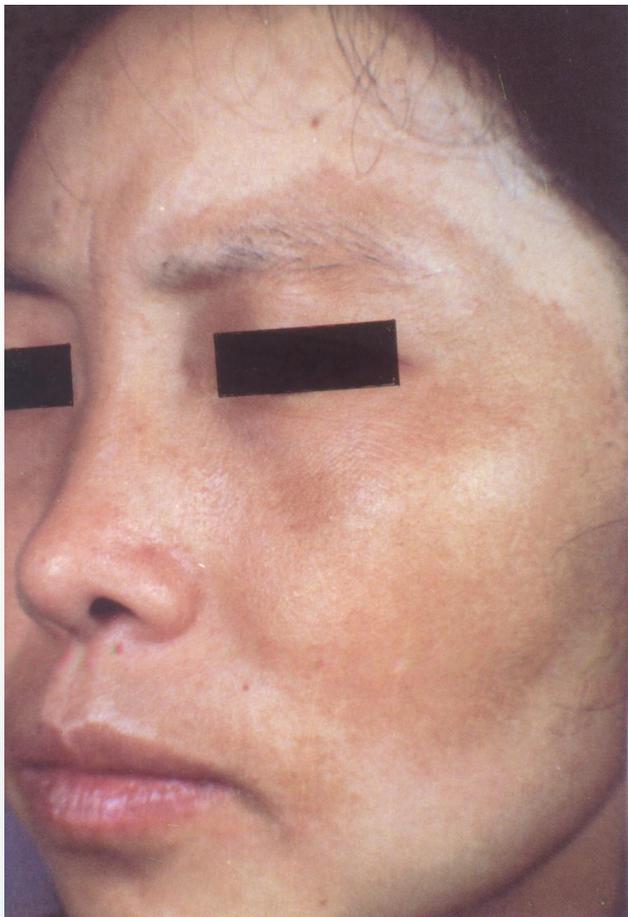


第三讲 中药与祛斑美白

“黄褐斑”相信大家并不陌生，其特点是斑片常对称分布，日晒后加重，部分患者可伴有其他慢性病。由于严重影响容貌，令爱美一族烦恼不已，甚至影响正常的工作和社会交往，故治疗心切。市面上祛斑美容方法也是良莠不齐，如激光祛斑、化学剥脱等，但疗效并不确定。那么中药祛斑有没有好的办法呢？什么中药祛斑效果好呢？首先呢，我们讲讲什么叫黄褐斑？



黄褐斑为面部两颊和前额部位的黄褐色色素沉着斑，多对称分布于双颊，形如蝴蝶，亦称蝴蝶斑，祖国医学又称「肝斑」、「鰲黑斑」。

临床症状与诊断

- ◆ 年龄分布：好发于中青年妇女，妊娠或伴有女性生殖器官疾患、肝病、甲状腺疾病者较为常见。
- ◆ 皮损为淡褐至棕黑色斑片，深浅大小不定，平摊于皮肤，多对称分布于颧、颊、额、鼻背及眼眶周围，压之不退色。
- ◆ 无痒痛感和全身症状。
- ◆ 病程较久，发展缓慢，日晒后加剧。



鉴别诊断：雀斑往往有家族史，多发于青少年。色素斑点小且不融合成片，多发于皮肤日晒部位。

现代医学关于黄褐斑的发病机制

- ◆ 现代医学关于黄褐斑病因和发病机制尚不完全清楚，目前研究表明与妊娠、日晒、某些药物、化妆品、内分泌紊乱、某些慢性病、微量元素、失眠和遗传等有关。

中医病因病机

- ◆ **情志不遂**：情志失调，如肝气郁结、暴怒伤肝、思虑伤脾、惊恐伤肾等，皆可使气机紊乱，气血悖逆，不能上荣于面，则生褐斑。
- ◆ **劳伤脾土**：饮食不节、劳倦过度、偏嗜五味，可致脾失健运，气血不能荣于上或脾虚湿盛，痰饮内停，脉道阻涩，气血不畅，不能荣于面，变生褐斑。
- ◆ **肾精亏损**：凡房劳过度，久伤肾精或年过半百，肾精亏耗，颜面不得荣润而成褐斑；或水亏火旺，虚火上炎，以致火燥结成斑黑

中药祛斑：针对不同的“证候”要采取相应的调理办法，通过内服中药、外用中药面膜等内外并治，充分调节机体内环境，气血畅通，五脏调和，从根本上消除生斑的原因，故疗效稳定持久。下面我们来讲讲常用的美白祛斑中药。

常用美白祛斑中药





物 **当** 归 为 伞 形 科 草 本 植
当 归 的 干 燥 根



当归

【性能功效】甘、辛，温。归肝、心、脾经。补血（血虚证），活血调经（瘀血诸证），润肠（肠躁便秘）。

【美容效用与药理】祛斑美白，用于黄褐斑，老年斑、雀斑。当归能抑制酪氨酸酶，减轻酪氨酸酶活性增高所导致的色素增多性皮肤病，如黄褐斑、老年斑、雀斑。另外当归也有美发护发作用，可用于脱发，当归提取物能扩张头皮毛细血管，促进血液循环，加上富含的微量元素，能改善发质，防止脱发。

【用法用量】内服6~12g，外用做为化妆品添加剂，可添加于洗发剂、乳液、膏霜类、化妆水类、面膜等多种化妆品中。可自制当归面膜外用。

【使用注意】当归有活血作用，敷脸时有轻微刺激性，敏感性皮肤慎用。



白及为兰科植物白及的干燥块茎

白及

【性能功效】 苦、甘、涩，微寒。归肺、胃、肝经。收敛止血（体内外诸出血证），消肿生肌（疮疡肿毒、皮肤皲裂）。

【美容效用与药理】 祛斑美白除皱，用于黄褐斑，色斑，面部细纹。白及提取物对体外培养的人体皮肤成纤维细胞有明显促进生长作用，可延缓细胞衰老；其所含中性多糖有抗氧化作用。**润肤护肤**，用于手脚皲裂，冻疮。白及葡萄糖聚糖可在皮肤表面形成透气性薄膜，防止皮肤失水而滋润皮肤；促进血液循环，改善皮肤营养。

【用法用量】 白及粉，或配其他中药加水调糊敷脸；提取物加入化妆品。内服少，入汤剂6~15g；研末吞服3~6g。外用适量。

【使用注意】 外用对皮肤无刺激作用；内服不宜与乌头类药物同用。

杭白芷为伞形科植物白芷或干燥根



白芷

【性能功效】辛，温。归肺、胃经。祛风散寒解表（风寒表证、鼻塞头痛），通鼻窍（鼻渊、鼻鼽、鼻塞流涕），止痛（阳明头痛、牙痛、风湿痹痛），燥湿止带（带下病）。

【美容效用与药理】祛斑美白，用于黄褐斑，色斑，黑头，痤疮。白芷能改善局部血液循环，消除色素在组织过度沉积，促进皮肤细胞的新陈代谢，进而达到美容的作用。在祛斑霜外用药物中，白芷是常用的药物。

【用法用量】白芷粉，或配其他中药（如当归）加水调糊敷脸。内服3~10g；外用适量。

【使用注意】白芷中含有光感性物质，进入机体后，一旦受日光或紫外线照射，则可使局部皮肤发生日光性皮炎。所以宜晚上外用。

白附子

【性能功效】 辛，温。有毒。归胃、肝经。燥湿化痰，祛风止痉（中风痰壅，口眼歪斜，惊风癫痫，破伤风，风痰上扰头痛眩晕）；解毒散结（瘰疬痰核，毒蛇咬伤）。

【美容效用与药理】 润肤美白，灭瘢除黑，用于面黑、汗斑，瘢痕疙瘩，痤疮等。《备急千金要方》以白附子为末酒和之敷面治面黑。

【用法用量】 研末外敷；或用于美容添加剂或防腐剂及护肤品中。内服选用炮制品，3~9g。

【使用注意】 本品有小毒，刺激性较强，需用其他中药粉混合使用。皮肤敏感者不宜使用。



珍珠为贝科动物马氏珍珠贝、蚌科动物三角帆蚌或褶皱冠蚌等双壳类动物受刺激形成的珍珠。

珍珠

【性能功效】甘、咸，寒。归心、肝经。安神定惊（惊风、癫痫、心神不宁、心悸失眠），明目消翳（目赤翳障、视物不清），解毒生肌（口内诸疮、疮疡肿毒、溃久不敛）。

【美容效用与药理】美白祛皱祛斑，用于面部细纹，色斑。珍珠含有多多种水解蛋白促进细胞的生长；可吸附于干燥的皮肤上形成保水性较好的薄膜，具有良好的营养和保护肌肤的作用，又可促进局部的血液循环，有效预防皱纹和色斑。

抗辐射防晒，用于紫外线引起的皮肤衰老。

【用法用量】珍珠粉或配其他中药调糊敷脸。多用于化妆品中防治皮肤色素沉着。内服多入丸散，0.1~0.3g。



川芎为伞形科植物川芎的干燥根茎

川芎

【性能功效】 辛，温。归肝、胆、心包经。活血行气（血瘀气滞诸痛证），祛风止痛（头痛、风湿痹痛）。

【美容效用与药理】 祛斑美白，用于黄褐斑，色斑。川芎能抑制酪氨酸酶的活性，清除氧自由基，扩张血管，抑制血小板凝聚，改善微循环从而有效预防黄褐斑、雀斑、黑斑等。另外川芎也有润发护发作用，用于头发干枯，脱发。这和川芎扩张头皮的毛细血管，改善头部的血液循环有关。

【用法用量】 川芎粉外用或提取物加入化妆品。内服3~10克。

【使用注意】 有轻微刺激性，敏感性皮肤慎用。



丹参为唇形科植物丹参的干燥根及根茎



丹参

【性能功效】 苦，微寒。归心、肝经。活血调经（各科瘀血阻滞病证），凉血消痈（疮疡痈肿），清心除烦（心烦不眠）。

【美容效用与药理】 祛斑淡色，用于黄褐斑，色斑。丹参可降低血液黏度，改善红细胞变形能力，降低血小板聚集度，改善皮肤血液循环；丹酚酸A、丹酚酸B、丹参素等通过增强SOD活性、清除氧自由基，减少生物膜的过氧化损伤。

乌发护发，用于头发花白，脱发，头屑等。丹参所含维生素及微量元素锌、铜等能促进毛发黑色素的生长。

清热凉血祛瘀，用于痤疮。丹参的脂溶性提取物对痤疮棒状杆菌有显著的抗菌及消炎作用，且透皮吸收较好。

【用法用量】 丹参粉，或配其他中药加水调糊敷脸；提取物加入化妆品。内服10~15克。

【使用注意】 内服不宜与藜芦同用。



银杏叶为银杏树的叶。



银杏叶

【性能功效】 苦、涩，平。归心、肝、肺经。敛肺平喘，活血止痛。用于肺虚咳喘，高血脂高血压、冠心病心绞痛、脑血管痉挛等。

【美容效用与药理】 祛斑美白，用于黄褐斑、色斑。银杏中的黄酮素具有清除自由基、改善局部微循环，能使皮肤滋润，富有光泽、减少黑色素的形成。

祛皱护肤，用于皮肤皱纹。银杏叶的黄酮苷与黄酮醇都可清除自由基，改善血液循环。

【用法用量】 银杏叶茶内服；煎汤9~12g。外用适量，或提取物加入化妆品。



三七为五加科植物三七的干燥根和根茎

三七

【性能功效】甘、微苦，温。归肝、胃经。化瘀止血（体内各种出血证），活血定痛（跌打损伤、胸腹刺痛），补虚强壮（失血、贫血及体虚者）。

【美容效用与药理】美白祛斑，用于黄褐斑、色斑。三七能改善皮肤血液循环，促进皮肤营养和氧供给，促进人体衰老的脂褐质排泄，防止黑色素在皮肤内慢性沉积；所含的蛋白质和氨基酸能营养皮肤，能有效预防黄褐斑、雀斑、黑斑等。另外三七有祛皱防衰，用于皮肤皱纹等。三七总皂苷及黄酮类化合物具有清除自由基和抗氧化作用，三七多糖能提高免疫能力，有效延缓衰老，防治衰老出现的皮肤皱纹、须发早白等。

【用法用量】内服煎汤3~9g；研末吞服，1~3g；外用适量，自制面膜，如三七粉用橄榄油调和。敷于面部。

【使用注意】孕妇慎用。



红花为菊科植物红花的干燥花

红花

【性能功效】 辛，温。归心、肝经。活血通经（，祛瘀止痛（血瘀证，如血滞经闭、痛经、癥瘕积聚、胸痹心痛及跌打损伤）。

【美容效用与药理】 祛斑美白，用于黄褐斑，色斑。红花能改善血液循环，促进新陈代谢，促进排出黑素细胞所产生的黑色素，促进滞留于体内的黑色素分解，使之不能沉淀形成色斑，或使已沉淀的黑色素分解而排出体外。

【用法用量】 提取物加入化妆品，如玉兰油红花面膜。内服3~10g。

【使用注意】 内服孕妇慎用。



玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾

玫瑰花

【性能功效】甘、微苦，温。归肝、脾经。疏肝解郁（肝胃气痛，月经不调），活血止痛（跌打损伤）。

【美容效用与药理】活血祛斑，用于黄褐斑、色斑，消除内分泌紊乱而引起的面部暗疮、色素沉着、黄褐斑等症。另外还可祛皱防衰，用于皮肤皱纹等衰老症，玫瑰花富含强力抗氧化剂β-胡萝卜素，有助于皮肤受自由基的损害，从而达到延缓衰老的作用。

【用法用量】内服3~6g，入煎剂或泡茶饮。提取物加入化妆品或内服制剂中。



茯苓为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核

茯苓

【性能功效】甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经。利水渗湿（水肿痰饮），健脾（脾虚泄泻）、安神（心悸失眠）。

【美容效用与药理】美白祛斑，用于面色黯沉，色斑等。茯苓所含的 β -茯苓聚糖可抑制酪氨酸酶；茯苓多糖能提高人体的免疫功能，促进毛细血管中氧合血红蛋白释放更多的氧，延缓细胞衰老，增加皮肤的弹性和光泽。

【用法用量】白茯苓粉，或配其它中药加水调糊敷脸。内服10~15g。

色斑的预防

- 1、避免日晒。外出需涂防长波（UVA）和中波(UVB)紫外线的防晒霜，戴帽子和打伞。
- 2、饮食中注意摄入富含维生素C、A、E和微量元素锌的食物，能有效抑制色素的合成。
- 3、面部发生各种皮炎及时治疗，防止炎症性色素沉着发生。
- 4、劳逸结合，豁达大度，调畅情志。
- 5、不滥用化妆品，尤其是不要用劣质化妆品。
- 6、黄褐斑的治疗疗程较长，要坚持治疗

现代美容医学技术

1、果酸换肤术

2、物理治疗：

脉冲染料激光（波长510nm）、

Q开关翠绿宝石激光（波长755nm）、

Q开关红宝石激光（波长694nm）、

强脉冲光（IPL）

