

西兰◎著

素颜无瑕

皎皎如玉的素肌美人养成法

护肤岂止是日常工作，更是女人一辈子的大事业，
要做好每天涂涂抹抹的日常工作，
更要有以内养外的敬业精神。

从了解自己的体质入手，
做到本书所讲的“七个坚持”，
质本洁来还洁去，
还你宛若新生的好气色。



加斑加点讨人厌

痘痘也会病走熟路
管住嘴就能管住火

凤凰出版社



素颜无瑕

皎皎如玉的素肌美人养成法

凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

素颜无瑕 / 西兰著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2011. 10
ISBN 978-7-5506-0875-7

I. ①素… II. ①西… III. ①皮肤病—中医疗法
IV. ①R275.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192952号

书 名 素颜无瑕

著 者 西 兰

责任编辑 刘艳军

设计制作  CCTC
13146933701

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

凤凰出版社

北京凤凰天下文化发展有限公司

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 北京盛源印刷有限公司

北京市通州区漕县镇后地村, 邮编: 101109

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 130千字

版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0875-7

定 价 25.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

女人不可不做的功课 /001

- 一、痘痘不都是“油”的错 /001
- 二、你了解自己的体质吗? /004
- 三、湿热质引发的烦恼 /008
- 四、摆脱湿热要忌口 /011
- 五、清热利湿，拯救痘痘肌肤 /013
- 六、血瘀会让那几天成为你的苦恼 /015
- 七、看看你有没有中血瘀的招 /017
- 八、小肚子是女人的保暖内衣 /019
- 九、轻松养血，快乐养颜 /021
- 十、有了“力气”才能摆脱黄脸婆的宿命 /024
- 十一、所有的补品都败给一碗最平常的白米饭 /025
- 十二、除了补血养血，女人还要补气养气 /027
- 十三、美眉要和男人一样 MAN /029
- 十四、滋阴润燥，让女人告别干枯 /030
- 十五、切记，生气是女人养颜的大忌 /032
- 十六、痰湿质就逃脱不了长痘的厄运 /033
- 十七、别让过敏捣乱了春天的美梦 /034
- 十八、要用适合自己体质的补品 /036
- 十九、人的体质也会“变身” /037

我没“种痘”也“得痘” /039

- 一、青春痘的初体验 /039
- 二、痘痘成因论 /041
- 三、说说痘痘的类别 /043



- 四、降火药是痘痘的救星吗? /044
- 五、虚实火要辨清 /047
- 六、管住嘴就能管住胃火 /048
- 七、肝火燃起的痘痘 /050
- 八、痘痘是我们体内的信号弹 /051
- 九、了解我们的各大脏器 /052
- 十、知道一个新名词 —— “肺风粉刺” /054
- 十一、中医痘痘经 /055
- 十二、中医的痘痘分类 /059
- 十三、优雅白领女的“咖啡痘” /062
- 十四、个性文艺女的“香烟痘” /064
- 十五、摩登泡吧女的“酒水痘” /065
- 十六、闷骚小宅女的“辐射痘” /066
- 十七、美丽浓妆女的“粉饼痘” /068
- 十八、电话中暗藏的痘痘 /070
- 十九、坏习惯长痘没商量 /072

勇敢地站在“战痘”第一线 /075

- 一、我很脆弱，对我温柔点 /075
- 二、谁都知道痘痘不能挤 /077
- 三、痘痘也有生长周期 /078
- 四、寝室祛痘战 /080
- 五、自问自答的祛痘功课 /082
- 六、我的简单外治法 /085
- 七、如何找到痘痘的蛛丝马迹 /087
- 八、对付那些吃出来的痘痘 /089



- 九、扫除心情不愉快的痘痘 /091
- 十、我体虚还要长痘痘，真是不公平 /092
- 十一、外治痘痘二重唱之消炎是关键 /093
- 十二、外治痘痘二重唱之共享治痘的急救品 /095
- 十三、长痘了我还能这样吃 /098
- 十四、搜罗药方来帮忙 /101

“加斑加点”惹人厌 /105

- 一、蝴蝶斑好听不好看 /105
- 二、轻松赶走蝴蝶斑 /107
- 三、青春美少女的可爱小雀斑 /109
- 四、治雀斑不能操之过急 /111
- 五、疏忽大意惹晒斑 /113
- 六、两样给我带来运气的小菜 /117
- 七、继续我的美白大战 /119
- 八、水果让你变成白雪公主 /121
- 九、美丽心情让你准时“下班” /124
- 十、女人要学会宠爱自己 /126

为何总不给我好脸色看 /129

- 一、补血让女人面如桃花 /129
- 二、吃是补血的不贰法宝 /131
- 三、有“气”的女人才红润 /133
- 四、怎样才能补足“气” /134
- 五、还有什么让我“脸上无光” /136



- 六、不吃米饭会变黄脸婆 /139
- 七、骑车骑出的好脸色 /142
- 八、美白面膜要这么贵吗? /146

素颜无暇面面观 /149

- 一、为何我们不再是“妈妈的小棉袄” /149
- 二、我不做“冷美人” /151
- 三、别人的良药可能是我的毒药 /154
- 四、轻松做个睡美人 /156
- 五、女人的黄金七天 /158
- 六、恋爱中的漂亮宝贝 /160
- 七、我们需要这样排毒吗? /162
- 八、正确对待排毒问题 /164
- 九、养成健康的排毒习惯 /165
- 十、畅快淋漓的流汗大排毒 /167
- 十一、童年的“温暖牌”足疗 /169
- 十二、“养树需护根，养人需护脚” /172



女人不可不做的功课

一、痘痘不都是“油”的错

很多人认为，只有油性皮肤者好冒痘痘，脸上不冒油的兄弟姐妹是痘痘绝缘体。他们的理由很简单：看看那些青春期的少男少女们，但凡皮肤油光锃亮者，仿佛那里面饱含着营养，油脂都似要冒出来，自然会长痘痘。而那些面色苍白、皮肤干燥的人因为皮肤养分不够，自然冒不出痘痘这种代表精力旺盛的东西。

以前我也认为油性皮肤的美眉爱长痘痘，干性皮肤的美眉不长痘痘，因为本人属混合性皮肤，T区冒油较多，自然也是我的第一块痘痘实验地，从经验主义出发，我认为痘痘产自“油区”。

如果痘痘只是油性皮肤者的隐痛，那很多人都可以偷笑了。事实证

明，痘痘并非油性皮肤者的专利（这一专利似乎谁也不想申请吧）。以下就是一例。

上大学时，隔壁宿舍的女生皮肤白净偏干燥，身形纤细，怎么看都是常人印象中的柔弱女子，却长了一脸的痘痘，谁见了都为她那一张白皙的脸可惜。

我那时也时常冒几颗，但看到她之后，才知道我根本就不能算是个爱长痘之人，更无须自寻烦恼。她的痘痘是满脸的，一片一片，连脖子上都有。不知是不是在看到隔壁女生的痘痘之后有了抗痘信心，还是我下意识地忽视了脸上痘痘的存在，然后痘痘因为我的无视而消失殆尽。总之，我大一下半学期就差不多不长痘痘了，具体“战痘”经验留待后文再说。

隔壁女生很为痘痘烦恼有人给她出主意，开口就说：“你的脸应该是油性的吧？”“一定是油多了才冒痘痘的”、“你最好不要用油性的护肤品”。现在想想，当初给她建议的人说这些话时一定很心虚，因为她的皮肤怎么看也不是油性的，她的脸上局部都会掉皮。

听了别人的“忠言”后，隔壁女生再也不敢涂护肤品了，连大冬天都不敢涂，也不敢用洗面奶，怕有的洗面奶里的营养成分会给皮肤造成负担。她一年四季只用硫黄皂洗脸洗澡，说是这样才能彻底去油。然而，即便这样坚决地去油，整个大学期间她的痘痘也一直没好，脸上经常又红又掉皮。那建议真是误人不浅。不过，当年很多人都是这样认识痘痘的，想来她也是认同这一想法，认为痘痘和“油”有关，所以要杜绝一切“油”的东西。

隔壁女生明显是个干性皮肤的美眉，她的痘痘其实和“油”没有一



点关系。而她不停地大范围地长痘痘已经远远不是皮肤的原因，而是身体内部出现了问题，所以光和皮肤上的“油”较劲就没用了。听说，她后来咨询了中医，一直吃中药调理身体，治疗痘痘。再后来在同学录里看到她的照片，已经当了幸福的妈妈，痘痘自然被幸福的生活驱赶走了。

事实上，绝大多数痘痘并非我们皮肤惹的祸，皮肤只是痘痘的载体。我们身体内部问题借助皮肤发泄出来，才形成了痘痘。

我们的皮肤确实会因为油脂分泌旺盛堵塞毛孔，导致长痘痘。所以油性、混合性皮肤的人更容易长痘痘。但那点“油分”奈何不了我们，美眉只要注意清洁，就能杜绝“油分”，自然它就没法祸害我们的颜面。

但为何我们的痘痘还是冒个不停，甚至连一些皮肤并不常冒油的干性、中性皮肤的美眉也是痘痘的受害者。这就要寻根究底，看看我们的身体出了什么问题，会不会是肠胃有问题，会不会内分泌失调，会不会月经不调……或者我们的生活习惯是否健康，是不是经常熬夜，是不是经常上网，是不是经常暴饮暴食……这些问题才是导致痘痘的罪魁祸首。了解了长痘痘的真相后，大家就知道，治疗痘痘光和皮肤较劲是没有用的，怪罪脸上那点“油光”更是不必要。

很多长痘痘的美眉在治理痘痘的过程中会和我的同学一样走入误区，认为脸上的“油”被洗得越彻底越好。于是，商家们也绞尽脑汁跟随美眉的脚步，研发各种各样的去油产品。现在，美眉们不用像我的同学那样一年四季用硫黄皂洗脸，市面上去油的洗面奶琳琅满目，什么海藻洗面奶、溶脂洗面奶、祛痘洗面奶，还有各种洁面皂都能扫除我们脸上的油光。美眉们也是什么能去油就用什么，结果油被洗得一干二净，但是皮肤干燥，没有一点光泽。还有更严重者，过度去油反而刺激皮脂腺加

速分泌油分，所以越控越油，痘痘依然“坚守岗位”。

油脂是皮肤必需的养分，缺乏油脂，导致水油不平衡才可能长痘痘。这就是为什么，有些人皮肤泛着光泽却不长痘痘，看上去非常健康，而有些人皮肤干得脱皮却满脸痘痘。所以不要讨厌我们那张油光光的脸，如果缺乏油分，皮肤没有光泽，看上去会干枯，显得不年轻、没有活力。

皮肤健康的关键是水油平衡，适当控油的同时加强保湿，美眉们就能和痘痘说拜拜。

这里还要提醒一下，我们的皮肤很脆弱，经不起美眉们的折腾，不要让我们的皮肤当成各类护肤产品的试验田。改一改常年做表面功夫的习惯，多把注意力放在我们的身体上，身体好了，痘痘自然会消下去。美眉都要记住，善待我们的皮肤，更要善待我们的身体。

二、你了解自己的体质吗？

美眉们个个都久经沙场，为了脸上那一亩三分地，学了不少战痘知识，什么水保湿特好，什么东西可以吃也可以擦脸，什么霜又便宜又好用……美眉们随口就来，要让美眉们说说皮肤，我们能说上个三天三夜。但保养的第一要诀是辨清体质，身体是我们的根本，脸面是我们身体的写照，辨清体质，对症下药，才能治本。美眉们有多了解自己的身体呢？知道自己体质如何呢？呵呵，这个恐怕很多人都不知道。

说到体质，我们经常听到的是，体质好的人爬上山顶都不带喘气的，体质差的人爬到半山腰就要晕倒呕吐；体质好的人寒流来了不会被感冒侵袭，体质差的人一年到头在感冒。反正体质好就什么都好！你猜对了，



体质好的人还能不长痘痘呢！

相信美眉们的“战痘精神”是极其顽强的，为了几颗痘痘，甘愿放弃偷菜看转贴的时间来认识我们的体质。嘿嘿，还是臭美惹的祸。臭美是要代价的。

体质，即机体素质，它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。

中医体质论把人的体质分成了九种。美眉可以先测测自己的体质：

1. 平和质（A型）

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：身形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常。舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

2. 气虚质（B型）

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗。舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

3. 阳虚质（C型）

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振。舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

4. 阴虚质（D型）

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥。舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

5. 痰湿质（E型）

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏。苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

6. 湿热质（F型）

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多。舌质偏红，



苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

7. 血淤质（G型）

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫暗等血淤表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现淤斑，口唇暗淡。舌暗或有淤点，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

8. 气郁质（H型）

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐。舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

9. 特禀质（I型）

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

如果哪个美眉发现自己和第一种体质——平和质类似，那你天生是



个好底子啊！肯定是面色红润，皮肤光滑，不长斑也不长痘痘，体形匀称，总之美眉们关于美貌上的那点奢求你都占尽了。但事实上，绝大部分美眉都发现自己和第一位的平和质无缘，后面八种倒是都有点和自己类似。美眉一一对号入座，就会发现，不止一种体质类型与自己相似。比如，有的美眉常常觉得手脚冰凉（相信很多美眉都是冷美人），对照上面一查属于阳虚体质，同时发现自己常常感到闷闷不乐、情绪低落，这又是气郁体质的表现。我问过身边几个美眉，都觉得自己是阳虚质和血淤质的，看来不止我一个怕冷和血行不畅的可怜女人。有的美眉甚至发现每一种都和自己挺相像，越看越糊涂，也越看越着急。是的，对于大多数人来说，体质是一种综合体，表现出来的并不是单一体质。

就像皮肤一样，除了中性皮肤外，其他皮肤特别容易出现这样那样的问题，我们的体质也是如此，平和质以外的八类体质都容易产生各种问题，这八种体质被称为偏颇体质，绝大部分人都被归入到这一大类体质中。有项调查发现，现代城市中，八种不健康体质中气虚质占12.71%，湿热质占9.88%，阴虚质占8.89%。美眉们也不要着急，虽然偏颇体质更容易失调，只要我们努力做好平衡工作，就可以解决问题了。

知道了自己的体质，就可以针对自身情况制定合理的养颜计划，找到一条适合自己的养颜之路。

三、湿热质引发的烦恼

在我们的九种体质中最容易长痘痘的就是湿热体质的美眉了，而且这种体质的人一长痘痘就很难消下去。最让人郁闷的是，湿热体质的美



眉常伴有口臭（不用脸红，并不是不注意口腔清洁，只是身体出现了问题），还会觉得嘴巴发苦，脸上泛油光，看上去像没洗干净似的。更讨厌的是动不动就长口疮，连背部和我们的屁屁都逃不过长痘痘的厄运。

湿热体质的美眉除了要和痘痘奋战外，还要为了照顾面子而时不时备好口香糖、吸油面纸，甚至是西瓜霜喷雾。简直是非人的境遇啊！

美眉不用抱怨上苍不公，在我们身边，湿热体质的队伍大去了，真是多你一个不多，少你一个不少。

一般来讲，南方城市湿热体质的人较多，这和当地环境潮湿有关。大家都知道，广东人喜喝凉茶就是为了驱赶湿热。但现如今怎么不分南北，到处湿热了呢？

我的一个朋友最近从国外回来。见面让我一惊，青春少女时代都没长过痘痘的她，居然冒了不少痘痘。我开玩笑说怎么南方的水灵美眉，去国外修了三年修回了一脸的痘痘。初见我以为是时差或者疲劳再或者是水土不服的原因，但她说这几年一直在冒痘痘，这让我很不解。言谈中我得知，留学期间她的主要食物是汉堡或者比萨或者香肠，偶尔做顿好吃的就是西红柿炒鸡蛋。以她的说法，那简直是超级美味，是她拿来招待朋友的好菜，曾让她的房东吃得赞不绝口。可想而知，我这可怜的朋友三年中才吃到了多少瓜果蔬菜。就这样，这个南方美眉素来以清淡为主的饮食习惯被彻底改变：猪肉、牛肉、鸡肉成了她一日三餐主要的食物。这些肉类占据她家餐桌的同时，痘痘也随之爬上了她曾经光滑的脸蛋。她的体质显然已经向湿热悄然转变，痘痘就是最好的证明了。

想想梅雨季节，潮湿又闷热，压得人喘不过气来，我们就会感觉异常烦躁，浑身黏糊糊的，特别不清爽。类似的道理，人体内湿热了，表

现在外部就是冒痘痘，浑身油乎乎、不干净的样子，而人同样也会觉得很烦躁，容易火气大。

外部湿热我们能切身感受到，一到夏天，空气中湿漉漉的，又热又黏。但身体的湿热就比较抽象了，美眉经常不知道为什么自己体内会湿热？那么，美眉们只要记住体内湿热常与消化功能有关就行了。具体到我们身体的部位，就是和我们的脾胃有关。中医上讲，脾主运化，布化精微而升清；胃主受纳，腐熟水谷而主降浊。脾胃为仓廪之官，水谷之海，无物不受，邪气易袭而盘踞其中，脾胃因之升降失常，气机壅塞，则水反为湿，谷反为滞，湿阻、食积、痰结、气滞、血瘀、火郁亦即相因而生。我们平日所食之物即“水谷”，先到达胃中经消化后，精华由脾脏运送给人体各部位。脾胃掌管着我们吃进肚子里的食物，一旦不注意饮食，吃进一些不利消化的食物，就会导致生湿生热。

如果美眉大鱼大肉一番，消化系统就必须加班加点地把你额外吃进去的东西转化为精华供各部门所需。但如果美眉的胃口大到连你的消化系统加班加点都完成不了任务时，它就会罢工，也就无法把美眉体内多余的鸡鸭鱼肉中的精华转运出去。这些剩余的东西在体内堆积又无法及时排出去，那么在我们体内温热的环境中，这些东西会变成什么？长期的淤滞，就导致了内湿。

至于为什么湿了一定热，美眉就不难理解了，南方温热也多雨潮湿，北方干燥又寒冷，所以湿一般和热是分不开的。体内湿浊的东西长时间堆积，必然释放能量，导致内热。这种热是捂出来的热，美眉想象一下，有时下雨不小心把袜子弄湿了，不便于替换的情况下，我们只能把它晒干，那个过程是多么的难受，袜子黏在脚上，又湿又热。有的美眉皮肤



素颜无瑕