



【中医】

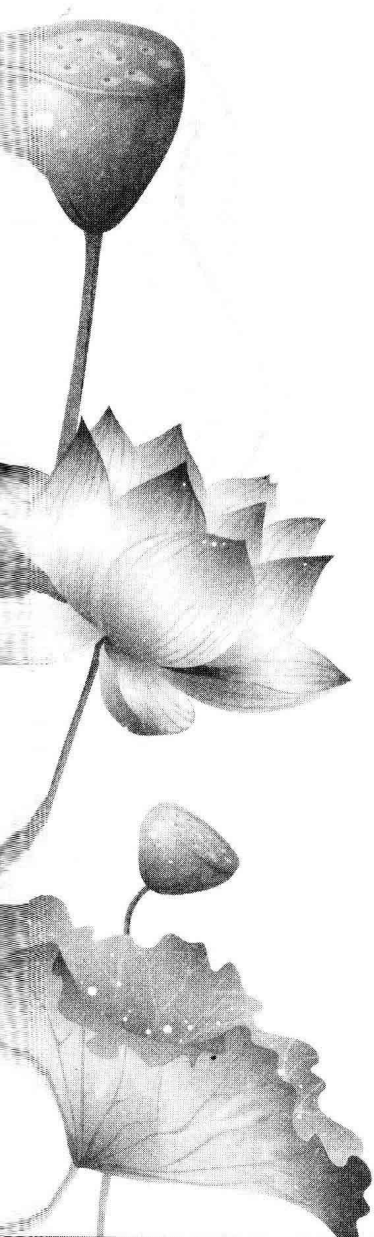
编著 孙焯东 顾军 刘红梅

美白养颜

全方略

美丽是女人一生追求的目标，怎样才能更美？各式花样百出，也只能做到暂时的表面美，时间一久又回复原状。中医美白，则是在中医理论指导下，运用中药调理脏腑，平衡阴阳，以达到由内而外真正的美！

 军事医学科学出版社



【中医】

编著 孙焱东 顾军 刘红梅

美白养颜

全方略

美丽是女人一生追求的目标，怎样才能更美？各式花样百出，也只能做到暂时的表面美，时间一久又回复原状。中医美白，则是在中医理论指导下，运用中药调理脏腑，平衡阴阳，以达到由内而外真正的美！

图书在版编目(CIP)数据

中医美白养颜全方略/孙炽东,顾军,刘红梅主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.9

ISBN 978-7-80245-554-2

I. ①传… II. ①孙…②顾…③刘… III. ①美容 -
中医学 - 基本知识 IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177921 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:14

字 数:193 千字

版 次:2010 年 10 月第 1 版

印 次:2010 年 10 月第 1 次

定 价:28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书重点讲述了我国传统的中医美白方法,内容涉及皮肤的结构特点、食补美白、针灸美白、按摩美白、常见皮肤病症及防治办法、美容品常识及制作、激光美白等。本书力求内容新颖、概念清楚,并兼顾知识面的广度,且具有很强的实用性,旨在为广大爱美的消费者提供理论和实践的指导。

写在前面的话

既然本书的方向已明确,那么我们就有必要在这里多说几句,以便你更好地了解我们编写本书的初衷。美容美白在今天来讲,完全可以说是一个老生常谈的话题,这方面的书籍也可谓是汗牛充栋,那还有必要再出来一本此类图书吗?它会成为一本多余的书吗?

的确,现在的美容书籍比比皆是,我们在编写之初也考虑到了。目前,绝大多数人都知道关于美容的一些知识,可大家谈起这方面的道理时,就难免会有些知其然而不知其所以然了。中医药在这方面更是如此。其方法简便,但理论深奥;再者,现在许多人认为中医药是安全无毒副作用的,这也不全面。各种有关中医药的古籍中都明确记载着药物的性味,如性寒、性凉、性温、性大热、无毒、有小毒、有大毒等,这些都是提醒人们在用药时需加以注意的。我们用一个最简单的比喻,食物是我们每天都必不可少的赖以生存的基本物质,俗话说“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌”。可同时我们也都知道,饭吃多了也会肠胃不适,甚至生病;中医也有句话叫“饮食自倍,肠胃乃伤”,说的就是这个道理。这都是告诉我们物极必反的道理,美容也是如此。

本书旨在告诉大家一些生活中常见和常用食物、药物的性味,了解它们的安全性,在选择方药时,我们也应尽量避免选用那些有毒性的方药。如不可避免要选用,也一定要注明,以便使用时能加以注意。只有这样才可以真正安全有效地使用这些药物,从而达到健康美容的目的。



写在前面的话

Zhong Yi Mei Bai Yang Yan Quan Fang Lue

第一章 简单谈谈皮肤

1. 认识我们的皮肤 / 003
2. 皮肤是什么样子的 / 003
3. 皮肤的作用是什么 / 004
4. 皮肤如何分类 / 005
5. 皮肤颜色受哪些因素的影响呢 / 006

第二章 简便的传统中医美白

1. 什么是传统美白呢 / 011
2. 传统美白的特点是什么呢 / 011
3. 为什么说传统中医美白简便呢 / 012
4. 传统中医美白有依据吗 / 012
5. 认识一下人体的经络 / 018
6. 传统中医美白可行吗 / 059

第三章 现在常被谈及的皮肤美白

1. 通常的美白品含有什么成分 / 063
2. 哪些中药能美白 / 068
3. 能令您漂亮起来的中药方 / 077

第四章 吃出靓丽的皮肤

1. 学会挑选让你白的食物 / 085
2. 应知道的日常美白膳食 / 097
3. 季节性的皮肤调理 / 101



第五章 针灸也能让人变美

1. 针灸为什么能使人变美 / 109
2. 什么人都能用针灸吗 / 110
3. 针灸时出现异常情况怎么办 / 111
4. 针法技巧 / 113
5. 灸法技巧 / 120
6. 拔罐技巧 / 124



第六章 按摩与美白

1. 想美为什么离不开按摩 / 131
2. 穴位按摩有什么作用和道理 / 132
3. 穴位按摩美容常用的手法和技巧有哪些 / 135
4. 穴位按摩的补泻技巧 / 147
5. 在美容按摩中常用的穴位有哪些 / 148
6. 穴位按摩的反应有哪些呢 / 149
7. 穴位按摩适合于哪些皮肤问题的人群呢 / 150
8. 学点自我美容按摩的保健方法 / 151
9. 不是人人都能进行穴位按摩的 / 153

第七章 影响美白的最常见皮肤病症

1. 面部痤疮 / 157
2. 面部黄褐斑 / 160
3. 面部雀斑 / 163

第八章 几种皮肤烦恼的防治办法

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 认识老年斑,并知道如何防治 | / 169 |
| 2. 恼人的面部红血丝 | / 171 |
| 3. 不希望见到的面色萎黄 | / 172 |
| 4. 如何改善面色黧黑 | / 173 |
| 5. 常见的面部色素痣有哪些、怎么办 | / 174 |
| 6. 如何延缓面部皱纹的出现 | / 175 |
| 7. 酒齄鼻怎么治疗 | / 176 |
| 8. 皮肤粗糙怎么办 | / 178 |



第九章 你身边的美容品

- | | |
|---------------|-------|
| 1. 水——不可少的美容品 | / 183 |
| 2. 盐——不可少的补水剂 | / 184 |
| 3. 醋——不可少的美白品 | / 186 |
| 4. 姜——不可少的防衰品 | / 187 |

目
录

第十章 动手做点美容化妆品

- | | |
|------------|-------|
| 1. 保湿的果蔬面膜 | / 191 |
| 2. 除痘的鲜草面膜 | / 192 |
| 3. 增白祛斑的面膜 | / 194 |
| 4. 红润皮肤小窍门 | / 195 |

第十一章 激光也能美白

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 什么是(医疗)激光 | / 199 |
| 2. 激光都有哪些种类 | / 199 |



- 3. 激光为什么能美白 / 200
- 4. 激光都能治疗哪些皮肤病 / 201
- 5. 激光怎样祛斑 / 202
- 6. 激光治疗血管性皮肤病 / 204
- 7. 激光能去除红血丝 / 206
- 8. 激光治疗色素痣 / 207
- 9. 现在常被谈及的光子嫩肤 / 207
- 10. 关于点阵激光 / 209
- 11. 关于射频 / 210
- 12. 是人人都可接受激光治疗吗 / 211
- 13. 激光有什么副作用 / 211
- 14. 其他美白方法 / 212

第 一 章

简单谈谈皮肤



1 认识我们的皮肤

要想拥有一个美白如玉的面孔,首先,我们要认识皮肤。那皮肤是什么,又有什么样的作用呢?让我们一起走进皮肤的世界。

其实,在人体器官中,皮肤占据了一个非常重要的地位。谁都知道,皮肤覆盖在人体表面,除在口、眼、前后阴等少数几处逐渐移行为黏膜外,其余人体体表的绝大多数部位均为皮肤所覆盖。一般正常成年人的体表面积为 1.5~2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米。另外,皮肤的总重量约占人体重的 5%,体积约为 2400 毫升。怎么样,完全可以说皮肤是我们人体中最大的器官吧!



2 皮肤是什么样子的

皮肤大致可分为三层,由外向里分别为表皮、真皮和皮下组织。

表皮层是由数层鳞状上皮组成的,它的最外层是角质层,最里层是基底层。因基底层细胞具有较强的分化生长能力,也叫生发层。由基底层产生的新细胞,随着生长逐渐向上推进而演变为表皮的各层,最后变为最外层的角质层细胞再逐渐脱落,这些脱落的角质层细胞也就是我们平时所看到的皮屑。这样一个表皮生长周期一般为 28 天左右。由于人体表皮中没有血管和神经,且具有生长的特性,所以,当表皮受伤时,不会遗留瘢痕。但表皮基底层细胞之间散布着黑色素细胞,这些黑色素细胞能产生黑色素,它们可以直接影响着皮肤的颜色。

真皮层是位于表皮层下,由乳头层和其下的网状层组成。乳头层与表皮层中各有乳头状突起互相上下嵌入。网状层由胶原纤维、网状纤维、弹力纤维和基质组成,它们的纤维束呈不同方向排列,使皮肤产生了一定方向的拉力线,也就是皮纹。随着年龄的增长,真皮层内的弹力纤维强度变弱,皮肤的皱纹就形成了。真皮层内含有丰富的血管、淋巴管及感觉神经



末梢,所以,当真皮层受伤时,会有出血、疼痛并遗留瘢痕。人体皮肤的附属器,即毛囊、汗腺、皮脂腺,也在真皮层内。

皮下组织是由疏松的结缔组织及脂肪小叶组成,也叫皮下脂肪层。它的厚度因身体的不同部位而各不相同,也与性别、年龄、营养状况有着密切的关系。臀部、腹部、女性的乳房、大腿等部位的皮下脂肪一般较厚,女性的皮下脂肪一般较男性厚,婴儿皮下脂肪层一般较成人薄,所以更易冻伤。营养状况与皮下脂肪的厚度往往成正比。



3 皮肤的作用是什么

皮肤主要有保护调节、分泌排泄、选择吸收以及神经感觉这五项生理功能。

说起皮肤的保护作用,大家都知道,我们的皮肤就像一张不透水的,而且富有弹性和张力的膜,它完整地将人体包裹起来,从而起到一个很好的屏障作用。这样可使我们体内的水分、电解质和其他物质等不至于流失,同时也使我们体内的血管、神经、肌肉、骨骼及各组织器官,免受诸如机械性、物理性、化学性、放射性及生物性等外来因素的伤害。

调节是说皮肤具有保温和散热的功能。皮肤通过辐射、对流、传导、蒸发方式来散热,可以使人体能维持正常的体温(37°C 左右),这主要靠的是皮肤的调节作用,因为皮肤的散热量要占到人体散热总量的90%左右。正因皮肤的保护调节功能,使我们知道皮肤在维护人体机体内环境的稳定方面起着极为重要的作用。

分泌排泄功能是说皮肤组织内有皮脂腺、汗腺等皮肤附属器官,这些器官具有很明显的分泌功能,换句话说,这也是一种排泄功能。皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺来进行的。汗腺的功能类似于肾脏,可以排泄一定的水分和体内的部分代谢产物,人体的排汗是调节体温的重要手段。皮脂腺能够分泌皮脂润滑保护皮肤,其中的脂酸还有一定的杀菌作用。

选择吸收是说皮肤对于外界的水溶性物质(水及电解质)的吸收很弱,但对脂溶性物质则可以选择性地吸收,她的主要途径是通过毛孔。也

正因皮肤的此功能,我们今天的许多化妆品才能够发挥其美容的作用。

神经感觉功能是说我们的皮肤中广泛分布着许许多多神经末梢和特殊神经感受器,可以直接感受外界施于人体的温觉、痛觉、触觉等,从而可以传导和引起神经反射,起到保护人体健康的作用。

4 皮肤如何分类

我们黄种人的皮肤也并非千篇一律,而是有不同类型的,其分类方法也有所不同。有以油脂分泌情况将皮肤分为中性皮肤、干性皮肤和油性皮肤,也有以皮肤状况并结合身体情况而综合分类的方法,将皮肤分为正常皮肤(也称中性皮肤)、干性皮肤、脱水性皮肤、油性皮肤、敏感性皮肤、成熟性皮肤(也称老化性皮肤)、混合性皮肤和痤疮性皮肤。日常生活中我们还是以前一种分类方法更为简便易行。下面我们就认识一下这三种皮肤的大致模样吧!中性皮肤就是正常的皮肤。这类皮肤看上去色泽良好,比较平滑,组织细密,薄厚适中,毛孔不大,皮肤表面不干燥也不油腻,触之富有弹性。这类皮肤对外界不十分敏感,但也会随季节而变化,夏季时皮肤略显油腻,冬季时皮肤则略显干燥。中性皮肤也是理想的健康型皮肤,但此型的皮肤并不多见,一般只在发育期的少女中可以见到。在我国江浙一带,由于气候温暖湿润,加之饮食习惯等因素,那里长期居住的女性人群中此类皮肤的比例相对较高。

干性皮肤顾名思义,这类皮肤皮脂分泌相对较少。干性皮肤一般较薄,毛孔较细小,显得比较细腻,无油腻感,看上去比较清洁、美观、细嫩。但这种看似优雅细腻的皮肤



中性皮肤



干性皮肤



第一章



肤却经不起外界刺激,易于老化起皱。夏天易患日光性皮炎,冬天遇冷又容易干裂,在受到刺激后容易变得粗糙,皮肤的外观颜色也倾向于变红或发灰。因此,干性皮肤也是最需要精心护理的一种皮肤类型。

油性皮肤的皮脂分泌旺盛。这类皮肤看上去肤色偏深,皮肤较粗厚,毛孔较粗大,皮脂腺分泌较多,比较油腻,且易染灰尘。平时毛囊口经常会出现许多小黑点,也容易发生皮肤感染及痤疮等,其中较重者,治疗不慎还会遗留皮肤瘢痕。油性皮肤外观虽不十分美观,但却能经受外界风吹日晒等刺激。他们不易产生雀斑、色素斑少、不易老化,面部皮肤皱纹也相对出现得较晚。因此,油性皮肤在护理时,多数应以去油去污为主。拥有这类皮肤的人,如果保养得当会给人一个健康、强壮而自然的外观。



油性皮肤

除以上三种最基本的皮肤类型外,经常还有一种混合性皮肤,也就是在一个人面部同时存在两种性质的皮肤,其中多数人的额头、鼻梁呈油性皮肤,而其他部位则属于干性皮肤。这种情况在护理时需要区别对待。至于过敏性皮肤,往往需要借助于药物或带有特殊功效的化妆品才能帮助皮肤维持正常状态。



5 皮肤颜色受哪些因素的影响呢

众所周知,人类的肤色与种族有着直接关系,在同一种族的人群当中,皮肤的颜色深浅也并非完全相同。皮肤的颜色还受遗传、年龄、环境、季节、生活习惯、营养状态等诸多因素的影响。同时,健康状况也是不可忽视的重要因素之一。那么一般情况下,除遗传因素、年龄因素、季节交替不可选择,属不可抗拒的因素外,环境因素相对可以选择,而且影响肤色的主要因素是表皮角质层的厚度、黑色素的含量、机体的营养状况以及机体的健康状况。



皮肤表皮角质层在前面已经说过,表皮层的厚度、真皮层内血管的充血程度以及表皮的光洁度等都与肤色有着密切的关系。若角质层厚,皮肤看上去就显得偏黄色,相反,角质层薄就显得肤色偏白;真皮层内血管的血液丰富,皮肤就显得较红润;若表皮不够平整,有凸凹或疤痕,皮肤就显得发灰或青。

黑色素的含量也是决定肤色的非常重要因素。黑色素是由人体内的黑色素细胞产生的,它是能使毛发和皮肤显示出黑褐色或显示出黄褐色的一种色素。它的数量和在皮肤的分布可以直接影响肤色的深浅,数量多则显示皮肤黑,反之则显示皮肤白。可以说它的存在是影响肤色变化的主要原因。

营养水平如何也是影响肤色的重要因素之一。大家都知道,人体内的各种代谢过程都与营养有关,这其中当然也包括对色素的代谢。若要使皮肤保持在较理想状态,首先需要保持均衡营养,蛋白、脂肪、糖、维生素和微量元素都不可偏嗜。因为这些营养物质,是人体保持正常代谢的重要基础。基本营养物质缺乏或不均衡,正常的代谢就难以维系,那么健康的皮肤就更无从谈起。另外还有一个更重要的因素——水,是近年来在美容界被广泛重视的。因为它是细胞得以成型的主要物质,所以足量的水就显得尤为必要。关于水对皮肤的重要作用我们在后面的章节还要详述。

健康状况是和营养水平有一定关系的,但同时它又是一个独立的因素。健康状况的好坏直接影响皮肤的健康程度,不能想象一个重病缠身

的人怎么会拥有健康白皙的皮肤。所以身体健康的本身又是皮肤健康的基础。一般慢性病会显示出病态的面容,这一点大家不难理解,另外还有一些如内分泌方面的问题也可以在皮肤上显现出来。内分泌对肤色的影响主要是通过对黑色素的影响来实现的,如最常见的性激素特别是雌激素能刺激黑色素细胞分泌黑色素,孕激素则能促进黑色素的转运和扩散,二者结合作用的结果,就是可以使





原本面孔白皙光滑的女性出现明显的色素沉着,也就是妊娠斑。而斑的深浅、多少又有着许多内在因素。这些都是健康因素的一部分。

环境的不同也可以导致肤色的不同。皮肤的老化除自身老化因素外,加速皮肤老化的外界因素就是人们所处的环境。地域不同肤色会有不同,在我国的东南沿海、江浙一带由于气候温热潮湿几乎没有风沙,所以那一带人的皮肤都比较白皙而细腻,而北方地区尤其是西北地区由于气候寒冷干燥、风沙频发,所以那一带人的皮肤就显得粗糙而色深。同样,生活在低海拔地区的人群肤色略白,而在高海拔地区常会满布血丝,这是与高海拔地区空气中氧气的浓度低,血液中红细胞的数量增加有关。此外还有运动环境、旅游环境等许多因素,我们会在相关章节中详述。

生活习惯的不同也可以影响皮肤的颜色。我们一般所说的生活习惯,指的是饮食习惯、起居习惯等。我们都知道食物可以提供各种人体所需要的营养物质,所以饮食的科学健康与否就显得尤为重要,要想吃出健美的皮肤就更是有许多学问了,比如食物的多样性、粗细粮的搭配、荤素食品的调剂、维生素的补充、酸碱食物的平衡等,都要在日常生活中加以注意。起居习惯也是影响皮肤健康的一个重要因素。人也是一种生物,我们人类的生活是有一定生物规律的,它支配我们按着一定的昼夜规律而生产生活。如果我们不去遵循这一规律,机体就会发生疾病,健康就无从谈起,更何况完美的皮肤呢?