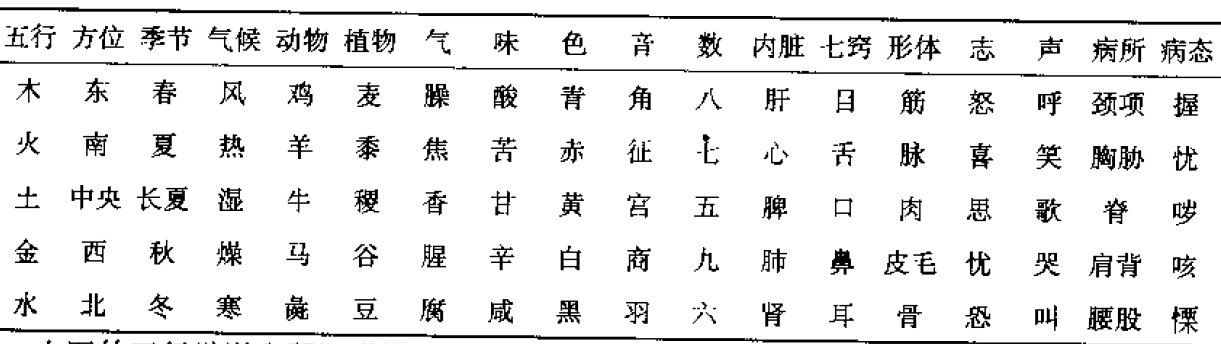
# 中医

十二官（六脏六腑，表里）



肝：开窍于目，其充在筋，其华在爪，喜条达

心：开窍于舌，其充在脉，其华在面，喜宣明

脾：开窍于口，其充在肉，其华在唇，喜健运

肺：开窍于鼻，其充在皮，其华在毛，喜清肃

肾：开窍于耳，其充在骨，其华在发，喜润下

心生血，肝藏血，脾统血

肥者多痰湿，瘦人多内热

虚邪贼风：非其时而有其气

六淫：风、热、寒、燥、湿、暑

七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

八纲：阴阳、表里（病位）、寒热（性质）、虚实（强弱）

辨证论治：病因、病症、病位

阴阳学说：

阳虚：外寒

阴虚：内热

阳盛：外热

阴盛：内寒

五行学说：

虚则补其母，实则泻其子

经络学说：

直者为经，横者为络

以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。

圣人不治已病治未病。病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎

邪之所凑，其气必虚

虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病从安来。

见肝之病，知肝传脾，当先实脾

# 美容

## 原理

### 痤疮

正确的针清方法如下：

1)先用碘酒，消毒白脓头外围，停留3秒钟后，再用75%的酒精脱碘；

2)用消毒 后的暗疮针针尖部位，横穿已成熟的“白脓头”基部；

3)刺破后，用双手食指[包](http://lady.qq.com/style/dress.shtml" \t "_blank)垫消毒纱布，于脓头外围两侧固定双指并轻轻下按，再由外向里将痤疮内的脓性分泌物挤出至干净；

4)如果出血较多或体液流出不止时，可用消毒纱布按住出血部位1~3分钟，即可止住出血；

5)用棉球沾生理盐水，擦净患处皮肤；

6)清理过的痤疮创面外涂适量“百多邦”软膏进行创面消炎保护。

### 黑头

减少日晒和高温

服用中药清除湿热，调理内分泌

口服维生素B族，维生素A

选择含有硫、锌、维生素B6、雌激素的控油产品

水杨酸软膏或排黑头素

1、清洁皮肤 祛油深层洁面乳3001A 3分钟 迅速祛除面部沉积的油脂和污垢，彻底疏通毛孔，洗后令肌肤备感清新、舒爽、湿润嫩滑。

2、祛油爽肤 油水平衡露3002A 2分钟 深层洁净肌肤，，强力收敛粗大毛孔，抑制皮脂腺分泌，深度锁住水份，调节油水平衡的作用。

3、面贴膜+喷蒸 皮脂腺调理贴膜液3006A 15分钟 从本源上达到控制油脂分泌有效嫩化肌肤，保持肌肤通透，滋润，防止肌肤油腻。

4、清理黑头及脂栓 排黑头素1006A 5分钟 无痛清理黑头粉刺。

5、面膜护理 特效控油面膜3003A 20分钟 吸附过量油脂，调理皮脂腺，滋润补水恢复肌肤弹性。

6、清洁面膜 5分钟 清水洗净面膜，防止残留物刺激肌肤。

7、离子导入治疗 控油调理精华素3004A 5分钟 有效抑制和平衡油脂分泌，预防和辅助治疗各种请轻度脂溢性皮炎，寻常痤疮等因皮脂腺分泌旺盛引发的损容性疾病。

8、控油爽肤 控油保湿者喱3007A 2分钟 控制雄性激素的分泌，补充大量水分，有效调节表皮油水平衡，使肌肤水润清透。

同时一定要口服VB6、中药调理内分泌，去除湿热。不吃辛辣油腻，洋快餐，全脂牛奶，巧克力等发热量大的食品。多吃浓豆浆，大豆制品，有条件的可吃保健品：大豆异黄酮，青菜水果。不暴晒，睡眠好，温水洗浴。

### 黑眼圈

1、每晚洗面后热敷眼部皮肤，5-8分钟。

2、用高油脂按摩膏加几滴VE油画圈按摩3-5分钟。

3、洗去多余油脂，外敷去[黑眼圈素](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.46.MAgxiw&id=17508107521)。

4、每周可外贴柠檬片1-2次。 口服一段时间VC和VE。两-三个月不能减轻的话，应及时去医院检查。

### 毛孔粗大

软化角质的药物，如尿素软膏，水杨酸软膏

维生素B6软膏，含硫、雌激素的外用品

口服维生素B6、维生素C，维生素E

不吃辛辣油腻、全脂牛奶、巧克力

多吃大豆制品，大豆异黄酮，青菜水果

### 红血丝

1. 脱敏阶段，选用3%硼酸溶液每晚冷喷或湿敷30分钟。起始阶段冷喷水中调入20%的抗敏冷敷露，增加脱敏功效。
2. 清水洗干净后，外敷[抗敏修复霜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.53.kJKCo1&id=20316836182)，如整体有潮红，有轻微刺痒感，可调入适量“尤卓尔”。
3. 待敏感消退后再开始进入退红护理。由于过敏是会反复出现的，因此，当敏感一有先兆时，便重复以上程序，也同时停止退红的护理。待好转后再重新开始。
4. 退红阶段，也选用3%硼酸溶液每晚冷喷或湿敷30分钟。
5. 再用“[退红冷敷露](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.56.kJKCo1&id=20335232324)”冷敷15分钟。（保存在冷藏室）。
6. 外敷专业“[退红霜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.74.kJKCo1&id=22058924149)”在红血丝局部，两遍后，外涂防晒霜。
7. 避免日晒、运动、饮酒、热水浴，停用任何化妆品。

### 奥桑喷蒸

产生穿透力强的水蒸气，穿过表皮屏障

## 成分控

### 抗氧化剂

#### 虾青素\*\*\*\*\*

天然虾青素是迄今为止人类发现自然界最强的抗氧化剂，其抗氧化活性远远超过现有的抗氧化剂。

其清除自由基的能力是：虾青素是维生素C的功效的6000倍；是维生素E的1000倍；是辅酶Q10的800倍；是一氧化氮的1800倍；是纳豆的3100倍；是花青素的700倍；是β-胡萝卜素功效的110倍；是nucleicacid（核酸）功效的1100倍是lycopene（番茄红素）功效的1800倍；是carotol（叶黄素）功效的800倍；是teapolyphenols（茶多酚）功效的320倍；

只有藻类和酵母菌和细菌等可以产生虾青素，更高等的动物不能转化出这种化学结构。

喜欢使用虾青素原料的品牌：雅诗兰黛、欧莱雅的DermaE，KOS）、FancL、JUJU、FUJI

#### pitera\*\*\*\*

SK II专利

PITERA功效之：抵抗衰老

肌肤上皮细胞再生和角质化脱落过程是皮肤更新的过程，此过程中会损失大量的氨基酸；Pitera含有的多种氨基酸是肌肤细胞活化、皮肤新陈代谢的能量赋予者。

激活皮肤细胞超氧化物岐化酶过氧化物的活性，祛除皮肤细胞过多的自由基，有效延缓皮肤衰老。

改善皮肤粗糙度——Pitera中含有其自身特有的辅酶型维生素以及辅助因子，促进皮肤基底层细胞的分裂和生长，促进肌肤更新。

全.酵素功效之：美白淡斑

含有丰富的B族维生素、谷胱甘肽等，可抑制黑色素体细胞的增加，可抑制细胞内酪氨酸酶的活性，抑制不饱和脂肪酸的过氧化，从而有效减少黑色素在皮肤上的沉积，使皮肤保持白皙。

Pitera活化肌肤细胞更新，通过自身细胞更替，祛除肌肤陈旧表皮，令肌肤焕然一新。

PITERA功效之：仿生锁水保湿

Pitera中含有多种具有保水作用的吸附性水溶性物质。

含多种氨基酸、多肽、多糖、 乳酸等天然保湿因子(NMF) 。NMF与蛋白质结合的形式存在于角质细胞中，阻止了天然保温因子的流失，并对水分挥发起着控制作用，从而维持了角质层的含水量，水化作用促使角质层能更有效保持水分，给予肌肤深度润泽。

皮肤最外层是角质层，是肌肤的第一道防线，含水量若在10%以上，皮肤才会感觉舒适；只有当含水量达到30%以上时，肌肤看起来才会“水水的”，晶莹剔透般的水嫩。

皮肤的角质层，若维持水和状态（Hydration state）则柔软光泽；若脱离水和状态，则呈干燥、老化现象。角质层的持水能力反应在TEWL（即透皮失水率）值上，TEWL值大，则持水能力差。正常健康的皮肤，TEWL值为0.2～0.3mg/cm2.h。

PITERA功效之：软化角质

含有的多种天然有机酸，能够祛除老化的角质细胞，消除暗淡肤色，令肤色净透白；

PITERA均衡油脂

含有能水解脂肪的酶类，能够分解过多的皮脂，令皮肤达到较佳的油水平衡，不泛油光，肌肤毛孔畅通，触感柔软细致。

PITERA功效之：活性增效

丰富的核酸核苷酸可以活化细胞，增强细胞新陈代谢，对受损基因进行修复，保持细胞旺盛的生命力状态。

PITERA功效之：吸收

Pitera里的小分子很容易被肌肤快速吸收

其成分十分接近肤质，能渗入皮肤真皮层，刺激皮肤细胞再生，促进皮肤的新陈代谢

启动肌肤细胞活力，回复肌肤婴儿般光彩。

#### 辅酶 Q10

渗透进入皮肤生长层并在生育醇的协助下可以启动特异性的磷酸化酪氨酸激酶，防止DNA的氧化损伤，保护皮肤免于损伤。辅酶 Q10抑制，减少自由基的生成，保护SOD活性中心及其结构免受自由基氧化损伤，提高体内SOD等酶活性，抑制氧化应激反应诱导的细胞凋亡，具有显著的抗氧化、延缓衰老的作用。

#### 维生素E

消除皮肤内过氧化游离基，延缓衰老，伤内脏

抑制脂质过氧化反应，保持组织间联系，使皮肤光滑、有弹性。

#### 葡萄籽油

抗氧化剂

#### 咖啡酸

强抗氧化剂

### 消炎祛痘

#### 甘草黄酮

甘草黄酮类化合物甘草甙、甘草甙元及天冬酞胺、甘露醇等,而从甘草中提取的化合物--甘草黄酮在美容化妆品中有多种功效,同时，甘草黄酮还有抑制酪氨酸酶活性、清除氧自由基，具有抗炎、抗变态反应的作用，这主要来自于甘草酸铱--甘草酸及甘草次酸盐，还能抑制毛细血管通透性。

#### 维生素A

软化硬化的角质

#### 维生素B

抑制皮脂腺的异常排油

#### D-范醇

水溶性维生素B5，也被称为烟碱酸，在护肤品中多用作补湿剂及镇静剂。有助于清除干燥的皮肤碎屑，加速较深表皮层的细胞更生，透过其锁水功效可有效改善肌肤干燥及水分流失问题，对于调理皮肤水油平衡、抑制油脂过度分泌也有一定效果。

### 去疤

#### 积雪草\*\*\*\*\*

积雪草甙和羟基积雪草甙，能激活人体上皮细胞。促进正常肉芽组织形成，抑制成纤维细胞的增殖，减弱无秩序的瘢痕细胞成长，防止粘连的产生，从而达到软化，缩小以至消除疤痕的功效，恢复皮肤平滑和弹性

### 美白

#### 光甘草定\*\*\*\*\*

目前疗效好、功能全面的美白成分。光甘草定为日本MARUZEN公司1989年推出的美白化妆品添加剂。经过多年来的使用，作用明显，安全性好。是目前国际上高档美白化妆品的主要功效成分。除日本、韩国的化妆品公司广泛使用外，Lancome、Dior、Sonia Rykiel、Chanel也普遍使用该成分。光甘草定是目前疗效好、功能全面的美白成分。光甘草定为日本MARUZEN公司1989年推出的美白化妆品添加剂。经过多年来的使用，作用明显，安全性好。是目前国际上高档美白化妆品的主要功效成分。除日本、韩国的化妆品公司广泛使用外，Lancome、Dior、Sonia Rykiel、Chanel也普遍使用该成分。

#### 熊果苷\*\*\*\*\*

#### 维生素C

阻断酪胺酸酶活性，抑制黑色素形成，美白

### 保湿

#### 氨基酸

#### 神经酰胺

皮肤在衰老过程中，脂质合成下降，角质层中神经酰胺含量减少。皮肤衰老特征表现为：(1)皮肤干燥、脱屑，粗糙，失去光泽：(2)皮肤角质层变薄，皱纹增多，弹性下降。使用神经酰胺能使表皮角质层中神经酰胺含量增高，可改善皮肤干燥、脱屑、粗糙等状况；同时神经酰胺能增加表皮角质层厚度，提高皮肤持水能力，减少皱纹，增强皮肤弹性，延缓皮肤衰老。

#### 透明质酸

#### 稻糠甾醇

稻糠甾醇(ORYZA SATIVA)是大米中特有的成分，锁水补水对肌肤具有很高的渗透性，能维持细胞的柔软和湿润，有效保持肌肤表面水分，由于本身含有充足的水分，因此能在短时间里让角质水分充盈，使弹力纤维及胶原蛋白处在充满水分的环境中，肌肤也就更滋润更具弹性了。稻糠甾醇还能促进肌肤新陈代谢、抑制肌肤发言，可防日晒红斑、肌肤老化。

杏仁油，菜籽油，椰子油，玉米油，卵磷脂

#### 霍霍巴油

#### 橄榄油

不饱和脂肪酸，易氧化变质，用于按摩

#### 角鲨烷

### 其他

#### 大豆卵磷脂

从大豆中提取出的精华，含有胆碱和不饱和脂肪酸，适量服用卵磷脂，可促使血脂乳化并排出，使人体血红蛋白质明显增高，增强胰岛素功能、骨细胞功能及神精细胞功能。

#### 大豆异黄酮

结构与雌性激素相似，能产生类似雌激素的效应，因此被称为“植物雌激素”。长期服用，利于女性荷尔蒙水平健康，减缓女性衰老。对易发痤疮的体质有较好的调理作用。

#### 珍珠粉

性寒，清热，常用于皮肤溃烂，但与水不溶，与很多原料不配伍，不能做护肤品

西洋参，红花，三七，益母草，枸杞

## 护理流程

美白祛斑护理流程：**主要成分为熊果苷**

美白洗面奶---净白植物粉膜或[童颜膜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.99.uz6nVA&id=17443615710)---褪黑醒肤露---活血按摩---[**美白祛斑精华素**](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.78.uz6nVA&id=17587895785)---[八倍靓白嫩化霜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.63.uz6nVA&id=17510819724)或乳液---[隔离乳](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.35.cF5Aiz&id=16126189905)

祛痘平复护理流程：**主要成分为积雪草**

消痤洗面奶---[祛痘退红面膜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.21.TahXxH&id=21953500253)---[消痤净肤露](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.19.59MBmV&id=20535976324)---[**消痤平复精华素**](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.39.rMLQ33&id=20316708554)---[**祛痘补水乳霜**](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.36.rMLQ33&id=16144385232)----[囊肿霜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.15.wHHDGl&id=19979440099)

普通散发的发红痘痘---**消痤平复精华素**

有成片或黄白色脓头痘痘---**消痤平复精华素**+祛痘退红面膜或消痤草本粉膜

凡有痘的皮肤，都建议可以坚持使用一段时间水溶粉胶囊

抗过敏退红护理流程：

[抗敏修复霜](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.53.kJKCo1&id=20316836182)----[退红冷敷露](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.56.kJKCo1&id=20335232324)----[**强效抗敏修复霜**](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.53.kJKCo1&id=20316836182)---尤卓尔

[**退红霜**](http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.74.kJKCo1&id=22058924149)（鲜红血丝收敛型）

成分：甲基橙皮甙，凝血酸，凌霄花，丹皮，甘草，玻尿酸

保湿护理流程

玻尿酸

http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-8460580704.100.oRYyDe&id=42800641025

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.58.tJFhIz&id=18977895214>

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.108.jWyKol&id=21482527961>

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.64.tJFhIz&id=16131918885>

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-8460566661.67.tJFhIz&id=36050386266>

# 防晒

<http://www.douban.com/group/topic/29631575/>

<http://www.huihui.cn/guide/12760394/m?page=4>

PG布>黑胶>银胶

伞：

Taiwan福太

美国coolibar

德国kobold

伞布：

台湾福懋 uvoutex伞布

日本东丽tocolta伞布

# 养发

以色列品牌摩洛哥油Moroccanoil

松下负离子吹风机（少用）





