特点
- 45 | 第二节 预防和护理
- 46 | 第三节 常用方剂

第六章 湿 疹

- 49 | 第一节 临床特点
- 50 | 第二节 饮食疗法、自我调节与防护
- 52 | 第三节 常用方剂

第七章 荨麻疹

- 56 | 第一节 临床特点
- 57 | 第二节 饮食疗法、自我调节与防护
- 57 | 第三节 常用方剂

第八章 鸡 眼

- 61 | 第一节 临床特点
- 62 | 第二节 家庭自然疗法
- 63 | 第三节 常用方剂

第九章 冻 疮

- 66 | 第一节 临床特点
- 67 | 第二节 家庭自然疗法与护理
- 68 | 第三节 常用方剂

第十章 冻 伤

- 72 | 第一节 临床特点
- 73 | 第二节 家庭自然疗法
- 74 | 第三节 如何预防冻伤
- 77 | 第四节 常用方剂

第十一章 手足皲裂

- 79 | 第一节 临床特点
- 79 | 第二节 家庭自然疗法
- 80 | 第三节 常用方剂

第十二章 神经性皮炎

- 83 | 第一节 临床特点
- 83 | 第二节 饮食疗法与自我治疗
- 84 | 第三节 常用方剂

第十三章 银屑病

- 88 | 第一节 临床特点
- 89 | 第二节 饮食疗法
- 91 | 第三节 常用方剂





第十四章 红斑狼疮

- 94 | 第一节 临床特点
- 95 | 第二节 饮食疗法
- 96 | 第三节 常用方剂

第十五章 硬皮病

- 100 | 第一节 临床特点
- 102 | 第二节 饮食疗法与自我调理
- 103 | 第三节 常用方剂

第十六章 痤疮

- 106 | 第一节 临床特点
- 107 | 第二节 饮食疗法与防治措施
- 110 | 第三节 常用方剂

第十七章 白癜风

- 113 | 第一节 临床特点
- 115 | 第二节 饮食疗法、自我调理与防护
- 116 | 第三节 常用方剂

第十八章 酒糟鼻

- 118 | 第一节 临床特点
- 119 | 第二节 饮食疗法与自我防护
- 121 | 第三节 常用方剂

第三篇 运动疗法与心理调节

第一章 面部按摩

- 125 | 第一节 按摩可消除皮肤瘢痕
- 126 | 第二节 面部按摩的作用及注意事项
- 127 | 第三节 怎样做面部健美操

第二章 头皮按摩

- 129 | 第一节 按摩疗法防治头皮屑
- 130 | 第二节 头皮按摩治白发
- 131 | 第三节 梳头与局部按摩

第三章 心理因素与皮肤病

- 133 | 第一节 精神与美肤
- 134 | 第二节 心理因素与皮肤病
- 136 | 第三节 怎样消除不良情绪

第四篇 皮肤病的其他自然疗法

第一章 睡眠疗法





- 139 | 第一节 少眠导致“故障”
- 140 | 第二节 睡眠“修补”皮肤
- 141 | 第三节 怎样才能睡得好

第二章 温泉疗法

- 143 | 第一节 温泉为什么能治病
- 144 | 第二节 温泉能治哪些病
- 146 | 第三节 温泉疗法须知

第三章 水疗法

- 148 | 第一节 水——健康与美容的钥匙
- 149 | 第二节 洗脸的学问

第四章 通——皮肤健美的诀窍

- 153 | 第一节 通血脉
- 154 | 第二节 通毛窍
- 155 | 第三节 通大便

第五章 奇方妙治——黄花蛇治牛皮癣

第六章 脚汗多脚臭怎么办

- 159 | 第一节 脚汗的危害
- 160 | 第二节 脚臭怎么办

第七章 腋臭怎么办

161 | 第一节 腋臭是怎么回事

162 | 第二节 腋臭怎么办

第八章 果酸护肤有奇效

164 | 第一节 护肤美容的奇效

166 | 第二节 如何使用果酸



第一篇 总 论

皮肤病是日常生活中的一种常见病、多发病。罹患了这种疾病,常会有痒入骨髓,痛钻心肝之感觉,扰得患者整天难安、彻夜不眠。临床研究表明,皮肤病中有相当一部分病种,只要掌握一定的预防保健常识,及时采取适当措施,其中包括饮食疗法,是完全可以防止发生的,至少可以大大减轻相关疾病的严重程度。

在介绍皮肤病的家庭自然疗法之前,我们向大家简单概述一下皮肤的结构与功能,皮肤病的易患因素以及皮肤病的临床类型。



第一章

概 述

第一节 皮肤是什么样的

皮肤像一块布,柔软而富有弹性,覆盖在人的整个身体表面。

皮肤是人体面积最大的器官。它是人体抵御外来侵袭的第一道防线。作为第一道屏障,皮肤使体内各种组织、器官与外界隔开,维持身体内环境的稳定。作为人体最外层的皮肤,可以直接接触外界的信息和环境的变化,将它们传入神经中枢,使身体随时适应环境,赖以生存。

皮肤的总面积,在出生时,约为 0.21 平方米;1 岁婴儿约为 0.41 平方米;成人约为 1.5~2.0 平方米。皮肤的厚度是指表皮与真皮的厚度,按年龄、性别、营



养状态与个人情况有所不同,身体各个部位的皮肤厚度也不一样。成人约为2毫米左右,婴儿与儿童的皮肤比成人要薄一些,新生儿大部分皮肤仅厚1毫米左右。

皮肤的表面有许多皮嵴、皮沟,将皮肤表面划分成无数三角,形成菱形,构成皮纹。皮纹形态因人而异,千变万化,终身不变。因此,指纹和足纹可鉴别个体,可作为法律鉴定依据。

皮肤的色泽因种族、性别、新陈代谢、内分泌以及外界环境等变化而有所不同。皮肤的颜色以黑色素含量多少来决定。头发颜色的深浅也由毛发皮质所含色素多少而定。

第二节 皮肤有哪些附属器官

人体皮肤除了表皮、真皮和皮下组织以外,还有许多附属器官,例如毛发、指(趾)甲、皮脂腺和汗腺等。

1. 毛发 全身皮肤除掌跖、指(趾)屈面、末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、大小阴唇内侧和阴蒂等处外,都覆盖有长短、粗细不一的毛发。

毛发埋入人体皮肤的部分叫毛根;毛根的上部露出皮肤部分叫毛干;包围毛根似袋状的为毛囊;毛囊下端部分叫毛球,里面有毛乳头,并分布着神经和血