

<<健康生活完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807404026

10位ISBN编号：7807404027

出版时间：2009-5

出版时间：上海文化出版社

作者：尹学兵 编著

页数：163

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

长时间的不良心情：紧张、忧伤等，会导致大脑皮层功能紊乱，促发神经、内分泌失调，导致神经性皮炎、银屑病、斑秃等，这些皮肤病也称为身心皮肤病。

中国医师协会皮肤科分会组织的《足癣病人生活调查》显示：近90%的患者认为足癣对他们的情绪和心理有影响（主要包括心情不好、烦躁，不愿被别人看到患处等）；80%的患者称足癣对工作和社交活动有影响；超过半数的患者，因瘙痒而影响睡眠。

据专家介绍，芒果中含有的果酸、氨基酸、各种蛋白质等刺激性物质较多，吃芒果时不小心将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位，有可能刺激面部皮肤，造成面部红肿、发炎，严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。

所以在吃芒果时，最好将果肉切成小块送入口中，吃完及时洗净残留在皮肤上的果汁。

## <<健康生活完全指南>>

### 作者简介

姚志荣，上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主任、主任医师、医学博士、教授、博士生导师。

负责国家自然科学基金的资助项目“钙调蛋白基因定点突变对白念珠菌菌丝态形成的影响”，参与承担“白念珠菌黏附素的分离及在介导与宿主黏附中的作用”的研究。作为主要贡献者获得军队医疗成果一等奖、军队科技进步二等奖、国家科技进步奖二等奖等重要科研成果。

先后在国内核心期刊上发表论文30余篇，应邀担任第七届亚洲皮肤科大会两次会议主席。

干皆诚，上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科副主任，副主任医师。

参编著作3部，发表论文26篇。

擅长性病的诊断及治疗，特别对于顽固性尖锐湿疣、性病后综合征有着丰富的临床经验，还擅长激光美容、皮肤良恶性肿瘤诊断和手术治疗等。

## &lt;&lt;健康生活完全指南&gt;&gt;

## 书籍目录

认识指南 皮肤是如何构成的 皮肤的主要生理功能有哪些 皮脂腺是怎么一回事 小汗腺和大汗腺有何不同 常见的皮肤病有哪些 皮肤上的疾病对健康有多大危害 哪些因素会影响到皮肤病的发生 痒是怎么回事 荨麻疹是怎样一种病 风疹是怎样一种病 毛囊炎是怎样一种病 疔是怎样一种病 皮脂溢性皮炎是怎样一种病 疣是怎样一种病 单纯糠疹是怎样一种病 老年斑是怎样一种病 “牛皮癣”是怎样一种病 “蝴蝶斑”是怎么产生的 晒斑是怎么产生的 接触性皮炎是怎么一回事 白癜风是怎样一种病 白癜风是怎样分级的 头癣是怎么发生的 脚气是怎么发生的 脚气属于接触性皮肤病吗 丹毒是怎样一种病 褥疮是怎么回事 何为化妆品性痤疮 梅毒是怎样一种病 何为职业性皮肤病病症指南 皮肤病发病主要有哪些原因 荨麻疹有何临床表现 毛囊炎有何临床表现 丹毒有何临床表现 疔有何临床表现 皮脂溢性皮炎有何临床表现 不同的疣有何不同的临床表现 色斑的种类有哪些 黄褐斑有哪些常见症状 黄褐斑形成的原因有哪些 黄褐斑与哪些疾病有关 不同类型的黄褐斑有何伴随症状 “牛皮癣”主要有何临床特点 “虫斑”是怎么回事 引起接触性皮炎的常见因素有哪些 白癜风有哪些表现症状 生殖器疱疹有哪些典型表现 疥疮有何特点 脚气病与维生素B1有何关系 痱子可分为哪几种 湿疹有哪些特征 夏季手掌为何会出现脱皮现象 带状疱疹有何特点 水痘病毒会诱发带状疱疹吗 何为身心皮肤病 褥疮有哪些临床症状 痤疮分为哪几种类型 青春痘是怎样形成的 如何判断青春痘的严重程度预防指南 花斑癣与出汗过多有关吗 怎样预防接触性皮炎 如何避免化妆性皮炎 如何预防冻疮 银屑病会遗传吗 白癜风能治好吗 女性下身有“狐臭”该怎么办 女性乳头出现瘙痒该怎么办 女性妊娠期如何预防风疹 怎样防治老年皮肤瘙痒 怎样防治男性阴囊湿疹 预防秃发的十大要点 防治秃发的四种民间便方 秋天如何保养头发 产妇为何容易脱发 怎样预防头癣 痣出现何种情况应警惕恶变的可能 应当怎样预防风疹 怎样才能远离带状疱疹 男士如何远离青春痘 你是痤疮的高危人群吗治疗指南 常见的局部止痒药有哪些 使用外用激素药膏该注意什么 治疗荨麻疹有何方法 荨麻疹也可用中药敷脐法 治疗毛囊炎有何方法 治疗丹毒有何方法 治疗疔有何方法 皮肤疔肿的外敷方法 治疗皮脂溢性皮炎有何方法 不同的疣有不同的治疗方法 患上“灰指甲”该怎么办 治疗“灰指甲”该注意什么 不同类型“灰指甲”的治疗方法 如何防治单纯糠疹 色斑的主要治疗方法 脸上的胎记用激光能消除吗 治疗“牛皮癣”的主要措施有哪些 春季皮肤病该如何合理用药 冬季皮肤皲裂怎样自我药疗 冻疮自我药疗有何方法 冻疮夏治有何妙方 冬季皮肤瘙痒该如何自我药疗 目前治疗白癜风的主要方法有哪些 治疗脚气如何选药用药 脚气用什么药治疗效果好 怎样合理使用癣药水 治疗“狐臭”有何方法 怎样正确防治疥疮 治疗带状疱疹有何好办法 怎样使用速效救心丸治疗带状疱疹 如何防治水痘 湿疹外治的原则是什么 维生素A可以治疗哪些皮肤病 青春痘患者如何用药 痤疮引起的瘢痕疙瘩该如何治疗 避孕药可以治疗痤疮吗 如何合理应用头孢菌素生活指南 正确洗脸该注意什么 如何正确使用护肤品 如何让肌肤恢复自然光泽 给爱美女性推荐几则美容小秘方 白癜风患者如何面对“面子”问题 夏季头发为何容易脱落 夏季为何易发生“凉席皮炎” 夏季如何避免发生“首饰性皮炎” 秋冬季也要提防皮炎 脱发与抑郁心理有何关系 如何对脱发者进行心理疏导 每天脱发多少算多 秋季为什么容易脱发 痣会影响身体健康吗 痣与命运有关吗 过敏性皮肤可以用蔬果护肤吗 小儿过夏如何防痱子 春季如何预防湿疹 夏季如何预防湿疹 湿疹患者使用洁肤用品有何讲究 老人过冬如何预防皮肤瘙痒症 男女青春痘有何不同 女性月经前期为什么容易长痘 为什么说春季是青春痘的高发季节 为什么青春期易患青春痘 夏季如何预防青春痘 秋季如何预防青春痘 冬季如何预防青春痘 患青春痘期间可以化妆吗饮食指南 皮肤病患者需要吃什么 女性护肤该吃些什么 黄褐斑患者饮食适宜吃什么 女性补水有何学问 白癜风患者为何宜少吃西红柿 吃芒果为何也会吃出皮肤病 夏季战“痘”该吃些什么 青春痘患者在饮食上该注意什么药膳指南 药膳粥 山楂桃仁粥 / 槐花茯苓粥 / 杜桂牛膝薏米粥 / 枸杞白鸽粥 / 鸡子首乌粥 / 龙眼木耳粥 / 黑豆鲤鱼粥 / 茯苓桂花粥 药膳汤 扁豆莲子鸡汤 / 排骨海带汤 / 绿豆薏仁汤 / 茅菟当归羊肉汤 / 绿豆海带鱼腥草汤 / 冬瓜皮薏米汤 / 薏米小豆玉米汤 当归玉竹蛇汤 / 姜醋木瓜汤 / 参枣五味子汤 / 荔枝红枣汤 / 玉米薏米汤 / 丝瓜谷芽汤 / 干姜红枣桂枝汤 / 海带绿豆汤 / 红枣泥鳅汤 药膳茶 金银甘草茶 / 桃仁山楂茶 / 地肤红枣茶 / 苦参止痒茶 / 消疔茶 / 芝麻茶 / 净面茶 / 胡桃牛乳茶运动指南 运动时须防哪些皮肤病 怎样防止运动对皮肤造成伤害护理指南 皮肤病家庭护理注意事项 药疹的家庭护理措施 神经性皮炎的护理要点 身上长小红疹可自购药膏涂抹吗 增白祛斑酸奶面膜的制作方法 酸奶敷面膜的制作方法

<<健康生活完全指南>>

法 怎样自制黄豆嫩肤方 按摩防皱纹的五种简单方法 激光脱毛有何优缺点 黄褐斑患者的自我保健方法 使用祛斑产品注意事项 冬季皮肤瘙痒注意事项 精油按摩人人都适合吗 远离脚气的保健方法 何为治脚气“三忌” 脚丫出现糜烂该怎么办 中风瘫痪在床患者如何预防褥疮 婴儿出现“红屁股”该怎么办 婴儿“奶癣”需要治疗吗 如何根据瘢痕位置来决定瘢痕增生的治疗 青春痘患者如何进行自我保健 宜忌指南 宜用新鲜豆腐渣治湿疹 宜用丝瓜巧治皮肤病 宜用牛奶擦手擦脸 宜按摩冻疮患处 宜少用薄荷露淋浴露 宜喝红酒 宜喝牛奶 宜喝“三豆汤” 宜用牛奶敷手 宜用维生素E酸奶护脸 宜用牛奶燕麦面膜 忌养猫 忌搔抓 忌用盐敷面膜除痘 忌用衣物柔软剂 忌洗澡太频繁

## &lt;&lt;健康生活完全指南&gt;&gt;

## 章节摘录

认识指南皮肤是如何构成的从解剖学上来说，皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成，并与其下的组织相连。

成人的皮肤面积约1.5平方米。

不同部位的皮肤厚薄不一。

不包括皮下组织（其厚度约为0.5~4毫米）。

眼睑、乳部和四肢屈侧等处皮肤较薄，掌跖及四肢伸侧皮肤较厚。

皮肤的主要生理功能有哪些皮肤的生理功能主要有保护作用，如感觉作用、调节体温、分泌、排泄、吸收、代谢和参与免疫反应等作用。

皮肤正常功能对于身体的健康是很重要的。

同样，身体的异常情况也可以在皮肤上反应出来。

皮脂腺是怎么一回事皮脂腺是附属于皮肤的一种重要腺体，在人体分布广泛，除掌跖和指（趾）屈侧外，唇红区、阴蒂和龟头等处均有皮脂腺。

皮脂腺可分泌皮脂，经导管进入毛囊，再经毛孔排到皮肤表面。

皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮质激素的控制，在幼儿时皮脂分泌量较少，青春发育期分泌活动旺盛，35岁以后分泌量逐渐减少，皮肤会变得比较干燥、粗糙，开始出现皱纹。

相对来说，病毒性皮肤病具有发病急、病情重等特点，因此治疗必须根据不同的病症，在医生的指导下采用抗病毒药物进行治疗，在没有把握的情况下，一般不宜自行用药。

真菌性皮肤病常见的有头癣、手足癣、甲癣、体癣和股癣等。

这些癣病是由真菌感染皮肤、毛发等所引起。

大多数浅表性真菌性皮肤病，使用外用抗真菌药物可以治愈，某些慢性浅表性真菌性皮肤病，需要在外用药物的同时辅以口服药进行全身性治疗。

目前，临床上使用频率最高的抗真菌药物主要有三类，即多烯烃大环化合物类，如两性霉素B、制霉菌素等；烷基胺类，如阿莫罗芬等；咪唑类，如酮康唑、咪康唑、氟康唑、益康唑和伊曲康唑等等。

其他抗真菌药物还有灰黄霉素与氟胞嘧啶等。

由于体癣和股癣患病部位的皮肤比较柔嫩，因此要选用一些比较温和的抗真菌外用药物，常用的有：1%克霉唑霜、2%咪康唑霜，或外用无色卡氏擦剂等。

头癣、手足癣、甲癣等可用达克宁霜、脚气灵、新脚气膏、癣敌等，一般每日涂药3次，用药3天后局部症状即可明显改善，但要坚持用药，直到痊愈。

对顽固难愈或泛发于全身的皮肤癣病患者，除选用以上外用药物外，还可以适当内服短程的抗真菌药，如酮康唑片，每日1片，连用2-4周。

接触性皮炎患者以女性居多，主要原因是涂抹化妆品或接触到化学药品过敏而造成的，面部长红斑、水疱，刺激严重的还会引起肿、胀、痛等不适感。

治疗可采用口服抗过敏药物，如扑尔敏、开瑞坦等。

倘若病情严重，可在患处涂擦强的松、地塞米松药膏，亦可以静脉注射的形式用药，每天一次，一般不超过一个星期。

<<健康生活完全指南>>

编辑推荐

病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步。

起点，可以从阅读《健康生活完全指南:皮肤病与护肤》开始。

每一个人，不论健康与否。

平日都应努力缩小和医生问的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生。

这看似轻松的行为实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。

最好的医生是和病人一起作战的。

最好的病人是和医生一起努力的。

最好的病人会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。

<<健康生活完全指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>