

濕疹

高根德 著

百病中醫自我療養叢書

題



百病中医自我疗养丛书

湿 疹

高根德 著

人 民 卫 生 出 版 社

百病中医自我疗养丛书

湿 疹

高根德 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2³/₈印张 50千字

1985年3月第1版 1985年3月第1版第1次印刷

印数: 00,001—30,800

统一书号: 14048·4893 定价: 0.32元

〔科技新书目87—73〕

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。

目 录

一、一个湿疹患者的自述	1
二、在医学咨询服务中心	2
三、湿疹的一般知识	4
四、皮肤的结构与功能	5
五、常见皮肤损害的辨认	7
(一) 原发性皮损	7
(二) 继发性皮损	9
六、湿疹发病的原因	10
(一) 变态反应	10
(二) 神经功能障碍	11
(三) 其它	11
七、湿疹的临床表现	11
(一) 急性湿疹	11
(二) 亚急性湿疹	12
(三) 慢性湿疹	12
八、诊断与鉴别诊断	14
(一) 诊断	14
(二) 鉴别诊断	14
九、中医对湿疹的认识	17
(一) 概述	17
(二) 中医对皮肤、肌腠的认识	18
(三) 与湿疹有关的六淫知识	19
(四) 与湿疹有关的气血知识	23
(五) 与湿疹有关的脏腑知识	25

(六) 湿疹的病因病机	28
(七) 皮肤病损及瘙痒的辨证	26
(八) 治疗的整体观	28
十、湿疹的自我疗法	29
(一) 辨证论治	29
(二) 外治法	36
(三) 现代医学对湿疹的治疗	38
(四) 针刺疗法	40
(五) 灸法	47
(六) 耳针疗法	48
(七) 梅花针疗法	51
十一、预防与保健	52
(一) 注意皮肤的卫生	52
(二) 避免再度刺激	53
(三) 饮食宜忌	53
(四) 饮食疗法	53
(五) 治疗有关疾病	56
(六) 搔抓皮损要克制	56
(七) 劳逸结合, 陶冶情操	56
十二、名老中医经验选	58
十三、经验方集锦	62
附: 婴儿湿疹	66

一、一个湿疹患者的自述

谁不希望自己有强健的体魄？谁不希望自己有光洁的皮肤？可是，天公不做美，大自然常常恩赐我们一种恼人的病——皮肤病。

谈到皮肤病，人们头脑里就会浮现出皮肤上疙疙瘩瘩、粗糙不平、流脓淌水、瘙痒难忍的景象，不由得使人感到不自在。由此可以想象出皮肤病患者的痛苦了，我就是深受其苦的一人。

在中学念书时，我的身上就常常长些小红疹，发痒时我常常用手指甲使劲挠它，妈妈常常领我到医院看病，中西药吃了不少，病情时好时坏，那时我也不太在意。毕业后，我进了H市无线电一厂当技工，我们厂是生产电视机的，我挺满意自己的工作——穿着白色的工作服，手拿电烙铁，在一块印刷线路板上焊半导体元件。可是我的病真不争气，时常发作。我的面部、胳膊肘、身上散布着许多小红疹，瘙痒难忍，有几处被我挠破的地方还淌黄水。焊电视元件时需要心细、准确、利索。有时瘙痒发作起来，我的手也不听使唤了，一个焊接点有时要返工好几次，这时就别提多焦急了。随着年龄的增长，妈妈也经常念叨该找个对象了。但是，这副尊容，姑娘们见了岂不要退避三舍吗？休息日我也经常到医院里去看病，几个医院里的医生都说我患的是湿疹。我曾用过外用药膏或断断续续地吃过一些药，效果也不太显著。这倒也可以理解，冰冻三尺非一日之寒嘛，使人着急的是，现在医院看病的人也太多了，挂号、候诊要排队，取药有时也要等上老半

天。好几次遇上这种情况，我索性调转自行车，回厂了。就这样，我被搞得心烦意乱，食不甘味，夜不安枕，工作和学习都受到一定影响。

二、在医学咨询服务中心

一天，我偶然在报纸上读到一则消息，H市医学咨询服务中心成立，开始为广大群众服务。项目有卫生宣传、医疗咨询、遗传咨询、太极气功、赠送药方等等。这个咨询机构的主要成员是由十几位退休名老中、西医组成。同时还聘请了本市几所医学院校的教授及几大医院的老医师。我想，何不抽空到那里看看呢？

医疗咨询服务中心设在市红十字医院左侧的一幢小楼房，庭院里有一棵高大的玉兰树，还种了几株山茶，显得挺宁静。接待室内坐着一位四十左右的中年人，大概是专门负责接待的。他自称姓张，人称张医师。下面就是我和张医师的第一次对话。

问：我是一个湿疹患者。患病数年一直未愈，因为工作较忙，看病也不方便，我想自学点医学知识，进行自我治疗。我过去从未沾过医学边，只有中等文化水平，能行吗？

答：医学是一门专门的科学，需要集中专门的科研人员、医生进行深入的研究，也需要向广大人民群众广泛普及，以提高广大劳动人民的健康水平。有些病患需要住院治疗，更有许多病人只需门诊治疗。许多人认为看病是医生的事，病人是无能为力的。其实则不然，如果具有一定的医学知识，可以及早发现疾病，及时到医院进一步检查治疗。经过确诊后，某些慢性疾病在可行的情况下，还可以在医师的指导下进行

自我治疗。所以，学点医学知识对健康是有好处的。

我国历史上许多医学家一开始并非学医，后来“半路出家”，勤奋自学，从而成为名医。汉末晋初的皇甫谧，家境贫寒，一边种地，一边读书，过着俭朴的耕读生涯。四十二岁那年得了风痹疾，五十四岁时他又误服所谓长生药寒石散而中毒，害了一场大病，痛苦难忍。隆冬时节，他要袒胸露体、口嚼冰块；大暑酷热，又烦闷苦咳；四肢酸重，困顿疲弱，气力不支，再加上耳聋，简直成了一个残废无用的人。皇甫谧曾一度受不了这种疾病的折磨，想操刀自杀，幸好被叔母劝止了。皇甫谧本来不是学医的，因为自己害了重病，深深感到，虽“有八尺之躯，而不知医事”，“不精通于医道，也无济于事”。因此，他习览经方，手不辍卷，遂得其妙。他特别专研针灸，致力于针灸文献的整理工作。他对汉末晋初的所有医学经典著作，下了很大功夫去研究，矢志要编纂一部针灸学专书。他用百折不挠的精神，终于写出一部为后世针灸学树立了规范的巨著《针灸甲乙经》。这是我国现存最早的一部理论联系实际，有重大价值的针灸学专著，被人们称做“中医针灸学之祖”，一向被列为学医必读的古典医书之一。此书也传到国外，受到各国，特别是日本和朝鲜的重视。公元七〇一年，在日本法令《大宝律令》中明确规定用《针灸甲乙经》等医书作为学习医学和针灸学的必修课目。公元一一三六年，朝鲜政府正式规定以中国医书《针灸甲乙经》等作为学习针灸的必修课程。现在，国际针灸学会也把此书列为必读的参考书之一。足见皇甫谧的《针灸甲乙经》影响之深远。

再如元代朱丹溪，祖辈种田，幼年丧父，家中只剩下母子俩，孤苦伶仃，相依为命。他读书非常用功，三十岁时成了学问渊博的“东南大儒”。但后来因老母患严重的胃病，久

治不愈，于是立志学医。经过他几年的精心治疗，终于治好了母亲的病。之后他拜杭州罗知悌为师，经过几年刻苦学习，勤问多思，从而学识渊博，医术精湛。回到故里，治好了老师许文懿十几年治疗无效的病。数年之间，朱丹溪名震远近。但他并不自满，虚怀若谷，访师问医。他一生著有《丹溪心法》、《格致余论》等近十本著作。成为金元四大医家之一。

目前国内有关单位、机构为普及医学知识，编写了大量医学普及书籍、杂志，均适于具有中等文化水平的同志学习。我们咨询服务中心有一项服务内容就是要普及医学知识，我们将聘请有关专家解答咨询问题。

问：我想学点湿疹的有关知识，应该从何入手？

答：应该先了解湿疹的一般概念，皮肤的基本结构等，进而了解湿疹的病因和临床表现。这个问题我们请医科大学的杨宪章教授解答，你把问题写在咨询单上，写清楚通讯地址，以便我们投寄。

几天以后，我收到了医学咨询服务中心寄来的资料，我耐着性子看下去……

三、湿疹的一般知识

湿疹是一种常见的皮肤病，病因比较复杂，它的主要特点是剧烈的瘙痒，多种形态的皮肤损害（如红斑、丘疹、水疱、糜烂、渗液以及皮肤肥厚、苔藓化等）。这种病常常反复发作，同时慢性湿疹的病程迁延很长，给患者带来很大痛苦。

临床上根据病程和皮肤损害表现，一般可分为急性、亚急性和慢性三种类型。慢性湿疹好发于某些部位，形成局部湿疹，又可分别称为面部湿疹、耳部湿疹、乳头湿疹、脐窝

湿疹、生殖器湿疹等等。中医学根据其发病部位和性质而有不同的命名。广泛性发作的称为浸淫疮、血风疮、粟疮，局限性的有旋耳疮、肾囊风、四弯风、乳头风、脐疮、痂疮等。发生在婴儿身上的湿疹称胎疮。

湿疹的发病率较高，病因复杂，给治疗带来一定的困难。因此，广泛普及湿疹有关知识，介绍各种自我疗养方法，会给患者带来极大的便利。

四、皮肤的结构与功能

皮肤是人体的一個器官，柔软而富有弹性，覆盖在机体的表面，起着保护机体免受外界物理、化学、生物等因素的损害，并参与机体的代谢过程。

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。真皮和皮下组织含有丰富的血管、淋巴管和神经；还含有皮肤附属器，如皮脂腺、汗腺、毛发和指（趾）甲等，如图1。

表皮是皮肤的最外层，坚固柔韧，它受皮脂和汗液的滋润，如果表皮有损害，则皮肤的防护作用便会减低。

真皮在表皮下面，由许多纵横交织的纤维组织构成，含有血管、神经、淋巴管、肌肉及皮肤附属器如毛囊、皮脂腺和汗腺等。真皮内有丰富的神经末梢，还含有不少的水分、电解质。

皮下组织是皮肤最下面一层，由较多的脂肪组织和纤维组织构成。

人们在日常生活中不难观察到，皮肤象一道屏障，可以挡住灰尘、细菌、水分的侵入。并能抵抗轻度酸、碱的刺激。表皮坚韧柔软，真皮富有弹性，皮下组织具有软垫作用故能

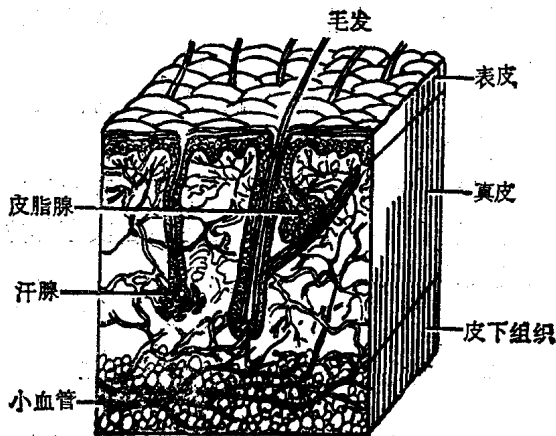


图 1 皮肤构造模式图

缓冲机械性的冲击。皮肤中的角蛋白和黑色素能将大部分日光折射，并能吸收紫外线，从而保护机体免受日光的损伤。

皮肤内有大量感觉神经末梢，能接受外界刺激，通过神经传导和大脑皮层的分析，产生热、冷、触、压、痛、痒的感觉。人的手指接触某物，还可判断出被接触物体的大小、形状等等。

皮肤是热的不良导体，以保持体温的恒定。滴水成冰的冬季，皮肤的毛细血管收缩，汗液分泌减少，以防止体内热量外散；赤日炎炎的夏季，血管扩张，汗液分泌增多，每蒸发一毫升汗液需要 0.5 千卡热量，这样就使体温维持恒定而不致过分升高。

皮肤具有一定的吸收作用，如药物涂在皮肤上可以通过渗透而被人体吸收，还可通过毛囊、皮脂腺和汗腺导管被吸收。

皮肤还参与机体的代谢。皮肤储藏大量的水分、脂肪，

还有蛋白质、糖、维生素等。所以，当机体的代谢发生障碍时，可影响皮肤的正常代谢，导致某些皮肤病的发生。反之，皮肤的代谢发生障碍，也可以影响整个机体的代谢。

皮肤在人的生命中有如此重要的作用，没有皮肤，人就不能正常生存，所以好好保护皮肤，具有非常重要的意义！

五、常见皮肤损害的辨认

要想正确判断是否患了湿疹，首先要学会辨别皮肤的基本损害。特别是湿疹，它的变化是多种多样的，容易和接触性皮炎、神经性皮炎相混淆，手湿疹和手癣也有类似之处。所以，不仅要仔细分析病史，还要在病损部位进行全面检查，正确辨认。下面列举一些与本病有关的皮肤基本损害，为诊断和鉴别诊断提供依据。

（一）原发性皮损

1. 斑疹：为局限性的皮肤颜色的改变，既不凸起，亦不凹下（图2）。一般约为针头至蚕豆大小。直径大小3~4厘米的斑叫斑片。斑疹又可分为红斑、色素增加或减退斑和出血斑。

红斑，由炎症或血管扩张引起，呈红色或淡红色，压之退色，局部温度较高。如长期存在或有郁血现象时则呈暗红色。

色素沉着斑可呈黑色、浅黑色或褐色。是由于表皮及真皮的色素增加或痣细胞增生引起的。如黄褐斑、色素痣等。

色素减退引起的呈白色，称为色素脱失或白斑，如白癜风。

出血斑如果是小的出血点，称为瘀点。瘀点大小不等，小如针尖，大如瓜子，是紫癜的主要症状。如直径大于0.5~1厘米，则称为瘀斑。性质与瘀点相同，早期为鲜红色或紫红

色，后期呈黄褐色，压之不退色。出血斑多由于疾病或外伤引起小血管破裂，血液进入皮肤和粘膜引起。

2. 丘疹：高出皮肤表面，直径一般小于1厘米，可由炎性浸润(如湿疹)、代谢产物的聚集(如皮肤淀粉样变)及表皮或真皮的细胞增生、增厚(如扁平疣)等引起(图2)。

丘疹的形态有圆形、多角形等，颜色也有多种。丘疹可由斑疹转化而来，如转化尚不完全，则叫做斑丘疹。丘疹中心有水疱的叫丘疱疹。

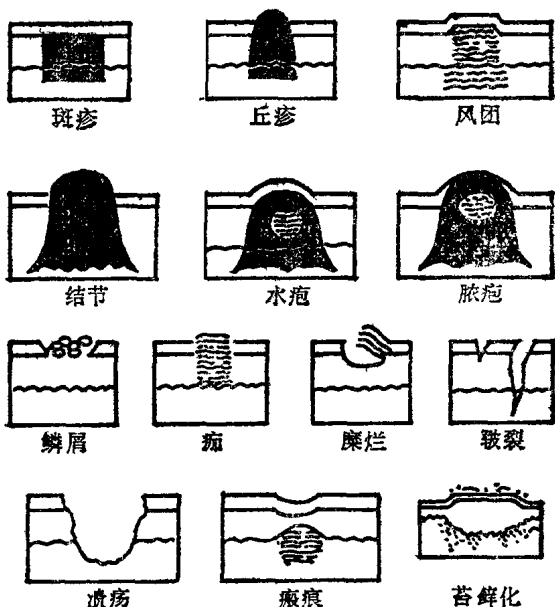


图2 皮肤损害示意图

3. 水疱和大疱：水疱隆起于皮肤之上，内含水液。小如绿豆，大如豌豆，直径小于1厘米者称水疱、大于1厘米者称大疱(图2)，位于表皮内或表皮下。表皮内大疱易破溃，表皮

下大疱，疱壁较厚，不易破溃。水疱或大疱可因水肿发生，或由丘疹转变而成。水疱周围如绕以红晕表示炎症较重。水疱破溃后形成糜烂面，愈后不留瘢痕。

4. 脓疱：是含有脓液的水疱(图2)。大小不等，其周围可有红晕。脓疱破溃形成糜烂面，脓液干涸，形成脓痂。脓疱可由细菌感染、病毒感染或非感染性疾病引起。

5. 风团：是暂时、局限、水肿性的扁平隆起，大小不一，形状不定，常呈淡红色或苍白色，多突然发生，迅速消退，不留痕迹。大多数由变态反应引起(图2)。

(二) 继发性皮损

1. 鳞屑：主要是由皮肤脱落的上皮碎屑构成(图2)。事实上，人体皮肤因新陈代谢关系，表皮的角质层每日每时都在脱落。但是在正常情况下，脱落的表皮非常细小，不易察觉。而在患皮肤病后，皮肤的角质形成细胞大量增殖，并以较快的速度往下脱落，形成大量鳞屑，或灰或白，或大或小，细小者如糠秕，如见于单纯糠疹或汗斑者；最大者成大片，如见于剥脱性皮炎、猩红热等。

2. 糜烂：是表皮或粘膜上皮的局限性缺损(图2)。多由于水疱、大疱或脓疱破裂所致，亦可因搔抓或其它外伤引起的局限性表皮缺损，露出鲜红色湿润面，愈后无瘢痕。

3. 渗出：水肿性皮炎抓破，水疱、脓疱等破裂后，从其表面流出或多或少的体液，称为渗出。

4. 抓痕：是搔抓引起表皮或部分真皮的缺损，常引起出血、血痂。

5. 溃疡：是深达真皮的皮肤局限性缺损(图2)。其大小、深浅、形状随其发展的性质而异，愈后常留瘢痕。

6. 苔藓化：有些慢性瘙痒性皮肤病，由于长期磨擦、搔抓，皮肤变肥厚，干燥粗糙类似皮革，略高出皮肤表面，触之微厚而硬，状似地上之苔藓(图2)。

7. 瘢痕：溃疡愈合后，新生的结缔组织和表皮代替了失去的皮肤组织，称作瘢痕(图2)。可分为增生性瘢痕和萎缩性瘢痕两种。

此外还需观察皮肤损害的大小、颜色、形状，表面是光滑的还是粗糙的，皮损在体表的分布情况，各种皮疹的相互关系以及全身情况等，以便进行全面分析。

六、湿疹发病的原因

湿疹的发病原因，目前尚未十分明了，一般认为和以下原因有关。

(一) 变态反应

这种反应在湿疹发病的机理上占有重要地位。什么叫变态反应呢？变态反应指机体在一种叫抗原的物质的刺激下，产生一种超过正常生理范围的特殊反应，常常引起组织损伤或生理功能紊乱。例如，大部分人注射青霉素把病治好了，这是常态反应。而少数人一接触青霉素就过敏，这就是变态反应的其中一个类型。再有某些人吃鱼、虾、蟹之类就会出皮疹，这是动物蛋白引起的变态反应。湿疹也是一种变态反应。引起变态反应的因子有内在的，如组织蛋白、病灶感染。外在致敏感因子包括某些食物，如鱼、虾、牛羊肉等；接触物，如丝及毛织品、染料、化妆品、玩具油漆、肥皂、药物等，以及寒冷，日光等物理因子。

虽然如此，上述因子并不是在每个人身上都能诱发湿疹，

所以有人认为发生湿疹的病人需具有一定的湿疹素质，这种素质可能与遗传因素有关。

(二) 神经功能障碍

在这种原因中，常见的是过度疲劳、精神紧张或忧郁及失眠等，都可使湿疹的病变加重和痒感加剧。

(三) 其它

营养失调、消化不良、胃肠疾病、肠寄生虫病、新陈代谢障碍和内分泌功能失调等，亦可诱发本病。

七、湿疹的临床表现

(一) 急性湿疹

起病较快，可以发生于身体的任何部位，但比较常见的是前额、眼睑、肘窝、腘窝、阴囊、女阴、肛门等处。初起时患部皮肤潮红，肿胀、发痒，面积可大可小，与健康皮肤界线不清楚，分布多对称。继而，在潮红的皮肤或其周围健康的皮肤上，可以出现散在或密集的小米粒大的丘疹，数目不定，有时形成大片，称为丘疹性湿疹。若炎症继续发展，则丘疹充满浆液，称为水疱性湿疹。水疱感染后，内容混浊，形成脓疱，而且蔓延很快，附近淋巴结可以肿痛，称为脓疱性湿疹。经过搔抓，脓疱或水疱破裂后，则有浆液和脓汁流出，并出现湿润和糜烂面，放出腥臭气味，称为糜烂性湿疹。湿疹干燥后，形成粘着的痂皮，经过治疗，各型湿疹的炎症现象逐渐减轻，受累皮肤覆以细微的白色糠秕状脱屑，称为鳞屑性湿疹。从发作至痊愈一般经过2~3周。广泛发作者需时更长，愈后有复发倾向。急性湿疹的瘙痒较重，尤其当沐浴、饮酒、被窝过热以及精神紧张时加剧。