

# 从头到脚皮肤好



[从头到脚皮肤好 下载链接1](#)

著者:张建中 主编

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787518945023

张建中主编的《从头到脚皮肤好》是我国皮肤科学领军人物张建中教授携手皮肤科不同领域的专家共同打造的权威之作。

内容涵盖了从头到脚的全身皮肤问题，即从毛发、面部、躯干、生殖器到手脚的各种皮肤问题，同时针对当下热门的医学美容问题进行了权威阐释，另外，针对不同人群，诸如孕期女性和婴幼儿等的皮肤问题进行了详尽解答，可以说是一本全家人的皮肤健康书。在语言风格上，作者将学术的词汇口语化，专业的解说生活化，同时完美兼顾了医学的科学性和逻辑性。此外，为了适应现代化阅读习惯，本书还为专家录制了近百集科普视频作为图书内容之外的延伸，大家用手机扫描二维码即可免费观看。尤其值得一提的是，很多皮肤疾病的图片都藏在了二维码中，大家可根据自己的病症去选择阅读观看这些图片，充分了解疾病、了解自己的身体。

皮肤是人体健康的第一道防线，本书旨在让人们在健康和美丽的道路上畅行！

## 作者介绍：

张建中，1958年生，山西长治人，教授，博士生导师，北京大学皮肤病与性病学系主任，北京大学人民医院皮肤科主任，中华医学会皮肤性病学分会主任委员，国际皮肤科联盟(ILDS)中国理事。1986年毕业于北京医科大学(现北京大学医学部)，获硕士学位，1992～1994在日本福岛医科大学进修。兼任中华医学会皮肤性病学分会特应性皮炎研究中心首席专家、毛发学组组长；任《中华皮肤科杂志》等多本杂志副主编，Chinese Medical

Journal等期刊编委。对特应性皮炎(湿疹)、脱发、红斑狼疮和分枝杆菌性皮肤病等有深入研究，对中国皮肤科学史也有深入研究。在国际上首次报道“特应性皮炎样移植物抗宿主病(AD-like

GVHD)”“妊娠股臀红斑”，首次发现RPL21基因是先天性稀毛症的致病基因，在国内首先发现游泳池肉芽肿。组织了我国特应性皮炎、荨麻疹、皮肤型红斑狼疮、湿疹、雄激素性脱发等多种皮肤病诊疗指南的制定，倡导和组织了中华医学会皮肤性病学分会“基层大讲堂”活动。发表论文：360余篇，主编和参编学术著作30余部，为推动我国皮肤科的发展以及我国皮肤科与世界皮肤科的交流做出了贡献，2013年获国际皮肤科联盟(ILDS)杰出贡献奖。

## 目录:序

- 第一章：养护头发，为美丽加分  
科学护发，减少头发损伤  
白发增多，寻找病因很重要  
染发皮炎，对苯二胺是罪魁祸首  
头皮屑难消除，首先抑制脂溢  
产后脱发，好心情让秀发自然恢复  
雄激素性秃发，消除内因不再烦恼  
斑秃，毛囊遭受“打击”的后果
- 第二章：面无瑕疵，有颜更有面儿  
呵护眼周皮肤，让岁月无痕  
敏感肌肤，不良护肤是元凶之一  
青春痘，送你七把战痘“利剑”  
晒伤的处理，慢不得  
聊聊防晒那些事儿  
防治光线性皮肤病，防止皮肤衰老  
植物日光性皮炎，认清光感性蔬菜  
红脸膛，想要皮肤白皙不难  
嘴上长泡，是“上火”吗？  
玫瑰痤疮，正规治疗令其“枯萎”

雀斑，消除前后都要防晒  
咖啡斑，有人欢喜有人愁  
黄褐斑颜色不同，中医内调大不同  
老年斑，激光祛斑兼嫩肤  
老年白斑，和平共处之道  
痣，长在特殊部位要警惕  
蜘蛛痣，不是被蜘蛛咬的

**第三章：医学美容，颜值速增的助推器**

想要小“V”脸，瘦脸针如你愿  
肌肤光滑无皱，肉毒毒素显功效  
展现侧颜杀，试试玻尿酸微整形  
皮肤水润，水光注射是利器  
美白皮肤，“美白针”徒有其名  
皮肤变嫩，光子治疗不留瑕疵  
淡化色斑，激光祛斑是首选  
淡化色斑，激光祛斑是首选  
消除粉刺，果酸换肤给你惊喜  
修复痘坑疤，要全方位治疗  
让油腻一扫光，看皮脂出方案  
皮肤紧致，射频快速帮你实现  
缓解敏感皮肤，护肤有技巧  
不同肤质，洁面方式大不同  
让四肢光滑，脱毛不宜粗暴  
理智美容，才能避免毁容

**第四章：躯体肌肤无恙，魅力自然散发**

痱子，不就医也能消除  
湿疹易蔓延，治疗不仅是“除湿”  
带状疱疹，防治皆须提高免疫力  
荨麻疹，小药解决风疙瘩  
水痘，“四世同堂”在你身  
毛囊炎、疖和痈，轻松鉴别轻松治  
表皮囊肿，早切早放心  
皮赘不是扁平疣，不传染不可怕  
治疗特应性皮炎——保护皮肤屏障功能  
神经性皮炎，情绪是良药  
银屑病，五种疗法总有一款适合你  
白癜风，神秘来客不简单  
鱼鳞病，科学认识、科学治疗  
鸡皮肤，多种方式改善肤质  
萎缩纹、妊娠纹：对因治疗显效果

**第五章：拒绝私处“隐”痛，回归美好生活**

性病，不一定都和性有关系  
解析七种性病，让心里有谱  
性病诊疗，规范诊治防隐患  
好不好治，性病类型说了算  
HPV疫苗，不是尚方宝剑  
股癣，隐私处的非性病

**第六章：四肢无异样，举手投足显优雅**

得了灰指甲别灰心，重获光鲜有希望  
长在指甲上的条纹——甲母痣  
与“鹅掌疯”——手癣说拜拜  
化脓性肉芽肿其实没化脓  
瘊子，柔滑肌肤的“雷”  
过敏性紫癜，小红点大危害

色素性紫癜性皮肤病，可能是种“职业病”  
丹毒危害大，治疗不能拖  
鸡眼，消除它不能急眼  
告别脚气，坚持用药很重要  
**第七章：妈咪宝贝皮肤好，幸福指数飙升**  
孕产期护肤，安全可靠最重要  
消除妊娠纹，不同时期方法不同  
孕期黄褐斑，防治方法早知道  
孕产期手足癣，耗着不治危害多  
风疹最大危害是致胎儿畸形  
孩子吃了宝宝霜，家长莫慌  
小孩出现斑秃，可能是拔毛癖作祟  
黄水疮易传染，避免直接接触  
猩红热看杨梅舌，警惕肾脏病变  
血管瘤不可怕，缩小变淡有方法  
鲜红斑痣——天使之吻  
指头长倒刺，也许缺的不是维生素  
幼儿急疹，热退疹子出  
麻疹，小儿发病率最高  
尿布疹的家庭处理攻略  
手足口病，早发现早治疗  
**第八章：谨慎接触小动物，学会自救不慌张**  
喵星人，小天使也是小恶魔  
关于驱蚊，你不知道的那些事儿  
虫咬皮炎，看“包”巧鉴别  
蜂蛰伤，自救缓解毒素扩散  
蜱虫叮咬，让其脱离有技巧  
臭虫皮炎，床品洁净是关键  
隐翅虫皮炎，能躲则躲的灼痛  
毛虫皮炎，记得先拔除毒刺  
海蜇蛰伤，学会急救不用慌  
疥疮，软膏杀虫又止痒  
作者小档案  
· · · · · (收起)

[从头到脚皮肤好\\_下载链接1](#)

标签

皮肤

健康

实用类

饮食和健康

健康保健

护肤

养生

7

评论

挺实用的。

非常非常注水的书。看完后我就扔在东京的酒店里了，懒得背回来。

一堆作者拼出来的书，挺基础的。本来是本挺现代医学的书，不知为何中间会突然出现一些不循证的东西，显得很突兀。

很浅显的知识点…跟网上公号文章一样，而且没什么层次，15分钟就翻完了

看了一晚上皮肤病，终于看恶心了

由于皮肤较差这个名字吸引了我 第一节就说到护发 黑亮的发质让人有好感  
越长大越觉得黑直的头发 健康的皮肤 挺直的腰板和舒服的语调 更加自然有气质  
后面对皮肤疾病以及医美的介绍也很专业 攒钱做医美吧

4.5分吧，主编到整个团队都是专业的皮肤科医生。逻辑清晰，有很强的操作方法。就是看起来太像在看诊了，有些地方太专业有难度。不过这才说明专业，不是水货推销团队写的书

修脚时翻完的内容很多，感兴趣的就那么些 匆匆翻完  
感觉我老了也会去打一些美容针

让小白了解皮肤百科 好棒 知识全面感觉比刷某书要效率 噢⊖∀⊖！

喜欢看一线医务人员写的书，里边有很多热点知识的普及，非常实用！就是看完之后觉得我又生病了。。。。

挺实用的，但是没有图片，不能准确的参考。

比较实用的书吧。不用全看，看了也记不住，翻到你有需要的那章就好。

对于皮肤的各种问题有了初步的了解

简单的科普类书

挺实用，但可能因为编者很多的缘故，混入了一些不循证的内容，也存在例如第六页“掺杂化学物质”的低级错误。

[从头到脚皮肤好\\_下载链接1](#)

# 书评

---

[从头到脚皮肤好 下载链接1](#)