

衣食住行保健丛书



皮肤病、性病  
防治

叶庆价 尹锐 主编  
重庆出版社

衣食住行保健丛书

# 衣食住行

与皮肤病  
防治

编者  
叶庆  
叶庆  
尹锐  
尹锐

张国新  
周春丽  
张春明

重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与皮肤病、性病防治 / 叶庆佺, 尹锐主编.  
—重庆: 重庆出版社, 2005  
(衣食住行保健丛书)

ISBN 7-5366-7076-1

I. 衣... II. ①叶... ②尹... III. ①皮肤病—  
防治②性病—防治 IV. R75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033408 号

· 衣食住行保健丛书 ·

YISHIZHUXING YU PIFUBING XINGBING FANGZHI

衣食住行与皮肤病、性病防治

叶庆佺 尹锐 主编

---

责任编辑 宿文忠

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

---

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

---

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 5.625

字数 130 千 插页 4

2005 年 10 月第 1 版

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

---

ISBN 7-5366-7076-1/R · 237

定价: 16.00 元

## 内容提要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式编写，分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，向广大读者全面介绍有关皮肤病、性病的基础知识，诊断、预防方法及治疗原则，尤其是介绍蕴含在日常生活，即“衣食住行”中的防治知识，是皮肤病、性病患者和高危人群的实用参考书，也可供相关医务人员参考。



叶庆俭，男，1933年10月出生，汉族。1954年10月毕业于第七军医大学临床医学本科，1955年3月起在第七军医大学（第三军医大学前身）附属医院从事医疗、教学、科研工作。现为第三军医大学西南医院皮肤科教授、主任医师、硕士生导师，政府特殊津贴获得者。曾任全军皮肤科专业组委员、全军艾滋病性病指导组成员、中国中西医结合皮肤病专委会色素组委员、中华医学会重庆市分会理事、中华医学会重庆皮肤性病专委会主任委员、重庆市性病艾滋病防治专家委员会主任委员；《临床皮肤科杂志》特约编委，《美中皮肤科杂志》、《中华医学美容美容杂志》编委。发表论文60余篇，主编专著2部，副主编、参编专著9部。从事皮肤性病工作近50年，专业理论基础扎实，临床经验丰富，尤其擅长皮肤病理、医学真菌、皮肤美容，以及皮肤科疑难重症和性病的诊治。

## 出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部

分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



## 前 言

皮肤病是临床上发病率最高、病种最多的疾病。其病种多达2 000多种,几乎人人身上都可找出一两种皮肤病。有人说“皮肤病都是小毛病,死不了人,没啥了不起”,这种说法是有很大大偏见的,因为严重的药物性皮炎、天疱疮和系统性红斑狼疮等,治疗不及时,同样会死人;皮肤上还可发生一些恶性肿瘤,如鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤等,若治疗不当,预后也很差。而且,不少皮肤病由于剧痒,影响工作、学习和睡眠,使人们的生活质量大受影响;另外,有些皮肤病影响美容,妨碍人际交往,常造成严重的心理障碍。所以,皮肤病患者常迫切要求治疗,这使得皮肤科病人数在大部分医院门诊所占比例都是比较高的。

皮肤病发病原因很多,除部分与感染、物理因素、过敏或遗传有关外,还有很多皮肤病的原因不清楚,因此治疗常有一定困难。俗话说“名医不治癣,治癣必丢脸”,此话固然有很大片面性,但也从另一角度说明了皮肤病治疗的难度。“衣食住行”与某些皮肤病的发病或加剧有直接或间接的关系,因此,“衣食住行”与皮肤病防治之间的关系十分重要。

性病是一类通过性接触感染的传染病。自20世

纪 80 年代在我国再度流行以来,发病率呈直线上升趋势,现已取代结核病成为继痢疾和肝炎之后我国第三大传染病。我国艾滋病的发病率也急剧上升,这些都严重影响社会和家庭稳定,影响患者、配偶和后代的健康,积极防治性病和艾滋病,已是人们的当务之急。

本书参阅了大量国内外文献,汲取了现代医学有关皮肤病、性病防治研究的最新成果和技术,介绍了皮肤病、性病的基础知识;并从“衣食住行”的角度介绍了皮肤病、性病的发病原因、临床表现,以及就医、预防、治疗等方面的问题。本书特别介绍了人民群众普遍关心的影响美容的皮肤病、老年人常见皮肤病、常见皮肤恶性肿瘤等内容。我们深信本书的面市,为广大群众提高对皮肤病、性病的认识;树立防病治病的正确观念;保障皮肤健康、提高生活质量将起到积极作用。

本书虽几易其稿,但毕竟属于初编,经验不足,不妥之处恳请斧正。在本书编辑出版过程中,得到不少专家、学者的指导,谨此致谢。

作者

2005 年 8 月于第三军医大学第一附属医院





# 目 录

## 前 言

## 1 基础篇

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 1.1 皮肤的结构(解剖组织)和生理功能 .....   | (1)  |
| 1.1.1 皮肤的奥妙 .....            | (1)  |
| 1.1.2 人体皮肤有多大、多重、多厚 .....    | (2)  |
| 1.1.3 皮肤的结构 .....            | (2)  |
| 1.1.4 汗腺、皮脂腺等皮肤附属器的功用 .....  | (5)  |
| 1.1.5 皮肤的生理功能 .....          | (9)  |
| 1.2 皮肤病与性病知识简介 .....         | (10) |
| 1.2.1 什么是皮肤病? 其发病情况如何 .....  | (10) |
| 1.2.2 皮肤病的自觉症状与客观表现有哪些 ..... | (11) |
| 1.2.3 什么是性病? 其发病情况如何 .....   | (20) |
| 1.2.4 性病的自觉症状与客观表现有哪些 .....  | (21) |
| 1.2.5 别把性器官病都当成性病 .....      | (23) |
| 1.2.6 您是否有性病常识 .....         | (25) |
| 1.2.7 性病治疗不当可引发精神疾病 .....    | (27) |
| 1.2.8 哪些途径可以传染性病 .....       | (28) |
| 1.2.9 得了性病怎么办 .....          | (28) |
| 1.2.10 性病病人的自我护理 .....       | (28) |

|        |                               |      |
|--------|-------------------------------|------|
| 1.2.11 | 远离性病,远离灾难·····                | (29) |
| 1.2.12 | 应当怎样自我防护才能避免染上性病···           | (30) |
| 1.3    | 怎样将病情告诉医生·····                | (30) |
| 1.4    | 为什么要重视皮肤病与性病·····             | (32) |
| 1.4.1  | 皮肤病与性病对生活、学习、<br>工作有哪些影响····· | (32) |
| 1.4.2  | 皮肤病与性病对社交活动有哪些影响·····         | (33) |
| 1.4.3  | 皮肤病与性病对家庭有哪些影响·····           | (34) |
| 1.4.4  | 皮肤病与性病对社会有哪些危害·····           | (36) |
| 1.5    | 皮肤病与性病的预后·····                | (38) |
| 1.5.1  | 治疗困难·····                     | (38) |
| 1.5.2  | 易于复发·····                     | (38) |
| 1.5.3  | 传染他人·····                     | (39) |
| 1.5.4  | 危及生命·····                     | (40) |

## 2 未病预防篇

|       |                                    |      |
|-------|------------------------------------|------|
| 2.1   | 哪些人易患皮肤病与性病·····                   | (41) |
| 2.1.1 | 哪些皮肤病具有遗传性·····                    | (41) |
| 2.1.2 | 免疫功能低下,长期使用激素、<br>免疫抑制剂者易患皮肤病····· | (42) |
| 2.1.3 | 家中有传染源者·····                       | (43) |
| 2.2   | 哪些因素易导致皮肤病与性病·····                 | (44) |
| 2.2.1 | 不同年龄、不同性别的人易患哪些皮肤病<br>·····        | (44) |
| 2.2.2 | 不同职业的人易患哪些皮肤病·····                 | (45) |
| 2.2.3 | 生存环境、卫生条件对皮肤病性病发病<br>的影响·····      | (45) |
| 2.2.4 | 生活习惯、不良嗜好对皮肤病性病                    |      |



|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 的影响.....                       | (46) |
| 2.2.5 精神因素对皮肤病发病有什么<br>影响..... | (48) |
| 2.3 皮肤病的好发部位 .....             | (49) |
| 2.3.1 哪些皮肤病好发于头面部.....         | (49) |
| 2.3.2 哪些皮肤病好发于口腔、唇舌部 .....     | (50) |
| 2.3.3 哪些皮肤病好发于阴部及肛周.....       | (50) |
| 2.3.4 哪些皮肤病好发于足部.....          | (51) |
| 2.4 如何早期发现和预防皮肤病和性病 .....      | (52) |
| 2.4.1 提高对皮肤病性病的认识.....         | (52) |
| 2.4.2 提高警惕,及早就诊 .....          | (52) |
| 2.4.3 不要病急乱投医.....             | (53) |
| 2.5 如何从“衣”的角度预防皮肤病与性病 .....    | (54) |
| 2.5.1 衣、鞋、裤、袜、帽与皮肤病.....       | (54) |
| 2.5.2 穿衣所致皮肤病与性病.....          | (55) |
| 2.5.3 通过穿衣预防皮肤病和性病.....        | (55) |
| 2.6 如何从“食”的角度预防皮肤病与性病 .....    | (56) |
| 2.6.1 “食”与皮肤病及性病.....          | (56) |
| 2.6.2 “食”所致皮肤病.....            | (57) |
| 2.6.3 通过“食”预防皮肤病及性病.....       | (58) |
| 2.7 如何从“住”的角度预防皮肤病 .....       | (59) |
| 2.7.1 “住”与皮肤病.....             | (59) |
| 2.7.2 “住”所致皮肤病.....            | (60) |
| 2.7.3 通过“住”预防皮肤病.....          | (61) |
| 2.8 如何从“行”的角度预防皮肤病 .....       | (61) |
| 2.8.1 “行”与皮肤病.....             | (61) |
| 2.8.2 “行”所致皮肤病.....            | (62) |
| 2.8.3 从“行”的角度预防皮肤病.....        | (62) |

|        |                            |      |
|--------|----------------------------|------|
| 2.9    | 如何从“精神、心理”的角度预防皮肤病与性病····· | (62) |
| 2.9.1  | “精神、心理”与皮肤病、性病·····        | (62) |
| 2.9.2  | “精神、心理”所致皮肤病与性病·····       | (63) |
| 2.9.3  | 从“精神、心理”角度预防治疗皮肤病及性病·····  | (63) |
| 2.10   | 性器官的卫生·····                | (64) |
| 2.10.1 | 男性应怎样注意性器官卫生·····          | (64) |
| 2.10.2 | 女性应怎样注意性器官卫生·····          | (64) |
| 2.10.3 | 应怎样看待性病与性器官部位皮肤病·····      | (66) |
| 2.11   | 怀疑患有性病应怎样正确就医·····         | (71) |
| 2.12   | 为什么性病者不应讳疾忌医·····          | (72) |
| 2.13   | 性病会影响生育吗·····              | (73) |
| 2.14   | 家里有人患性病后应采取什么对策·····       | (74) |
| 2.15   | 旅游如何预防性病·····              | (75) |

### 3 已病养治篇

|       |                        |      |
|-------|------------------------|------|
| 3.1   | 现代医学对皮肤病与性病的治疗方法·····  | (77) |
| 3.1.1 | 积极寻找发病原因、探讨发病机理·····   | (77) |
| 3.1.2 | 尽可能寻找致病原因·····         | (78) |
| 3.1.3 | 药物治疗·····              | (79) |
| 3.1.4 | 物理治疗·····              | (80) |
| 3.1.5 | 手术治疗(皮肤外科治疗)·····      | (81) |
| 3.1.6 | 心理治疗·····              | (82) |
| 3.1.7 | 激光治疗·····              | (83) |
| 3.1.8 | 光子嫩肤·····              | (84) |
| 3.2   | 如何从“衣”的角度养治皮肤病与性病····· | (94) |



|       |                                 |       |
|-------|---------------------------------|-------|
| 3.2.1 | 改变衣物结构以养治皮肤病·····               | (95)  |
| 3.2.2 | 添加抗菌成分以养治皮肤病与性病 ·····           | (96)  |
| 3.2.3 | 排除致敏物质以养治皮肤病·····               | (97)  |
| 3.2.4 | 注意衣服清洁卫生以养治皮肤病与性病<br>·····      | (98)  |
| 3.3   | 如何从“食”的角度养治皮肤病与性病 ·····         | (100) |
| 3.3.1 | 营养不良性皮肤病的养治·····                | (100) |
| 3.3.2 | 色素性皮肤病及痤疮、酒糟鼻的养治<br>·····       | (101) |
| 3.3.3 | 过敏性皮肤病的养治·····                  | (102) |
| 3.3.4 | 性病的养治·····                      | (102) |
| 3.4   | 如何从“住”的角度养治皮肤病 ·····            | (102) |
| 3.4.1 | 良好的卫生条件·····                    | (102) |
| 3.4.2 | 清除有害物质·····                     | (103) |
| 3.4.3 | 避免过敏物质·····                     | (103) |
| 3.5   | 如何从行的角度养治皮肤病 ·····              | (104) |
| 3.5.1 | 物理性皮肤病的养治·····                  | (104) |
| 3.5.2 | 血管、神经营养性皮肤病的养治 ·····            | (104) |
| 3.6   | 如何从“精神、心理”的角度养治皮肤病与<br>性病 ····· | (105) |
| 3.6.1 | 应怎样正确对待自己的疾病·····               | (105) |
| 3.6.2 | 应怎样配合医生的治疗·····                 | (106) |
| 3.6.3 | 应采取哪些必要的药物治疗·····               | (106) |
| 3.7   | 皮肤的保护 ·····                     | (107) |
| 3.7.1 | 皮肤老化·····                       | (107) |
| 3.7.2 | 老年皮肤的保护·····                    | (109) |
| 3.8   | 皮肤的四季护理 ·····                   | (112) |
| 3.8.1 | 春季·····                         | (112) |

|        |                      |       |
|--------|----------------------|-------|
| 3.8.2  | 夏季 .....             | (113) |
| 3.8.3  | 秋季 .....             | (114) |
| 3.8.4  | 冬季 .....             | (114) |
| 3.9    | 日常饮食与皮肤健康 .....      | (115) |
| 3.9.1  | 日常饮食营养与调配 .....      | (116) |
| 3.9.2  | 饮食与皮肤病 .....         | (117) |
| 3.9.3  | 药膳、保健品与美容 .....      | (117) |
| 3.10   | 常用药与皮肤健康 .....       | (118) |
| 3.10.1 | 维生素类 .....           | (118) |
| 3.10.2 | 某些内服药引起的皮肤不良反应 ..... | (120) |
| 3.10.3 | 外用药引起的皮肤不良反应 .....   | (121) |
| 3.10.4 | 脸上可以随便抹激素类药膏吗 .....  | (122) |
| 3.11   | 化妆品与皮肤健康 .....       | (123) |
| 3.11.1 | 化妆品引起的常见皮肤病有哪些 ..... | (123) |
| 3.11.2 | 如何治疗化妆品所致的皮肤病 .....  | (124) |
| 3.12   | 影响美容的常见皮肤病 .....     | (125) |
| 3.12.1 | 色素障碍性皮肤病 .....       | (125) |
| 3.12.2 | 皮肤附属器疾病 .....        | (133) |
| 3.12.3 | 面部常见感染性皮肤病 .....     | (143) |
| 3.12.4 | 银屑病 .....            | (147) |
| 3.13   | 老年常见皮肤良性病变 .....     | (154) |
| 3.13.1 | 脂溢性角化病 .....         | (154) |
| 3.13.2 | 日光性角化病 .....         | (155) |
| 3.13.3 | 老年性皮脂腺增生 .....       | (155) |
| 3.13.4 | 老年性粉刺 .....          | (156) |
| 3.13.5 | 老年性血管瘤 .....         | (156) |
| 3.13.6 | 老年性紫癜 .....          | (156) |
| 3.13.7 | 静脉湖 .....            | (157) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 3.13.8 老年性白斑 .....      | (157) |
| 3.13.9 老年性雀斑样痣 .....    | (157) |
| 3.13.10 软纤维瘤 .....      | (158) |
| 3.14 常见的皮肤良恶性肿瘤 .....   | (158) |
| 3.14.1 常见面部皮肤良性肿瘤 ..... | (158) |
| 3.14.2 常见皮肤恶性肿瘤 .....   | (163) |





## 基 础 篇

### 1.1 皮肤的结构(解剖组织)和生理功能

#### 1.1.1 皮肤的奥妙

每个人都被一张皮包裹得天衣无缝。更奇妙的是这张皮使得全世界 65 亿人各不相同,皮肤颜色的不同,可以把人分成黄种人、白种人、黑种人和棕色人。其颜色由 3 个因素共同决定,即皮肤组织固有颜色——黄色;皮肤中胡萝卜素的含量;皮肤中黑色素的含量,它是决定皮肤颜色的主要因素。更重要的是,色素能吸收紫外线并阻挡其对人体的损害。皮肤表面纵横交错的皮沟,将皮面划分为细长较平行、略隆起的皮嵴,如三角形、菱形、环形等,皮嵴在指腹处更加明显,形成指纹,它终身不变,可作为法律鉴定的重要依据。皮肤不仅有复杂的组织结构,还有重要的生理功能。皮肤、神经、血管和汗腺又是调节体温的重要器官。体温高时,它会通过排汗散发出大量热量。周围环境太冷时,小血管和汗腺会收缩,保持体温在正常范围。由此可见,皮肤是一个灵敏的感觉器官。皮肤还参与机体的免疫作用,如接种牛痘疫苗预防天花等传染病,通过皮肤进行针灸能治疗多种疾病。



皮肤是人体重要的保护层,一旦缺失,外界的各种病原体就会乘虚而入,直接损害内部器官,因此,人体皮肤不仅能给我们带来美丽,还是我们健康生活的保护神。树无皮将枯死,人无皮不能活,我们应当爱护自己的皮肤,保护自己的皮肤。

### 1.1.2 人体皮肤有多大、多重、多厚

皮肤是人体最大的器官,约占成人总体重的 8%~16%。成人的皮肤面积约有  $1.2\sim 2.2\text{m}^2$ , 新生儿约有  $0.21\text{m}^2$ 。皮肤的厚度随年龄、部位不同而异,不包括皮下组织,约为  $0.5\sim 4\text{mm}$  厚。表皮的厚度从  $0.04\text{mm}$ (眼睑)到  $1.6\text{mm}$ (足跖)不等,平均约  $0.1\text{mm}$  厚;而真皮厚度是表皮的  $15\sim 40$  倍。男性比女性皮肤厚,儿童皮肤薄嫩。四肢、躯干伸侧皮肤比屈侧厚,手掌、足底和头皮枕部最厚。眼睑、乳部和包皮等处皮肤最薄,眼睑水肿则使眼裂闭合困难,包皮水肿可影响排尿。了解这些就可根据不同部位,采取不同的保护措施。

### 1.1.3 皮肤的结构

皮肤由表皮、真皮和皮下组织 3 部分构成,并与其下的肌膜、骨膜等结缔组织紧密相连(详见图 1)。

#### 1.表皮的结构

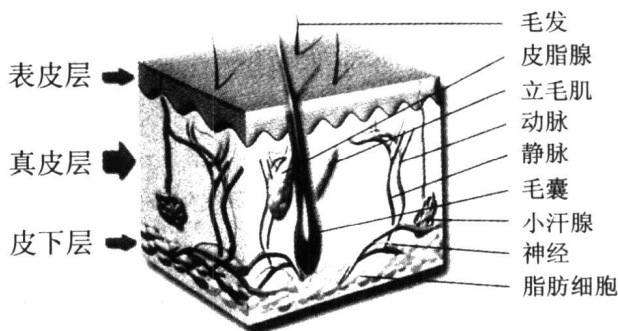


图 1 皮肤解剖结构模式图