



从养生到养颜的**无斑**美女养成法

祛斑美白 养颜秘法

何跃青 主编

- 从饮食入手才是**祛斑的王道**
- 水果、中药面膜，**安全有效**，让你美白无瑕
- 中药调理、穴位按摩、刮痧艾灸，**祛斑不留痕**



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



祛斑美白 养颜秘法



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

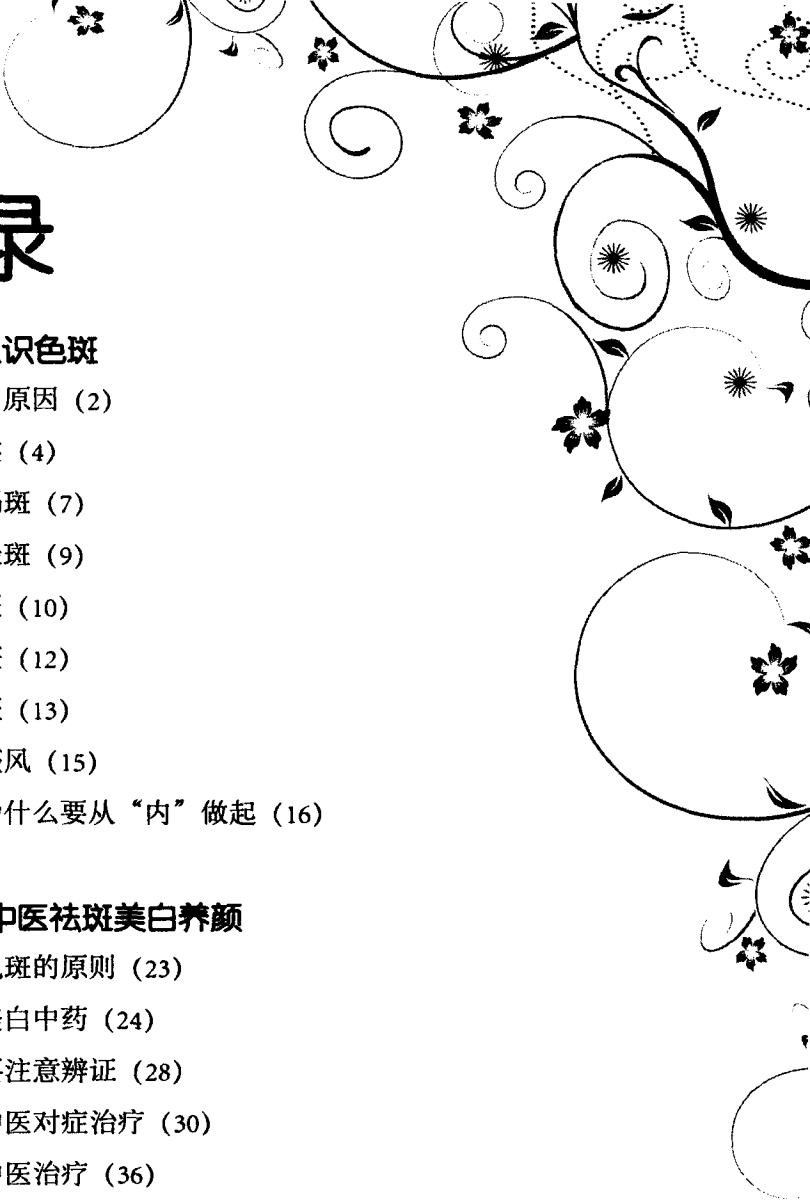
祛斑美白养颜秘法 / 何跃青主编. —福州: 福建
科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5335-3753-1

I. ①祛… II. ①何… III. ①美容 - 基本知识 IV.
① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203625 号

书 名 祛斑美白养颜秘法
主 编 何跃青
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 中闻集团福州印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 8.25
字 数 130 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3753-1
定 价 15.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录

第1章 认识色斑

色斑形成的原因 (2)

色斑的分类 (4)

什么是黄褐斑 (7)

什么是妊娠斑 (9)

什么是雀斑 (10)

什么是汗斑 (12)

什么是晒斑 (13)

什么是白癜风 (15)

治疗色斑为什么要从“内”做起 (16)

第2章 中医祛斑美白养颜

中医治疗色斑的原则 (23)

常见祛斑美白中药 (24)

中医祛斑要注意辨证 (28)

黄褐斑的中医对症治疗 (30)

白癜风的中医疗治 (36)

雀斑的中医疗治 (37)

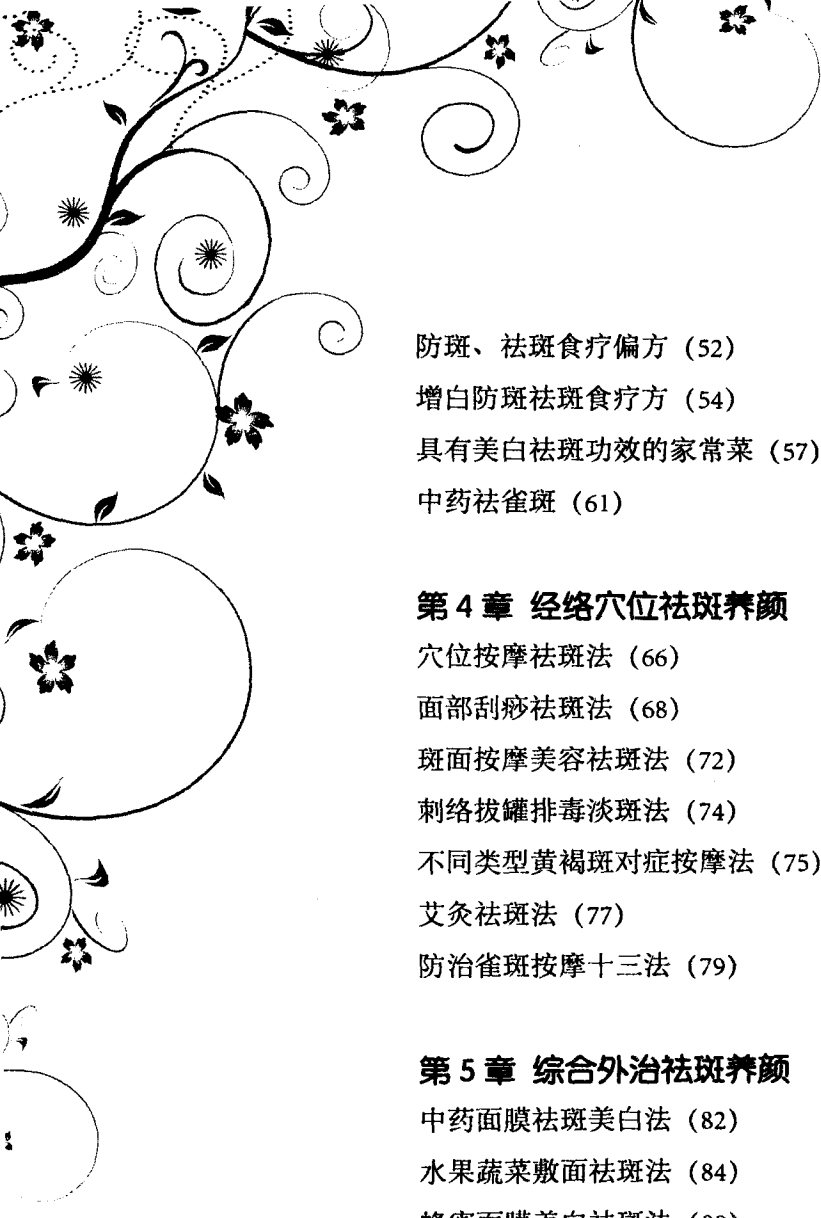
中药祛斑美容五法 (39)

第3章 饮食祛斑美白养颜

饮食祛斑要注意什么 (43)

抗斑祛斑食物有哪些 (44)

中医对证祛斑食疗方 (45)



防斑、祛斑食疗偏方 (52)

增白防斑祛斑食疗方 (54)

具有美白祛斑功效的家常菜 (57)

中药祛雀斑 (61)

第4章 经络穴位祛斑养颜

穴位按摩祛斑法 (66)

面部刮痧祛斑法 (68)

斑面按摩美容祛斑法 (72)

刺络拔罐排毒淡斑法 (74)

不同类型黄褐斑对症按摩法 (75)

艾灸祛斑法 (77)

防治雀斑按摩十三法 (79)

第5章 综合外治祛斑养颜

中药面膜祛斑美白法 (82)

水果蔬菜敷面祛斑法 (84)

蜂蜜面膜美白祛斑法 (88)

其他自制美白面膜 (89)

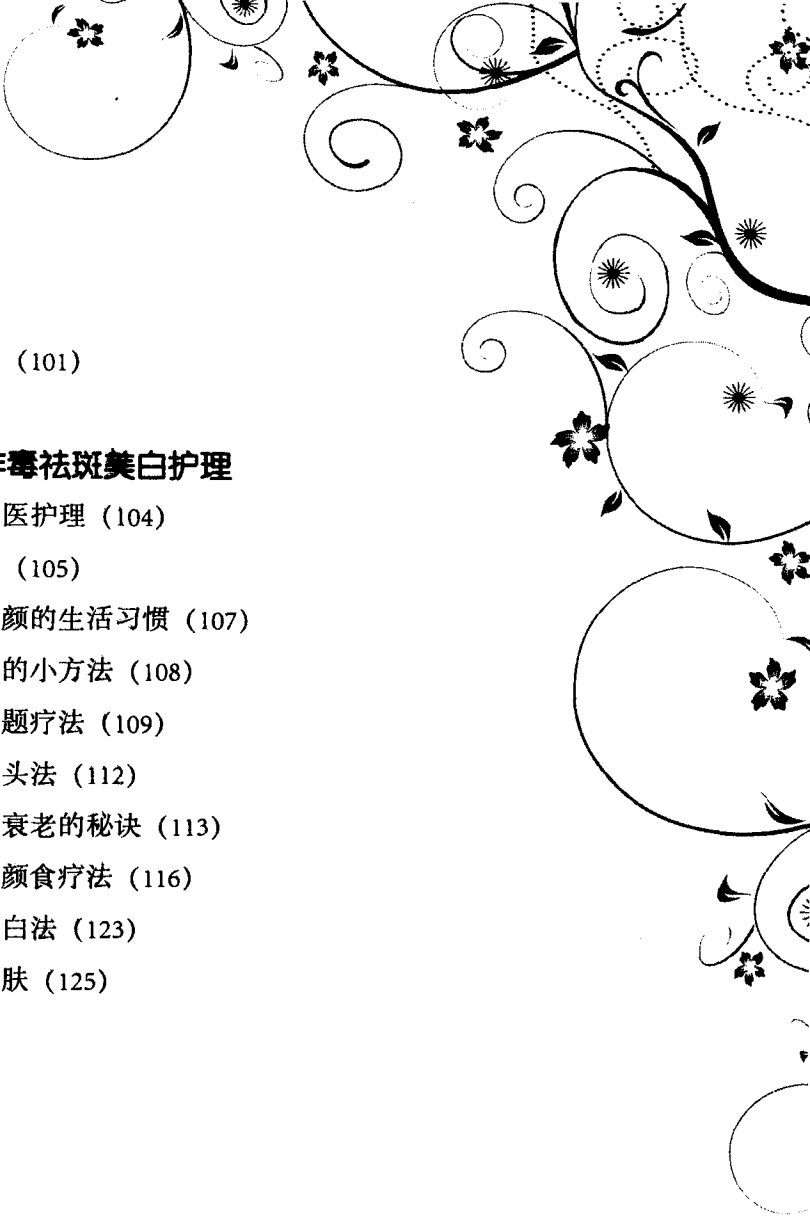
简易外涂祛斑法 (92)

祛斑美容洗面秘方 (93)

醋、红糖美白祛斑方 (95)

中医外治祛斑法 (98)

雀斑外治法 (99)



汗斑外治法 (101)

第6章 排毒祛斑美白护理

维生素与中医护理 (104)

饮食调理法 (105)

养成祛斑养颜的生活习惯 (107)

挤痘不留斑的小方法 (108)

消除眼部问题疗法 (109)

去除脸部黑头法 (112)

皮肤美白抗衰老的秘诀 (113)

皮肤美白养颜食疗法 (116)

皮肤对症美白法 (123)

睡出美白肌肤 (125)

色斑形成的原因

皮肤上出现了斑，就像一块玉出现了瑕疵，影响了皮肤的完美。皮肤上的斑是怎样形成的呢？

现代医学证明，构成人体的基本元素是细胞。不同的细胞有不同的作用，如黑色素细胞的功能是分泌黑色素。色斑就是由于黑色素在皮肤上沉着造成的。这是各种斑形成的根本原因。不同的斑，只是由于出现时间的迟早，其深浅、大小、生长部位、分布情况等有所不同而已。

产生色斑影响因素主要有三：一是遗传因素，二是环境等因素造成的外因，三是身体内因。



遗传因素

常染色体遗传是雀斑的主要成因。雀斑多从5岁左右开始出现，以女性居多，春夏重、秋冬轻，为淡褐色至黄褐色、针尖到米粒大小的斑点，对称分布在面部，特别是鼻部。

遗传因素引起的色斑，也就是天生的，区别只在于或早长或迟长、或明显或不明显，甚至或有或没有。



诱发色斑的外因

1. 环境因素

由于环境污染等导致臭氧层出现空洞，产生大量的紫外线直接辐射我们的皮肤，而人体为了避免皮肤细胞被氧化，分泌出大量的黑色素进行保护，因而导致色素沉淀，形成黑斑。

2. 紫外线照射

日光中的紫外线照射是皮肤产生色斑的重要原因，这也是夏季需要防晒的原因所在。当皮肤接受过多的日光照射时，表皮就会产生更多的黑色素颗粒。后者可以吸收紫外线，保护人体免受伤害。晒太阳后皮肤会变黑就是这个道理。紫外线的照射还会引起黄褐斑，使普通雀斑颜色加深。

3. 失眠

失眠导致精神上的不安，容易使黑色素沉积。另外，酸性食物也会使血液循环减弱，影响新陈代谢，造成色素沉积。建议少吃肉类，多吃青菜、水果，有助于皮肤美白。

4. 神经刺激

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，发生色素沉积的现象。

5. 劣质化妆品及保养品

劣质化妆品及保养品含有铅、汞等重金属，或副肾皮质、强力化学消炎等杀菌成分，使皮肤慢性发炎，造成黑色素异常沉积。

6. 药物

某些药物会促使黑色素形成，或干扰黑色素的代谢，从而造成黑色素累积，如避孕药或强力药性成分等。

7. 不良生活习惯

压力、偏食、睡眠不足等不良生活习惯也会令黑色素增加。所以睡眠时间不稳定的人，皮肤的代谢率也不佳，会促进黑色素的产生。

环境因素对皮肤的影响，因条件、因人而异。只要平时注意保养，由外因形成的色斑是比较好消除的。



诱发色斑的内因

有研究发现，人体中有一种“US 细胞”能吞噬人体过多的黑色素，促进皮肤的代谢功能，一部分黑色素可以随着角质层的脱落而脱落，一部分沉淀于

皮肤基底层，通过血液循环排出体外。人体由于种种原因，如内分泌紊乱、慢性疾病、紫外线、劣质化妆品等导致“US 细胞”功能降低，不能及时吞噬多余的黑色素，而这些黑色素又淤积在皮肤上，就会形成各种色斑。

我们把可能导致肌肤代谢功能失调的原因归纳为以下几点。

1. 内分泌失调

内分泌失调是色斑形成的一个非常重要的原因。人体的健康状况，即人体体质，主要由神经系统、内分泌系统、消化排泄系统的正常运作维系。三大系统相互联系、相互依存，一旦失调，将会牵连整体。而女性荷尔蒙能促进发育及新陈代谢，增加血液循环，但若分泌过多，则会刺激黑色素细胞，形成色斑。

2. 肝功能障碍

肝脏有解毒及代谢作用，因此肝功能若衰退，营养会分解不完全，致使皮肤无法吸收营养，也无法排出毒素，则血液中女性荷尔蒙含量提高，进而刺激黑色素细胞增加。

3. 酸性体质

因为血液偏酸，细胞代谢及生活机能的运作受阻，使黑色素无法正常代谢，造成黑色素的沉积，形成色斑。

色斑的分类

我们把所有的皮下色素异常统称为色斑。肝斑、妊娠斑、蝴蝶斑、黧黑斑、雀斑、老年斑、皮肤色素沉着、黑斑、暗斑、深层斑、汗斑、激素斑、毒素斑等，都是色斑的各种表现形态。



外因造成的色斑

外因指紫外线或外伤等，由此引起的色斑如晒斑、化妆品斑等。

晒斑即医学上所称的日光性皮炎，也称日光红斑，顾名思义是晒太阳引起的。裸露的皮肤经过暴晒，会发生红斑、水肿等，过后有粉末状脱屑，并出

现皮肤色素沉着。晒斑是皮肤对强光照射引起的一种急性损伤性反应，是一种光敏性皮肤病。晒斑呈椭圆形突起或平滑，深棕色，容易出现在前臂外侧、手背、小腿前侧及脸部，米粒大小至五角硬币大小。



内因造成的面部色斑

1. 黄褐斑

关于色斑的分类，医学上也有不一的说法，比较常见的如蝴蝶斑、色素斑、妊娠斑、老年斑等各类面部色斑，中医术语统称为“黄褐斑”。

蝴蝶斑好发于面部的颧骨、额及口周围，多对称呈蝴蝶状。起初色如尘垢，日久加深，变为浅灰褐色或深褐色，枯暗不泽。其大小不定，斑点边缘清晰，表面光滑，无炎症反应，无痛痒。

妊娠斑也称孕斑，在怀孕时出现，但在产后便会退去。由于黑斑形成的时间与怀孕时的年纪很接近，有些人会在孕斑出现的同时也出现黑斑，因此会让人误以为黑斑是怀孕生产后所产生的孕斑。经常使用口服避孕药及妊娠的女性，面部会出现妊娠斑，这也是属于黄褐斑的一种。女性有黄褐斑者多伴有月经紊乱、经前乳胀或慢性疾病。

2. 雀斑

雀斑为针尖至米粒大的褐色小斑点，因其形状、颜色如雀卵，故名。雀斑好发于面部、颈部、手臂等日晒部位，面部多散布在两颊及鼻梁。雀斑数量多少不定，各个之间互不融合，一般幼年时就有，女性多于男性，常伴有家族史，无其他症状。

雀斑与黑子须加以区别：黑子，又名雀斑样痣，出现时间比雀斑更早，常在1~2岁，分布多不对称，并且无一定好发部位，通常颜色较深，一般与光线照射和季节无关。

3. 汗斑

汗斑是相当常见的，尤其好发于夏天。有些人以为由汗水所引起的所有皮疹，都叫汗斑，其实这种说法是不正确的。汗斑的确较容易发生在汗水郁积

处，像脖颈、前胸、后背，但它是由一种叫圆形糠秕孢子的真菌感染皮肤所造成的，是黄豆大小、圆形或不规则形的斑点。如果流汗或遇热时，患部会突然发红或发痒，这是其特点。

4. 黑褐斑

女性三十以后，皮肤会逐渐出现老化现象，面颊常觉干燥，眼角渐现皱纹，特别是脸上出现了恼人的黑褐斑，即所谓“皮肤色素沉着症”，使许多天生丽质的女性从此蒙上灰色的神情。皮肤色素沉着症的病因十分复杂，主要是皮肤细胞调节色素感应的功能紊乱，皮肤中黑色素异常增多，才造成皮肤颜色的改变，开始是浅褐色，再转变为深褐色，最后变成黑色。黑褐斑主要出现在面部两侧、眼圈下面、颧骨旁边、鼻子周围和口唇附近，开始往往是小褐点，逐渐黑色成斑成片，就像脸上积存着洗不净的污秽。

出现黑褐斑，在体质方面的原因是女性性激素失去平衡，譬如长期月经不调、人流或流产后失于调养、不育症患者屡用西药激素促排卵、子宫功能性出血和贫血等造成。或者是女性将近更年期，卵巢功能衰退、内分泌紊乱、雌激素水平下降不能通过排卵转化为孕激素，这样，雌激素反而长期积累体内，刺激黑色素的生成而使皮肤色素加深。也有一些患慢性肝病、肾病或长期精神抑郁、思想紧张的女性，因为微循环障碍而使雌激素不能灭活，反而在血液中蓄积，导致黑色素增加，逐渐在面部形成黑褐斑。

如果你长了黑褐斑，除采用治疗黄褐斑的常用方法外，还需要去正规医院接受专业的治疗。

5. 血素斑

血素斑是因血管病变造成，大多出现在颧骨附近。因此，除了做好外在保养外，服用健康食品调整体质是绝对需要的。

6. 色素沉着

最常见是痤疮发炎后留下的色素沉淀，此外任何的外伤、皮肤炎、手术、点痣激光治疗等，都会留下色素沉淀。肤色越深、获日晒量越大的人，色素沉淀就越难褪。治疗黑斑的药膏及采取防晒措施会使病灶改善。

7. 白斑

白斑又称“白癜风”。千万别认为“斑”就一定是深色的，白斑就是一种常见的后天性色素脱失性皮肤病变，可发生于任何年龄、部位，常见于面、颈、手及前臂。白斑颜色较正常皮肤颜色浅，呈白色或淡肤色，不痛不痒，斑点大小不定，边界清楚，会逐渐扩大并相互融合成片，可终身存在，也可自行消退。

8. 汞斑

有些人皮肤产生了黑斑，却不懂如何治疗，道听途说而乱用了一些所谓的美白产品。这些产品中有可能含有汞的成分，虽然可以暂时美白，但残留的汞及毒素却会使皮肤受到更大的伤害，甚至会伤害到肾脏。有些不良的厂商会将汞加在美白霜里面，短时间漂白效果会很明显，若长期使用，汞元素就会沉淀在皮肤里，反而会使皮肤变得更黑，这就是俗称的“汞斑”。

什么是黄褐斑

黄褐斑是多发生于面部的一种色素沉着性皮肤病，也称肝斑。基本特征是在面颊、额、鼻、口周发生浅褐色、黄褐色甚至黑褐色斑，不隆起，无自觉不适；斑的边界清楚，大小不一，初起为点状、小片状，以后扩大、融合成形状不规则的斑片。生长在面颊两侧者呈蝶形，故又称“蝴蝶斑”。“蝴蝶”的身子在鼻部，翅膀在双颧部。黄褐斑病情的轻重主要看颜色深浅和分布范围。较重的黄褐斑，老远就能看见；眼周的黄褐斑像眼镜框，口部的黄褐斑像长了胡子。黄褐斑只限于面部，和雀斑不同，而且雀斑颜色浅些，始终是点状，但日晒后两种斑都会加重。

黄褐斑常见于健康女性，从青春期到绝经期均有发生，特别多见于妊娠、口服避孕药者。如发生于孕妇，往往在妊娠第3~5个月开始出现，分娩后渐渐

消失，但下次妊娠还会再发，这种称为妊娠性黄褐斑，一般认为是正常生理现象。此斑还多见于口服避孕药的女性，据统计约有 20% 的服药者出现了黄褐斑。男性也有长黄褐斑的，但数量明显比女性少。

黄褐斑是一种严重影响美容的皮肤病，多发于中青年女性面部，其发病原因目前尚不清楚。据医学专家分析，可能与下列因素有关。

1. 内分泌紊乱

如妊娠期或口服避孕药，及肾上腺机能减退时，雌激素的增加会刺激色素代谢加快，形成黄褐斑。

2. 神经调节因素

因为黄褐斑多发生于孕妇、青春期及绝经前期的女性，分析其发生原因与内分泌失调有关。月经不调、痛经、一些慢性子宫及卵巢方面的疾病等均可伴有内分泌失调。另外还可能与长期口服避孕药有关。

3. 遗传因素

发生黄褐斑的女性多有家族发病史。

4. 紫外线照射

高原及热带地区，由于光照充足，紫外线强，黄褐斑的发生现象比较严重。而且黄褐斑发病夏季明显高于冬季。日晒后黄褐斑颜色变深，因此阳光中的紫外线是促发及加重黄褐斑的因素之一。

5. 慢性疾病

慢性肝炎、肝硬化，及一些消耗性疾病如肾盂肾炎、尿毒症、癌症等均会使皮肤出现黄褐斑。另外，身体由于各种原因造成的维生素 A、维生素 C、维生素 E、叶酸等缺乏也会引起轻度黄褐斑。

6. 其他

长期服用苯妥英钠者，可引起黄褐斑；精神受刺激、长期情绪低落等均可使黄褐斑颜色加深；滥用劣质化妆品，因其内含有大量对皮肤有害的铅、汞等重金属，也可导致黄褐斑。

什么是妊娠斑

妊娠斑是一种黄褐斑，它是因怀孕期间激素分泌改变而造成，多在怀孕第3~5个月出现。怀孕期间，由于女性内分泌的改变，引起皮肤中黑色素细胞功能增强，导致皮肤色素沉着增加。由于大量营养供给胎儿，使孕妇气血两亏，也会造成面部血流不畅、色素沉积。

此外，妊娠斑的发生与体内微量元素的失衡可能有一定关系，因此准妈妈们可以适当补充维生素及微量元素制剂。

出现妊娠斑的孕妇常伴有情绪的变化，如易怒、抑郁、神经衰弱等，而情绪的变化又会加重妊娠斑的病情。因此，孕期稳定情绪会稳定妊娠斑的发展。中西医疗法均可治疗妊娠斑，西医治疗多采用外治法，使用外用脱色剂；中医治疗主要采用活血化淤、疏肝理气、滋阴补肾等方剂内服。但在妊娠期间，无论是外用脱色剂，还是服用中药都是不恰当的。

不过准妈妈们也不必担心，妊娠期黄褐斑不需要治疗。产后随着激素水平回归正常，皮肤上色素沉着的颜色会渐渐变浅，最终消失。但分娩后的恢复情况因人而异，有的人哺乳期营养全面、气血通畅，经过一段时间的正确保养，就能将所积色素赶走，黑色素代谢正常，斑也消失，偶尔也有面部的妊娠斑消退不全而遗留淡淡的茶色痕迹；如果不能正常代谢，反而越积越重，就会造成老年斑的提前出现，皮肤提前衰老。

此外，长过妊娠斑的女性一定要注意，其遗传倾向可能易导致发生黄褐斑，因此产后要注意避免上面提到的各类诱因的刺激。由于长期口服避孕药容易诱发黄褐斑，因此停止哺乳后避孕还是选用其他方法较好。

那么，孕期应该如何预防妊娠斑呢？

(1) 日光照射可使妊娠斑加重。日光中的紫外线作为一种外源性刺激黑

色素细胞分裂因素，可使照射部位黑色素细胞增加，黑素化程度加深。患妊娠斑以后，如果继续经常照射太阳光，长斑的皮肤比正常的皮肤更易变黑，因此夏日外出应该注意遮阳，避免阳光直射面部。

(2) 注意早晚清洁皮肤。

(3) 研究表明，许多天然成分，如维生素 C、维生素 E 等，能滋润妊娠期的肌肤，刺激活性细胞，有效增强和重建弹性纤维，恢复和加强原有皮肤的弹性，预防和淡化妊娠纹，消除色素沉积。富含维生素 C、维生素 E 的食物有菜花、苦瓜、油菜、卷心菜、西红柿、鲜枣、山楂等。

(4) 多吃一些富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、肉皮、鸡爪、鸡翅、鱼皮等，给皮肤补充胶原蛋白，以恢复皮肤的弹性。

(5) 保证睡眠充足，保持良好的心情。

(6) 在怀孕期间避免摄取过多的甜食及油炸物，保持均衡的营养，改善皮肤的肤质、弹性。

(7) 使用某些精油也会起到意想不到的效果，但使用前一定要咨询自己的产科医生。

什么是雀斑

雀斑是一种单纯的淡褐色至黄褐色皮肤斑点，多数长在面部，虽不影响健康，但直接影响美容。雀斑形成主要是由于皮肤表皮基底层的黑色素细胞生成的黑色素过多所致。黑色素来源于奶酪等食物内所含的酪氨酸，在体内酶的作用下，酪氨酸转化成二羟苯丙氨酸，然后氧化，生成促黑激素。由于某些原因促黑激素增多时，就可引起色素代谢障碍，出现皮肤雀斑。

雀斑通常从 5 岁开始出现，具有一定的遗传倾向，属于常染色体显性遗传。女性由于雌激素的原因，长雀斑的人数也比男性多。每逢夏季日晒增多时，雀

斑颜色加深，对美容影响较大。冬季虽然雀斑颜色浅些，但不会完全消失。而且雀斑较多的人，其色素痣发生率也较高。

雀斑的形成有两个因素，一个是外在因素，一个是内在因素。外在因素包括紫外线过度照射、精神压力、化妆品影响、药物影响、食物影响，内在因素包括酸性体质、肝机能障碍、内分泌失调、先天遗传。

雀斑的防治重点有以下几方面。

(1) 加强皮肤的护理。皮肤干燥、粉刺等都能使皮肤中的色素增加，所以提高皮肤质量，也就是提高了皮肤的抵抗能力。对皮肤的护理主要是保持皮肤清洁、滋润，可以定期做面膜或者使用效果显著的爽肤、护肤品，都能起到良好的效果。

(2) 常用彩妆的皮肤最好按时敷面清除，并且必须使用卸妆产品，以免造成化妆品中的粉垢及色素沉淀。如果化妆品使用不当，不良色素沉淀，再加上暴晒而引起化学变化，更容易长斑。

(3) 避免使用偏碱性的洗面奶。这些成分会破坏皮肤的晶体角质，使皮肤减弱抵御阳光的能力，黑色素更容易分泌。

(4) 均衡饮食，摄取含大量维生素成分的食物，少吃刺激性食物。如维生素 C 能够有效抑制黑色素的沉积，也能有效地防止产生雀斑。

(5) 一定要注意防晒。皮肤在太阳紫外线的照射下，会产生大量的黑色素，黑色素一旦沉积就会形成雀斑。所以外出时一定要注意防晒，搽防晒霜，并防止阳光直接照射。

(6) 保持适当的运动与充分的睡眠。运动与睡眠对皮肤很重要，特别是睡眠，哪怕闭目养神 10 分钟也好。同时要多喝水、多喝汤、多吃水果，当然鸡蛋和瘦肉中的优质蛋白质对皮肤的光滑细腻也有帮助。

另外，若长期情绪不良、心情不佳也会使雀斑增多。因为当一个人经常有暴怒、狂躁、憎恨等不良情绪时，会导致其体内的内分泌紊乱，皮质激素分泌过多，从而对皮肤产生极大的损害，甚至会长出各种色斑。如更年期的女性由于容易激动、暴怒等，就比其他年龄段的女性更易出现皮肤粗糙、发暗、长

雀斑等现象。因此，要想有个“好脸色”，保持心情愉快是少不了的。

什么是汗斑

汗斑即花斑癣，好发于多汗部位，如胸部、背部和腋窝，有时可以蔓延到上肢、腹部和颈部等处，故俗称汗斑，是由一种叫圆形糠秕孢子菌的真菌所引起。这种菌是正常人体皮肤上常见的腐生寄生菌，只有在一些特殊情况下才能使人患病。

其名为汗斑，可见多与出汗有关。因汗水与灰尘、皮屑形成污垢腐物，为真菌提供了生长和繁殖的条件，所以汗斑在热带、亚热带地区更为多见。如果出汗多，又不及时换衣服和擦干皮肤，就很容易发生汗斑。汗斑还多见于应用皮质类固醇激素的人，因这类人的表皮细胞更换周期延长，有利于真菌生长，但若停用激素后即好转。此外，身体虚弱、营养不良、糖尿病以及妊娠都可诱发汗斑。

患处的皮肤会出现黄豆大小、圆形或不规则形的斑点，略带灰色，一般不高出皮肤，表面有光泽，微微发亮，有点像衬衣上的汗渍。在皮肤干燥的时候如果用指甲刮一刮，就可以刮下一些细小的米糠皮屑。皮疹可以扩大以至互相融合，形成大片的皮损，这时常可产生色素变化，多数斑点变成深褐色或灰白色。汗斑很少有炎症反应，不痛不痒，这是因为真菌只寄生于皮肤角质层内的缘故。

汗斑重在预防，在工作或运动后，出了汗应及时沐浴、更换衣物，不随便穿用他人衣物。发现后及早诊治，并坚持执行医嘱直至彻底治愈。

1. 注意皮肤清洁卫生

进入夏季，人体出汗增多，皮肤多油脂，如不经常清洗、不勤换衣服，或者患有慢性病、营养不良，就容易发生此病。因此，预防汗斑最好的方法是