



现代美容快餐系列丛书

祛斑增白术

美容的期待和挑战

如何内外兼治保养面部皮肤

面部皮肤的“扫黄术”

黄褐斑的治疗方法



MODERN 现代

主编：贺振泉

成员：王东山 王成荣 田仁夫 邓江龙

刘 星 刘光烈 贺振泉 李 存

李柏花 周新玲 谢鹏飞

目 录

第一章 色素斑基础知识	(1)
一、皮肤的颜色	(1)
皮肤的颜色是由什么决定的?	(1)
皮肤的色素沉着与减退	(3)
皮肤病与皮肤颜色	(4)
环境与皮肤颜色	(5)
饮食与皮肤颜色	(6)
皮肤发黄就一定是黄疸吗?	(7)
怎样使皮肤变白些	(8)
二、面部色素斑	(10)
面部最常见的色素斑	(10)
睡眠与面部色素斑	(10)
内分泌与面部色素斑	(11)
情绪与面部色素斑	(13)
防晒与色素斑防治	(13)
色素斑的治疗方法	(15)
治疗色素斑要注意什么	(17)
色素斑治好后会复发吗?	(19)
祛斑要从日常做起	(21)

第二章 认识黄褐斑	(23)
什么叫黄褐斑?	(23)
引起黄褐斑的病因有哪些?	(24)
为什么孕妇容易长黄褐斑?	(25)
为什么肝郁气滞的人易得黄褐斑?	(25)
黄褐斑是如何发病的?	(26)
黄褐斑会影响身体健康吗	(27)
黄褐斑的类型	(28)
治疗黄褐斑应注意的几个问题	(28)
中医如何防治黄褐斑?	(31)
如何预防黄褐斑	(32)
长了黄褐斑怎么办?	(33)
黄褐斑的药物治疗进展	(34)
第三章 黄褐斑的中药治疗	(38)
一、中医药治疗黄褐斑研究进展	(38)
1. 黄褐斑病因病机、辨证施治理论	
趋于系统完善	(38)
2. 注重肝肾, 强调活血, 综合治疗, 疗效提高	(40)
3. 问题和展望纵观	(42)
二、辨证治疗黄褐斑	(44)
活血化瘀治癖黄褐斑	(44)
黄褐斑的辨证治疗	(46)
辨证治疗黄褐斑	(49)
疏肝补肾活血法治疗黄褐斑	(51)
从风燥论治黄褐斑	(54)
黄褐斑从瘀论治	(56)

黄褐斑治疗五法	(57)
辨证分型治疗面部黄褐斑	(63)
辨证论治治疗黄褐斑的其它方法	(64)
三、治疗黄褐斑经验方集锦	(66)
治疗黄褐斑验方三则	(66)
“退斑汤”治疗黄褐斑	(68)
六味地黄汤加减治疗面部黄褐斑	(69)
加中药内服的综合疗法治疗黄褐斑	(70)
消斑汤治疗黄褐斑	(71)
内外合治黄褐斑	(72)
自拟去斑汤治疗黄褐斑	(74)
中药为主治疗黄褐斑	(75)
中药内外结合治疗黄褐斑	(75)
六味地黄丸治疗妇女面部黄褐斑	(76)
僵芪化斑方治疗黄褐斑	(77)
中医治疗黄褐斑	(78)
化瘀祛斑汤治疗黄褐斑	(79)
祛斑汤治疗黄褐斑	(80)
消斑口服液治疗黄褐斑	(81)
鳖甲煎丸治疗面部黄褐斑	(82)
中医辨证治疗黄褐斑	(82)
中医药治疗黄褐斑 89 例疗效观察 41	(83)
温肾助阳治疗黄褐斑	(84)
中药颗粒剂治疗黄褐斑 80 例	(85)
第四章 黄褐斑的针灸治疗	(87)
针灸消除黄褐斑有良效吗?	(87)

毫针法	(88)
皮肤针疗法	(88)
火针	(88)
穴位贴敷疗法	(89)
耳针	(90)
指针	(92)
综合疗法	(92)
针刺配合中药面部穴位按摩治疗黄褐斑	(95)
穴位按摩治疗黄褐斑如何操作?	(97)
穴注配耳压治疗黄褐斑	(97)
耳穴贴压毫针围刺结合按摩治疗黄褐斑	(98)
654-2 穴位注射配合面部按摩治疗黄褐斑	(99)
面部穴位注射当归制剂治疗黄褐斑	(100)
经穴按摩配合“消斑散”治疗黄褐斑	(101)
治疗黄褐斑的其它针灸疗法	(102)
第五章 黄褐斑的其它疗法	(106)
一、外治疗法	(106)
祛斑霜治疗黄褐斑	(106)
归白药膜治疗黄褐斑	(107)
中药面膜治疗黄褐斑	(108)
祛斑散治疗面部黄褐斑	(108)
中药配合倒膜法治疗面部黄褐斑	(109)
祛斑膏按摩配合中药面膜治疗黄褐斑	(111)
15% 壬二霜治疗黄褐斑疗效分析	(112)
中药按摩倒膜术治疗黄褐斑	(112)
自配祛斑霜治疗面部黄褐斑	(113)

复方氢维霜治疗黄褐斑临床对比观察	(114)
复方麦饭石祛斑霜治疗面部黄褐斑、雀斑	(115)
黄褐斑的其它外治疗法	(116)
二、饮食疗法	(120)
蝴蝶斑和皮肤衰老的饮食因素	(120)
黄褐斑如何饮食调理?	(122)
黄褐斑辨证药膳	(123)
黄褐斑的其它食疗方	(126)
第六章 雀斑	(128)
中医如何防治雀斑?	(128)
什么是雀斑	(129)
治疗雀斑有何新方法?	(130)
雀斑可以遗传吗	(131)
雀斑会影响身体健康吗?	(132)
怎样防治雀斑?	(132)
雀斑怕晒吗?	(134)
治雀斑有招术	(134)
雀斑能否治愈	(135)
如何预防雀斑	(136)
治疗雀斑有哪些验方?	(137)
什么是防治雀斑按摩十三法?	(139)
如何对雀斑进行针灸、经络治疗?	(140)
雀斑如何饮食调理?	(141)
第七章 其它色素斑	(143)
一、老年斑	(143)
老年斑也是病吗?	(143)

老年斑会影响身体健康吗?	(145)
老年斑能预防吗?	(145)
治疗老年斑有无良法?	(146)
验方治寿斑	(147)
延缓寿斑的到来	(148)
二、皮肤黑变病	(148)
皮肤黑变病是怎么回事?	(148)
皮肤黑变缘何因	(150)
皮肤黑变病的治疗	(152)
三、汗斑、晒斑与防晒	(153)
什么是花斑癣?	(153)
花斑癣留下的白斑能消退吗?	(154)
汗斑的防治	(155)
消除汗斑小经验	(157)
伊曲康唑治疗泛发性花斑癣	(158)
综合治疗花斑癣	(159)
采乐洗剂治疗花斑癣	(160)
2%酮康唑洗剂治疗头皮糠疹和花斑癣	(161)
中医药治疗花斑癣	(162)
祛斑液治疗花斑癣	(162)
汗斑搽剂治疗花斑癣	(163)
晒斑是怎么回事?	(164)
如何治疗晒斑?	(165)
如何预防晒斑呢?	(166)
日晒和紫外线	(166)
如何正确选购和使用防晒品	(169)

夏日防晒计划	(173)
夏日防晒误区多	(174)
烈日下别让紫外线伤害你	(175)
冬天如何防晒?	(176)
四、色素痣	(178)
什么是痣?	(178)
脱痣有哪些方法?	(179)
色痣是肿瘤吗?	(180)
色痣变黑是不是恶变?	(180)
什么是先天性色痣?	(181)
色素痣与年龄有关系吗?	(182)
黑子和雀斑一样吗?	(183)
物理方法治疗黑子可以吗?	(184)
五、皮肤色素沉着斑	(184)
什么是皮肤色素沉着?	(184)
什么是皮肤色素斑?	(186)
如何防治色素沉着?	(187)
什么是化妆品色素沉着斑	(187)
六、白癜风	(189)
白癜风是一种什么样的病?	(189)
皮肤变白都是白癜风吗?	(191)
白癜风有哪些类型?	(192)
白癜风能遗传吗?	(193)
白癜风能根治吗?	(193)
白癜风病人应注意些什么?	(193)
白癜风如何饮食调理?	(195)

如何区分白化病与白癜风?	(197)
七、黑眼圈	(198)
如何避免黑眼圈	(198)
怎样消除黑眼圈	(199)
黑眼圈是如何形成的及如何养护?	(199)
第八章 皮肤增白祛斑术	(201)
一、增白祛斑药膳	(201)
黑木耳红枣汤	(201)
清热除斑汤	(201)
润肤红颜汤	(202)
增白玉容粉	(202)
菊花草鱼	(202)
银耳粥	(203)
二、化妆去斑术	(203)
肌肤洁白小窍门	(203)
雪白肌肤锦囊妙计	(204)
冬日雪肤计划	(206)
炎夏化妆常识	(208)
夏日肌肤的护理	(209)
脸色不好, 怎样改变?	(210)
深色皮肤怎样化妆?	(210)
30岁女性怎样“去黄”?	(211)
盖斑化妆术怎样操作?	(212)



第一章 色素斑基础知识

一、皮肤的颜色

1

皮肤的颜色是由什么决定的？

皮肤是由表皮、真皮和皮下组织三部分所组成的。表皮中有角质层、颗粒层、棘层和基底层。在手掌和脚底处，因皮肤特别厚，其中在角质层和颗粒层之间有透明层，在其他部位，则缺少这一层。

在基底层中，基底细胞间可以看见一种形状不规则，或呈透明状的细胞，这种细胞名叫黑色素细胞，它可以产生黑色素颗粒，并把黑色素颗粒输送到基底层细胞、棘细胞中去，使这些细胞都含有黑色素颗粒。黑色素细胞产生黑色素颗粒数量的多少，影响到基底层细胞和棘细胞中黑色素含量的多少。如果黑色素含量多，皮肤的颜色就黑，如果皮肤中黑色素含量少，则皮肤就白。根据皮肤中黑色素含量的多少，表现在皮肤上就有不同的颜色。黑色素的多少是决定皮肤颜色的不同，这是最基本的因素。



黑素是种蛋白衍生物，呈褐色或黑色，它的形成与代谢是由表皮的黑素细胞和角朊组织共同完成的。其中酪氨酸酶的作用是黑素形成的关键，而能影响酪氨酸酶的活性的因素均对黑素形成有影响，其中最重要的有遗传因素，不同人种其遗传因子不同，故产生色素量亦不同，表现出不同的肤色。另外，是酪氨酸酶活性的强弱问题，铜离子含量越高，酪氨酸酶的活性亦强，在初生氧的作用下，酪氨酸酶就能顺利发挥作用。所以影响铜离子含量的因素都影响黑素的形成。例如皮肤中的谷胱甘肽，能与铜离子相结合，而使铜离子失去对酪氨酸酶的作用，使酪氨酸酶活性减弱，产生黑素减少。反之，
② 紫外线能降低谷胱甘肽含量，使铜离子对酪氨酸酶起很好的作用，提高酪氨酸酶活性使黑素合成增加。其他微量元素如锌、砷、铋、银和金等均在黑素代谢中起触酶作用，从而使皮肤变黑。

概括起来，除遗传因素外，影响黑素合成的机制较明确和重要的有以下几个方面：

(1) 多巴 多巴是酪氨酸酶的催化剂，能加速反应。

(2) 巯基 任何使表皮内巯基减少的因素如紫外线照射、炎症等均可促使黑素生成增多。

(3) 微量元素 在黑素代谢过程中，微量元素主要起触酶作用。若缺乏微量元素，毛就会变白。

(4) 内分泌因素 如垂体中叶分泌的促黑素激素能通过提高血中铜离子水平，使酪氨酸酶活性增高而促进黑素的形成；性激素可使皮肤色素增加，特别是雌激素能刺激黑素细胞分泌黑素体，而孕激素又有促使黑素体转运扩散作用，雌、孕激素的联合作用更加明显。



(5) 神经因素 在交感神经作用下，黑素体集中于黑素细胞的中央，色素减退；副交感神经的作用相反，可使色素增加。

(6) 氨基酸及维生素 泛酸、叶酸可能参与黑素形成；维生素 C 可使色素转淡；维生素 A 缺乏引起毛囊角化过度而使巯基减少，引发色素沉着；烟酸缺乏可使皮肤对光敏感出现色素沉着。

实际上，肤色的黑、白主要决定于黑素细胞产生黑素的能力，而不是黑素细胞量的多少。

此外，影响皮肤颜色的因素还很多，如地区的差异、季节的变化、阳光照射时间的长短、饮食品种的不同、生活作息的规律，以及情绪的波动等都影响皮肤颜色的改变。 [3]

皮肤本身的变化也直接影响到皮肤的颜色，例如皮肤的厚薄、血管数目的多少、血流量的多少，以及毛细血管是否扩张等。

皮肤的色素沉着与减退

正常皮肤的颜色主要由以下两个因素决定，一是皮肤内黑素、胡萝卜素及皮肤血管内血红蛋白的含量；二是皮肤的厚薄，薄的表皮易显出血管内血液的颜色，颗粒层厚，透光性差，皮肤颜色发黄。黑素是由黑素细胞产生的，是决定皮肤颜色的主要色素，皮肤颜色的变化是由于黑素细胞的增减及功能紊乱所致。

(1) 色素沉着

①黑素细胞活性增加：如紫外线、X 线照射，内分泌改变，炎症后色素沉着，接触重金属等。



②黑素细胞数目增加：如黑子病、咖啡斑、色痣。

黑素沉着于皮肤，因位于各层深浅不一，可引起视觉上的差异。黑素沉着于表皮时，呈黑色或褐色，在真皮上层呈灰蓝色，在真皮深层呈青色。

(2) 色素减退

①黑素细胞活性减退：如湿疹、白色糠疹、炎症后色素减退等。

②黑素细胞数目减少：如白癜风、斑驳病等。

当黑素细胞的缺乏或由于黑素代谢过程中某一环节的缺陷使黑素细胞形成黑素的能力受影响，皮肤呈白色，多为遗传性，如白癜风、白化病等。若是肤色略淡，应注意“假色素减退”如花斑癣、单纯性糠疹和湿疹等皮肤病，由于表面的微生物或异常角蛋白的避光作用，使局部肤色略淡。

④

皮肤病与皮肤颜色

能引起皮肤颜色改变的皮肤病种类很多，其原因也很复杂，其中有遗传性因素、内分泌因素、营养方面或代谢方面的问题、化学物或药物的因素，有炎症性、新生物原因及其他因素等。

从皮肤颜色来看，一方面可使皮肤变黑，变黑的范围、部位、形态等可以不同，形成各种各样的斑、点；另一方面也可使皮肤色素减少，形成大小淡色斑片。

色素增加引起的皮肤病的种类很多，常见的如雀斑、黄褐斑、瑞尔黑变病、焦油黑变病、炎症后黑变病、皮肤异色病、血管萎缩性皮肤异色病、色素性口周红斑、面颈部毛囊性红斑性黑变病、蒙古斑、褐黄病、药物性色素异常、金属沉着症、



纹身及爆炸粉粒沉着症等。

由色素减少引起的皮肤病种类亦很多，如各种炎症后色素减退斑，如银屑病、日光性皮炎、慢性湿疹、花斑癣、单纯糠疹、硬化性萎缩性苔癣样皮炎等可出现淡色斑。另外，还有色素完全缺失的皮肤病，如白癜风、白化病、离心性后天性白斑、无色素病、特发性滴状色素减退症等。

很多皮肤病可以引起各种颜色的改变，盘状红斑狼疮表现为紫红色，硬化性萎缩性苔癣表现为象牙色，掌红斑表现为红色，吃大量橘子或口服阿的平后皮肤表现呈黄色，断发癣菌引起黑色，由于不同的皮肤病其表现的颜色也不同，对于临床上诊断也很有帮助。

5

环境与皮肤颜色

环境可以改变皮肤颜色，如低等动物中，有的因环境变化而改变自己皮肤的颜色，如变色龙一类的动物。人在不同的环境下皮肤的颜色也有改变，常在日光照射下，皮肤呈深黑色，长期在室内或地下室工作的人，皮肤就非常白，在西藏高原常住的人，由于风吹日晒，皮肤不仅色深，而且常伴毛细血管扩张。不同的人种有不同的肤色，这可能与长期环境的影响有关。

在环境中对皮肤影响最大的因素是日光，日光中的紫外线可以直接使皮肤发红，引起各种皮肤病，也可以使皮肤变黑，在短期的日光照射下，皮肤虽然变黑了，但不久可以恢复正常。如果长期在日光照射下，不仅皮肤颜色变深变黑，而且可以诱发许多皮肤疾病，如脂溢性角化病、老年角化病、癌前期色素斑、基底细胞癌等。避免长期强烈的日光照射，对于预防各种皮肤病的发生或加剧是十分重要的。



不同的地区由于海拔高低的不同，所受到阳光的损伤程度也不同，海拔越高，阳光的作用越大。另外，在地球的赤道区域阳光最强，对人类的损伤也最多；在地球的南北极，则阳光也最弱，对人类的损伤也少。另外，由于饮水中所含的微量元素的不同，它们对人体的作用也不一样，对皮肤的颜色也有影响，如红色人种中皮肤常为红棕色，这与其居住环境有一定的关系。

饮食与皮肤颜色

饮食对于皮肤颜色的改变有很大的影响，一般有以下三种情况：

⑥

(1) 酪氨酸酶的活性与微量元素的含量有关，某些微量元素越多，酪氨酸酶的活性也越强。反之，则活性减弱，黑色素合成减少，皮肤变白。影响酪氨酸酶的微量元素主要有铜、锌、铁、金、银等。食物中含铜、锌、铁较多的有动物的肝、肾、牛奶、蛤、蟹、螺、牡蛎、鱼、虾等。另外，在植物中如大豆类、花生、核桃、芝麻、葡萄干等都含有铜、锌、铁等有关微量元素。如果多进食这些有关的食物，使身上特别是皮肤上的有关微量元素浓度增高，促使酪氨酸酶活性增强，合成黑色素增多，皮肤颜色就加深变黑。

(2) 维生素 C 可以使皮肤颜色变淡，其作用机制主要是能阻止多巴醌进一步氧化而还原为多巴，使黑色素合成受到阻碍；另一方面它可降低血清铜和血清铜氧化酶含量，使黑色素合成能力降低，黑色素合成减少，皮肤表现为白色。故在饮食中多补充维生素 C 含量，则可促使皮肤变白。一般以青菜、水果中的维生素含量为多，其中含有丰富维生素 C 的如西红



怎样使皮肤变白些

我们黄种人喜欢皮肤白一点，俗话说“一白遮百丑”，是有一定道理的。皮肤白穿什么衣服都好看，上妆亦容易。那么，怎样才能使皮肤白一点呢？我们知道，人体皮肤的颜色主要由皮肤内黑色素含量的多少来决定的，黑色素含量多，皮肤就黑；黑色素含量少，皮肤就白。凡使黑色素合成增多的因素尽量减少，则皮肤可以逐渐变白，如使黑色素合成因素增强，则皮肤变黑，这些道理是很明白的。

- ⑧ (1) 最需要注意的是阳光。我们知道阳光可以使皮肤变黑，外出之后，皮肤就会变黑，不管阴天还是下雨天，在外面（露天）时间久了都会使皮肤变黑，这是因为阳光中有紫外线。在阴天或下雨天，虽然阳光被云层挡住，但紫外线还是能穿过云层到地面上来。紫外线有 A 段（长波）和 B 段（中波），都能损伤皮肤，使皮肤发红、变黑。因此，为了避免阳光中紫外线的损伤，外出时应采取防护措施，如戴帽子、撑伞、戴墨镜或涂擦防晒制剂等。一天中以上午 11 时至下午 3 时是阳光最猛烈的时间，在这段时间尽量避免外出晒太阳，即使阴天或下雨天都一样。在有阳光时，尚可辨别紫外线照射范围，容易躲避。在阴天时，就看不出什么地方有紫外线照射，往往使人疏忽大意。所以白天都要注意避免紫外线损伤皮肤。

(2) 注意饮食。①多喝水：水能清除体内毒素，增加新陈代谢，令皮肤有光泽，黑色素不易沉淀。②不宜饮酒吸烟：刺激性食物会令皮肤水份流失，减慢新陈代谢，黑色素容易沉淀。③补充维生素 C：多食蔬菜和水果，特别是含维生素 C 多的食物对皮肤变白是有好处的，如西红柿、草莓、猕猴桃等。