

求医更要求己

QIU YI GENG YAO ' QIU JI CONG SHU

丛 书

王海泉 李琳 辛梅 编著

自我治疗 皮肤病

俗话说：“内科不治喘，外科不治癣。”说的就是皮肤病的难治之处，然而皮肤病又严重影响着患者的身心健康，怎样避免或者减少皮肤病对身心健康的危害是每一个皮肤病患者孜孜以求的问题，本书从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方法，帮助您早日摆脱皮肤病的困扰。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

自我治疗

皮肤病

王海泉 李琳 辛梅 编著



中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治疗皮肤病/王海泉, 李琳, 辛梅编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1019 - 5

I. ①自… II. ①王…②李…③辛… III. ①皮肤病 - 治疗 IV. ①R751.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143329 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 236 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1019 - 5

*

定价 28.00 元
网址 www.cptcm.com

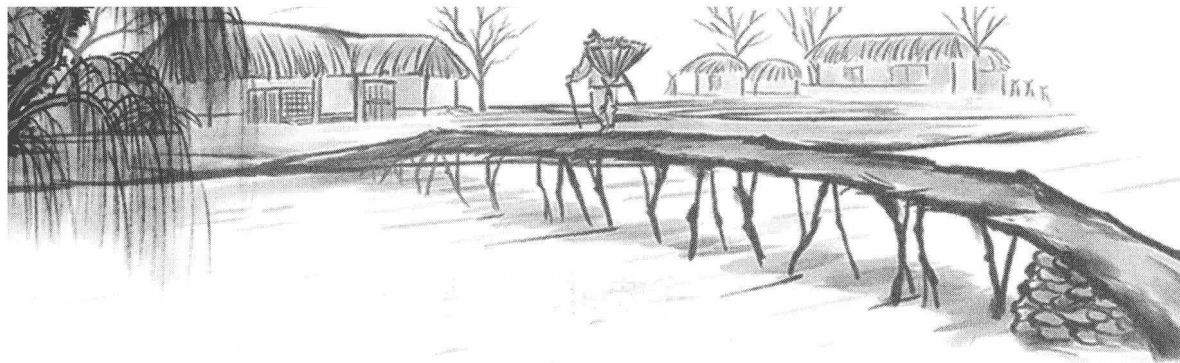
如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



《求医更要求己丛书》

编 委 会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺霁	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

《求医更要求己丛书》

编写说明

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



目 录

第一章 概述	1
什么是皮肤病	1
常见皮肤病的病因病理	5
常见皮肤病的诊断与分类	13
常见皮肤病的西医药治疗	23
中医学对皮肤病的认识	29
第二章 认识经络和腧穴	41
什么是经络和腧穴	41
治疗皮肤病的常用穴位	44
第三章 皮肤病的躯体按摩法	46
什么是按摩疗法	46
皮肤病常用按摩法	54
第四章 皮肤病的足底按摩法	58
什么是足底按摩法	58
足底按摩手法	61
足底按摩治疗皮肤病	64
第五章 皮肤病的手部按摩法	66
皮肤病的常用手穴	66

手部按摩法治疗皮肤病	67
第六章 皮肤病的耳穴按摩法	69
皮肤病常用耳穴	69
耳穴按摩治疗皮肤病	71
第七章 皮肤病的拔罐疗法	73
什么是拔罐疗法	73
皮肤病常用拔罐法	77
第八章 皮肤病的刮痧疗法	87
什么是刮痧疗法	87
皮肤病常用刮痧法	90
第九章 皮肤病的汤药治疗	95
什么是中医汤药	95
皮肤病常用中药	98
皮肤病常用偏方验方	113
第十章 皮肤病的贴敷疗法	119
什么是贴敷疗法	119
皮肤病常用贴敷法	124
第十一章 皮肤病的熏洗疗法	128
什么是熏洗疗法	128
皮肤病常用熏洗法	132
第十二章 皮肤病的艾灸疗法	140
什么是艾灸疗法	140
皮肤病的常用艾灸疗法	142
第十三章 皮肤病的饮食疗法	144
什么是食疗	144
皮肤病饮食禁忌	150

皮肤病饮食选择	152
皮肤病常用药膳	153
第十四章 皮肤病的运动疗法	155
什么是运动疗法	155
运动防治皮肤病	160
第十五章 皮肤病的音乐疗法	167
什么是音乐疗法	167
皮肤病常用音乐疗法	170
第十六章 皮肤病的心理调护	177
什么是心理疗法	177
皮肤病中的心理问题与调护	179
第十七章 皮肤病的预防	191

第一章 概 述

什么是皮肤病

走在大街小巷我们经常会看到墙上、电线杆上贴着各种各样宣传治疗皮肤病的传单、广告，给城市环境造成了污染，有人形象地把这些野广告比喻为“城市的牛皮癣”。皮肤病是最常见也被认为最不起眼的疾病。社会上对待皮肤病有两种截然相反的看法：有人会说：“皮肤病是小病，得了也不要紧，不用管它，自己也能好，即使不好也不会有生命危险。”而有的人则说：“得了皮肤病可了不得，会传染的，一旦染上了可治不好。”日常生活中也经常会发现有些人谈皮肤病色变，一旦发现皮肤出现异常就坐立不安，不知所措，甚至到了紧张恐惧的地步。

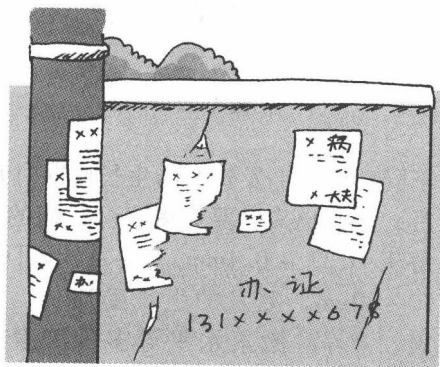


图 1-1

究竟应该怎样正确认识皮肤病呢？皮肤病真的那么可怕吗？

一、皮肤生理

如果我们了解了皮肤的正常生理及常见皮肤病的大体情况，就会消除这些顾虑而坦然对待。下面先让我们看看我们的皮肤究竟是什么样的吧！

皮肤是覆盖人体表面的一个器官，是人体的重要组成部分。它也是人体最大的器官，其总重量约占我们体重的16%，成人皮肤的总面积约 1.5m^2 ，新生儿约 0.21m^2 。皮肤的厚度根据年龄、部位的不同而异：眼睑、外阴、乳房的皮肤最薄；四肢伸侧的皮肤比屈侧厚；掌跖部的皮肤最厚。

我们的皮肤表面有许多皮沟，把皮肤表面划分为细长较平行、略隆起的皮嵴。皮嵴以指趾末端屈面最明显，呈涡纹状，也就是我们常说的指纹。指纹的形态受遗传因素决定，除同卵双生子外，个体之间均有差异。

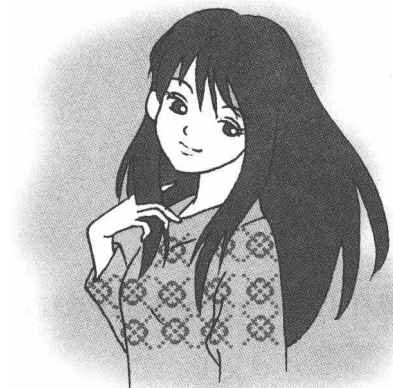


图 1-2

头发是我们身体的重要部分，拥有一头顺滑光亮的头发是让人骄傲的一件事情。让我们来关注一下头发：毛发的生长周期分为生长期（约3年）、退行期（约3周）和休止期（约3个月）。各部位的毛发并非同时或按季节生长或脱落，而是在不同时间分散地脱落和再生。因此，在正常生理状况下，不必担心我们会出现掉光所有头发的情况。有好多人都发现季节交替时，头发掉得特别多，就担心有一天头会变秃，如果了解了头发的生理就不会有这种担心了。正常人每天可脱落约70~100根头发，同时也有等量的头发再生。

不同部位的毛发长短与生长周期时间不同有关。眉毛和睫毛的生长期仅约2个月，因此比头发要短得多。我们的毛发80%同时处于生长期。头发生长速度每天 $0.27\sim 0.4\text{mm}$ ，3~4年可长50~60cm。毛发的生长受遗传、健康、营养和激素水平等多种因素的影响。

皮肤的颜色通常是人们关注的焦点，肤色的差异也是人种的重要标志之一，在我们周围可以看到白色、黄色或黑色的人种等。而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、健康状况、内分泌变化、营养状况及嗜好（如烟、酒等）等有关。一般来说，父母的

油性皮肤
干性皮肤
中性皮肤
混合性皮肤



图 1-3

肤色决定子女的肤色，男性的肤色较女性深，贫血者肤色苍白，营养不良者肤色暗淡无华，长期大量吸烟者肤色灰暗，妊娠期间某些部位色素会明显加深。从皮肤的生理结构来看，肤色主要由皮肤内的色素含量、透过皮肤见到的血液色泽和皮肤表面光线反射等因素所决定，其中黑色素是最重要的。在一般自然光线下，皮肤光泽发亮、容光焕发，这是生命活力的象征，能给人以美感。如果人终日不见阳光、营养不良，则皮肤苍白无华。

日常生活中，我们通常对选择什么样的化妆品迷惑不解，如果了解了自己皮肤的类型，这个问题就迎刃而解了。通常以面部皮肤的状态将皮肤分成4种类型：①油性皮肤：由于皮脂腺分泌旺盛，使皮脂膜厚、皮肤多油、外观油腻，可伴毛孔粗大，皮肤易黏附灰尘而滞留污垢，毛囊口易形成黑点。这类皮肤易发生痤疮、脂溢性皮炎等，但皮肤弹性好，对外界刺激的耐受性较强，不易引起皮肤衰老。②干性皮肤：皮脂腺分泌少，皮脂膜薄，皮肤比较干燥，毛孔不明显，皮肤细嫩，肤色洁白，对外界刺激（风吹、日晒等）敏感，易发生紧绷或干燥感，如保养不当容易产生皱纹、皮肤老化。③中性皮肤：可以说是一种比较完美的皮肤类型了。皮脂分泌适度，皮脂膜厚度适中，皮肤滋润光滑、细腻丰满、富有弹性，对外界刺激耐受性较好，皮肤衰老较慢。④混合性皮肤：是我们日常生活中最常见的一种类型。面部皮肤油、干混合存在，如前额、鼻部及颊部等处表现为油性，而两颊及外侧部位为干性表现。这种皮肤在选择化妆品时就要兼顾一下了。躯干部皮肤及毛发一般与面部皮肤性状相一致：油性皮肤，毛发亦油光；干性皮肤，毛发干燥。正确区分面部皮肤类型对日常正确选择化妆品有一定的帮助。

小和谈

皮肤护理五要素

1. 要注意皮肤的清洁，预防各种细菌感染。
2. 要经常按摩皮肤，保持皮肤的弹性。
3. 要合理选用护肤品，供给皮肤充足的营养。
4. 注意劳逸结合，生活要有规律。
5. 要注意多喝开水，多食青菜和水果。

二、初识皮肤病

1. 皮肤病常见症状

由于我们的皮肤所处位置的特殊性——位于人体最表层，极易遭受外界各

种物理、化学因素的刺激，从而产生各种症状。具体而言，皮肤病的症状可分为自觉症状和皮肤损害。

所谓自觉症状是患者主观感觉的症状，我们通常最易感受到的是瘙痒、疼痛、烧灼感及麻木感等，这与皮肤病的性质、严重程度及患者个体特异性有关。

瘙痒是皮肤病最常见的症状，许多患者一到皮肤科就诊最常说的就是哪个部位痒。瘙痒的程度可轻可重，可持续也可间断发作，而且多见于夜间睡前或闲下来没事可做时痒得厉害。可局限于某部位，或泛发至全身。疼痛也是皮肤病常见的症状，带状疱疹、疔等疼痛明显。烧灼感常见于接触性皮炎等。麻木常见于麻风等。

另外，皮肤病伴发全身反应时，可有寒战、发热、乏力、食欲不振及关节痛等症状。

皮肤损害简称皮损或皮疹，是可以视觉或触觉检查出来的皮肤黏膜病变，它也是皮肤科大夫确诊皮肤病的重要依据。常见的皮损有原发性损害：斑疹（即平时常说的“斑”）、丘疹（俗语称“疙瘩”）、斑块、风团（即“瘙痒疙瘩”）、结节、水疱和大疱、脓疱、囊肿；继发性损害：鳞屑、浸渍、糜烂、溃疡、裂隙（俗称“裂口子”）、抓痕、痂、瘢痕、苔藓样变、萎缩等。



图 1-4

2. 皮肤病大体分类

我们在日常生活中最常见的皮肤病大体分以下几类：

(1) 病毒性皮肤病：如单纯疱疹（中医又称为“热疮”）、带状疱疹（中医称为“蛇串疮”）、水痘、各种疣（俗称“瘰子”）。

(2) 球菌性皮肤病：如脓疱病。

(3) 浅表真菌病：如手足癣、甲癣、体癣、花斑癣（又称“汗斑”）。

(4) 虫类皮肤病：如疥疮。

(5) 过敏性皮肤病：如湿疹、接触性皮炎、荨麻疹。

(6) 神经机能障碍性皮肤病：如神经性皮炎。

(7) 红斑鳞屑性皮肤病：如银屑病。

(8) 色素性皮肤病：如白癜风。

(9) 皮肤附属器病：寻常痤疮、斑秃。

常见皮肤病的病因病理

当患者得了皮肤病，多数会很奇怪，皮肤科门诊上也经常会听到患者一脸狐疑地问：“大夫，我平时身体挺好的，怎么会得皮肤病呢？”那么究竟病因何在呢？实际上皮肤病的病因并没有我们想象得那么简单，一般比较复杂且多无明确原因，许多研究仅显示出发病的相关因素。具体来说通常的病因有：病毒、细菌或真菌感染，虫类叮咬，对日常接触的化学、物理因素过敏，免疫因素，遗传因素，精神因素，内分泌因素等。不过具体病情病种还得具体分析，让我们来看一下日常生活中最常见的几种皮肤病的病因病理：

一、单纯疱疹

感冒发烧是日常生活中最常见的，一旦高烧有人就会发现自己口鼻周围、生殖器等处出现红斑及群集性小水疱，有紧张或烧灼感，挠也不是，不挠也不是，几天后结痂，逐渐脱落，留有暂时性色素沉着。到医院一看原来是得单纯疱疹了。有的病人反复发生，称为复发性单纯疱疹。

单纯疱疹是由单纯疱疹病毒（HSV）感染引起的，当我们在疲劳乏力、身体不适、免疫力降低时，HSV 就会乘机经皮肤黏膜破损处进入机体。当各种原因引起机体抵抗力减低时，体内潜伏的 HSV 就开始活跃，导致机体发病，人是单纯疱疹病毒唯一的宿主，且 HSV 不产生永久性免疫，所以一旦感冒发烧就要提防 HSV 的“骚扰”。



图 1-5

二、水痘-带状疱疹

“大夫，你看这孩子是不是出水痘了？”皮肤科门诊经常会遇到这种看病前就下好诊断的情况，这也从一方面说明一些病的常见性。例如我们下面要说的水痘。

水痘是一种以散在分布的水疱为特征、传染性很强的疾病，多见于10岁左右的儿童。由于接触水痘或患有疱疹的患者，可通过呼吸道传染，一般易在幼儿园、小学校里流行。来就诊的小患儿自己也会说：“我们班其他的小朋友也有像我一样的。”因此，往往会出现“一人发病，全班遭殃”的情况。

有些有医学知识的人有时会咨询这样一个问题：以前得过水痘，怎么还会得带状疱疹呢？这是怎么回事呢？这个问题又从何而来呢？

让我们详细认识一下水痘和带状疱疹吧。

水痘和带状疱疹是由同一病毒即水痘-带状疱疹病毒引起的两种不同的疾病。水痘是一种以散在分布的水疱为特征、传染性很强的疾病；带状疱疹中医称为“缠腰火丹”、“蜘蛛疮”，多见于成人，若治疗不及时，尤其是老人容易遗留神经痛。

本病病原体为水痘-带状疱疹病毒，病毒经呼吸道黏膜侵入体内，通过血行传播，发生水痘或呈隐性感染。以后病毒潜伏于脊神经后根或神经节的神经节内。当宿主免疫功能减退，此种潜伏的病毒可再次活动，生长繁殖，使受侵犯的神经节发生炎症或坏死，产生神经痛，同时病毒沿着神经纤维传播到皮肤，产生群集的水疱。疱疹愈后可获终身免疫。

三、各种疣

十几岁的孩子，手背上长了许多瘰子，大的像豌豆、小的像绿豆，表面粗糙不平，有的生刺，称作“刺瘰”。医学上称为寻常疣。

疣，是皮肤病中常见的一种病毒类疾病，有好多种，包括老百姓常说的“瘰子”、“刺瘰”，有好多人人都知道“公瘰”、“母瘰”，再有些人还知道“枯筋箭”。让我们来看看医学书上具体怎么说。

疣是由人类乳头瘤病毒选择性感染皮肤或黏膜上皮所引起的表皮良性赘生物。人是此种病毒唯一的宿主。疣临床分为四型，即寻常疣（“刺瘰”、“瘰子”）、扁平疣（又称青年扁平疣，俗称“扁瘰”）、跖疣（指发生于足底的一种寻常疣）及尖锐湿疣，其中扁平疣是较常见的一种。

人类乳头瘤病毒（HPV）是罪魁祸首。HPV主要是直接接触传染，但也有报道可经接触污染物传染。免疫功能低下及外伤者易



图1-6

患此病。

另外，还有传染性软疣，俗称“水瘰子”，是痘病毒中的传染性软疣病毒（MCV）感染所致的表皮增生性传染性皮肤病。可通过直接接触传播、自身接种或性接触传播，有异位性体质者较为易感，有免疫缺陷者感染可发生泛发性损害。

四、脓疱疮

脓疱疮俗称“黄水疮”，好发于2~7岁儿童，以接触的方式传染，传染性强，蔓延迅速，可在儿童中暴发流行，尤其是幼儿园、小学等。夏秋季多见，尤以夏末秋初闷热季节易发此病。面部、四肢等暴露部位易受累。在潮湿和高温季节患痱子、湿疹、疥疮等时易发病。

五、各种癣

癣病，属于真菌病，即我们通常说的真菌引起的疾病，例如“香港脚”、“臭田螺”最常见。那么，这些病是怎么引起的呢？让我们看看以下资料：

1. 体癣

常由接触患癣病的猫、犬而染病，初发为针头到绿豆大小丘疹，这就是许多养宠物的人易患此病的原因。

2. 股癣

为最常见的皮肤癣菌病。发病与温暖潮湿、肥胖或局部潮湿多汗有关。初为丘疱疹，逐渐增多扩大，在上股部近腹股沟处形成弧形损害。



图 1-7

小知识

手足癣

- 30%~40%的正常人患有手足癣。
- 真菌在120℃的高温里10分钟都不会死亡。
- 手足癣也会引发败血病。

3. 手足癣

皮肤癣菌感染手指屈面、指间及手掌侧皮肤称手癣；感染足趾间、足底、足侧缘称足癣。手癣常为单侧，足癣常为双侧。

4. 花斑癣

俗称汗斑，因皮损为局部色素沉着或减退斑故名。本病在我国南方省份发病率较高，可能与人群中的皮肤表皮更换率缓慢有关，还有人认为本病具有家族易感性。营养不良、健康状况差、慢性感染、出汗过多，甚至妊娠均可诱发此病。

六、疥疮

疥疮，俗称“癞疥疮”或“闹疮”，是一种接触传染的寄生虫性皮肤病，男女老幼均可发病。本病传染性很强，在家庭或集体宿舍中极易传播流行。患者有强烈瘙痒，夜间尤甚，常使全家或同室的人都被传染上。患者常因搔抓引起继发性感染，如脓疱疮、疖、丹毒或淋巴管炎，甚至肾炎，所以对健康危害较大。

疥疮是疥螨引起的皮肤病，其传播与亲密接触有关，成人疥疮可通过性接触传染，在国外列为性传播疾病之一。

疥虫寄生于皮肤上，在钻入处发生丘疹、丘疱疹或水疱，不但在人的皮肤上活动，还可在衬衣裤、被单、被褥、枕套等用品上活动。



图 1-8

七、湿疹

经常有人会问：“湿疹传染吗？”要回答这个问题我们首先得了解这个病。

湿疹是日常生活中最常见的原因不明的过敏性疾病，病因复杂，一般认为与变态反应有关。临床上瘙痒剧烈，急性期以丘疱疹为主，有渗出倾向，慢性期以苔藓样变为主，易反复发作。

一般认为是由内、外多种因素相互作用而导致湿疹性改变。

1. 内部因素

慢性感染病灶、内分泌及代谢改变、血液循环障碍、神经精神因素、遗传

因素如过敏素质。每一个体对各种因素的易感性和耐受性与遗传有关，可随年龄、环境而改变。

2. 外部因素

食物、吸入物、生活环境、各种化学物质等。各种外因、内因刺激及相互作用导致湿疹，一些患者的发病机制可能与迟发型变态反应有关。

由此从湿疹的病因来看，湿疹是一种过敏性疾病，病人自身是过敏体质，加上内外因素共同作用而发病，并不是一种传染病。因此，得了湿疹也不必担心会传染给别人。



图 1-9

八、接触性皮炎

经常听到有些患者说：“大夫，我前两天刚换了化妆品，今天脸上就发红肿、发烫，还一阵一阵发痒。”还有的说自己腰腿疼，贴了膏药后身上就肿起来了，还觉得发烫。这些都是医学上说的“接触性皮炎”。

究竟什么是接触性皮炎呢？让我们来认识一下它的基本情况：

接触性皮炎是由于接触某种物质后在皮肤、黏膜接触部位发生的急性或慢性炎症反应。

在日常生活中，能引起接触性皮炎的物质很多，大体可分原发性刺激物和接触性致敏物两大类。

1. 原发性刺激反应

接触物本身具有强烈刺激性或毒性，任何人接触该物质均可发生皮炎，如不小心接触强酸、强碱等化学物质所引起的皮炎。

2. 接触性致敏反应

接触物为致敏因子，本身并无刺激性或毒性，大多数人接触后不发病，仅有少数人，由于是过敏体质，在接触后经过一定时间的潜伏期，在接触部位的皮肤、黏膜发生变态反应性炎症。

引起接触性皮炎的接触物质有许多种类，可分为动物性、植物性和化学性三大类。

因此，对于过敏体质的人，平时预防是关键，尽量选择过敏因素较少的工作，平时饮食、生活习惯尽量避免接触过敏性物质等。