

最权威的快乐保健
工具书

编 著/原水编辑室
审 定/林扬志

健康
聊天室

美白去斑

美白去斑怎样做最有效?
我适合激光治疗吗?
哪些保养品可以真正美白?
含药化妆品比较有效?
自制面膜便宜又好用?
为什么我没有办法白回来?
为什么我会长黑斑?
防晒产品有效吗?

完全搞定



建立正确观念

认识黑斑与美白

自我诊断

看医生与买药

饮食与保养

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

2011美容护肤美容
大全书

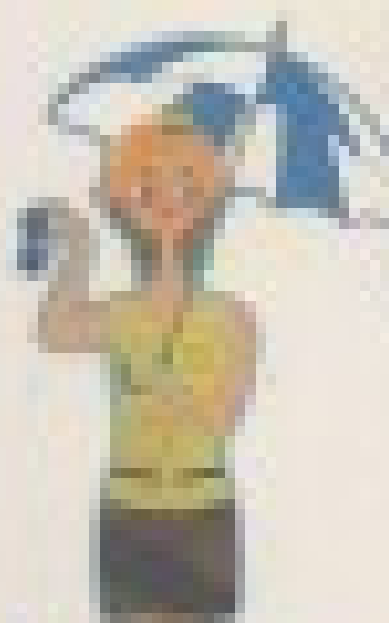
美容护肤美容
大全书

编 著：张丽娟
主 编：张丽娟

美白去斑

1. 美白去斑的五大误区
2. 美白去斑的五大误区
3. 美白去斑的五大误区
4. 美白去斑的五大误区
5. 美白去斑的五大误区

完全搞定



美容护肤美容 大全书	美容护肤美容 大全书	美容护肤美容 大全书
美容护肤美容 大全书	美容护肤美容 大全书	美容护肤美容 大全书

张丽娟 张丽娟 张丽娟

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

美白去斑完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-4000-X

I. 美… II. 原… III. 美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046214 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 152 千字

印张: 4.5

印数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 寿亚荷

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 周 文

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstpc@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

TS974.1
83

美白去斑

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

审定 / 林扬志

完全搞定

华南农业大学图书馆藏

辽宁科学技术出版社

沈阳



编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？痛经，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。

本书共分6个篇章，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。使用本工具书时请注意：（1）我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用的相关图片仅供参考；（2）本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应

根据本书所提供的建议和方法，尽快向医师求助。

本书能顺利出版，应感谢下列专业人士，在百忙之中抽时间协助，并接受采访，为传播专业的美白去斑知识，尽最大的努力！

沈雪松

原水文化总策划

contents

contents

contents

目

录



1

建立正确观念

- 12 美白去斑怎样最有效?
- 14 我适合去医院治疗吗?
- 16 搽美白保养品有效吗?
- 18 含药化妆品比较有效?
- 20 用面膜有效吗?
- 22 你适合哪种治疗方式?

2

认识黑斑与美白

- 26 皮肤的组成
- 28 黑斑的形成
- 30 黑斑的种类
- 34 美白原理

contents

目

录

3

自我诊断

38 肤质测试表

42 你适合哪种保养品?

46 我的黑斑属于哪一种类型?

50 各种治疗方式总评量

4

看医生与买药

58 挂哪一科?

60 初步诊查

64 常用药物

66 离子导入

69 超声波导入

72 激光治疗

80 果酸换肤

84 中医治疗黑斑

88 美容护肤中心

92 认识保养品

96 常见美白成分的效用

100 经认证的美白成分

104 各种品牌美白保养品

5

饮食与保养

116 美颜营养素

120 美白蔬果汁

124 美颜药膳

126 选择美白产品的步骤

6

预防

130 记得提防紫外线

132 注意防晒

136 慎选防晒品

140 正确洗脸方法

本书使用说明

本书专为有黑斑困扰、及对美白去斑方法有疑惑的人而制作，在面对美白去斑时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为6个篇章，每一个篇章都是针对想彻底解决美白去斑问题者所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。

篇名

面对美白去斑时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标题

即该篇章所提出的相关问题，必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标题提示的重点，做深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

1

建立正确观念

你适合哪种治疗方式?

治疗前该注意的事

① 知道自己的需求

脸上的黑斑是否很严重？只是要淡化黑斑还是想根除？有耐性每天搽药膏还是一个疗程分8次做，亦或希望一次就能见效？对于防晒措施是否可以做得很彻底？这些问题在治疗前都要想清楚，如果只是想淡化黑色素，并不一定要选择激光治疗。

② 了解相关资讯

各种医学美容方式都有它的适应症及优缺点，在治疗前若能对去斑治疗有一定程度的了解，不但能选择最适合自己的医疗方式，也不容易有副作用产生。



Q&A

常用果酸会不会让皮肤变薄？

皮肤的厚度包括表皮及真皮的总厚度，果酸去除的只是最外层的老旧角质层，而在去除的同时，还会刺激表皮细胞使其层数变多，并让真皮层的纤维母细胞增加胶原蛋白的制造，帮助弹力纤维修补，增加皮肤的含水量。由此看来，皮肤不但不会变薄，反而还会增厚呢！



Dr. Advice

具有丰富专业与人性化的医生、营养师与专家们，为有黑斑困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

美白去斑相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对美白去斑有更深入的了解。

step

step by step

● 充分与医生沟通

专业医生可以客观分析每个人不同的需求及治疗后的效果。而且你应先对治疗中的痛苦程度、术后可能出现的并发症以及效果等情况、有一定的准备和因应之道。

● 衡量自己的能力

做美容治疗之前，要先确定治疗费用及时间是否能够接受，术后的照顾是否可以配合。尤其有些治疗的疗程要做6次以上才能看出效果，要仔细评估金钱与时间的花费。

每种治疗方式的适应症:

适应症	种类	治疗方式
表皮性	雀斑、晒斑、黄褐斑(肝斑)、咖啡牛奶斑	擦退斑膏、美白产品、超声波导入、离子导入、激光、脉冲式电泳术、化学换肤(果酸换肤)
真皮性	黄褐斑(肝斑)、太田痣、颧痣、发炎后色素沉着、药物引起、金属沉着、刺青	激光(发炎后色素沉着可以用去斑膏来治疗)
皮肤角质化及表皮层增加	老年斑	冷冻、电烧、激光、化学换肤

Dr.Advice

很多人对激光需经过多次治疗而却步，其实若是表浅性的雀斑，经一次激光治疗后，再加上之后的防晒、护理措施得当，是可以去除的，但若是真皮性的黑斑就需要数次激光治疗才能治愈。

美白去斑完全搞定

建立正确观念

了解肤质与斑点

自我检测

专业医师诊断

饮食与保养

防晒

次标题

针对大标题提出说明。

书眉与色块

本书各篇章都有专属色彩，按照篇章内容排列，色块部分表示该页所在位置，让你对本书内容一目了然。

1 防晒用品

小标题与说明

进一步对重点内容做说明，详细的解释帮助你美白去斑有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你建立除皱护肤的正确就医、买保养品、饮食与防晒等观念。

步骤



实用步骤

帮助你了解如何解决美白去斑的步骤。

1

重点分类

通过简单的分类让你迅速吸收重要讯息。



DO

值得你个人身体力行的建议，有助于减轻或预防美白去斑。



Q&A

对健康问题的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T

提醒你不该从事的事项或易犯的错误，需要在生活中避免或改正。



story

实际发生的个案。通过参考别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念



大多数的人都有搽保养品的经验或习惯,到底搽美白保养品有效吗?其实,若想用涂搽药膏或保养品的方式,那就得花个把月的时间,在这期间还要做好防晒,才能达到美白及淡化黑斑的效果。

要达到美白去斑的目的,最有效及最快速的方式就是接受治疗,例如激光、离子导入、超声波导入、果酸换肤等。不过,除了激光以外,其他的治疗方式都只能达到淡化黑斑及美白的效果,通过激光才能真正除去已存在的黑色素,但也正因如此,这些均属于侵犯式治疗,只有专业医生才能操作。

另外,黑斑分许多种类,有些先天性的黑斑,就得用激光才能去除,所以要消除脸上的黑斑,首先要了解自己的黑斑是属于哪一种类型,才能找出最适合自己的治疗方式。

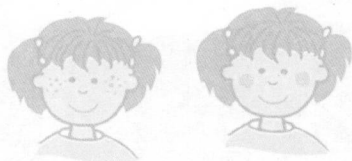
▶ 治疗黑斑的步骤

步骤



确定黑斑种类与深浅

黑斑的种类一般包括雀斑、晒斑、黄褐斑(肝斑)、牛奶咖啡斑、太田痣、颧痣、发炎后色素沉着,药物引起,金属沉着,刺青等。



步骤



正确防晒

选择对UVA及UVB都有防晒功能并经过相关部门检验合格的防晒品。每天要注意定时补搽,外出时最好再配合撑伞或戴帽。



step by step

步骤

3 选择适合的治疗方式

治疗方式除了搽去斑膏，一般常见的还有脉冲式电泳术、离子导入、超声波导入、激光治疗、果酸换肤等，有时医生会建议搭配其中两种方式来治疗，例如先做离子导入再用激光去斑，来降低激光照射后产生的黑色素沉着，并加强美白效果。

每个人选择治疗方式时，还要考虑个人的生活习惯、黑斑形成的原因等，因此最好和医生详细讨论过后再做决定。



步骤

4 确实做好治疗后的护理

每种治疗后的护理工作略有不同，不过注重防晒、保湿仍是最基本的，确实做好医生指示的护理工作，才不会让脸很快又“黑”回来



建立正确观念

认识肌肤与美

自我诊断

看医生与实

饮食与保

预防

我适合去医院治疗吗?

建
立
正
确
观
念

美白去斑只是小事，买保养品搽搽就好！很多爱美的人会担心自己只是想美白或去掉脸上淡淡的黑斑，会不够“资格”上医院做治疗。其实美容医学已渐渐受到重视，许多大医院都设有美容中心，这些美容中心的装潢别致，并且在安全性之外还强调舒适性及隐密性，因此尽管你只是想美白，也是可以上医院去做的。

不过提醒你美白去斑的治疗费用需视你要什么样的治疗方式而定，至于治疗的时间、成效也是各有不同，基本上愈有效、快速的治愈愈贵，但若只是想淡化脸上不明显的雀斑有时只要搽去斑膏即可。

很多人会担心去斑的治疗需要花上大把钞票，其实你可以视自己的经济、时间及欲达到的效果，来选择最适合的方式。

▶ 你也有这些疑问吗？

我够格上医院治疗吗？

有些人天生脸上有着一大块明显的斑，不但美观，连患者的自信心都备受影响，其实通过医生专业的治疗，是可以有效改善这种情形的。另外，凡是想美白、去斑者，也可以到皮肤科或医院的医学美容中心和医生商讨改善的方法，无须局限在上医院只能治疗严重疾病的观念。

目前，不但许多皮肤科门诊附设有专门的美容中心，在很多大医院除了皮肤科、整形外科，还设有独立的医学美容中心，提供更舒适的美容环境！随着时代潮流的演变，美容已不再只是护肤中心或是化妆品专柜才能做到！

