



排毒养颜 小锦囊

# 祛斑的 59个 小锦囊

厚文图书 编著

女人的精致，源自对生活细节的要求。  
容颜的青春永葆，亦从保养得宜而来。

淡斑净白，告别肤色暗淡期，  
让您肌肤幼嫩光滑，光彩照人。

CMS | 湖南美术出版社



排毒养颜小锦囊

# 祛斑的 59个 小锦囊

库文图书 编著

CTS | 湖南美术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

祛斑的59个小锦囊 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(排毒养颜小锦囊)

ISBN 978-7-5356-5969-9

I. ①祛… II. ①犀… III. ①面—美容—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307204号

### 排毒养颜小锦囊

### 祛斑的59个小锦囊

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：新华书店

印 刷：深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本：1270×1012 1/40

印 张：9.6

版 次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-5969-9

定 价：48.00元(共四册)

#### 【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-25922015

## 前言 Preface



美容养颜是女人的终身事业。一个女人的一生，可以为各种事情妥协，唯独不能在自己的容颜上、身体上随意敷衍。女性爱美丽、向往细腻精致的容颜，不仅仅如古语上说是“悦人”，同时也为“悦己”。红润的气色、健康的状态，除了在生理上能给予女性自信外，还在心理上给予了女性愉悦感和成就感。

如何成就完美精致并“悦人悦己”的容颜？排毒、祛痘、祛斑、抗皱，一样都不能少。排毒有助于改善身体微循

环，从内部调理人的状态；祛痘不仅仅是油性肌肤者需要注意，在熬夜后、经期等特殊时期，对女性有改善调理的作用；针对性的祛斑技巧能还原肌肤的白嫩细致；而抗皱则是预防、改善肌肤老化的必要措施！

这套《排毒养颜小锦囊》丛书正是着眼于此，在排毒、祛痘、祛斑、抗皱四方面提供各项实用小技巧，为女性美丽出一份小力气。而《祛斑的59个小锦囊》一书先从针对性祛斑、整体性美白这两方面为您提供护理建议与指导，又特别从中医角度分析色斑的成因，并提供解决方法，从根源上祛斑，让肌肤重现嫩滑、亮白。

# 目录 Contents

## PART 1

### 基础：逐层解析 色斑知识需知道

- 2 色斑的成因
- 4 中医解析色斑原因
- 5 女性最容易长斑的四个时期
- 6 色斑的分类
- 8 色斑与黑色素
- 9 色斑与美白



## PART 2

### 指南：祛斑美白 完美肌肤逐步来

- 14 针对性淡斑 强效还原白皙肌肤
- 15 去除黄褐斑，要注重情绪调理
- 15 调节内分泌有助于消除黄褐斑
- 16 保湿是除黑斑的重点



- 17 春季淡斑，重在清洁与防晒
- 18 重防晒、好睡眠，夏季淡斑不难
- 19 秋季勤去角质能帮助祛斑
- 19 冬季要淡斑，宜先深度保湿
- 20 防止紫外线的照射，可抑制黑色素的产生
- 23 斑点肌肤养护秘笈
- 24 妙用化妆品，遮住斑点瑕疵
- 25 色斑皮肤对化妆品的选择
- 26 色斑皮肤的日常养护
- 27 色斑皮肤的家庭护理过程
- 28 富含维生素 C 的蔬果可淡斑
- 29 促进皮肤新陈代谢可移除麦拉宁黑色素
- 29 少吃感光食物，可避免色斑的产生



- 30 4 个饮食秘方 击退恼人色斑
- 32 蔬果汁，喝出无斑点肌肤
- 34 自制醋黄豆，祛斑好轻松
- 34 苦瓜祛斑，食敷两用
- 36 面膜祛斑，简易安全又有效
- 40 色素型黑眼圈的解决办法
- 41 做瑜伽，治色斑
- 42 维生素可去除色素、养颜美肤
- 43 5 招，防止产后脸上长雀斑
- 44 干性皮肤淡斑方法



- 44 中性、敏感性皮肤淡斑方法
- 45 油性皮肤淡斑方法
- 46 激光美白手术，局部祛斑
- 46 药物美白祛斑，需专业配置

## 47 全方位美白 让色斑从此不现

- 48 美白成分逐个看
- 49 保湿可让皮肤更显亮白
- 50 保湿与美白保养交叉进行可增强美白效果
- 51 正确选择洁面乳，为美白做好准备
- 52 选择有保湿补水功能的化妆水
- 53 美白精华素，助美白一臂之力
- 54 看清自己的肤质，选择合适的美白乳霜



- 56 面膜美白需要正确的使用步骤
- 58 10款最实用的自制美白面膜
- 63 巧用隔离霜，让美白万无一失
- 64 中性、干性皮肤美白要点
- 65 油性皮肤的美白要先控油
- 66 混合性皮肤美白需长效保湿
- 67 敏感性皮肤需温和美白
- 68 痘痘型皮肤美白要选择专用产品

### PART 3

## 提升：内外兼修 中国式淡斑美白

- 70 用中医按摩法祛雀斑
- 71 汉方面膜，越用越亮白
- 74 膳食祛斑法，亮白皮肤吃出来
- 76 鸡蛋祛斑偏方
- 78 拒绝黑色素，祛斑饮食黑名单
- 80 饮食排毒，内调祛斑
- 81 蜂蜜+中药，外养祛斑效果好
- 82 蜂蜜柚子茶——美容圣品
- 84 美白无斑肌肤可以“饮”出来
- 85 净化排毒，中医美白第一步



- 88 中医针刺法祛斑，补益调和
- 88 耳针疗法，祛斑效果好
- 88 经络祛斑，从根本上解决色斑问题
- 89 中医祛斑，宜补肝疏肝





PART 1

基础：

逐层解析 色斑知识需知道



## 色斑的成因

色斑是由于黑色素细胞分泌黑色素颗粒过多或黑色素颗粒分布不均匀，导致局部肤色加深，形成斑点、斑片。



黑色素的形成是一个复杂的过程，受很多因素的影响，主要有以下几个方面：

**1. 硫氨基** 表皮中的硫氨基能与酪氨酸酶中的铜离子结合，从而对酪氨酸酶起抑制作用。凡能减少表皮硫氨基的因素，如紫外线、皮炎等均会使黑色素增多。日晒斑和皮炎后的色素沉着就是因此产生的。

**2. 重金属** 某些重金属，如铜、汞、金、银等也会引起皮肤和黏膜的色素沉着。重金属含量过高的化妆品会引起皮肤变黑。

**3. 内分泌** 某些激素可以促进黑色素细胞分泌黑色素颗粒。

**4. 营养不良** 由于偏食、消化吸收能力差等因素，使皮肤中硫氨基的供应不足，使皮肤中的黑色素颗粒增加。维生素 A 缺乏时也会引起色素沉着。

**5. 强刺激** 日晒、药物、热辐射、长期摩擦等会增加酪氨酸酶的活性，使肤色加深或起色斑。

除了以上原因，导致色斑频现、肌肤变黑的还有其他因素。

**生理因素：**妊娠、月经不调等可使表皮黑色素的合成增加，导致色素沉着。

**药性因素：**长期服用某些抗生素、止痛药、镇静药、含砷制剂或接触焦油类物质，会引起皮肤色素改变。多数抗癌药会引起肤色变化。

**睡眠及精神状况：**熬夜，精神紧张，心情抑郁等会使皮肤松弛，角质代谢异常，肤色暗沉粗糙，甚至出现色斑、黑眼圈。

**慢性疾病：**慢性感染、肿瘤、肝肾疾患等可引起皮肤色素改变。肝肾衰弱会影响全身的代谢，使毒素不能及时排出，皮肤就会晦暗无光。

**饮食不良：**不良饮食习惯可引起皮肤色素沉着。如有的人不爱吃蔬菜，长此以往，体内的维生素缺乏，皮肤易出现色素沉着。有的人一天内吃1公斤橘子，皮肤就会变黄。

**年龄因素：**随着年龄增长，皮肤新陈代谢减慢，肌肤不易还原，肤色晦暗无光。老年人皮肤因弹性下降，加上血液循环较差，而呈黄色。

**错误使用护肤产品：**过度或错误使用护肤品，会使皮肤受刺激发炎，导致炎症后色素沉着，形成色斑。



## 中医解析色斑原因

中医认为长斑是因为身体内在的原因，斑点也会随肌肤的扩张而长大、变多。

### 1. 肾气亏损

因房劳过度，伤及肾精，肾阴不足，虚火上炎，以致肤失所养，或肾阳不足，阴气弥散，肾之本色泛于颜面而成。

### 2. 肝气郁结

凡忧患抑郁、肝失条达、肝气郁滞，郁久化热，灼伤阴血，致使颜面气血失和而发病。

### 3. 脾虚湿阴

凡饮食不节、劳倦过度、偏嗜辛膩，致脾失健运，化源不足，气血不能润泽于颜观，故色如尘垢，萎暗不华而成色斑。



## 色斑的分布状况与脏腑的关系

一般情况下，因不同部位的脏腑出现问题而导致的色斑，在面部的分布部位也不同。在皮肤健康时，表皮的黑素会因新陈代谢而由皮肤表面排出，然后自然剥落，其合成与分解过程趋于平衡状态，但在各种因素的影响下，皮肤会因疲乏而致使排出黑色素的能力减弱，以致黑色素残留在皮肤上，形成色斑。

## 女性最容易长斑的四个时期

女性的生理特征导致了四个时期最易长斑：

### 1. 青春期皮脂分泌导致长斑

由于皮脂腺分泌旺盛，容易形成“炎症后色素沉着”。

### 2. 20~30 岁的女性由于压力大等因素导致长色斑

在职场上打拼，长期睡眠不足、精神压力大、过度疲劳使肾上腺皮脂功能下降，引起色素沉着。

### 3. 妊娠期妇女容易出现黄褐斑

妊娠期妇女容易出现黄褐斑，黄褐斑是女性最常见的色素性皮肤病；女性过了四五十岁，卵巢机能逐渐衰退，雌激素分泌不足也容易出现黄褐斑。

### 4. 暮年老人最容易生出老年斑

暮年会生出老年斑，这是皮肤老化反应，也与家族遗传有关。



## 色斑的分类

根据色斑的成因和性质，可将其分为两大类，即定性斑和活性斑。

### 1. 定性斑

定性斑的性质稳定，不因外界因素影响而变化，一旦去除，一般不会再起。  
常见定性斑有：色素痣、老年斑、胎记等。



### 2. 活性斑

活性斑是由酪氨酸酶活动造成的斑，性质不稳定，受日光及内分泌等因素影响导致颜色深浅发生变化。常见的活性斑有：黄褐斑、雀斑、继发性色素沉着斑等。

## 常见色斑的成因、特征

### 1. 雀斑 雀斑又称夏日斑。

**成因：**雀斑的发生与常染色体遗传有关。皮肤中的黑色素经日晒后，能快速产生黑色素颗粒，沉积于局部，形成雀斑。

**特征：**雀斑表现为棕褐色或黑色芝麻大小的圆形或卵形斑点，表面光滑，不高出皮肤，无自觉症状。雀斑多发于暴露部位，以面部为多见，也可以发生于背、肩部，日晒后颜色加深，秋、冬季节颜色变淡。雀斑自5~7岁开始出现，青春期更明显。

### 2. 黄褐斑 黄褐斑又称蝴蝶斑、妊娠斑、肝斑等，多见于女性面部。

**成因：**黄褐斑的发生与日晒、内分泌等因素有关。雌性激素可兴奋黑色素细胞，使黑色素颗粒分泌增多，而黄体体能促使黑色素沉着，故本病常见于妊娠期妇女。此外也可以见于患慢性妇科病、肝病、结核病肿瘤病以及长期服用避孕药的人。日晒、精神抑郁、睡眠不足等可使黄褐斑加重。也有相当一部分人找不出病因。

**特征：**黄褐斑为淡褐色或淡黑色形状不规则的斑片，不高出皮肤。发于面部，对称分布，以颧、颊、额部皮肤多见。病程缓慢，无自觉症状。

### 3. 色素痣 色素痣又称痞子，很常见。

**成因：**色素痣与遗传有关，是由痣细胞形成的新生物。

**特征：**色素痣为局限性的淡褐色或黑色斑疹，大小不一，形状不一，有些痣上有粗黑短毛。常自幼年开始出现，可长在身体的任何部位，无自觉症状（非色斑皮肤护理治愈范畴）。

## 色斑与黑色素

黑色素是造成东方女性出现色斑、皮肤暗黄的主要原因。因此，在淡斑美白之前，爱美的女士们有必要先了解黑色素的生成。

### 1. 紫外线是导致皮肤黑色素生成的首要外因

- a 树枝状的黑色素细胞在皮肤的表皮层。
- b 紫外线穿透表皮层，照射黑色素细胞。
- c 皮肤为了抵御紫外线照射，释放出可吸收紫外线的黑色素颗粒。
- d 阳光照射越强越多，黑色素释放就越多，皮肤就会变黑。
- e 黑色素颗粒随角质层脱落而排泄；不能及时代谢的黑色素沉积于表皮，形成晒斑、黄褐斑、老年斑等。

### 2. 黑色素加工厂的三个角色

如果把黑色素细胞当作一间加工厂，那参与黑色素制造的各个角色就该是这样的：

**原材料：** 酪氨酸

**工人：** 酪氨酸酶

**加工所需材料：** 氧

**黑色素的生成过程：**

紫外线激活酪氨酸酶 → 酪氨酸 + 氧发生一系列反应 → 黑色素颗粒  
(给工人下达工作命令) (结合氧气加工原材料) (产品)

每个人体中制造黑色素的细胞数量是一样多的。但个体的酪氨酸酶的活性越大，黑色素数量就越多，肤色就较深。反之，则肤色较浅。导致黑色素生成的一系列反应的原因，可能是紫外线照射，也可能是皮肤发炎刺激。因此，要减少黑色素的生成，可从抑制酪氨酸酶及发炎传导物质出发。事实上，许多市面上的美容产品都是从抑制酪氨酸酶下手的。



## 色斑与美白

美白，归根到底就是不让黑色素生成。市面上美白产品种类繁多，但美白原理几乎都是从黑色素生成的各个途径入手。

### 1. 阻隔紫外线——阻止下达工作命令

紫外线照射激活酪氨酸酶，是黑色素形成的主要外因，因此从源头防御黑色素是最直接也是最有效的美白方法。市面上，除了专门的防晒品外，许多美白产品也添加了防晒剂。



### 2. 破坏黑色素细胞——摧毁“工厂”

要停止生产，最直接也是最暴力的方法就是摧毁工厂。通过引起黑色素细胞中毒，使黑色素细胞功能遭到破坏是抑制黑色素生成的又一途径。

### 美白成分：

氢醌	低浓度的氢醌可抑制酪氨酸酶活性，高浓度的氢醌则会破坏细胞膜结构，致使黑色素细胞中毒死亡。
壬二酸	能选择性地作用于异常的黑色素细胞，阻滞酪氨酸酶的合成，但对功能正常的黑色素细胞作用较小。 对皮肤产生刺激性和光毒性的现象较为少见。
其他	四异棕榈酸酯、油性甘草提取物等也属于黑色素细胞毒性剂。