

《祛斑美白养颜秘法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533537531

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！

本书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。

内容简介

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。

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

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)