

<<祛斑美白养颜秘法>>

图书基本信息

书名：<<祛斑美白养颜秘法>>

13位ISBN编号：9787533537531

10位ISBN编号：753353753X

出版时间：2011-1

出版时间：福建科技

作者：何跃青

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<祛斑美白养颜秘法>>

### 内容概要

长斑往往是人体某个脏腑有毒索的表现。  
身体由内而外的健康才是美的基础。

白芷是古老的美容中药之一。  
原汁原味的白芷水煎剂能延缓皮肤衰老，使肌肤润泽光滑，呈现出水一样的灵气。

吃对了食物，你就能在畅享美味的同时轻松拥有苹果脸，告别小斑点。

用面部刮痧板在脸上按一定的经络走向刮痧，可促进面部微循环，加速肌肤的新陈代谢，刮出无斑透白的自然好肤色。

皮肤也是需要运动的。  
用你的双手在色斑的皮面上做点小小的运动，再加上轻轻的按摩，就会收到意想不到的效果。

## <<祛斑美白养颜秘法>>

### 书籍目录

#### 第1章 认识色斑

色斑形成的原因

色斑的分类

什么是黄褐斑

什么是妊娠斑

什么是雀斑

什么是汗斑

什么是晒斑

什么是白癜风

治疗色斑为什么要从“内”做起

#### 第2章 中医祛斑美白养颜

中医治疗色斑的原则

常见祛斑美白中药

中医祛斑要注意辨证

黄褐斑的中医对症治疗

白癜风的中医治疗

雀斑的中医治疗

中药祛斑美容五法

#### 第3章 饮食祛斑美白养颜

饮食祛斑要注意什么

抗斑祛斑食物有哪些

中医对证祛斑食疗方

防斑、祛斑食疗偏方

增白防斑祛斑食疗方

具有美白祛斑功效的家常菜

中药祛雀斑

#### 第4章 经络穴位祛斑养颜

穴位按摩祛斑法

面部刮痧祛斑法

斑面按摩美容祛斑法

刺络拔罐排毒淡斑法

不同类型黄褐斑对症按摩法

艾灸祛斑法

防治雀斑按摩十三法

#### 第5章 综合外治祛斑养颜

中药面膜祛斑美白法

水果蔬菜敷面祛斑法

蜂蜜面膜美白祛斑法

其他自制美白面膜

简易外涂祛斑法

祛斑美容洗面秘方

醋、红糖美白祛斑方

中医外治祛斑法

雀斑外治法

汗斑外治法

<<祛斑美白养颜秘法>>

第6章 排毒祛斑美白护理

维生素与中医护理

饮食调理法

养成祛斑养颜的生活习惯

挤痘不留斑的小方法

消除眼部问题疗法

去除脸部黑头法

皮肤美白抗衰老的秘诀

皮肤美白养颜食疗法

皮肤对症美白法

睡出美白肌肤

## &lt;&lt;祛斑美白养颜秘法&gt;&gt;

## 章节摘录

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菌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。

## <<祛斑美白养颜秘法>>

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”。

## <<祛斑美白养颜秘法>>

### 编辑推荐

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！

《祛斑美白养颜秘法》通俗易懂地介绍了从养生到养颜的无斑美女养成法。

内容包括：认识色斑、中医祛斑美白养颜、饮食祛斑美白养颜、经络穴位祛斑养颜、综合外治祛斑养颜、排毒祛斑美白护理六部分。

<<祛斑美白养颜秘法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>