

现代人健康

yangYan Miahmo zijizuo

养颜面膜自己做

吴明珠 著

5.9
13



中国轻工业出版社

养颜面膜自己做

吴明珠 著



中国轻工业出版社

0182653

图书在版编目(CIP)数据

养颜面膜自己做 / 吴明珠著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2003.1
ISBN 7-5019-3870-9

I. 养… II. 吴… III. 皮肤-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 094325 号

版权声明

原书名: 用汉方面膜养颜

作者: 吴明珠

© 台湾尚書文化事業有限公司 2002

本书中文简体版本由台湾尚书文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 李建华

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 赵小云

版式设计: 张颖

责任校对: 燕杰

责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.5

字 数: 119千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN7-5019-3870-9/TS · 2305

定 价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2002-4334

30147S3C102ZYW

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

序

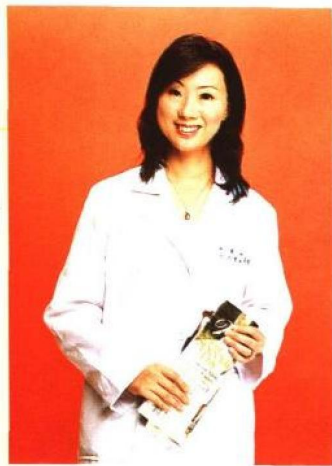
P r e f a c e

皮肤就好像是我们人体的镜子，而且也是最珍贵的镜子，除了有保护内脏、调节体温、感觉、沟通等作用外，更是女人魅力的所在！

目前市面上有各式各样的皮肤保养面膜，尤其在标榜生物科技挂帅的现代，都在强调高效率、高美白、高保湿等作用。先不谈它的疗效，就光看它的价钱，也是贵得吓人！

在门诊中，常会遇到一些因保养品使用不当引发皮肤疾病的病人，如：有年仅十八岁的小女生误用化妆品过敏，满脸疹子居然还要继续用，因为她认为没长痘的皮肤需要保养！还有一些病人，用了太多所谓美白的药用保养品之后，产生了药斑、黑斑，做激光治疗也没效果，对治疗已失去信心；还有些人，用了一些高价除斑化妆品后，皮肤变薄，变敏感，一遇到温度改变，皮肤就发痒、发红，被困扰多年！

本书介绍了很多简单好用、价钱便宜的中药材面膜和饮品。因为我相信，越简单的保养品，成分越是单纯，副作用就越少，而效果就越好，绝对是物超所值！



吴明珠

目录 养颜面膜自己做

- 6. 认识自己的皮肤
- 9. 认识肤质的种类
- 12. 认识保护皮肤的朋友——面膜
- 14. 面部美容按摩常用的穴位
- 16. 美容药材大集合

美白面膜 DIY

- 22. 保湿茯苓敷
- 23. 美白敷
- 24. 清新美白敷
- 25. 蜂蜜蛋黄敷
- 26. 抗氧化美白敷

预防皱纹面膜 DIY

- 30. 蛋蜜敷
- 31. 珍白敷
- 32. 核桃饮
- 32. 鳄梨汁

保湿润肤面膜 DIY

- 36. 当归润肤敷
- 38. 地骨皮润肤敷
- 39. 润肤饮

粉刺面膜 DIY

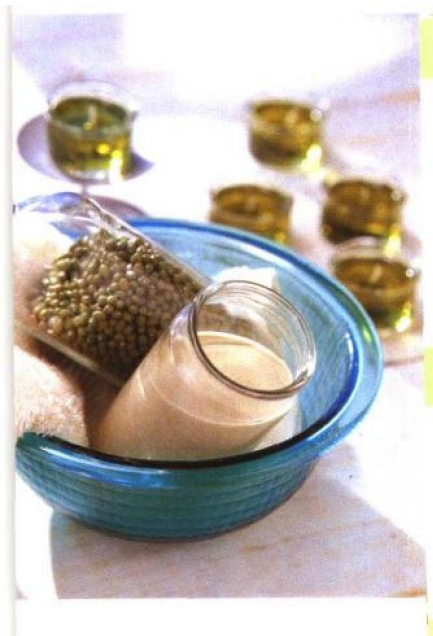
- 42. 粉刺敷面方
- 44. 麦冬粉刺面膜
- 45. 二皮粉刺饮

雀斑面膜 DIY

- 48. 淡斑敷
- 49. 苓脂敷
- 50. 解毒去斑敷

消痘面膜 DIY

- 54. 三黄敷
- 55. 马野地敷
- 56. 马齿苋熏洗方
- 57. 化痘敷方
- 58. 祛脓敷方



消斑面膜 DIY

- 62. 五白消斑膏
- 63. 紫草洗方
- 64. 玉肌敷
- 65. 退斑汤
- 66. 化斑通络汤
- 67. 消斑饮

改善脸色面膜 DIY

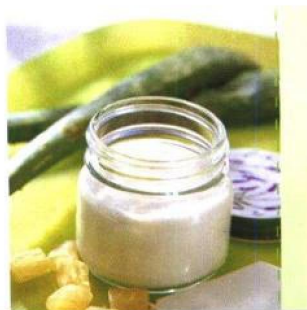
- 70. 密陀僧敷面膜
- 72. 悦泽面方
- 73. 面白如玉方
- 74. 亮脸敷
- 75. 刺五加煎
- 76. 樱桃汁
- 76. 补肾生血汤

防晒面膜 DIY

- 80. 芦荟敷
- 82. 黄瓜敷
- 83. 绿茶敷
- 84. 丝瓜敷
- 86. 清凉饮
- 87. 黑豆饮

常见脸部病理症状面膜 DIY

- 90. 止痒熏洗方(急性皮肤瘙痒症)
- 92. 急性过敏痒敷方(急性皮肤瘙痒症)
- 93. 止痒汤(急性皮肤瘙痒症)
- 94. 增色精(白斑)
- 96. 增色补血汤(白斑)
- 97. 去敏化疣敷(疣)
- 98. 去疣敷(疣)
- 100. 香木敷(疣)
- 101. 清热平衡敷(脂溢性皮炎)
- 102. 祛敏敷(脂溢性皮炎)
- 104. 藁本敷(酒糟鼻)
- 105. 红鼻敷(酒糟鼻)
- 106. 暗鼻饮(酒糟鼻)
- 106. 平鼻饮(酒糟鼻)



认识自己的皮肤

皮肤是人体最大的器官，也是外观一切认定的表征，所以爱美的人都以皮肤为主要保养的对象，商人也以保养肌肤的产品来吸引追求美丽的消费大众。然而，在你使用许许多多保养品的同时，你对皮肤的所有一切是否有所认识呢？在你开始使用这本书的同时，我们提供给你与皮肤相关的知识，让你在为脸部进行水嫩保养的同时，也能获得正确的皮肤资讯。从现在起，你可别错过了任何与皮肤相关的小常识！它将帮助你认识自己的皮肤，面部护肤达到事半功倍的效果！

* 皮肤的结构

1 表皮：在皮肤的最外层。在外侧是角质层，最里面的一层是基底层。基底层的基底细胞具有较强的分生能力，每隔 12 天就分裂一次，并逐渐向表层推移和分化，慢慢递变成表皮的各层细胞，最后变成角质层，这个过程一般需要 28 天左右。

2 真皮：分为乳头层及网状层。主要是由结缔组织构成，其中还有丰富的血管、淋巴管、神经束毛囊、皮脂腺、汗腺及平滑肌。

3 皮下组织：由真皮下部延续而来，是由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成。皮下脂肪是贮存能量的仓库，又是热的良好绝缘体，另外还可以缓冲外来的冲击，保护内脏器官。



* 皮肤的功能

从皮肤的结构就可知道,它是人体最外层组织,也参与着全身的机能活动,维持着人体和外界环境的对立与统一,保障人体的健康。而其重要功能有:

- 1.屏障功能 皮肤能保护人体免受各种外界损伤。能避免细菌等微生物的伤害,也能阻止营养物质、电解质和水分的流失。
- 2.感觉功能 皮肤可以感知,并传导触觉、痛觉、冷觉、温觉、压痛这五种基本感觉,以及潮湿、干燥、软硬等各种复合感觉。主要是因为皮肤内分布着许多神经,它控制着皮肤血管的收缩、扩张,以及汗腺的分泌。皮肤还能发生多种神经反射,以保护人体不受到伤害。
- 3.调节体温功能 皮肤是肌体调节体温的重要器官,它主要以辐射、对流、蒸发和传导四种方式在工作。
- 4.吸收功能 皮肤的吸收功能不仅对维护身体健康是不可或缺的,也是现代皮肤美容学中皮肤护理和保健以及皮肤病治疗的理论依据。
- 5.分泌和排泄功能 主要通过汗腺和皮脂腺囊发挥这一重要的功能。皮肤的排泄作用类似肾脏部分的排泄功能。皮脂腺能分泌皮脂,具有形成皮脂膜和润滑皮肤及毛发的作用。

主要脏腑与皮肤的关系

在人体内的器官中,有三个主要脏腑是与皮肤息息相关的,就是肝脏、肾脏及脾胃。

肝脏对皮肤来说是非常重要的器官,当人体吸收或食入有毒物质时(如药物、酒精),会经由肝脏分解毒素后再经由肾脏排出,产生解毒功能。所以,只要肝脏的机能健全,在人体内所产生的或由体外所摄取的毒物,都可以在肝脏中转换为无害物质。因此,肝功能不好时,会造成有毒物质在血液中循环,而损伤皮肤,引起皮肤的各种变化,这样就难以保有健康、靓丽的肤质了。

肾脏是主宰人体生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的重要脏器,同样也是排毒器官,身体中不必要的废水,以及血液中的有害物质都是靠它来排除。因此,当肾脏不好时,也会影响皮肤,使皮肤变得黯淡、干燥而无光泽,甚至造成皮肤里的水分过多,变得浮肿,失去原有的弹性。

脾胃主管饮食的消化吸收,是维持人体生命活动的重要器官,当它运作不好时,摄取的营养无法充分吸收,就无法供应各个器官应有的养分,会造成无法显现靓丽的肤质。如果脾胃正常,则营养充足,肌肉丰满,四肢温暖而且活动轻健有力,口唇红润有光泽。

* 食物和皮肤的关系

皮肤的细腻和光洁程度，与真皮中透明质酸酶含量有密切关系，这种酶能促进皮肤对水、微量元素、维生素等的吸收，当皮肤水分、微量元素和维生素含量充足时，自然而然就会产生细腻光滑的皮肤。而透明质酸酶又与我们吃的食物有密切关系，吃进适当的食物可促进透明质酸酶的形成。所以，如果你能掌握下列原则，白皙靓丽的肌肤自然就会呈现出来的。



- 1 适量饮水：每日饮水量要在 1200 毫升。当人体水分减少时，会出现皮肤干燥，皮脂腺分泌减少，皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。
- 2 常吃富含维生素的食物：维生素对于防止皮肤衰老，保持皮肤细腻滋润有着重要作用。像维生素E，有防止脂褐素沉着于皮肤的作用，含维生素E多的食物有卷心菜、葵花籽油、菜籽油等。维生素A、维生素B₂也是使皮肤光滑细嫩不可缺少的物质。当人体缺乏维生素A时，皮肤会变得干燥、粗糙有鳞屑。富含维生素A的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、奶油、禽蛋及橙红色的蔬菜和水果。缺乏维生素B₂时，会出现口角乳白、口唇皮肤开裂、脱屑及色素沉着。富含维生素B₂的食物有动物的肝、肾、心及蛋、奶等。
- 3 多食含铁质的食物：铁是构成血液中血红素的主要成分之一，想要皮肤光泽红润，应多食富含铁质的食物，如动物肝脏、蛋黄、海带、紫菜等。
- 4 增加富含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量：这两种蛋白可使皮肤丰满，有弹性。富含胶原蛋白和弹性蛋白多的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。
- 5 要注意摄取充足的蔬果：蔬果能抗氧化，中和体内因过食肉类所产生的代谢废物酸性，否则敏感的表皮细胞就容易受到侵蚀，使皮肤失去细腻和弹性。

认识肤质的种类

保养肌肤之前，一定要先了解自己的皮肤类型，才能对症下药。因为不同肤质有不同的保养方式，这是需要多加认识与了解的，这样才可达到真正的保养效果，使你的肌肤永保美丽！

* 皮肤类型及状况

- 1 中性皮肤：中性肌肤是最理想的皮肤状态。不油、不干，油脂与汗水分泌正常，肌肤娇嫩、细腻有弹性。拥有自然的光泽及红润感，属于健康的肌肤。其抵抗力强，不易产生皮肤变化。
- 2 油性皮肤：油性肌肤的特征就是脸上总是油油的、亮亮的，有着顽固的粉刺、粗大的毛孔、油腻的T字部位，容易脱妆。
- 3 干性皮肤：当皮肤表面的脂肪和水分降到比一般还低时，就属于干性皮肤。因为油脂量少，皮肤会失去光泽，也因为水分的减少，皮肤表层会显得粗糙。所以干性肤质的脸上看来总是紧绷、干涩、脱皮、粗糙，易生讨厌的小细纹及斑点。
- 4 混合性皮肤：就是融合了油性与干性皮肤的特征，在皮肤上的某些部位是油性的，某些部位却是干性的。混合性肌肤的特征是，T字部位总是泛着油光，两颊却因为缺水，显得干涩、紧绷。
- 5 敏感性皮肤：敏感性皮肤并不能视为一种皮肤类型，顶多只能将它视为皮肤状态中较容易产生敏感反应的皮肤，不限于干性或油性肤质。依据不同的反应，敏感性皮肤在不同的皮肤状态下，会有特定的反应方式及发生原因。

不过，肌肤类型并非一成不变，每个人都受到先天遗传的体质影响而有不同的肤质属性，但后天因素（包括环境、气候、年龄、饮食、药物等等）也都会对肤质有一定程度的影响。因此，皮肤的状况是在不断变化，在不同时候可以呈现不同肤质。所以，必须按照内外环境的变化正确地保养，让皮肤维持在最佳状态。

* 不同肤质的清洁

清洁是皮肤保养的基础，基本应做到毛孔内没有污垢阻碍在深层皮肤组织中。不同性质的皮肤，有不同的清洁及卸妆方法。

1 干燥老化肌肤：应使用维生素含量高的植物性油脂制成的清洁霜，这种清洁霜可使干燥皮肤在清洁卸妆后，表面形成滋润性的保护膜。然后，再使用精华化妆水，让皮肤柔软、平衡和滋润。做清洁时，应注意手向斜上方打圈，并保持每个动作都有提拉作用。切忌向下打圈，以免使已老化的肌肤更加松弛。

2 缺水肌肤：应选用亲水性高、含保湿因子、不含油脂的清洁乳，可温和而彻底地清洁皮肤，清洁后不至于流失过多的水分。清洁后可使用平衡营养水来平衡肌肤、减少黑斑。

3 油性皮肤：应选用含有消炎、杀菌、防腐成分的清洁乳，彻底去除皮肤污垢，再使用收缩水调理粗大的毛孔，以避免毛孔因油脂的堵塞而有扩张粗大的现象。切勿为达到短暂的消炎或收敛效果而选用酒精或其他挥发性物质含量较高的产品，以免使皮肤缺水、脱皮、伤口不易复原，进而引发过敏性反应。

4 敏感性皮肤：使用的产品更应小心谨慎，绝对不能选用含酒精、香料、色素成分的，应使用具有轻微消炎杀菌且稳定性高、可强化微血管壁，又能镇静安抚肤质兴奋不安现象的营养水。敏感皮肤的清洁时间不宜过长，否则皮肤容易红痛。

* 正确的洗脸方法

当你了解自己的肤质后，你仔细想过自己清洁脸部的方式正确吗？你会洗脸吗？就让我们来告诉你吧！

首先把适合自己肤质的洁面剂在手掌上充分摩擦起泡沫，泡沫颗粒越细小，对皮肤的刺激越小，然后用均匀的微力把洁面剂自面部中央向外侧展开，横抹于面部，再用手从面部内侧斜向上轻揉约1分钟，然后用温水把洁面剂洗净，再用手浇冷水于脸部数分钟，让水滴自然干去，或用毛巾把水吸干。切记，不要把洁面剂直接擦到脸上，更不要为了去污而拼命揉搓你的皮肤或用毛巾摩擦。如不使用洁面剂，可用冷热水交替洗脸，方法同上。时间各30秒~1分钟。用冷热水交替的道理是热水可令血管扩张，毛孔张开，排除污物；冷水可令血管收缩，毛孔闭塞。这一冷一热的目的是增强血管弹性和脸部肌肉舒缩功能，保持皮肤的清洁和健康，令皮肤充满光泽和弹性。

洗脸应从皮脂分泌旺盛的T字形部位开始，尤其是额中心位置，注意不要遗漏鼻梁、鼻侧及下巴等细小部位。手法是由下而上，从内向外柔和地画弧形，遵循血行方向，可加速血液循环。另外因地心引力的缘故，容易使皮肤下垂，出现皱纹或皮肤松弛现象。这种从下往上反地心引力的方法，可减缓皮肤下垂的速度。

还有，切记动作要轻柔，否则会破坏皮肤组织，加速衰老。

* 不同肤质的保养

女性在青春期以后，激素的分泌逐渐增加，皮脂与汗的分泌也增加，所以皮肤的保养应于20岁左右开始。简单的化妆水与乳液的补充就能让皮肤有光泽、透明，达到自然理想的状态，同时能减少皮肤因缺乏照顾而发生异常现象。

平日就懂得维护肌肤，肌肤问题的产生也会减少很多。而且，针对肤质做正确的保养，更是拥有美丽肌肤的第一要素。

一、中性皮肤的保养：首先选用对皮肤有滋润作用的香皂，坚持每天按时保养，保持良好状态，一般每日清洗面部两次为宜。洗脸后，可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上乳液，再将粉底霜均匀地搽在脸上。晚上洗脸，清洁后用乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性，并使用营养化妆水，使皮肤处于一种不松不紧的状态。再选择中性皮肤的面膜敷面15~20分钟，每周一次。另外，要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质，如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等，还要保持心情舒畅，避免烟、酒及辛辣食物刺激。

二、干性皮肤的保养：首先，选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品，可选用对皮肤刺激小、含有甘油的香皂，或只用清水洗脸，一天洗脸一次就够了。如果是早晨洗脸，之后宜用冷霜或乳液滋润皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂足量的营养霜。若是晚上，则要用足量的乳液、营养性化妆水、营养霜。另外，可选用干性皮肤的面膜敷面，一般情况下7~10天敷面一次，每次25~30分钟即可。在饮食方面多吃一些含蛋白质、脂肪的鱼类、肉类和蛋等食物，但饮食要均衡，五大营养素都必须足够地摄取，并且要多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜。作息保持正常是很重要的。

三、油性皮肤的保养：首先选择去除油性污垢能力强的清洁霜卸妆，然后用中性或稍偏碱性的香皂热水洗脸。一般每天洗脸3次，用温水清洗后，最好再用冷水洗一遍，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。洗脸后也可用热毛巾反复湿敷面部，使毛孔张开，有效地去除油污。油性皮肤不宜过多使用化妆品，特别是油性化妆品，以免加重油腻和毛孔的阻塞，最好选用保湿性较强的化妆品。另外，可选用适用于油性皮肤的面膜进行敷面，每周1~2次。在饮食方面，应避免吃动物油脂和辛辣食物及甜的、油脂过多的食物。生活上要避免过大的精神压力，保持心情愉快，不要熬夜，不吸烟，不饮酒，多吃水果与蔬菜。

四、敏感性皮肤的保养：敏感性皮肤，对外界多种因素非常敏感，所以用温和的洗面乳洗脸，洗脸水不可过热过冷。早晨，可选用防晒霜，以避免紫外线伤害皮肤；晚上，可用营养化妆水增加皮肤的水分。在饮食方面，要注意营养平衡，可多吃一些牛奶、豆制品及新鲜的蔬菜、水果，以增强皮肤抵抗力。避免吃鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。皮肤出现过敏现象时，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。在这期间，不要用太热的水洗脸，以避免刺激皮肤，更不能使用肥皂和香皂，可用比较温和的洗面乳或洁面露在脸部轻轻揉拭，以溶解皮肤表面的污垢，然后用温水将脸洗净，并用干毛巾吸干脸上的水分。

认识保护皮肤的朋友——面膜

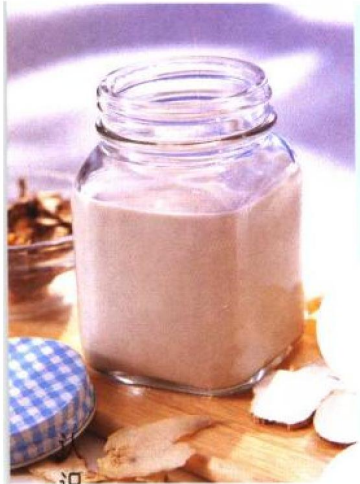
你常常能从广告中听到或看到有关面膜的推销与介绍,不过,你真正认识面膜是什么吗?面膜是一种敷在脸上的美容护肤品,敷后经过20~30分钟,会形成紧绷在脸上的薄膜,因而称做面膜。有的面膜干燥后不形成膜,不能整块掀起来,只能用水洗掉,但因为使用方法和效果是一样的,也就习惯地归为面膜了。

* 面膜的优点

传说唐代杨贵妃美艳动人,除了饮食起居等生活条件优越之外,还归功于她常用的特制面膜;举世闻名的埃及艳后晚上常在脸上涂抹蛋白,令脸上的肌肤柔滑、娇嫩,保持青春光彩。现代各种生化面膜,更是市面美容商场上的宠儿!

面膜到底具有哪些优越效能呢?为什么能这样令爱美的女性情有独钟呢?

- 1 迅速供给营养:**面膜里的物质会把皮肤紧紧地包裹起来,阻隔外界的空气,让水分渗透表皮角质层,同时也防止膜内的水分流失,使深层细胞的胶原质能吸足水分,柔软皮肤,增加皮肤弹性。同时,毛细血管慢慢扩张,加速了皮肤深层的血液微循环,也增加了表皮各层细胞的活力。
- 2 强力清洁力:**在敷面膜的过程中,皮肤表面温度的升高会使毛孔扩张,促进汗腺的分泌,有利于清除毛孔里所沾染的外界灰尘、化学污染物质和微生物,同样也有利于排除表皮细胞在新陈代谢时所产生的废物和油脂类物质。另外,面膜的胶黏性成分会把皮肤表面和毛孔里的污垢、化学污染物、油脂等有害于皮肤健康的废物黏附在一起彻底清除。有的面膜里还加入一些粉状的吸附剂,可以把油性皮肤上过多的油脂吸附掉。
- 3 良好除皱效果:**面膜敷在脸上慢慢干燥形成薄膜的过程中,皮肤会适度地收紧,增加张力,形成一种良好的刺激,让皮肤上的皱纹舒展开来。小的皱纹看不见了,深的皱纹变少变浅了,整个面容也就显得年轻了。
- 4 增加吸收及循环利用:**湿润的面膜敷在脸上一段时间,有助于营养性或功效性的物质渗透进入皮肤的深层。同时,毛细血管的扩张及血液微循环的增加,会大大促进细胞对面膜中所含养分的吸收和利用。



敷面膜须知

了解了面膜的优点后，怎样正确地敷脸就非常重要了。首先，必须用热水彻底清洁脸部，再用热毛巾敷脸几分钟，这样可使毛孔张开，让每个毛孔都能吸收养分；或在清洁皮肤之后，用蒸汽稍微蒸一下面部，使皮肤保持湿润。而皮肤特别干者可薄薄抹上一层润肤霜。另外，眼部是敏感的区域，使用面膜之前要先涂上眼部护理霜，同时避免将面膜涂在眼部、嘴唇周围。面膜的涂抹必须均匀，敷完面膜后要擦润肤霜，整个护肤任务才算完成！

如何敷面膜与揭面膜？

●知道了正确使用面膜敷脸的过程后，涂抹面膜的顺序也是必须了解清楚的，这样水嫩的脸才能彻底实现。

●正确的面膜涂抹顺序是由颈部开始→①下颌→②两颊→③鼻→④额头→再将额头、鼻子、下巴及面颊全部用面膜覆盖。敷面膜时要注意，一定要把整个眼眶、鼻孔、嘴巴留出来。

●面膜留置脸上20~30分钟，然后揭除或用水冲洗掉。揭除面膜时也要注意，用双手由额头自上而下揭，最好是整块整块往下撕揭。面膜揭除后用冷水拍脸，擦干后涂上润肤霜。



★你想要动手保养自己的皮肤吗？

不用再等待了，赶快来试试这本书里的各式面膜吧，效果一定会让你大为赞叹的！

面部美容按摩常用的穴位

你想要有水嫩白皙的脸吗?在本书除提供给你各种面膜敷脸外,还有一种功夫是能自己动手的,就是穴位按摩。下面我们提供给你各种面部美容常用的穴位,按摩和面膜一起搭配进行,达到完全美容的效果!漂亮的脸,只要一点点时间和功夫!

承浆穴

在颌唇沟的中央,当下唇下陷中。

主治:口眼歪斜,面肿,龈肿,齿痛,流涎,癫狂。

地仓穴

在口角旁开四分处。

主治:口眼歪斜,流涎,鼻塞。

迎香穴

在鼻翼外缘中点旁开五分,当鼻唇鼻中。

主治:鼻塞,鼻渊,口眼歪斜,面痒,面肿。

四白穴

目正视,瞳孔直下,当颧骨上方凹陷中。

主治:目赤痒,目翳,口眼歪斜,头痛眩晕。

承泣穴

目正视,瞳孔直下,当眶下缘与眼球之间。

主治:目赤肿痛,夜盲,迎风流泪,口眼歪斜。

睛明穴

目内眦上方一分处。

主治:目赤肿痛,迎风流泪,目内眦痒痛,目眩,近视,色盲。

攒竹穴

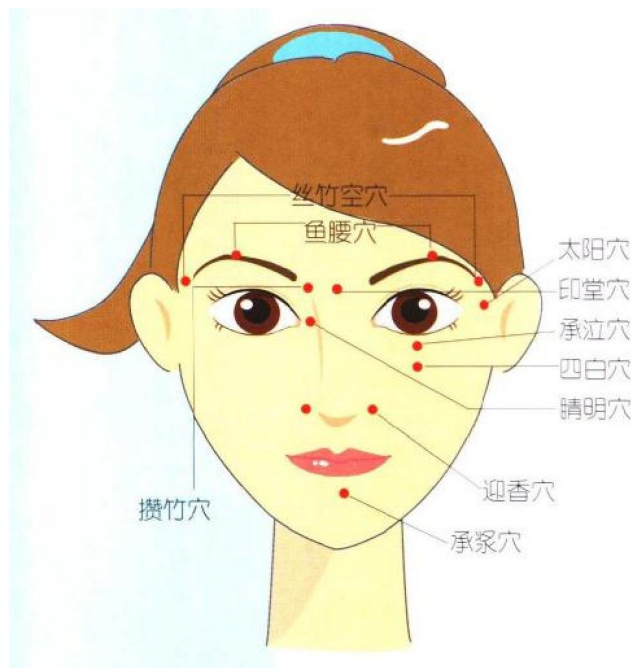
眉毛内端,当眶上切迹处。

主治:视物不明,流泪,口眼歪斜。

鱼腰穴

在眉毛的中点。

主治:目赤肿痛,眼睑下垂,眉棱骨痛。



丝竹空穴

在眉梢的凹陷中。

主治:头痛,目眩,目赤痛,齿痛,癫痫。

印堂穴

在两眉连线的中点。

主治:头痛,眩晕,鼻渊,鼻衄,小儿惊风,产后血虚。

角孙穴

将耳廓前后对折，在耳尖所到的颞颌部。

主治：耳部肿痛，目翳，齿痛，唇燥，颈项强直。

耳门穴

在耳屏上切迹前方，当下颌骨髁状突后缘凹陷中。

主治：耳鸣，耳聋，齿痛。

听宫穴

在耳屏前下颌节髁状突的后缘，张口呈凹陷处。

主治：耳鸣，耳聋。

听会穴

在耳屏切迹前方，下颌骨髁状突后缘，张口有孔。

主治：耳聋，耳鸣，齿痛，口眼歪斜，下颌关节脱臼。

翳风穴

乳突前下方，平耳垂后下缘的凹陷中。

主治：耳鸣，耳聋，口眼歪斜，牙关紧闭，颊肿。

下关穴

在颞弓与下颌切迹之间的凹陷中，合口有孔，张口即闭。

主治：齿痛，耳聋，口眼歪斜，牙关开合不利。

颊车穴

在下颌角前上方一横指凹陷中，咬紧牙齿时，当咬肌的最高隆起处。

主治：口眼歪斜，颊肿，齿痛，口噤不语。

大迎穴

在下颌角前一寸*三分，当咬肌附着部前缘。

主治：口噤，颊肿，齿痛。

阳白穴

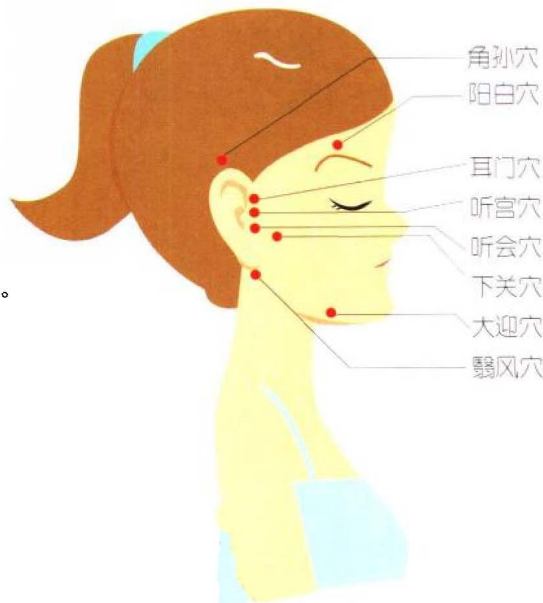
目正视，瞳孔直下，在眉上一寸处。

主治：头痛，目痛，外眦疼痛，夜盲。

太阳穴

在眉梢与目外眦之间向后约一寸的凹陷中。

主治：头痛，牙痛，目赤肿痛，面痛。



*注：一寸就是大拇指指关节横纹的宽度，因人而异。一寸相当于十分。

美容药材大集合

川椒

- 芸香科植物花椒的果实。
- 【性味】味辛，性热。
- 【归经】入肺、脾、肾三经。
- 【功效】温中健胃，止痛逐湿，驱除蛔虫，坚齿明目，破血通经。
- 【禁忌】阴虚火旺者忌服。



玄参

- 玄参科植物玄参之干燥根。
- 【性味】苦咸微寒无毒。
- 【归经】入肺、肾二经。
- 【功效】滋阴降火，润燥生津，滋养强壮，消炎解毒，软坚散结。
- 【禁忌】脾虚泄泻者忌用。



木通

- 木通科植物、白木通或三叶木通、木通的木质茎。
- 【性味】苦寒无毒。
- 【归经】入心、肺、小肠、膀胱四经。
- 【功效】清热利尿，消炎镇痛，通经通乳，排尿。
- 【禁忌】精滑气弱，内无湿热，热病伤津及孕妇忌用。



木贼

- 木贼科植物木贼之干燥全草。
- 【性味】甘微苦温无毒。
- 【归经】入肺、肝、胆三经。
- 【功效】散风热，退目翳，发汗解肌，收敛止血，利尿。
- 【禁忌】阴虚火旺者忌用。



半夏

- 天南星科植物半夏之块茎，除去外皮漂制后干燥品。
- 【性味】辛温有毒。
- 【归经】入脾、胃、肺三经。
- 【功效】燥湿化痰，降逆止呕，止咳镇静，和胃健脾，消痞散结。
- 【禁忌】阴虚舌绛者忌用。



白丁香

- 桃金娘科植物丁香树之干燥花蕾。
- 【性味】辛温无毒。
- 【归经】入肺、脾、胃、肾四经。
- 【功效】芳香健胃，兴奋壮阳，祛风散寒，镇痛镇痉，止吐。



【禁忌】热证忌用。

白附子

- 毛茛科植物乌头之干燥块根。
- 【性味】辛甘大热有毒。
- 【归经】通行十二经。
- 【功效】回阳救逆，强心兴奋，补火助阳，祛寒止痛，发汗利尿。
- 【禁忌】非虚寒证及孕妇忌用。



白芨

- 兰科植物白芨之干燥肉质块茎。
- 【性味】苦平无毒。
- 【归经】入肺经。
- 【功效】补肺，止血止痛，生肌敛疮，消肿逐瘀。
- 【禁忌】肺胃有实火者忌用。



白蒺藜

- 蒺藜科植物蒺藜之干燥果实。
- 【性味】苦温无毒。
- 【归经】入肝、肺二经。
- 【功效】平肝散风，胜湿行血，益精明目，调经催乳。
- 【禁忌】血虚气弱者忌用。



白藓皮

- 芸香科植物白藓之干燥根皮。
- 【性味】苦寒无毒。
- 【归经】入脾、胃、大小肠、膀胱五经。
- 【功效】清热处理，祛风除湿。
- 【禁忌】虚寒者忌用。



白苣

- 葡萄科攀缘性草质藤本植物白苣的块根。
- 【性味】苦辛微寒。
- 【归经】入心、胃经。
- 【功效】清热解毒，消痞散结，生肌止痛。
- 【禁忌】脾胃虚寒及无实火者忌服。



地骨皮

- 茄科植物枸杞之干燥根皮。
- 【性味】甘寒无毒。
- 【归经】入肺、肝、肾、三焦四经。
- 【功效】凉血泻火，清热止咳，滋养强壮，退虚热，潮热发烧。
- 【禁忌】脾胃虚寒者忌用。



地肤子

- 藜科一年生草本植物地肤的成熟果实。
- 【性味】苦寒。
- 【归经】入膀胱经。
- 【功效】清热利湿，止痒。



朱砂

- 六方晶系辰砂的砂石。
- 【性味】甘凉有毒。
- 【归经】入心经。
- 【功效】安神、定惊、益气、明目、悦泽人面、养精神、解毒、止渴、安胎等。
- 【禁忌】朱砂有小毒，内服不可过量或持续服用，以防中毒。



吴茱萸

- 芸香科吴茱萸属植物吴茱萸的干燥未成熟果实。
- 【性味】辛苦热，有小毒。
- 【归经】入肝、脾、胃、肾经。
- 【功效】散寒止痛，温中止呕，助阳止泻。
- 【禁忌】阴虚火旺者忌服。



明矾

- 为天然的硫酸盐矿物的加工提炼品。
- 【性味】酸寒。
- 【归经】入脾经。
- 【功效】杀虫止痒，祛痰，治风病，止泻止血。
- 【禁忌】有小毒，内服慎用。



芝麻

- 胡麻科植物胡麻的成熟种子。
- 【性味】甘平。
- 【归经】入肺、脾、肝、肾经。
- 【功效】润燥滑肠，滋养肝肾。
- 【禁忌】脾虚便溏者勿服。



虎杖

- 蓼科属多年生草本植物虎杖的根及根茎。
- 【性味】苦寒。
- 【归经】入肝、胆、肺经。
- 【功效】利胆退黄，清热解毒，活血祛瘀，祛痰止咳。
- 【禁忌】孕妇忌服。



厚朴

- 木兰科植物厚朴之干燥树皮。
- 【性味】苦辛温无毒。
- 【归经】入脾、胃、大肠三经。
- 【功效】温中下元，燥湿化痰，散满消积，降逆平喘，制菌利尿。
- 【禁忌】脾胃虚弱便溏及孕妇忌用。

