

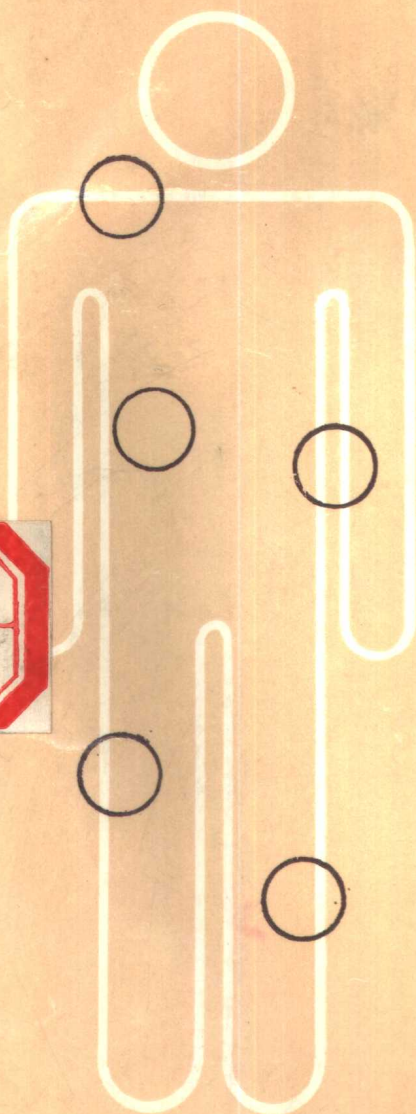
食物与皮肤健康

王发友

林孟良

编著

中国食品出版社



食物与皮肤健康

王发友 林孟良 编著

中国食品出版社

食物与皮肤健康

王发友 林孟良 编著

于 宁 责任编辑

※ ※

中国食品出版社出版

北京市广安门外湾子

北京市仙台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

※ ※

开本 787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 6.375 印张140千字

1988年8月第1版 1988年9月第1次印刷

印数: 1—11000册

ISBN7-80044-121-0/TS·122

定价: 2.00元

序

研究饮食与皮肤的关系，并以合理的饮食营养治疗皮肤病，这项工作虽然在许多皮肤教科书中都有涉及和记载，但是编著专门性的以食物治疗皮肤病的书，还不多见。王发友、林孟良医师结合自己多年临床工作的经验，汇集了大量的食疗便方、药膳配方，针对各种类型的皮肤病症状，编写了《食物与皮肤健康》一书，为开展研究营养保健皮肤的工作做了一个良好开端。患者、关心皮肤健康的人们，还有医务工作者，都可以从这本书中得到收益。

袁兆庄

1986年10月20日

前 言

合理选择食物，可以预防和治疗某些疾病，对人体健美关系至为密切的多种皮肤病，祖国医学以及民间都有许多宝贵的经验和行之有效的食治验方。本书作者根据自己工作中的经验，参阅国内外有关的文献，把有益于人体皮肤、毛发健美的各种肴馔、便方、药膳介绍给大家。人们可以按照自己身体状况，有针对性地参考应用，以达到防治皮肤病和健美皮肤的目的。

本书包括有益于皮肤的食物；可使头发、皮肤健美的便方；与食物、光毒有关的皮肤病及其防治；维生素缺乏与营养障碍性皮肤病的食疗；感染性皮肤病的防治和物理性皮肤病的防治等六个部分。

本书在编写过程中得到了北京中国中医研究院基础理论研究所副所长沈绍功主任医师、中国医学科学院协和医院皮肤科主任袁兆庄教授的审阅，袁教授并为本书写了序，特此表示感谢。

目 录

概述 (1)

一、有益于皮肤的食物 (5)

粮食类 (5)

大麦 (5) 粳米 (6) 米油 (9)

薏米仁 (7) 黄豆 (7) 大豆黄卷 (8)

绿豆 (9) 黑芝麻 (9) 花生 (10)

蔬菜类 (11)

萝卜 (11) 天葵 (11) 香椿头 (12)

马齿苋 (12) 番茄 (13) 黄瓜 (13)

冬瓜 (14) 冬瓜子 (15) 生姜 (15)

芋艿 (16) 洋葱 (17) 萝卜 (17)

胡萝卜 (18)

果品类 (18)

荔枝 (18) 樱桃 (19) 覆盆子 (19)

乌梅 (20) 枣 (21) 柠檬 (21)

苹果 (22) 梨 (22) 香蕉 (23)

菠萝 (23) 草莓 (24) 白果 (24)

胡桃 (25) 葵花子 (26)

水产类 (26)

牡蛎 (26) 珍珠 (27) 海带 (27)

紫菜 (28)

肉类	(29)
白鸽肉(29) 猪皮(29) 猪蹄(30)	
兔肉(30) 羊脑(31) 羊髓(31)	
羊胰(32) 牛髓(32)	
油脂类	(33)
熊油(33) 雁油(33) 白鹅膏(34)	
小麦胚芽油(34)	
乳汁类	(35)
人乳(35) 牛乳(35) 山羊乳(36)	
其他	(36)
花粉(36) 白僵蚕(37) 蚕蛹(37)	
柏子仁(38)	
二、可使头发、皮肤健美的便方	(39)
头发早白与发枯、脱发	(39)
蝴蝶斑与雀斑	(44)
干性、油性与中性皮肤的保健	(48)
三、与食物、光毒有关的皮肤病及其防治	(51)
荨麻疹	(52)
血管性水肿	(56)
丘疹性荨麻疹	(58)
湿疹	(59)
婴儿湿疹	(63)
多形红斑	(65)
毒性红斑	(67)
番茄红素血症	(67)
胡萝卜素色素沉着症	(68)

酒渣鼻	(69)
舌痛症	(72)
接触性唇炎	(73)
光化性唇炎	(74)
剥脱性唇炎	(75)
脂溢性皮炎	(76)
神经性皮炎	(78)
接触性皮炎	(82)
瘙痒病	(84)
毛囊虫病	(87)
粘膜白斑	(88)
皮脂溢出	(88)
脂溢性角化病	(90)
黄色瘤	(91)
银屑病	(94)
扁平苔藓	(99)
黄褐斑	(100)
雀斑	(103)
痤疮	(104)
白癜风	(108)
白发病	(111)
斑秃	(117)
脂溢性脱发	(120)
毛发红糠疹	(122)
毛周围角化病	(123)
毛囊角化病	(123)

鱼鳞病	(125)
冻疮	(127)
盘状红斑狼疮	(129)
软甲	(131)
反甲	(131)
脆甲	(132)
甲纵裂	(134)
泥螺日光性皮炎	(134)
蔬菜日光性皮炎	(135)
[附] 食物过敏的自我鉴定法	(137)
四、维生素缺乏与营养障碍性皮肤病的食疗	(139)
维生素A缺乏症	(140)
维生素A过多症	(142)
核黄素缺乏病	(143)
维生素K缺乏病	(145)
烟酸缺乏病	(146)
坏血病	(148)
营养缺乏性湿疹	(149)
蛋白质缺乏病	(150)
肠病性肢端皮炎	(151)
[附] 维生素与皮肤病的关系及在食物中的来源	(153)
五、感染性皮肤病的防治	(157)
脓疱病	(157)
疖	(159)
疔	(161)
深部脓疱病	(162)

丹毒.....	(164)
头癣.....	(165)
手足癣.....	(167)
体癣.....	(169)
甲癣.....	(171)
花斑癣.....	(172)
扁平疣.....	(173)
寻常疣.....	(175)
带状疱疹.....	(176)

六、物理性皮肤病的防治.....(179)

烫伤.....	(179)
蚂蝗(水蛭)螫伤.....	(180)
蜈蚣螫伤.....	(181)
蜂螫伤.....	(181)
疥疮.....	(182)
痂子.....	(185)
鸡眼.....	(186)
手足皲裂.....	(187)
稻田皮炎.....	(189)

参考资料

概 述

皮肤是占人体面积最大的器官，具有调节体温、渗透、分泌与排泄、吸收与代谢及感觉等重要机能，对维持人体正常生命活动起着极其重要的作用。皮肤也是一个反应器官，许多全身性疾病和外来刺激都是通过皮肤的局部反应而表现出来。例如，自然界的光照、气温、干湿度，就会使某些人的皮肤粗糙、衰老、患病。

任何外界因素作用于皮肤，尽管机体内部器官依赖于皮肤保护免受外界的干扰，然而，皮肤所出现的各种不适症状，最终还是通过内部器官的感应而引导出来。食物，可以养身容颜，但是也能诱发肌肤患病。象某些含有光毒物质的食物，当进入易敏体质者的机体内之后，人体暴露部位再经日光照晒，这些部位的皮肤就会发生异常改变，出现急剧的皮肤损害。俗称的“发物过敏”，就是指食物直接导致皮肤病而言。维生素缺乏与营养性障碍属于人体对食物摄入量不足的问题，也可间接导致皮肤病的发生。还有些人因体内患有某种疾病，使体内代谢功能失常，当症状反应到皮肤表面时，也能表现出不同程度、不同种类的皮损现象。

另有某些人，没有正常的饮食习惯，每日的食入量不稳定，忽而暴饮贪吃，忽而择食偏食，机体出现时胖时瘦的现象，皮下组织在一张一弛的循环中，失去弹性和抗御外界侵袭的能力，皮肤也会出现衰老和患病的现象。

以食物致发皮肤病的情况有两种：一是由机体内部的各种因素反馈到皮肤表面形成的皮肤病；一是人体与外界因素结合而形成的皮肤病。前者，包括过敏体质对某种食物产生的过敏现象和人体维生素缺乏、营养障碍而导致的皮肤病。后者，是发物与光毒物质进入体内，体表暴露部位再受日光强烈照射后出现急剧的皮损现象。

易敏体质者的致皮肤病的机理是：这类人的肠壁对某种蔬菜或食物中未被完全破坏的全抗原或半抗原没有抵抗能力，极易被渗入血液的抗原刺激肠壁中的B细胞产生大量的IgE物质，这种物质使机体暴发出特异性过敏反应。

发物与光毒结合起来也能使人体致病，蔬菜日光性皮炎就是非常普遍的病症。这种病是日光、蔬菜和人体素质的共同作用结果，但不是每个人都有得此病的可能。这种病在我国南方发病率较高。

另外，药物过敏、胃肠功能障碍、内分泌障碍及各种感染等，也是间接导致食物过敏的重要诱因。

近年来，人工喂养儿童的情况不断增多，食物过敏的情况也随之出现增多的趋势。儿童出现过敏现象有家族遗传因素的影响，另一个重要原因是儿童机体的免疫系统还未发育健全，胃肠系统对致敏性抗原屏障尚未完全建立，某些可致敏的食物蛋白未经充分消化就被体内吸收，致使机体产生了过敏反应。随着儿童年龄的增长，免疫系统功能逐渐发育健全，对食物中异性蛋白的过敏反应就会越来越轻，但是有遗传因素影响的儿童，病情可能要持续一段时间。因此，对那些有遗传因素背景的孩子，只要出现一次稍轻的过敏症状，父母都要给予严密注意，并采取积极措施防止再次发病。

发生食物过敏,是经过一次或多次先期食物感应性过敏,待产生相应抗体后方能产生过敏反应。但也有极少病人于第一次进食即出现过敏症状。从进食到过敏发作,按时间距离,食物过敏分速发型和迟发型两种。前一种,进食到发病,时间在半小时内;后一种,一般在进食后数小时至数天后发病。通常迟发型过敏反应较为多见。因为当食物被摄入后,在形成抗原之前,需要在人体内消化吸收,消化吸收的这段时间实际上是食物过敏的潜伏期。

在丰富的食物面前,人们对自己能否适应哪一种食物,不具备先知先觉的能力,但是,机体对某种食物的不适反应却是可以自我感觉的。因此,人们在日常饮食里采取科学膳食法,注意观察自己的饮食习惯与特点,有意识地补充机体所需要的各种营养物质,就可以有效地避免因食物变态反应或营养障碍而致发的各种皮肤病。

药膳是以中医药学基本理论为指导,根据药物、食物和调料的性能进行选择调配而组成的一种食物。它包括菜肴、粥食、糕点、饮料(酒、汁、露)等。药膳揉和药性、食味于一体,不仅保留了食物原来特有的风味,而且对矫正人体内脏机能、增强机体抗病能力和免疫功能具有特殊的作用。如果将对皮肤有益的食物与可治疗皮肤病的药物结合,组成保健皮肤的饮食便方、药膳,对皮肤疾患的恢复具有不可低估的作用。

比如“乌发汤”,含有制首乌、菟丝子、熟地黄、淮山药、枣皮、泽泻、天麻、当归、红花、侧柏叶、丹皮等药物;配有黑豆、黑芝麻、核桃仁、羊头、羊骨、羊肉等食物;附有葱、姜、白胡桃、盐、味精等调料制成。其中,制首乌有

促进红细胞生成，抗衰老的作用，红花有活血的作用，核桃仁、黑芝麻有黑须发的作用。把这些食物、药物、调料配制成汤饮用，对人体可产生滋肝补肾、补血养气、乌须黑发的功效，适宜于毛发部位发生脱发、早白症状的治疗。

各种食物对人体健康都起到了一定的保健作用，而某些食物对人皮肤健美又有着特殊的功效。这些食物既可以从内部调节机体内分泌活动，增强肌肤抗御疾病的能力，又可以从外部直接营养皮肤表层细胞，增进皮肤的健美。

所谓对皮肤有益的食物，是指这些食物对人体表面皮肤毛发具有的特殊营养保健功能，而不是指排除对整个机体的健康补益作用，只是单一地对皮肤毛发所产生的某种功能。

比如牛奶，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及微量元素，既对人体具有补益五脏的作用，又对人体表皮具有润泽营养的作用。又如兔肉，既有凉血解毒、补中益气的作用，又有润泽肌肤的作用。民间赞“天天吃大枣，青春永不老”，是说久食大枣对人的面部皮肤有益，可增加红润光泽。此外，象鸡蛋、海鲜、覆盆子、李子、西瓜、西红柿、黄瓜等，对人体面部皮肤也有保健作用。某些食物中含有大分子胶质蛋白质物质，对人体的指甲有营养保健作用，这类物质在猪蹄、肉皮、猪骨中含量最多。

总之，影响皮肤健美的因素很多，其中饮食当否则是重要的一环。因此，合理选择和食用食物，对预防和治疗多种皮肤病，无疑是标本兼顾的措施之一。

一、有益于皮肤的食物

粮食类

大 麦

【外文名】 *Hordeum vulgare* L.

【别名】 牟麦(粳)、糯麦。

【性味】 甘、温、无毒。

【成分】 含淀粉酶、转化糖酶、维生素B族、脂肪、卵磷脂、糊精、麦芽糖及葡萄糖。

【功用】 补虚除热。煮粥或制成各种面点经常熟食，可以保持须发乌黑，容颜焕发。

【文献】

《食疗本草》：“大麦久食之头发不白。”

《本草纲目》：“补虚劳，壮血脉，益颜色，实五脏，化谷食止泄。”

《本草从新》：“壮血脉，益颜色，实五脏，益气调中。”

粳 米

【外文名】 Common Rice.

【别名】 硬米、秈米。

【性味】 甘，平。

【成分】 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₂、尼克酸等。

【功用】 补脾和胃，益精强志。常食粳米有补中气，壮筋骨，通血脉，益精气和五脏的功效，有轻身好颜色，聪耳明目的作用，对肌肉消瘦者适宜。

【文献】

《食物本草会纂》：“止泄痢，壮筋骨，通血脉，和五脏，补脾气，止烦闷。”

《备急千金要方》：“平胃气，长肌肉。”

米 油

【外文名】 Rice Soup.

【别名】 粥油、米汤。

【性味】 甘，平。

【功用】 滋阴长力。长饮水、米煮的粥时，粥面上浮起的酃滑米油可以使人白嫩肥胖。

【文献】

《本草纲目拾遗》：“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地。”

薏 米 仁

【外文名】 *Coix lachryma-jobi* L.

【别名】 薏仁、薏珠子、米仁。

【性味】 甘，微寒，无毒。

【成分】 含脂肪、蛋白质中的多种氨基酸，大量的维生素B₁、维生素B₆，及钙、磷、镁、钾等。

【功用】 清热解毒。常食用可治疗暑热烦渴、疮毒痈肿、皮肤粗糙、水肿、丹毒等症。煮粥熟食具有美容和消除赘疣的作用。

【文献】

《名医别录》：“除筋骨邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。”

黄 豆

【外文名】 Soybean (Soyabean).