

new

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

刘彦岭 冯兰珍 杨德华/主编

皮肤科病自疗 [速查手册]

省时、省力、
省钱，
一用就灵

本书介绍了皮肤科常见疾病的基本知识、偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

求医不如求己，全面详尽的
治疗方案让您摆脱疾病困扰

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

皮肤科病自疗 [速查手册]

省时、省力、
省钱，
一用就灵

刘彦岭 冯兰珍 杨德华/主编

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 刘彦岭 冯兰珍 杨德华
副主编 赵云夕 唐群胜 杜艳茹
编 委 刘小发 李玲玲 徐伟超 任 杰 张宁宁 项志凤 王玉洁
董凤英 王海燕 谢 伟 白海燕 张 峰 李 刚 陈建权

图书在版编目（CIP）数据

皮肤科病自疗速查手册 / 刘彦岭, 冯兰珍, 杨德华
主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5375-5511-1
I. ①皮… II. ①刘… ②冯… ③杨… III. ①皮肤病
—中医治疗法—手册 IV. ①R275-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244076号

皮肤科病 自疗速查手册

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 沈鸿宾
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 15
字 数 / 270千
版 次 / 2013年1月第1版
印 次 / 2013年1月第1次印刷
定 价 / 26.00元



PREFACE

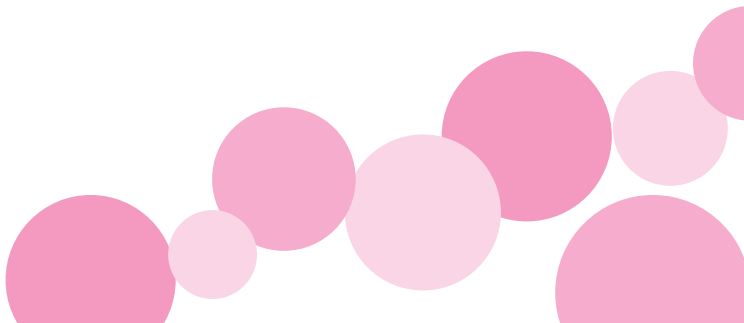
前 言

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个新趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时，免去一些去医院的诸多烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们组织有关专家、教授编写了《皮肤科病自疗速查手册》一书。

本书包括92种皮肤科常见病、多发病，每病扼要介绍疾病的概念、病因、主要表现、爱心提示，重点是按中医分型介绍主证、处方，以及偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法等，患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

虽然我们做了最大的努力，但由于水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，不胜感激。

编 者





目 录 CONTENTS

单纯疱疹 / 007

带状疱疹 / 010

传染性单核细胞增多症 / 013

水痘 / 016

水痘样疹 / 018

寻常疣 / 020

扁平疣 / 022

跖疣 / 026

传染性软疣 / 028

麻疹 / 030

风疹 / 033

幼儿急疹 / 035

皮肤黏膜淋巴结综合征 / 037

传染性红斑 / 039

手足口病 / 041

头癣 / 043

手癣 / 045

体癣 / 048

股癣 / 049

足癣 / 051

甲癣 / 053

花斑癣 / 055

皮肤念珠菌病 / 056

癣菌疹 / 058

脓疱疮 / 060

疖与疖病 / 062

毛囊炎 / 065

痈 / 068

蜂窝织炎 / 070

化脓性汗腺炎 / 072

猩红热 / 074

甲沟炎 / 076

丹毒 / 079

小腿溃疡 / 082

盘状红斑狼疮 / 084

皮肤结核病 / 087

疥疮 / 090

阴虱病 / 092

滴虫性阴道炎 / 093

痱子 / 096

冻疮 / 098

多形性日光疹 / 101

日光性皮炎 / 103

植物日光性皮炎 / 105

夏季皮炎 / 107

鸡眼 / 109

褥疮 / 111

手足皲裂 / 113

接触性皮炎 / 115

稻田皮炎 / 118

湿疹 / 119

婴儿湿疹 / 123

传染性湿疹样皮炎 / 126

荨麻疹 / 128

丘疹性荨麻疹 / 131

药物性皮炎 / 133

异位性皮炎 / 137

多形性红斑 / 139

银屑病 / 142

副银屑病 / 146

玫瑰糠疹 / 149

单纯糠疹 / 151

剥脱性皮炎 / 153

毛发红糠疹 / 155

扁平苔藓 / 157

皮炎 / 160

硬皮病 / 162

混合性结缔组织病 / 166

白塞综合征 / 168

干燥综合征 / 170

神经性皮炎 / 173

全身性皮肤瘙痒症 / 176

结节性痒疹 / 179

原发性血小板减少性紫癜 / 181

过敏性紫癜 / 184

雷诺病 / 187

结节性红斑 / 190

变应性皮肤血管炎 / 192

血栓闭塞性脉管炎 / 194

血栓性浅静脉炎 / 198

天疱疮 / 200

类天疱疮 / 203

疱疹样皮炎 / 205

连续性肢端皮炎 / 207

红斑性肢痛症 / 209

掌跖脓疱病 / 212

角层下脓疱病 / 214

白癜风 / 216

黄褐斑 / 220

雀斑 / 223

皮肤黑变病 / 226

剥脱性唇炎 / 228

附录 常用腧穴图 / 231

参考文献 / 239



单纯疱疹是由单纯疱疹病毒引起的一种急性疱疹性皮肤病。此病毒存在于患者、恢复者或者是健康带菌者的水疱疱液、唾液及粪便中，传播方式主要是直接接触传染，亦可通过被唾液污染的餐具而间接传染。病程1~2周。无免疫性，可反复发生。



主要表现

本病可发生于任何部位，但好发于皮肤黏膜交界处如口角、唇缘、鼻孔周围和生殖器等处。

发病以前，局部往往先有烧灼、瘙痒或紧张感，数小时后局部出现红斑，在红斑的基础上发生数个或数十个针头大小、簇集性的小丘疹或水疱，继而变为脓疱。数日后疱破糜烂，轻度渗出，逐渐干燥，结淡黄色或淡褐色痂。某些症状较重、脓液较多者，愈后可有轻度瘢痕。



辨证施治

风热蕴肤型

[主证] 皮肤黏膜交界处出现成群小水疱，四周红晕，疱液澄清，破溃后露出糜烂面，1周左右干燥结痂而愈，可伴有刺痒、疼痛、发热，苔薄黄，脉浮数。

[处方] 辛夷6克，桑叶6克，菊花6克，板蓝根30克，金银花10克，连翘10克，黄芩9克，栀子9克，鲜芦根30克，生石膏（先煎）15克。

肝胆湿热型

[主证] 水疱发于阴部，易破溃糜烂、流水，疼痛明显，若染毒后则有脓性



分泌物，伴有发热，便干，溲赤，苔黄腻，脉滑数。

[处方] 龙胆草6克，黄芩9克，栀子9克，生地黄15克，泽泻9克，木通3克，板蓝根30克，车前子（包煎）30克，生大黄（后下）9克，生甘草6克。

阴虚内热型

[主证] 病情反复发作，虽经治疗亦不能控制其再发，皮肤黏膜交界处或其他部位起水疱，集簇成群，破溃后糜烂，灼热瘙痒，疼痛，伴口渴，咽干，心烦，舌红，苔薄，脉细数。

[处方] 生地黄15克，玄参12克，天花粉12克，知母9克，黄柏9克，地骨皮15克，马齿苋30克，紫草15克，板蓝根30克，白茅根30克。

热毒炽盛型

[主证] 皮肤黏膜起水疱，或全身散在疱疹，伴高热惊厥、不思饮食、肝大、黄疸等危重症候，多见于婴幼儿。

[处方] 黄连6克，栀子10克，黄芩10克，黄柏10克，生地黄10克，金银花30克，牡丹皮20克，白茅根30克。

各方均加水煎煮2次，将两煎药液混合均匀，分2次服，每日1剂。

偏方验方

黄芩、黄柏各30克。上药切碎，加水2500毫升，煮沸10分钟，待温洗患处，每日2次，每次20~30分钟。

马齿苋30克，冰片（后下）10克。煎水待凉，用纱布蘸水湿敷患处，每次15分钟，每日2次。

鸡蛋1枚。将鸡蛋煮熟，取出蛋黄放入锅中捣碎，用微火炒，稍后便会出油，取油弃掉残渣，将油倒入洁净的容器中，候冷备用。先将患处用生理盐水清洁一遍，待患处干后，将鸡子黄油涂于患处，大约20分钟疼痛减轻，此时鸡子黄油已挥发近1/2，这时再涂一遍，一日可重复多次，直至痊愈。

饮食疗法

绿豆芽250克，调料适量。将绿豆芽洗净，放入热油中，加葱、姜、盐翻炒去生，佐餐食用，每日1剂。

菊花、桔梗各5克，玄参10克。泡茶饮用。

金银花、鲜芦根各30克，荸荠100克，鲜薄荷10克，白糖适量。加水煎汁，薄荷后下，去渣代茶饮。用于风热型。



体针疗法

复发性单纯疱疹，在皮损下用针平行透刺2~3次。疱疹在面部者针刺双合谷，在生殖器者针刺双三阴交。



梅花针疗法

取阿是穴、局部穴、邻近穴。

患处皮肤常规消毒，用梅花针叩打患处及周围皮肤，手法由轻到重，边叩打边用消毒干棉球擦净渗出液体，使局部皮肤潮红，至轻微渗血为宜，每日1次，还可根据病情叩打患处的穴位和皮损经脉循行的邻近穴位。



棉花灸疗法

取患处局部。

取微薄一层棉花，越薄越好，不要人为地将厚幅棉压成薄棉片，薄棉片中切勿有空隙和洞眼，以免影响疗效。患者暴露患处，将棉花按皮损大小覆盖于患处，一切就绪后令患者闭眼，用火柴点燃一端灸之，患者只觉有一过性轻微烧灼痛，无需任何处理。多数患者次日疱疹颜色变暗，缩小、干退、自觉症状减轻，如此不需要再烧，否则可按原方法再灸烧1次。每日灸烧1次，最多4次。



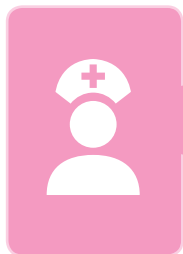
爱心提示

对反复发作，应除去诱发因素。

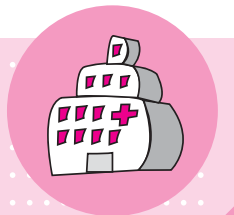
保持局部清洁，促使干燥结痂，防止继发感染。

饮食宜清淡，多食新鲜的蔬菜及水果，忌辛辣炙烤及肥甘厚味。





带状疱疹



带状疱疹是由水痘—带状疱疹病毒所致的一种急性皮肤病。对此病毒无免疫力的儿童被感染后发生水痘。部分患者被感染后成为带病毒者而不发生症状。本病多发于春秋季节，成人患者较多，愈后极少复发。



主要表现

本病皮疹出现前常有发热、倦怠、食欲不振及局部皮肤知觉过敏、灼热、针刺样疼痛等症，然后皮肤出现红斑、水疱，簇集成群，排列成带状。以肋间神经和三叉神经区多见，有附近淋巴结肿大。本病能自愈，愈后极少复发。但可遗留局部神经痛，经久不能消失。



辨证施治

肝胆湿热型

[主证] 皮疹色红，疱壁紧张，灼热刺疼，伴口苦咽干，口渴，烦躁易怒，食欲不振，大便干，小便黄，舌红，苔薄黄或黄厚，脉弦滑微数。

[处方] 龙胆草12克，栀子10克，黄芩10克，当归15克，板蓝根30克，元胡10克，泽泻12克，车前子（包煎）15克，生甘草10克。

脾经湿盛型

[主证] 丘疱疹颜色较淡，疱壁松弛，疼痛略轻，口不渴或渴而不欲饮，不思饮食，食后腹胀，大便时溏，女性患者白带多，舌淡胖，苔白厚或白腻，脉沉缓或滑。

[处方] 白术10克，陈皮12克，茯苓15克，厚朴10克，板蓝根15克，元胡10克，薏苡仁30克，泽泻10克，车前子（包煎）15克，生甘草6克。



气滞血瘀型

[主证] 水疱消退，局部疼痛不止，皮色暗红，灰褐色或色素沉着，疼痛以夜晚或阴雨天加重，舌暗，苔白，脉弦细。

[处方] 当归15克，白芍12克，丹参20克，元胡10克，板蓝根15克，柴胡10克，桃仁10克，红花6克，制乳香6克，制没药6克，陈皮12克，川楝子10克。

各方均加水煎煮2次，将两煎药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



偏方验方

雄黄5克，冰片0.5克。溶入白酒100毫升中，振荡后直接涂于患处，每日3~4次。

冰片60克，朱砂10克。共研细末，用香油100毫升调成糊状备用。先用3%过氧化氢100毫升反复擦洗患处，挑破水疱，使疱液流尽，将药均匀涂于患处，每日2~3次，3~7天可愈。用于带状疱疹，水疱成串，疼痛难忍者。

鲜马齿苋100克。将马齿苋洗净后捣烂，先用温开水洗净患处，再将马齿苋糊敷于患处，每日敷药2次。



饮食疗法

柴胡15克，当归、陈皮各9克，鸡蛋1枚。以上4味加水适量，一同煮至蛋熟。鸡蛋饮汤，每日1剂，连用7日。

大青叶、柴胡各15克，粳米30克，白糖适量。先把大青叶与柴胡加水3碗煎至2碗，再把粳米、白糖加入煮成稀粥。每日1剂，连服5~6剂。

薏苡仁、马齿苋各30克，红糖适量。先将薏苡仁和马齿苋煮熟，再加红糖调味服食。每天1剂，连服7~8剂。



按摩疗法

取血海、曲池、太冲、合谷、三阴交穴，用拇指指腹紧按于上述穴位上，由轻渐重进行揉按，每穴操作1分钟，每次选2~3对穴位，每日可自按摩4~5次，有明显的止痛效果。

俯卧，医者站于一侧，食指、中指、无名指、小指并齐，沿脊柱两侧自上而下叩打，要求力量要均匀，以局部发红为宜。

如带状疱疹发生在面部，可选听会、太阳、攒竹、阳白等穴，用拇指指腹在穴位上进行轻揉，揉的力量逐渐加大，每穴揉1分钟。





体针疗法

在有皮损部位循径取穴，三阴交、阳陵泉、内关、曲池、足三里、合谷等。

进针后，用泻法提插捻转2~3分钟，留针20~30分钟，每日1次。有明显的止痛、消炎作用，特别对神经疼痛有明显的疗效。



梅花针疗法

取阿是穴（疱疹区）。

用梅花针施重刺激局部，使疱疹全部破溃且以稍出血为度，然后用负压罐吸除局部的残余渗液和血液，拭净，最后外涂紫金锭，盖消毒纱布，2天1次，3次为1个疗程。



三棱针疗法

取患处局部。

用碘酒消毒患处，然后用酒精脱碘（以免继发感染），用三棱针点刺患处，使水疱破溃，使出血或黄水为度，外用消炎抗病毒药，或直接用无菌纱布覆盖，也可配合拔罐治疗。



耳针疗法

常用穴为肝区、神门及皮疹分布属区。

刺针捻转1分钟，留针30分钟，每日1次；或用王不留行子压贴穴位，隔日1次，双耳交替。



艾灸疗法

取阿是穴。

取纯艾卷或药艾卷，点燃一端后熏灸阿是穴。其熏灸方法有三种：一为



爱心提示

皮肤保持清洁干燥，防止继发感染。

内衣以松软棉质为宜，要勤洗手、剪指甲，避免抓挠或磨破局部，以防皮损面感染。

饮食宜高蛋白、高维生素、易消化食物，忌辛辣刺激之品。

预防本病应提高身体抵抗力，避免过度劳累，避免各种感染、高热及外伤等诱发因素。

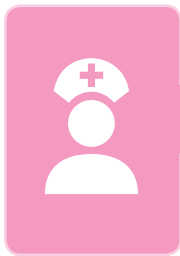
用2支艾卷同时做广泛性回旋灸，以患者感觉灼烫但能耐受为度，灸治时间据皮损面积大小酌情掌握，一般约30分钟。二为用1支艾卷在阿是穴均匀缓慢地向左右上下回旋移动。应注意艾火宏壮，集中于疱疹顶部，以有灼热麻酥酥的特殊感觉沿肋间隙或经脉循行路线感传为佳。三为“围灸法”，用艾卷在病损处由中心向周围围灸，直灸至局部潮红，患者自觉舒适，不知痛为度，通常需时30～40分钟。上述三法，可任选用，每日1次，4～7次为1个疗程。



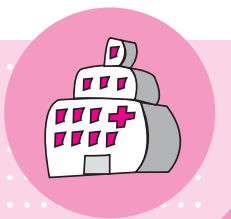
拔罐疗法

取阿是穴。

令患者取坐位，充分暴露病灶区。用闪火法，先在皮损两端吸拔，接着沿带状分布，将罐依次拔在疱疹密集簇拥之处。罐具大小，依部位而选，但必须拔紧。如松弛不紧者，一定要重新吸拔。罐数，按病灶范围而定，以排满为度，留罐约15分钟。留罐期间，如罐内出现水疱，不必介意。拔罐后如有破溃者，外涂甲紫药水，局部感染重者，可撒氯霉素粉。一般每日1次，不计疗程，直至痊愈。



传染性单核细胞增多症



传染性单核细胞增多症是由EB病毒感染引起的急性传染病。传染源是患者和隐性感染者。以飞沫和口腔分泌物的接触为主要传播途径。秋、冬发病稍多。一般呈散发，亦可引起流行。人群普遍易感，多见于儿童和青壮年，病后可有免疫力。



主要表现

起病较缓慢，可有发热、头痛、乏力等前驱症状，少数有高热。



- ① 咽峡炎：发热数天后出现，特点为弥漫性膜性扁桃体炎，硬软腭联合部可有多数小出血点，自觉吞咽困难。
- ② 淋巴结肿大：为全身性浅表淋巴结肿大，但以颈淋巴结为最常见，腋下、腹股沟部次之。1/2患者有中等度脾大，1/3患者有肝大、肝区痛。
- ③ 皮疹：部分患者发病后4~10天可出现皮疹，主要发生于躯干及上肢，为斑疹或斑丘疹，也可为水疱样或荨麻疹样皮疹。



辨证施治

外感风邪型

[主证] 咳嗽流涕，咽红疼痛，乳蛾肿大，上有白糜，身热起伏，恶心，腹部不适，出现斑疹或斑丘疹，舌苔白，脉浮数。

[处方] 金银花10克，连翘10克，板蓝根30克，柴胡6克，黄芩10克，白花蛇舌草15克，白茅根30克，赤芍10克，牡丹皮10克，甘草6克。

阴虚火旺型

[主证] 身热不解，口渴引饮，食欲不振，低热盗汗，出现斑疹或斑丘疹，肝脾肿大，舌暗红，苔薄白，脉细。

[处方] 当归10克，黄连3克，黄柏10克，熟地黄10克，五味子6克，生地黄10克，黄芩10克，黄芪10克，玄参10克，甘草6克。

热毒炽盛型

[主证] 壮热不退，口渴烦躁，出现斑疹或斑丘疹，皮下出血，或见血尿，舌红，苔黄，脉数。

[处方] 水牛角（先煎）30克，生地黄10克，玄参10克，竹叶6克，金银花10克，连翘10克，黄连3克，丹参10克，麦冬10克，甘草6克。

湿热蕴积型

[主证] 面目发黄，恶心呕吐，纳呆食少，出现斑疹或斑丘疹，大便不实，肝脾肿大，苔白腻，脉濡数。

[处方] 茵陈10克，栀子10克，黄芩10克，石菖蒲10克，泽泻10克，木通10克，连翘10克，肉豆蔻（后下）6克，藿香10克，甘草6克。



各方均加水煎煮2次，将两煎药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



偏方验方

大青叶、夏枯草各30克，蚤休、连翘各12克，丹参20克，甘草6克。水煎服，每日1剂。

黄芪12克，青黛、紫草、牡丹皮、黄芩各9克，莪术、当归各10克，桃仁6克。水煎服，每日1剂。

白花蛇舌草30克，柴胡、黄芩、板蓝根、牡丹皮、赤芍各9克，金银花12克，白茅根60克。水煎服，每日1剂。



饮食疗法

金银花、白菊花各10克。泡茶饮，每日1剂。

青果5个，木蝴蝶8克。泡茶饮，每日1剂。用于咽喉肿痛者。

薄荷20克或鲜品50克。加水稍煎取汁，去渣提取汁100毫升另存，留汁200毫升左右，加水300毫升、粳米50克，煮成稀粥，食前对入少许薄荷汁、适量冰糖，加热调化，即可服食，每日3次温服。



爱心提示

急性期卧床休息2~3周。

作为病毒性传染性疾病，虽然传染性不强，但对患者还须做适当隔离，尤其本病局部流行时。

注意口腔卫生，保证营养及热量的供给。

脾脏增大时，应避免剧烈运动，以免破裂。

注意观察病情变化，一旦出现其他系统的症状，应及时去医院诊治。





水痘是由水痘——带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染性强。患者为主要传染源，结痂前都有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染。也可由接触污染物间接传染。本病多发于冬春季节，常见于2~10岁的儿童，一次发病可终身免疫。

主要表现

潜伏期2周左右，起病急，多先有发热等全身不适，1~2天后出现皮疹。

皮疹呈向心性分布，以躯干为多，其次为头面部，四肢较少，口腔黏膜常有损害。

典型损害为散在性绿豆大小水疱，周围绕以红晕，疱顶部可有脐窝状，水疱破裂形成糜烂结痂，继发感染可形成脓疱。皮损常陆续分批发生，故可同时见到红斑、丘疹、水疱、结痂等不同时期皮损。

自觉症状无或有轻度瘙痒。

辨证施治

湿热轻型

[主证] 轻微发热或无全身症状，出现红色斑丘疹及水疱，水疱透明，舌尖红，苔薄黄腻，脉滑数。

[处方] 金银花15克，连翘10克，板蓝根15克，桑叶9克，菊花9克，薄荷（后下）5克，杏仁5克，桔梗5克，芦根9克，竹叶5克，薏苡仁20克，甘草5克。