

生活

当色斑、皱纹威胁你的凝脂玉肤，是感叹岁月无情和生活无奈，还是主动出击、行动起来？

美

眉

祛斑

主编／代红

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 李红梅

☐ 装帧设计 商野梅

☐ 绘画 王丽娜

☐ 模特 王钰 牛巧红 宫培培 董晓琼

☐ 摄影 三毛摄影工作室

美眉祛斑

Meimei Quban

代红 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3079-2/Z · 470

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



祛斑

主编 / 代红

吉林科学技术出版社



让我先给你们
炫耀一下吧!

各位美女,我是
祛斑小姐,羡慕
我的皮肤吧,其
实想和我一样一
点也不难,跟着
我来做,你很快
可以变得不同凡
响。

动心了吧?
那就快点和我
一起祛斑吧!



编 委

王晓微
孙中南
张 明

赵 沫
李惠敏
董瑞雪

崔剑剑
高玉娥
李 星

刘 曦
郑风家
蒋吉闽

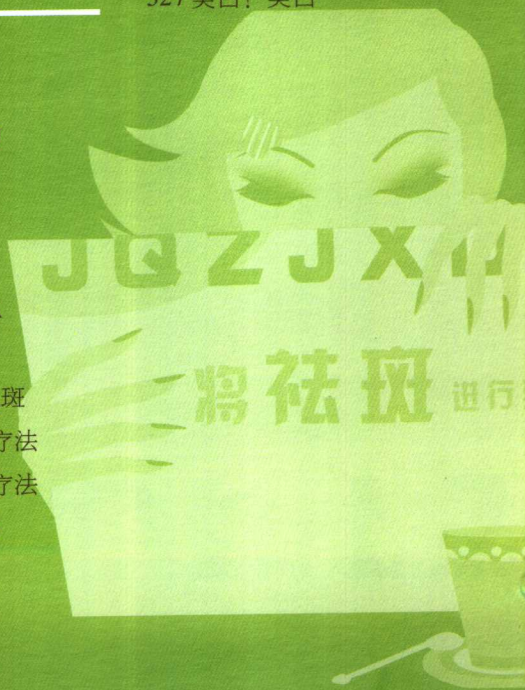
1.赶走色斑靓起来

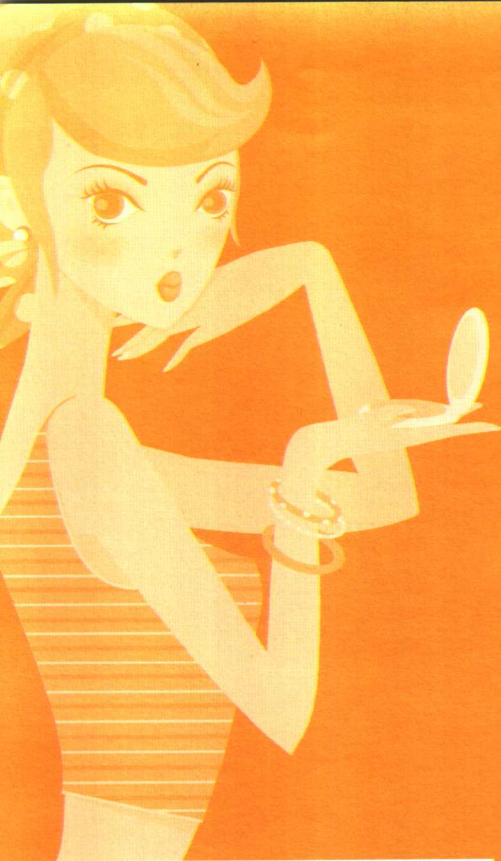
目录 CONTENTS



- 8 / 你容易长斑吗
- 9 / 长斑了！怎么搞的
- 10 / 黑色素是怎样形成的
- 11 / 色斑出现的外因
- 12 / 色斑出现的内因
- 13 / 你的色斑在哪里
- 15 / 关于紫外线的 Q & A
- 16 / 几种色斑的区分
- 18 / 干性肌肤如何预防色斑
- 19 / 色斑，走开——中医疗法
- 20 / 色斑，走开——西医疗法
- 21 / 西医治疗色斑的误区

- 22 / 激光祛斑美容手术
- 23 / 激光祛斑温馨提示
- 24 / 祛斑面膜 DIY
- 30 / 防晒！防晒
- 32 / 美白！美白





- 34 / 祛斑营养素
- 36 / 祛斑靓汤
- 37 / 祛斑香茶 & 祛斑鲜饮
- 38 / 祛斑美羹
- 39 / 果汁——喝出无暇美人
- 40 / 学会调理生活习惯
- 41 / 让心情美丽起来
- 42 / 祛除色斑的万能特效药

2. 摆脱魔皱做美人

- 46 / 你的肌肤多大年纪
- 48 / 皱纹为什么找上门
- 50 / 年龄 VS 肌肤 VS 皱纹
- 53 / 广光谱防晒油和氧化锌乳液
- 54 / 面膜 DIY
- 60 / 吃出健康来
- 62 / 怎样吃出光滑肌肤——抗皱食物
- 64 / 使用维生素祛皱
- 66 / 抗皱药膳
- 69 / 抗防皱的吃之法





70 / 皮肤护理及化妆品的选用

71 / 新妈妈的防皱方法

72 / 美容护肤产品祛皱，你做得对吗

74 / 你该为祛皱做什么

76 / 跟眼部皱纹说 **BYE BYE**

77 / 拒绝唇部皱纹侵扰

78 / 玉手防皱滋养秘笈

79 / 护肤品推荐台

80 / 自助按摩

82 / 面部按摩操

83 / 眼部保养

84 / 运动除皱

86 / 医疗美容祛皱

89 / 嘻嘻哈哈除皱纹

90 / 除皱应注意的生活习惯





祛斑 美眉 1



爱，需要呵护；肌肤也一样。每个女人都应学会爱自己的肌肤。

作为女人，都希望自己青春永驻。然而，机体的老化、生活的磨砺，往往在不知不觉中使原来的“瓷样肌肤”倏然逝去。

既然情况如此，我们是不是就拿色斑没有办法了呢？答案是否定的。其实，我们完全可以通过各种办法和途径延缓皮肤的衰老，让色斑长期退隐。面对色斑和面色暗等现象，现在就动手，主动向色斑发起进攻。

让我们挥别时间的“游戏”，重拾那份美丽！让我们为了爱，击退色斑！

赶走色斑靓起来

→ 你容易长斑吗 →

检测你的肌肤色斑指数

你了解自己的色斑和肤色状况吗？不要茫然地摇头，来检测一下你的肌肤色斑指数吧！用 Yes 或 No 回答下面的问题，然后仔细地对照一下答案。

1. 你的年龄在 25 岁以上？
2. 你的自然肤色是黄色的？
3. 你的肤色黯淡？
4. 你外出时经常不使用任何 UV 防护产品？
5. 你只在日照很强的情况下使用 UV 防护产品？
6. 你即使是夏天也不经常用帽子和遮阳伞？
7. 你每天上班至少需要步行 5 分钟？
8. 你定期进行室外运动？
9. 你热爱滑雪或玩滑板？
10. 你喜欢打高尔夫球或网球？
11. 你基本上是一个户外人士？
12. 你的皮肤晚上容易发烫？
13. 你感觉早上洗脸后的肤色和晚上洗脸后的肤色不同？
14. 你的家庭成员有色斑代谢紊乱问题？
15. 你被色斑的问题所困扰？

回答 “Yes” 为 1~3 个的人

你的肌肤年龄应该比较小，现在肌肤问题还不是很多，色斑以及其他烦恼还没有对你的生活产生很大的影响。

回答 “Yes” 在 4~6 个的人

你有形成色斑的可能，甚至已经出现色斑的迹象了，要注意！

回答 “Yes” 在 7 个以上的人

警钟已经敲响！从你的生活方式来看，即使进行 UV 防护，你也比一般人容易产生色斑。你不仅容易长出色斑，也很容易受到紫外线的辐射，很早就会有皮肤衰老的烦恼，属皮肤老化高危人群。应该经常进行彻底的 UV 防护。



→长斑了！怎么搞的→

色斑损害多在5岁左右出现，随年龄增长而逐渐增多，到青春期达高峰，女性患者多见。

皮肤产生的色斑根源

女人大都向往肤如凝脂、洁白无瑕。但事实并不尽如人愿——肤色是够白皙了，可脸上深深浅浅的色斑，哪怕只有不明显的几个，总让人心中有几分惋惜和遗憾。为什么随着年龄的增长，姣好的面容会出现越来越多的斑点呢？

色斑是我们皮肤较容易出现的问题之一，色斑是由于皮肤黑色素颗粒分布不均匀，导致局部出现较正常肤色加深的皮下色素异常，也叫黑斑。色斑好发于面鼻部以及颈部、手背等曝光部位，色泽随季节变化，夏季皮疹增多、增大、色素加深。冬季则相反，损害为针尖至芝麻大小的黄褐色或暗褐色斑点，境界清楚，密集但不融合成片，或散在对称分布。这些可恨的斑点让爱美的女性朋友寝食难安，又无可奈何。



皮肤的颜色由4种生物素组成：黑素(褐色)、氧化血红蛋白(红色)、还原血红蛋白(蓝色)和胡萝卜素(黄色)。前三种属内源性色素，后一种为外源性色素。皮肤的生长是有规律的，一般28天为一个周期，每天不断有新的皮肤细胞生成，又有老的细胞消亡，这种消亡的细胞，又称为死亡细胞，除了部分自动脱落外，大部分堆积在皮肤的最外层，日积月累，使皮肤的角质变得很厚，而且十分粗糙。如果不及时清理，黑色素斑和皱纹就会乘机而生。所以脸色萎黄、粗黑往往与色斑、皱纹是一对双胞胎。

→ 黑色素是怎样形成的 →

我们可以从下面的图示了解黑色素形成的原理：



阳光对皮肤的伤害有积累性，年轻时怎么晒都没问题，年纪稍大时斑点就悄悄浮现了。阳光中的紫外线激活黑色素母细胞中的酪氨酸酶，与血液中的酪氨酸产生一系列反应，生成一种叫“多巴”的物质，进而转化成黑色素。

“氧气”对肌肤是至关重要的，但它也会有不好的表现：它会和酪氨酸酶产生氧化反应，变成肌肤中的毒素——自由基，而这又会导致酪氨酸的氧化，生成“多巴”，释放出黑色素。生活中的污染、辐射、烟尘，也会加剧这个氧化的过程。城市生活中的种种外在威胁如污染、阳光等，都会造成肌肤细胞的微小炎症。肌肤细胞会自然分泌出一种叫做花生四烯酸的物质来平复这种炎症。而这种花生四烯酸一定程度上激活了酪氨酸酶，并促进了黑色素的生成。

生活紧张、作息无规律性，导致自身抵抗力下降，内分泌失调，令体内自由基活化，增加黑色素异常分泌；某些激素也可以促进黑色素细胞分泌黑色素颗粒增加；某些重金属，如铅、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；使用化妆品不当，很多化妆品中含有过量的汞和重金属成分，令肌肤遗留斑点。

此外，药物、热辐射、长期磨擦等都会增加酪氨酸酶的活性，使肤色加深或起色斑。



→ 色斑出现的外因 →

A. 过度的咖啡因——会刺激胃肠或导致失眠，使人产生精神上的不安，这种不安的情绪则容易使黑色素沉积在肌肤上。

B. 酸性食物——会使血液循环减弱，影响新陈代谢，造成色素沉积，所以专家一般建议容易长色斑的人士在日常饮食中少吃肉类，多吃青菜、水果，这将有助于皮肤美白，降低色斑形成的几率。

C. 神经刺激——使脑下垂体无法正常运作，促使肾上腺激素增加，进而刺激黑色素细胞制造大量黑色素，而黑色素代谢比较缓慢的人，自然就容易发生黑色素沉淀的现象。

D. 劣质化妆品及保养品——这样的产品含有铅、汞等有毒重金属，容易造成黑色素异常沉积。另外，副肾皮质、强力化学消炎等杀菌成分容易使皮肤慢性发炎，造成色素沉淀，形成色斑。

E. 某些药物——如一些抗生素、避孕药等药物，会促使黑色素形成，或干扰黑色素的代谢，而造成黑色素累积。



→ 色斑出现的内因 →

A.内分泌失调——女性荷尔蒙能促进女性机体发育及新陈代谢，增强血液循环机能。但如果荷尔蒙分泌过多，就会刺激黑色素细胞作用，从而形成雀斑、黄褐斑以及妊娠斑等色斑。内分泌容易失调的生理期一般为：妊娠期、生殖系统障碍、更年期等。

B.肝功能障碍——因为肝脏有解毒及代谢作用，所以肝功能如果有衰退现象，就会使摄入的营养成分分解不完全，致使皮肤无法吸收营养，无法排出毒素，造成血液中女性荷尔蒙提高，进而刺激黑色素细胞增加，形成色斑。

C.酸性体质——我们的饮食中如果肉类、谷物类等酸性食物过多，就会使体液长期处于偏酸性的环境。这会使细胞代谢及生活机能的运作受到阻碍。细胞内的有毒物质不易溶解，使它很难随尿液排出；黑色素无法正常代谢，导致

黑色素在皮肤中沉积，形成黑雀斑。

D.自然老化——随着年龄的增长，自由基增多，因此人体的自然老化也是斑点生成的一大要因。



美眉小叮咛

电脑辐射会加深色斑吗？

当然！回答无疑是肯定的。长期使用电脑，确实会因辐射引起皮肤的不适，脸上已经长出的色斑也会加深。这个道理与紫外线照射是十分相像的。因此，经常使用电脑的女士，应在每次用完电脑后注意做好皮肤的清洁工作，而且要重视护肤的程序。在涂抹护肤霜之后，最好做一做防止色斑产生的面膜。

→ 你的色斑在哪里 →

知道吗，色斑长在哪里是很有说道的！长在不同部位的色斑，形成的原因也有所不同。那么，你脸上的这群色斑“小妖魔”都有着什么样的“来头儿”呢？以最快的速度找出一面镜子，检查一下你的色斑长在哪里，对照下面的说明，你就可以轻松地了解到它们的“历史档案”了！



1. 发际处色斑

前额靠近发际的皮肤有色斑？

看看是不是下面这些方面的问题：

- 妇科病导致女性激素分泌失调；
- 日光性皮炎引起色素沉着；
- 化妆品过敏导致皮肤色素代谢紊

乱。

2. 额部色斑

色斑长在了光洁的额头上？

你可以考虑一下这些方面：

- 性激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素分泌失调；
- 妇科疾病。

3. 眼周色斑

明亮的眼睛周围长了色斑？

来了解一下问题出在哪里吧：

- 肝气郁结；
- 肾虚；
- 妇科疾病、妊娠、人工流产、更年期女性激素分泌失调；
- 精神刺激、情绪不稳、心理障碍；
- 劣质化妆品过敏引起皮肤色素代谢紊乱；
- 甲状腺功能减退。

4. 面部雀斑

最难过的莫过于面部长了恼人的斑

斑点点，这又是什么原因导致的呢？

- 遗传因素；
- 紫外线伤害；
- 妊娠。

5. 蝴蝶斑 (颧骨周围)

蝴蝶在花丛中飞舞，惹人艳羡，令人爱慕，要是飞上了你的颧骨，你就要注意以下方面的原因了：

- 妊娠、早产、流产；
- 内服避孕药；
- 肝脏疾病、结核、肿瘤等慢性病。

6. 面颊色斑

上面说的是雀斑，可不要弄混了！来看看面颊色斑是缘何而来吧：

- 更年期性老人斑；
- 性激素、肾上腺皮质激素、胰岛素等内分泌失调；
- 紫外线、放射线；
- 长期营养不良，维生素A、维生素C、维生素E及微量元素缺乏；
- 内服避孕药、精神类药物；
- 使用含过量的重金属或激素化妆品；
- 肝、脾、肾等脏器的慢性病使代谢平衡失调；
- 精神刺激、心理障碍。

7. 鼻下斑点

鼻下发出的斑斑点点也是不容忽视的：

- 卵巢疾病；
- 脾、胃、肺疾病。

8. 颈部斑点

高贵挺拔的天鹅之颈怎能容忍斑点的人侵？快快了解一下它的来历：

- 化妆品过敏反应；
- 曝晒。

9. 下颏的色斑

动人的嘴唇下点缀了许多小点，怎么看都不舒服！让我来查出你们的底细：

- 妇科疾病，白带过多；
- 化妆品过敏反应。

喏，以上就是色斑小妖魔们的老底！掌握了这些秘密的一手材料，你就可以选定你的降魔法宝，做个“魔高一尺，道高一丈”的神仙美人了！



→ 关于紫外线的 Q&A →

您知道紫外线与皮肤的关系吗？如果没有猜错的话，我想您一定是一知半解，别着急，看看下面的 Q&A，您就会清清楚楚，明明白白了！

Q：色斑与 UVA 有什么关系？

A：医学上所谓色斑，是指黑色素对称性地沉积在两颊等处的皮肤上的现象。色斑的形成有许多原因，但主要是紫外线照射，尤其是日光中的紫外线 A，即 UVA。皮肤老化、色素异常，阳光是头号杀手，因此想避免色斑、皮肤老化提早到来，全面防晒是绝对必要的。



Q：是否只有夏天才需要防紫外线？

A：不对！夏季烈日炎炎，阳光自然引起人们的重视和警惕，大多数人还是能够想到要防晒的。可是对于其他三季，警惕性就有所降低。其实，春、秋、冬季的阳光虽然让人感觉不是很强烈，实际上，紫外线 A 也仍然存在，仍然会对肌肤造成影响。

还有，紫外线 A 的伤害即使在阴天也存在，而不仅仅是在晴天。并且，紫外线 A 能穿透玻璃而对肌肤造成损伤，我们即使是在室内，也无法逃避。

所以说，一年四季中不论阴天还是晴天，不论在室内还是在室外，我们都应该对紫外线 A 进行防护。尤其是对肌肤比较脆弱、年纪稍大、比一般人更容易受到紫外线侵害的女士来说，时刻记得做好紫外线 A 的防护工作，这是阻挡衰老和色斑出现的重要手段。

