

皮肤病调养与护理

30



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤病调养与护理/傅杰英主编. —北京:中国中医药出版社,1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-990-X

I. 皮… II. 傅… III. ①皮肤病--护理-问答②皮肤病-康复-问答 IV. R751-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10270 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168毫米 32开

字 数:180千字

印 张:9.375

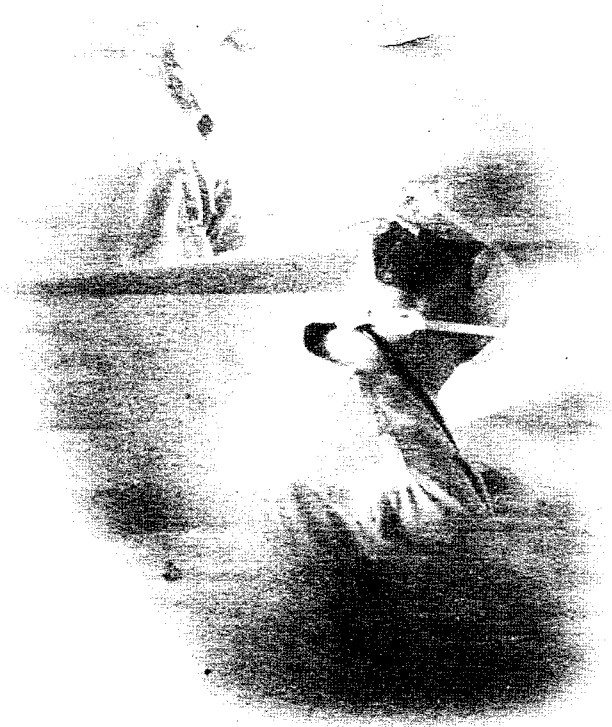
版 次:1999年5月第1版

印 次:1999年5月第1次印刷

册 数:10000

书 号:ISBN 7-80089-990-X/R·987

定 价:14.00元



百病饮食心理运动调护丛书

皮肤病调养与护理

主 编 傅杰英
副主编 吴艳华 龚东方

中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以一问一答形式概括介绍了皮肤护理常识以及各种皮肤病的调护等知识，主要从饮食起居、心理调护以及日常生活习惯等入手，使皮肤病患者能够在日常生活中循序渐近地进行调治、调养，从而促进疗效，使您解除疾病困扰。

本书适合各类皮肤病患者参阅。

目 录

一、皮肤护理及皮肤病的一般调护

1. 皮肤保养的原则是什么? (1)
2. 美容化妆的几个误区是什么? (2)
3. 老年人适合什么样的化妆品? (3)
4. 女性皮肤的保护有什么诀窍吗? (4)
5. 不同年龄女性护肤在饮食上有何要求? (6)
6. 肤色和饮食有关吗? (7)
7. 少食为什么利于皮肤的保养? (8)
8. 食物纤维对皮肤有何作用? (9)
9. 保护皮肤为什么要少吃肉类食品? (10)
10. 保护皮肤为什么要多吃新鲜蔬菜? (11)
11. 哪些水果及干果具有护肤作用? (12)
12. 哪些蔬菜具有护肤作用? (13)
13. 秋冬为什么皮肤会干燥瘙痒? (14)
14. 冬天里皮肤最需要什么? (15)
15. 如何根据不同的季节对皮肤进行保养? (16)
16. 怎样护理敏感性皮肤? (18)
17. 环境与皮肤保养有什么关系? (20)
18. 睡眠对保养皮肤有什么影响? (20)
19. 面部按摩的作用是什么, 按摩应注意什么? (21)
20. 怎样做脸部健美操? (22)
21. 人的心理状态对皮肤有哪些影响? (23)
22. 洗脸有何讲究? (24)

23. 日光会给皮肤造成什么伤害, 怎样预防?	(25)
24. 防晒化妆品的防晒原理是什么, 怎样选择防晒化 妆品?	(27)
25. 使用防晒化妆品应注意什么?	(28)
26. 秀发有哪些功能?	(29)
27. 保持秀发健康在饮食和运动方面应注意什么? ...	(30)
28. 头发的发质有几种类型, 各有何特点?	(31)
29. 头发好坏与饮食有关吗?	(32)
30. 头皮屑过多如何进行饮食调理?	(33)
31. 怎样用按摩疗法防治头皮屑?	(34)
32. 预防白发在饮食和心理方面应注意哪些?	(35)
33. 洗头对头发有什么好处, 应注意什么问题?	(35)
34. 长期使用一种适合自己的洗发剂合适吗?	(38)
35. 梳头对头发有何益处, 有何注意事项?	(39)
36. 影响头发健美有哪些因素?	(40)
37. 秋季为何脱发多, 应如何调理?	(41)
38. 头发为什么会有光泽, 头发黯淡无泽应如何护 理?	(42)
39. 中医有哪些染发偏方?	(43)
40. 皮肤病患者应注意什么?	(45)
41. 皮肤病和饮食有什么关系?	(47)
42. 会“穿”出皮肤病吗?	(49)
43. 漂洗不干净的衣物对皮肤有什么危害?	(50)
44. 漂亮的室内装修能引起皮肤病吗?	(51)
45. 皮肤病患者是否需要心理护理?	(53)
46. 对住院的皮肤病患者常用的心理护理方法有哪 些?	(54)

二、头面颈部常见皮肤病的调护

- 47. 面部皮炎的常见致病因素是什么? (60)
- 48. 油光满面也是皮肤病吗, 和生活中什么因素有
关? (61)
- 49. 脂溢性皮炎瘙痒剧烈时能用热水洗烫止痒吗? ... (62)
- 50. 痤疮发病的几个主要环节是什么? (63)
- 51. 日常生活中防治痤疮有什么措施? (64)
- 52. 脓头粉刺能挤压吗? (66)
- 53. 什么是职业性痤疮, 如何预防? (67)
- 54. 为什么小儿和老年人也会得痤疮, 应如何预防和
护理? (69)
- 55. 痤疮应如何进行饮食调理? (70)
- 56. 痤疮有什么简便的中医内服验方? (72)
- 57. 痤疮有什么简易的外用验方? (73)
- 58. 为什么会得酒糟鼻, 和内脏病变有关吗? (74)
- 59. 酒糟鼻在什么情况下容易加重? (75)
- 60. 酒糟鼻应如何预防和护理? (76)
- 61. 患酒糟鼻如何进行饮食调护? (78)
- 62. 中医有什么治疗酒糟鼻的方法? (79)
- 63. 如何预防日光性皮炎? (80)
- 64. 光感性植物有哪些, 能引起什么皮肤病, 怎样预
防? (82)
- 65. 黄褐斑和性别有关吗? (83)
- 66. 黄褐斑和日晒有关吗? (84)
- 67. 黄褐斑和人的精神状态有关吗? (84)
- 68. 药物也可以诱发黄褐斑吗? (85)
- 69. 黄褐斑患者在日常生活中应注意什么? (85)
- 70. 面黑就是肾虚吗? (86)

71. 何谓化妆品皮炎，应如何防治？ (87)
72. 女人的脸皮为何越来越“厚”，如何预防？ (90)
73. 什么情况下容易生“火燎疮”？ (93)
74. 单纯性疱疹应如何预防和护理？ (94)
75. 单纯性疱疹为何会复发？ (95)
76. 扁平疣是怎样引起的，它会传染吗？ (96)
77. 扁平疣在治疗过程中应注意些什么？ (97)
78. 皮肤黄瘤是肿瘤吗，其病因是什么？ (97)
79. 皮肤黄瘤患者需要全身调理吗？ (98)
80. 口疮和饮食有关吗，如何在饮食上加以调理？ ... (99)
81. 传染性口角炎是怎样发生的？ (100)
82. 神经性皮炎是怎样引起的？ (101)
83. 为什么脖子上的“癣”顽固难治，会传染吗？ ... (102)
84. 神经性皮炎患者在日常生活中应注意什么？ (103)
85. 神经性皮炎和人的精神状态有关吗？ (104)
86. 神经性皮炎可以进行哪些简易的自我治疗？ (105)
87. 顽癣可以用醋来治疗吗？ (106)
88. 头癣对头发有什么影响，为什么说头癣重在预防？ (107)
89. 治疗头癣有什么简便的食物疗法？ (108)
90. 产后脱发怎么办？ (110)
91. 产后脱发能用人参补益吗？ (111)
92. 为什么有的人头发枯黄焦脆？ (113)
93. 头发枯黄焦脆如何进行饮食调理？ (114)
94. 为什么中老年人会头发稀疏脱落？ (116)
95. 为什么肥胖的人较少有浓密的头发？ (117)
96. 脂溢性脱发是什么病？ (118)
97. 秃顶和用脑过度有关吗？ (119)

98. 脂溢性脱发患者应如何护理头发? (120)
99. 脂溢性脱发患者在饮食上应注意什么? (121)
100. 脂溢性脱发有何简易食疗验方? (122)
101. 中医是怎样调治脂溢性脱发的? (123)
102. 脂溢性脱发有哪些内服中药方剂? (124)
103. 脂溢性脱发有哪些外用秘验方? (125)
104. 为什么会得斑秃, 生活中应如何进行调养? ... (126)
105. 梅花针治疗斑秃的效果好吗? (128)
106. 按摩对斑秃有效吗? (129)
107. 治疗斑秃有什么简便验方? (130)
108. 为什么会出现少年白发? (133)
109. 有了少年白发怎么办? (134)
110. 白发的食疗验方有哪些? (135)
111. 中医治疗白发有何内服偏方? (137)
112. 头皮按摩对防治白发有益吗? (138)
113. 眉毛稀少有哪些中药验方? (139)

三、腰背胸腹部常见皮肤病的调护

114. 为什么会得缠腰火丹 (带状疱疹), 它会反复发作吗? (142)
115. 带状疱疹患者应注意些什么? (143)
116. 为什么会生痱子? (144)
117. 夏秋时节如何防治痱子? (145)
118. 夏季皮炎与痱子是一回事吗, 如何调护? (146)
119. 哪些人会得褥疮? (147)
120. 长期卧床病人应怎样预防褥疮? (148)
121. 治疗体癣有哪些简易方法? (149)
122. 花斑癣是什么病? (150)
123. 得了花斑癣在饮食上应注意什么? (152)

124. 花斑癣有什么简便调治方法? (152)

四、四肢手足部常见皮肤病的调护

125. 什么情况下容易生冻疮? (154)
126. 冻疮该如何预防和护理? (155)
127. 冻疮一结痂就是快好了吗? (156)
128. 手足皲裂和什么因素有关? (157)
129. 如何预防和护理手足皲裂? (158)
130. 为什么会得狐臭? (159)
131. 怎样做才能最大限度地减少狐臭? (159)
132. 狐臭可以根除吗? (160)
133. 你想试试治狐臭的验方吗? (161)
134. 舒适着鞋能防鸡眼吗? (162)
135. 为什么会得甲沟炎? (162)
136. 手足逆剥(倒刺)应如何防护? (163)
137. 寻常疣是怎么回事, 会传染吗? (164)
138. 寻常疣可以根治吗? (165)
139. 怎样小心保护手, 慎防类丹毒? (165)
140. 疥疮是什么引起的, 会传染吗? (167)
141. 得了疥疮应注意什么? (168)
142. 被蜂螫伤后应当怎样处理? (169)
143. 被蜈蚣咬伤应怎样自我处理? (170)
144. 蝎子咬伤后怎样处理? (171)
145. 插秧种稻为何会烂手烂脚? (171)
146. 稻农皮炎应怎样调护? (172)
147. 手部湿疹应怎样保养和调理? (173)
148. 异位性皮炎可以不治而愈吗? (174)
149. 异位性皮炎如何进行皮肤护理? (176)
150. 鹅掌风是真菌感染吗? (176)

- 151. 你想试试用中医的方法治疗手癣吗? (177)
- 152. 鹅掌风有什么食物疗法? (179)
- 153. 灰指甲为什么特别顽固, 能治好吗? (180)
- 154. 灰指甲怎样预防和护理? (181)
- 155. 治疗灰指甲有什么中医验方? (182)
- 156. 脚癣是怎样得的, 应如何预防? (183)
- 157. 为什么说“治癣先治脚”? (185)
- 158. 脚癣有什么简便验方? (186)
- 159. 怎样选择中成药治疗脚癣? (187)

五、阴部常见皮肤病的调护

- 160. 为什么会得尖锐湿疣? (189)
- 161. 除了正确的治疗, 尖锐湿疣还应注意什么? ... (190)
- 162. “夫妻虱”是怎么一回事? (190)
- 163. 股癣应如何预防和护理? (191)
- 164. 为什么夏季久坐须防坐板疮? (192)

六、发无定处常见皮肤病的调护

- 165. 过敏性皮肤病仅仅是皮肤的问题吗? (194)
- 166. 什么叫“发物”, 会引起皮肤病变吗, 怎样预防? ... (197)
- 167. 怎样认识来去匆匆的荨麻疹? (199)
- 168. 引起荨麻疹的病因有哪些? (200)
- 169. 荨麻疹有哪些变型? (201)
- 170. 怎样调护荨麻疹? (202)
- 171. 什么是寒冷过敏症, 有办法根治吗? (203)
- 172. 你得过接触性皮炎吗? (204)
- 173. 容易引起接触性皮炎的刺激物有哪些? (204)
- 174. 如何避免接触性皮炎? (205)
- 175. 药物性皮炎是怎么回事, 和哪些药物有关? ... (206)
- 176. 怎样及时发现药疹? (208)

177. 怎样预防和护理药物性皮炎?	(208)
178. 妇女月经期常出皮疹是怎么回事?	(209)
179. 饲养宠物也会得皮肤病吗?	(210)
180. 在潮湿发霉的环境中, 皮肤容易发痒是怎么回事? 事?	(212)
181. 如何防治螨皮炎?	(213)
182. 皮肤瘙痒症有什么特点, 有哪些分类?	(214)
183. 皮肤瘙痒症和哪些因素有关?	(215)
184. 皮肤瘙痒症患者日常生活中应注意些什么? ...	(216)
185. 皮肤瘙痒难忍时如何选择止痒药?	(217)
186. 银屑病患者你了解银屑病吗?	(218)
187. 银屑病有哪些常见的发病原因?	(219)
188. 银屑病治疗中应注意哪些事项?	(220)
189. 银屑病患者一定要忌口吗?	(221)
190. 令人讨厌的湿疹因何而得?	(222)
191. 湿疹常见于哪些部位?	(223)
192. 湿疹患者应如何自我调护?	(224)
193. 湿疹的治疗应注意些什么?	(225)
194. 常见癣病有几种?	(225)
195. 癣是无关紧要的小病吗?	(227)
196. 癣病应如何预防?	(228)
197. 癣病患者的饮食起居应注意什么?	(229)
198. 家中有人患癣病怎么办?	(231)
199. 怎样预防化脓性皮肤病?	(231)
200. 疖痈患者也要注意全身调理吗?	(232)
201. 生了疖子为什么不能随便挤?	(233)
202. 疖痈患者如何进行饮食调护?	(234)
203. 毛囊炎好发于什么部位, 应注意些什么?	(236)

204. 中医有何治疗毛囊炎的单验方? (237)
205. 有哪些食物验方能治毛囊炎? (238)
206. 丹毒仅用抗生素治疗就可以了吗, 应如何预防
和护理? (239)
207. 中医治疗丹毒有哪些简易方法? (241)
208. 哪些食疗验方对治疗丹毒有益? (242)
209. 白癜风能治好吗? (243)
210. 白癜风患者应注意些什么? (244)
211. 白癜风有何方便的饮食疗法? (244)
212. 皮肤紫癜仅仅是皮肤的问题吗, 有哪些原因会
引起皮肤紫癜? (245)
213. 皮肤紫癜有何食疗方法? (246)
214. 中医如何调治全身性多毛症? (248)
215. 多吃橘子皮肤为什么会发黄? (249)
216. 如何防止寿斑的出现? (250)
217. 哪些皮肤病变是糖尿病的信号? (251)
218. 哪些人容易得瘢痕疙瘩? (255)
219. 瘢痕疙瘩应如何护理? (256)
220. 常见的皮肤肿瘤有哪些, 怎样及早发现? (257)
221. 引起黑痣恶变的因素有哪些? (258)
222. 黑痣恶变的信号有什么, 是否应该手术治疗? ... (259)

七、小儿常见皮肤病的调护

223. 新生儿头发稀少怎么办? (260)
224. 小儿水痘会传染吗? (262)
225. 小儿患水痘应怎样护理? (262)
226. 水痘有哪些简便验方? (264)
227. 风疹会传染吗, 怎样预防和调理? (264)
228. 怎样鉴别风疹与麻疹? (265)