

百病百问专家解答系列丛书

主审 张登本 总主编 张景明

常见皮肤病 防治

120问

主编 张景明 陈霖霖



第四军医大学出版社



百病百问专家解答系列丛书

主 审：张登本 总主编：张景明

常见皮肤病 防治 120问

主 编 张景明 陈震霖

副主编 辛 宝 白吉庆

编 委（按姓氏笔画排序）

白吉庆 辛 宝 汪 丹 张景明

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

常见皮肤病防治120问/张景明, 陈震霖主编. — 西安:
第四军医大学出版社, 2011.4
百病百问专家解答系列丛书
ISBN 978-7-81086-854-9

I. 常… II. ①张… ②陈… III. 皮肤病-防治-问题
解答 IV. R751-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055589号

常见皮肤病防治120问

主 编 张景明 陈震霖
责任编辑 杨耀锦 汪 英
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 陕西金德佳印务有限公司
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
开 本 889×1194 1/32
印 张 7.5
字 数 130千字
书 号 ISBN 978-7-81086-854-9/R·739
定 价 16.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



我国自古以来就是农业大国，农民的绝对数量和相对数量一直很大，据统计，我国农民数量占总人口的70%，达9亿以上。经济状况决定了我们现在基础设施的完善，有资料显示我国每千人拥有的医生资源仅1.64，尤其是在广大农村地区、城乡结合部、偏远地区，医疗卫生资源更是匮乏。然而，中医学起源并深深植根于广阔的农村，丰富的中药资源也来自广袤的农村大地。如何解决广大民众守着丰富的药源，却又面临缺医少药的窘境，这是我从农村走出，从事医务工作多年来深受困扰的问题。

2010年5月初，第四军医大学出版社编辑几次约我畅谈，意向策划出版一套针对广大民众的医学通俗读本，顿然间豁然开朗，欣

然受邀并组织数十位中医学博士、硕士、专家教授着手编撰了这套“百病百问专家解答”系列丛书。

本套丛书共十本，是广泛适合于广大普通民众家庭使用的通俗读本，包括《常见伤病应急处理130问》《骨质疏松与骨质增生防治120问》《肝炎防治120问》《白内障防治120问》《风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛防治100问》《常见皮肤病防治120问》《孕产妇保健120问》《女性更年期疾病防治120问》《妇科常见病防治120问》《男科常见病防治120问》。本套丛书打破了中、西医之间的界限，广泛汲取了中西医各自的优势，在疾病的治疗上充分实现了古今中外治疗方法的大“糅合”，切实实践了言简意赅、通俗易懂、操作简单、实用性强的编写初衷。此为本套丛书特点之一。

本套丛书的每一分册均以常见病、多发病为选题内容，针对患者最关心、最需要解决的一些问题进行分条目梳理。基本涵盖了疾病的自我诊断，常规治疗，中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗、药浴，日常保健及注意事项等内容。在突出实用的原则下，基本做到了“简、便、效、廉”，即：通俗易懂、易学好记（简）；实用性强、操作简便、方便实用（便）；方法多种、疗效确切（效）；药源丰富、易寻好找，多可自行

采集、价格低廉（廉）。实为广大患者及其家庭防病治病、保健养生的现代版的“肘后备急方”。此为本套丛书特点之二。

本套丛书的读者对象主要是广大的普通老百姓，同时也适合于有一定医学基础的中医生和西医生，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者，广大的中、西医院校学生阅读参考。因此，在编写内容上力求多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。为帮助读者更准确地进行自我诊断，在部分疾病中引用了一些病例。为增强可读性，将生活中的注意事项等做成了爱心小贴士、温馨小贴士的形式。此为本套丛书特点之三。

医学，尤其是关于中医中药的通俗读本当下民众迫切需求的知识读本。因为，只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代，又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会

被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大群众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这是我应邀编撰本套丛书的缘由和动因之一。因为我不仅深深爱着哺育我的广袤大地，同样深爱着养育我的中医学。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本套丛书的主审付出了艰辛的工作，丛书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果，第四军医大学出版社的编辑付出了艰辛的努力，在此一并表示衷心的感谢！

本套丛书在编写过程中各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

张景明

陕西中医学院

《常见皮肤病防治120问》是皮肤病的一本通俗、科普性读本。为突出其实用性，全书选取临床发病率高、痛苦大、易复发的22种常见皮肤疾病，针对患者最关心的一些问题进行针对性讲解，对每一个疾病分若干条目进行梳理。其基本内容包括疾病的自我诊断、常规治疗、中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗方、药浴、日常保健及注意事项等内容。内容上力求做到“简、便、效、廉”。简，即通俗易懂、易学好记；便，即实用性强、操作简便、方便实用；效，即方法多种、疗效确切；廉，即药源丰富、易寻好找，多为自行可采集、价格低廉。力争为广大患者朋友解决实际问题提供一本现代版的“肘后备急方”，可供广大家庭防病治病、保健养生的实用工具用书。

本书的读者对象主要为广大老百姓，同时也完全适合于有一定医学基础的中医师和西医师，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者等。读者须注意，本书所用剂量均为成人剂量，儿童应根据千克体重计算。

本书的特点：第一，所选疾病均为常见病、多发病，这些疾病严重危害广大患者的身心健康。第二，每个疾病均按条目进行梳理，提出问题，其内容言简意赅、通俗易懂，其方法操作简单、实用性强。整体把握多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲结论，少讲过程；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。第三，大多疾病引用了部分病例，以期读者能更好地了解疾病的特点及更准确地进行自我诊断。第四，将一些生活注意事项、小知识，以爱心小贴士、温馨小贴士等形式穿插于文中，以增强可读性。第五，民间偏方及验方是千百年来广大老百姓与疾病抗争的经验总结，今天用来常常可以起到“事半功倍”之功，故书中多为引用。

本书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果。著名的中医基础理论学家张登本教授作为本书主审付出了艰辛的工作，第四军医大学出版社的编辑给予了大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

在编写本书过程中，各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬祈各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

1. 如何理解皮肤病的常见症状? /1

病毒性皮肤病

2. 什么是带状疱疹? /4
3. 如何对带状疱疹进行自我诊断? /4
4. 如何对带状疱疹进行常规治疗? /6
5. 带状疱疹常用的中药效方有哪些? /7
6. 如何配制带状疱疹的中药外用方? /9
7. 治疗带状疱疹的偏方有哪些? /11
8. 如何对带状疱疹进行辨证治疗? /13
9. 带状疱疹患者应注意哪些事项? /15
10. 带状疱疹患者如何进行食疗? /16
11. 什么是水痘? 如何进行自我诊断? /17
12. 水痘的常规治疗及中医辨证治疗为何? /20
13. 如何对传染性软疣进行自我诊断? /22
14. 传染性软疣的常规治疗及中医辨证治疗为何? /24
15. 如何对扁平疣进行自我诊断与治疗? /26
16. 中医中药如何治疗扁平疣? /28

常见皮肤病防治120问

- 17. 中医中药治疗扁平疣的效方有哪些? /30
- 18. 麻疹传染吗? 如何对麻疹进行自我诊断? /32
- 19. 麻疹患者如何进行中医辨证治疗? /33
- 20. 什么是手足口病? 如何对手足口病进行自我诊断? /36
- 21. 如何预防手足口病? /38
- 22. 手足口病如何治疗? /40
- 23. 中药防治手足口病的偏方、验方、食疗方有哪些? /43

球菌性皮肤病

- 24. 什么是黄水疮? 如何对黄水疮进行自我诊断? /46
- 25. 黄水疮患者应如何进行生活护理? /47
- 26. 如何对黄水疮进行常规治疗? /50
- 27. 中医治疗黄水疮的效方、偏方有哪些? /52
- 28. 什么是毛囊炎(疖)? 如何对毛囊炎进行自我诊断? /54
- 29. 如何配制毛囊炎的中药外洗方? /56
- 30. 如何对毛囊炎进行常规治疗? /58
- 31. 如何对毛囊炎、疖病进行中医辨证治疗? /60
- 32. 什么是丹毒? 如何进行自我诊断? /63
- 33. 如何对丹毒进行常规治疗? /64
- 34. 中医如何对丹毒进行辨证治疗? /67

真菌性皮肤病

- 35. 如何对手足癣进行自我诊断? /72
- 36. 如何对手足癣进行常规治疗? /73
- 37. 如何对手足癣进行中医辨证治疗? /75
- 38. 治疗手足癣的中药效方有哪些? /77
- 39. 治疗手足癣的验方、偏方有哪些? /79
- 40. 如何对甲癣(灰指甲)进行自我诊断和治疗? /81

变态反应性皮肤病

- 41. 什么是湿疹? /84
- 42. 如何对湿疹进行自我诊断? /84
- 43. 湿疹的常见发病因素有哪些? /86
- 44. 如何对湿疹进行常规治疗? /87
- 45. 湿疹常用的中药效方有哪些? /89
- 46. 如何配制湿疹的外治方? /90
- 47. 如何配制湿疹的外洗方? /92
- 48. 如何对湿疹进行辨证治疗? /94
- 49. 湿疹患者的注意事项有哪些? /96
- 50. 湿疹患者的食疗方有哪些? /96
- 51. 什么是荨麻疹? /98

常见皮肤病防治120问

- 52. 如何对荨麻疹进行自我诊断? /99
- 53. 荨麻疹常见的发病因素有哪些? /101
- 54. 如何对荨麻疹进行常规治疗? /103
- 55. 荨麻疹常用的中药效方有哪些? /104
- 56. 如何配制荨麻疹的中药外洗方? /107
- 57. 治疗荨麻疹的偏方有哪些? /108
- 58. 如何对荨麻疹进行辨证治疗? /110
- 59. 荨麻疹患者有哪些注意事项? /113
- 60. 荨麻疹患者的食疗方有哪些? /114
- 61. 什么是汗疱疹? 常规治疗方法有哪些? /117
- 62. 治疗汗疱疹的效方、偏方有哪些? /118
- 63. 汗疱疹患者生活中的注意事项有哪些? /119

神经精神障碍性皮肤病

- 64. 什么是神经性皮炎? /122
- 65. 如何对神经性皮炎进行自我诊断? /123
- 66. 神经性皮炎的诱发因素有哪些? /124
- 67. 神经性皮炎患者的常规治疗方法有哪些? /125
- 68. 神经性皮炎患者常用的中药效方有哪些? /127
- 69. 如何配制神经性皮炎的常用中医外治方? /129
- 70. 神经性皮炎常用的偏方有哪些? /131
- 71. 如何对神经性皮炎进行辨证治疗? /133

- 72. 神经性皮炎患者为什么不能搔抓? /135
- 73. 神经性皮炎患者的注意事项有哪些? /136
- 74. 神经性皮炎患者的食疗方有哪些? /136
- 75. 什么是结节性痒疹? /137
- 76. 结节性痒疹的常规治疗方法有哪些? /139
- 77. 什么是皮肤瘙痒病? /141
- 78. 治疗皮肤瘙痒病的效方有哪些? /142
- 79. 如何配制皮肤瘙痒病的外洗方? /144
- 80. 皮肤瘙痒病如何进行常规治疗及中医辨证治疗? /146

瘡类疾病

- 81. 什么是牛皮癣病? /150
- 82. 牛皮癣的发病原因有哪些? /151
- 83. 牛皮癣主要损害哪些部位及如何分期? /153
- 84. 牛皮癣常用的西医治疗方法及药物有哪些? /153
- 85. 牛皮癣如何进行中医辨证治疗? /155
- 86. 牛皮癣常用中医效方有哪些? /157
- 87. 牛皮癣患者的食疗方有哪些? /160
- 88. 药浴对牛皮癣患者有何治疗作用? /162
- 89. 常用的牛皮癣洗浴方有哪些? /163
- 90. 如何配制牛皮癣患者外用中药方? /165
- 91. 牛皮癣患者如何止痒? /167

常见皮肤病防治120问

92. 牛皮癣患者可以使用针灸治疗吗? /168
93. 牛皮癣患者应多食哪些蔬菜? /170
94. 牛皮癣患者为何宜补充维生素C? /171
95. 牛皮癣患者如何洗澡? /172
96. 牛皮癣患者的“三大纪律”“八项注意”是什么? /173
97. 牛皮癣患者为何应预防感冒? /174
98. 牛皮癣患者日常生活注意事项有哪些? /175
99. 牛皮癣患者能否怀孕? /176
100. 牛皮癣患者应禁忌哪些药物? /177

皮肤附属器官疾病

101. 什么是痤疮(青春痘)? /180
102. 如何对痤疮进行自我诊断? /181
103. 如何对痤疮进行常规治疗? /182
104. 痤疮常用的中药效方有哪些? /184
105. 如何配制痤疮的中药外洗方? /186
106. 痤疮的偏方有哪些? /189
107. 如何对痤疮进行辨证治疗? /191
108. 痤疮患者注意事项有哪些? /193
109. 痤疮患者如何食疗? /194
110. 什么原因可以导致斑秃? 如何进行自我诊断? /196
111. 如何对斑秃、脱发进行中医辨证治疗? /198

112. 治疗斑秃、脱发的常用中医验方有哪些? /201
113. 如何配制斑秃、脱发的中药外用方及食疗方? /203

其他皮肤疾病

114. 如何对黄褐斑进行自我诊断? 常见临床分型有哪些? /206
115. 治疗黄褐斑的效方有哪些? /208
116. 治疗黄褐斑的偏方验方有哪些? /210
117. 如何对黄褐斑进行中医辨证治疗? /211
118. 如何用食疗法防治黄褐斑? /214
119. 治疗冻疮的偏方有哪些? /216
120. 冻疮患者生活注意事项有哪些? /218