

<<皮肤的内部调理>>

图书基本信息

书名：<<皮肤的内部调理>>

13位ISBN编号：9787542743039

10位ISBN编号：7542743031

出版时间：2009-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：谷世斌，杨涛 主编

页数：168

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>

<<皮肤的内部调理>>

前言

很多平常百姓对于皮肤的问题，一般都不是特别重视，最多也就是会注意皮肤的表面清洁，选用一些化妆品罢了。

现在各式各样的化妆品愈来愈多，给人们一种误解，好像不管什么样的化妆品，只要用上，很差的皮肤也会变得白皙细嫩，所以误导很多人不注重健康保养，反而把所有的希望寄托于化妆品，其实这是一种本末倒置的做法。

皮肤对人体非常重要，它是身体最大的器官，皮肤不仅影响一个人的外观，还反映一个人的健康状况。

从中医学角度讲，“肺主皮毛，肺气主肃降”，就是说皮肤的一些问题，往往同你的肺脏功能可能有关，如果肺的肃降功能不够，就可能出现油上飘到脸上；当然也还有其他原因，如你的脾脏运化功能不足，过食肥甘厚腻食物，同样也会出现油上飘到脸的现象。

正如上所说，如果知道了一些皮肤问题与内部脏腑的关系，我们就可以从内部调理入手解决问题的根本；而不是只依赖化妆品来解决一时的问题。

所以迫切需要一本改变人们观点的书，我们正是以此使命来编写本书的。

《皮肤的内部调理》一书最大的特点，是避开了中医学及西医学相对复杂的理论讲解，只强调理论所产生的结果，可以称得上是通俗易懂的“菜单式”皮肤保健读本，希望本书能为广大爱美的同胞提供帮助。

皮肤需要的不仅仅是美容，更重要的是内部的调理；“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”是唐代大诗人白居易描写和赞美杨贵妃皮肤的诗句。

这里，我们也把这两句诗送给所有爱美的朋友们，我们相信好的皮肤一定需要细心的保健和内部的调理。

本书在编写的过程中，得到了国际领袖教育机构总裁陈勇博士以及“拓扑人书系编写组”的虞非、刘敬丰等同志的帮助与支持，在此表示衷心感谢。

<<皮肤的内部调理>>

内容概要

如果知道了一些皮肤问题与内部脏腑的关系，我们就可以从内部调理入手解决问题的根本；而不是只依赖化妆品来解决一时的问题。

所以迫切需要一本改变人们观点的书，本书正是以此为使命而编写的。

本书最大的特点，是避开了中医学及西医学相对复杂的理论讲解，只强调理论所产生的结果，可以称得上是通俗易懂的“菜单式”皮肤保健读本，希望本书能为广大爱美的同胞提供帮助。

<<皮肤的内部调理>>

作者简介

谷世斌，多年来潜心于企业的实践及研究，做过相关企业培训100多场，营销实战及管理经验丰富，擅长于企业的品牌建设。

授课技巧纯熟，内容务实，善于从案例出发引发学员思考、参与、互动，达到启发与应用于一体的效果，赢得学员广泛赞誉及一致好评。

非常热爱祖国医学。

杨涛，上海中医药大学毕业，一直从事养生和美容教育事业，致力于把养生技巧、保健知识、美容方法等健康理念传播给大众，并担任多家大型SPA会所技术顾问和教育总监。

主讲了几十场养生课程，方法简单实用，能让你从工作或生活中找到属于你自己的养生方法。

<<皮肤的内部调理>>

书籍目录

第一部分 皮肤的基础常识 第一章 认识皮肤 一、皮肤的结构 二、皮肤的六大作用 三、常见的几种肤质 第二章 皮肤健康状态识别 一、健康皮肤的标准 二、肤质的分类 三、常用的肤质测试方法 第三章 影响皮肤的因素分析 一、年龄和遗传 二、环境因素 三、健康因素 四、内脏功能不畅或受损 五、其他因素 第四章 皮肤的平常调理和保健 一、肤色是健康的晴雨表 二、找回红润的肌肤 三、好气色的调理 第二部分 皮肤常规保健和调理 第一章 四季皮肤调理 一、春季皮肤的调理 二、夏季皮肤的调理 三、秋季皮肤的调理 四、冬季皮肤的调理 第二章 饮食对皮肤的调理 一、生活习惯最重要 二、健康皮肤吃出来 三、食物的四性五味 第三章 女人必须关注的饮食 一、滋养脾、胃、肺的家常食物 二、女人补血是关键 三、豆类食品不可小看 四、女人离不开黑白木耳 五、补阴就是去皱 第四章 情志调理对皮肤的影响 一、生气对肝脏的影响 二、皮肤也需要减压 第三部分 基础皮肤的保健和调理 第一章 干性皮肤的调理 一、干性皮肤的形成原因 二、干性皮肤的特征及调理 三、皮肤粗糙的原因及护理 四、皮肤干燥——缺水不容忽视 五、干性皮肤秋季的调理 六、干性皮肤冬季的调理 七、干性皮肤的饮食调理 第二章 中性皮肤的调理 一、中性皮肤保养应注意的几个方面 二、常用的经济面膜 三、中性皮肤秋季调理 四、根据地域的气候特征选用护肤品 第三章 油性皮肤的调理 一、油性皮肤的形成及特征 二、油性皮肤的调理 三、“大油田”肌肤的内部调理 四、油性皮肤的饮食调理 第四章 混合性皮肤的调理 一、造成混合性皮肤的主要原因 二、混合性皮肤的护理 第四部分 特殊皮肤的保健和调理 第一章 敏感性皮肤的调理 一、形成原因 二、敏感性皮肤的调理 三、敏感性皮肤的春季护理 四、敏感性皮肤的秋季呵护 五、男士敏感性皮肤护理 六、敏感性皮肤的饮食调理 第二章 痘痘皮肤的调理 一、痘痘的部位与五脏的关系 二、饮食调理原则——三多两少 三、中医调理方法 第三章 老化性皮肤的调理 一、促使皮肤老化的原因 二、减缓细胞被氧化的速度 三、男人如何对抗皮肤老化 四、爱护肠胃，保住面子 第四章 黯淡性皮肤的调理 一、黯淡皮肤如何调理 二、肤色黯黄的内部调理 三、皮肤发黑的内部调理 第五章 色斑性皮肤的调理 一、色斑产生的原因 二、色斑的常见类型 三、色斑的调理 四、预防色斑的措施 第六章 脸色的保健和调理 一、脸色苍白的调理食谱 二、脸色潮红的调理食谱 三、脸色青紫的调理食谱 四、脸色发黄的调理食谱 附录 美容最佳时刻表

<<皮肤的内部调理>>

章节摘录

插图：二、夏季皮肤的调理夏天是肌肤最难熬的时节。

炙热的太阳，强烈的紫外线，脸部肌肤面临着严峻的考验；室外的酷热与空调房的冰爽，让我们的肌肤犹如在赤道和两极之间急速游走。

在这样恶劣的环境下，肌肤会本能地分泌更多的油脂。

于是，护肤的重点也自然而然转到控油上来了。

不过，仅仅将所有的护肤品都改为控油型，还不能完全解决肌肤问题，你需要动态调整肌肤的油水平衡。

除了必备一套清爽又具保湿功能的保养品外，完整的保养步骤更不可忽略。

对于即将进入极热地带的肌肤，你的护理应该是这样的：清洁—保湿—防晒—修护。

1.认真洁肤温度每升高1℃，油脂分泌就会增加10%。

如果没有做好清洁工作，就会产生毛孔粗大、毛孔阻塞等问题。

也许你觉得冒油、流汗会造成皮肤黏黏的感觉，所以清洁后便不再保养了，特别是乳霜状的保养品。这种想法可就大错了！

此时，肌肤一旦没有得到应有的保养，新陈代谢就会不良。

随后，接踵而来的就是粉刺、痘痘、肌肤黯沉的出现，所以，清洁工作非常重要。

不过，基础的保养步骤也不可少，建议使用含酵素成分、清洁力较强、起泡性强的清洁产品，让肌肤获得适当的清洁。

2.及时保湿夏季户外高温会导致水分迅速流失，此时，保湿的工作相当重要。

不管你是哪一种肤质，你都需要适度的保湿滋润。

你可以视肤质的需求选择质地较为清爽的保湿凝胶或者清爽型乳液，及时为肌肤保持水分。

夏日里，空调的普及令室内湿度偏低，干燥情况日趋严重，环境干燥自然会令皮肤干燥。

所以，应该保持室内相对湿度约为60%，这是对皮肤最好的状态。

那种小巧的，能够摆放在桌子上的加湿器是个不错的选择。

在皮肤保养方面，干冷状态时可以使用含有玻尿酸成分的保湿精华液，因其含有强化与修补真皮网状组织的成分，能提供极佳的保湿功能，避免肌肤干燥，能使皮肤丰润、光滑、富有弹性。

一些含有玫瑰成分的爽肤水，也有很好的补水保湿效果，适合在干冷的空调环境使用。

3.注重防晒防晒不管季节，不分阴晴。

上班路上、外出逛街购物时，使用防晒系数SPF15、PA+的防晒产品就可以提供足够的防护力。

但如果是长时期暴晒在艳阳下，比如海滨戏水、登山、打高尔夫球等，则需要使用防晒系数SPF30

、PA++以上的防晒产品，并且要每2~3小时补擦一次防晒霜，才能确保有足够的紫外线防护力。

加拿大的一项研究指出，防晒用品中的化学防晒剂与驱蚊剂的主要成分如果同时使用，会增加皮肤吸收能力，而导致不适。

对于爬山、郊游等户外运动来说，防晒与防蚊虽然同样重要。

但混用防晒液与防蚊剂的不良反应也比较强烈，包括血压降低、皮肤过敏、头疼等。

如果日晒致使肌肤发热、发红，甚至破坏表皮细胞，建议使用含有芦荟成分或者补充胶原蛋白的保养品。

芦荟中所含的芦荟素、植物皂素及天然氨基酸能镇静消炎、增加滋润度，并且糖蛋白能够刺激更新细胞，对结缔组织的修护特别有效。

因此，在皮肤接受日晒后应先以化妆水轻拍面部降温，再利用精华液及面霜进行肌肤修护，再用面膜进行护理则效果更佳。

4.定时修护(1)左旋维生素C成分精华液下班回家的路上，如果整个人都感觉闷闷的，那么肌肤也不会例外。

晚间护理时，不妨用一些含有左旋维生素C成分的精华液，可增强皮肤日间对紫外线的防御力。

具有调整功效的精华液产品，能增加皮肤对环境变化的适应力，让肌肤平安度过气候不稳定期。

但是，由于左旋维生素C是一种感光性的成分，白天使用会让皮肤更容易变黑，甚至发生过敏的状况

<<皮肤的内部调理>>

，所以，这样的产品一定要在晚上使用。

(2)保湿面膜保湿面膜一般分泥膏型和棉布式两种，泥膏型面膜能非常有效地软化阻塞在毛孔口的硬化皮脂，使面部的粉刺、黑头很容易挤出来。

不含特殊吸油成分的泥膏型面膜对中、干、油性皮肤都适用，但却不适合天天使用。

而棉布式面膜，是使用有纹理的棉质布承托高浓度的护肤成分乳液，可贴于整个面部。

从成分上易于控制并可添加多种养分，可提高有效护肤成分在皮肤的渗透量及渗透深度，并能迅速有效地改变皮肤含水量，使用十分方便。

通常连续使用5天的加强护理，能使肌肤攀升至最佳状态。

夏天，空调室内外温差很大，如果进进出出次数频繁，忽冷忽热的温度变化很容易使皮脂腺功能失调，导致皮肤疲劳、生皱、过敏等各种问题的产生。

比较好的方法是尽量给皮肤一个适应时间，并且每周定期做1~3次清洗、保养、敷面护理，使皮肤有较强的抗恶劣环境的能力。

(3)茶树油对于因为冷热交替而容易长痘痘的肌肤来说，茶树油是夏天的必备之物。

茶树油以抗菌知名，它的晶露气息有一种淡淡的草本味，令人感到安全与清新。

平时用茶树油滴在纯净水中，再喷在脸上，可以控油和清洁，让皮肤远离油腻和灰尘的困扰。

另外如手臂、大腿、背部等有大区域的小红疹，也可以喷洒冰过的茶树油晶露。

5.充分出汗，排除垃圾出汗，是人体排除体内垃圾的一个重要途径。

夏，主宣泄，身体里沉积的废物可以通过汗液排出体外，使得经络舒展，血脉畅通。

待在空调房里虽然暂时舒服，但汗液却无法得到充分的宣泄，身体正常的秩序被打乱了。

我们身体的容量是有限的，不能无限制地吸收营养。

如果夏天的宣泄不够，身体就没有充分的空间，这时，就算吃得再好再多，人体都无法吸收，不能疏布到全身，秋冬季节就容易生病。

因此，关掉耗电的空调吧，让身体彻底做个桑拿浴，充分领略大自然的神奇和恩赐！

6.拒食冷饮，爱护脾胃酷热的夏季，各式冷饮粉墨登场。

许多人误以为，吃点凉的冰的，吸收体内的热量，就能够达到解暑散热的目的。

殊不知这样的想法大错特错。

冷饮不仅不能解暑，还会严重伤害脏腑及皮肤。

夏天，阳气浮长，脏腑所藏的能量都外散到全身，脏腑本身相对空虚。

这时如果进食冷饮、辛辣等刺激性强的食物，就会使本来就虚弱的脾胃雪上加霜。

脾胃遭到重创，营养就无法疏布到其他器官，最先受牵连的就是肺。

中医认为，肺主皮毛，肺气受损，就会降低皮肤的免疫能力，容易滋生各种皮肤病。

现代社会里，越来越多的人有皮肤过敏的症状，尤其是夏秋交接的季节，是皮肤过敏的高发期。

其实，这与夏天过食冷饮，伤了肺气有着紧密的联系。

因此，夏季需要倍加呵护脾胃，食物以温热、清淡为主，如汤羹、稀饭；少吃油腻浓重的食物，让脾胃平稳过夏，迎接天高云淡的秋季。

<<皮肤的内部调理>>

编辑推荐

《皮肤的内部调理》每个人都希望自己能拥有一副令人羡慕的白嫩细滑肌肤。

可是，天生拥有如此佳肤的人实在是少而又少。

先天没有，那就后天改造吧。

问题是，如何改造？

那就从《皮肤的内部调理》开始吧。

只要按照书上说的去做，即使不能使你拥有最好的，也能使你拥有更好的。

《拓扑人丛书》由拓扑国际领袖教育机构策划并组织编写，是面向大众的一套高端素质教育系列读物

。随着中国经济日益国际化和企业人才需求多元化的不断发展，中国初级教育和高等教育面临巨大的挑战。

如何改革中国的考试模式和应试教育体制，使教育更加适应社会和企业迅速发展的需要，我们提出了我们的系统解决方案，本丛书就是为这一使命而作。

同时，我们也出版与素质教育有关的社会热点和难点分析图书，不断阐述我们多年来对青少年和大学生教育模式深入研究和思考所形成的全新素质教育理念、思想和方法，把“培养领袖人才，服务和谐社会”的社会责任落实在每个方面和环节。

<<皮肤的内部调理>>

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>