

中国时尚巨星胡兵推荐

除痘祛斑基础



小小口袋里装着钻石般的内蕴

用60分钟看书
除痘祛斑基础全精通



10

青春痘、黄褐斑、雀斑、晒斑、妊娠斑……

余种常见痘痘、斑点攻防术
让你轻松拥有无瑕肌肤

告别痘痘、斑点
时尚MM必备的美肤守则

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

除痘·祛斑基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第1辑, 美人号)

ISBN 7-5442-2778-2

I. 除... II. 深... III. 女性一面一皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000321号

SHISHANGJIE (04)

时尚街(04)

MEIRENHAO —— CHUDOU · QUBAN JICHU

美人号 —— 除痘·祛斑基础

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 赵雪红

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2778-2

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

是谁说，痘痘，是青春的象征；斑点，是可爱的标志？虽说瑕不掩瑜，但是总有些遗憾，特别是白皙娇嫩的皮肤上，被痘痘与斑点点上了一点点瑕疵，让人为之叹息。人人都爱完美，谁会希望自己的脸上有“污点”？

根据医学统计，仅有20%的幸运青少年在青春期时可以幸免青春痘的肆虐；有高达50%的青少年在经历青春期时，至少有一年以上的时间，青春痘长期存在；至于那剩余30%的高发危险群，甚至在度过青春期之后，青春痘都尚无“退居”的打算！黄褐斑、妊娠斑、雀斑、晒斑……“十个女人九个斑”的说法，更是困扰了不少爱美的女性。

一年365天，如何天天都让肌肤像丝一样光滑白皙，完全摆脱青春痘和各类斑点的烦恼呢？本书从医学角度全面分析痘痘和斑点的成因，并给出科学合理的预防、治疗方法。同时，书中收录多种除痘、祛斑的日常护理、日常饮食等民间小秘方，方便“战‘痘’族”“祛斑族”内调外养，让肌肤回复健康。书中所收录的除痘淡斑饮食、面膜及肌肤保养方法，所用材料随处可得，操作方法简单易学，且除痘淡斑效果显著，对“战‘痘’族”“祛斑族”来说有极强的参考价值。

时尚街·美人号

(共 10 册)

01. 美容基础
02. 美白基础
03. 护肤基础
04. 除痘·祛斑基础
05. 彩妆基础
06. 美甲基础
07. 香熏基础
08. 丰胸基础
09. 瘦身基础
10. 美体基础

Fashion Street S⁰⁴ 美人街

除痘·祛斑基础

Basic knowledge of eliminating pock and fleck



南海出版公司

目录

Contents

Part1 除痘篇

青春痘的种类	5
看清脸上的假青春痘	7
青春痘发病原因及解决方法	8
战“痘”族注意事项	12
战“痘”无敌洗脸法	14
科学挤痘不留痕	16
与痘一战到底的战略	17
痘痘内调外治民间小验方	19
狙击成人痘	20
不同部位痘痘处理方法	23

part2 祛斑篇

黄褐斑的形态、成因、预防及治疗	25
妊娠斑的形态、成因、预防及治疗	27
雀斑的形态、成因、预防及治疗	28
晒斑的形态、成因、预防及治疗	29
老年斑的形态、成因、预防及治疗	31
天然果蔬祛斑术	32
美白祛斑食谱荟萃	34

Part3 除痘淡斑面膜DIY

中药除痘淡斑面膜DIY	39
蔬果面膜DIY	49

靓肤美白保养面膜DIY	52
-------------	----

part4 除痘祛斑Q&A

Q: 脸上有痘疤, 还有粗粗的毛孔, 能用果酸换肤解决吗?	59
Q: 脸上的痘疤已经变成深深的凹陷了, 而且颜色也越来越深, 怎么办? 对付凹陷最好的方法是什么?	59
Q: 洗脸后, 再用上爽肤水, 能使脸部的皮肤更好?	60
Q: 顽固的痘印总是让又恨又气, 该如何解决这个恼人的问题呢?	60
Q: 如何防止青春痘复发?	61
Q: 祛斑外用有哪些? 怎样抹? 什么时候抹?	62
Q: 有斑肌肤只需要白天护理, 晚上不必进行?	63
Q: 为何背部会长暗疮?	64
Q: 在医生指导下使用的治疗斑点的药物, 一定要坚持每天使用才有效?	64
Q: 勤于洗面能预防暗疮?	64





Part 1

Chapter of combating pock

除痘篇



在人们的印象中，青春痘本是青春期的“名片”。但近来，青春痘的群体正逐渐扩大，年龄跨度由10岁到40岁，尤其是白领阶层，更成了青春痘的主攻目标。如何抗痘，看专家为你支招。

✿ 青春痘的种类

“青春痘”，医学上称之为痤疮，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，好发于青春期男女的颜面及胸背部，中医又称为“粉刺”“肺风粉刺”，主要与肺经风热、胃肠湿热、气血瘀滞、月经不调及滥用化妆品有关。

皮肤科专业医师对皮肤病的命名，多数是从皮肤损害形态入手，但是这种命名的方法并不能囊括所有的痤疮，因此，还应从地域、年龄、精神、药物及流行性等多方面考虑。在临床上皮肤损害形态为主的痤疮占大多数，故称为寻常性痤疮，它包括如下：

● **丘疹性痤疮**：皮损形态是以针帽大小的炎性丘疹为主。面部往往潮红，丘疹散开或密集成群分布。这种痤疮主要表现在初期患者的前额和太阳穴，患者一般年龄较小，年龄大的患者也有，但发病较急，往往是一夜之间布满全脸。

● **脓疱性痤疮**：皮损是以绿豆大小的丘疹脓疱为主。这种痤疮发病部位一般在鼻翼两侧、双眼下方、颧骨等部位。太阳穴的脓疱一般比其他部位大，夏季比冬季重，但脓出而愈，一般恢复较好。

● **结节性痤疮**：皮损形态是以淡红色或紫红色球形结节为主。这种痤疮发病部位主要在两腮和嘴角两侧，





男性患者多于女性，一般是患病4年左右出现，但也有急性、短期内发病的患者。这种痤疮皮损触摸时感觉较硬，不易挤出脓液，恢复较慢，优点是痊愈后不会留下凹坑，但处理不当会形成增生性疤痕。

●**囊肿性痤疮**：皮损是以大小不一的囊肿性包块为主。这种痤疮主要长在两嘴角外侧和两耳朵根前侧，一般呈长条状。囊肿性痤疮是黑头粉刺被憋在皮内形成的，恢复慢，愈后不留凹坑，但皮肤易变形。

●**萎缩性痤疮**：皮损形态是以脓肿、囊肿、溃破后遗留凹陷不平的疤痕为主，这种痤疮的患者最近越来越多。一般发病时间长，愈后皮肤损害较严重，这种现象一般是患者采用不正确的治疗方法和药物造成的。

●**聚合性痤疮**：皮损形态是以脓疱、结节、囊肿、瘢痕等集簇丛生，往往见于严重的患者。

●**人工痤疮**：这种痤疮主要发生在痤疮初期较轻，或者治愈后恢复期间的患者身上。目前人工痤疮的女性患者大大多于男性。这是由于女性不正常的心理造成的。

●**黑头粉刺**：黑头粉刺是目前发病率最高、患者人数最多的一种痤疮，黑头粉刺患者的发病率在90%以上。黑头粉刺的皮损形态有两种：一是毛孔粗大，满脸密集成群的小黑头，能挤出，前黑、中黄、里白色的脂栓性片状角质物，表面看不红肿，但痊愈后会留下很严重的凹洞；二是发病急，在没有完全形成黑头粉刺之前，患者乱用外用药物涂抹或不正确地挤压，继而变成红肿性的痤疮。它们既不会被皮肤吸收也不会自破，因此很难自愈，而且往往有很胀痛的感觉。

痤疮的种类还有婴儿痤疮、流行性痤疮、药物痤疮、化妆品痤疮以及热带痤疮、地域性痤疮等，这几类痤疮都不常见，有的是暂时性的，有自愈倾向。

✿看清脸上的假青春痘

青春痘在青春期是很常见的。有的人脸上长了小疙瘩，就以为是青春痘，盲目地投入了“战痘”大军。而在生活中，不少人脸上会出现一粒粒小疙瘩，与青春痘长得很相似，鱼目混珠，让人难以分辨。其实，这些假“青春痘”是某些皮肤病的表现。

●**职业性痤疮**：与从事职业及工作环境密切相关。如长期接触汽油、柴油、各种润滑油、石蜡、含氯化合物等，易引起职业性痤疮。出的皮疹分布有其特征，典型的部位是眼旁附近、颧骨处，也可出在会阴、手背、四肢及躯干等部位。常见的有黑头粉刺和毛囊炎，有人感到瘙痒。若黑头粉刺多时，可使皮肤变得灰蒙蒙的；毛囊炎严重者引起脓疮，可留下斑痕，影响容貌。

●**毛囊虫皮炎**：毛囊虫寄生在皮肤毛囊或皮脂腺内引起的慢性炎症，油性皮肤的人容易发生。面部红斑上出现丘疹、脓疮，可结痂、脱屑。

●**痤疮样药物疹**：由某些药物引起，如碘剂、溴剂、异烟肼、皮质类固醇激素等。皮肤及躯干可出现毛囊性丘疹、脓疮，停药后可自行消失。

●**酒糟鼻样结核疹**：与感染结核杆菌有关，面部出现红斑，毛细血管扩张，皮疹如粟粒大小，呈现淡红色或黄褐色。

●**成簇性眼眶周粉刺**：在眼睑外侧方和颧骨部位，出现簇集性较大的粉刺，多发生于30~50岁的男女。患者中多数人存在光线弹力纤维病。

对以上的这些与青春痘相似的皮肤病，应去咨询皮肤科医生，以便对症治疗。



❀ 青春痘发病原因及解决方法

原因①：睡眠不足

连续的熬夜导致肌肤的新陈代谢受到扰乱，痘痘在这个时候就很容易冒出来，这种痘痘最多出现在额头部位，配上一张睡眠不足的蜡黄脸，当真难看得可以！

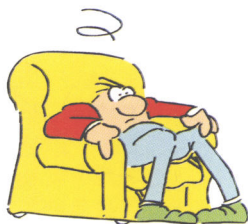


解决方法：

保证每天8~10小时的睡眠，拒绝熬夜，出现痘痘后及时搽消炎药膏，以防恶化。

原因②：紧张压力

长期处于压力之下，容易冒出痘痘，比如考试之前，或者常常处于紧张状态容易失眠的人，特别容易出现这种痘痘。



解决方法：

如果你的紧张是间歇性的，那么不必太操心。因为这样的痘痘持续时间不会太长，出痘痘期间只要加强清洁、保证睡眠，痘痘便会很快消失。如果你有自律神经失调的倾向，脸上的痘痘一直好不了，建议你去看心理医生，等情况好转，痘痘也就自动消失了。

原因③：残妆

有些痘痘是因为卸妆没卸干净造成毛孔堵塞所引起的，这种痘痘常出现在发际、鼻翼、眉间。



解决方法：

加强卸妆和清洁的工作。如果化了妆，就一定要用清洁霜+洗面乳的组合来彻底清洁。另外，每星期应做一次去角质工作，保持皮脂腺顺畅。

原因④：饮食刺激

多吃过油过辣的食物（如麻辣火锅、串烧、瓜子、核桃、巧克力咖啡等）也会使痘痘在脸上安营扎寨。

解决方法：

尽量减少食物的刺激，不要一次摄入大量的刺激性食物，要吃，也请搭配富含维生素的食物，吃得清淡点。

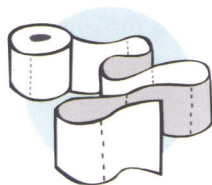


原因⑤：坏习惯

有些女孩子有用手撑腮帮子的习惯，还喜欢用手去摸脸，殊不知这样的习惯很容易将手上的细菌带到脸上。特别是已经长了痘痘的地方，更不能用手去摸。

解决方法：

克制+克制+克制。一定要自己改掉这些习惯，因为手上有很多细菌，如果忍不住用手去摸痘痘的话，不但把手上的细菌带到脸上，让原本的痘痘更恶化，还会影响到周围的健康肌肤。

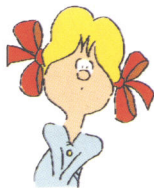


原因⑥：生理期

有些女孩子生理期前一星期在下巴部位特别容易长痘痘，这是因为内分泌的改变而引起的。

解决方法：

生理痘痘在月经过后会自动消失，所以只需在长痘痘的时候使用一些消炎、镇定的保养品，以防恶化。

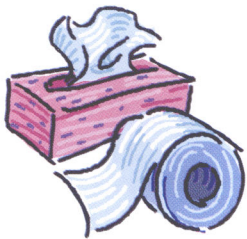


原因⑦：便秘

便秘通常会导致唇部四周出现痘痘，那是因为体内的毒素积聚，通过皮肤排出而引起的。

解决方法：

调整饮食习惯，多摄取高纤维的蔬菜水果，让便秘的情况得到改善，痘痘自然会消失。



原因⑧：内分泌

有些女孩子虽然美容工作做得挺勤快，脸出油也不多，可总是会发一些成片的细小痘痘，那就需要去看看自己的内分泌是否正常了，痘痘问题可能就是内分泌失调引起的。

解决方法：

在继续做好美容工作的同时，请采用一定的方法调理好自己的内分泌，通过内服中药与外养肌肤来达到标本兼治，痘痘问题自然迎刃而解。



原因⑨：角质厚重

有时候，干性皮肤也会长痘痘，倒不是油脂分泌得过多，而是角质积累到一定程度，堵塞了毛孔，“闷”出了痘痘。夏季日晒量过大也会造成角质增厚而毛孔堵塞。

解决方法：

在加强日常清洁的基础上，按时做好去角质的工作，保持毛细孔顺畅。



原因⑩：水土不服

环境的变迁会使得皮肤不适应或者肤质暂时改变，特别是到温度湿度高的地方，皮肤油脂分泌会增多，容易产生痘痘。

解决方法：

根据肤质变化做好调理工作，随身携带吸油面纸，使用水质保养品。



原因⑪：换季

很多人在春夏换季的时候都会产生发痘痘的情况，这样的痘痘通常只是一、两颗，但在一张白净净的脸上，也够引人注目的了！这是由于天气一热，皮肤油脂分泌增加，而新陈代谢仍维持原来水平，皮肤出现堵塞的情况引起的。

解决方法：

在T字部位使用控油产品，两颊做好保湿工作，使脸部油水平衡。

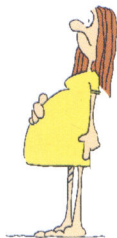


原因⑫：遗传

天生的肤质是没有办法改变的。油性皮肤的出油量本来就多，毛孔也比别人粗大，角质也更厚重。在冬天，油性皮肤能保持良好的状态，但只要一到夏天，脸上就会不断地泛油光，甚至阻塞得一塌糊涂，长出一大堆痘痘！

解决方法：

建议你使用整套的控油产品做好保养工作，在夏天做好调理工作。



战“痘”族注意事项

油脂分泌过盛，一熬夜青春痘就会冒出来了。正值青春的你，特别在意脸部肌肤的状况，如果平常上班需要化妆，那就更头痛了，基础的保养是很重要的哦！白天和晚上都要持续抗痘，彻底做好清洁和调理的基础保养，才能让肌肤恢复正常，展现青春活力好脸色！

对于满脸是痘的XDJM来说，每日科学的保养步骤应该是：早：洗脸—化妆水—凝胶—日用痘痘药—去痘疤乳液—防晒隔离霜；晚：卸妆—洗脸—化妆水—凝胶—夜用痘痘药。除此之外，还有以下几点是战“痘”一族应该注意的：

1. 注意防晒措施

阳光中的紫外线是肌肤的大敌，除了让肌肤变黑、变粗糙，还会使肌肤提早老化。青春痘的伤口被紫外线照射后，容易在伤口部位形成黑色的斑点，即使小痘痘消失了，还是会留下像黑斑一样的灼伤痕迹。因此，每天出门前你一定要帮脸部肌肤做好防晒隔离，如果你担心防晒霜太油，可以在擦完防晒霜之后，用吸油纸在脸上吸按一下，将多余的油吸掉，如此，既不会削弱防晒霜的功效，又可以让多余的油脂跑光光。不过呢，吸油纸还是尽量少用的好。

2. 不要挖、挤、压及用力搓洗皮肤

拼命地刷洗只会使你的粉刺更加严重。这是因为拼命洗脸不仅不会减少油脂的分泌，反而会使皮肤分泌更多的油脂。

3. 选择具有控制、清洁油脂功能的护肤品

肌肤的油脂分泌过于旺盛，加上清洁不彻底，就会导致污垢和油脂阻塞毛孔，产生恼人的青春痘。因此，每天彻底洁净肌肤，是有效防治青春痘的第一步。如果你的肌肤出油问题很严重，可在基础的保养程序中加入控油产品，帮肌肤调理油脂分泌，使之回复正常，平日使用基础的保养品也应该选择不含油脂成分的。

4. 不要用磨砂膏和收缩水

磨砂膏和收缩水会过度刺激表皮，如果你的皮肤已经发炎，就一定要避免与它们接触。而且，收缩水会使毛孔收缩，让原来已经堵塞的毛孔口变得更小。

5. 注意所选用的化妆品是否含油质的素水性配方

脸上长了小痘痘，可以搽一些粉底，可是要注意在选用口红和粉底时，尽量避免使用油溶性的产品，因为它们可是恶化青春痘的“元凶”呢。目前市面上有极适合油性皮肤使用的水粉霜，质地清爽，不含增加皮肤油脂负担的成分，不会因粉干而使疙瘩更明显。

6. 注意日常保湿措施

最理想的肌肤状态就是“油水均衡”，肌肤角质层里有充足的水分和适量的油脂，肌肤表面才会看起来饱满健康。



✿战“痘”无敌洗脸法

如果你被层出不穷的痘痘烦恼，你肯定试过无数方法了。在尝试那些各种各样奇奇怪怪的方法的同时，有个小细节可能你没有注意，那就是：洗脸。别小瞧这个每天必做的小事哦，恰当的洗脸方法，也许比你那些千奇百怪的战“痘”良方更有效果呢！以下5种洗脸方法就是专为勇敢的“剩痘士”们准备的，你不妨试试看！

3分钟洁面法

1. 先准备一条干净柔软的干毛巾和一块刺激性小的中性肥皂。
 2. 把香皂在温水(22~23℃)中揉搓起泡，泡沫越多越好。用双手把泡沫捧起来洗脸，洗1分钟。不要太用力，如果觉得疼痛就停止。
 3. 接着用热水(38~40℃)清洗20秒钟，再换温水淋洗20秒，如此反复三遍。若用淋浴器更好，脸距喷头约一拳远，一边喷淋面部(用热水)，一边用手指肚轻轻敲打面部，再用温水喷淋20秒。
 4. 用干毛巾先把脸上的水擦净，再轻轻地压脸吸水。
 5. 最后涂上具有收敛作用的化妆水，涂后觉得有绷紧感，则可多涂几次。
- 本法必须早晚各一次。对早、中、晚期青春痘都有明显效果。以下几个洗脸法是本法的扩展和延续。

纱布洗脸法

在应用3分钟洁面法1个月后，无论青春痘减少与否，都可转入本法，这属于中级洗脸术。

1. 准备一条毛巾，香皂和一块纱布。
2. 先将纱布折成一小块，蘸上香皂泡沫，洗额头、下巴、鼻子等处。
3. 再把纱布缠在食指和中指两指头上，蘸上香皂泡沫，用纱布轻轻洗两颊中心部和整个面部。
4. 最后将纱布绕在食指上，蘸上香皂泡沫轻轻地擦洗眼睑下柔细的皮肤，如果觉得有刺激或疼痛就停止。若第二天还觉得疼痛，那是擦洗太用力的缘故。