



世界上 最有效的 内外兼修美白精华课

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE INTERNALLY
AND EXTERNALLY WHITENING ESSENCE LESSON

北方妇女儿童出版社

秋彤美学院 / 编著

你的最后一本美白书

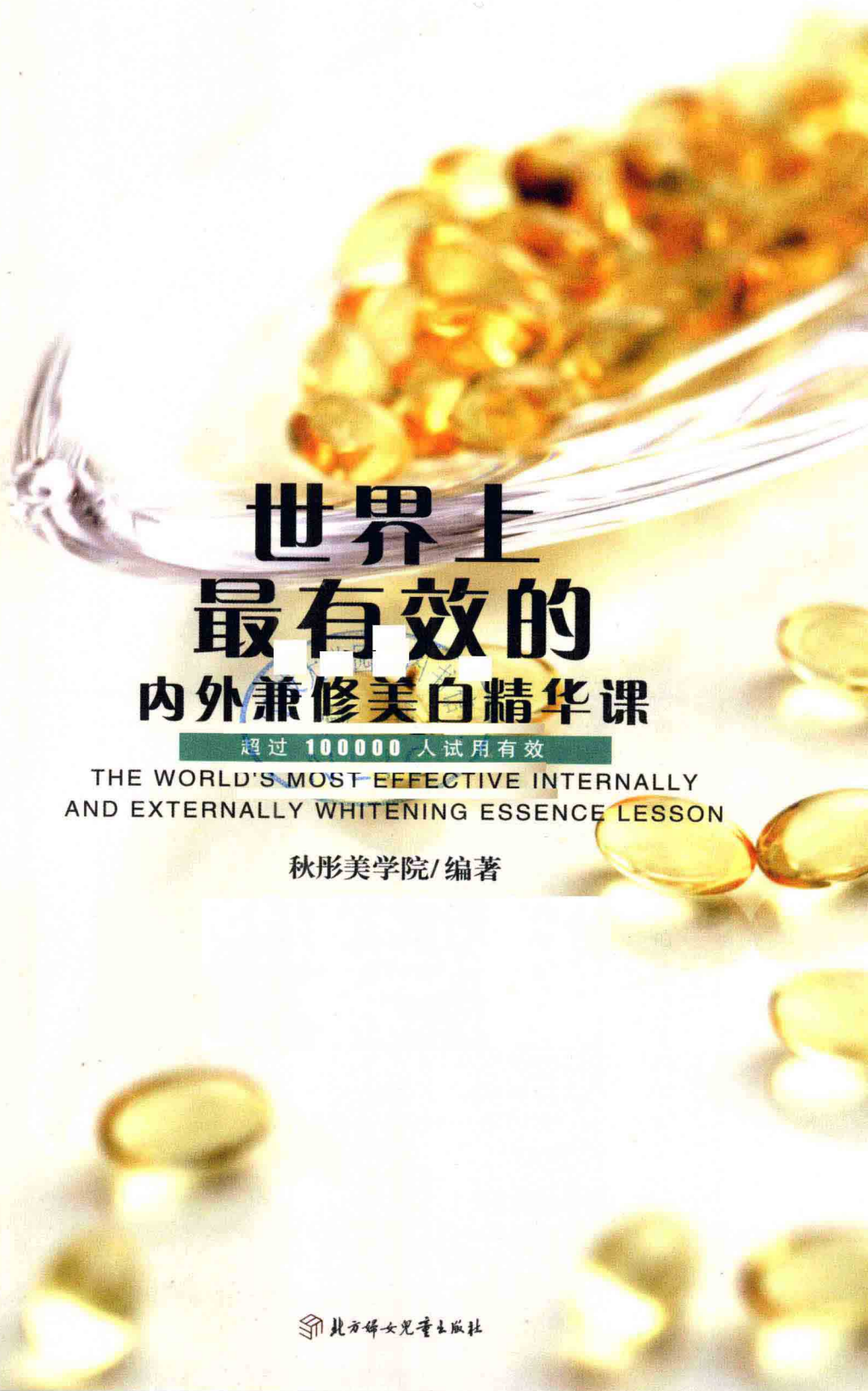
魔镜，魔镜
告诉我

从养生到养颜

10天上演一幕雪肌传奇

以最省钱的方式获得令人欣羡
的透亮雪肌！

为你彻底解析美白肌肤的秘密！



世界上 最有效的 内外兼修美白精华课

超过 100000 人试用有效

THE WORLD'S MOST EFFECTIVE INTERNALLY
AND EXTERNALLY WHITENING ESSENCE LESSON

秋彤美学院/编著

图书在版编目(CIP)数据

世界上最有效的内外兼修美白精华课 / 秋彤美学院编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.3

(魔镜魔镜告诉我 / 秋彤主编)

ISBN 978-7-5385-4444-2

I. ①世… II. ①秋… III. ①女性—美容—基本知识②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042037号

世界上最有效的内外兼修美白精华课

编 著: 秋彤美学院

责任编辑: 李少伟

策划编辑: 严小额

特约印制: 徐冬梅

装帧设计: 远行设计 樊瑶 陈珊

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号(130021)

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 16

印 张: 11.5

字 数: 200千字

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4444-2

定 价: 28.80元

版权所有 盗版必究



前言

Preface

美白要内外兼修

不瞒大家，我已经过了35岁，结婚已经6年，孩子都已经4岁了，但是，每当自己出去玩的时候，别人都以为我是刚毕业的大学生。每当听见别人这么说的时候，虚荣心总是暴涨，美得不行。每次聚会，总有女孩子向我讨教美容的良方，我也很乐意和大家一起探讨这些话题。说来说去，我发现有两条是我最喜欢强调的，那就是——1、一定要去努力，做一些事情让自己白。2、一定要从内心认可自己。

皮肤白，真的太重要了，一个女人，即便五官长得有些缺陷，但是，如果脸上没有瑕疵，眉毛会显得更加清晰浓厚，鼻子更别致，嘴唇更加红润……我也经常遇见唇红齿白的漂亮女生，连我也经常忍不住想去多看两眼她们呢！

白的女人，要比别人多一份自信。中国那句俗语“一白遮百丑”，说过很多遍了，在这里还要强调它是因为嫩白的肌肤确实是东方传说中美丽肌肤的普遍标准。白是美丽的根本，吹弹可破、白皙无暇仍是千年来东方人追求的美肤境界。

也许有的人说，不行了，来不及了，因为过去不注意防晒，或者没注意保养，现在皮肤已经长斑了，皮肤也有了暗黄。传闻的“斑点是很难退去”吓退了好多立志美白的人。其实呢，娇嫩

白皙的美丽肌肤是可以通过后天的保养得到的，只需要拿出多一点的决心和耐心，用对正确的方法，不要着急，一点点的来改变。只要自己下功夫，你会亲眼看见自己的改变。

我自己，也不是天生就那么白的，过去，我也有很多痘印和小斑点。结婚之前，因为看多了外国电影，觉得女孩子脸颊上有些小斑点也可爱，所以就没管。后来，渐渐觉得不是那么回事，因为我们是东方人，我们脸上的骨骼决定了小雀斑并不好看，于是，我开始下定决心要让自己改变过来。

这本书是想告诉你一些我自己用过的好的，有效的方法，比如：在进行皮肤保养之前，怎么先懂得保护肌肤，这样，才能为护理肌肤打好基础，使护理变得轻松一点。

这个“保护”，指的是防晒。防晒是美白的前提。否则即使用尽再多的瓶瓶罐罐的美白化妆品，出门不注意防晒的话，所有的努力就都前功尽弃了。

健康的美白，是让肌肤由内而外的白。皮肤变黑很简单，美白却不容易。万一没有做好保护工作，回到家一定要做修复工作——内在的调养。内外兼修，能为白天的伤害做一些补救。有些内调的秘方可是我经过很多次寻找和调试之后，才找到的哦。

要想真正的美白，仅仅防晒还是不够的，接下来，我还会告诉你，怎么按照有效的皮肤护理程序一步一步地走下去。

最后我要说的是，皮肤的改善，需要一个过程，只要有正确的方法，持之以恒，就一定会有效果，最后，一定要相信这句话“世界上没有丑女人，只有懒女人”千万不要偷懒哦。

吴秋彤

2010年1月



Contents 目录

皮肤需要你的保护——

“隔离”加“防晒”

我们的皮肤为什么会变黑呢?	002
挑选适合自己的防晒产品	005
不容忽视的出门必备武器——防晒单品	009
晒伤皮肤大急救	014
越隔离, 越保险	016
如何挑选适合自己肤色的隔离霜	018
魔镜美白谈心	020

Part 1

《黄帝内经》说美白:

养于内, 美于外

022	对症调理, 皮肤自然白
025	蔬果是美白的好朋友
031	古方美白冠军——三白汤
032	中医推崇的珍珠粉
034	柠檬蜂蜜水——女人最好的美白饮料
035	又甜蜜又美白——轻松祛斑甜品DIY
049	7天吃出白皙皮肤

Part 2

Part 3

净白素颜必修的小细节

- 053 干净的皮肤才会白
- 058 美白皮肤不可忽视的步骤——去角质
- 063 不保湿，肌肤不能真正美白
- 068 最快速最直接的美白保养法——面膜
- 078 美白需要的好乳霜

对抗美白障碍——

色斑、痘印、黑头、黑眼圈

- 淡化色斑好对策 086
- 战痘接力赛 098
- 和小黑头说再见 105
- 不要熊猫眼 110

Part 4

来自我的朋友的美白档案

我的几点美白体验	124
抵御电脑辐射小窍门	126
巧用美酒来美白	127
我发现的真正美白的十大秘笈	128
我的快速美白小窍门	130
用牛奶打造嫩白肌肤	132
我用果酸来美白	134
给大家介绍几个明星最爱的美白方法吧	136
美白来自日常小事	138
和魔镜谈心	140
赠品—美白面膜大收集	142

Part 5

皮肤需要 你的保护——“隔离”加“防晒”

Part 1

美白的前提就是一定要做好日常的隔离和防晒工作。

市面上的隔离防晒品，大多数产品可以隔离彩妆，隔离紫外线，阻挡脏空气，防止肌肤氧化，既可以作为基础护理产品，还可以作为底妆产品，这是真的么？

使用了隔离霜还需要涂抹防晒霜吗？

先用隔离还是防晒呢？两者之间有什么区别和联系呢？

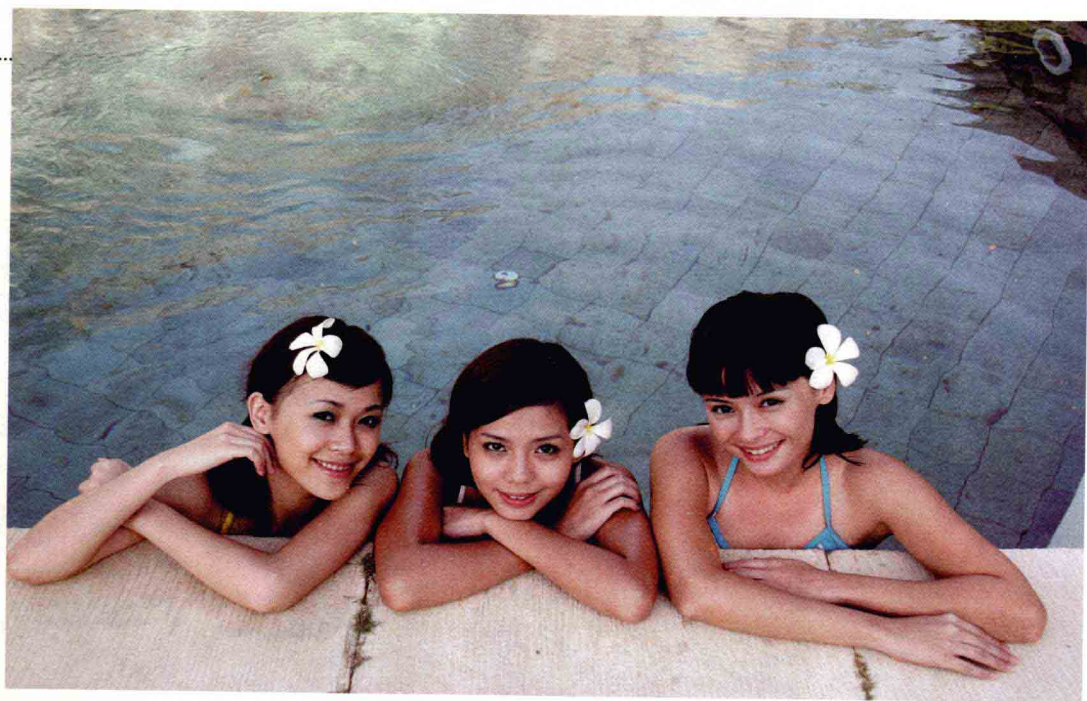
如果皮肤天生就比较黑，就不用再涂防晒霜了吗？

确实有很多问题让我们不太清楚，产品太多后反而让我们无从选择，这一章，我会将你的困扰一一排解。



我们的皮肤为什么会变黑呢？

人体肌肤原本就带有黑色素细胞。为了抵御紫外线的伤害，黑色素细胞会产生黑色素。黑色素随着角质蛋白细胞来到肌肤表层，新陈代谢会将这些黑色素代谢掉，恢复皮肤原本的颜色。但如果新陈代谢缓慢，黑色素细胞不能正常代谢掉，就会造成黑色素沉着，皮肤就会变黑或者形成色斑。



紫外线是什么？

紫外线根据波长可分为长波UVA、中波UVB和短波UVC三种。波长越长，穿透能力就会越强。

✿ **UVA波会造成皮肤损伤老化**，它具有很强的穿透力，且一年四季都不会改变，不论阴晴、朝夕都一直存在。日常皮肤接触到的紫外线95%以上是UVA，因此它对肌肤的伤害最大。UVA能透过表皮袭击真皮层，令皮肤中的骨胶原和弹性蛋白受到严重的创伤；且真皮细胞自我保护能力较差，即使是少量的UVA也能造成极大伤害；久而久之，皮肤就会产生松弛、皱纹、微血管等问题。同时，它导致即时的黑色素沉积和新的黑色素形成，使皮肤变黑、缺乏光泽。

✿ **UVB引起皮肤即时晒伤**，它会令表皮具有保护作用的脂质层氧化，使皮肤变干；进一步则使表皮细胞内的核酸和蛋白质变性，使皮肤变红、发痛；严重时，还容易导致皮肤癌变，比如长时间的曝晒。此外，UVB的长期伤害还会引起黑色素细胞的变异，造成难以消除的太阳斑。

✿ **UVC不影响皮肤健康**，UVC在到达地面之前就被臭氧层吸收了，因此其对皮肤的影响可以忽略。

防晒霜的性质

防晒霜分为“物理防晒”与“化学防晒”两种。

物理防晒中的物理防晒剂主要指氧化锌、钛白粉等一些无机粉质，它们反射和散射紫外线，从而避免紫外线直接接触皮肤。物理防晒品的主要物理防晒剂既能抵御UVA又能抵御UVB。

化学防晒中的化学防晒剂能将紫外线吸收后再以一种较低的能量形态释放出来，这样就避免了紫外线的直接损伤。化学防晒品内所添加的化学防晒剂有的只抵御UVA，有的只抵御UVB，所以必需添加多种不同的防晒剂，且需要比较高的浓度来起到抵御UVA又抵御UVB的作用。

总的来说：物理防晒，质地油腻，不易过敏，安全。化学防晒，质地轻薄，但皮肤敏感的人需慎用，化学质地不稳定，需要经常补搽。



挑选适合自己的防晒产品

SPF和 PA是什么意思？

在各式各样的防晒产品的包装上都会看到SPF和 PA 这两个指数。它们各代表着不同的含义。

SPF抵御UVB，大家都会比较熟悉。其后的数值被称为防晒系数或防晒倍数，用于评估防晒产品抵御UVB的效果。

SPF值的高低反映了防晒产品对紫外线UVB防护能力的大小。SPF值越大，抵御UVB的能力越强。一个SPF值为15的防晒产品，能使皮肤的抗晒红、也就是抵御UVB的能力提高了15倍。

PA抵御UVA，对于UVA防护效果的评价，目前国际上还没有一个比较统一的测定方法。一般来讲，抗UVA的防晒系数会以PA来表示，这是一种分级式的表示方法。它将测定出的PFA值按照一定的对应关系，转换成PA。PA后面紧跟+号，+号越多，代表抵御UVA的能力越强。



怎么选择自己的防晒系数

1. 一般类型皮肤的人,SPF值以8-12为宜。
2. 对光敏感的人,SPF 值以12-20为宜。
3. 只在上下班的路上接触阳光的上班族, SPF 值在15 以下就好了, 以脸部防晒为主。
4. 在野外游玩或者海滨游泳时, 防晒品的SPF值要在30 以上。游泳时最好选用防水的防晒护肤品。

防晒系数不是越高越好

防晒系数不是越高越好的哦。数值越高, 其实给肌肤带来的负担就越大。SPF15-20的产品就可以抵御93%左右的紫外线, SPF50的产品也只是提高到98%。因此, 要根据需要选择, 不能盲目跟从, 只需要及时涂抹防晒霜就行了。

防晒产品会因皮肤出油、出汗而溶解, 因此, 如果长时间在户外的话, 每两个小时要再次涂抹防晒霜, 尤其是容易出汗的部位。



应该涂抹多少才可以呢？

不要吝惜你的防晒霜，涂上薄薄的一层是起不到效果的。如果要涂抹颈部和脸部的话，挤出像牙膏管那么大的约三厘米左右是合适的。如果不舍得把昂贵的防晒霜涂到胳膊上腿上，可以准备两瓶防晒霜，一瓶涂抹脸部，一瓶涂抹身体。

我用过最好的3种防晒产品

MENTHOLATUM曼秀雷敦新碧水薄防晒露SPF25PA++

这一款水凝清爽防晒露，用起来清凉舒爽，皮肤感觉轻柔幼滑。因为里面含MPC高效因子，有助补充及锁紧肌肤水分的功效。

我觉得它受欢迎的原因，还因里面含有保持肌肤滋润的胡萝卜素精华，维生素B₁、B₂及C，这些都有助于增加肌肤弹性。这一款适合日常外出时使用。



Fancl防晒露SPF30 PA+++

这是作用很强的一款防晒霜，能够全面防晒，预防雀斑、黯哑。

它能同时防御UVA及UVB高达10小时。利用紫外光反射剂作防晒，并加入补湿及抗氧化等护肤成分，高效对抗紫外光。

这款防晒霜抹到皮肤上感觉很清爽，没有负担，而且它的质感轻柔湿润，非常容易涂匀，还能防御汗水、油脂，适合日常外出或户外活动时使用。



倩碧智慧型面部防晒霜 SPF30

这款防晒霜就不用说了，口碑很好，因为它是智慧型的，擦在脸上可形成天然滋润保护膜，含有多重高效抗敏成分，让肌肤整天保持镇定、舒缓。





不容忽视的出门必备武器 ——防晒单品

防晒单品之遮阳伞

遮阳伞是夏季必不可少的单品，它不仅可以遮挡住炙热的阳光，也可以阻挡紫外线，防止紫外线对皮肤的侵袭。如果你选对了颜色和款式，一把漂亮的遮阳伞还能为你的服装增色不少哦。

但市面上花花绿绿的遮阳伞太多，而它们是否真的起到了遮挡紫外线的功效了呢？



世界上最有效的内外兼修美白精华课

009