

48个

老偏方

安全有效，取材天然
尽心呵护你的美丽！



护肤美容烦恼
根除难、常复发，怎么办？

臧俊岐◎主编

很灵很灵的老偏方 护肤葆青春

Henling Henling de
Laopianfang:Hufu
Bao Qingchun

美白·补水·战痘·去皱·
消斑·纤手·玉足·润发

当代名老中医多年养生驻颜精华
灵验偏方助你解决烦恼！



留住美容颜，偏方帮到你



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

实用老偏方

很灵很灵的老偏方 护肤葆青春

臧俊岐◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

很灵很灵的老偏方. 护肤葆青春 / 臧俊岐主编. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.7
(实用老偏方)
ISBN 978-7-5388-9599-5

I. ①很… II. ①臧… III. ①女性-皮肤-护理-土
方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058630 号

很灵很灵的老偏方. 护肤葆青春

HENLING HENLING DE LAOPIANFANG HUFU BAO QINGCHUN

作 者 臧俊岐

项目总监 薛方闻

责任编辑 王 姝

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9599-5

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

编者自序



臧俊岐

主任中医师，著名针灸、中医药保健养生专家。
中医界“温和派”代表人物。

民间自古就有“偏方治大病”的说法，所以家里有人患病时也有很多人会用辛苦求得的偏方一试。偏方之所以受欢迎，原因主要有四点：第一，偏方疗效显著。除了对日常生活中的小毛病有疗效，偏方对许多慢性病、疑难杂症及一些突发病症也有很好的治疗效果。第二，偏方取材方便、经济实用。一般偏方多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料简单、易找，且价格低廉。第三，偏方操作简便。只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒或外敷，即可奏效。第四，偏方不良反应小。因其多取材于日常食材，所用的药材也是天然植物，且仅仅采用几味甚至是单味药材。如板蓝根治感冒，治病方式较为温和，不良反应极小。

不仅治病可以用偏方，女人护肤也可以用偏方。

每个女人都想拥有面若桃花、肤如凝脂的美丽面庞，也想拥有娇俏玲珑、精致完美的迷人身躯。这样的美，无论是浓妆还是淡抹，都是相宜的。但女人又是脆弱的，不规律的作息、不健康的饮食习惯、负面情绪、高强度的工作压力等都会成为毁灭女人魅力的“凶手”。为了抵御这些“凶手”，广大的女性朋友总是寄希望于用护肤品来改善自己的皮肤状况。如今，市面上的护肤品牌众多，主打的功能也比较多。价格低的护肤品不一定质量就很差，价格高的护肤品也不一定人人都适合使用。很多女人在护肤品的选择上没有建立正确的观念，所以经常会出现因滥用护肤品而使皮肤过敏甚至中毒的事情。与其迷信无法判定质量的护肤品，不如自己动手，借助传统、安全的中医偏方，利用随手可得的天然食材或药材，定制属于自己的专用护肤方案。

本人从医多年，具有丰富的临床经验。行医过程中，使用小偏方帮许多女性朋友从根本上护肤，疗效甚好。故此，将多年的护肤偏方使用经验和对民间偏方的所见所闻汇集成册。本书为大家介绍的护肤小偏方全面又实用。除了最基本的美白、保湿偏方，更有祛痘、淡斑、除皱等小偏方呈现给大家。除此之外，还有全身保养的贴心小偏方，帮大家打造更完美的自己。偏方中所使用的食材多是日常食材，药材也都是天然植物，内服加外敷，由内而外进行全方位身体保养和护肤，所以这些偏方安全又有效。

最后，希望本书可以真正成为广大女性朋友的护肤好帮手！



第一章

八大必知的养肤护肤知识点

CONTENTS 目录

第一章 八大必知的养肤护肤知识点

002 皮肤测试带你彻底了解自己的肌肤

007 换季护肤很重要

010 分年龄养护肌肤

012 体质和五脏是护肤术之本

015 适合自己的护肤品才是最好的

018 护肤，补水先行

022 天天防晒才能拥有健康肌肤

024 十大润肤食物助你吃出弹力雪肤



第二章 好气色素颜美女的美白偏方

- 034 甘麦红枣改善更年期脸色
- 037 土豆消除你的黑眼圈
- 041 冰茶水有效去眼袋
- 044 芝麻核桃就能提亮你的肤色
- 048 大米薏米面膜帮你轻松对付“黄脸婆”
- 051 桂圆红糖茶给你红润好气色
- 054 排毒就找香蕉葡萄来帮忙
- 057 番茄汁让你晒后重获嫩白肌
- 060 燕麦酸奶打造光洁肌肤



第三章 保湿偏方，肌肤 Q 弹水嫩，青春永驻

- 066 美容养颜芦荟汤，让肌肤柔嫩丝滑
- 069 冰糖银耳羹专治皮屑
- 072 黑啤面膜帮你告别“草莓鼻”
- 075 中性肌肤就用西瓜蜂蜜补水
- 078 干性肌肤就用玫瑰酸奶面膜补水
- 081 黄瓜蛋清维持肌肤水油平衡
- 084 绿豆面膜保持肌肤清爽不油腻
- 088 敏感肌肤就用黄瓜，补水又安全
- 091 水润混合肌就用番茄维 C 面膜



第四章 轻松去除青春烦恼的“战痘”偏方

- 096 绿豆生菜面膜消灭满脸痘
- 100 莲子心茶轻松解决额头痘
- 103 白萝卜汁养出光洁鼻子
- 107 蒲公英蜂蜜降火去脸颊痘
- 110 红豆淮山粥专治唇边痘
- 113 玫瑰茉莉击退下巴痘痘
- 116 消灭痘印用黄瓜
- 119 鱼腥草红枣防过敏长痘



第五章 抹去岁月痕迹的去皱偏方



- 124 柠檬木瓜去颈纹
- 127 银耳珍珠面膜巧妙消除法令纹
- 130 牛奶蜂蜜滋养眼尾肌肤
- 133 巧用米饭保养脆弱眼周肌肤
- 136 按摩印堂穴，抚平眉间纹
- 139 按摩百会穴，淡化抬头纹
- 142 土豆糯米面膜还原紧致肌肤
- 146 蛋清去除妊娠纹
- 149 按摩推拿法，让橘皮纹变光滑

第六章 “Hold住”20岁肌的消斑偏方

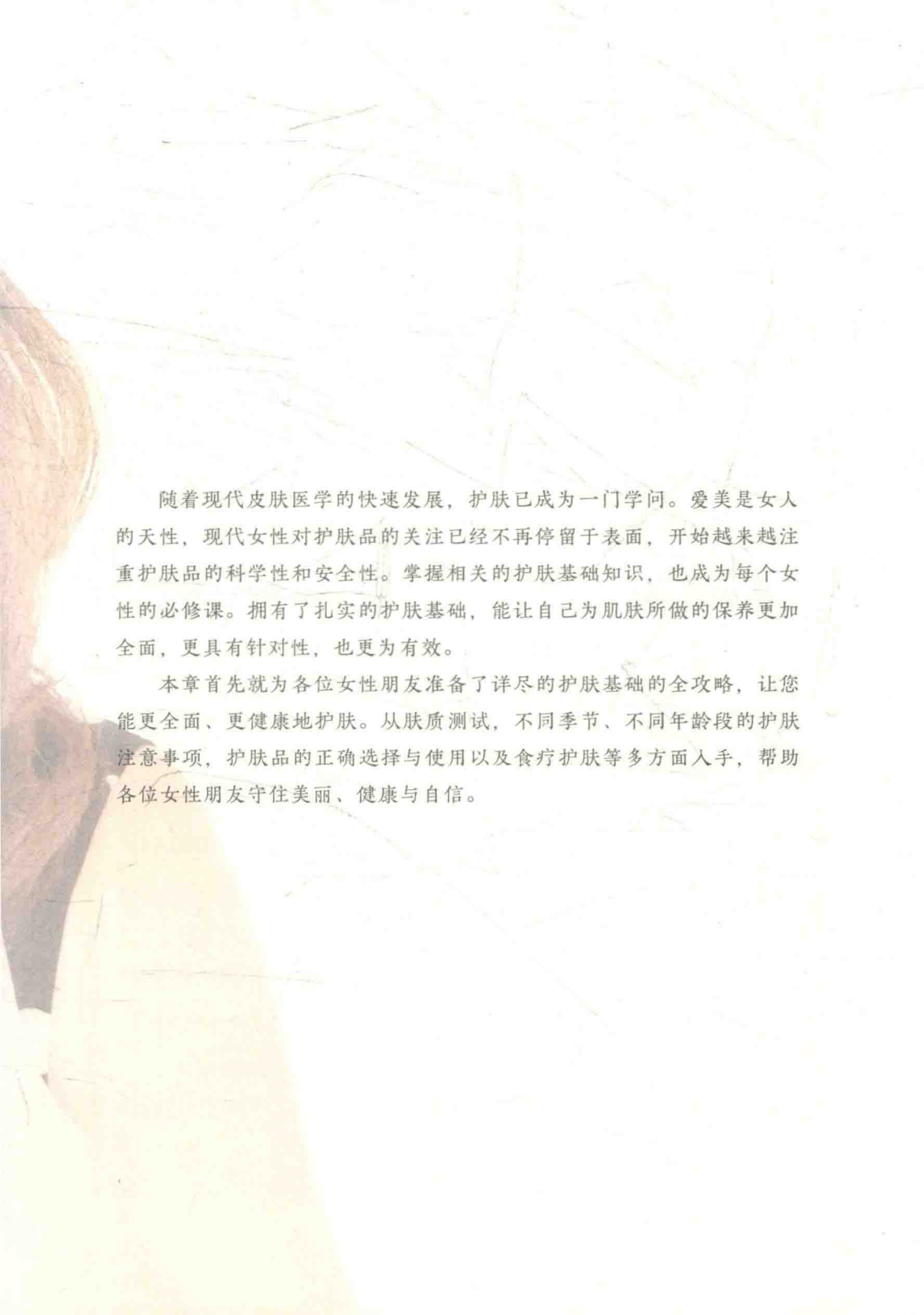
- 154 三仁美容粥赶走恼人黄褐斑
- 158 苹果泥面膜扫除脸部雀斑
- 162 丝瓜水解晒斑之愁
- 166 桃花冬瓜子面膜除面部黑斑
- 169 山姜米醋化解汗斑尴尬
- 172 姜汁蜂蜜除老年斑
- 175 柠檬蜂蜜水帮你找回光洁肌肤



第七章 保养身体各部位肌肤的偏方

- 180 啤酒打造无屑秀发
- 183 橄榄油还你纤纤双手
- 187 妙用维生素 E，帮你健康美甲
- 190 红糖豆浆让乳晕色更淡
- 193 私密部更水润，就喝百合雪梨汤
- 196 足浴解压又嫩足





随着现代皮肤医学的快速发展，护肤已成为一门学问。爱美是女人的天性，现代女性对护肤品的关注已经不再停留于表面，开始越来越注重护肤品的科学性和安全性。掌握相关的护肤基础知识，也成为每个女性的必修课。拥有了扎实的护肤基础，能让自己为肌肤所做的保养更加全面，更具有针对性，也更为有效。

本章首先就为各位女性朋友准备了详尽的护肤基础的全攻略，让您能更全面、更健康地护肤。从肤质测试，不同季节、不同年龄段的护肤注意事项，护肤品的正确选择与使用以及食疗护肤等多方面入手，帮助各位女性朋友守住美丽、健康与自信。

皮肤测试带你彻底了解自己的肌肤

搞清楚自己的肤质类型，是购买护肤品前的首要准备工作。根据自己的肤质类型选择最适合自己的护肤品和护肤方式，才能做到对症下药，使护肤品的效果能更好地发挥出来。皮肤通常分为 5 种类型：油性皮肤、中性皮肤、干性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。然而皮肤类型会随着环境与季节的变化及皮肤状态的改变而发生变化。因此，肤质并不是一成不变的，日常护肤品应该根据皮肤类型而做出选择。

做一做下面的测试表，对自己的皮肤类型有个基本的了解吧。

1. 皮肤类型测试表

(1) 脸上会泛油光吗? 泛油光的部位是：鼻翼 ☐ 前额 ☐ 下巴 ☐ 脸颊 ☐	是 ☐ 否 ☐
(2) 是不是经常觉得脸上油腻腻的? 油腻的地方是：鼻翼 ☐ 前额 ☐ 下巴 ☐ 脸颊 ☐	是 ☐ 否 ☐
(3) 容易长痘痘、粉刺、黑头或是暗疮吗?	是 ☐ 否 ☐
(4) 皮肤看起来干燥吗? 干燥的部位是：鼻翼 ☐ 前额 ☐ 下巴 ☐ 脸颊 ☐	是 ☐ 否 ☐
(5) 脸上有脱皮的现象吗? 脱皮的地方是：鼻翼 ☐ 前额 ☐ 下巴 ☐ 脸颊 ☐	是 ☐ 否 ☐
(6) 脸部常有紧绷感与脱屑现象吗?	是 ☐ 否 ☐
(7) 是不是脸部虽有紧绷感，但还算光滑，不至于太干燥?	是 ☐ 否 ☐
(8) 使用保养品时，皮肤常会有红肿等过敏现象吗?	是 ☐ 否 ☐

2. 油性皮肤

您在第(1)~(3)题皆答“是”，而且泛油光的部位几乎是全脸；您在第(4)~(7)题皆答“否”，那么您是油性皮肤。

皮肤特征

毛孔较大，T字部位（从额头到鼻子，再到下巴）可能会有较粗糙的毛孔。皮脂分泌较多，皮肤表面有光泽，油腻感颇重，夏季油光严重。易生暗疮、青春痘、粉刺等。但不易起皱，不易过敏，且不易出现衰老现象。

护理方法

油性皮肤由于皮脂分泌较多，护肤上应该以清洁、控油、补水为主。要做好深层清洁，清理附着在毛孔中的污物，防止毛孔堵塞。一周两次使用温和的产品去角质，并搭配无油的保湿产品。皮肤的控油护理要定期进行，可使用平衡水、控油露之类的锁水保湿、调节油脂分泌的护肤品。也要注意平衡油脂分泌，防止皮肤外油内干。在饮食方面，不偏食油腻或刺激性食物，多吃蔬菜、水果和含B族维生素的食物，养成有规律、良好的生活习惯。

3. 中性皮肤

您在第(1)、第(2)题皆答“是”，而且脸上只有2~3个地方有油光；第(4)~(8)题皆答“否”，则说明您是中性皮肤。

皮肤特征

细腻有弹性，不发干也不油腻。天气冷时皮肤偏干，天气热时可能出现少许油光。皮脂分泌正常，少有痘痘、暗疮等。比较耐晒，不易过敏，如保养适当，皱纹很晚才出现。

护理方法

中性皮肤的皮脂分泌正常，基本上没什么问题，日常护理以保湿为主。但应注意较易因缺水、缺养分而转为干性肤质，所以应使用保湿锁水效果好的护肤品。

4. 干性皮肤

若第(4)~(6)题皆答“是”，而且全脸皆有干燥感；第(1)、第(2)、第(7)题皆答“否”，那么，您属于干性皮肤。

皮肤特征

毛孔不明显，皮肤细腻。皮脂分泌量少而均匀，没有油腻的感觉，角质层中含水量少，在10%以下，皮肤较为干燥，不够光滑，缺乏弹性和光泽。易干燥、脱皮，易生红斑等，很少长粉刺和暗疮。季节变换时会出现紧绷，冬季易发生皲裂。容易生成皱纹，尤以眼部及口部四周明显。不易过敏。

护理方法

干性皮肤的日常保养应该以补水、滋养为主，防止肌肤干燥缺水、脱皮或皲裂，并延迟衰老。洁面产品应选用较为温和的，其他护肤产品应选保



湿类型的，如滋润型的营养水、乳液、面膜等，以使肌肤滋润不紧绷，随后使用同样质地的保湿面霜、精华。每个星期定期去角质，坚持做面部按摩，以改善血液循环。冬季干燥，而北方城市的室内暖气设备让空气更加干燥，使肌肤变得更加粗糙，室内宜使用加湿器。旅行至干燥地方时，随身携带喷雾式的保湿产品，随时为肌肤补水，并避免风吹或过度日晒。在饮食方面，注意膳食营养的平衡，不妨多吃一些含脂肪多的食物以及润肤食物。

5. 混合性皮肤

第(1)、第(2)、第(3)题回答“是”，但症状出现的部位可能会有不同；第(4)、第(5)、第(7)、第(8)题答“是”，第(6)题答“否”。如果您的答案和上述答案相同，那您属于混合性皮肤。

皮肤特征

总体而言，混合性皮肤的毛孔大小为中等，面颊和额头上可能有粗糙的毛孔；色泽肌理健康匀称，代谢循环较佳；T字部位（额头、鼻子、下巴）偏油，面颊稍偏干燥，各处有一些干燥斑驳的部位；不易受季节变换影响；不易生皱纹；T字部位易生粉刺，比较耐晒，缺水时易过敏。

护理方法

大部分女性的皮肤都属于混合性。这类皮肤进行护理时，要区别对待T字部位和偏干燥部位。T字部位应注意控油与收缩毛孔，并滋润干燥部位。干燥部位，如眼角、嘴角等，更要特别注重滋润保养，以防止干纹和细纹的出现。在洁面产品的选择上，应该选用性质较温和的洁面产品，定期进行T字部位的深层清洁，并使用毛孔收缩水帮助收缩细致毛孔。确保一周两次去角质，在干燥部位使用保湿力较强的保湿剂。日常护肤宜选用清爽配方的润肤露、面膜等，注意保持肌肤水油平衡。

6. 敏感性皮肤

第(4)、第(5)、第(6)、第(8)题答“是”，其余题皆答“否”，那您属于敏感性皮肤。

皮肤特征

敏感性皮肤毛孔较细，皮肤比较薄，脆弱，保水能力差，缺乏弹性。容易出现小红血丝，皮肤易泛红，一般温度变化，换季或遇冷、遇热时皮肤都容易发红，易起红点、小丘疹或发痒。比较容易受太阳或一些化妆品刺激，易晒伤，易过敏。

护理方法

由于这类皮肤容易过敏，因此要特别小心，在日常护肤用品和清洁产品的选择上尤其需要小心谨慎。建议尽量选择一些温和舒缓、无酒精、无香精的产品。在使用护肤品前，应该先在耳朵后、手腕内侧等地方试用，在确定没有过敏现象后再使用。

敏感性皮肤者在洁面时，不要太用力揉搓面部肌肤，以免产生红血丝。也应避免过度清洁以及使用清洁力强的产品，还应减少去角质的次数。在日常护理方面，做好基础保湿补水工作。

在护肤品使用过程中，一旦发现皮肤出现过敏症状，应立即停用所有的护肤品，情况严重者最好到医院寻求专业人士的帮助。同时，还要注意避免日晒、风沙、骤冷骤热等外界刺激。

