



爱生活享健康丛书

简单易学

祛斑 美白养颜



一点通

◎身体由内而外的健康是美的基础

◎从饮食入手，才是祛斑的王道

◎水果、中药面膜，让你美白无暇

何跃青◎主编

穴位按摩，祛斑不留痕



古老的美容中药，能延缓皮肤衰老，使肌肤润泽光滑，呈现出水一样的灵气。

吃对了食物，你就能在畅享美味的同时轻松拥有苹果脸，告别小斑点。



在色斑皮面上做点小小的运动与轻轻的按摩，会有意想不到的效果。

·运动·

在脸上按经络走向刮痧，可促进面部微循环，刮出无斑透白的自然好肤色。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

爱生活享健康丛书

祛斑 美白养颜



何跃青◎主编

编委名单:

张静伟 燕小雨

李威 马淑霞



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

祛斑美白养颜一点通 / 何跃青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4479-9

I . ①祛… II . ①何… III . ①美容 - 基本知识
IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003669 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 祛斑美白养颜一点通
爱生活享健康丛书 |
| 主 编 | 何跃青 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4479-9 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

第1章 认识色斑

色斑是由于黑色素在皮肤上沉着造成的。皮肤上出现了斑，就像一块玉出现了瑕疵，影响了肌肤的完美。长斑往往是人体某个脏腑有毒素的表现。《内经》在几千年前便说过：“阴平阳秘，精神乃治。得神者昌，失神者亡。”阴阳平衡、由内而外才是美的基础。

色斑形成的原因 (2)

色斑的分类 (6)

困扰人的黄褐斑 (12)

有可能消失的妊娠斑 (15)

有遗传性的雀斑 (19)

多汗部位上的汗斑 (22)

急性损伤性的晒斑 (24)

重在预防的白癜风 (28)



治疗色斑为什么要从“内”做起 (31)

你的身体是否有毒 (39)

第2章 中医祛斑美白养颜

中医药物祛斑就是在中医理论指导下，运用中药调理脏腑、平衡阴阳，以达到祛斑的目的。传统中医已被现代科学证明具有很强的美容功效，通过内服外用，以补益气血、温经活血、祛风散寒、调理脏腑，体现出整体调节、综合平衡的美容法则。

中医治疗色斑的原则 (43)

常见祛斑美白中药 (45)

中医祛斑要注意辨证 (54)

黄褐斑的中医对症治疗 (57)

白癜风的中医治疗 (69)

雀斑的中医治疗 (72)

中药祛斑美容五法 (75)



第3章 饮食祛斑美白养颜

祛斑必须以内调为主。从饮食入手，才是祛斑的王道。饮食祛斑就是在中医基础理论的指导下，应用食物对人体产生的作用来进行祛斑的一种方法。俗话说得好，“药补不如食补”。最健康的方式就是调节日常的饮食习惯，借助天然食物达到祛斑养颜的目的。

- 饮食祛斑要注意什么 (82)
- 抗斑祛斑食物有哪些 (84)
- 中医对症祛斑食疗方 (87)
- 防斑、祛斑食疗偏方 (101)
- 增白防斑祛斑食疗方 (104)
- 能美白祛斑的家常菜 (112)
- 中药祛雀斑 (121)
- 中药养颜方四则 (127)



第4章 经络穴位祛斑养颜

穴位是气息流动的要害部位，如同铁路的中转枢纽一样。顺着经穴连接的路，就是经络。中医有“阿是穴”的说法，就是哪里有病哪里就有穴位。对于色斑也是如此。长斑的地方常常是因为血液循环不好，刺激这些部位就能够疏通经络、行气活血，从而淡化色斑。

穴位按摩祛斑法 (131)

面部刮痧祛斑法 (136)

斑面按摩美容祛斑法 (143)

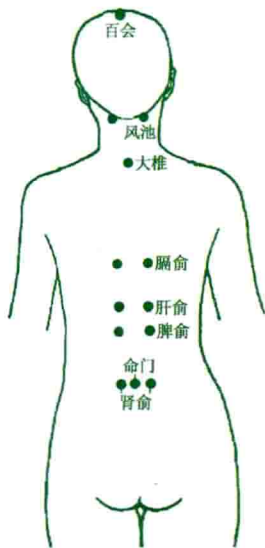
刺络拔罐排毒淡斑法 (146)

不同类型黄褐斑对症按摩法 (148)

艾灸祛斑法 (153)

防治雀斑按摩十三法 (156)

面部红润按摩法 (158)



第5章 综合外治祛斑养颜

面膜祛斑是通过活血化淤、软经散结、发散解表，使面部肌肤毛细血管的通透性增强，从而使面部肌肤更易吸收体内、体外供给的营养成分，加速皮肤基底层黑色素的分解，同时把已被分解的黑色素通过新陈代谢排出体外，从而达到祛斑美颜的目的。

中药面膜祛斑美白法 (164)

中药美容护肤古方 (169)

水果蔬菜敷面祛斑法 (172)

蜂蜜面膜美白祛斑法 (181)

其他自制美白面膜 (183)

简易外涂祛斑法 (189)

祛斑美容洗面秘方 (192)

醋、红糖美白祛斑方 (196)

中医外治祛斑法 (201)

雀斑外治法 (204)

汗斑外治法 (209)



第6章 排毒祛斑美白护理

想要皮肤美得健康、美得持久，就必须从生活习惯改变起，多吃含高含量维生素C和维生素E的食物，少吃高脂肪、油腻和酸涩的食物，心情放松、睡眠充足。祛斑美白的方法有很多种，但并不是所有的方法都适合每个人，因为各人的皮肤是不一样的。选对方法，对症下药，方能起到美白作用。

人体的毒素是如何生成的 (213)

维生素与中医护理 (216)

饮食调理法 (219)

运动排毒调理法 (223)

排毒是祛斑的根本 (226)

排毒祛斑简易操 (228)

养成祛斑养颜的生活习惯 (235)

挤痘不留斑的小方法 (238)

消除眼部问题疗法 (240)

去除脸部黑头法 (246)

皮肤美白抗衰老的秘诀 (248)

皮肤美白养颜食疗法 (254)

皮肤对症美白法 (269)

睡出美白肌肤 (273)





第1章

认识色斑

+++++

色斑形成的原因

皮肤上出现了斑，就像一块玉出现了瑕疵，影响了皮肤的完美。皮肤上的斑是怎样形成的呢？

现代医学证明，构成人体的基本元素是细胞。不同的细胞有不同的作用，如黑色素细胞的功能是分泌黑色素。色斑就是由于黑色素在皮肤上沉着造成的。这是各种斑形成的根本原因。不同的斑，只是由于出现时间的迟早，其深浅、大小、生长部位、分布情况等有所不同而已。

影响色斑形成的因素主要有三：一是遗传因素，二是外因，三是身体内因。

遗传因素

▲ 常染色体遗传是雀斑的主要成因。雀斑多从5岁左右开始出现，以女性居多，春夏重、秋冬轻，为淡褐色至黄褐色、针尖到米粒大小的斑点，对称分布在面部，特别是鼻部。

遗传因素引起的色斑是天生的，区别只在于或早长或迟长、或明显或不明显，甚至或有或没有。

诱发色斑的外因

1. 环境因素

由于环境污染等导致臭氧层出现空洞，产生大量的紫外线直接辐射我们的皮肤，而人体为了避免皮肤细胞被氧化，分泌出大量的黑色素进行保护，因而导致色素沉淀，形成黑斑。

2. 紫外线照射

日光中的紫外线照射是皮肤产生色斑的重要原因，这也是夏季需要防晒的原因所在。当皮肤接受过多的日光照射时，表皮就会产生更多的黑色素颗粒。后者可以吸收紫外线，保护人体免受伤害。晒太阳后皮肤会变黑就是这个道理。紫外线的照射还会引起黄褐斑，使普通雀斑颜色加深。

3. 失眠

失眠导致精神上的不安，容易使黑色素沉积。另外，酸性食物也会使血液循环减弱，影响新陈代谢，造成色素沉积。建议少吃肉类，多吃青菜、水果，这样有助于皮肤美白。

4. 神经刺激

神经刺激使脑下垂体无法正常运作，促使肾上腺激素增加，进而刺激黑色素细胞制造大量黑色素，导致色素沉积。

5. 劣质化妆品及保养品

劣质化妆品及保养品多含有过量铅、汞等重金属，或含有强力化学消炎等杀菌成分，这些元素被人体吸收后可能会引起中毒或使皮肤慢性发炎，造成黑色素异常沉积。



6. 药物

某些药物会促使黑色素形成，或干扰黑色素的代谢，从而造成黑色素累积，如避孕药或强力药性成分等。

7. 不良生活习惯

压力、偏食、睡眠不足



等不良生活习惯也会令黑色素增加。所以，睡眠时间不稳定的人，皮肤的代谢率也不佳，会促进黑色素的产生。

环境因素对皮肤的影响，因条件、因人而异。只要平时注意保养，由外因形成的色斑是比较好消除的。

诱发色斑的内因

▲ 有研究发现，人体中有一种“US 细胞”能吞噬人体过多的黑色素，促进皮肤的代谢功能，一部分黑色素可以随着角质层的脱落而脱落，一部分沉淀于皮肤基底层，通过血液循环排出体外。人体由于种种原因，如内分泌紊乱、慢性疾病、紫外线、劣质化妆品等导致“US 细胞”功能降低，不能及时吞噬多余的黑色素，而这些黑色素又淤积在皮肤上，就会形成各种色斑。

我们把可能导致肌肤代谢功能失调的原因归纳为以下几点。

1. 内分泌失调

内分泌失调是色斑形成的一个非常重要的原因。人体的健康状况，即人体体质，主要由神经系统、内分泌系统、消化排泄系统的正常运作维系。三大系统相互联系、相互

依存，一旦失调，将会牵连整体。而女性荷尔蒙能促进发育及新陈代谢，增加血液循环，但若分泌过多，则会刺激黑色素细胞，形成色斑。

2. 肝功能障碍

肝脏有解毒及代谢作用，因此肝功能若衰退，营养会分解不完全，致使皮肤无法吸收营养，也无法排出毒素，则血液中女性荷尔蒙含量升高，进而刺激黑色素细胞增加。

3. 酸性体质

因为血液偏酸，细胞代谢及生化功能的运作受阻，使黑色素无法正常代谢，造成黑色素的沉积，形成色斑。

+++++

色斑的分类

我们把所有的皮下色素异常统称为色斑。肝斑、妊娠斑、蝴蝶斑、黧黑斑、雀斑、老年斑、皮肤色素沉着、黑斑、暗斑、深层斑、汗斑、激素斑、毒素斑等，都是色斑的各种表现形态。

外因造成的色斑

▲ 外因指紫外线或外伤等，由此引起的色斑如晒斑、化妆品斑等。

晒斑即医学上所称的日光性皮炎，也称日光红斑，顾名思义是晒太阳引起的。裸露的皮肤经过暴晒，会发生红斑、



水肿等，过后有粉末状脱屑，并出现皮肤色素沉着。晒斑是皮肤对强光照射引起的一种急性损伤性反应，是一种光敏性皮肤病。晒斑呈椭圆形突起或平滑，深棕色，容易出现在前臂外侧、手背、小腿前侧及脸部，米粒大小至五角硬币大小。

内因造成的面部色斑

1. 黄褐斑

关于色斑的分类，医学上也有不一的说法，比较常见的如蝴蝶斑、色素斑、妊娠斑、老年斑等各类面部色斑，

中医术语统称为“黄褐斑”。

蝴蝶斑好发于面部的颧骨、额及口周围，多对称呈蝴蝶状。起初色如尘垢，日久加深，变为浅灰褐色或深褐色，枯暗不泽。其大小不定，斑点边缘清晰，表面光滑，无炎症反应，无痛痒。

妊娠斑也称孕斑，在怀孕时出现，但在产后便会退去。由于黑斑形成的时间与怀孕时的年纪很接近，有些人会在孕斑出现的同时也出现黑斑，因此会让人误以为黑斑是怀孕生产后所产生的孕斑。经常使用口服避孕药及妊娠的女性，面部会出现妊娠斑，这也是属于黄褐斑的一种。女性有黄褐斑者多伴有月经紊乱、经前乳胀或慢性疾病。

2. 雀斑

雀斑为针尖至米粒大的褐色小斑点，因其形状、颜色如雀卵，故名。雀斑好发于面部、颈部、

