



健康十元丛书

裘法祖 主编

痤疮

副主编：柳更新

编 著：王玮蓁

CUOCHUANG
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 痤疮是不是病？
- 痤疮是内分泌失调吗？
- 痤疮是年轻人的专利吗？
- 节制饮食可以治疗痤疮吗？
- 痤疮为什么此起彼伏？
- 治疗痤疮有特效药吗？
- 为什么便秘时痤疮会加重？



湖北科学技术出版社



健康十元丛书

裘法祖 主编

痤疮

——不再烦恼

副主编：柳更新
编 著：王玮蓁

CUOCHUANG
BUZAI
FANNAO



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痤疮——不再烦恼/王玮葵编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3298-1

I. 痤… II. 王… III. 痤疮 - 防治
IV. R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105585 号

健康十元丛书

痤疮——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 曾 素

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

5.125 印张

70 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3298-1/R·774

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



亲爱的朋友：

您有痤疮吗？您的友人有痤疮吗？您的孩子有痤疮吗？您的亲属、朋友的孩子……？

——原来，您天天都在和痤疮打交道的！

您对痤疮在意吗？或耿耿于怀？或浑然不觉？

——其实，痤疮常常都在直接间接地影响着您！

那么，您希望知道为什么会长痤疮吗？为什么会出现不尽相同的损害，包括烦心的各型疤痕？

您对如何尽量避免或减轻痤疮的方法掌握了多少？包括情绪、饮食、排泄、睡眠、护理……？





您可愿意了解当今正确的治疗痤疮的方法，
以便理解医生的治疗意图，与之共同战“痘”？

您可知道在成功防治痤疮的同时，养颜保养
和护理的知识也随之浸濡于心，实际效果崭新于
面？

.....

请您读读这本书。



它也许会使您耳目一新，豁然而悟：这小小痤
疮蕴藏着几多玄机！

在这个意义上，本书是一把解开痤疮“秘密”
的钥匙。

这本书的旋律尽力疏离“阳春白雪”，章节篇
幅倾向短小，您在稍有闲暇之时即可随意浏览，轻
松品味。

因此，它又是您的生活健康小顾问。

现在，我们把它捧到您面前……





拨开迷雾识痤疮

- 毛囊皮脂腺与痤疮 / 8
- 雄激素、雄激素受体与痤疮 / 14
- 微生物与痤疮 / 18
- 遗传与痤疮 / 20
- 月经周期与痤疮 / 22
- 情绪、压力与痤疮 / 24
- 睡眠与痤疮 / 26
- 饮食与痤疮 / 28
- 阳光与痤疮 / 30
- 药物与痤疮 / 32
- 化妆品与痤疮 / 34
- 环境与痤疮 / 36
- 免疫与痤疮 / 38

MULU 目录

CUOCHUANG BUZAI FANNAO

.....

.....

嘀咕声中话痤疮

41

痤疮是不是病？可以不治吗？ / 42

痤疮是内分泌失调吗？ / 44

为什么过了青春期还长痤疮？ / 46

为什么别人不长痤疮就我长？ / 48

为什么我的痤疮比别人重？ / 50

节制饮食可以治疗痤疮吗？ / 52

痤疮为什么此起彼伏？ / 54

治疗痤疮有特效药吗？ / 56



市售治疗痤疮药物和化妆品有效吗？ / 58

痤疮会毁容吗？ / 60

为什么便秘时痤疮会加重？ / 62

痤疮能断根吗？ / 64

痤疮与毛囊炎有联系吗？ / 66

痤疮和玫瑰痤疮有区别吗？ / 68

痤疮治愈后就可以停止治疗了吗？ / 70



对号入座知痤疮

73

痤疮形态知多少 / 74

临床分型真不少 / 76

分清级别很重要 / 82

顽固痤疮别大意 / 84



中西结合治痤疮

89

维甲酸的内服有讲究 / 90

维甲酸的外用 / 96

抗生素——杀菌消炎我帮忙 / 102

达因—35——一箭双雕见奇效 / 106

积雪甙片——消除结节勿忘我 / 110

外搽药物有讲究 / 112

辨证论治有良方 / 114

中西合璧优势多 / 116

面子光鲜办法多 / 118

光嫩肤 / 126

MULU 目录

CUOCHUANG BUZAI FANNAO

科学护理防痤疮

皮肤类型有不同 / 130

心情舒畅面有光 / 134

科学饮食好处多 / 136

生活规律须细心 / 140

呵护“面子”有窍门 / 142

尽可能少的使用美容护肤品 / 146

四季有别细思量 / 148

一年四季话防晒 / 150



RANG YIXUE GUIYU DAZHONG

让医学归于大众

袁法祖





引言

引言

当人猿相揖别,其所发生的变化实在是太大了!关于这方面的论述,当然不是本书所需完成的任务。然而,有一点小小的但又牵动人心的变化分明摆在我们面前:随着人类告别了浑身浓密的体毛,一种扰人的皮肤表现——痤疮悄悄爬上了面颊!

人们注意到,当一个个可爱的小生命呱呱坠地时,大多数新生儿渐渐会出现或轻或重的面部痤疮,那娇嫩的哭声似乎在述说着些许烦恼。其实,大约经过2个月左右,这些痤疮又渐渐变得无影无踪,后来得知是孩子从母体获得的某些激素消耗殆尽的缘故。从此,细腻水灵的“可以弹得出水来”的皮肤就成了花朵般的童年的身体特征之一。

当上帝开始把美妙的青春赐给花季少年的时候,同时也捎带上了青春痘,对于这种学名称之为“痤疮”的东西,当然是少男少女们所不悦的。不仅如此,连一些进入而立之年的人们也会在成熟的脸上出现这些“违章建筑”。因此,惶惑、紧张、忧郁、沮丧随

之而来，必欲除之以后快，此种心情倒也可以被人们所理解。

但可以肯定，只有青春期才与痤疮结下不解之缘。这似乎是上帝给鲜花满地、春风豪情的青年们一个善意的提醒：美好与不如意时常是相伴而行的。

事实是如此地明白，青春期是痤疮的“红灯期”。在这段勃发、生长、强健的人生道路上，痤疮之灯在闪亮，它在警示着您作好各种应对的准备：心理的、生理的、生活的、社会的……。不言而喻，它常常是一种与时俱来的现象，它也会随着人生的成熟飘然而去。因此，一旦光临，当然应不足怪，不足怕，坦然相迎。正如在憧憬红苹果丰收的喜悦时，谁会抱怨青苹果些微的酸涩？！

痤疮还是青春期的“陷阱”。在这春华芳菲的人生季节，如果不多加小心，就极可能会随时落入它设下的陷阱，让小痘痘向您扑面而来。因此需要小心地迈出生活的步履，心情阳光，心态平和，饮食讲究，护肤得当，规避风险，这样，在您歌吟前行的时候，痤疮就只有觊觎叹息的份儿了。

痤疮是青春期健康的“镜子”，远远不只是关于一个“面子”问题，它至少反映出当时机体的状态：内分泌的，代谢的，免疫的，心理的，营养的……，我们能不重





视？

临床研究表明，不少人一旦与痤疮遭遇，就难以将它摆脱，如同走入了一片沼泽地，此伏彼起，纠结缠绵。于是，对镜自愁者有之，自我幽闭者有之，甚或悲观厌世者亦有之，太多太多的实例无不让人扼腕而叹！还有跟着广告走，盲目接受各种疗法者；自己当医生，想当然地自诊自疗者；自暴自弃，对皮损不闻不问，而内心却窘迫难安者……，到头来，许多令人惋惜的结果如约而至，教人好不感慨！这样看来，对于因痤疮造访而有些尴尬的人们来说，此时更需要清醒冷静，处变不惊，与医生携起手来，看清方向，细心打理，便可摆脱窘境，踏上坦途。

在一定意义上，痤疮不是病，只是在人生某一个阶段出现的皮肤“标记”而已。

在一般情况下，痤疮还是病，它带给人们的影响实在太多。

痤疮是一片尽可驰骋的试验场，有那么多课题期待着专业人士去钻研。

痤疮是一棵盘根错节的问题树，有那么多问题需要去讨

论,去解答。

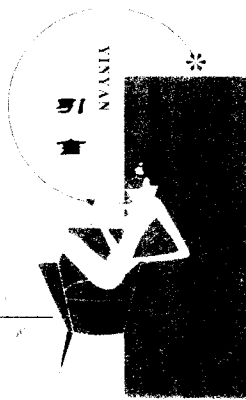
痤疮会随着时代的变迁而有新的变化。

痤疮的新变化必然会引起临床医学的新发展。

痤疮,痤疮……

痤疮是一个永远的话题。在对于痤疮的一个又一个“为什么”的背后,分明看得见一张又一张懊恼而又期待的青春的脸。作为一个具有职业良知的专业医务工作者,必须认真负责地回答这些问题。

因此,就有了下面这些话。



“外支的总行在重慶，內支的總行在重慶，

是重慶的半國，是重慶的半國，是重慶的半國，

……我，我，我，

“我”一个又一个，一個又一个，一個又一个，

“我”一个又一个，一個又一个，一個又一个，

“我”一个又一个，一個又一个，一個又一个，

……我，我，我，

“我”一个又一个，一個又一个，一個又一个，



痤疮主要发生在面部,因此它还有个名字叫“面疱”。“面部的事情无小事”,也因此更加引起人们关注。诚然,脸上的皮肤病还有不少,但痤疮以其发病率高、发病捉摸不定、皮损轻重不一而引起更多人的重视。那么,痤疮何来?现在就让我们慢慢拨开层层雾霭,看看到底是哪些溪流汇成了痤疮的湖泊吧。



BOKAIMIWU

SHICUOCHUANG

拨开迷雾识痤疮

毛囊皮脂腺与痤疮

水之源，木之本。可以确定，皮脂腺与痤疮就是这种密切的关系，那么，皮脂腺又是什么呢？

我们知道，人体的皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，在真皮层，除了有血管、淋巴管、神经外，还有许多的维持着皮肤正常功能的附属器官，如汗腺、毛囊、指甲、皮脂腺等。汗腺分泌汗液，毛囊是毛发生长的摇篮，皮脂腺则是制造皮脂的工厂。

1 皮脂腺的构造

皮脂腺是一种无腔的腺体，外围由结缔组织包绕，由腺体和导管组成，由于其导管开口于毛囊，因此与毛囊的关系很密切。腺体是皮脂腺细胞，随着细胞的不断增殖、分化、成熟，其胞浆内充满脂滴，形成分

