



目 录

护肤美发篇

一、养颜嫩肤 / 3

增白悦颜 / 3

除皱美颜 / 9

干性皮肤的保健 / 16

油性皮肤的保健 / 23

中性皮肤的保健 / 25

二、乌发养发 / 27

青少年白发 / 27

斑秃 / 36

脂溢性脱发 / 45

皮肤病、性病各论篇

一、病毒性皮肤病 / 53

带状疱疹 / 53

传染性软疣 / 62

扁平疣 / 65

寻常疣 / 75

二、微生物感染性皮肤病 / 84

痈 / 84

疖 / 95

丹毒 / 108

脓疱疮 / 119

毛囊炎 / 129

小腿溃疡 / 134

三、真菌性皮肤病 / 144

头癣 / 144

体癣 / 151

股癣 / 158

手足癣 / 162

花斑癣 / 175

甲癣 / 183

四、动物性皮肤病 / 189

疥疮 / 189

虱病 / 202

稻田皮炎 / 206

浸渍糜烂型皮炎 / 208

五、变态反应性皮肤病 / 212

湿疹 / 212

婴儿湿疹 / 227

阴囊湿疹 / 234

耳部湿疹 / 239

肛门湿疹 / 244

乳房湿疹 / 251

外阴湿疹 / 254

尿布皮炎 / 257

静脉曲张样湿疹 / 261

六、神经功能障碍性皮肤病 / 265

皮肤瘙痒症 / 265

外阴瘙痒症 / 276

肛门瘙痒症 / 283

阴囊瘙痒症 / 287

结节性痒疹 / 289

神经性皮炎 / 292

七、物理性皮肤病 / 301

痱子 / 301

冻疮 / 311

鸡眼 / 328

胼胝 / 335

肛裂 / 338

手足皲裂 / 341

乳头皲裂 / 348

褥疮 / 352

夏季皮炎 / 356

雷诺病 / 359

八、红斑鳞屑性皮肤病 / 363

银屑病 / 363

九、结缔组织病 / 380

硬皮病 / 380

十、血管性皮肤病 / 388

结节性红斑 / 388

十一、皮脂腺汗腺疾病 / 400

寻常痤疮 / 400

脂溢性皮炎 / 408

酒渣鼻 / 418

口臭 / 427

腋臭 / 433

足臭 / 441

十二、色素性皮肤病 / 445

白癜风 / 445

黄褐斑 / 455

雀斑 / 472

十三、遗传性皮肤病 / 479

鱼鳞病 / 479

十四、营养代谢性皮肤病 / 487

皮肤淀粉样变病 / 487

十五、黏膜性皮肤病 / 492

鹅口疮 / 492

老年性阴道炎 / 498

急性女阴溃疡 / 501

十六、性传播疾病 / 509

梅毒 / 509

淋病 / 518

尖锐湿疣 / 525

生殖器疱疹 / 531

真菌性阴道炎 / 535

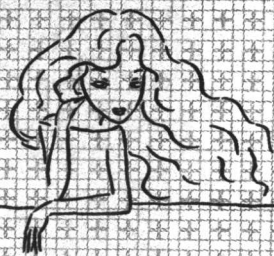
真菌性龟头炎 / 543

滴虫性阴道炎 / 546

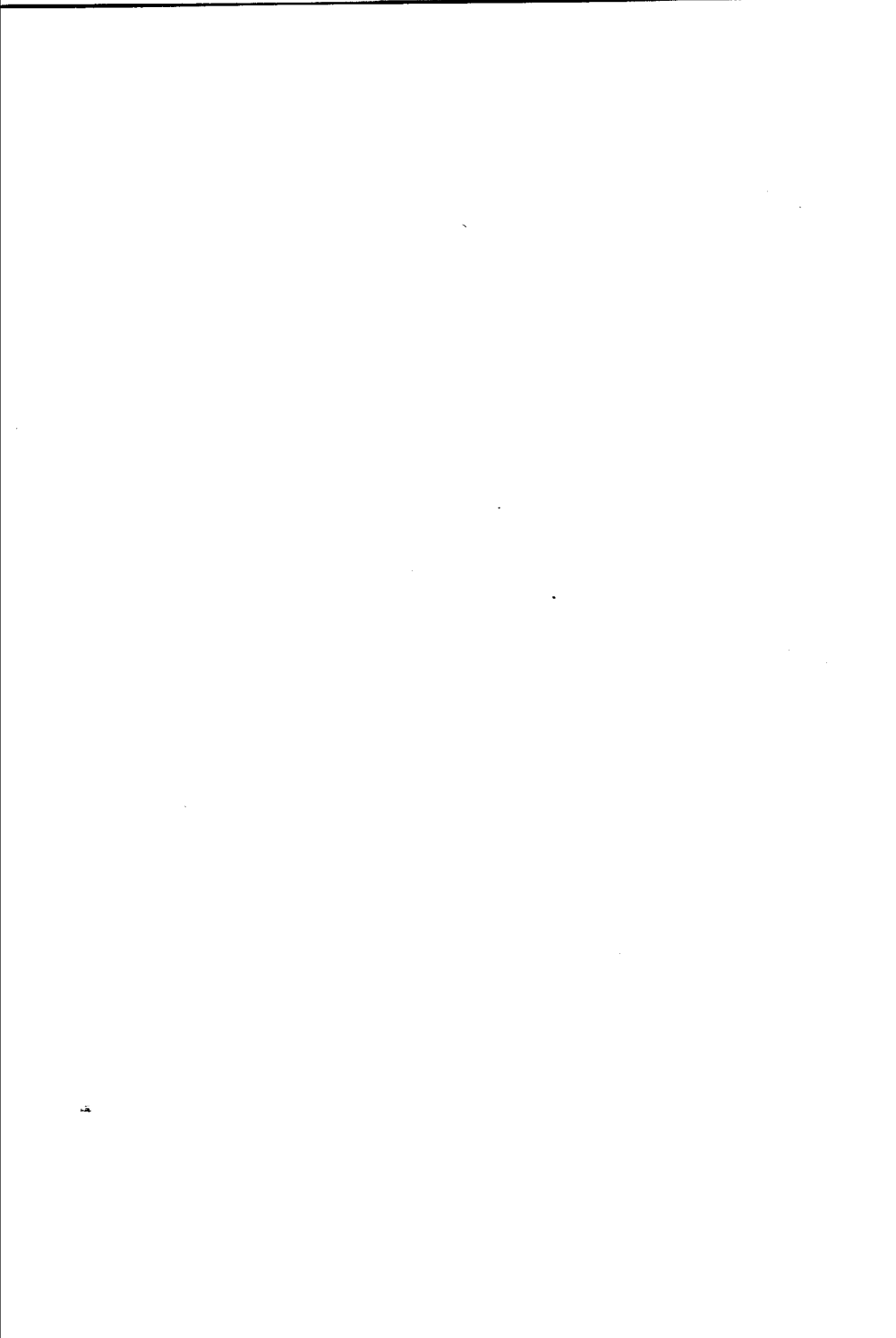
十七、皮肤良性肿瘤或癌前期皮肤病 / 556

瘢痕疙瘩 / 556

外阴白斑 / 563



护肤美发篇



一、养颜嫩肤

增白悦颜

人体皮肤的颜色黑白主要取决于皮肤色素的含量，与透过皮肤见到血液色泽和皮肤表面光线反射等因素有关，尤其是黑色素起着决定性作用。皮肤因人种、个体、生活、年龄及地质环境不同而有明显差异。同一种族在同一环境下，肤色在个体间的差异主要与遗传、性别、年龄、工作环境、健康状况、营养状况、内分泌变化及嗜好(如吸烟、饮酒)等有关。

一般而言，父母肤色决定子女肤色，男性肤色较女性深。正常自然的肤色就是美的标志，白种人喜欢日光浴，黝黑透红是肤色美的标志；青年女性则以白嫩、红嫩的肤色为美的标志。皮肤充满活力时，肤色光泽发亮，容光焕发，具有弹性，能给人以美感。若终日不见阳光，营养状况差，皮肤弹性较差，皮肤显得苍白无

华。

当皮肤及皮下组织含水量适中,具有良好的血液循环,营养充足和新陈代谢旺盛时,皮肤表现为柔韧而富有弹性。皮肤代谢及分泌功能正常时,可使皮肤表面形成适度的皮脂膜,使皮肤保持既不干燥,又不油腻,皮肤表面光滑,亦无皱纹,细腻而滋润。

心情舒畅,对皮肤保健很重要。保持良好的精神状态,如乐观向上,心情愉快,思想开朗,可使肤色红润,容光焕发。饮食宜多样化,避免偏食,摄入适量的水、蛋白质、维生素及微量元素等,可促进皮肤新陈代谢,使皮肤富有光泽和弹性。合理饮食对皮肤保健亦很重要,如常食薏苡仁、百合、黑豆、萝卜、冬瓜、白瓜子等有助于保持皮肤白嫩,减少黑斑和白发的发生等;常食大枣、菠菜、蜂蜜、水蜜桃、樱桃等亦可使面容红润,保持丰满等。

(一) 预防

肤色的深浅主要取决于黑色素细胞合成黑色素的能力。黑色素生成越多,皮肤就越黝黑;反之,皮肤就越白皙。在日常生活中,如果经常进食富含黑色素代谢必需物质的食物,或不断补充能增强酪氨酸酶活性的食物,皮肤的颜色往往较黝黑。反之,若经常摄取能中断黑色素代谢过程的食物,皮肤往往较白皙。

在日常生活中应注意适量摄取富含维生素 C 类食物,因维生素 C 能中断黑色素生成的过程,可阻止已生成的多巴醌进一步氧化而被还原为多巴,并能降低血清铜和血清铜氧化酶的含量,影响酪氨酸酶的活性,从而干扰黑色素的生物合成,所以要使皮肤白皙,不妨多吃些富含维生素 C 食物,如西红柿、橙子、柠檬、酸枣、山楂等。

(二) 中医治疗方剂

◆增白洗面方

【配方】 糯米 30g, 黄明胶 30g, 皂荚 250g, 白及 30g, 白芷 60g, 白术 45g, 白蔹 30g, 沉香 15g, 藁本 30g, 川芎 30g, 甘松 30g, 茯苓 45g, 檀香 45g, 楮桃儿 90g。

【制作】 先将糯米碾成粉, 黄明胶炒成珠, 皂荚火炮去皮, 藁本和川芎去皮, 细辛去土、叶, 甘松去土, 然后将黄明胶、皂荚、白及、白芷、白术、白蔹、沉香、藁本、川芎、甘松、茯苓、檀香、楮桃儿共研极细粉, 再与糯米粉调匀, 密封贮存。

【功效】 润肤悦颜, 增白美容。

【用途】 护肤增白。

【用法】 用时取 30g, 加水 1 000g 调匀, 洗脸, 每日早晚各 1 次。

◆黄柏皮洗面方

【配方】 黄柏 50g, 土瓜根 50g, 红枣 15g。

【制作】 将黄柏、土瓜根、红枣共研成细膏状, 备用。

【功效】 养颜润肤。

【用途】 护肤增白。

【用法】 每日晨取膏加水化汤, 温洗面部。

◆皇后洗面方

【配方】 川芎 30g, 细辛 30g, 藁本 30g, 白附子 30g, 藿香 30g, 冬瓜仁 30g, 沉香 30g, 白芷 60g, 土瓜根 30g, 茯苓 30g, 檀香 30g, 甘松 60g, 白茯苓 30g, 土茯苓 60g, 白术 15g, 生栗子第二皮 15g, 白蔹 45g, 炒阿胶 500g, 楮桃儿 250g, 冰片 7.5g, 丝瓜 4 个, 皂

莢末 500g,糯米粉 750g。

【制作】 将前 22 味共研细粉末,再与糯米粉,皂莢粉末调匀,密封贮存备用。

【功效】 增白,润肤,悦颜,美容。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 用时取 30g,加清水 1 000g,洗面。

◆七白散

【配方】 白藜、白术、白牵牛子、白附子、白芷、白芍、白僵蚕各等量。

【制作】 除白僵蚕外,余药去皮或壳。七药共研为极细粉末,贮瓶备用。

【功效】 增白润肤。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 每日早、晚各洗面一次。

◆如玉膏

【配方】 丁香 3g,白芷 6g,麝香 3g。

【制作】 先将丁香、白芷、麝香研为极细粉末,优质白酒放入锅内,熬成膏状,贮瓶备用。

【功效】 行血通络,白面美容。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 每日早、晚用少许洗面。

【禁忌】 孕妇禁用。

◆天冬膏

【配方】 天冬不拘多少,蜂蜜适量。

【制作】 先将天冬研极细粉，再与蜂蜜调成膏状，贮瓶备用。

【功效】 悦颜，增白，润肤。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 每晚临睡前温水洗脸后，外涂面部。

◆如玉方

【配方】 羊脂 600g，狗脂 600g，白芷 300g，炙甘草 15g，半夏 15g，鸟喙(大小适中者)14 枚。

【制作】 将羊脂，狗脂，白芷，炙甘草，半夏，鸟喙同入锅熬，待白芷色黄时去滓即成，置于白色容器内储存，备用。

【功效】 润肤，白面，悦颜。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 温水洗面后，外涂面部，每日早、中、晚各 1 次。

◆杏仁膏

【配方】 杏仁 45g，雄黄 30g，瓜子 30g，白芷 30g，零陵香 15g，白蜡 90g，麻油 200g。

【制作】 先用沸开水烫杏仁，剥去皮，尖备用，再将杏仁，雄黄，瓜子，白芷，零陵香同入乳钵中，研细粉。麻油入锅放入药粉，文火煎至油稠成膏时，再放入白蜡，继续加热搅匀，待温至瓷器中备用。

【功效】 润肤，白面，美颜。

【用途】 适用于日常皮肤保健。

【用法】 温水洗面后，外涂面部，轻轻揉搓，每日早、晚各 1 次。

(三) 食疗保健

✧鸡蛋羊肉面

【配方】 鲜羊肉 120g,鸡蛋 4 个,精粉白面 120g。

【制作】 将鲜羊肉洗净,剁细做羹,备用;鸡蛋取蛋清和白面粉加水适量,做成面条。锅置武火上加适量的水,以武火烧开,放入面条煮熟,放入羊肉羹及精盐、味精等调料,即可食用。

【用法】 早、晚空腹食用。

【功效】 健脾开胃,益气补血,泽肤白面。

✧莲子龙眼汤

【配方】 莲子 30g,芡实 30g,薏苡仁 50g,龙眼肉 8g,蜂蜜适量。

【制作】 将莲子、芡实、薏苡仁、龙眼肉同入锅,加水 500g,武火烧开,文火煮 1 小时,用蜂蜜调味,即可食用。

【用法】 食莲子饮汤。

【功效】 健脾益气,补血润肤,白面美容。

✧冬瓜桃花饮

【配方】 冬瓜仁 250g(去壳),桃花 200g,白杨皮 100g,白糖适量。

【制作】 将冬瓜仁、桃花、白杨皮共研细末,加白糖调匀,贮瓶备用。

【用法】 饭后食一汤匙,每日 3 次。

【功效】 面如白玉。

◆冬瓜莲子饮

【配方】 冬瓜仁 250g, 莲子粉 25g, 白芷粉 15g。

【制作】 将冬瓜仁、莲子粉、白芷粉合研为细末, 贮瓶备用。

【用法】 每日饭后开水冲服 1 汤匙。

【功效】 洁颜润肤, 容貌嫩肤。

除皱美颜

爱美之心人皆有之。人到中年以后, 由于诸多原因而表现出皮肤异常变化, 如由于工作紧张, 压力增大, 节奏增快, 不少白领人不到中年面部就过早地出现皱纹, 皮肤干燥无华, 尤其是皱纹更易引人关注。因此, 人们寻找种种能消除皱纹的方法, 而食物疗法简便易行, 易于接受, 是值得一用的好方法。

除了食物疗法外, 还应注意有规律的生活方式, 劳逸结合, 合理安排适当的体育锻炼, 消除引起皱纹的因素。

皱纹有明显的个体差异, 与年龄、遗传、营养、内分泌、嗜好(如烟、酒等)、身心健康和环境等因素有明显的关系, 常年在阳光下工作的人们皮肤易苍老, 出现皱纹较早。

(一) 预防

虽然, 人到中年面部皮肤开始出现皱纹, 但是, 只要人们在日常生活中注意保护皮肤, 且保养得法, 就可使出皱纹的年龄推迟。有的人因保养得法, 皮肤柔嫩, 显得有活力, 特别年轻; 反之,

皮肤干燥无华,失去活力,则显得苍老。

皮肤光泽润滑,容颜滋润,除外用一些化学用品外,平时多摄入营养食物效果好,尤其是蛋白质和维生素等利于滋润皮肤,这类含蛋白质和维生素量高的食物有黄豆、花生、海参、芝麻、葵花子等,均是比较理想的润泽肌肤、防治皱纹的美容食物。它们除有丰富的蛋白质外,还含有丰富的植物油,如亚油酸,因而是理想的肌肤美容佳品,常食可起到滋润皮肤,保持皮肤光泽之效。

此外,面部皮肤出现皱纹,与皮肤组织细胞贮水功能障碍导致“缺水”有关。因此,要减少或推迟皱纹出现,必须多摄入一些胶原蛋白,以提高细胞结合水的能力。含胶原蛋白最丰富的食品主要有肉皮、软骨和肌腱等。猪皮胶原蛋白的含量为猪肉的250%,糖类的含量比猪肉高400%,而脂肪的含量仅为猪肉的50%。因此,常吃肉皮可大大改善皮肤的贮水功能,使组织细胞充分滋润,达到延缓皮肤衰老的功效。

(二) 中医保健

◆三花除皱液

【配方】 桃花,荷花,芙蓉花各适量。

【制作】 春天摘取桃花,夏天摘取荷花,秋天摘取芙蓉花,冬天取雪水煎3花为汤,备用。

【功效】 活血化瘀,润肤除皱。

【用途】 适用于各种类型的皮肤日常保健。

【用法】 频洗面部,每日早晚各1次,15天为1个疗程。

◆栗皮蜜膏

【配方】 栗壳内薄皮,蜂蜜各适量。

【制作】 先将栗壳内薄皮捣烂研末，与蜂蜜调匀成膏状备用。

【功效】 去皱纹，光颜面，润皮肤。

【用途】 适用于皮肤美容。

【用法】 涂擦面部，待 10~15 分钟后用温水洗去，每日 1 次。

④ 蛋清蜂蜜膏

【配方】 鸡蛋清 2 个，蜂蜜 10g。

【制作】 先将鸡蛋打破，取蛋清，搅动起泡，再加入蜂蜜，搅均匀备用。

【功效】 滋润皮肤。

【用途】 适用于消除皱纹。

【用法】 隔日用软毛刷蘸药膏均匀涂面部，次日早晨用温水洗净。

④ 面粉蜂蜜膏

【配方】 面粉少许，蜂蜜少许，鸡蛋 2 个，橄榄油少许。

【制作】 先将鸡蛋黄打入容器内，加少许蜂蜜和面粉，若皮肤干燥，可加入数滴橄榄油，充分搅拌即成蛋黄粉。另将鸡蛋清加入少许蜂蜜和面粉，搅匀即成蛋清粉，备用。

【功效】 滋润皮肤，去皱美颜。

【用途】 适用于消除皱纹。

【用法】 第 1 天用蛋黄粉敷面，第 2 天停用，第 3 天用蛋清粉敷面，第 4 天休息，如此交替使用，效果良好，大约 3 个月可将皱纹消除。