

三奇堂 养生与健康丛书

孟宏 林磊 编著

养生美容法

YANG SHENG MEI RONG FA

痤疮及黄褐斑人群必读

CUO CHUANG JI HUANG HE BAN REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

养 生 美 容 法

——痤疮及黄褐斑人群必读

孟 宏 林 磊 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生美容法: 痤疮及黄褐斑人群必读 / 孟宏, 林磊编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-695-1

I. 养… II. ①孟…②林… III. ①痤疮-防治-普及读物 ②褐黄病-防治-普及读物 IV. R758.73-49②; R758.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058384 号

养生美容法——痤疮及黄褐斑人群必读

编 著: 孟 宏 林 磊

责任编辑: 左 谦

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 5.125

字 数: 70 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—7000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-695-1/R·688

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山

图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟

高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性病患者率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有兩種：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前 言

俗话说：“爱美之心，人皆有之。”当今社会，物质文明及精神文明均十分发达了，人们丰衣足食，随之而来的是人们对美的追求。这种追求如今已经达到了比较理性的阶段，人们需要了解相关的知识，了解相关的治疗手段。痤疮及黄褐斑是仪表美的大敌。此二者直接影响您的“面子”；二者又都是存在错误认识及错误处理较多的疾病。有因为治疗痤疮抹药过敏而导致毁容的；有因为治疗黄褐斑用“祛斑药”引起重金属中毒的……所有这些都是因为对疾病认识不清所导致的。本书以生动的语言、活泼的形式，全面向读者介绍了这两种疾病的病理、临床表现、病因病机、中西医治疗

方法、食疗药膳、日常保养、不当处理等，使读者可以各取所需，对本病深入了解，合理选择治疗手段，杜绝误治失治，给爱美的人一本“保美手册”。由于时间仓促，才学所限，不妥之处，敬请海涵。

非常感谢我的好友曾在我写书稿过程中给予的帮助；感谢我的挚爱！衷心的感谢读了我的前言又能继续读完这本小书的读者朋友。愿我们的再度携手，能够打造出您的美丽！

编 者



目 录

第一部分：痤疮人群必读

青春痘“发配”了王昭君	(1)
痘痘的危害	(3)
痘痘爱你没商量	(5)
什么样的人不长痘痘呢	(7)
痘痘从不惹太监	(7)
痘痘还能发生在什么年龄呢	(9)
十天的宝宝“青春”了	(9)
青春的妈妈，不老的爸爸	(11)
痘痘都能长在哪里呢	(14)
遍地开花的青春美丽痘	(14)
痘痘有性别之分吗	(16)

痘痘也分男女	(16)
痘痘会遗传吗	(18)
种瓜得瓜，种痘得痘	(18)
痘痘的真面目究竟如何	(20)
跳痘的青春	(20)
成熟的心，幼稚的脸	(22)
画在脸上的戒指	(25)
永不磨损的鳄鱼皮	(26)
痘痘的成因有哪些呢	(28)
痘痘一族看过来	(28)
心理紧张更易长痘痘	(31)
痘痘生长部位的警示	(34)
痘痘的中医认识	(34)
对痘痘有哪些不正确的处理	(37)
保湿霜可能是“煲痘霜”	(37)
吃药吃出的青春痘	(38)
暗藏长痘危机的饮食	(40)
肤轻松，不轻松	(41)
按捺不住的挑“痘”	(43)



了解痘痘的基地	(46)
皮肤是人体的围墙	(46)
皮肤表面偏酸性具有抵挡的作用	(46)
皮肤时刻都在变	(47)
皮肤是人体的贮水体	(49)
皮肤输出油量的影响因素	(49)
输出油量决定肌肤的类型	(51)
护理不当的干性皮肤一样长痘痘	(52)
走出油性皮肤的误区	(53)
治疗和日常保养	(55)
摆脱痘痘四步曲	(55)
青春痘的西医治疗	(57)
青春痘的根治策略	(59)
中医治疗痤疮	(60)
意外的收获	
——奇妙、奇效话针灸	(63)
偏方祛痘痘	(68)
美食战“痘”	(70)
“性”能帮你祛痘痘	(75)

长久痘留的几大诱因	(76)
点拨战“痘”的误区和原则	(77)
呵护肌肤从洗脸开始	(79)
越洗越多的痘痘	(81)
轻轻的痘将离开你，请将脸上 的粉拭去	(82)
化妆品中够刺激、够敏感之物	(83)
平平淡淡才是“珍”	(84)
青春痘者的护肤化妆经	(86)
抹去“痘”留的痕迹	(88)
美丽心情助战“痘”	(91)

第二部分：黄褐斑人群必读

蝶恋花的美丽	(93)
色彩斑斑的脸面	(95)
未婚为啥先长蝴蝶斑 ——揭开你的蝴蝶面纱	(98)
黄褐斑究竟有什么害处呢	(100)
黄褐斑的三点非议	(100)



透过蝴蝶斑看你的健康	(101)
黄褐斑究竟与什么因素有关呢	(103)
怕见太阳的黄褐斑	(103)
“肝斑”的误解	(104)
洗桑拿当心洗出黄褐斑	(105)
光顾准妈妈脸的蝴蝶花	(106)
黄褐斑与心理因素	(107)
黄褐斑的真面目如何呢	(109)
黄褐斑的临床表现及诊断、治疗	(109)
中医辨证治疗黄褐斑	(110)
针灸治疗黄褐斑	(112)
治疗黄褐斑的小偏方	(113)
治蝴蝶斑的药膳方	(115)
吃出你的美丽来	(120)
食物中的“祛斑素”	(120)
黄褐斑者注意：吃的学问	(121)
用食物美白肌肤	(122)
几种祛斑的妙妙蔬菜和水果	(123)
食物中的清道夫	(125)

十种绿色食物——皮肤的最爱	(126)
健美丽人的一天五个一	(128)
美人的亲密伙伴——蜂蜜	(130)
醋美人	(132)
不可估量的美容保健佳品 ——芦荟胶	(133)
面膜祛斑留下美丽加魅力	(134)
少女祛斑的秘诀	(136)
孕妇的“蝴蝶斑”分三种	(138)
在下“斑”的过程中要注意的问题 ...	(140)
黄褐斑患者饮食注意	(140)
戳破七天治愈黄褐斑的谎言	(140)
走出祛斑的误区	(141)
祛除斑斑痘痘的五个字	(142)



第一部分： 痤疮人群必读

青春痘“发配”了王昭君

飘飘秀色夺仙春，
只恐丹青画不真。
能为君王罢征戍，
甘心玉骨葬胡尘。

这是宋代郭祥正所写的《昭君上马图》，不知各位注意没有，这前两句诗里隐藏了青春痘的故事呢！不信您请看：

汉朝时期，朝廷为了与匈奴交好，便同意与其和亲，也就是通婚。这得树立榜样呀！于是汉元帝决定挑个宫女给匈奴王呼韩邪，他吩咐人到后宫去传话：

