



[美] Terry J. Dubrow

Brenda D. Adderly

编著

刘哲

主译

战痘圣经

THE ACNE cure



革命性的痤疮自然修复治疗计划

天津科技翻译出版公司

战痘圣经



〔美〕 Terry J.Dubrow 编著
Brenda D.Adderly

刘哲 主译
王怡 刘春玲
王忻 陈占权 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-150

图书在版编目(CIP)数据

战痘圣经 / (美) 杜布罗 (Dubrow, T. J.), (美) 阿德利 (Adderly, B. D.) 编著, 刘哲主译. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2005.1

书名原文: The Acne Cure: The Revolutionary Nonprescription Treatment Plan

ISBN 7-5433-1810-5

I. 战… II. ①杜… ②阿… ③刘… III. 痤疮 - 治疗 IV. R758.730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078699 号

Copyright © 2003 by Terry J. Dubrow, M. D. and Brenda D. Adderly, M. H.

A. Published by arrangement with Rodale Inc., U.S.A.

All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司.

授权单位: Rodale Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87893482

网址: www.tsttpc.com

印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 8.375 印张 170 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



contents

第1章 皮肤的奥妙 1

皮肤的功能	4
了解你的皮肤	11
皮肤是如何发挥作用的	12
角质层	12
表皮层	13
真皮层	14
言过其实的化妆品广告	16
肌肤是如何衰老的	18
自由基	20
日晒的危害从少年开始	22
真皮层的其他功能	24
皮下层	27
基底层	29

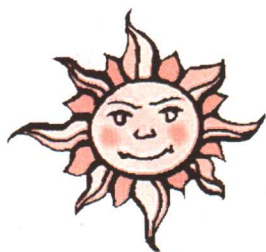


第2章 痤疮的诅咒 30

为什么这些治疗痤疮的药物都没有效	36
痤疮的根本危害：心灵的创伤	38
为什么要饱受一种可以治愈的疾病的困扰	40
痤疮的类型	43
被过分简单化的痤疮	45

第3章 什么是痤疮，它的成因及传播途径 46

阶段一	50
阶段二	53
阶段三	56
阶段四	58



contents

第4章 痤疮治疗方案 64

祛除多余死皮	69
水杨酸的使用说明	70
祛除毛孔堵塞物	72
乙醇酸的使用说明	73
阻断痤疮的生长途径	74
过氧化苯甲酰 (BP) 的使用说明	76
冷敷的效用	78
护肤	80

第5章 科学依据 82

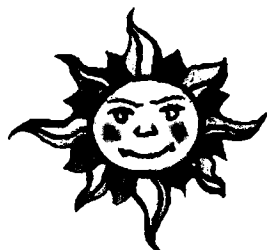
水杨酸	86
乙醇酸	88



过氧化苯甲酰 (BP)	92
小结	95

第6章 完美的肌肤 96

皮肤伤害何处来	101
UVA 射线	102
UVB 射线	104
UVC 射线	104
红外线光	105
引起皱纹的其他因素	105
各种皮肤的差异	108
护肤的具体方法	111
干性皮肤	111
油性皮肤	112
混合性皮肤	113



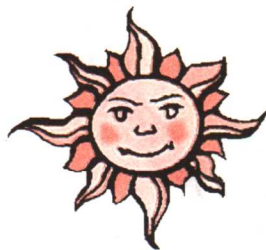
contents

抗氧化疗法	114
α -硫辛酸	116
维生素 A 及其衍生物	117
B 类维生素	118
维生素 C	118
维生素 E	120
锌和硒	121
消除痤疮、养护肌肤的步骤	123
保湿	123
轻柔洁肤	123
使用抗氧化剂	124
尝试使用维 A 酸	124



第7章 由内向外调理你的肌肤... 126

关于饮食	130
高效的维生素	132
维生素 C	132
α -硫辛酸	134
B 类维生素	135
生育三烯酚	136
左旋肉碱	139
矿物质	142
钙	142
镁	143
铬	144
硒	144
锌	145
其他营养补充剂	147
小结	148



contents

第8章 男性痤疮的治疗..... 150

约会的心理	153
如何掩盖痤疮	155
内向生长的毛发	157
如何治疗内向生长的胡须	160
消除痤疮	160
呵护你的肌肤	161
掌握正确的刮脸方法	162
如何正确使用手动剃须刀	163
打湿胡须	163
选用合适的剃须刀	164
顺着胡须的生长方向刮脸	164
刮脸时要配合皮肤的曲线	165
清洗剃须刀	165
刮后护理	165
如何正确地干刮胡须	166
小结	167



第9章 压力 168

为什么说压力对人体是有害的	173
如何减缓压力	176
如何应对压力	177
了解自己应对压力的能力	178
改变行为以减缓压力	179
改变对压力的看法	181
做“压力记录”	182
10 分钟放松	182
摆正心态	186
确保良好的睡眠	187
小结	189



contents

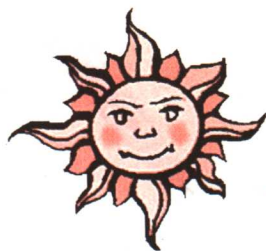
第10章 顽固性痤疮的治疗190

痤疮的种类	193
化妆品痤疮	193
洁面乳痤疮	194
表皮脱落性痤疮	194
夏季痤疮	195
热带痤疮	196
机械性痤疮	196
药物性痤疮	197
婴儿痤疮	198
氯痤疮	199
顽固性痤疮	200
对顽固性痤疮的治疗	202
步骤一	202
步骤二	203
步骤三	203
步骤四	204



第11章 如何消除痤疮的疤痕 ... 206

疤痕的形成	210
药物成分	210
血小板	210
白细胞	211
治愈痤疮:消除疤痕的过程	215
漂白	216
化学脱皮	217
磨皮法	218
消除主要的疤痕、瘢痕,以及类似的瑕疵	220
小结	222



contents

第12章 揭开痤疮的神秘面纱 ... 224

公众眼中的痤疮	227
痤疮会传染	227
婴儿痤疮常会引起青少年痤疮	227
痤疮与秃头有关系	228
痤疮疤痕随年龄增长而加剧	229
痤疮病因之谜	230
不讲个人卫生会患痤疮,所以要常洗脸	230
手淫会加重痤疮	231
第一次刮胡须后长痤疮	232
吃巧克力会长痤疮	232
油性食品会引发痤疮	235
某些食物会引发痤疮	236
过敏会引发痤疮	237
皮肤上蜡会引发痤疮	238
走出痤疮治疗的误区	239
樟脑是治愈痤疮的有效疗法	239



日晒可治愈痤疮	240
酒精治疗痤疮	241
精油帮助治疗痤疮	242
小结	243

第13章 结论

祛除痤疮至关重要	248
痤疮有恶化的趋势	249
医生的保守诊断不可信	250
最终的收获	252

第1章

皮肤的奥妙



一天清晨,特里医生的太太希瑟(话剧《那就是生活》的女主角)起床后惊叫起来:“特里,看看我的脸!我又长痘痘了!3天后我就要登台演出了,你有什么好办法吗?”

当然,希瑟知道她的丈夫(一位注册整形外科医生兼加州纽波特比奇痤疮治疗中心的主任)一直致力于研究能够既快速又安全的治愈痤疮的方案。但是她还不知道特里已经找到了答案。希瑟之所以如此焦虑是因为她仍旧认为痤疮是不可能被彻底治愈的。

然而,她的这种想法是错误的。事实则是:

如果你按照本书所介绍的方法去做,95%的患者都会痊愈,即使是最严重的病情,也会在6周或更短的时间内逐渐好转。24小时之内这些方法就会开始见效。

对于那5%的患者,《战痘圣经》也会帮助他们减轻症状。我们将会后面的章节中向大家介绍能够帮助消除痤疮愈后留下的疤痕或印记的方法,这些方法即使对那些病情最严重的患者也是很有效的。

不论你是白人、黑人,还是黄种人;不论你是满脸痘痘的青春少年,还是深受痤疮困扰的成熟男子;不论你是担心自己因此而找不到男友的妙龄少女,还是患有严重痤疮的少妇,看过本书之后,你的病症都会被治愈。

我们这里所说的“治愈”基本上是指对于所有患者,包括病情严重的那些。本书所介绍的方法将会帮助你在