



美白

★美白需要无时无刻地进行★

最关键



认识自己的肌肤类型
制定合理的美白计划
养成规律的作息时间
学会简单有效的美白方法

陈筠芝 主编

MEIBAI
zuiguanjian

吉林科学技术出版社



Mei Bai
zuiguanjian

陈筠芝 主编
吉林科学技术出版社

美白

★★★美需要无时无刻地进行★★★

最关键

图书在版编目 (C I P) 数据

美白最关键/陈筠芝主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5384-3987-8

I. 美… II. 陈… III. 美容—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第153637号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行
本书经中国台湾八方出版股份公司—椅子森林编辑部授权出版,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式

任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1961



美白最关键

- | | |
|-----------|---|
| ◎主编 | 陈筠芝 |
| ◎责任编辑 | 宛霞 王皓 |
| ◎封面设计 | 一行设计 于通 |
| ◎版式设计 | 吴凤泽 李璐 王伟 李萍 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016 |
| ◎邮购部电话 | 0431-84612872 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85674016 85635186 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春人民印业有限公司 |
| ◎规格 | 710mm × 1000mm |
| ◎开本 | 16 |
| ◎印张 | 11 |
| ◎字数 | 200千字 |
| ◎版次 | 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷 |
| ◎书号 | ISBN 978-7-5384-3987-8 |
| ◎定价 | 25.00 元 |

如有印装质量问题 可寄出版社调换

PREFACE

每个女人都会想：我们究竟靠什么才能永远美丽而充满自信呢？是啊，谁不想成为一个人见人爱的天然美人；谁不想越来越漂亮，肌肤水嫩光泽；只要我们好好地去学习护肤知识，就可以帮你轻松实现变美的梦想。其实美白就像是治病，治标不如治本，只有把内在肤质调理好，才能根治影响美白的痘痘、色斑等问题的出现。

肌肤白晰，一年四季都会漂亮。美白、防晒对每个女人来讲都是护肤的关键。要由内到外都散发出自然的美白。都说女人是感性的，但是现在的女人消费起来越来越理性化，特别是关乎“面子”问题的大事，更是不能马虎。美白产品是怎样让肌肤美白的？美白原理是什么？只有了解自己的肤质，才能选择适合自己又容易被皮肤吸收，无毒副作用的美白产品。除了选用美白产品，还要从外部防止皮肤免受紫外线的侵害，做好防晒护理，无论在室内外工作都要用使用防晒霜。日常生活以及饮食习惯上，也要建立规律的作息時間，保持愉快的心情，让体内循环更顺畅，内脏也更健康。饮食上要多吃一些富含维生素C的新鲜水果，可预防黑斑、雀斑产生。制订适合自己的美白方案，让你无时无刻都拥有柔美白皙的肌肤，让你永远都成为万众瞩目的焦点。





Part 1

美白保养篇

美白慢慢来·····	16
如何照顾黯沉的肌肤·····	16
每天早晚的基本保养，你做对了吗·····	16
日间基础保养5分钟·····	17
基本保养的细节你了解吗·····	17
卸妆面膜可加强角质代谢功效·····	19
晚间基础保养30分钟·····	20
不要让妆容和灰尘破坏你的肌肤·····	20
仔细卸妆及敷脸，肌肤就会变好·····	22
特殊保养40分钟·····	23
一旦形成保护膜，肌肤保养不明显·····	23
去角质可以清除肌肤黯沉·····	25

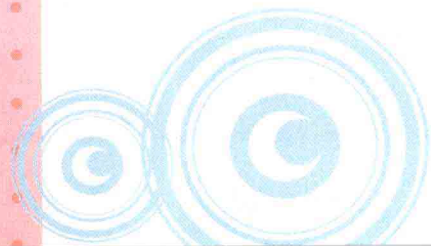
防晒保养30分钟	26
隔离、防晒每天必不可少	26
无时无刻都应隔离、防晒	28
20岁每周的美白计划	29
30岁每周的美白计划	30

Part 2

美白结论篇

美白测试	34
美白测试方法	34
美白测试结论	37
肤质保养	38
造成各种问题肌肤的原因	38
解决各种问题肌肤的方法	39
生活细节中的美白	40
熬夜的第二天清晨	40
肌肤保养的重点	44
自我保养产品的选择	45
美白的需求护肤的关键	48
纯植物美白产品	48
雪白肌肤的美白保养需求	52

巧克力肌肤的美白保养需求·····	54
肤色不均的美白保养需求·····	56
容易长黑斑的美白保养需求·····	58
由内而外的美白·····	60
改善青春痘问题·····	60
肌肤黯淡及黑斑·····	61
脱皮及老化角质堆积·····	61
肌肤粗糙、有细纹·····	62
肌肤黯淡无光没精神·····	62
对抗黑斑及雀斑·····	63
腿部淋巴按摩·····	64
促进血液循环·····	64
颈部淋巴按摩·····	65
腹部淋巴按摩·····	65
减少黑眼圈形成·····	66
手部淋巴按摩·····	66
活络脸部气色·····	67
解除美白疑惑·····	68
眼睛也需要美白吗·····	68
使用多种美白产品就会变白吗·····	69
擦防晒品肌肤就不会变黑吗·····	69
天天敷面膜会很快变白吗·····	70
镭射是淡化斑点的有效方法吗·····	70
美白超音波导入能快速美白吗·····	71



术后谨慎选择美白产品.....	72
术后美白产品的功效.....	72
专家指导与体验者心得分享.....	75
神奇美白按摩术.....	76
打造俏嘟丰唇.....	76
打造迷人电眼.....	77

Part 3

明星美白篇

自然派美人的保养秘方	80
从内而外的美丽更持久.....	80
保养美容心得分享.....	81
保持热情，生活会更加精彩有趣.....	82



女明星的保养秘方	84
要美丽更要自然	84
保养美容心得分享	85
名模的保养秘方	86
实用有效的美白方法	86
保养美容心得分享	87

Part 4

美白彩妆篇

美白肌肤彩妆	90
白雪肌底妆	90
自然腮红让你的白皙更可人	94
魅惑眼影彩妆	96
时尚利落大眼妆	96
迷蒙烟熏妆增加眼神魅力	98
诱人丰唇是魅力来源	100

Part 5

美白饮食篇

无时无刻的美白生活·····	104
多做这些白得快·····	104
多做这些黑得快·····	105
白皙美人的美白重点·····	107
正确的饮食观念·····	107
错误的饮食观念·····	107
从饮食中获得美白·····	108
清凉美白果汁·····	108
物超所值美白面膜·····	111
好吃养身的美味佳肴·····	112



Part 6

美白Q & A

变美变白Q & A	116
皮肤为什么会变黑	116
不晒太阳就不会变黑吗	117
皮肤颜色与天气有关系吗	118
天生黑的人还能变白吗	118
在室内就不会变黑吗	118
生理期时肤色会比较黯淡吗	119
美白靠保养Q & A	120
美白保养需注意什么	120
最常看到的美白成分有哪些	121
去角质对美白有帮助吗	122
敏感肌肤也可以美白吗	122
美白保养品有测试有效期吗	123
用了美白产品怎么没有效果	123
美白产品能混合使用吗	124
什么样的成分要注意	124
天天敷面膜能变白吗	125
美白保养的步骤有什么差别吗	125
美白咨询Q & A	126
代谢变差, 皮肤就会变黑吗	126
睡眠不足是黯沉产生的原因吗	126
压力大脸上就会出现黑斑吗	127
用腮红过度遮盖真的很“假”	127

Part 7

医学美白篇

术前美白的注意事项·····	130
做好术前心理准备·····	130
做好手术前身体准备·····	131
美白手术·····	131
左旋C美白导入·····	132
左旋C的功效·····	132
左旋C导入手术·····	133
左旋C美白导入术后护理·····	134
美白针、美白点滴·····	135
美白针、美白点滴的功效·····	135
美白针、美白点滴手术·····	136
美白针、美白点滴术后护理·····	136
镭射除斑美白·····	137
镭射除斑的功效·····	137
镭射除斑手术·····	137
脉冲光美白·····	139
脉冲光的功效·····	139
脉冲光手术·····	140
脉冲光术后护理·····	140
果酸换肤美白·····	141
果酸换肤的功效·····	141

果酸换肤手术·····	142
果酸换肤术后护理·····	143
美白是一生的重点·····	144
最基础的护肤方法·····	144
注意术后化妆品的使用·····	144
美白手术的术后护理·····	145

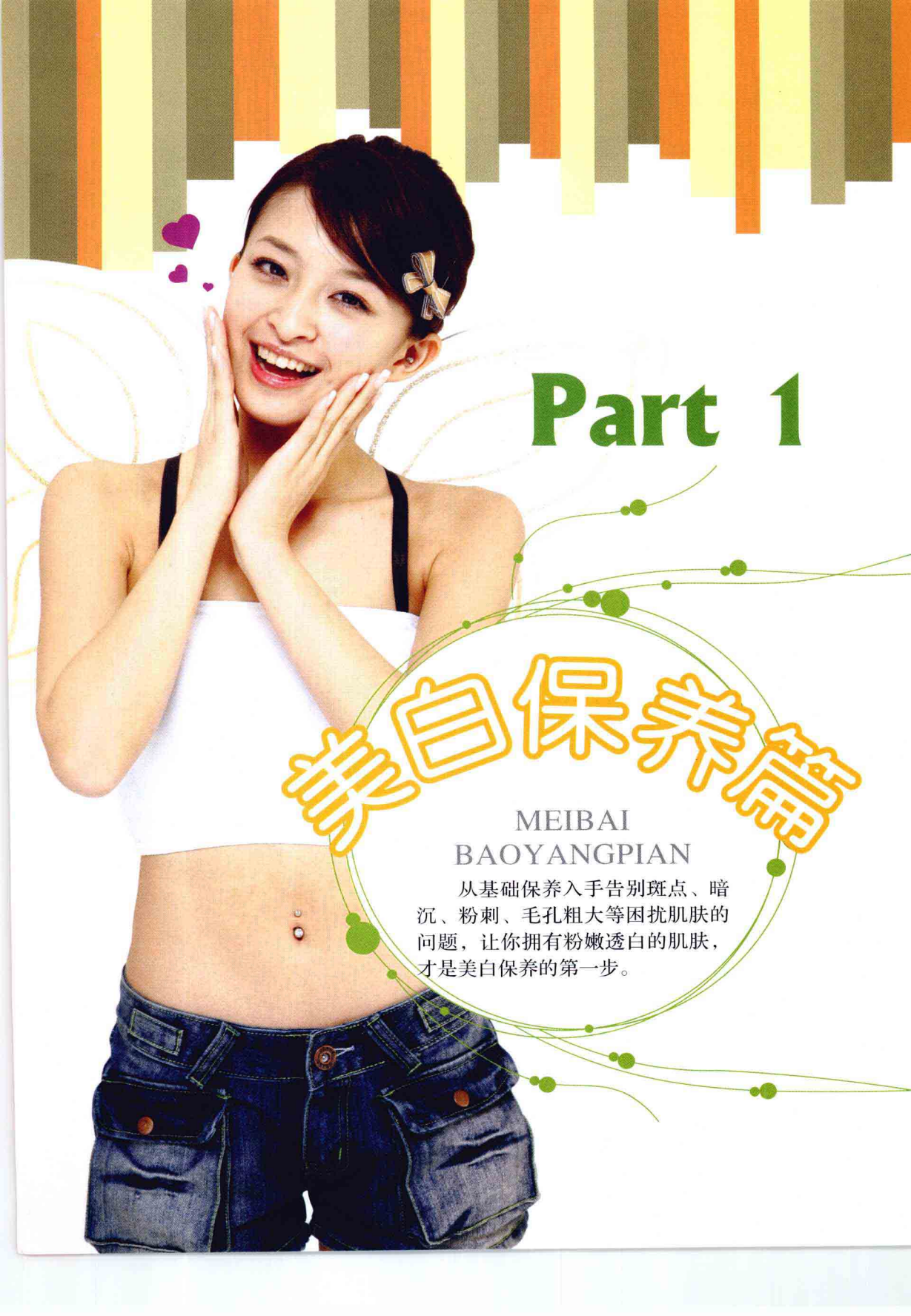
Part 8

美白产品篇

春夏最适合的隔离产品·····	148
全身都需要超强防晒·····	149
精华萃取使保养最深入·····	150
受损肌肤立刻得到改善·····	151
生活中必备的防晒用品·····	152
休闲时必备的防晒用品·····	154
娱乐时必备的防晒用品·····	156
决定你的美白目标·····	158
从肌肤开始，认识自己·····	158
让整个作息时间朝健康发展·····	158
体内跟体外都要最美丽·····	159



肌肤透亮成功的秘诀·····	159
独家美白秘诀·····	160
美白字典·····	163
告别问题肌肤·····	166
具有美白功效的产品·····	166
抑制黑色素生成的产品·····	167
超人气美白产品·····	168
滋润肌肤的美白产品·····	168
修护肌肤的美白产品·····	169
敷面膜改变黯沉肤色·····	170
滋润肌肤的美白产品·····	170
修护肌肤的美白产品·····	171
美白的第一步·····	172
滋润肌肤的美白产品·····	172
修护肌肤的美白产品·····	173
美白决胜保养产品·····	174
滋润肌肤的美白产品·····	174
修护肌肤的美白产品·····	175

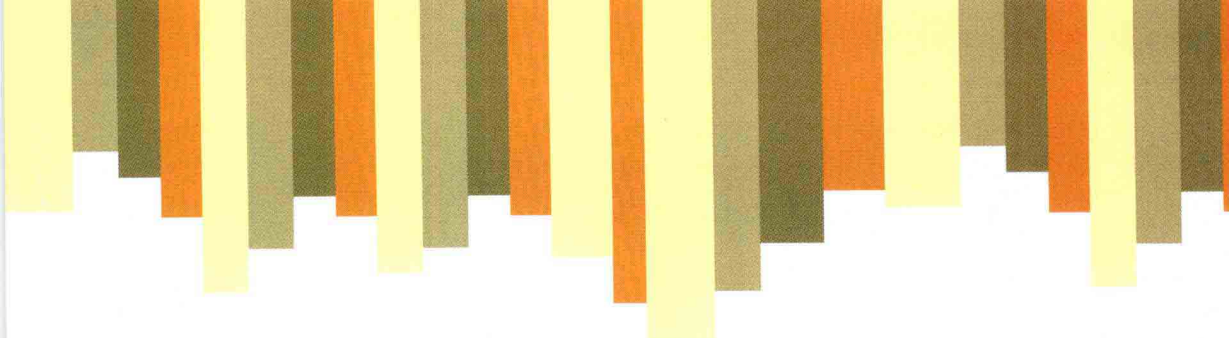


Part 1

美白保养篇

MEIBAI
BAOYANGPIAN

从基础保养入手告别斑点、暗沉、粉刺、毛孔粗大等困扰肌肤的问题，让你拥有粉嫩透白的肌肤，才是美白保养的第一步。



美白慢慢来



日间基础保养
5分钟



晚间基础保养
30分钟



特殊保养
40分钟



防晒保养
30分钟



20岁每周的
美白计划



30岁每周的
美白计划



1

美白慢慢来

你也能成为朋友间的美白高手……

一天比一天更白，从基本实现

你要永久的亮白还是暂时性的喜悦呢？一天比一天更亮白的效果，才能给你成为永久美人的成就感，让我们从基本功做起。将肌肤的底子打好，才是成就美肌的最终方法。



如何照顾黯沉的肌肤

在你开始怀疑亮白、保养品根本无效的同时，有没有想过你每一天如何对待自己的肌肤，也许只是单纯的以为一切就靠一套保养品来护肤就可以了。但肌肤底子却仍不理想，不健康的肌肤连最根本的吸收保养品都做不到，你的亮白计划当然没有效果了。



每天早晚的基本保养，你做对了吗



认真的将每一种护肤产品抹到脸上，匆匆忙忙的最多30钟内完成。买了上千块的保养品却没让你的肌肤得到改善的效果，其实产品的价格不是问题，关键是根据肌肤状态进行保养，也是最需要被你落实的部分。



企划・撰文 / 奥丽薇 人物摄影 / 杜真治
彩妆・发型 / MINA 模特儿 / 郑璐
产品提供 / UNT 资生堂、THE BODY SHOP、碧儿泉、IPSA、AQUA LABEL、LANCOME、OLAY、PAUL&JOE、露得清、植村秀