

<<汉方祛斑美白秘笈>>

图书基本信息

书名：<<汉方祛斑美白秘笈>>

13位ISBN编号：9787533540173

10位ISBN编号：7533540174

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：何跃青 编

页数：128

字数：150000

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>

## <<汉方祛斑美白秘笈>>

### 内容概要

这本书向女性朋友讲述了人体可能生长的几种色斑及其成因，介绍的解决方法避开美白祛斑化妆品，而是使用老祖宗留下的祛斑秘方，从饮食、中药方面进行调理，穴位按摩、刮痧艾灸、自制面膜辅助。这才是从养生到养颜的祛斑王道。

## <<汉方祛斑美白秘笈>>

### 书籍目录

#### 第1章 认识色斑

色斑形成的原因

色斑的分类

困扰人的黄褐斑

有可能消失的妊娠斑

有遗传性的雀斑

多汗部位上的汗斑

急性损伤性的晒斑

重在预防的白癜风

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

能美白祛斑的家常菜

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

<<汉方祛斑美白秘笈>>

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;汉方祛斑美白秘笈&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：晒斑又称日光红斑、日光水肿、日晒伤等，是皮肤在强烈日光照射下引起的一种急性损伤性反应。

常发生于初夏时期，如果皮肤经常晒太阳，皮肤已产生很多黑色素斑，那晒斑就不容易发生了。

晒斑是在强烈日光照射下发生的，一般在30分钟内出现，表现为猩红色斑，水肿很明显，并可形成水疱。

一般开始时皮肤感到发热或有灼热感，继而出现皮肤牵引灼痛，严重时衣服等接触也难以忍受，但经过1。

2天可以消退。

弥漫性水肿和皮肤绷紧肿胀，则可持续数天，消退时会出现糠秕样脱屑等。

如晒伤严重时，会发生眼睑红肿、结合膜充血，伴有寒战、发热、恶心、心动过速，或有中暑、休克等症状出现，病程一般为7~10天，红肿消退后会出现色素沉着斑。

皮肤暴晒的结果是色素沉着，出现晒斑。

这是因为紫外线对皮肤本身有刺激发炎作用，使皮肤内谷胱甘肽含量减少，铜离子含量增加，促进了酪氨酸酶的活性，使黑色素含量迅速增加，色素沉着于皮肤，就形成了色素斑。

如果色素十分明显，特别是在面部，则严重影响美容，妨碍日常社交和工作，在肉体上虽然没有什么痛苦，但在精神上压力大。

皮肤在强烈的日光照射下而发生明显水肿的猩红色红斑，有时出现水疱或大疱，皮肤有灼热或灼痛感，这时治疗以护肤、止痛、消炎为主。

如仅为水肿性红斑，可用炉甘石洗剂外搽，每日6次以上。

如有糜烂渗液，则需要用3%硼酸水湿敷，每次20~30分钟，每日3~4次。

当水肿性红斑或水疱等损害消退后，皮肤逐渐出现色素沉着斑，这时的治疗方法与前不同，应以消除色素斑为主。

由于色素斑是由日晒引起，故治疗时首先要避免日光再次照射，这是关键。

可用伞、帽子、墨镜等遮阳，也可用各种防晒霜，但要注意许多化学制剂易发生过敏，应当留心观察，以免引起过敏反应。

晒斑的早期，即水肿性红斑或水疱等经一般处理是比较容易治愈的，而遗留下的色斑，治疗则需要一定的时间。

但如果避免再晒太阳，色素沉着斑也会慢慢消退，直至完全恢复正常。

晒斑往往发生于皮肤颜色较淡的人群中，这是因为皮肤较白，防光能力较差。

为了避免晒斑的发生，最好让皮肤有个适应过程，比如让皮肤黑色素增多，也就是逐步增加阳光照射皮肤的程度，以后在强烈的日光照射下就不会立即引起反应而产生晒斑。

预防晒斑，平时应注意防晒，可撑伞、戴帽子、戴太阳镜、穿长袖衣服、涂防晒霜等。

凡能阻挡阳光对皮肤损伤的预防措施，都应该使用。

有些食物或药物，如苋菜、油菜、黄泥螺、氯丙嗪、多种抗组胺药都容易引起光敏感。

要暴露在阳光下之前，最好避免食用这些食物，以防加剧晒斑的发生。

而另一些食物或药物，如B-胡萝卜素、氯喹等都有防光作用，不妨在晒太阳之前吃一些，对防止晒斑的产生有好处。

有些人对阳光特别敏感，如红斑性狼疮、夏日水疱疹患者，应该避免晒太阳，更要禁止暴晒，否则将会发生不可预料的后果。

白癜风即白斑，是一种常见、多发的色素脱失性皮肤病，虽然不影响正常生活，但会给病人造成心理上的负担和精神上的痛苦。

白癜风的发病率大概为1%，男女发病无显著差别，任何年龄都可发生，15~30岁为发病高峰，约50%的患者在20岁以前发病，女性发病比男性平均早5年左右。

本病确切的发病原因还不十分清楚，可能与自身免疫紊乱、黑色素细胞自身破坏、神经化学因子创伤、遗传因素及自由基损伤有关。

## <<汉方祛斑美白秘笈>>

白癜风的症状为皮肤出现局部色素脱失斑，呈乳白色，大小不一，从一二平方厘米到几十平方厘米不等；形状不定，一般呈圆形、椭圆形，也有不整形、地图形或呈网眼状；数目不等，从单个皮损到多发白斑。

全身任何部位均可发生，黏膜部位也会发生。

外露部位如面部、手背，黑色素较多的部位如乳头部，以及易受摩擦部位如颈部、系腰带部较易发生，最多发的部位为面部。

易发部位依次是上肢、下肢、腹部、胸部、背部、颈部、头部、外生殖器及肛周部。

上肢白斑主要见于手背、指背，而下肢主要见于小腿。

分布常为对称，但也可以局限在某一部位或单侧发生，也可沿皮节分布。

白斑分界清楚，有的边缘部色素反而增加，有的白斑中可见到残留的正常皮肤。

白斑部的毛发也会完全变白。

初发时多为色素减退斑，一片或几片，色素未完全消失，故与正常皮肤分界不清，也有的开始发病时为点状色素减退斑，以后皮损逐渐清楚。

皮损发展和静止常交替进行，部分患者症状表现有明显的季节性，一般春末夏初明显加重，冬季可静止或减轻。

有的患者皮损可较长时间局限于某些部位，而有些患者则发展迅速，很快蔓延全身。

大多数患者无任何不适感，极少患者初发时局部会有轻度瘙痒或不适感，但病情发展扩大后不再出现这些症状。

白癜风须与贫血痣、斑驳病、无色素性痣、老年性白斑、炎症后色素减退等区别诊断。

对白癜风的治疗，目前还比较困难，所以应重在预防。

预防方法一是注意皮肤卫生，二是注意补充一些皮肤营养素。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

编辑推荐

《汉方祛斑美白秘笈》从养生到养颜的无斑美女养成法，从饮食入手才是祛斑的王道。

<<汉方祛斑美白秘笈>>

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>