标题：想要祛斑不反弹，重在内外一起调，那条用这个方子色斑没了，肌肤白净！

开头：要想祛斑效果好，重在内外一起调，外调无非就是在面部肌肤上进行，涂 抹 点 按，但一说到内调，大多认为要吃点儿药，才算是内调，其实不然。

正文：所谓内调一个就是益气活血，促进运化，也就是调理内分泌，再一个就是补充抗氧化剂，以提升皮肤抗氧化能力，从而通过抑制黑色素，达到淡斑的目的，益气活血，可用红花黄芪当归，煮水喝，红花一克，黄芪当归各10克，煮一次可连续喝两天，另外可多吃含维c和维e的水果蔬菜，或者每天服用维生素c和维生素e，补充剂，这是一组抗氧化的黄金搭配，内调相对会比较慢，保持平和的心态，慢慢调，只要把紊乱的内分泌系统调理顺畅，把瘀堵的血液垃圾化解开，再重的斑也会逐渐变淡。

结尾：好了，关注xx，每天分享健康护肤小知识，肌肤问题可私信，谢谢您点个小心心！