

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

皮肤病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

皮肤病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

P|

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

皮肤病如何用药与食物疗法 / 康成编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7702-1

I. ①皮… II. ①康… III. ①皮肤病-用药法②皮肤病-食物疗法 IV. ①R751.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225915 号

皮肤病如何用药与食物疗法

PIFUBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 刘 杨

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7702-1/R · 2212

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

皮肤病的病因与类型 1

- 皮肤的构造是怎样的 / 1
- 皮肤有哪些功能 / 2
- 皮肤病是怎样形成的 / 3
- 哪些因素会诱发皮肤病 / 3
- 皮肤病通常分哪些类型 / 4

银屑病的养护、保健与治疗 6

- 什么是银屑病 / 6
- 银屑病与牛皮癣有什么不同 / 7
- 诱发银屑病的因素有哪些 / 7
- 银屑病的危害有哪些 / 8
- 寻常型银屑病分为哪些类型 / 9
- 寻常型银屑病的主要症状是什么 / 9
- 寻常型银屑病的病情发展有什么特点 / 10

特殊型银屑病分为哪些类型/ 11
怎样预防银屑病/ 12
为什么说我国北方地区居民更要注意预防银屑病/ 13
银屑病患者应怎样进行日常养护/ 14
为什么说银屑病患者应注重精神调养/ 15
银屑病患者为什么一定要戒烟/ 15
适宜于银屑病患者的按摩保健法怎样做/ 16
银屑病患者在运动时应注意什么/ 16
治疗银屑病的方法主要有哪些/ 17
治疗银屑病的用药原则/ 18
银屑病患者用药应注意哪些事项/ 18
哪些西药对治疗银屑病有一定的疗效/ 19
哪些中成药对治疗银屑病有一定的疗效/ 20
哪些中草药对治疗银屑病有一定的疗效/ 21

白癜风的养护、保健与治疗 23

什么是白癜风/ 23
哪些因素会诱发白癜风/ 23
白癜风分为哪些类型/ 24
白癜风有哪些主要症状/ 25
白癜风会引起哪些并发症/ 26
白癜风患者的日常护理和应注意的事项/ 26
为什么说白癜风患者情绪消沉会影响治疗效果/ 27
白癜风患者怎样做日光浴/ 28
适宜于白癜风患者的按摩保健怎样做/ 28
白癜风患者在治疗中容易产生哪些误区/ 29

药物治疗白癜风应注意哪些事项/ 30
白癜风患者应慎用或禁用哪些药物/ 31
哪些中草药对治疗白癜风有一定的疗效/ 31
哪些西药对治疗白癜风有一定的疗效/ 32
哪些中成药对治疗白癜风有一定的疗效/ 33

痤疮的养护、保健与治疗 34

什么是痤疮/ 34
诱发痤疮的因素有哪些/ 34
痤疮的主要症状是什么/ 35
中医将痤疮分为哪些类型/ 36
西医将痤疮分为哪些类型/ 37
痤疮怎样根据特征进行分期的/ 37
痤疮患者日常应养成哪些好习惯/ 37
痤疮患者平时应怎样洗脸/ 38
痤疮患者常用白菜叶敷脸有什么好处/ 39
痤疮患者怎样进行按摩保健/ 39
坚持经常性运动对痤疮患者有哪些益处/ 40
治疗痤疮的方法主要有哪些/ 41
用茶多酚治疗寻常痤疮会有哪些效果/ 41
哪些西药对治疗痤疮有一定的疗效/ 41
哪些中成药对治疗痤疮有一定的疗效/ 43
哪些中草药对治疗痤疮有一定的疗效/ 44

荨麻疹的养护、保健与治疗 45

- 什么是荨麻疹/ 45
- 诱发荨麻疹的因素有哪些/ 46
- 荨麻疹的主要症状/ 47
- 荨麻疹分为哪些类型/ 48
- 特殊类型的荨麻疹都有哪些/ 49
- 胆碱能性荨麻疹的主要症状/ 50
- 寒冷性荨麻疹的主要症状/ 51
- 儿童荨麻疹的发病因素有哪些/ 51
- 荨麻疹患者怎样进行日常养护与注意事项/ 52
- 荨麻疹的治疗原则/ 53
- 治疗荨麻疹的民间疗法有哪些/ 53
- 哪些西药对治疗荨麻疹有一定的疗效/ 54
- 哪些中成药对治疗荨麻疹有一定的疗效/ 55
- 哪些中草药对治疗荨麻疹有一定的疗效/ 55

鱼鳞病的养护、保健与治疗 56

- 什么是鱼鳞病/ 56
- 鱼鳞病的发病因素/ 57
- 不同类型的鱼鳞病各有哪些症状/ 57
- 鱼鳞病分哪些类型/ 58
- 鱼鳞病可能引发哪些并发症/ 59
- 寻常型鱼鳞病是否有遗传性/ 60
- 鱼鳞病患者日常生活中要注意哪十件事/ 61

鱼鳞病患者在冬季用甘油护肤有什么好处/ 61

鱼鳞病患者应如何预防病症复发/ 62

西医治疗鱼鳞病常用哪些办法/ 62

哪些药物对治疗鱼鳞病有一定的疗效/ 63

哪些中草药对治疗鱼鳞病有一定的疗效/ 64

湿疹的养护、保健与治疗 65

什么是湿疹/ 65

湿疹的主要症状/ 65

特殊部位的湿疹各有什么症状/ 66

湿疹分哪些类型/ 67

湿疹有哪些危害/ 68

诱发湿疹的因素有哪些/ 68

哪些饮食容易诱发湿疹/ 69

什么样的生活环境容易诱发湿疹/ 70

湿疹患者在日常生活中应怎样养护/ 71

哪些西药对治疗湿疹有一定的疗效/ 71

哪些中成药对治疗湿疹有一定的疗效/ 72

哪些中草药对治疗湿疹有一定的疗效/ 72

皮炎的养护、保健与治疗 74

什么是皮炎/ 74

皮炎都有哪些常见类型/ 74

哪些因素会诱发神经性皮炎/ 75

神经性皮炎的主要症状/ 75
神经性皮炎患者在日常生活中应注意哪些事项/ 76
接触性皮炎的病因及症状/ 76
脂溢性皮炎的病因及症状/ 77
各个部位的脂溢性皮炎各有什么症状/ 77
哪些人群容易感染变应性皮炎/ 78
为什么说神经性皮炎患者应加强心理调节/ 79
适宜于神经性皮炎的按摩保健法怎样做/ 79
神经性皮炎患者坚持体育锻炼有哪些好处/ 80
过敏性皮炎患者在日常生活中应注意哪些事项/ 80
为什么说日光性皮炎患者应减少户外活动时间/ 81
皮炎患者秋季选油性药物治疗好处在哪里/ 81
哪些药物对治疗皮炎有一定的疗效/ 82
哪些中草药对治疗皮炎有一定的疗效/ 83

红斑狼疮的养护、保健与治疗 84

什么是红斑狼疮/ 84
引发红斑狼疮的因素有哪些/ 85
红斑狼疮分哪些类型/ 85
系统性红斑狼疮的主要症状/ 86
狼疮患者怎样进行日常养护及应注意的事项/ 86
怎样对红斑狼疮患者进行心理调解/ 87
适宜于红斑狼疮患者的保健按摩怎样做/ 88
红斑狼疮患者怎样进行健身运动/ 88
哪些西药对治疗红斑狼疮有一定的疗效/ 89
哪些中成药对治疗红斑狼疮有一定的疗效/ 90

哪些中草药对治疗红斑狼疮有一定的疗效/ 90

皮肤病患者日常养护与保健 92

- 哪些因素会使皮肤病加重/ 92
- 为什么说皮肤病患者经常情绪冲动会加重病情/ 93
- 心理压力过大为什么易患皮肤病/ 94
- 皮肤病患者应如何摆脱不良情绪/ 94
- 皮肤病患者可通过哪些方法放松身心/ 95
- 为什么说皮肤病患者应多参加集体活动/ 96
- 皮肤病患者怎样通过七种方式进行“排毒”/ 97
- 为什么患皮肤瘙痒症不宜洗蒸汽浴/ 98
- 经常泡温泉浴对皮肤病有哪些益处/ 98
- 皮肤病患者冬季洗澡要注意什么/ 99
- 皮肤病患者怎样洗“燕麦澡”/ 100
- 皮肤病患者夏季戴金属饰品会产生哪些不良后果/ 100
- 适合皮肤病患者健身的“睡前操”怎样做/ 101
- 哪五种运动有益于皮肤病患者/ 102
- 怎样预防儿童患皮肤病/ 102

皮肤病患者日常饮食调养 104

- 适宜银屑病患者的调养方案/ 104
- 适宜白癜风患者调养方案/ 117
- 适宜痤疮患者的调养方案/ 131
- 适宜鱼鳞病患者的调养方案/ 142

适宜湿疹患者的调养方案/ 154

适宜红斑狼疮患者的调养方案/ 166

适宜荨麻疹患者的调养方案/ 178

适宜皮炎患者的调养方案/ 190

治疗皮肤病常用方剂 204

治疗银屑病的中医方剂有哪些/ 204

治疗白癜风的中医方剂有哪些/ 207

治疗痤疮的中医方剂有哪些/ 209

治疗鱼鳞病的中医方剂有哪些/ 211

治疗湿疹的中医方剂有哪些/ 213

治疗红斑狼疮的中医方剂有哪些/ 215

治疗荨麻疹的中医方剂有哪些/ 216

治疗皮炎的中医方剂有哪些/ 218

皮肤病的病因与类型



皮肤的构造是怎样的

从重量及面积的角度看,皮肤是人体最大面积的器官,其厚度为0.5~4毫米,面积为1.5~2平方米,重量占体重的15%~16%。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织及附属器官组成。表皮一般可以分为4层,即基底层、棘细胞层、颗粒层及角质层。在某些特殊部位(如掌跖部位),角质层下方还可见到透明层。

真皮由纤维、基质和细胞构成,主要为结缔组织,还包括其他组织,如神经和神经末梢、血管、淋巴管、肌肉等。接近于表皮的真皮乳头称为乳头层,又称真皮浅层;其下面称为网状层,又称真皮深层;两者没有严格的界限。

皮下组织又称皮下脂肪膜或脂膜,有防止散热、储备能量和抵御外来机械性冲击的功能。结缔组织纤维由真皮下部延续开来,但较为疏松,而且充满脂肪细胞,其他结构与真皮类似。年龄、性别、部位及营养状态等因素决定了皮下组织的厚度。

皮肤附属器官包括毛发、毛囊、汗腺、皮脂腺、指(趾)甲等。

皮肤有哪些功能

① 保护功能。皮肤覆盖体表,表皮细胞紧密相连,其中的角质层具有抗摩擦、防止体液外渗和化学物质内侵的作用。真皮中含有大量的胶原纤维和弹力纤维,既坚韧又柔软,具有一定的弹性,受到摩擦或牵拉作用时能够保持完整,外力作用后可自行恢复。皮下组织含有大量的脂肪细胞,对外来冲击能起到缓冲作用。皮脂腺分泌的皮脂和汗腺分泌的汗液混合形成弱酸性的皮脂膜,依附在皮肤表面,不仅能阻止细菌、真菌侵入,还可防止皮肤干裂,滋润毛发。汗液可中和化学物的酸碱度,保护皮肤。

② 感觉功能。皮肤内含有丰富的感觉神经末梢,可感知并传导触觉、痛觉、冷觉、温觉、压觉这五种基本感觉,以及形体、潮湿、干燥、软硬等各种复合感觉。

③ 调节体温功能。气温较高时,皮肤中毛细血管网大量开放,体表血流量增加,可快速散热,使体温不致过高;另外,高温时皮肤大量排汗,汗液蒸发也可带走部分热量,降低体温。气温较低时,皮肤毛细血管网部分关闭,体表血流量减少,散热减缓,保持体温。

④ 排泄功能。皮肤通过出汗,排泄体内代谢所产生的废物和毒素,如尿酸、尿素等。

⑤ 吸收功能。皮肤能够有选择地吸收外界营养物质,有三条途径:营养物质透过角质层细胞膜,进入角质细胞;少量大分子及水溶性物质通过毛孔、汗孔被吸收;少量营养物质通过表面细胞间隙渗入真皮。

⑥ 新陈代谢功能。皮肤细胞有分裂繁殖、更新代谢的能力,不仅能够保持自身的弹性与润泽,还可以储备糖和水分,为整个肌体活动提供能量。



皮肤病是怎样形成的

皮肤病是皮肤(包括其附属器官)受到内外因素的影响后,其形态、结构和功能均发生了变化,并随之产生各种临床症状,可分为感染性(病原体侵入皮肤引起)和非感染性(非病原体侵入皮肤引起)两大类。多数皮肤病患者的病情较轻,并不危害健康;但少数病情严重者,甚至可以危及生命。诊断皮肤病时,辨认皮疹最为关键,同时需要配合进行一些特殊检查,如斑贴试验、真菌检查、组织病理学检查和其他化验检查等,以确定病因和治疗方案。

哪些因素会诱发皮肤病

诱发皮肤病的因素主要有以下几种:

① 年龄。如新生儿时期可发生新生儿硬肿病及新生儿剥脱性皮炎等;婴儿时期可发生婴儿湿疹、大疱性表皮松解症等;幼儿时期可发生特应性皮炎、面部单纯糠疹等;青春期容易发生寻常痤疮、脂溢性皮炎等疾病;中年及老年容易发生各种角化性皮肤病、皮肤瘙痒症、天疱疮、大疱性类天疱疮、皮肤癌及带状疱疹后遗神经痛等。

② 性别。皮肤病的发病与性别也有一定的关系,如系统性红斑狼疮、结节性红斑及局限性硬皮病以女性为多见,而雄激素源性脱发以男性为多见。

③ 种族。种族不同,其遗传基因、体质状况、对某些疾病的反应也不相同。白种人皮肤中色素含量少,皮肤癌发生率比较高。黑种人银屑病的发病率比较低。另外,不同民族所具有的不同的饮食习惯,也与皮肤病的发生有很大关系。

④ 气候与季节。有些皮肤病的发生与季节有关,如多数银屑病、湿疹多在冬季加重,多形红斑及玫瑰糠疹易发生于春秋两季,痱子多

发生在夏季,冻疮多由冬季寒冷且潮湿的气候所引起。

⑤ 职业。很多皮肤病患者的患病原因与其当前或曾经所从事的职业有关,如化学工厂的工人易患化学物接触性皮炎,演员易患油彩接触性皮炎等。

⑥ 病灶。多数皮肤病的发病与感染病灶有关,如在患龋齿、扁桃体炎、中耳炎、肠道寄生虫病等的患者同时染上皮肤病的病例屡见不鲜。

⑦ 个人卫生。讲究个人卫生者不容易被传染上虱子或疥疮,但也不可过度用热肥皂水擦洗身体,否则皮肤容易干燥、瘙痒或皲裂。

⑧ 社会因素。有些皮肤病的传播与社会因素密切相关,包括患者的生活条件、经济状况、营养状况及社会医疗体系的完善程度等。

⑨ 地理因素。某些皮肤病只发生于某些地区,这与当地的气候、水土、植物等因素有关。因此,了解患者曾在何地居住或某地停留,对于皮肤病的诊断十分有益。

皮肤病通常分哪些类型

根据统计,目前已发现的皮肤病有 1000 多种,大致可分为以下几大类:

① 真菌性皮肤病。常见有手癣、足癣、体癣、股癣及甲癣(灰指甲)等。

② 细菌性皮肤病。常见的有麻风及丹毒等。

③ 病毒性皮肤病。常见的有水痘、扁平疣及疱疹等。

④ 节肢动物引起的皮肤病。如疥疮等。

⑤ 性传播皮肤病。如梅毒、淋病及尖锐湿疣等。

⑥ 过敏性皮肤病。常见有湿疹、荨麻疹、接触性皮炎及多形性红斑等。



- ⑦ 药物反应性皮肤病。如服用磺胺、肌肉注射青霉素过敏等。
- ⑧ 物理性皮肤病。常见的有晒斑、鸡眼及多形性日光疹等。
- ⑨ 神经功能障碍性皮肤病。常见的有瘙痒症、神经性皮炎及寄生虫妄想症等。
- ⑩ 红斑丘疹鳞屑性皮肤病。常见有银屑病、单纯糠疹、玫瑰糠疹等。
- ⑪ 结缔组织疾病。常见的有红斑狼疮、硬皮病及皮肌炎等。
- ⑫ 疹性皮肤病。常见的有天疱疹、类天疱疹及掌跖脓疱病等。
- ⑬ 色素障碍性皮肤病。常见的有黄褐斑、白癜风等。
- ⑭ 角化性皮肤病。常见的有毛发红糠疹等。
- ⑮ 皮脂、汗腺类皮肤病。常见的有痤疮、酒糟鼻及臭汗症等。

温馨提示



每日定时淋浴有益养生

西医认为,人体的机体热能系统是有规律的。早上到晚上是热量的储存时间,但在下午到夜间这个时间段里热量却不断流失。因此,每天在固定时间段淋浴是符合生理循环规律的。

而中医认为,人体内不同的“气”维持了器官的运作并调节它们的功能,如果“气”流通不畅,就会影响人体功能。而运动、压力、光线等外在因素可以给身体带来正面刺激,使全身“气脉”通畅,达到养生之功效。

要通气脉就得有一把可调节出水模式的高质量手持花洒,这是淋浴养生的关键。每天在淋浴过程中利用5分钟时间,用花洒调出不同的水流刺激身体的穴位及内脏器官,能通脉气、缓病痛,而这个方法在人们生活中又是简单易行的。

银屑病的养护、保健与治疗



什么是银屑病

银屑病,又称牛皮癣,是一种状如松皮、形如疹疥、抓挠可起白皮的鳞屑性皮肤病。皮疹处经过抓挠后,脱落白色糠秕状鳞屑,鳞屑抓脱处基底部有点滴状出血,如被匕首刺伤之状,是一种常见、易于复发的慢性炎症性皮肤病。银屑病在我国的总患病率约为 0.123%,男性患病率高于女性,城市患病率高于农村,北方患病率高于南方。一般说来,银屑病在白种人中发病较多,其次为黄种人,黑种人发病较少。在年龄方面,以青壮年患者为多,其中 21~30 岁的患者约占全部患者 58.6%。银屑病发病率高,易于复发,病程较长,尤以侵袭青壮年为主,对患者的身体健康和精神影响很大,是当前皮肤科领域研究的重点之一。

银屑病可分为寻常型银屑病和特殊型银屑病两大类型。主要临床表现包括:红色丘疹或斑块上覆盖有多层银白色、容易脱落的鳞屑;皮肤损害可见于皮肤的任何部位,通常对称分布;患者指甲变厚,失去光泽,表面有点状小凹陷;病程长,变化多,病情时轻时重,难以根治;多数患者的病情在冬季或春季容易加重或复发,夏季、秋季症