

# 皮肤病

巧用妙法良方治病痛，  
一用就灵

赵熠宸 程博 / 主编

1 针对临床常见的60余种皮肤病，  
收集整理出历代医家或民间总结出的  
各类对症妙法良方千余首

2 妙法良方包括中药内服、  
中药外敷、食疗法、按摩疗法等

3 所选方法实用、通俗易懂、  
疗效确实，一学就会

妙法良方



化学工业出版社

赵熠宸  
程博 / 主编

# 皮肤病

良方妙法



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了治疗带状疱疹、足癣、荨麻疹、银屑病、痤疮等60多种常见皮肤病的妙法良方千余首,包括中药内服、中药外敷、食疗法、按摩疗法等,所选方法实用、通俗易懂、疗效确实,一学就会、一用就灵。本书适合广大皮肤病患者及其家属阅读,也可供从事皮肤病诊疗的相关医师参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

皮肤病妙法良方/赵熠宸,程博主编. —北京:化学工业出版社,2014.11  
ISBN 978-7-122-21731-8

I. ①皮… II. ①赵…②程… III. ①皮肤病-中医  
治疗法 IV. ①R275

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204275号

---

责任编辑:邱飞婵  
责任校对:吴静

文字编辑:王新辉  
装帧设计:史利平

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装:北京云浩印刷有限责任公司  
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数245千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

# 编写人员名单

主 编 赵熠宸 程 博

编 者 (以姓氏笔画排序)

于国锋 于佳欣 于富荣 于富强

于福莲 王学明 王春霞 王勇强

田伟娟 刘 欣 刘红梅 安 雷

张秀梅 赵熠宸 胡 丰 曹烈英

覃思正 程 博

# 前·言



民间谚语：“一剂偏方气死神医”，道出了偏方的神奇之处。所谓“偏方”，指的是那些极有疗效，却又不为大众所熟知的药方。暗含有“剑走偏锋”“意料之外，情理之中”的意思，这些偏方，绝大多数是广大人民群众千百年来积累下来的用药总结，有些则是医药名家世代不外传的秘方。偏方，看似“偏”，不按常理出牌，实则如兵家用兵，对一些疾病常有出人意料的神奇疗效。例如，一些久治不瘥、令医家束手无策的疑难杂症，往往几味草药偏方，就能药到病除。即便是一些生活中的常见病、多发病，草药偏方也显示出其“简、便、廉”的优势，一块姜、几头蒜、数棵草，用到妙处，就能化腐朽为神奇。正因为偏方有其独到之处，因而才能经久不衰，流传至今。

本书是针对各类皮肤病，收集整理出历代医家或民间总结出的各类对症偏方。众所周知，皮肤病是一种常见，却又耗时费力、劳神伤财的顽疾，不仅影响个人形象与健康，更容易反复，令人烦心不已。本书所录各方简单实用，其中所用药都是在寻常中药店能购买到的普通中草药。最为关键的是，本书所录方子是专门针对皮肤疾病的验方，有出人意外的疗效，并且绝大多数患者可居家自治，操作程序简单明了，具有很好的可操作性。

当然，使用本书的前提是：患者一定要清楚自己所患是经过确诊的某类皮肤病，否则张冠李戴，不仅起不到治疗效果，反而可能延误病情，贻害无穷。在此，编者郑重提醒各位读者：用偏方但绝不可迷信偏方。若对自己的病情不确定，一定要及时前往正规医院，找专业中医师确诊。尤其是体质异于常人者，更要慎重用药。本书所录方子，针对的是普通人群。

最后，编者再多言一句：本书为参考用书，读者应根据个人的具体情况，斟酌使用。偏方管不管用，疗效才是最好的证明。助读者一臂之力，化解皮肤顽症之痛苦，还读者一个安康身体，正是编者编撰此书之目的。鉴于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还请读者批评指正。

编者

2014年9月



# 目·录

## 1 | 第一章 病毒性皮肤病

带状疱疹 .....	2
寻常疣 .....	4
扁平疣 .....	5
跖疣 .....	8
传染性红斑 .....	11
风疹 .....	13

## 17 | 第二章 细菌性皮肤病

脓疱病 .....	18
毛囊炎 .....	21
丹毒 .....	23
黄水疮 .....	26

## 29 | 第三章 真菌性皮肤病

面癣 .....	30
头癣 .....	31
手癣 .....	33

足癣 .....	35
体癣 .....	38
股癣 .....	41
甲癣 .....	43
花斑癣 .....	46

## 49 | 第四章 变态反应性疾病

接触性皮炎 .....	50
特应性皮炎 .....	52
湿疹 .....	55
幼儿湿疹 .....	57
阴囊湿疹 .....	60
荨麻疹 .....	63
丘疹性荨麻疹 .....	66
药疹 .....	68

## 71 | 第五章 结缔组织皮肤病

红斑狼疮 .....	72
硬皮病 .....	74
皮肌炎 .....	77

## 81 | 第六章 红斑、鳞屑性皮肤病

多形红斑 .....	82
银屑病 .....	84
单纯糠疹 .....	88
玫瑰糠疹 .....	90

扁平苔藓 .....	92
------------	----

97 |

第七章

**疱疹性皮肤病**

天疱疮 .....	98
类天疱疮 .....	101
掌跖脓疱病 .....	104

107 |

第八章

**血管性皮肤病**

过敏性紫癜 .....	108
结节性红斑 .....	111
雷诺病 .....	114

117 |

第九章

**物理性皮肤病**

日光性皮炎 .....	118
疔子 .....	120
冻疮 .....	123
鸡眼 .....	125
手足皲裂 .....	127

131 |

第十章

**色素障碍性皮肤病**

雀斑 .....	132
黄褐斑 .....	135
面部色斑 .....	138
白癜风 .....	140



## 145 | 第十一章 皮肤附属器疾病

痤疮 .....	146
酒渣鼻 .....	148
脂溢性皮炎 .....	150
斑秃 .....	153
白发 .....	156
脂溢性脱发 .....	159
腋臭 .....	162

## 165 | 第十二章 寄生虫及动物引起的皮肤病

疥疮 .....	166
虱病 .....	169
螨虫性皮炎 .....	170

## 173 | 第十三章 瘙痒性皮肤病

瘙痒症 .....	174
慢性单纯性苔藓 .....	177
痒疹 .....	180
结节性痒疹 .....	182

## 185 | 第十四章 性传播疾病

淋病 .....	186
非淋菌性尿道炎 .....	189
尖锐湿疣 .....	192
生殖器疱疹 .....	195
梅毒 .....	198

# 第一章 病毒性皮肤病

带状疱疹

寻常疣

扁平疣

跖疣

传染性红斑

风疹





# 带状疱疹

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病，中医称为“缠腰火龙”“缠腰火丹”。民间俗称“蛇丹”“蜘蛛疮”。中医学认为本病因情志内伤，肝经气郁生火以致肝胆火盛；或因脾湿郁久，湿热内蕴，外感毒邪而发病。

## 中药内服

桑白皮30克，地骨皮15克，木通9克，葛根12克，柴胡9克，黄芩15克，天冬15克，麦冬15克，玄参15克，甘草6克，生姜3克，葱头1枚。水煎服，每日1剂。

车前子250克，地龙8条，香油适量。锅烧热，加香油烧至八成热，加车前子炸成紫红色，研末；地龙去土，焙干研末，与车前子末混匀，加面制成丸，每丸约重3克，每日1丸，睡前服用。

黄芪15克，丹参15克，党参12克，白术10克，白芍10克，川楝子10克，延胡索10克，制乳香10克，制没药10克，当归12克，丝瓜络10克，炙甘草6克。水煎服，每日1剂。功效：益气化瘀。主治疱疹后期疼痛。

柴胡12克，赤芍12克，当归15克，丹参15克，延胡索15克，红花10克，白术10克，制乳香6克，制没药6克，川楝子10克，枳壳8克，炙甘草5克。头痛加川芎10克；气虚加黄芪30克；失眠加柏子仁、远志各10克。水煎服，每日1剂。

## 中药外敷

蜂房、雄黄各9克，冰片3克，大枣（去核焙黄）5颗。所有材料研末，调香油，涂患处。蜂房去风攻毒、抗过敏；雄黄解毒杀虫。本方适用于痈肿疔疮，可缓解带状疱疹。

明矾10克，琥珀末3克，冰片4克，蜈蚣2条（焙干研末）。所有材料共研为细末，鸡蛋清调糊，外涂，每日数次。蜈蚣息风解痉、退炎治疮；明矾具有抗菌作用。本方对带状疱疹有明显疗效。

侧柏叶、大黄、黄柏各60克，薄荷30克。共研为细末，以水、蜜调制外敷于患处。

金银花30克，板蓝根、野菊花、蒲公英各15克，牡丹皮、赤芍、生甘草各

10克。水煎分2次口服，另用药渣水外洗患处。

六神丸：功能清热解毒，消肿止痛。治带状疱疹克用六神丸5粒，加醋2~3滴，研磨成糊状，外敷患处，每日2次。也可将药末直接散在疱疹和皮肤溃烂渗液处，每日2~3次，7日为1个疗程。

云南白药：取药粉适量，用白酒调成糊状，每天换药1次，能活血消肿。一般在患处涂敷药物1天后症状得到缓解，2日后烧灼感减轻，皮疹迅速吸收干燥，多在7天内脱痂痊愈。

芒硝100克。用沸水冲，溶解，用热毛巾蘸药液外敷患处。水凉后再加热，反复3次，直至皮肤发红。治疗带状疱疹、丹毒。

雄黄、白矾、密陀僧各15克，制乳香、制没药各10克，青黛30克。共研为细末，过筛，加生石灰水上清液、香油各40毫升，调和，外涂患处，以结痂、保持湿润为度。主治疹前与疹期疼痛。

## 食疗法

柴胡15克，大青叶15克，粳米30克，白糖适量。把柴胡、大青叶加水煎煮，去渣、滤汁，用药汁煮粳米，加白糖。每日1剂，连服6天。功效清肝利胆、利湿清热。对带状疱疹、水疱疹、口苦口干、便秘、尿黄有疗效。

## 刮痧、拔罐疗法

取刮痧油少许，涂于病灶部位，用刮痧板在病灶部位反复刮，直至皮肤发红，形成斑块，甚至有紫黑色的块疱，皮肤常规消毒后，用三棱针快速点刺皮肤的块疱青紫处，即点拨火罐。罐内拔出淡黄色或淡红色液体时起罐，一般2~3次可痊愈。

在疱疹处和委中消毒后，用梅花针连续叩刺，待所叩刺部位浅浅渗血后，再拔火罐10分钟，把毒血吸附出来。起罐后，用酒精棉擦干皮肤上的余血，然后用无菌脱脂棉蘸75%乙醇消毒。连续治疗3天后，疱疹可干燥结痂。

## 按摩疗法

食指屈曲，用拇指按揉丰隆，持续2~3分钟。丰隆位于小腿前外侧，条口外侧1寸处。按揉时所用力度不可过大，以能耐受为度，局部有酸胀感，并向下方放射。本法可缓解带状疱疹。

在三阴交处长按3~5分钟，力度以能耐受为度，局部以出现酸胀的感觉为佳。三阴交在小腿内侧，当足内踝尖上4横指处，胫骨内侧缘后方。本法适用于带状疱疹。

一手握拳置于血海上（患者屈膝，医者以左手掌心按于患者右膝盖骨上缘，第2～5指向上伸直，拇指呈45°斜着按下，当拇指尖下即是本穴），对侧取法同此，做旋转揉动，反复操作数次，用力由轻到重，以能耐受为度。本法适用于带状疱疹。



## 寻常疣

寻常疣是由人类乳头瘤病毒（HPV）所引起的表皮良性赘生物，中医称“千日疮”“疣目”“枯筋箭”，民间俗称“刺瘊”“瘰子”等，好发于手指、手背、甲缘及足部。为半圆形或多角形丘疹，呈灰黄、污褐或正常肤色，表面粗糙，呈花蕊或刺状，角化明显。中医认为寻常疣的病因为：肝失濡养，失其藏血之功，导致血枯生燥，经发于肌肤，复遭风毒之邪相乘，而致血瘀、肌肤不润所致。因而治法以养血平肝、活血通络为主。

### 中药内服

灵磁石、赭石、生龙骨、生牡蛎各30克（先煎），板蓝根、浙贝母、白芍、地骨皮各15克，黄柏12克，桃仁、红花各9克，山慈菇6克。水煎服，每日1剂。

熟地黄25克，何首乌15克，白芍、赤芍、杜仲、牛膝、赤小豆各12克，桃仁、川红花、牡丹皮、穿山甲、白术各9克。水煎服，可复渣再煎服。每日1剂。

丹参30克，赤芍15克，红花10克，鸡血藤15克，莪术10克，生牡蛎30克，紫草10克，马齿苋30克，大青叶30克。水煎服，每日1剂。功效：养血润燥，化瘀解毒。

马齿苋60克，板蓝根30克，紫草根30克，薏苡仁15克（若伴有便秘症状，加大黄10克），天花粉15克。水煎服，每日1剂。功效：清热解毒，疏风散结。

柴胡10克，桃仁10克，红花10克，板蓝根30克，熟地黄10克，白芍10克，川芎10克，夏枯草15克，当归15克，穿山甲10克，牡蛎30克。水煎服，每日1剂。功效：疏肝活血，化痰软坚。

桑叶、菊花、连翘、薄荷、桂枝、杏仁、牛蒡子、生地黄、玄参、蝉蜕、金银花各10克，生甘草5克。每日1剂，水煎，分2次内服。

薏苡仁15克，红花9克，苍术9克，藿香9克，马齿苋9克，厚朴6克，陈皮5克，白术6克，甘草6克。每日1剂，水煎，分2次服。

## 中药外敷

鸦胆子捣烂如泥，外敷疣体。外敷前先用热水浸泡患处，并用刀片刮去表面的角质层，然后用玻璃纸及胶布将药固定，3日换药1次。

木贼、香附、板蓝根各30克，大青叶15克，煎水浸泡患处，每日2次，每次30分钟。

蛇床子、苦参、千里光各30克，煎水外洗，每日3次。

苦参30克，板蓝根30克，大青叶30克，鱼腥草30克，桃仁10克，红花10克，冰片10克，玄明粉10克。前6味水煎30分钟，弃渣取浓汤，备用。再将冰片及玄明粉用水调成膏状，备用。趁热先熏，后洗浴患处，再用消毒纱布蘸药液反复擦洗患处，以皮肤发红为度，每次10～15分钟，再将药膏涂敷患处，每日2～3次。

木贼、香附、生牡蛎各30克，蜂房10克。水煎擦洗患处。

选用板蓝根、马齿苋、苦参片、白鲜皮等中药，煎汤趁热洗涤患处，每日2～3次，可使之脱落。

取数十粒枸杞子浸泡于白酒中，月余后，用枸杞子蘸酒涂在疣上，每天坚持数次，数日或数周可痊愈。

## 推疣法

在疣的根部用刮匙（刮匙头部用棉花包裹），与皮肤成30°向前推之。用力不可过猛，即可将疣推除。推除后创面压迫止血，再掺上桃花散或生石灰少许，用纱布覆盖，胶布固定。或用五妙水仙膏点涂疣体，再用胶布封包。

## 艾灸疗法

艾灸疗法是将艾炷或艾条放在疣顶部，以皮肤有轻微灼痛感为度，连灸3炷，每日1次直至脱落。



## 扁平疣

扁平疣是由疣病毒所引起的良性皮肤赘生物，亦称“扁瘡”。中医学认为此病多是由于肺经风热熏蒸，风热邪毒侵入体内，蕴阻肌肤而成或体内肝虚血燥，肝失濡养，失其藏血功能，导致血枯生燥、筋气不荣，肌肤不润，经气外发于肌肤，复遭风毒之邪相乘而致。

## 中药内服

薏苡仁500克，研成细末，加入白砂糖500克，拌匀。每日服2~3次，每次1匙。

菊花20克，桑叶15克，板蓝根10克，白花蛇舌草10克，鱼腥草10克，凤尾草10克，牡蛎10克，赭石10克，珍珠18克，甘草10克。每日1剂，取汁分次温服。具有散风平肝、清热解毒、止痒祛疣之功效。

金银花30克，防风20克，荆芥10克，桑叶10克，大青叶10克，蝉蜕10克，牡丹皮10克，苍耳子10克，甘草10克。每日1剂，水煎3次，药汁混合，取一半分2次口服，另一半外洗疣体。

败酱草、夏枯草、金银花、薏苡仁各30克，王不留行、紫草各20克，三棱、莪术各15克，川芎、赤芍各12克，升麻、蜂房各10克，生甘草5克。用水煎服，每日1剂。在药渣内加入明矾20克，加水再煎20~30分钟，先熏后洗患处15~20分钟，每日2~3次。

紫草15克，红花10克，金银花10克，丹参10克，穿山甲10克，木贼10克，益母草10克，黄芩6克，鱼腥草10克，百部10克，甘草10克。每日1剂，水煎2次取汁，分次温服。本方有活血解毒散结之功。

桑叶15克，菊花10克，姜蚕10克，苦参10克，土茯苓10克，乌梅10克，薏苡仁10克，灵磁石30克，甘草10克。加水500克，水煎取汁250克，每日2次，早晚分服。

川红花10克，以开水冲泡15分钟后当茶饮，至无色，每日1剂，经期停用。川红花抗疣病毒和抑制皮肤真菌的作用明显，对扁平疣尤为有效。

## 中药外敷

大青叶、木贼、板蓝根各20克，煎水外洗，每次洗20分钟，每日2次。具有清热解毒、抗疣病毒的作用。

75%酒精（或高浓度白酒）100毫升，补骨脂、僵蚕各10克，密封浸泡1周后备用。用时以消毒棉签蘸取汁液，外搽患处，每日2~3次，连用4周为1个疗程。

75%酒精（或高浓度白酒）250毫升，香附40克，乌贼20克，苍耳子10克，密封浸泡15天后备用。用消毒棉签蘸取汁液，外搽患处，每日2~3次，连用4周为1个疗程。

75%酒精（或高浓度白酒）250毫升，鸦胆子50克，蛇床子、大黄、薏苡仁各10克，密封浸泡1周即成。使用时用消毒棉签蘸取汁液，外搽患处，每日



3~5次,连用7~10天为1个疗程。

苍耳子10克,加入50毫升75%酒精(可用白酒代替)中浸泡7天,去渣取液备用;柴胡注射液20毫升。每天用棉球蘸取两药液交替外搽患处,各搽3~4次。

米醋100克,鲜姜50克。鲜姜切碎,浸泡在米醋中10天。用脱脂棉蘸醋少许,抹在疣体上,每日搽洗1~2次。

木贼30克,香附30克,两药放入500毫升食用醋中,慢火熬至80毫升,滤出药液,每日用药水涂抹患处2次,每次10分钟。

板蓝根20克,贯众15克,细辛5克,乌梅10克,白花蛇舌草15克,半枝莲10克,蒲公英10克,土茯苓10克,甘草6克。加水1000毫升,煎至500毫升,待药温在45℃左右,先用药液洗患处,再用药液湿润毛巾湿敷患处,时间10~25分钟,每日1次。

木贼20克,生大黄15克,大青叶10克,野菊花10克,香附10克,紫草10克,甘草6克。水煎500毫升,先用洁净的纱布搽洗患部,使局部发热发红,每日1~2次。有活血散风、软坚化结之功效。

取生鸡内金20克,加白醋200毫升,浸泡2~3天,外搽患处,每日5~6次。

狗脊30克,地肤子30克,蛇床子30克,白花蛇舌草30克,甘草10克。煎水外洗患处,每日1次。

马齿苋62克,苦参、陈皮各31克,蛇床子24克,苍术、蜂房、白芷各18克,细辛12克。加水煎浓汁,趁热用布或棉球蘸药水反复搽洗患处,用力以不搽破表皮为度,每日2次,1剂药可用几天,再用时将药液焗热。

木贼、香附各30克。将上药水煎,每日1剂,每日洗2~3次。

新鲜白蒺藜蔓适量,将药捣烂如泥,放在患处,用手指在患处反复揩擦,至有灼热和微痛感为度,每日1次。搽前洗净患处,搽后不要用水洗患处。

新鲜鼠妇2~3只,将药放在疣顶部,用手挤压,使其成浆糊状,然后将药完全涂抹在疣体上,令其自然干燥,勿洗。每日涂抹1~2次。

穿山甲(炒)、骨碎补各40克,生半夏、干姜、红花各30克,吴茱萸15克,樟脑、薄荷脑、冰片各10克,75%酒精1000毫升。将前6味药研为粗末后,与樟脑、薄荷脑、冰片混匀后,放入酒精中,浸泡10分钟后滤渣,装入干净瓶内备用。用时,以药液涂搽疣体,每日3~4次。

木鳖子、硃砂、骨碎补、天葵子(炒)、穿山甲(炒)、白矾、红花各等份,研为极细末,装入瓶内备用。将药粉与芝麻油少许调匀呈糊状,敷于疣体,外用纱布和胶布固定。敷药后患处不可与水接触,禁食辛辣燥热之品。

生鸡内金100克,75%酒精200毫升。生鸡内金焙干后研为细末,加入酒精



中密闭保存10天后备用。用时，以此液外涂患处，每日3～4次。

板蓝根、山豆根各50克，生地黄20克，蝉蜕、蛇蜕各10克，加水250毫升，煮沸10～15分钟后，待温度至40℃左右时，浸泡疣体30分钟，每日早、晚各1次。对较大疣体疼痛显著者，可加用艾炙，每次6～10分钟。每日1次。

鸦胆子100克，连壳打碎，加水200毫升，煮沸10～15分钟后，去渣取煎汁约100毫升，用时摇匀，以棉签蘸药液点涂软疣；每日2次。

斑蝥20克，75%酒精100毫升。斑蝥放入酒精浸泡15天备用。用时，先将疣体进行常规消毒，然后用剪刀或锋利小刀将疣顶部表皮削去，见血为度。再将药液点于疣部，约1天后涂药的疣上有一小水疱，2～3天后水疱可自行消失。

### 食疗法

薏苡仁50克，煮成粥，每日早晚各吃1次，有健脾除湿、抗病毒之功效，对扁平疣作用较明显。

生苦瓜剖开去籽，在酸菜水中浸泡1周后，取出切碎，在油锅中爆炒做菜食用，每次食用60克，每日3次。苦瓜有清热解毒、抗病毒的作用。

### 刮痧疗法

取穴：太阳、风池、曲池、中渚、阳陵泉、丰隆。

操作：准备姜汁少许，刮痧按从头开始的顺序。刮痧板蘸取姜汁后呈45°倾斜操作，沿额头两旁太阳一直刮至脑后风池，反复数十次。然后，再由大椎向下刮督脉至陶道，以及两侧膀胱经，直至出现红色、紫红色或者黑色痧斑为止。

再取大肠经上的曲池，开始刮至手三里，微红即可，不必强制出痧。

取腿部外侧中渚刮至阳陵泉，鲜红即可，不必强制出痧。在丰隆反复刮至鲜红为止。用此法可疏通经络，可治愈扁平疣。



## 跖疣

跖疣是由病毒感染引起的、生长在足底部的良性赘生物。中医学认为跖疣通常是外伤之后气血凝滞，经络阻塞，瘀血凝结而成，或因肝郁痰凝，汗出不畅，经脉阻塞，结于足部而生。