



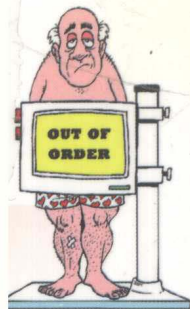
家庭保健丛书

jiatingbaojiancongsu

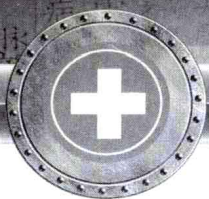
PI FU BING
ZHI LIAO YU HU LI

皮肤病治疗与护理

王方凌 编著



皮肤病不是病，病起来真要命！痛痒不说，谁也不愿意自己的美发美肤遭受破坏。本书能让你用最省钱、最省时、最有效的方法，将皮肤病远远隔离，留住永久的美丽。



家庭保健丛书

Jiatingbaojianc

皮肤病

治疗与护理

PI FU BING ZHI LIAO YU HU LI

王方凌 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病治疗与护理/王方凌编著. —广州: 广东旅游出版社,
1997. 12

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80521-861-7

I. 皮... II. 王... III. ①皮肤病-治疗 ②皮肤病-护
理 IV. R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11443 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广州市官侨彩印有限公司印刷

(广州市番禺区石楼镇官桥村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

850 × 1168 毫米 32 开 7.125 印张 135 千字

2006 年第 3 版第 1 次印刷

印数: 1-3500 册

定价: 10.00 元

序

皮肤病是日常生活中的一种常见病、多发病。罹患了这种毛病，常会有痒入骨髓，痛钻心肝之感觉，扰得人整天难安、彻夜不眠。不仅如此，有的症例可反复多年，难以断根；有的则遗疤留痕，脱皮秃发，肤质粗糙，脸生斑点，使你原来的美肤美容一下子变为失色难看；更有的是皮肤癌症，一旦治不及时或治疗不当，会危及生命。

在生活节奏快、工作紧张的现代社会，为了方便患者，本书推出一套适用于各种皮肤病的家庭自疗法，一省时，二省钱，三所载之治疗方剂及方案又都是经过临床试验，证实疗之有效，书中不少方剂甚至疗效高达100%。

本书还教给您对五花八门皮肤病的识别、确诊和预防，使患者能早发现、早治疗、早痊愈，简单省事；对于一般读者，也能从书中学到各种预防常识。使您和您的亲人，永远不受此疾病困扰！

本书也适合医务人员及医学爱好者阅读和临床参考。

目 录

皮肤病治疗与护理

序

第一章 皮肤概述

(2) 皮肤的结构

(6) 皮肤的作用

第二章 皮肤病的发病因素

(12) 季节与皮肤病的关系

(20) 营养与皮肤病的关系

第三章 青少年常见的皮肤病

(26) 皮肤瘙痒症

(29) 青春痘

(32) 鱼鳞癣

(34) 青痣

(35) 狐臭与汗臭

(40) 毛孔性苔癣

(40) 主妇湿疹 (鹅掌风)

目 录

家庭医疗保健系列

第四章 中年人常见的皮肤病

- (46) 斑疹
- (50) 嘴唇斑疹与裂痕
- (51) 荨麻疹
- (58) 雀斑
- (62) 药疹
- (64) 白癜风
- (68) 香港脚
- (73) 鸡眼
- (76) 瘢痕疙瘩
- (77) 指甲症
- (78) 更年期皮肤病
- (79) 脱发症
- (85) 多汗症

第五章 老年人常见的皮肤病

- (90) 老人斑

目 录

皮肤病治疗与护理

- (90) 老人疣
- (91) 老人红痣
- (91) 老人紫斑
- (91) 老人角化肿
- (92) 老年性皮肤瘙痒症
- (92) 皮肤癌

第六章 儿童常见的皮肤病

- (96) 脓疱疮
- (99) 湿疹
- (104) 尿布疹
- (106) 小儿热疮
- (108) 异位性皮炎
- (111) 红疹
- (112) 水泡疹
- (113) 儿童秃头症
- (116) 虫咬叮伤症

目 录

家庭医疗保健系列

(120) 皮肤烫伤

(121) 麻疹

(128) 头部白癣

(128) 水痘

第七章 不归类常见的皮肤病

(136) 带状疱疹

(140) 寻常疣

(142) 牛皮癣

(144) 酒渣鼻

(147) 汗斑

(148) 女子颜面黑皮症

第八章 脱发与白发

(152) 毛发概说

(153) 各种各样的脱发病

(161) 毛发异常症

目 录

皮肤病治与疗护理

(164) 白发病

第九章 有关皮肤病的治疗法

(168) 外治疗法

(169) 外治药的剂型、作用与疗法

(171) 冷冻疗法

(173) 湿布疗法

(174) 温泉疗法

第十章 美肤常识

(180) 熟悉自己的皮肤

(181) 水质与美肤

(181) 饮食与美肤

(183) 睡眠与美肤

(184) 精神与美肤

(184) 洗澡与美肤

(185) 化妆与美肤

目 录

家庭医疗保健系列

(187) 皮肤保养应当注意的事项

第十一章 头发头皮的保养法

第十二章 婴儿皮肤的保养法

第十三章 中老年人皮肤的保养法

第十四章 皮肤病中医独特疗法

(204) 药熨疗法

(206) 热烘疗法

(210) 敷贴疗法

(214) 神灯照疗法

(216) 湿敷疗法

第一章

皮肤概述



皮肤的结构

皮肤覆盖于人的整个身体表面。皮肤有保护体内组织、防止外物侵害、调节体温、排泄废物及感觉等多种功能。

人体皮肤的构造，分为三层，上层为表皮，中层为真皮，最下层为皮下组织（如图）。皮肤还有许多附属器官，如毛发、皮脂腺及汗腺等。

【表皮】

为具有角化层的复层鳞状上皮。这层皮也叫“角质层”，由多层角化死亡的细胞组成，有抗磨损作用，且不断脱落，脱落后由其深层的细胞补充。

表皮平均厚度为 0.1 毫米，手掌脚底的表皮最厚，可达 0.8~14 毫米，尤其是其角化层很厚，故具有很强的抗磨损能力。

【真皮】

表皮的底下是“真皮”。真皮包括蛋白质、糖质、无机盐类、以及水分等结冻状物质，其功能是输送氧气、养分到皮肤。真皮中充满水分，是皮肤主要的营养供给来源。

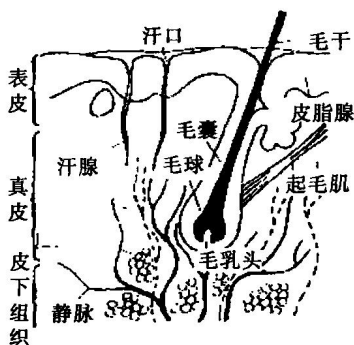
真皮层当中最接近表皮层的是“乳头层”。乳头层充满水分、动脉微血管与静脉微血管在此紧密结合。动



半夜以前，一小时的睡眠比凌晨三点后的睡眠更有价值。

脉微血管中的血液在此处放出皮肤所需的营养与氧气之后，流向静脉微血管而去。

真皮当中有一层“网状层”，是由水分与网状的组织而成，是表皮的柔软层，不供应水分给表皮，主要功能是吸收角质层的汗水。



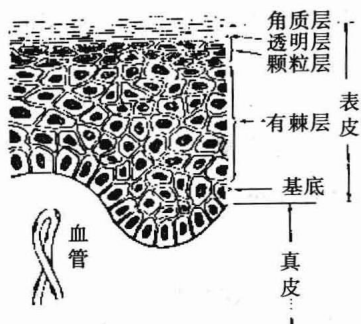
皮肤的构造

【皮下组织】

“皮下组织”，由于其中以脂肪为主要部分，故又称“皮下脂肪组织”。皮下组织的功能在于防止全身体热的流散，保持人体一定的体温。但由于皮下组织疏松，故当化脓菌入侵后遇到的机械力较小，因而容易扩散引起广泛的炎症，如蜂窝组织炎。

健康的最好药品是运动，长寿的最好补品是美好的心情。





显微镜下表皮及真皮的上层

【毛发】

人体皮肤除了手掌及脚底外，均有毛发。毛发埋入皮肤内的部份叫毛根，毛根的上部露出皮肤部份的叫毛干，包围毛根似袋状的叫毛囊，毛囊下端的部份叫毛球，里面有毛乳头，并分布着神经和血管，供应毛发的营养。当老化的发毛脱落后，毛乳头会立刻再生出新毛。

毛干的中央有一被称为髓质的蕊，外侧被皮质包围，此层可抵抗外界的刺激。皮质内的黑色素多寡的状态——是决定皮肤颜色的主要关键。

人类的毛分为硬毛（如发毛和腋毛等）和脆毛（如身体的汗毛）二类。发毛总数约 11 万根，一般来说金色毛发的人其发毛较多。

发毛的寿命约为 2~5 年，女性的发毛寿命较长。在正常情况下，每日的发毛脱落量不曾超过 50 根，否则便是病变的迹象。毛的生长一日约 0.2~0.3 厘米。



长寿四步曲：心不烦，脸不板，嘴不贪，体不懒。

眉毛的寿命最短，大约3~5个月就会换一次。

毛发是靠叫角质素的蛋白质长出来的，这种蛋白质包含有硫黄的氨基酸，氨基酸的成分是麸胺酸、白氨酸、肝糖、离胺酸。这些成分溶合制造细长的纤维，构成一根竖立的毛。

指甲则是皮肤的变形物，具有保护指尖皮肤的功能。动物中像猫、虎、豹的爪则又成为攻击其他动物和觅食自卫最有力的武器。

指甲的构造中，最宽最硬的部分叫爪甲，其下端软皮覆盖的部分称为爪根。爪根上面的白色半月形部分叫爪半月，爪甲的周围叫爪床，爪床上有许多小血管，负责供给指甲营养。

指甲并无含黑色素，所以颜色较皮肤颜色红润漂亮。

【皮脂腺】

皮脂腺有分泌皮脂、润滑保护皮肤的作用。

皮脂和水份混合后即变成乳化状，在皮肤表面结成一层弱酸性的膜。此膜可预防皮肤干燥；同时防御外面的有害物侵入皮肤。然而，这种皮脂的分泌，不管在任何皮肤部位，任何年龄都有不同。分泌最旺盛的时期是青春期，只要脑部某部分的神经细胞受到刺激，即大量分泌出来，青春期也是荷尔蒙分泌最多的时期，荷尔蒙具有促进皮脂分泌的作用。但皮脂倘若分泌过多，便会长青春痘。

通常皮脂分泌较多的部位是额、鼻、嘴部四周及、

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。



颞、胸、背和耳。过了青春期后，皮脂的分泌便逐渐减少。

【汗腺】

腺体呈单管状，直接开口于表皮，分泌汗液。

通常，皮脂并非连续不断分泌的，当达到某一定量之后即停止，其余贮存于皮脂腺内。

汗本来是呈气体状散发掉，所以肉眼看不见但大量分泌时即成液状从皮肤表面流出来。掌管发汗的是交感神经、血管运动神经、知觉神经。

皮肤的作用

【体温的“调节仪”】

皮肤能适应外界的温度。当外界的温度下降时，皮肤具有防止体内热量发散的功能。比如身体受寒风吹袭，皮肤便生鸡皮疙瘩，阴囊和乳头均自行收缩，身体发抖，而且血液的流动减慢；当温度过高时，皮肤会自动调节，产生散热功能，如出汗后，身体便感到凉爽。当热量散发时，毛细血管随即扩张，血液流动加速，表皮面积也加大了。

皮肤表面的角质是属不良导体，不会直接传热，所以身体的体温不会受外界气温的影响。皮下组织的脂肪层与皮肤角质的作用相同，亦可防止体温的散发，肥胖的人在冬天比较不感觉冷就是这个缘故。



养生四难：名利不灭，喜怒不除，声色不去，滋味不绝。

【护身的“收报机”】

大家知道，在发明温度计以前，皮肤的温度，是医生诊断病症的主要依据。比如发冷发热，即提示已经患了某种疾病。此外皮肤所呈现的颜色，往往也和健康有关，例如皮肤颜色过红，可能是有病的征候；当皮肤颜色苍白时，可能患有贫血或心脏病；如皮肤呈现青的颜色，可能是由于血液里缺氧所致，大部份原因乃是由于心脏内的血液不能迅速到达肺内，说不定是由肺气肿或气喘病所造成。皮肤如某一部份变黑，特别是有肿疡时，可能就是身体罹患恶性肿瘤或发生癌症的前兆。

人类皮肤还有四大感觉，即：

（一）痛觉——对痛、痒的感觉。

（二）温觉——对温、热的感觉。

（三）冷觉——对冷的感觉。

（四）触觉——接触东西的感觉。

这四种感觉各由其神经末梢接外面的刺激而反应出来。感受温觉的部位叫温点，感受痛觉的部位叫痛点。这四种感觉，程度不一样地起着保护身体的作用。

当人的身体任何一个部位受到来自外部的压迫感或伤害，“四觉”便会立刻向大脑中枢发出报告，让其做好回避或抵御或适应的安全保卫措施。

【健身的“护卫士”】

皮肤的护身功能中，一种是防御外界异物的对外保护作用，另一种是防御身体内部的对内保护作用。

对外的保护作用即指身体受来自外部的压迫或伤害

养生五少：肝病少吃辛，心病少吃咸，胃病少吃辣，脾病少吃酸，肺病少吃苦。

