

揭开皮肤“病”的真相



[揭开皮肤“病”的真相 下载链接1](#)

著者:田原

出版者:中国医药科技

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787506747219

《揭开皮肤“病”的真相》作者田原与明清御医之后刘辉共同探讨了皮肤病的由来，重点以湿疹、青春痘、荨麻疹、银屑病（牛皮癣）、白癜风和带状疱疹为例，深入探究各类皮肤病的发病原因、疾病的发展历程、相应的治疗原则及方法，揭开了“不健康的皮肤=不健康的身体”的真相，让读者刷新养肤、护肤理念：“皮肤病”并非只是“皮肤”的病，而是身体内在机能的综合体现，与体质关系密切；预防和治疗皮肤病，情志因素最为关键，宜先树立正确的皮肤护理观，自查生活方式是否偏颇，再仔细观察身体的蛛丝马迹变化，找到适合自己的调理方法，养生即是养颜。

作者介绍：

田原，女，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任。近年致力于中医药文化传播事业，寻访著名中医药大家、挖掘优秀民间中医100多名。著作近20部，300余万字。

创编著作《21世纪中医现场——田原访谈录》(四卷本)是国内第一部全景式展现当代中医名家的集大成之作，被誉为中医药“新史记”。主编的《中华中医名流》2008年网上点击率达200万人次，为中医界第一本集权威性、高端性、精品性的大型综合人文读本，深受业内外好评。

“中医点亮生命系列”丛书5部，获得良好反响。其中：《人体阳气与疾病》一书获中医书刊发行协会“2008年度全行业优秀畅销书”奖，《生活处处有中医》和《现在女人那些事儿》同获2008年“建国60周年图书策划创作奖”。

近作《破解重大疾病的迹象》深受好评。《解密中国人的九种体质》一书面市后数次再版，北京电视台、河北卫视“读书栏目”予以专题推介。并已发行台湾版、香港版。

“田原寻访中医系列”图书在境内外产生了较广泛影响。新华社、人民日报(海外版)、中国青年报、北京晚报、新京报等近百家媒体曾予以报道、专访、选载、连载。

目录: 写在前面的话	/1	第一章 人类，走不出自己的皮肤
1.不健康的皮肤=不健康的身体	/3	2.皮肤病背后隐藏的重大疾病 /5
3.生活环境改变，皮肤跟着发生变化 /8	4.皮肤病的根本原因在于湿邪过重 /10	
5.养好皮肤，健脾祛湿是关键 /13		
6.痒，是阳气没有到达的缘故，宜用艾灸补阳气 /16	第二章 湿疹，身体与湿热毒的斗争	
1.调整湿热体质，就是清理易爆发湿疹的“雷区” /24		
2.小红疙瘩，为健康亮起的黄灯 /28	3.天天健康语录：我很幸福 /31	
4.治好湿疹，环境和心情很重要 /35	5.过敏性湿疹，需要给自己换一个“体质” /38	
6.爸爸妈妈，皮肤好了再要我吧 /41	7.防宝宝湿疹，妈妈孕期调整体质 /44	
8.小儿湿疹，还是喂养惹的祸 /48	9.警惕：全牛奶也会喂养出湿疹孩子 /50	
10.预防湿疹，米汤养幼儿 /52	11.小儿哮喘与过敏，最爱与湿疹相伴 /54	
12.湿疹是身体在排毒自救 /56	13.因势利导，四步治愈湿疹 /59	
附：湿疹外治用药录 /61	第三章 长痘的岁月，请为身体开扇“窗”	
1.青春痘最愿意长在谁的脸上 /68	2.滥用药膏，小心“毁容” /72	
3.芦荟消炎，当心皮肤留痘痕 /76	4.中年长痘警惕毛囊炎 /78	
5.少数“痘子”是黄牌警告 /80	附：青春痘食疗方案 /82	
荨麻疹，游走于皮肤间的湿热之殇	第四章	
1.“鬼风疙瘩”，是正气与风邪搏斗 /90		
2.与风“有染”的荨麻疹 /94	3.荨麻疹是身体机能的自救反应 /98	
4.荨麻疹是正气与湿邪的对决 /101	5.少给孩子高营养，养脾远离荨麻疹 /104	
附：荨麻疹分类用药录 /107	附：荨麻疹通用外治验方 /108	
“牛皮癣”，封在身体里的正邪之争	第五章	
1.牛皮癣不是有真菌的癣 /113		
2.藿香正气开“窗”赶湿邪 /116	3.顺势而为，巧治牛皮癣 /119	
4.别错过治疗的第一时间 /122	5.风寒湿联合导演的关节炎型银屑病 /124	
6.会变身的寻常型银屑病 /127	7.坏心情也会诱发牛皮癣 /129	

8.牛皮癣遗传的是生活习惯／132	9.别轻易相信专家的话／134
10.忌口是50%的治愈希望／136	附：牛皮癣食疗方案／140第六章
自癜风，一场等待平息的“风争”	1.白癜风，被“风”吹走了血色／145
2.白癜风，皮肤上面的“盐碱地”／149	3.“白必克”：取水生木，补肝益肾／152
4.治愈白癜风，开心最重要／155	5.迁徙后，你调整生活方式了吗？／157
6.三个周期治好白癜风／159	7.生病不忌口，坏了大夫手／162
8.别让白斑长在心灵里／166	附：白癜风外治用药录／168第七章
带状疱疹，肝火“烧”出的“火焰山”	1.认识带状疱疹的早期征兆／174
2.年轻人的“三昧真火”与“缠腰火丹”／175	3.“上火”之人疑有肝经伏火／178
4.妙用龙胆泻肝丸／180	5.带状疱疹，是郁闷心情的“天窗”／182
6.民间验方：“烧蛇”灯心草／186	附：带状疱疹用药录／188第八章养颜美颜的千古妙法
7.刘裕铎背景／240	1.频繁洗澡，“剥了”一层好皮肤／193
8.标签	2.换肤漂白使皮肤“慢性自杀”／195
9.中医	3.生黑发不妨试试白蜜蜡／197
10.皮肤	4.美人，再吃一碗猪肤米粉膏／198
11.健康	5.过敏的皮肤是失去了“保护层”／201
12.医学	6.古法中的润白奇方／204
13.瘦身	7.以内养外的“枇杷叶”和“延年丹”／206第九章对话御医传人刘辉
14.减肥	8.皮肤是身体的土地／209
15.准备学学	9.祖上的故事／215
• • • • • (收起)	10.爷爷、父亲和刘辉／217
	11.自己的路／219
	12.火眼金睛／222
	13.御美人呢？／223
	14.黄郑的病好些了／224
	15.关于中药提取和管理体制／228
	16.民营医院姓什么？／230
	17.谁是医托？／232
	18.激素与皮肤病／234
	19.未来是什么？／237
	背景《医宗金鉴》背景／239

[揭开皮肤“病”的真相](#) [下载链接1](#)

标签

中医

皮肤

健康

医学

瘦身

减肥

准备学学

评论

刘氏家族祖上御医的故事还是满有意思的。

读完挺有收获

了解一下挺好的。

说到底还是清淡饮食，早点睡觉。里面的几个方子感觉不错

我读得第一本关于医学的书籍，觉得很好，不过我还不具备关于评价这类书的能力。

有好处，多看看。

启人深思，由外而内，重新审视自己，从内到外治疗，又何尝不是一次蜕变，解放心灵，疏解压力，洗心革面，重新做人，高手在民间！

大众读物，还行吧。作者以对话方式向大众揭示各种皮肤病的各种引发因素。其中最主要的原因就是脾湿，所以治疗皮肤病健脾祛湿是关键，同时，保持五脏六腑的平衡也是极为重要的。

看了感觉还蛮有用的

[揭开皮肤“病”的真相](#) [下载链接1](#)

书评

[揭开皮肤“病”的真相](#) [下载链接1](#)