

<<很老很老的老偏方，护肤难题一扫光>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，护肤难题一扫光>>

13位ISBN编号：9787535962928

10位ISBN编号：7535962920

出版时间：2013-8-1

出版时间：广东科技出版社

作者：莫秀梅

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>

<<很老很老的老偏方，护肤难题一扫光>>

内容概要

偏方来源：

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：

既见效，又安全；既管用，又省钱。

所治难题：

美白老偏方：日晒、辐射、睡眠不足等因素引起的肤色暗沉、发黄等。

保湿老偏方：缺水引起的皮肤干燥、粗糙、起皮屑、油腻、过敏等。

祛痘老偏方：下巴长痘、鼻子长痘、额头长痘、痘印、黑头等。

祛斑老偏方：雀斑、黄褐斑、妊娠斑、晒斑、黑斑、老年斑等。

抗皱老偏方：额头纹、眉间纹、眼下纹、鱼尾纹、法令纹、颈纹等。

其他美容老偏方：毛孔粗大、皮肤松弛、大饼脸、黑眼圈、眼袋等。

偏方取材：

1.食材：鸡蛋、牛奶、香蕉、山药、胡萝卜、西红柿等。

2.药材：天冬、白芍、白术、白茯苓、女贞子、何首乌等。

3.辅材：毛刷、面膜纸、纱布、豆浆机等。

药材售地：

中药店、菜市场、超市、网络等。

注意事项：

1.对于严重的皮肤疾病，建议及时接受专业诊治，以免延误病情。

2.所录偏方中，过敏性患者请根据自身条件斟酌使用。

编辑推荐

莫秀梅 皮肤博士（中华人民共和国医师编号：141440000302273）

纯食材配方！

速查速用，值得珍藏！

美白、保湿、祛痘、祛斑、抗皱等护肤难题一扫光。

皮肤博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧护女人肌肤的经典老偏方。

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

作者简介

莫秀梅，皮肤博士，皮肤科执业医师。

致力于皮肤科治疗和科研工作十余年，掌握大量皮肤病的临床诊治经验，对皮肤日常护理、中医美容养颜、皮肤病的预防调护等，均深有研究。

在学习和工作期间，参与湿疹、特应性皮炎（异位性皮炎）等皮肤病专项研究课题十余项，发表各种医学论文十余篇，现就职于广东省中医院皮肤科。

著有《一万种补水方法:适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全》等女性美容类图书。

书籍目录

第一章 美白老偏方，美白其实很简单1.皮肤晒黑别着急，蛋清敷脸让你白回来 22.肤色暗沉老便秘，菠菜猪血来帮忙 63.多喝羊肉二仙汤，皮肤不再干燥无光 94.脾虚成了“黄脸婆”，快喝山药扁豆粥 135.脾气大面色也差，多喝花茶养心又护肤 166.皮肤黑可能是肺虚，美白润肺就喝天冬粥 207.月经不调脸色差，用三白汤调经美白见效快 238.温水泡脚治失眠，睡好了皮肤也白了 259.多喝胡萝卜玉米汤，整个夏天不怕晒 2910.绿豆海带汤，改善辐射带来的暗淡肤色 32第二章 保湿老偏方，护肤先从补水开始11.皮肤干燥，快用莲子百合来调理 3612.脸上起皮屑，喝点栗子鸡汤就好 3913.脸上油腻真难受，光控油不补水可没用 4314.敏感皮肤难题多，这样补水最安全 4715.玫瑰花泡澡，缓解秋燥，浑身轻松 5016.香蕉面膜最好用，短时间内让你容光焕发 5417.皮肤越来越粗糙，蜂王浆嫩肤效果好 57第三章 祛痘老偏方，帮你找回光滑清透的脸庞18.满脸痘痘真讨厌，桑叶帮你除烦恼 6219.下巴痘痘长不断，艾叶泡脚效果好 6520.鼻子长痘肿得吓人，试试牛蒡冬瓜汤 6921.脸颊长痘人急躁，喝点枸杞女贞茶就会好 7222.额头长痘是心火太旺，莲子百合大枣来降火 7523.排便不畅易生痘痘，枇杷叶帮你祛热排毒 7824.嘴边长痘胃口差，快喝红枣小米粥 8125.拒绝“草莓鼻”，牛奶加盐巧妙去黑头 8426.化妆品过敏起皮疹，大白菜帮大忙 8627.痘疤、痘印消不去，用埃及皇后的美容法 89第四章 祛斑老偏方，让你的脸像剥了壳的鸡蛋，永无瑕疵28.三种豆子做豆浆，面部色斑扫光光 9429.雀斑满面遮不住，《红楼梦》里有妙方 9730.脸色发黄易长斑，贵妃的荔枝祛斑法帮大忙 10131.内分泌失调长黄褐斑，多吃枸杞酒酿蛋 10332.心情郁闷斑点多，柿叶磨粉来敷面 10633.怀孕长了妊娠斑，二白膏重新让你白 11034.经常按按三阴交，更年期长斑不用慌 11335.每天一杯西红柿汁，不怕长晒斑 11636.脸上长黑斑别着急，黑木耳白木耳双管齐下 11937.防治老年斑要趁早，常喝三仁美容粥 122第五章 抗皱老偏方，让别人猜不出你的年龄38.《伤寒论》里猪肤汤，滋阴清热又除皱 12639.慈禧太后的祛皱汤，拯救缺乏营养的皮肤 12940.久坐不动老得快，按摩几下祛皱纹 13241.多喝百麦安神饮，淡化额头纹 13642.每天几颗甜杏仁，眉间皱纹去无踪 13943.做眼保健操，祛除难看的眼下皱纹 14244.自制眼膜祛鱼尾纹，笑得更灿烂 14545.法令纹不难消，多喝四君子汤 14846.自制中药面膜，干纹细纹能抚平 15247.土豆泥祛颈纹，昂首抬头更自信 155第六章 其他美容老偏方，护肤难题一扫光48.毛孔粗大如橘皮，巧用酸奶紧肤质 16049.脸上死皮多，豆腐加牛奶可以去角质 16350.脸部水肿成大饼脸，常喝冬瓜玉米汤 16551.皮肤松弛人显老，简单按摩就有效 16852.枸杞桑葚粥，彻底消灭黑眼圈 17253.消除眼袋水肿，有比做整形手术更好的方法 17554.指甲苍白无光泽，用温水为自己美甲 17955.过度劳累多白发，就喝黑芝麻桑葚粥 18256.头发脱落不要怕，常喝生发茶就好 18557.头发爱出油，一天不洗就难受，喝茯苓红枣粥 18858.早晚一勺乌芝羹，头屑烦恼不再来 191附录 很老很老的老偏方?家庭疗法速查表 194

章节摘录

皮肤晒黑别着急，蛋清敷脸让你白回来难题：皮肤晒黑很老很老的老偏方：将3个生鸡蛋放入白酒中浸泡28天后，每晚取蛋清敷面。

坚持3天，此后每周敷脸1-2次，1个月后可见效。

注意：这个方法适合油性皮肤，干性皮肤可加入半杯新鲜牛奶和2小勺蜂蜜，美白保湿效果更佳。

世界上有没有能让女人瞬间变白的美白产品呢？

据我所知是没有的。

要知道，凡是宣称可以速效美白的产品，不是广告夸大其词，就是美白成分里有见不得光的东西。

曾经有报道揭露过，一些快速美白的产品都含有过氧化氢（旧称双氧水）。

有点常识的人都知道，过氧化氢具有消毒、防腐以及脱色等作用，医疗上常用其作为消毒杀菌的基本药物，现实生活中我们也常用来漂白衣物、烫染头发。

把过氧化氢直接涂抹到皮肤上，理论上，皮肤应该会像衣服一样被淡化、被漂白，但是如果你事先知道过氧化氢的另一特性，你还敢用它吗？

过氧化氢的本质是一种强氧化剂，具有强烈的刺激性，使用不恰当，会破坏皮肤细胞，让皮肤变得更粗糙。

美白产品中还有一些常被曝光的成分，如铅、汞等重金属。

古代有很多宫廷美白秘方也含有这些有毒物质。

汞有抑制黑色素细胞生成的能力，能使皮肤变白，不过汞的毒性很强，一旦进入体内就很难排除，久而久之会使皮肤出现汞中毒的现象，甚至还可能长白斑。

现在有不少无良商家在美白面膜、美白面霜中添加铅和汞，虽说用上十多天就有立竿见影的效果，可对皮肤的伤害是无法估量的。

另外还有些美白产品，添加了被禁用的化学物质，如氢醌、维A酸，或超标高浓度的果酸、壬二酸等，这些对皮肤都有一定的刺激性。

因此，爱美的女人们千万不可急功近利。

人的皮肤之所以黑，不外乎有三种原因：一是遗传；二是长期接触紫外线、辐射等；三是内分泌失调，皮肤无法正常排出黑色素，造成沉积。

如果是后天形成的黑皮肤，是可以挽救的。

两个月前，有位女大学生来找我开药，临走时突然问我，用什么水果敷脸可以让皮肤白一点？

我认真地打量了这位女生的脸，有些黝黑，皮脂稍多了些，但基本上是一种健康的肤色。

原来她今年九月份刚入学时参加了军训，皮肤在烈日当空下曝晒了好长时间，虽说每次都涂了防晒霜，但还是晒得黑乎乎的。

她说以前晒黑了很快就能白回来，这次可能是晒了太多天，过了两个月，肤色还没完全恢复白皙。

黑色素沉积其实是人体皮肤的一种自卫方式，在紫外线的刺激下，如果你皮肤里的黑色素过少，就很容易被晒伤，这也是为什么白色人种较黑色人种皮肤更加容易晒伤和癌变的原因。

我告诉这位女生，像她这么年轻，身体没什么大毛病，晒黑后即使不用任何外在方法，皮肤也比较容易恢复。

用面膜变白也需要很长时间，而且不一定管用，特别是水果面膜，不少女孩子喜欢用黄瓜敷脸，期望皮肤可以吸收黄瓜里面的维生素C，起到淡化黑色素的作用，但效果未必很好。

因为皮肤对外来物质有屏蔽作用，特别是一些大分子物质，不容易被皮肤吸收。

况且有些水果，如柠檬，或者其他具有光敏性的水果，敷后容易引起皮肤过敏、发红，不太安全。

“那为什么有些人敷面膜管用呢？”

“这位女生显然想辩驳。”

我笑了笑告诉她，水果面膜是可以起到短暂的补水保湿功效，皮肤一旦吸收水分，在视觉效果上的确会有变白的感觉，但是等皮肤的水分蒸发干了，还是会露出真面目来。

我不是说所有面膜都不可取，有些含脂质成分的美白面膜还是有点作用的，比较容易被皮肤吸收。

很多护肤品在添加维生素等多种营养成分时，总不忘添加脂质，就是这个原因。

<<很老很老的老偏方，护肤难题一扫光>>

听我说了这一番话，她显得有些失望。

我安慰她说，如果真想尽快变白，我倒有个方法：将3个生鸡蛋放入白酒中浸泡28天后，每晚取蛋清敷面，可使脸部皮肤逐渐变白。

这个方子出自《普济方》，简便易操作，美白效果比水果面膜要好。

其中，白酒主要用来软化鸡蛋，蛋清才是这个方子的重点。

蛋清质地清亮细腻，不但可以使皮肤变白，还能使皮肤细嫩。

它含有丰富的卵黏蛋白，对皮肤有很强的黏着性，容易在皮肤表面形成一层薄膜，起到保湿、防皱的作用，保护皮肤免受外来刺激。

这位女生听了我的解说后，很满意地走了，回去后她试了我说的蛋清面膜，坚持一个月后，肤色有所恢复，皮肤也没那么油了。

值得提醒的是，敷脸前要先用清水将脸洗干净，用蛋清敷脸虽然可以清洁、收缩毛孔，但如果直接敷在脸上，很快就会有紧绷感，使皮肤变干，因此，上述方法只适合偏油性的皮肤，敏感性皮肤慎用。

如果皮肤偏干，可在蛋清中加入半杯新鲜牛奶和2小勺蜂蜜再用。

牛奶含有多种营养成分，其中的脂肪容易被皮肤吸收，可使皮肤细嫩、富有弹性。

蜂蜜有较强的润泽性，能有效地改善皮肤表面的营养状态，具有淡化黑色素的效果。

编辑推荐

《很老很老的老偏方,护肤难题一扫光》编辑推荐：纯食材配方！

速查速用，值得珍藏！

皮肤博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧护女人肌肤的经典老偏方。

美白、保湿、祛痘、祛斑、抗皱等护肤难题一扫光！

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

《很老很老的老偏方》最安全的系列养生书，畅销260万册！

皮肤博士执笔，万千读者盛赞！

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>