

美/人/界/旋/风/来/袭 最/权/威/美/肤/真/人/读/本

女刊
BOOK

真人SHOW
美瘦旋风系列

DIY大王的1000↑
白嫩魔法SHOW

真人美肤 天下大白

瘦美人实验室 《女刊·瘦美人》编辑部

文匯出版社



真人美肤 天下大白

DIY大王的1000个白嫩魔法SHOW

瘦美人实验室

《女刊·瘦美人》编辑部·编



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

真人美肤 天下大白: DIY大王的1000个白嫩魔法SHOW /
《女刊·瘦美人》编辑部 著. —上海: 文汇出版社, 2008.10
ISBN 978-7-80741-426-1

I. 真… II. 女… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141430号

真人美肤 天下大白

——DIY大王的1000个白嫩魔法SHOW

作 者 / 《女刊·瘦美人》编辑部

责任编辑 / 张 衍

特约编辑 / 张 林

封面设计 / 曾 骏

装帧设计 / 万 蓉 冯丽丽

出版发行 / 文汇出版社 上海市威海路755号 (邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 四川华龙印务有限公司 (电话: 028-87774611)

版 次 / 2008年10月第1版

印 次 / 2008年10月第1次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 140 千

印 张 / 7

书 号 / ISBN 978-7-80741-426-1

定 价 / 18.80元

版权所有 违者必究 (如发现因印刷质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



最爱美白



去黑头小美女



抗皱女神



不做痘花妹



护唇OL



丽齿俏佳人



水水选购赢家



CONTENTS 目录

Part 1

丑女真实美肤心得

过去的“雀斑妹”、“痘花女”、“大油饼”，看现在她们变好美！

01 干性肌肤

- ♥干肌MM变水润美女 2
- ♥看戴妍如何捍卫水分、美白去皱 4

02 油性肌肤

- ♥“黑头公主”决战冒油缺水肌 6
- ♥“油痘妹”1个月成功美肤心得 8

03 混合肌肤

- ♥“爱肤狂人”用高超策略击退“草莓鼻” 10
- ♥“疤痕小魔女”中药美肤，苦尽甘来 12

04 敏感肌肤

- ♥与敏感肌肤大战N回合 14



Part 2

4位评审选出 有效的美肌DIY大公开

合力评判的“超强DIY配方”闪亮登场！
把美人们无法忍受的肌肤瑕疵，一网打尽！

01 美白

♥看美女们如何美白
解决肌肤色彩问题

17

02 祛斑

♥ 好用DIY给斑点做减法

23

03 问题肌肤

♥控油、祛痘、除痘痕配方出炉

30

♥保湿、祛皱DIY完全发表

42

♥收毛孔、去黑头、去红血丝
DIY大公开

48



04 局部肌肤

♥颈部

颈部保养进行曲

55

♥眼部

不化妆眼睛也放电

56

♥手部

柔嫩玉手 为年龄减值

58

♥肩部

魅力美人肩的修炼

59

♥腿部

打造美腿性感裸足

60

♥唇部

浑然天成的红润双唇

61

04 特殊护理

♥睫毛

睫毛长长翘 电眼美女爱情速配

61

♥牙齿

天天嘴角上扬的丽齿俏佳人

62

♥脱毛

跟讨厌的“毛毛”说“BYE”

63

♥美甲

魔法美甲 为玉手画龙点睛

63

♥香体

做个出水芙蓉 美人超赞的DIY

64



Part 3

200款口碑品牌 大推荐

10000位挑剔“败家女”亲身试用！卖到频频断货的
好用又好玩的保养品新鲜发表！

♥洁面

最潮洁面品要了解

66

♥化妆水

话题度达百分之百的化妆水出列

70

♥精华

好用精华素发布中

74

♥乳霜

肌肤只要吃一口，
就白、嫩、透的乳霜

76

♥唇膏

万般宠爱集一身的
护唇唇膏大PK

81

♥眼霜

眼肌迷案大破除

82

♥防晒

100款超人气防晒霜
精心挑选TOP16

86

♥面膜

超多人想知道的面膜家族大公开

90

♥喷雾

为美肌而生的喷雾正在流行中

94

♥护手霜

看哪支护手霜藏着变美开关

95

♥身体乳

全身肌肤光彩的关键，
靠身体乳加强保养

96

Part 4



97



干肌油肌保养
都一样？
绝对禁止！快来学
会美人们不一样
的美肌加值法！

01

干性肌肤

02

油性肌肤

03

混合肌肤

04

敏感肌肤

Part 1

丑女真实 美肤心得

过去的“雀斑妹”、
“痘花女”、“大油饼”
看现在她们变好美!

所有的MM都有做“公主”
的梦想，想拥有柔滑幼嫩的肌
肤，想拥有明媚动人的气质，想
紧紧地抓住别人的心……

但是总有这样那样恼人的
肌肤问题成为你的绊脚石，在发
誓与瑕疵肌肤势不两立的同时，
看看有经验的美肤美人的真实经
历，会为你的美肤大计增加助力
哦！美肌零缺点真人SHOW，强
势发布！



01
干性肌肤

干肌MM变水润美女

你的皮肤一年四季都绷绷紧，甚至脱皮吗？皮肤暗淡无光，易长皱纹，还容易生色斑吗？这些都是干性皮肤的特征。缺水缺油的皮肤日常护理尤为重要，如果护理不好，小皱纹可能很快就长出来，“皱巴巴脸蛋”就要一直陪伴你。为了帮助MM们走出干枯的世界，小编请来曾是干瘪脸的美肌美人岑岑为你排除困扰。

个人资料

姓名：谢岑岑

性别：女

年龄：24岁

肌肤问题：皮肤紧绷、脱皮、肤色暗淡

成功经验：两周内皮肤脱离干燥紧绷，三周后肤色红润，水水嫩嫩。

美人心得：选择适合自己的方法，勤劳一些，你就是美肤美人。



“病急乱投医”的岑岑，
为保湿时刻“喷喷水”

我的皮肤摸上去很粗糙，一点都不像20岁女生的脸，天天脸上紧绷绷的，笑起来都看着很纠结，一笑表情纹好明显，喷上矿物水，笑容就自然很多，为了让自己面部湿一些，我每隔20分钟就喷喷喷，为的就是保湿。

自我结论
保湿就要多喝水

对待自己干绷有细纹的脸，既然喷水不顶事，我决定从内在补水开始，抱着“喝水就补水”的自我认定，时时喝水，时刻跑厕所，反反复复，脸上依旧干得不成样子，体重却减少啦！补水再次宣告失败。

蹊跷变成
妈妈的“妹妹”

我的肌肤还是日复一日地干下去，我已经没有信心去滋养它，那天跟妈妈去商场，因为自己的脸，已经没有心情去买好看的衣服，看到那些摇摆身姿试衣服的MM，个个皮肤水水嫩嫩的，又眼馋又嫉妒，这时冲过一个阿姨，对着妈妈就是一阵寒暄，原来是妈妈的小学同学，说完转头朝向我的时候，问妈妈：“这个是你妹妹吧？”瞬间我就呆在那里，通过商场的镜子看见自己干干的脸上没有任何光泽，有细纹，有些地方还在脱皮，那个瞬间我决定：我要彻底改变自己的脸。



岑岑变脸运动 愈演愈烈成模范

面对狂多护肤美人的推荐，看得我眼花缭乱，没有任何头绪，网络上的推荐，各种杂志上的推荐，最终我选定从《白嫩派》中美肤美人专区栏目里的推荐方法着手，为自己的脸进行一次别开生面的革新。搜集各期中的美肤美人，打算在两个月中改变自己，让自己变得水水嫩嫩，在阳光下怎么笑都灿烂。天天从网上搜集护肤秘笈，工作之余抱着《白嫩派》给自己恶补护肤心法，看到美人们的心得体会我也渐渐有了自信，我一定要做水美人。真的到了第三个星期效果就开始明显啦，皮肤轻松了很多，不再那么僵硬。连笑的时候，表情纹都不见啦，嘿嘿~~原来做水美人的感觉那么好，尝到了甜头，我要维持，提高啦！

Step 1

岑岑said:
干肌洁面需要滋润成分

如果你的洁面乳里没有滋润成分，洗脸时会感觉面部比较干燥或紧绷。



1

可以在洗面奶里加入两滴保湿润肤的精油（复方精油），或在脸盆里加入半盆热水，滴入2~3滴玫瑰精油或薰衣草精油，将精油充分搅匀。



2

用大毛巾将整个头部及脸盆覆盖，闭上眼睛，避免精油香味及水蒸气刺激眼睛，用口、鼻交替呼吸，维持5分钟。



3

清洗干净面部，效果会意想不到的好。



TFS柠檬洗面奶

清洁滋养的过程中又能美白，效果还是不错的！

skin food 黑豆保湿水
为干性肌肤提供营养，供应蛋白质，并且吸收力很强，使用起来感觉很好的。

Step 2

岑岑said:
水水是肌肤注入水分的源头

蜂蜜甘油保湿化妆水



材料：蜂蜜1茶匙，甘油5mL，纯净水100mL，化妆品级抗菌剂0.5~1mL。

做法：将配制好的所有材料混合搅拌均匀后倒入按压式空瓶中即可。

使用方法：洁面后用化妆棉蘸取化妆水，轻擦面部。

功效：滋养 保湿 补水 补充营养

美人心得：补水效果很好，可以及时地制止水分流失，轻松锁水，自制DIY也一样好用哦！

Step 3

岑岑said:
锁水能为好肌肤打基础

保湿锁水面膜

材料：胡萝卜、橄榄油3滴、面粉。

做法：1.胡萝卜洗净，放入调理机中榨碎。2.将橄榄油滴入，面粉加入，拌成糊状。3.洗净脸后敷于脸上约20分钟，就可以洗掉了。

美人心得：胡萝卜含丰富的胡萝卜素，维持肌肤的水分，还可令肌肤红润哦！



岑岑推荐

埔里阿嬷 隐形面膜

保湿锁水效果真的没话说，美白，淡斑，除细纹，皮肤紧实等功能都比较适合干性肌肤的MM哦。



看戴妍如何捍卫 水分、美白、去皱

有些干肌MM干瘪没水分，还皮肤黑黑的，若加上有皱纹的话，那还怎么见人，面对那么多的问题，真的是灰心丧气到底啦，小编看到MM们这样，怎么能袖手旁观？

我想尽办法找到美肌美人中的戴妍，看到她水水嫩嫩、白白滑滑的皮肤，怎么都想不到她过去也是跟水分抗争的MM呢，快来听听她补水的心得。

个人资料

姓名：戴妍

性别：女

年龄：24岁

肌肤问题：皮肤干、没水分、暗黑的肌肤、皱纹蔓延
成功经验：1个月解决掉锁水问题，5周后肌肤开始白皙，细纹减少。

美人心得：解决所有的问题，补水是关键，那些危害肌肤的细节绝不放过。



犯迷糊的戴妍 宝宝霜走天下

我从高中开始，皮肤就一直是干干的，可那个时候学习压力大，也没怎么有时间管它，看到自己干干的脸蛋，就开始拿宝宝霜大涂特涂，那个时候宝宝霜就是我的万能灵药。



男朋友跑光光 我到底得罪了谁？

大学时谈恋爱是多浪漫的事情哦，宿舍里的JMS都纷纷恋爱ING，我也期待啦，可左等右等就没男生追求我，我条件没那么差吧？班上有个我心仪的男生，我要去争取自己的爱情，做了很长时间的心理准备，终于鼓起勇气去表白，心仪的男生听到我的表白，一怔就走啦，结果自习课上收到他的小纸条，什么？竟然说他不想要姐弟恋，说他不愿意跟我站一起，别人说他跟阿姨恋爱！太夸张了吧，回宿舍看到镜子，暗沉的肌肤没有营养的感觉，并且眼角有了皱纹，我开始觉悟，是我的肌肤把我害惨啦，我决定要改变自己的肌肤，我也要做美肌美人……



干着总比油着强

我是干性肌肤，周围的MM都是“大油田”，她们天天为了控油、去痘费尽心机，她们都羡慕我干干的肌肤，我干干的肌肤也被人羡慕？看到她们天天那么麻烦，反而也庆幸自己的干肌，干的时候擦点宝宝霜，省力又省钱，多好。就觉得干着总比油性强，可看看自己脸上的皱纹，暗黄的肌肤……心里还是好别扭。





戴妍摇身一变成“美肤美人”

我搜集所有有效方法为自己使用，别人说干性肌肤要使用温和无皂碱的洗面奶来洁面，要使用乳液等油脂滋润性产品锁住水分，要选择含有甘玻尿酸/硅氧烷的产品以减缓水分流失，要使用油脂性的化妆品或含有二氧化钛的粉底避免脱妆现象……我统统都尝试了，可就是没有什么效果。我无意间翻到《白嫩派》，从里面跟着美肌美人学习，为自己的护肤进度做了一个大体的规划，没想到在短短的一个月里就有了改善，我真的好想谢谢“白嫩派”的美人们。

► Step 1

戴妍said:

干肌容易长皱纹、斑点，要强力挽救



当肌肤微微有点湿润时马上擦滋营养成分高的温和抗敏润肤水，以迅速补充脂质和平衡酸碱值。

在抹霜之前，最好抹上具高度滋养效果的活细胞精华素或玫瑰精油，它能防止肌肤老化，抗皱纹，深层滋养，再生。补水是保养时的重点，选择保养品时，尽量以滋润补水为主。面部使用含有滋润、营养成分的晚霜。

戴妍推荐



TFS白树乳液

既能抵抗衰老又能淡化色素，还有保湿的效果呢，真是MM们不二的选择哦。

► Step 2

戴妍said:

肌肤水水的，美白也要进行喽

桃花嫩肤面膜



材料：桃花15g、冬瓜子15g、蜂蜜1茶匙

做法：把桃花和冬瓜子研磨成粉，然后把蜂蜜和这两种粉充分搅匀就可以了。把面膜均匀地敷在脸上，大概10~15分钟后用温水洗净即可。

美人心得：这是一个不错的嫩白肌肤的DIY哦，我肤色一直不是很好，用这个时间一长，肌肤开始柔嫩光滑，并且面如桃花啦，嘿嘿……桃花运也来啦……

戴妍推荐



屈臣氏骨胶原面膜

含多种天然植物美白精华，可以彻底改变皮肤枯黄，暗哑的状态，使肌肤晶莹透亮，重现净白莹润的健康肤色。

► Step 3

戴妍said:

干肌眼部皮肤要谨慎保养

皮肤薄的话眼部肌肤要保养好啦，有黑眼圈的眼部肌肤更需要保养，娇嫩的眼部肌肤需要足够的营养成分，才不会泄露肌肤的年龄。

1. 可以通过热敷法来促进血液循环，如用热鸡蛋按摩。不过鸡蛋煮熟后要去壳。

2. 用毛巾包裹住，合上双眼用鸡蛋按摩眼部四周，可加快血液循环。

戴妍推荐



贝佳斯眼膜

有效舒缓眼部细小的皱纹和笑纹，给眼部脆弱的肌肤以大量的水分补充，消除眼袋和黑眼圈，一贴近眼部即感到清凉舒适，属强力修护配方。

02
油性肌肤

“黑头公主” 决战冒油缺水肌

油性肌MM一生中遇到的两大肌肤难题，除了痘痘就数黑头啦，你是否试过了很多去黑头、保湿的方法都没有效呢？让我们看看美肤美人立竿见影的去黑魔法是怎样的！

个人资料

姓名：张娜

性别：女

年龄：22岁

肌肤问题：油性肌、黑头、粗毛孔、缺水肌。

成功经验：立竿见影地清理出黑头，随时让肌肤保持水嫩光泽、细腻白皙。

美肤心得：别人推荐也许有效，但要自己走了弯路才能找出最适合自己的！



不敢拍照片，
被人叫“黑头公主”

黑头是我人生中遇到的最大克星，看着别人美美的大头照片好心动，就是不敢拍，就连证件照都用photoshop修了好久！我脸上的粗毛孔和黑头已经达到了令人惊讶的地步！远远望去鼻头黑乎乎的，冒油光的时候更恐怖！尽管天气热，我也会在鼻头上打上重重的粉……用了很多去黑头的产品都不管用。

左手补水右手去油

我是很标准的油性肌肤，却极度缺水，保湿的东西用了很多，要么是根本就不管用，要么就是让油出得更多！特别是在换季的时候，肌肤还很容易脱皮和过敏。时间长了，肌肤的情况越来越糟，连妆都不敢化了，爱美的那颗心都快要停止跳动了！

从败家女到DIY护肤小白鼠

一开始相信大牌化妆品的品牌效应，败了N多的高档货，每个月生活费的三分之二都拿来买化妆品了，跟同学讲起牌子货来头头是道，这个用过那个也用过，但肌肤却是宿舍同学里最差的那个！对化妆品彻底失望的我决定转战DIY护肤，菜市场里、药店里从此多了一个提着大包小包的身影……

不懈努力终于修成正果

刚接触《白嫩派》时挺不屑的，心想我成天买几百块的高档护肤品都没效，更不用提杂志里推荐的那些平价货了，虽然每期都买，但只看化妆方面，看后就丢宿舍里了，后来同宿舍的MM看了《白嫩派》后，从瘦美人代购组买了很多产品，皮肤竟然变得超好。抱着试试看的态度，结合杂志里介绍的方法，制订出一套适合自己的护肤方案……天哪！完全不敢相信的转变竟然发生了！



Step 1

娜娜said:
每天必做的护理程序，彻底美肤的重要基础

作为一个颇有经验的美容美人，我可以负责任地告诉大家，护理的程序每个步骤都很重要，不要偷懒哦！



1. 用洗面奶清洁面部。



2. 用深层去死皮膏去除角质。



3. 将植物黑头泥敷于黑头处，10~15分钟后洗净（一般每周2~3次，严重者天天使用）。



4. 将爽肤水倒在棉片上，贴在鼻子或下巴处10~15分钟后用水洗净（严重者每周3次，轻者1次，必须多用水洗净）。



5. 洁面后使用收缩毛孔的调节水。



6. 植物黑头阻塞精华能化解黑头，使用调节水后取适量擦在有黑头的地方。

娜娜Tips:

1. 不少皮肤细嫩的MM在使用黑头鼻贴后感觉很痛。
改良方：先贴上鼻贴软化角质层，再用去黑头面膜敷在鼻上，然后撕去。还可用到T字区的其他部位，如下颌和额头。
2. 想清除黑头不想毛孔变大。

改良方:

不论用何种方法事前最好先蒸一蒸面，令毛孔自然张开，清除完黑头后，最好用冰冻蒸馏水或爽肤水敷于鼻子和T字部位，除了能镇静皮肤外，还可以收缩毛孔。



嘉娜宝玫瑰果
洁面膏



The Body Shop
金盏花爽肤水



The face shop
毛孔管理专家



资生堂矿物泥
去黑头粉刺面膜

Step 2

娜娜said:
除黑去角质两不误的超级DIY

材料: 粗盐、碘酒。

做法: 在四分之一杯开水中加入一勺粗盐和三滴碘酒，混合后涂在化妆棉上，敷在鼻子上。黑头就被神奇地吸了出来。

娜娜心得: 通常去角质，深层清洁身体，我都会选择粗盐，但是用在脸上我很怕会让毛孔越来越大。后来我知道了一种方法，通过化妆棉的吸附能力把黑头吸出来，于是这个DIY就出炉啦！由于有一部分人会粗盐和酒精过敏，如果MM们想要试的话，最好先做过敏测试哦。

Step 3

娜娜said:
随时保持肌肤水嫩无油光的小秘诀



材料: 干燥玫瑰花3茶匙、水100毫升、甘油（溶于水）10毫升。

做法: 将干燥玫瑰花加入100毫升的水煮3分钟，将汁液倒出。然后加入甘油及抗菌剂。

娜娜心得: 滴几滴玫瑰精油，能增加香气。不但补水，味道比香水还闻哦！



“油痘妹”1个月成功美肤心得

每个18岁以上的MM都有过“大油田”、粗毛孔、烂痘痘的噩梦，无法避免的肌肤问题打破了所有关于公主的幻想！为了让大家能够迅速达到细致美肌的梦想，我们特地邀请了曾经是油田肌的美肤美人来分享她成功美肤的心得哦！

个人资料

姓名：赵莲婷

性别：女

年龄：19岁

肌肤问题：油性肌、粗毛孔、痘痘肌。

成功经验：1个月内消除痘痘，初步收缩毛孔，2个月改变油田肌，毛孔细腻，肤色白皙。

美肤心得：坚持不懈，持之以恒，勤做护肤就能成功！



不懂护肤的小白，祛痘基本靠“挤”

从15岁开始，我的脸上就不断地长痘痘，那时候因为刚刚上高中，没什么钱，也不懂得用护肤品什么的，本来我除了脸上的肌肤，身上的皮肤又白又细腻，所以就觉得脸上的肌肤和身上一样，只要把痘痘给挤掉就好了，于是在长达1年的时间里，我都是靠挤来解决痘痘的！



当哥们还是做公主？

更让我郁闷的是，还有朋友半开玩笑半认真地说：“你也是女人？”我一遍又一遍地问自己，你想让以后认识你的男生都当你是哥们，还是想让他们当你是个女孩来对待？答案是后者，我对自己说：“你是女孩，你是公主，你一定会漂亮得让所有人都跌破眼镜！”



妈妈级理论，年龄大了痘痘就自然好了

老妈告诉我说，长痘痘是青春期必要的过程，年龄大了就自然不会再长了。有了这句话我对痘痘就更加忽视起来。随着年龄的增长，我发现肌肤问题非但没有像老妈说的那样“停止”，反而有越来越糟的趋势，长期挤痘痘留下的粗毛孔、痘痕，还有油亮亮的脸……



小白晋级美人，成功变身！

每期《白嫩派》都会推荐很多好的护肤方法，于是就一个个地试。大概试了3个多月，翻了十多期《白嫩派》，我终于搞清楚了护肤品的成分和一些DIY、护肤步骤到底是怎么回事，从此我的美肤计划才算真正开始。从制订方案到成功解决肌肤问题，只用了1个月的时间。《白嫩派》的电话差点被我打爆。现在我的肌肤白皙、水嫩，气质都不同了，让所有的人都跌破眼镜。我会一直不懈地在护肤的道路上奋斗下去，因为我相信——我是最美的！

