

改变大饼脸

做吹泡泡鼓起嘴的动作，最少要坚持10秒，然后再瘪起嘴，也坚持10秒。这样反复做几次，可减少脸上的赘肉。

速查速用
值得珍藏

化妆品使用过敏怎么办？

将大白菜捣烂，敷在患处，10分钟后用温水洗净。坚持1周，过敏症状就能有所减退。



纯食材
配方

很老很老的老偏方 护肤难题一扫光

美白·保湿·祛痘·祛斑·抗皱

皮肤博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧护女人肌肤的经典老偏方

皮肤博士 莫秀梅 著

(中华人民共和国医师编号：141440000302273)

祛除脸上色斑

取赤豆、绿豆、黄豆各100克，将这三种豆子洗净浸泡至涨后，用豆浆机做成豆浆，最后加入白糖调味。每周服用2~3次，半年后色斑就不明显了。



清除顽固黑头

用4~5滴牛奶兑盐，在盐半溶解状态下开始按摩黑头部位，半分钟后用清水洗净。每周1次，再顽固的黑头也能轻松清除。



毛孔粗大怎么办？

将酸奶与蜂蜜按照3:1的比例混合均匀，敷在脸上，约15分钟后清洗干净。每周敷1~2次，皮肤明显细腻紧致了。



痘痘总是不退怎么办？

将适量鲜桑叶捣烂，敷痘痘处，每次敷30分钟。每天1次，痘痘就能很快消退。



速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方 护肤难题一扫光

美白·保湿·祛痘·祛斑·抗皱

皮肤博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧护女人肌肤的经典老偏方

皮肤博士 莫秀梅 著

广东人民出版社 ISBN 978-7-231-16022-7

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 护肤难题一扫光 / 莫秀梅著.
— 广州: 广东科技出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5359-6292-8

I . ①很… II . ①莫… III . ①女性—保健—
基本知识 IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154894 号

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 符马活 读客朱华怡 读客王唯径

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码: 102612)

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 13.5 字数 172 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



目 录

第一章 美白老偏方，美白其实很简单

想拥有白里透红的肌肤并不难，关键是你要找对方法。

1. 皮肤晒黑别着急，蛋清敷脸让你白回来 / 2
2. 肤色暗沉老便秘，菠菜猪血来帮忙 / 6
3. 多喝羊肉二仙汤，皮肤不再干燥无光 / 9
4. 脾虚成了“黄脸婆”，快喝山药扁豆粥 / 13
5. 脾气大面色也差，多喝花茶养心又护肤 / 16
6. 皮肤黑可能是肺虚，美白润肺就喝天冬粥 / 20
7. 月经不调脸色差，用三白汤调经美白见效快 / 23
8. 温水泡脚治失眠，睡好了皮肤也白了 / 25
9. 多喝胡萝卜玉米汤，整个夏天不怕晒 / 29
10. 绿豆海带汤，改善辐射带来的暗淡肤色 / 32

第二章 保湿老偏方，护肤先从补水开始

留住皮肤中的水分，你就是花样美人。

11. 皮肤干燥，快用莲子百合来调理 / 36
12. 脸上起皮屑，喝点栗子鸡汤就好 / 39
13. 脸上油腻真难受，光控油不补水可没用 / 43
14. 敏感皮肤难题多，这样补水最安全 / 47
15. 玫瑰花泡澡，缓解秋燥，浑身轻松 / 50
16. 香蕉面膜最好用，短时间内让你容光焕发 / 54
17. 皮肤越来越粗糙，蜂王浆嫩肤效果好 / 57

第三章 祛痘老偏方，帮你找回光滑清透的脸庞

彻底告别了痘痘，才算迎来了青春。

18. 满脸痘痘真讨厌，桑叶帮你除烦恼 / 62
19. 下巴痘痘长不断，艾叶泡脚效果好 / 65
20. 鼻子长痘肿得吓人，试试牛蒡冬瓜汤 / 69
21. 脸颊长痘人急躁，喝点枸杞女贞茶就会好 / 72
22. 额头长痘是心火太旺，莲子百合大枣来降火 / 75
23. 排便不畅易生痘痘，枇杷叶帮你祛热排毒 / 78

- 24. 嘴边长痘胃口差，快喝红枣小米粥 / 81
- 25. 拒绝“草莓鼻”，牛奶加盐巧妙去黑头 / 84
- 26. 化妆品过敏起皮疹，大白菜帮大忙 / 86
- 27. 痘疤、痘印消不去，用埃及皇后的美容法 / 89

第四章 祛斑老偏方， 让你的脸像剥了壳的鸡蛋，永无瑕疵 斑斑点点不见了，肌肤宛如新生。

- 28. 三种豆子做豆浆，面部色斑扫光光 / 94
- 29. 雀斑满面遮不住，《红楼梦》里有妙方 / 97
- 30. 脸色发黄易长斑，贵妃的荔枝祛斑法帮大忙 / 101
- 31. 内分泌失调长黄褐斑，多吃枸杞酒酿蛋 / 103
- 32. 心情郁闷斑点多，柿叶磨粉来敷面 / 106
- 33. 怀孕长了妊娠斑，二白膏重新让你白 / 110
- 34. 经常按按三阴交，更年期长斑不用慌 / 113
- 35. 每天一杯西红柿汁，不怕长晒斑 / 116
- 36. 脸上长黑斑别着急，黑木耳白木耳双管齐下 / 119
- 37. 防治老年斑要趁早，常喝三仁美容粥 / 122

第五章 抗皱老偏方，让别人猜不出你的年龄

你无法阻挡年龄的增长，但皱纹，你可以做主！

- 38. 《伤寒论》里猪肤汤，滋阴清热又除皱 / 126
- 39. 慈禧太后的祛皱汤，拯救缺乏营养的皮肤 / 129
- 40. 久坐不动老得快，按摩几下祛皱纹 / 132
- 41. 多喝百麦安神饮，淡化额头纹 / 136
- 42. 每天几颗甜杏仁，眉间皱纹去无踪 / 139
- 43. 做眼保健操，祛除难看的眼下皱纹 / 142
- 44. 自制眼膜祛鱼尾纹，笑得更灿烂 / 145
- 45. 法令纹不难消，多喝四君子汤 / 148
- 46. 自制中药面膜，干纹细纹能抚平 / 152
- 47. 土豆泥祛颈纹，昂首抬头更自信 / 155

第六章 其他美容老偏方，护肤难题一扫光

做漂亮女人不难，巧用方法，任何难题都能解决。

- 48. 毛孔粗大如橘皮，巧用酸奶紧肤质 / 160
- 49. 脸上死皮多，豆腐加牛奶可以去角质 / 163
- 50. 脸部水肿成大饼脸，常喝冬瓜玉米汤 / 165
- 51. 皮肤松弛人显老，简单按摩就有效 / 168
- 52. 枸杞桑葚粥，彻底消灭黑眼圈 / 172
- 53. 消除眼袋水肿，有比做整形手术更好的方法 / 175
- 54. 指甲苍白无光泽，用温水为自己美甲 / 179
- 55. 过度劳累多白发，就喝黑芝麻桑葚粥 / 182
- 56. 头发脱落不要怕，常喝生发茶就好 / 185
- 57. 头发爱出油，一天不洗就难受，喝茯苓红枣粥 / 188
- 58. 早晚一勺乌芝羹，头屑烦恼不再来 / 191

附录：很老很老的老偏方·家庭疗法速查表 / 194



第一章

美白老偏方，美白其实很简单

想拥有白里透红的肌肤并不难，关键是你要找对方法。

俗话说，“一白遮三丑”，意思就是，只要皮肤白，脸上的其他缺陷都可以被遮盖了，因此，“美白”向来是女人护肤的头等大事。自古以来，女人们一直都在追求令肌肤白皙的方法，但古人的美白和现代意义上的美白不同。在古代，如果要形容一个女人很美，最常见的一个词就是“如花似月”。花，指的是红色，月，指的就是白色了，可见，古人所追求的美白，其实是一种“白里透红”的自然状态。而现在，我们大多习惯通过外用的护肤品来使皮肤单纯变白，且不论这样做是否真的能美白，对我们皮肤的伤害也是不可估量的。

其实，如何“美白”，古人早已为我们贡献了很多智慧，在《本草纲目》《普济方》等诸多古代医书中均有记载，它们都是不可多得的自然美白妙方。现在，就跟随本章内容，一探究竟吧！



1. 皮肤晒黑别着急，蛋清敷脸让你白回来

难题：皮肤晒黑

很老很老的老偏方：将3个生鸡蛋放入白酒中浸泡28天后，每晚取蛋清敷面。坚持3天，此后每周敷脸1~2次，1个月后可见效。

注意：这个方法适合油性皮肤，干性皮肤可加入半杯新鲜牛奶和2小勺蜂蜜，美白保湿效果更佳。

世界上有没有能让女人瞬间变白的美白产品呢？据我所知是没有的。要知道，凡是宣称可以速效美白的产品，不是广告夸大其词，就是美白成分里有见不得光的东西。曾经有报道揭露过，一些快速美白的产品都含有过氧化氢（旧称双氧水）。

有点常识的人都知道，过氧化氢具有消毒、防腐以及脱色等作用，医疗上常用其作为消毒杀菌的基本药物，现实生活中我们也常用来漂白衣物、烫染头发。把过氧化氢直接涂抹到皮肤上，理论上，皮肤应该会像衣服一样被淡化、被漂白，但是如果你事先知道过氧化氢的另一特性，你还敢用它吗？

过氧化氢的本质是一种强氧化剂，具有强烈的刺激性，使用不恰当，会破坏皮肤细胞，让皮肤变得更粗糙。

美白产品中还有一些常被曝光的成分，如铅、汞等重金属。古代有很多宫廷美白秘方也含有这些有毒物质。汞有抑制黑色素细胞生成的能力，能使皮肤变白，不过汞的毒性很强，一旦进入体内



用蛋清敷脸, 晒黑后就能立即白回来。

就很难排除, 久而久之会使皮肤出现汞中毒的现象, 甚至还可能长白斑。现在有不少无良商家在美白面膜、美白面霜中添加铅和汞, 虽说用上十多天就有立竿见影的效果, 可对皮肤的伤害是无法估量的。另外还有些美白产品, 添加了被禁用的化学物质, 如氢醌、维A酸, 或超标高浓度的果酸、壬二酸等, 这些对皮肤都有一定的刺激性。因此, 爱美的女人们千万不可急功近利。

人的皮肤之所以黑, 不外乎有三种原因: 一是遗传; 二是长期接触紫外线、辐射等; 三是内分泌失调, 皮肤无法正常排出黑色素, 造成沉积。如果是后天形成的黑皮肤, 是可以挽救的。

两个月前, 有位女大学生来找我开药, 临走时突然问我, 用什么水果敷脸可以让皮肤白一点? 我认真地打量了这位女生的脸, 有些黝黑, 皮脂稍多了些, 但基本上是一种健康的肤色。原来她今年九月份刚入学时参加了军训, 皮肤在烈日当空下曝晒了好长时间, 虽说每次都涂了防晒霜, 但还是晒得黑乎乎的。她说以前晒黑了很

快就能白回来，这次可能是晒了太多天，过了两个月，肤色还没完全恢复白皙。

黑色素沉积其实是人体皮肤的一种自卫方式，在紫外线的刺激下，如果你皮肤里的黑色素过少，就很容易被晒伤，这也是为什么白色人种较黑色人种皮肤更加容易晒伤和癌变的原因。我告诉这位女生，像她这么年轻，身体没什么大毛病，晒黑后即使不用任何外在方法，皮肤也比较容易恢复。用面膜变白也需要很长时间，而且不一定管用，特别是水果面膜，不少女孩子喜欢用黄瓜敷脸，期望皮肤可以吸收黄瓜里面的维生素C，起到淡化黑色素的作用，但效果未必很好。因为皮肤对外来物质有屏蔽作用，特别是一些大分子物质，不容易被皮肤吸收。况且有些水果，如柠檬，或者其他具有光敏性的水果，敷后容易引起皮肤过敏、发红，不太安全。

“那为什么有些人敷面膜管用呢？”这位女生显然想辩驳。我笑了笑告诉她，水果面膜是可以起到短暂的补水保湿功效，皮肤一旦吸收水分，在视觉效果上的确会有变白的感觉，但是等皮肤的水分蒸发干了，还是会露出真面目来。我不是说所有面膜都不可取，有些含脂质成分的美白面膜还是有点作用的，比较容易被皮肤吸收。很多护肤品在添加维生素等多种营养成分时，总不忘添加脂质，就是这个原因。

听我说了这一番话，她显得有些失望。我安慰她说，如果真想尽快变白，我倒有个方法：将3个生鸡蛋放入白酒中浸泡28天后，每晚取蛋清敷面，可使脸部皮肤逐渐变白。这个方子出自《普济方》，简便易操作，美白效果比水果面膜要好。其中，白酒主要用来软化鸡蛋，蛋清才是这个方子的重点。蛋清质地清亮细腻，不但可以使皮肤变白，还能使皮肤细嫩。它含有丰富的卵黏蛋白，对皮肤有很强的黏着性，容易在皮肤表面形成一层薄膜，起到保湿、防皱的作用，保护皮肤免受外来刺激。

这位女生听了我的解说后，很满意地走了，回去后她试了我说

的蛋清面膜,坚持一个月后,肤色有所恢复,皮肤也没那么油了。

值得提醒的是,敷脸前要先用清水将脸洗干净,用蛋清敷脸虽然可以清洁、收缩毛孔,但如果直接敷在脸上,很快就会有紧绷感,使皮肤变干,因此,上述方法只适合偏油性的皮肤,敏感性皮肤慎用。

如果皮肤偏干,可在蛋清中加入半杯新鲜牛奶和2小勺蜂蜜再用。牛奶含有多种营养成分,其中的脂肪容易被皮肤吸收,可使皮肤细嫩、富有弹性。蜂蜜有较强的润泽性,能有效地改善皮肤表面的营养状态,具有淡化黑色素的效果。



2. 肤色暗沉老便秘，菠菜猪血来帮忙

难题：肤色暗沉，便秘

很老很老的老偏方：取菠菜200克，熟猪血150克。菠菜先放入开水中焯2~3分钟，然后与猪血同煮，滚沸几次后加入葱段10克，盐、香油各少许，煮至熟后饮汤。每周喝3~5次。

我有位高中女同学，当年可是校花级的人物，人长得特别白，没少让我们羡慕。前不久同学聚会，再见到她，发现她的肤色没有以前那么好了。这也不奇怪，毕业都二十年了，哪个女人还能维持着少女的样子。聚会快结束时，她私下问我有没有什么好偏方能让皮肤白起来。我问了她平时的生活习惯，得知她有长期便秘的毛病，就告诉她，要想变白，搞定便秘的问题才是关键！

这皮肤白不白跟便秘有什么关系呢？关系可大了！

我们知道，皮肤暗沉，是因为皮肤中黑色素沉着的缘故。黑色素沉积本来是皮肤的一种自卫方式，平时生成的黑色素，一部分随着皮肤角质层脱落，另一部分沉淀在皮肤底层，通过血液循环排出体外，这些都属于正常的代谢。一旦皮肤的代谢功能失调，便导致黑色素沉着，皮肤就会变黑变暗。有的人晒黑了很快就白回来，是因为她的皮肤新陈代谢正常，而有的人越来越黑，归根结底是身体内分泌失调。

宿便是人体肠道毒素的根源，有人曾提出“一日不排便，胜抽三包烟”的说法，虽然有些夸张，但道理是对的。长期便秘的女性，毒素会随着血液散布在身体的各个角落，导致内分泌失调，血

液流通不畅,皮肤的黑色素无法正常排出,就会变得暗沉发黑。因此,恢复肠道功能,及时排出体内的有害物质,平衡内分泌,才是保持肌肤美丽的正道。

同学听我说完后,皱着的眉头慢慢松开了。她说自己一直弄错了,把工夫下在护肤上,怪不得总不见效果。我看她不仅肤色暗沉,嘴唇缺少血色,凑近我说话时,还能隐隐闻到一股口气异味,就建议她多喝菠菜猪血汤。取菠菜200克,熟猪血150克,菠菜先放入开水中焯2~3分钟,然后与猪血同煮,滚沸几次后加入葱段10克,盐、香油各少许,煮至熟后喝汤。常喝可改善血虚肠燥、贫血等引起的暗沉肤色。

菠菜别名叫做“波斯草”,原产伊朗,唐代时传入中国。电视剧《还珠格格》里面就有个著名的菜叫“红嘴绿鹦哥”,材料就是菠菜。据民间传说,乾隆下江南微服私访时,去了一个农妇家吃饭,农妇给他做了个菠菜炖豆腐,乾隆吃后极为赞赏,问是什么菜名,农妇随口取了个名叫“金镶白玉板,红嘴绿鹦哥”,从此菠菜多了个别名叫“鹦鹉菜”。

中医认为,菠菜味甘性凉而滑利,具有止渴润燥、通便利肠、清热除烦、养血的功效;菠菜含有丰富的纤维素,可促进肠道蠕动,加快人体新陈代谢;它还含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素E、铁、钙、磷等有益成分。众所周知,维生素C是一种抗氧化剂,可抑制黑色素生成,改善皮肤血液循环,促进损伤修复,提高机体免疫力。

猪血俗称猪红,性温,可解毒清肠、润肤美容。《本草纲目》记载,猪血能生血活血、止血祛瘀。它属于低脂食品,低热量,易消化,还富含铁,是排毒养颜的理想食物。现代药理研究发现,猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,可产生一种解毒、清肠分解物,可将体内的粉尘、有害金属等毒素排出体外;猪血所含的锌、铜等微量元素能提高免疫功能,具有抗衰老的作用;另外,猪

血还富含蛋白质、维生素B₂、维生素C、磷、钙等成分，可促进皮肤健康生长。

特别值得一提的是，猪血、菠菜都是补血的食材。女性每个月都有那么几天生理期，很容易出现贫血的症状，多喝菠菜猪血汤，能补充体内铁质含量。这两种材料一温一凉搭配，不寒不热，可敛阴润燥、平补气血，改善血虚肠燥、贫血等引起的暗沉肤色。

采购猪血时一定要注意卫生，病猪的血千万不要食用。煮汤前要把菠菜放入开水中焯几分钟，这是因为菠菜含草酸较多，与含钙丰富的食物一起煮很容易形成草酸钙，不利于人体吸收，特别是有肾炎和结石的患者不能吃太多。像前面说的乾隆吃的那道菠菜炖豆腐，现在已经不提倡这个吃法了。

同学听了我的方法，回去后喝了一个星期的菠菜猪血汤，并常吃芝麻、番薯、蜂蜜等有助于通便的食物，再搭配水果蔬菜，进行平补平泻的饮食疗法，坚持了一个多月，她每天都排便通畅，大便的颜色由青黑变成正常的金黄色，肤色也明显提亮了，这可不是护肤品能做到的。

解决便秘问题，还需要注意几点。很多人都知道，香蕉、西瓜、绿豆等食物都有排毒通便的功效，但有些常便秘的人，吃多了以后就渐渐发现失效了，这时你就要考虑自己是实火便秘还是虚火便秘。如果体内有实火，焦躁易怒、口臭心烦，那么吃寒凉的果汁、青瓜、香蕉等，很快就能下火通便。但长期吃这些凉性食物，脾胃会变得虚寒，手脚冰冷，看起来面有菜色，再继续吃这些寒凉的食物，排便时只会充满无力感，怎么都使不上劲。对于这种虚火便秘，平补气血、滋阴润燥才是关键，我给同学推荐的这个偏方，就是适合虚火便秘的人，尤其适合习惯性便秘的人。



3. 多喝羊肉二仙汤, 皮肤不再干燥无光

难题: 肤色暗沉, 嘴唇青紫, 舌淡苔白, 畏寒怕冷

偏方: 取羊肉250克, 仙茅15克, 仙灵脾15克, 生姜15克。仙茅、仙灵脾、生姜用纱布包裹放入砂锅内, 再将切好的羊肉片放入砂锅, 加适量清水, 文火煮, 熟后加入盐、食用油、味精调味即可。每周喝2~3次, 冬天可多喝, 坚持2个月就能看到效果。

注意: 这个方子不适合容易上火的女性。

从事医生这个职业后, 我就有爱看人脸色的职业病。尤其对中医来说, “望闻问切”的第一个步骤就是“望”, 从患者的脸色、体态、动作中, 都能看到大量的信息。

有一天, 我在医院的电梯里遇到一对母女。女孩子二十多岁, 斯斯文文的, 看样子还是学生, 精神有些委顿, 脸色比较暗淡。女孩的母亲虽然发福, 但脸色看上去很不错, 白皙中透出红晕, 跟女儿形成很强的对比。或许正是这一点, 引起了我的注意。

母女俩一直在低声交谈, 母亲问女儿在学校里的生活, 是不是户外活动比较多, 脸被晒黑了, 等等。女孩则一直在摇头, 说自己常宅在寝室, 出门也必撑伞, 根本没什么机会晒太阳。

“那你怎么越来越黑了呢? 上次你回家, 脸还不像现在这样。”面对母亲的疑惑, 那女孩沮丧地沉默了一会儿, 一脸无辜地说了句: “我怎么知道。”我有一种想跟她们交谈的冲动, 但这时电