

<<从皮肤看健康>>

图书基本信息

书名：<<从皮肤看健康>>

13位ISBN编号：9787542749161

10位ISBN编号：7542749161

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：杨雪琴 编

页数：191

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>

## <<从皮肤看健康>>

### 前言

从皮肤透露内在秘密 覆盖在体表的皮肤是人体最大的器官，人体皮肤平均厚度为0.5~4毫米、摊开后总面积1.5~2平方米。

占总体重的5%~15%的皮肤就像一条“变色龙”，会随着身体其他器官的健康状况而改变着自己的颜色和状态，然后通过自身复杂精密的结构向我们折射内部器官的健康。

抓住皮肤就会查到疾病来袭的“蛛丝马迹” 如果脸色苍白，全无血色，或脸色晦暗毫无光泽，或脸色青紫……其实这些都不是皮肤自身的问题，而说明你身体的某些器官出了毛病。

因为身体内部器官的病变会体现在肤色上。

皮肤疾病可能隐藏更大的健康问题 疹子、红斑、水疱、脓疱、痤疮、甚至癌瘤，得了这些皮肤病，有时并不是随意抹点药膏就能痊愈那么简单的事，其实它们大多是身体重大疾病的外在体现。

所以，在治疗这些皮肤病时，医生要收集更多的信息，以便对疾病的根源做出更准确的判断，防大病于未然。

心情对皮肤的影响会让你目瞪口呆 皮肤虽然我们身体最表层的器官，但它也会受到心情的影响。

比如色斑和痤疮揭露了你的抑郁，黑眼圈泄露着你的心身疲惫……甚至许多皮肤病也是由于你的情绪引起的。

笔者曾对212例银屑病患者进行情感测量，有78%的患者存在中等程度的焦虑和抑郁，10%的患者有严重焦虑和抑郁。

从皮肤看健康，你会领悟到，皮肤是人体身心整体状态的晴雨表，可及时了解身体中隐藏的健康问题，防患于未然。

杨琴 空军总医院专家组主任医师 第三、第四军医大学博士生导师 全军皮肤科专业委员会顾问

## <<从皮肤看健康>>

### 内容概要

《从皮肤看健康（畅销升级版）》内容覆盖在体表的皮肤是人体最大的器官，人体皮肤平均厚度为0.5~4毫米、摊开后总面积1.5~2平方米。占总体重的5%~15%的皮肤就像一条“变色龙”，会随着身体其他器官的健康状况而改变着自己的颜色和状态，然后通过自身复杂精密的结构向我们折射内部器官的健康。

## <<从皮肤看健康>>

### 作者简介

杨雪琴，空军总医院专家组主任医师，第三、第四军医大学博士生导师，全军皮肤科专业委员会顾问。

1979年师从著名皮肤病学家王光超教授，1993年开始享受国务院特殊津贴，1994年获国际荣誉访问学者证书及证章。

2003年被中国女医师协会评为“巾帼建功模范医师”。

主编《中国人民解放军皮肤病学科发展简史》、《军事训练与皮肤病》、《银屑病患者必读》、《讲给银屑病患者们的故事》；副主编及参编医学书籍9部，发表学术论文130余篇。

以第一贡献者获得军队科技进步二等奖3项，荣立三等功3次。

2005年授予文职将军，2008年12月晋升文职一级。

现任银屑病防治研究专项基金委员会主任委员，国际银屑病协会理事。

## &lt;&lt;从皮肤看健康&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 皮肤的语言 / 7 皮肤是人体的“第三脑” / 8 皮肤不只是一层皮 / 10 皮肤隐私小档案 / 13 皮肤是细菌的“游乐场” / 14 皮肤是身体的第一道防线 / 17 能够发出健康警报的皮肤附属器 / 20 了解皮肤的家谱, 会让护肤更靠谱 / 25 肤色不同, 健康标准也不同 / 28 阳光, 健康皮肤的“亦敌亦友” / 31 特立独行的皮肤也可以很健康 / 33 留意怀孕时“面目全非”的皮肤 / 37

Part 02 皮肤突然变色的健康警报 / 41 异常的皮肤颜色警示着身体的危机 / 42 变色的皮肤告诉你…… / 44 敏感, 是脆弱皮肤发出的警报 / 48 皮肤变白, 拉响疾病的警笛 / 53 “红光满面”的背后未必是健康 / 56 鼻子上的皮肤给你的小小启示 / 58 皮肤变暗沉, 反映出你的不良习惯 / 60 皮肤变粗糙, 暗示身体出现代谢问题 / 64 变色的嘴唇透露你的身体功能状况 / 66 看舌头, 打开健康的门 / 70 头皮屑, 与身体的整体状况紧密相关 / 76 你的手, 握着你的健康 / 78

Part 03 皮肤24小时无休假 / 81 皮肤褶皱的背后是缺少正确的保护 / 82 晚上11时到凌晨5时, 皮肤悄悄在修复 / 85 晚上11时到凌晨1时, 肝脏在帮助皮肤清除垃圾 / 88 早晨6时到7时, 皮肤最容易出现水肿 / 90 上午8时到12时, 改善皮肤的最好时刻 / 92 午后1时到3时, 代谢减慢, 皮肤有些乏力 / 94 下午4时到8时, 皮肤对营养如饥似渴 / 96 晚上9时到11时, 淋巴系统在帮你清除垃圾 / 97

Part 04 皮肤的烦恼 / 99 皮肤痒痒的背后 / 100 痱子——预示着你的汗腺问题 / 103 斑——令人苦恼的“面子”问题 / 106 疖——报告着你的身体有炎症 / 111 痣——有可能恶化的危险分子 / 116 湿疹——多种内外因素引起的炎症 / 121 荨麻疹——不传染的常见皮肤病 / 125 疱疹——多种原因引起的皮疹 / 131 疣——会传染的“瘰子” / 133 痤疮——提示着体内激素的状况 / 136 疤——外伤面子内伤心 / 140 癣——夏季常见的传染性皮肤病 / 146 癌——皮肤走火入魔的细胞 / 148

Part 05 皮肤男女差异大 / 153 “皮糙肉厚” VS “细皮嫩肉” / 154 男女“抗痘”战略各有不同 / 157 眷顾女性的日光性皮炎 / 160 雀斑更喜欢“光顾”女性 / 162 黄褐斑更喜欢“光顾”女性 / 164 患皮肤癌的男性比女性要多 / 166 男性比女性更容易早秃 / 168

Part 06 皮肤与心情 / 171 精神不好皮肤更容易衰老 / 172 雀斑盛行让人瞧出你的失落与无助 / 175 脸上的皱纹泄露你的不良情绪 / 177 晦暗的皮肤揭示着你的抑郁 / 180 湿疹无所顾忌, 考虑一下你的压力问题 / 183 情绪不佳, 神经性皮炎找上你 / 184 出现荨麻疹, 检讨一下你的情绪 / 186 负面情绪是导致银屑病的首魁祸首 / 187 当心坏心情杀伤你的头发和头皮 / 189

## <<从皮肤看健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：牛肉舌指舌头颜色像生牛排那样红，吃辣的东西时舌头会感觉到热辣辣的疼，医学上叫做萎缩性舌炎。

这样的舌头失去了具有保护作用的毛发样的乳头，因此红红的，容易疼痛。

牛肉舌往往见于老年人，有的是由于假牙不合适，不断地摩擦舌头而导致的。

但也可能是B族维生素缺乏或者患上鹅口疮所引起的。

有时候一些恶性疾病的患者会伴有牛肉舌。

腐苔舌这种舌头的舌苔比较厚，颗粒大而疏松，形状好像豆腐渣那样，厚厚的一层堆在舌上，很容易刮掉，但过一会儿又会逐渐堆起来。

这种舌头的人一般是体内的阳气旺盛，熏蒸胃中浊腐气体，导致气体向上升化，附在舌头上。

有时候在患了大病快好时也会见这种舌头，这是疾病好转的症状。

拥有这种舌头的人同时可能会伴有口臭、牙龈肿痛、牙痛等症状。

## <<从皮肤看健康>>

### 编辑推荐

《从皮肤看健康(畅销升级版)》守住身体第一道防线，皮肤是人体最大的器官，是人体身心整体状态的窗口，读懂皮肤发出的健康警报，就能及时了解身体中隐藏的问题，防患于未然！

<<从皮肤看健康>>

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>