

关于白癜风患者外出，国内所有白癜风书籍上怎么说的

一、《白癜风》	3
主编: 刘凯	3
第七章旅游度假外出怎样预防白癜风不复发 第 127 页	4
二、《风来了带你走出白癜风阴霾》	5
主编: 张熙增	5
第四部 分第四章第二节白癜风患者生活指导第 48 页	6
三、《白癜风专家与您面对面》	7
主编: 魏保生 刘颖	7
第五章 康复疗养 旅游度假外出怎样预防白癜风不复发 第 117 页	8
四、《漫话白癜风》	9
主编: 季素珍	9
日常生活篇 白癜风患者可以外出游玩吗 第 125 页	10
五、《白癜风患者的家庭养护》	11
主编: 李士华 赵燕	11
第二节 生活指导 外出旅游指导 第 310 页	12
六、《白癜风》	13
总主编: 李广智 主编: 朱光斗	13
第六篇 预防保健篇 白癜风患者可以外出旅游吗 第 185 页	14
七、《白癜风 184 个怎么办》	15
主编: 王宏伟 刘勇	15
预防及注意事项 阳光暴晒能加重白癜风吗? 阴天的时候还用避光吗? 第 91 页	16
八、《白癜风合理应用 225 问》	17
主编: 马一兵 徐秀英	17
白癜风患者有必要应用避光剂吗? 第 115 页; 为什么阳光暴晒易诱发白癜风? 第 122 页	18
九、《白癜风专家与您面对面》	20
主编: 王家怀 雷安萍	20
第六章预防保健 白癜风患者的饮食注意事项第 130 页	21
十、《白癜风治疗与护理》	22
主编: 成爱华 韩梅海	22
第七章第二节白癜风的预防 二、避免环境及食品污染对身体的损害第 261 页	23
十一、《白癜风的预防与治疗》	24
主编: 刘永学 吴维平	24
第四章一、避免环境、食品污染对人体的损害 第 14 页	25

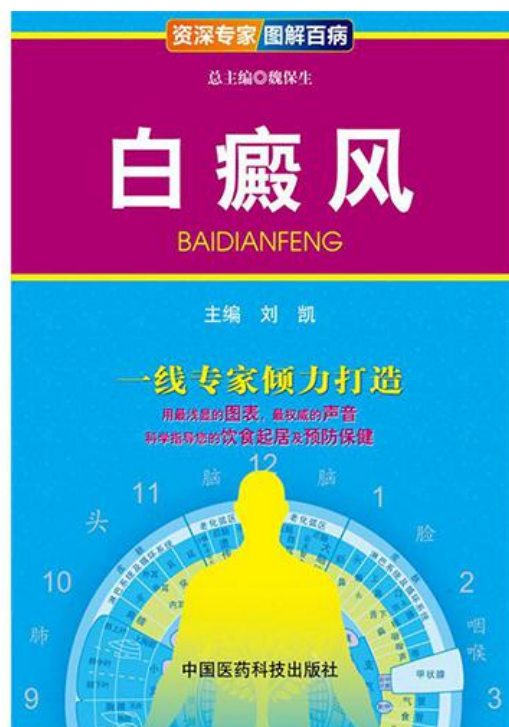
十二、小结：整理笔记.....	26
十三、文章电子版查看地址: http://www.nngglt.com/showtopic-529.aspx	27
十四、文章 pdf 文件下载地址:	27
http://www.nngglt.com/showtopic-530.aspx	错误！未定义书签。
附录.....	28
一、关于能能哥.....	29
二、关于内容的完善.....	29
三、关于公益编辑的招募.....	30
四、关于能能哥公益捐款.....	31
五、免责声明.....	31
六、能能哥相关联系方式.....	32
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	32
2. 能能哥微信群.....	32
3. 能能哥 QQ 群.....	32
4. 能能哥微信服务号.....	33
5. 能能哥微信订阅号.....	33
6. 能能哥论坛.....	33
7. 能能哥新浪微博.....	34
8. 能能哥 QQ 空间.....	34

我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nngglt.com/>

一、《白癜风》

主编：刘凯



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

能能哥 微信/QQ 同号:473207248 专注于白癜风公益事业，为病友提供最新最专业的白癜风学习资料

第七章旅游度假外出怎样预防白癜风不复发 第 127 页



内容: 整日的劳累, 终于等到了我们放松的假期, 在没有放假时, 我们可能已经计划了去哪里旅游。的确, 工作后大部分时间都是在上班, 就算放假旅游也只是一两天, 难得这么长假期, 肯定要好好放松一下。白癜风患者外出度假有哪些需要注意的来预防病变的发展呢?

首先, 要做好防晒。白癜风患者是避免暴晒的, 现在的紫外线不强, 可是如果长时间的在太阳下, 也会对白癜风有负面影响的。所以在假期中要做好防晒措施。

其次, 避免外伤。很多人喜欢登山、徒步旅行等方式、这些都是有利身体健康的, 也能提高免疫力, 对于任何人来说都是很有帮助的。可是要避免外伤, 尤其是对于白癜风患者来说。因为外伤是白癜风的一个诱发因素, 会发生同性反应。

再者, 注意休息。长假时难免会有些活动, 比如同学聚会、家庭派对, 更有可能还会通宵上网。对于白癜风患者都是会有影响的, 可能还会导致免疫力下降, 加重病情。所以在假日期间也要注意休息。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 254502759

二、《风来了带你走出白癜风阴霾》

主编：张熙增



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第四部分第四章第二节白癜风患者生活指导第 48 页



内容：日光浴：身体进行日光照射以促进皮肤新陈代谢，增强抗病能力，增进身体健康的一种沐浴方法，日光中的紫外线照射人体后，可使皮肤中的黑色素细胞体积增大，增强酪氨酸酶活性，增加皮肤黑色素的含量，日光直接照射皮损后产生的生物化学反应效应可增强黑色素细胞的功能，促进黑色素合成，全身日光浴更适合皮损泛发患者。夏、秋季进行日光浴时，应减少照射次数，缩短照射时间，防止强烈日光照射引起日光浴时，应减少照射次数，缩短防止强烈日光照射引起皮肤炎症而加剧病情。冬春季即可适宜增加次数，以增加疗效，但应预防着凉，防止感冒。

无论采取哪一种治疗方法，白癜风患者都应该坚持治疗，愈后巩固一段时期有助于防止复发。进行慎用刺激性药物，勿损伤皮肤，避免机械性摩擦，衣服宜宽大合身。注意劳逸结合、心情舒畅，积极配合治疗。对因郁致病，又因病致郁的患者进行心理疏导。平时尽可能少吃维生素 C，因为维生素 C 能使已形成的多巴醌还原成多巴，从而中断了黑色素的生物合成。另一方面，维生素 C 即会减少肠道吸收铜离子，又能降低血中血清铜氧化酶活性，从而影响酪氨酸酶活性，平时宜多进食豆类及其制品。注意室外锻炼身体，适度接受日光浴。

文字整理：什么才是你的黑（能能哥公益小编）

微信/QQ：254502759

三、《白癜风专家与您面对面》

主编：魏保生 刘颖



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章 康复疗养 旅游度假外出怎样预防白癜风不复发 第 117 页



内容: 整日的劳累, 终于等到了我们放松的假期, 在没有放假时, 我们可能已经计划了去哪里旅游。的确, 工作后大部分时间都是在上班, 就算放假旅游也只是一两天, 难得假期, 肯定要好好放松下。那么对于白癜风患者外出有哪些需要注意的, 来预防病情的发展呢?

秋天是白癜风的淡季, 可也不能大意, 因为白癜风是一种易复发的疾病, 如果没有注意好, 它是可以随时复发的, 时刻都要预防好。

首先, 要做好防晒。白癜风患者是要避免暴晒的, 就算紫外线不强, 如果长时间在太阳下, 也会对白癜风有负面影响的。所以在假期中要做好防晒措施。

其次, 避免外伤。很多人喜欢登山、徒步旅行等方式、这些都是有利身体健康的, 也能提高免疫力, 对于任何人来说都是很有帮助的。可是要避免外伤, 尤其是对于白癜风患者来说。因为外伤是白癜风的一个诱发因素, 会发生同性反应。

再者, 注意休息。假期时难免会有些活动, 比如同学聚会、家庭派对, 更有可能还会通宵上网。这些对于白癜风患者都是有影响的, 可能还会导致免疫力下降, 会影响白癜风。所以要在假日期间注意休息。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 254502759

四、《漫话白癜风》

主编：季素珍



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

日常生活篇 白癜风患者可以外出游玩吗 第 125 页

白癜风患者可以外出游玩吗	125
白癜风与环境的关系	127
得了白癜风 我们应该怎么办	129

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容：由于白癜风的发生，是因为受遗传、免疫、精神等因素的影响，引起局部皮肤和毛囊内黑色素合成出现障碍。而阳光中的紫外线能促进肤色加深，从而有利于白癜风的治疗。但在炎热的夏季，阳光中黑色素的代谢，不利于黑色素的合成，所以，夏日应避免过度阳光的照射时间，特别是在海边时间不要过长。

白癜风患者可以外出旅游吗?完全可以！旅游可以饱览祖国的大好河山，陶冶情操，增长见识。同时，旅游又可以使人的心情放松，忘记烦恼，忘记忧愁，旅游又可以增加人体接受比平时多的光照射。因而对于白癜风患者来说旅游可以起到旅游治病皆顺的作用，可谓“鱼与熊掌皆得”。不少患者外出归来，心情愉快了，精神放松了，也助于白癜风的恢复。

但外出旅游应注意以下几点：

- (1) 避免阳光暴晒，特别是海边的阳光浴。
- (2) 注意休息，要有足够的睡眠时间。
- (3) 不要过度疲劳，不要过度消耗体力。
- (4) 注意营养，旅游千万不要忘记带药，注意按时用药。

文字整理：什么才是你的黑（能能哥公益小编）
微信/QQ：254502759

五、《白癜风患者的家庭养护》

主编：李士华 赵燕



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第二节 生活指导 外出旅游指导 第 310 页



内容：旅游可以饱览祖国的大好河山，陶冶情操，增长见识，同时，又可以使人的心情放松，忘记烦恼；还可以使人体接受比平时多的阳光照射。因而对于白癜风患者来说旅游可以起到放松治病皆顺的作用，但外出旅游应注意以下几点。

- (1) 避免阳光暴晒。
- (2) 注意休息，要有足够的睡眠时间。
- (3) 不要过度疲劳，不要过度消耗体力。
- (4) 注意营养，旅游千万不要忘记带药，注意按时用药。

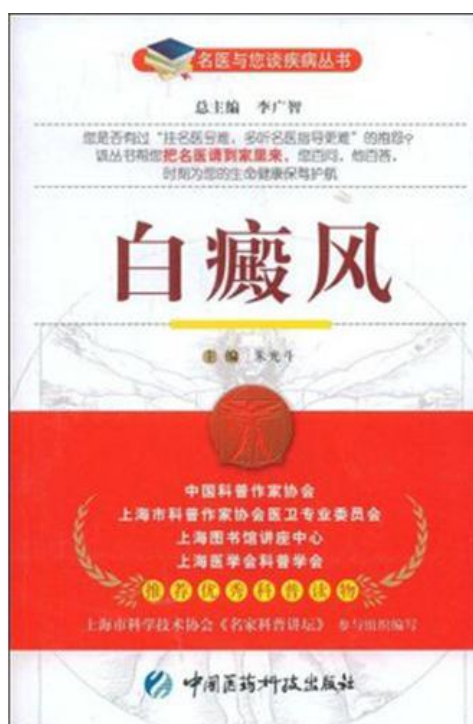
文字整理：什么才是你的黑（能能哥公益小编）
微信/QQ：254502759

我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nnglt.com/>

六、《白癜风》

总主编：李广智 主编：朱光斗



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

能能哥 微信/QQ 同号:473207248 专注于白癜风公益事业，为病友提供最新最专业的白癜风学习资料

第六篇 预防保健篇 白癜风患者可以外出旅游吗 第 185 页

白癜风患者可以外出旅游吗? (185)
白癜风治好后会不会复发? (185)
复发的白斑能不能再次治好? (186)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

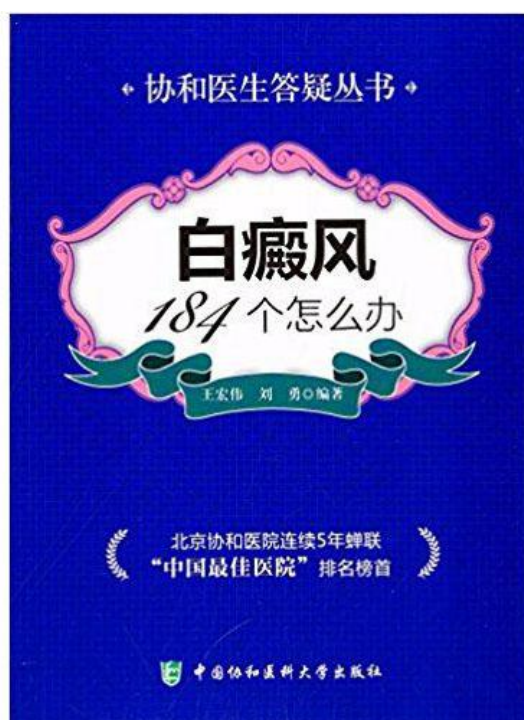
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 回答是肯定的。旅游可以饱览祖国的大好河山, 放松身心, 陶冶情操。此外, 也是接受日光浴的一个好机会。不少白癜风患者在旅途中兼顾治疗, 当他们返回后随着肤色的增深, 白斑也明显好转甚至消失。为使病情能朝好的方向转化, 患者在旅途中要做到: ①避免阳光暴晒。②注意休息, 要有足够的睡眠时间③不要过度疲劳, 不要过度消耗体力。④注意营养。食谱要宽, 不要偏食。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 254502759

七、《白癜风 184 个怎么办》

主编：王宏伟 刘勇



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

预防及注意事项 阳光暴晒能加重白癜风吗? 阴天的时候还用避光吗? 第 91 页

169. 白癜风患者如何正确沐浴? (90)

170. 阳光暴晒能加重白癜风吗? 阴天的时候还用避光吗? (91)

171. 白癜风哪些食物不能吃? (91)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

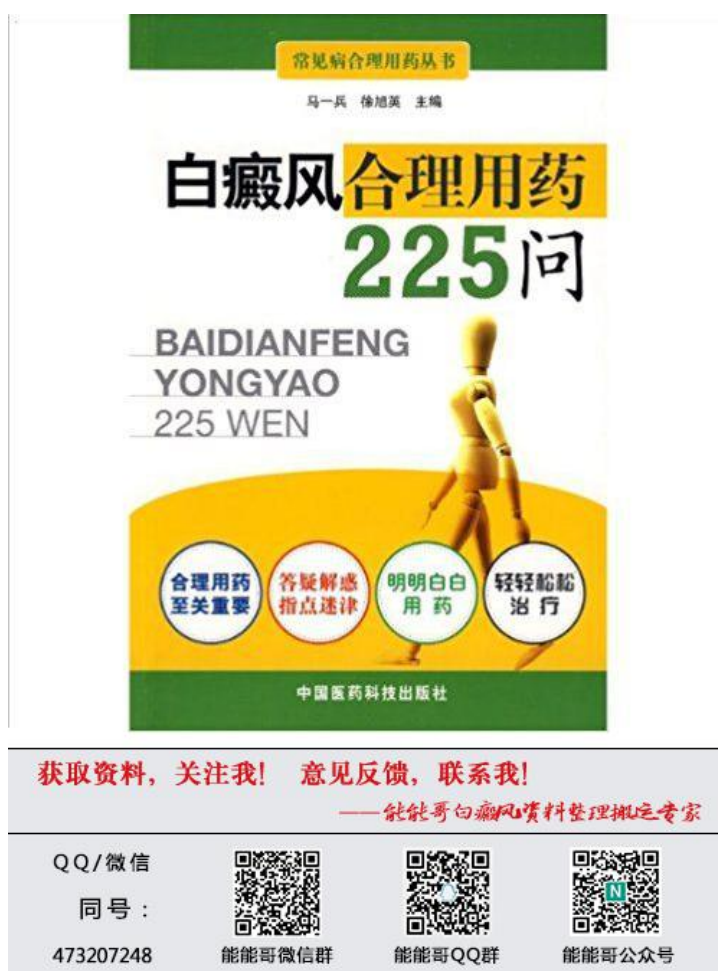
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 太用暴晒是诱发白癜风的因素之一, 研究发现春末夏初这段时间较易发生白斑或增加新白斑。其中 6.8%是在阳光下暴晒后发病。不少白癜风患者都知道, 紫外线对人体具有双重的作用, 一方面能促进黑素的生成, 另一方面过度被紫外线照射会对皮肤造成损害。特别是夏季, 温度高光照足, 紫外线照射猛烈, 所以白癜风患者需要及时做好防晒工作, 避免阳光中的紫外线对皮肤带来的损害。但是在阴天时, 许多患者便抛弃了那些防晒的工具。实际上, 阴天中的紫外线指数比太阳照射的时候更强, 更不利于患者恢复健康。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 254502759

八、《白癜风合理应用 225 问》

主编：马一兵 徐秀英



白癜风患者有必要应用避光剂吗? 第 115 页; 为什么阳光暴晒易诱发白癜风? 第 122 页

175. 治疗白癜风的措施是否采取得越多越好? 121
176. 为什么阳光暴晒易诱发白癜风? 122
177. 白癜风有治疗的必要吗? 122

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同 号 :
473207248

 能能哥微信群

 能能哥QQ群

 能能哥公众号

内容:

白癜风患者有必要应用避光剂吗?

答案是肯定的。白癜风是一种黑素细胞缺失性皮肤病,白斑区不含能吸收紫外线的黑素颗粒,缺乏对紫外线的防护作用而容易被晒伤,尤其是颜面、颈和四肢等暴露部位白斑,长期被紫外线照射深,使白斑颜色与周围肤色反差大,更加影响外貌美观。因此,白癜风患者在接受 UVA、UVB 或 PUVA 治疗后和紫外线强烈的夏秋季节,应采取防护措施,保护白斑处皮肤不受紫外线损伤。

遮光剂是一种可以吸收紫外线和防止紫外线穿透皮肤的化学合成剂、能有效防止紫外线对皮肤的损伤。根据吸收光谱的不同分为 UVB 遮光剂、UVA 遮光剂和广谱遮光剂。一般以防晒指数来衡量和制定其对紫外线的吸收度和防止紫外线穿透皮肤能力的强弱。SPF 值为 20 的遮光剂能吸收阳光中的 50% 的紫外线; SPF 值为 25 的遮光剂能够吸收反射阳光中 96% 的紫外线; SPF 值为 25 的遮光剂能吸收和反射阳光中 96% 的紫外线; SPF 值为 50 的遮光剂能够吸收阳光中 98% 的紫外线,完全可以阻挡紫外线损伤皮肤。常用的遮光剂主要有 5% 对氨基苯甲酸乳或酞剂、15% 氧化锌软膏、5% 二氧化钛软膏、4% 二苯甲酮霜或洗剂、10% 萨罗软膏等。

皮肤位于体表,是人体的第一道防线,具有防止外界物理性、化学性及生物性等有害物质损伤机体的屏障作用,尤其是表皮中的黑素细胞分泌的黑素颗粒,对防止紫外线损伤深层组织具有重要的保护作用。位于表皮棘层黑素细胞分泌的黑素颗粒,弥漫于表皮各层的角质形成细胞间,对不同波长的紫外线照射批复后,角质层能吸收和反射大量短波紫外线和部分中波紫外线,只有少量中波紫外线和部分长波紫外线可透过表皮进入真皮。所以,人体皮肤暴露于含有不同波长的阳光下,才不至于晒伤深部组织。

夏季进行光学疗法时,患者一般口服或外涂光敏剂后晒太阳即可,但应控制光照时间和

光照量,不必照射 UVA 或 UVB,以减轻紫外线对白斑处皮肤的损伤,避免不良反应和防止毒副作用的发生,一般的白癜风患者室外进行活动时,暴露部位应涂 SPF 为 20~25 的遮光剂;进行 UVA 或 UVB 照射治疗后,应涂搽 SPF 值较大的遮光剂。

为什么阳光暴晒易诱发白癜风? 第 122 页

内容:临床上我们发现一些白癜风患者的发病与季节因素有一定的关系,特别是春末初这段事件较易发生白斑或增加新白斑。其中相当一部分患者是在阳光下暴晒后发病的,这是为什么呢?考虑可能一是阳光暴晒后,黑色素细胞功能亢进,其酪氨酸酶及多巴氧化中间物质遭到破坏,中间物质是一种重要的保护机制,一旦这种保护机制消耗衰退,黑色素便易被破坏的可能;二是可能是由于细胞本身可合成的黑色素的中间物质过度产生或积聚而损伤黑色素细胞,从而发生白斑。

文字整理:什么才是你的黑(能能哥公益小编)

微信/QQ: 254502759

九、《白癜风专家与您面对面》

主编：王家怀 雷安萍



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nnglt.com/>

第六章预防保健 白癜风患者的饮食注意事项第 130 页

白癜风患者的饮食注意事项 / 130
儿童防治白癜风的饮食调理 / 131
儿童白癜风患者警惕“小食品” / 133

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

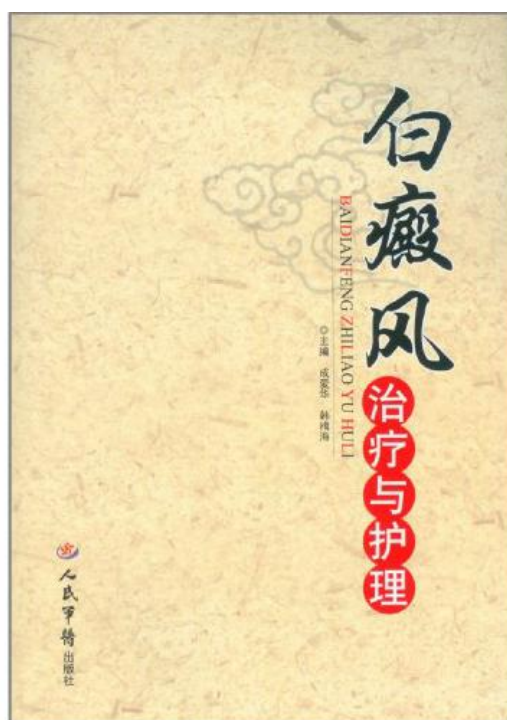
QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 引发白癜风的一个重要因素是阳光暴晒,这主要与阳光组成中的紫外线密切相关。紫外线能够损伤人体表皮黑色素细胞,导致黑色素合成量减少,从而诱发或加重白癜风,过度的太阳暴晒,还会使皮肤晒伤、脱皮。因此,出门时一定要做好防晒措施,尤其是长期从事室外工作的人,更要做好防晒工作。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 254502759

十、《白癜风治疗与护理》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第七章第二节白癜风的预防 二、避免环境及食品污染对身体的损害第 261 页



内容: 为预防白癜风, 可以采取一些有效的自我防护措施, 避免或减少有害物质对机体的损伤。

1.减少接触有害物质

应避免接触某些酚类化学物质, 如作为橡胶防护手套的原料的抗氧剂氢醌衍生物, 某些合成橡胶制成的凉鞋。职业性接触叔丁酚、氢醌、氢醌单苯醚、p-盐酸硫乙胺、N-2-巯乙基-2 甲胺盐酸等化学物质的人, 都有可能发生职业性白斑的可能性

2.减少从口进入有害物质

蔬菜、水果食用前要反复以净水冲洗, 以减少残留农药等有害物。尤其是老人、儿童食用水果应去皮。不食用重金属盐超标的食品, 如所含汞, 铅等金属超标食品

3. 减少自呼吸道进入的有害物质

不在马路上或烟雾尘埃大的场所做剧烈运动, 如追赶、跑步等运动。

4. 减少紫外线的照射

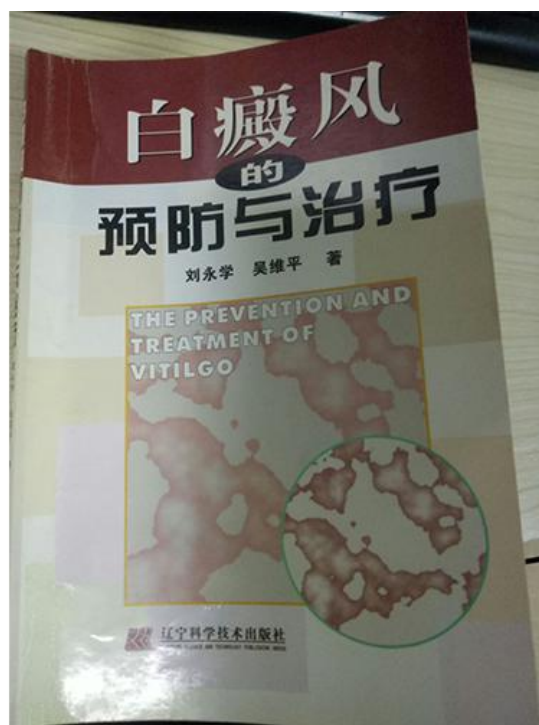
长时间暴露在强光下应采取防晒措施, 如旅游、徒步行走、海水浴时将裸露的皮肤涂上防露、霜。

文字整理: 什么才是你的黑 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 254502759

十一、《白癜风的预防与治疗》

主编：刘永学 吴维平



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第四章一、避免环境、食品污染对人体的损害 第 14 页

第四章 白癜风的预防	14
一、避免环境、食品污染对人体的损害	14
二、纠正偏食，养成良好的饮食习惯，做到合理膳食与营养平衡	15
三、加强自身修养，保持乐观情绪	16

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容：人口的迅速增长与工业的快速发展，使生态环境受到了不同程度的损坏，各种污染物给人类的健康造成了一定影响。但治理好环境需社会多方面的努力和配合，它是一项长期的工程。但对于每个人，特别是白癜风易感人群，则应采取一些有效的自我防护措施，避免减少有害物对机体的损伤。

1. 减少有害物的接触，尽量减少接触化工原料、油漆涂料、重金属盐类有害物，经常性接触的工作人员，要做好劳动防护措施。房屋装修要按国家规定标准选材，装修完工后最好通风 3 个月以上再居住，入住后也要经常的保持通风，有条件应做环保监测。

2. 减少自呼吸道吸入的有害物 不在马路或烟雾大的场所做剧烈运动，如跑步，练功等活动。

3. 减少紫外光的辐射，长时间暴露在强光下应采取防晒措施，经我们临床观察，旅游、海浴后不但发病者多，而且皮损更趋顽固，难以治愈。长时间户外活动应尽量避免阳光的直射，可遮掩或涂防晒霜。

文字整理：什么才是你的黑（能能哥公益小编）

微信/QQ：254502759

十二、小结：整理笔记

《关于白癜风患者外出，国内白癜风书籍上怎么说的》文字整理过程中，书籍 11 本。其中，整理内容包括：如何预防白癜风、出行与活动、白癜风发生因素、避光剂、提及的物质、预防白癜风防护措施、人们的误区。具体如下：

预防白癜风：首先，做好防晒（特别提到日光浴）；其次，避免外伤；再者，注意休息，不过度的疲劳；最后，还提到了白癜风患者要注意按时吃药。

出行与活动：登山、徒步、同学聚会、家庭派对等

白癜风发生的因素：遗传、免疫、精神。

避光剂：UVB 遮光剂、UVA 遮光剂、广谱遮光剂、5%对氨基苯甲酸乳或酊剂、15%氧化锌软膏、5%二氧化钛软膏、4%二苯甲酮霜或洗剂、10%萨罗软膏。

物质：酪氨酸酶、酪氨酸酶及多巴氧化中间物质、黑色素、白斑色素、抗氧剂氢醌衍生物、叔丁酚、氢醌、氢醌单苯醚、p-盐酸硫乙胺、N-2-巯乙基-2 甲胺盐酸。

人们的误区：

1、紫外线对人体具有双重的作用，一方面是促进黑素的生成，另一方面过度被紫外线照射会对皮肤造成损害。

2、阴天中的紫外线指数比太阳照射的时候更强，更不利于患者健康。

3、当不同波长的紫外线照射恢复后，角质层能吸收和反射大量短波紫外线和部分中波紫外线，只有少量紫外线和部分紫外线可透过表皮今日真皮。所以人体皮肤暴露于含有不同波长的阳光下，才不至于晒伤深部组织。

本文所有书籍内容由能能哥公益小编整理完成,感谢能能哥公益
小编什么才是你的黑(微信/QQ: 254502759)。

十三、文章电子版查看地址: <http://www.nngglt.com/showtopic-626.aspx>

十四、文章 pdf 文件下载地址:

<http://www.nngglt.com/showtopic-632.aspx>

附录

一、关于能能哥.....	29
二、关于内容的完善.....	29
三、关于公益编辑的招募.....	30
四、关于能能哥公益捐款.....	31
五、免责声明.....	31
六、能能哥相关联系方式.....	32
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	32
2. 能能哥微信群.....	32
3. 能能哥 QQ 群.....	32
4. 能能哥微信服务号.....	33
5. 能能哥微信订阅号.....	33
6. 能能哥论坛.....	33
7. 能能哥新浪微博.....	34
8. 能能哥 QQ 空间.....	34

一、关于能能哥

能能哥发现,一般情况下,健康人在患上白癜风后,往往在社交活动或者工作生活相关的时候,旁人似有似无的异样眼光,会产生一系列的特有的心理异常,这样的心理也会慢慢的感染病友身边的家人,再加上部分白癜风病友出现难治愈的情况,而导致心理上会使有很大困惑,耽误了病情,能能哥为了帮助病友以及病友家人得到白癜风相关知识的学习,为白癜风病友早日康复尽一份心力,建立能能哥微信群(加微信号:473207248,拉您入群),能能哥 QQ 群:310381602,能能哥论坛 <http://www.nngglt.com>, 能能哥微信服务号 ID: nengnengge1, 能能哥微信订阅号 ID: nengnengge2, 能能哥新浪微博 ID: 能能 ge, 能能哥 QQ 空间 <https://user.qzone.qq.com/473207248>, 为白癜风病友提供白癜风学习资料, 希望大家都好!

二、关于内容的完善

能能哥作为公益平台,在努力完善自己,希望整理的资料能帮助更多的人。

如果您有时间可以来投稿给我们,我们将代表白癜风病友由衷的感谢,如果您没有太多时间就把文章转载出去吧!如果您经常去逛论坛,那么请转到您逛的健康论坛;如果您是媒体人,请注明出处,转发到您的平台;也请告诉您身边的人,能能哥在为白癜风病友一直努

力着。

这篇文章是专门整理白癜风相关知识的,如果您有其他关于白癜风的学习资料也可以写联系我们完善进来!

三、关于公益编辑的招募

能能哥公益团队已经全面开放,如果您有时间,并且喜爱文字,热爱公益的话来加入我们吧!

能能哥公益编辑的要求:

- 1、有社会责任心、爱心、热爱公益。
- 2、有空闲的时间,可以整理一些关于白癜风的知识。
- 3、有一定的文字功底。
- 4、认真负责。

能能哥可以给您的帮助:

- 1、提供专业的书籍内容。
- 2、帮您完善健康知识。
- 3、提供学习资料。
- 4、您也可以提供白癜风专业书籍,给广大病友共同学习。

分享是一种美德,也许您的资料就可以让更多的白癜风病友更好。

能能哥+您=社会公益。您准备好加入了吗?

四、关于能能哥公益捐款

能能哥公益平台为了帮助更多的病友及病友家人学习白癜风相关知识,为白癜风病友提供更多的白癜风学习资料,推出能能哥自主公益捐助平台,您所捐助的任何一份善款,都会列出详细的用途。

能能哥公益平台将要做的事:

1. 购买白癜风中文版书籍,整理给大家免费学习
 2. 购买白癜风英文书籍,整理给大家免费学习
 3. 组织白癜风病友,线下交流活动(这一步估计路会很长,期望有一天会做到这一步)
 4. 如果您有合适合理的建议,也可以给出您的建议
-

五、免责声明

本文仅是能能哥及其公益小编整理出的公益文章,可免费阅读、免费转载,文中观点仅供参考,不代表能能哥个人立场。

能能哥遵从自愿性原则,所有涉及书籍和书籍相关人员的部分,如有侵权或者不愿显示自己姓名或其他相关问题,都可以联系能能哥公益小编,小编会及时修改或者删除。

最终解释权归能能哥所有!

六、能能哥相关联系方式

1. 微信 QQ 同号: 473207248



2. 能能哥微信群



3. 能能哥 QQ 群

ID: 310381602



4. 能能哥微信服务号

ID: nengnengge1



5. 能能哥微信订阅号

ID: nengnengge2



6. 能能哥论坛

网址: <http://www.nngglt.com/>



我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nngglt.com/>

7. 能能哥新浪微博

ID: 能能 ge



8. 能能哥 QQ 空间



能能哥 微信/QQ 同号:473207248 专注于白癜风公益事业, 为病友提供最新最专业的白癜风学习资料