

皮肤科 常见病

自我饮食调治

主 编◎王慕同

Pifuke
changjianbing
xiwo
yinshi
tiaozhi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

皮肤科常见病

自我饮食调治

PIFUKE CHANGJIANBING ZIWO YINSHI TIAOZHI

主 编 王慕同
编 者 余 阔 王德安 陈雅静
张志来 侯殿峰 董时军
张 颖



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

皮肤科常见病自我饮食调治/王慕同主编. —北京:
人民军医出版社, 2003. 1

ISBN 7-80157-639-X

I. 皮… II. 王… III. 皮肤病: 常见病—食物疗法
IV. R751.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066253 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 850×1168mm 1/32 • 印张: 5.875 • 字数: 120 千字

2003 年 1 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数: 0001~4500 定价: 13.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书收集了上百种防治常见皮肤病的常用、有效的食疗便方,用简洁的文字形式,对方剂的原料、制法、用法、功效及主治等进行了介绍。读者可以根据疾病和实际情况选择方剂,按方进行配制,防病治病,保健强身。

本书可作为广大患者及基层医务人员的实用参考书。

责任编辑 张建平 郭伟疆



湿疹	(1)
神经性皮炎	(16)
脂溢性皮炎	(24)
接触性皮炎	(27)
过敏性皮炎	(31)
瘙痒症	(33)
癣	(36)
疥疮	(54)
银屑病	(57)
带状疱疹	(66)
荨麻疹	(76)
痱子	(83)
粉刺	(89)
痤疮	(92)
酒渣鼻	(98)
雀斑	(102)
黄褐斑	(105)
狐臭	(110)
脚臭	(111)
疣	(113)
鸡眼、刺瘡	(119)
手足皲裂	(123)
冻疮	(125)
疔肿	(130)

脓疱疮	(133)
毒虫螫伤	(139)
斑秃	(142)
脱发	(148)
白癜风	(152)
须发早白	(156)
消皱纹、润肤	(162)

湿 疹

1. 土茯苓炖鹤鹑

【原料】 土茯苓 30 克,鹤鹑 2 只,猪油、精盐各适量。

【制法】 将鹤鹑去毛、内脏,洗净,和土茯苓加水一同炖烂,以猪油、精盐调味。

【用法】 分 1~2 次食。

【功效】 健脾利湿,清热解毒。

【主治】 适用于急性和亚急性湿疹。

2. 桑椹百合汤

【原料】 桑椹、百合各 30 克,红枣 10 枚,青果 9 克。

【制法】 将上味入锅,加水适量同煎汤。

【用法】 饮汤。每日 1 剂,连用 2 周。

【功效】 健脾润肌,祛湿止痒。

【主治】 适用于血虚风燥型湿疹。

3. 归竹乌蛇汤

【原料】 当归 10 克,玉竹 25 克,乌梢蛇 1 条,猪油、精盐、姜各适量。

【制法】 将乌梢蛇去皮、内脏,洗净,切段;将当





归、玉竹水煎取汁，放入乌梢蛇段煮汤，以猪油、精盐、姜调味。

【用法】 吃蛇肉，饮汤。分 2~3 次服。

【功效】 养血润燥，祛风止痒。

【主治】 适用于慢性湿疹。

4. 冬瓜皮薏米汤

【原料】 冬瓜皮、薏米各 30 克，车前草 15 克。

【制法】 将上 3 味共煮汤。

【用法】 每日 1 剂，7 日为 1 个疗程。

【功效】 健脾除湿。

【主治】 适用于各种湿疹，如耳部湿疹、阴囊湿疹、肘窝湿疹等症。

5. 绿豆蜂蜜冰片膏

【原料】 绿豆粉 30 克，蜂蜜 9 克，冰片 3 克，醋 30 毫升。

【制法】 将绿豆粉用锅炒成灰黑色，同蜂蜜、冰片、醋共调为胶状，摊油纸上，当中留孔。

【用法】 敷于患处。

【功效】 清热解毒，防腐。

【主治】 适用于湿疹、疮疖、痈疽等。

6. 蜂蜜软膏

【原料】 蜂蜜 100 克，氧化锌 10 克，淀粉 20 克。

【制法】 将上药混合，调制成软膏。

【用法】 涂抹患处，涂药前先以温水洗净患处。每日 1~2 次。

【功效】 健脾利湿，润肤止痒。

【主治】 适用于湿疹、过敏性皮炎等。

7. 蜂胶铋油

【原料】 蜂胶粉 100 克,氧化锌粉 200 克,植物油 800 毫升。

【制法】 将氧化锌粉逐渐加入植物油中搅匀,再加入蜂胶粉混匀,浸泡 7 日。

【用法】 用时洗净患处,然后涂抹油液。每日 2~3 次。

【功效】 利湿化滞,润肤止痒。

【主治】 适用于湿疹、皮肤溃疡等。

8. 青鱼胆汁

【原料】 青鱼胆、黄柏各等量。

【制法】 将青鱼胆剪破,取其胆汁,与黄柏粉末调匀,晒干研细。

【用法】 用纱布包裹敷于患处。

【功效】 清热解毒,润肤止痒。

【主治】 治疗皮肤湿疹久治不愈者。

9. 蚕豆皮粉

【原料】 蚕豆皮、香油各适量。

【制法】 将蚕豆浸泡软后,剥其皮晒干。用火将蚕豆皮烘烤极焦。研成细末过筛,香油调拌均匀。

【用法】 敷于患处,每日 1 次。

【功效】 利湿化滞,收敛医疮。

【主治】 治疗湿疹,对头、耳、颜面之急性湿疹效果最著。





10. 柏倍黛鸡蛋黄

【原料】 黄柏 12 克,五倍子 12 克,青黛 3 克,鸡蛋黄适量。

【制法】 将前三味共研细末,鸡蛋黄调和。

【用法】 敷患处(注:皮肤破损时,先用纱布垫于破损皮肤上,然后敷药物)。

【功效】 健脾利湿,清热行水。

【主治】 用于治疗湿疹。

11. 薏米赤小豆玉米须粥

【原料】 薏米 30 克,赤小豆、玉米须各 15 克。

【制法】 将上 3 味一同放锅内,加水适量煮粥。

【用法】 食薏米、赤小豆,喝米汤。每日 1 剂,连服 7~8 剂。

【功效】 健脾利湿,清热行水。

【主治】 适用于湿热俱盛之湿疹。

12. 土茯苓槐花饮

【原料】 土茯苓、槐花、马齿苋各 30 克。

【制法】 将上 3 味水煎。

【用法】 每日 1 剂,分 2 次服。

【功效】 健脾利湿,清热行水。

【主治】 适用于湿疹,黄水疮等症。

13. 当归玉竹乌蛇饮

【原料】 乌梢蛇(干)15 克,当归 9 克,玉竹 15 克。

【制法】 将上 3 味共加水煎汤。

【用法】 每日1剂,分2次服,连用10日。

【功效】 健脾利湿,清热行水。

【主治】 适用于血虚风燥型湿疹。

14. 蜈蚣猪胆汁

【原料】 蜈蚣3条,猪胆汁少许。

【制法】 将蜈蚣焙干,研末,用猪胆汁调匀。

【用法】 敷患处。

【功效】 通经络,除湿痒。

【主治】 治疗顽固性湿疹。

15. 绿豆薄荷醋方

【原料】 绿豆粉30克,蜂蜜9克,薄荷、冰片各3克,醋适量。

【制法】 绿豆粉炒灰黑色和蜂蜜、薄荷、冰片调醋成糊状,摊油纸上,当中留孔。

【用法】 敷患处。

【功效】 健脾燥湿,润肤止痒。

【主治】 用于治疗湿疹。

16. 菜泥汤

【原料】 新鲜白菜、卷心菜、胡萝卜各适量,蜂蜜、精盐少许。

【制法】 将新鲜白菜、卷心菜、胡萝卜洗净,切碎,按2碗菜1碗水的比例,先煮沸水后加菜、精盐,煮5分钟即可。

【用法】 饮汤时加适量蜂蜜。

【功效】 祛湿,止痒。

【主治】 适用于婴儿湿疹。





17. 猪肉枣肴

【原料】 猪瘦肉 100 克,大枣 50 克,鲜蛤蚧 1 只,精盐适量。

【制法】 将鲜蛤蚧去皮和内脏后与洗净的猪瘦肉、去核的大枣一起捣烂,蒸熟,加精盐调味即可。

【用法】 每日 1 剂,每日 1 次,连服数日。

【功效】 健脾益气,化痰除湿,解毒止痒。

【主治】 湿疹。

【宜忌】 凡是内有湿热阻滞、湿滞太过不通者,不宜食用。

18. 杨梅大枣

【原料】 杨梅叶 50 克,大枣 50 克。

【制法】 将以上 2 味用水煮汤即可。

【用法】 每日 1 剂,外洗患处。

【功效】 行气止痛,排脓止痒。

【主治】 湿疹。

19. 芒果大枣

【原料】 芒果叶 30 克,大枣 50 克。

【制法】 将以上 2 味洗净,加水同煎即可。

【用法】 每日 1 剂,外洗患处。

【功效】 止痒,排脓。

【主治】 湿疹。

20. 莲花粥

【原料】 莲花 5 朵,糯米 100 克,冰糖 15 克。

【制法】 摘下初开的莲花,用清水漂净。洗净糯

米,加适量水熬煮成粥,待粥将熟时加入冰糖、莲花稍煮,即可食用。

【用法】 当早餐服用。

【功效】 清热,利湿。

【主治】 湿疹。

21. 一枝黄花蜜方

【原料】 一枝黄花 20 克,蛇床子 15 克,荆芥 10 克,蜂蜜 10 克。

【制法】 以上前 3 味一同捣烂,调入蜂蜜,备用。

【用法】 外用,涂敷患处。

【功效】 清热,解毒。

【主治】 适用于湿疹等。

22. 蟾蛇粥方

【原料】 水蛇 1~2 条,蟾蜍 2~4 只,粳米适量。

【制法】 剥去蟾蜍外皮,去掉头、爪、内脏,洗净后切成小块。剥去水蛇皮,去掉内脏,放入开水煮熟,拆肉去骨,再与蟾蜍肉一起放入锅中,加入粳米和水煮成粥,调味食用。

【用法】 用作早餐。

【功效】 祛风,活络,胜湿。

【主治】 湿疹。

23. 绿豆粉蜂蜜冰片膏

【原料】 绿豆粉 30 克,蜂蜜 9 克,冰片 3 克,醋 30 克。

【制法】 将绿豆粉用锅炒成灰黑色,同蜂蜜、冰片、醋共调和为胶状,摊油纸上,当中留孔。





- 【用法】 敷于患处。
 【功效】 清热,解毒,防腐。
 【主治】 治疗湿疹、疮疖、痈疽。

24. 绿豆粉香油

- 【原料】 绿豆粉、香油各适量。
 【制法】 将绿豆粉炒呈黄色,晾凉,用香油调匀。
 【用法】 敷患处。
 【功效】 清热,祛湿。
 【主治】 治疗湿疹流黄水。

25. 紫甘蔗皮

- 【原料】 紫甘蔗皮、香油各适量。
 【制法】 紫甘蔗皮烧存性,研细末,香油调匀。
 【用法】 涂患处。
 【功效】 清热,解毒,止痒。
 【主治】 治疗皮肤瘙痒湿烂。

26. 大枣明矾

- 【原料】 大枣 50 克,明矾少许,凡士林适量。
 【制法】 将大枣烘干,与明矾一起研为细末,用凡士林制成药膏即可。
 【用法】 每日 2~6 次,外涂患处。
 【功效】 去腐解毒,化湿止痒。
 【主治】 湿疹。

27. 土豆大枣

- 【原料】 土豆 250 克,大枣 50 克,凡士林适量。
 【制法】 将土豆、大枣洗净,捣烂如泥,与凡士林

混制成药膏即可。

【用法】 每日2次，外涂患处。

【功效】 解毒消肿，收湿止痒。

【主治】 湿疹。

28. 花椒枣蜜

【原料】 花椒15克，大枣30克，明矾15克，鸡蛋黄油适量。

【制法】 将大枣洗净，烘干，与花椒、明矾一起研为细末，用鸡蛋黄油调匀即可。

【用法】 每日2~6次，外涂患处。

【功效】 祛湿化浊，排脓止痒，收敛涩肤。

【主治】 湿疹。

29. 枯矾大枣

【原料】 枯矾15克，大枣30克，凡士林适量。

【制法】 将枯矾与洗净、烘干的大枣共研为细末，用凡士林调为药膏即可。

【用法】 每日2~6次，外涂患处。

【功效】 收敛湿毒，渗湿止痒。

【主治】 湿疹。

30. 赤豆大枣

【原料】 赤小豆15克，大枣30克，鸡蛋清适量。

【制法】 将赤小豆与大枣一起烘干，共研为细末，用鸡蛋清调成药膏即可。

【用法】 每日2~6次，外涂患处。

【功效】 生肌止痒，收敛涩肤。

【主治】 湿疹。





31. 绿豆大枣

【原料】 绿豆 30 克,大枣 30 克,凡士林少许。

【制法】 将绿豆与大枣烘干,共研为细末,混匀,用凡士林调成药膏即可。

【用法】 每日 2~6 次,外涂患处。

【功效】 燥湿止痒,排脓生肌。

【主治】 湿疹。

32. 红薯大枣

【原料】 生红薯 1 个,大枣 50 克。

【制法】 将以上 2 味洗净,共碾成细末即可。

【用法】 每日 1 剂,外涂患处。

【功效】 去毒止痒,排脓止污。

【主治】 湿疹。

33. 桃叶大枣

【原料】 鲜桃叶 30 克,大枣 50 克。

【制法】 将以上 2 味加水同煎即可。

【用法】 每日 1 剂,外洗患处。

【功效】 杀虫灭菌,解毒消炎,排脓止痒。

【主治】 湿疹。

34. 芝麻大枣

【原料】 芝麻叶 50 克,向日葵花盘 50 克,大枣 50 克,朱砂 5 克,凡士林适量。

【制法】 将以上前 4 味烘干,共研为细末,用凡士林调为药膏即可。

【用法】 每日 2~6 次,外涂患处。

【功效】 护肤润肌,解毒化湿,祛风止痒。

【主治】 湿疹。

35. 蓖麻大枣

【原料】 蓖麻叶 20 克,大枣 20 克,凡士林适量。

【制法】 将以上前 2 味洗净,烘干,共研为细末,用凡士林调为药膏即可。

【用法】 每日 2~6 次,外涂患处。

【功效】 利水排毒,化痰止痒。

【主治】 湿疹。

36. 瓦楞子方

【原料】 毛蚶壳(瓦楞子)、石膏各等量。

【制法】 将瓦楞子和石膏煅后研末混匀。

【用法】 用香油调敷患处,或直接撒患处。

【主治】 治疗湿疹、带状疱疹、小儿头疮。

37. 苦参黄柏方

【原料】 梭子蟹 60 克,苦参、黄柏、地榆各 30 克。

【制法】 上 4 味水煎 3 次,去渣取药液。

【用法】 外洗患处,每日 2~4 次。

【主治】 治疗湿疹、接触性皮炎、漆性皮炎。

38. 蛋黄轻粉方

【原料】 蛋黄油适量,轻粉少许。

【制法】 将轻粉用蛋黄油调成膏,待用。

【用法】 蛋黄油调轻粉涂患处。每日 4~5 次。一般 3~6 日可愈。

【主治】 治疗湿疹。

