

<<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

<<祛斑美白养颜秘法>>

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>