

P&G beauty 美尚丛书

著名美容专栏作家 仇明
继热销的《超级护肤经典》之后
推出的又一道 护肤大餐

Classical
Whitening
Book

超级美白全书

仇明◎著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



Classical Whitening Book

超级美白全书

illumine
WATER

仇明/著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

OLAY®

DEFINITY™

luminesse whitening
clear lotion

9547110

图书在版编目 (CIP) 数据

超级美白全书 / 仇明著. —北京: 中信出版社, 2006.12

ISBN 7-5086-0751-1

I. 超... II. 仇... III. 皮肤 - 保健 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133220 号

超级美白全书

CHAOJI MEIBAIQUANSHU

著 者: 仇 明

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京盛通彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/28 印 张: 7.25 字 数: 90 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 印 次: 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7-5086-0751-1/G · 200

定 价: 30.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

仇明

著名美容专栏作家。有近20年的媒体从业经验，与目前已进入国内市场的绝大多数国际化妆品品牌关系良好，拥有丰富的产品知识，能及时掌握护肤科技的国际新动向。

一本全方位的肌肤美白专著。书中汇集了现代有关肌肤白皙方面的理论、知识、方法，涉及皮肤致黑的因素、当前最新的美白科技、如何正确护理才能让皮肤更加白皙等等，内容广泛而深入。堪称一美白护肤的饕餮盛宴。

责任编辑：符红霞 孙国伟

装帧设计：印象·迪赛 + 黄政
13910575073

内文设计：王海滨

经 销：中信联合发行有限责任公司

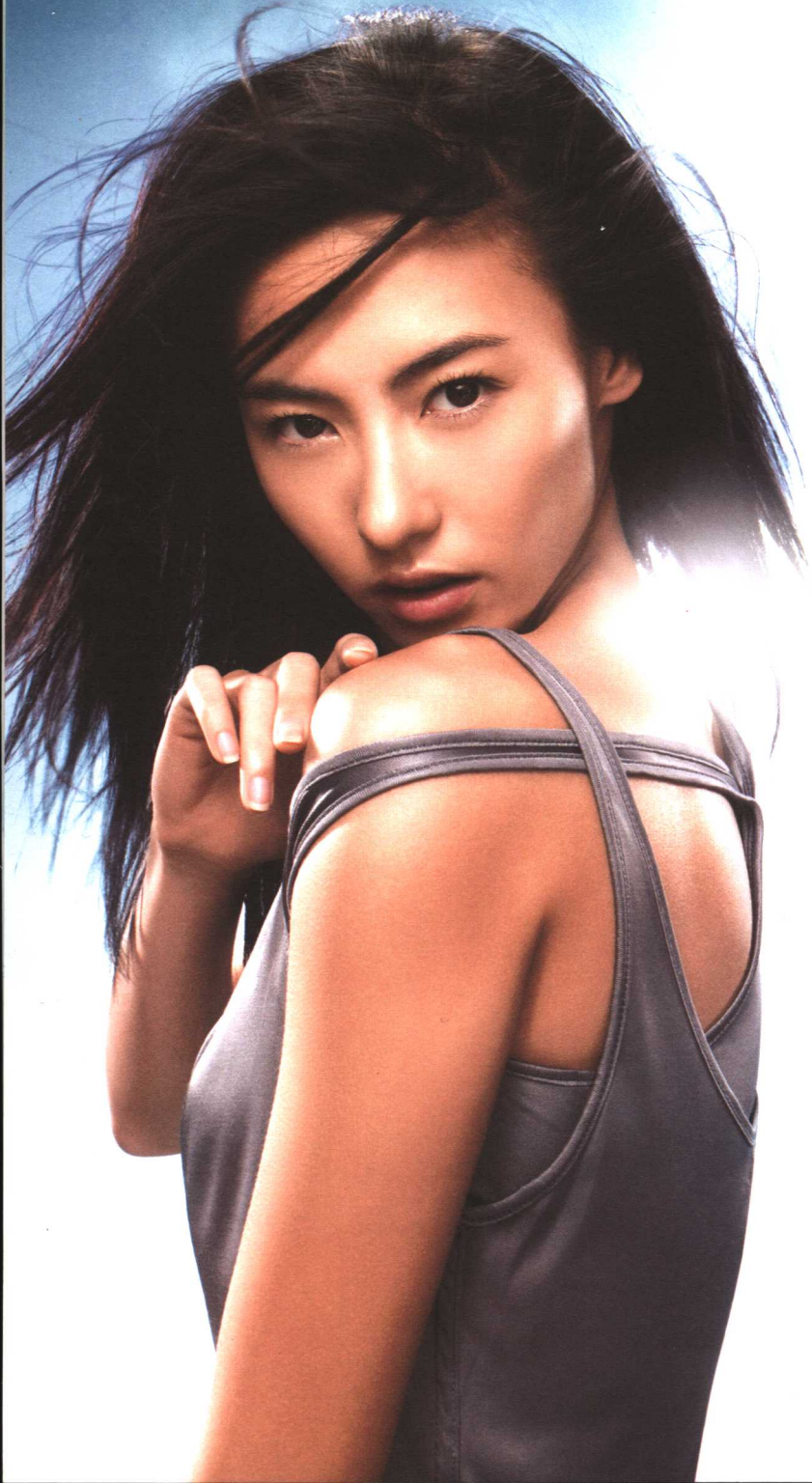
OLAY®

white radiance™

crystal
clear
lotion

95220738

L A S S I C A L W H I T E N I N G B O O K



C L A S S I C A L W H I T E N I N G B O O K
C L A S S I C A L W H I T E N I N G B O O K
C L A S S I C A L W H I T E N I N G B O O K





Classical Whitening Book

超美白全书



0 ml

序一



在美容业界，无论是美容编辑还是各大知名美容化妆品公司，都尊称仇明为“仇老师”。一声“老师”，不仅道出对仇老师的尊敬，还表达出对她20余年的功力和经验的认可。

先闻其名后见其人，我就是这样与仇老师相识的。5年前，我刚从英国回到中国，《新娘》杂志向我约稿，虽然有皮肤科医生的背景，可我写出的文章却过于学术、不好阅读，经过仇老师的加工润色，文章马上变得简单易懂、生动有趣。而我也就在反映美容科技的文字如何更时尚一些中和仇老师相识了。中医世家的背景和一丝不苟的敬业精神，让仇老师在美容知识、潮流、时尚及技术运用等多方面的见解都令业界人士赞赏和敬佩。

2006年3月，仇老师的《超级护肤经典》与广大读者见面了，一上市就赢得了广大读者的喜爱。虽然时下的美容图书琳琅满目，但大部分图书的内容要么蜻蜓点水、过于肤浅，要么生涩难懂、缺少信息量。能像仇老师这样把丰富的美容知识深入浅出地用生动的语言表达出来，并变为很实用的工具书的，则寥寥无几。我想，这本书实在是“美容爱好者”的福音。

宝洁公司作为最早进入中国的美容化妆品跨国公司，产品横跨中高档护肤、护发、彩妆、香水、男性美容及个人清洁领域，为消费者提供全方位的服务。美白，一直是亚洲女性的第一需求，根据宝洁公司的市场调查，有超过80%的亚洲女性对皮肤美白有着迫切的渴望。美白，也是宝洁公司最重视的领域之一。位于美国、日本和中国的研发中心，源源不断地把最新的美白技术和产品带给中国的消费者。2006年成立的宝洁美尚科技研究院以科技创新为先导，以科技成就美丽为宗旨，结合内外资源，在全国开展美容时尚科技和知识推广教育。美白也成为宝洁美尚系列丛书的第一话题。

在这个美丽的季节，我们借仇老师的神笔，把最新的美白理念带给广大读者，帮助广大爱美的朋友早日实现自己的美白梦想。

宝洁公司大中华区首席美容护肤专家 陈力



序二



我从事传媒行业将近 20 年，而且基本上是专做美容这部分内容，虽然面窄，但我可以做得更深入更系统。我写的每篇文章，都要给读者讲一些护肤的知识与理念，教授给大家一些护肤的方法，介绍一些有关产品的各方面信息。时间长了，自然就有了丰富的积累。

看着电脑中这千百篇文章的积累，也就有了出书的想法。如果能把自己这些年积累的文章分类整理出书，一方面可以帮助读者系统了解自己的皮肤，全面掌握各个阶段的护肤重点，另一方面也算是对我自己这么多年一直热爱的工作有一个最好的总结。

在这儿，我非常感谢中信出版社给了我这个机会，感谢我的老朋友符红霞与我在期刊界多年合作之后又再度合作，使得我得以在今年出版了我的第一本护肤专著《超级护肤经典》，以及目前的这本美白专著《超级美白全书》。

《超级美白全书》这本书，是我与宝洁公司共同合作、撰写的一本全方位的肌肤美白专著。书中汇集了大量有关肌肤白皙方面的理论、知识、方法，涉及皮肤致黑的因素、当前最新的美白新科技、如何正确护理才能让皮肤更加白皙等等内容广泛而深入。

我特别感激宝洁公司为这本书组织了阵容强大的专家顾问团，专门回答读者提出的关于肌肤美白的各类问题。特别感激宝洁公司大中华区对外关系部美容事业执行总监陈力女士为这本书的出版提供了很好的合作平台以及最大的支持。特别感谢宝洁大中华区资深美容护肤专家鲁慧女士在内容方面给予的多方面帮助。也感谢我曾经的同事刘芹女士，在相关文字的整理上给予我无私的帮助。这一切，最终，使这本书以现在的形式呈现在大家面前。

我们中国女人，绝大多数都渴望自己拥有美丽白皙的皮肤，所以我希望读到这本书的朋友能够喜欢这本书，并运用书中讲授的知识和方法呵护自己的皮肤。

我经常对周围的朋友这样说：“护肤是一个工程，漫长却有意义，绝不会今天护理明天就能看到成效。但是，你坚持不懈的努力绝不会白费，你也一定能看到美丽的成效。现在开始为时不晚，你要坚持每天使用正确的方法、选择适合自己皮肤的产品去呵护皮肤，几年之后，你的皮肤肯定比同龄人年轻许多、水润许多、白皙许多。这就是护肤给你的最大回报。”

是为序！

陈力

Contents

目录



第一章 东方人的美白情结

- 一、钟爱白皙 2
- 二、中国古代四大美女的莹肌秘诀 3
- 三、东方电影里的白肤情结 6
- 四、中国文学作品里的雪肌之美 8
- 五、亚洲娱乐圈里的水润皙白 10
- 六、润白美肌犹如完美情人 13
- 七、以 10 种美白的方式享受人生 14

第二章 黑之说

- 一、致黑因素 18
- 二、黑色素的形成 24
- 三、紫外线——肌肤永远的敌人 30
- 四、2006 年最新黑色素白皮书 39
- 五、能致黑的食品 47

第三章 白之说

- 一、净白透亮——让肌肤真正超越美白 52
- 二、美白新科技 55
- 三、美白最新成分亮相 62
- 四、专家眼中的美白成分 64
- 五、美白产品的功效界定 71
- 六、什么是肌肤的美白障碍？ 74





第四章 明明白白变白皙

- 一、防晒，美白肌肤的第一步 82
- 二、6类美白产品，分工不同，功效统一 94
- 三、四季美白秘籍 110
- 四、戳穿6大美白谎言 124
- 五、拒当“黄脸婆” 126
- 六、眼周“白皮”说 136
- 七、美白十进制，莹肌添钻彩 140
- 八、别让你的美白防护罩出现破洞 144
- 九、美白食品吃出白皙肌肤 150
- 十、6种美白蔬果怎么吃？ 153
- 十一、美白面膜DIY 160
- 十二、10大美白习惯你做到了吗？ 164
- 十三、10个美白常识你不能惘然不顾 170
- 十四、专业美白祛斑有多神奇？ 176



附录：P&G Beauty

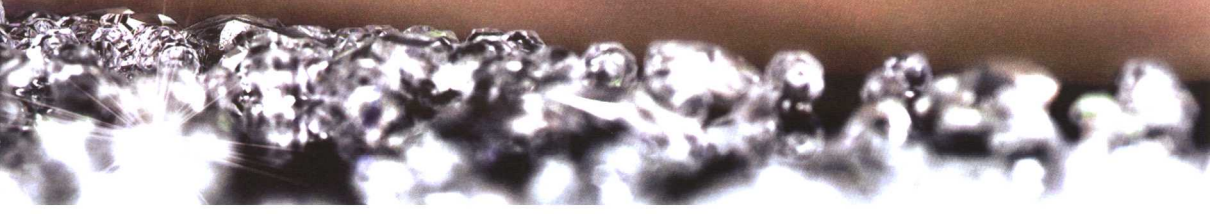
- P&G beauty 185
- 品牌介绍 186
- 宝洁美尚科技研究院 190



Fairness in Asia 第一章 东方人的美白情结

据说女人有两件事是要终其一生不断经营的——感情和面容。即便女人能像今天一般独立和自我，又有谁能产生对这两件事的免疫力呢？

在东方，大家相信“一白遮百丑”的说法，“美丽白皙”是女人对肌肤永恒的追求。在这里，美，始终离不开一个重要的指标，那就是润白光感莹肌。



Love in Fairness

一、钟爱白皙

和西方国家不同的是，在亚洲美白风潮始终长盛不衰，绝大多数美容广告都展示出美白产品的神奇力量。宝洁公司的一项调查结果显示，大约有75%的中国女性和60%的日本女性希望自己的肤色更加柔和白皙。虽然西方人特别喜爱阳光晒后的麦色肌肤，但在亚洲，肤色白总能代表优雅、聪慧、高贵或娇美。

黑色素，甚至成为女人一生的敌人，日晒、遗传、疲劳、内分泌失调以及情绪失控，都会引起黑色素活跃，导致肤色晦暗，以致斑点袭来。如何娇宠自己的肌肤，如何让肌肤由内而外地恒久白皙，如何更切实地爱自己？如何终止岁月的摧残，让肌肤始终焕发钻石般纯净透明的光彩？这些也许是女人一生的课题。

穿梭在钢筋水泥城市中的现代女性，每时每刻都在受着干燥、污染、缺氧、体力透支的多种考验。同样置于压力之下的还有我们的肌肤。不经意间，从前红润的面色有时显得枯黄、晦暗，肤质变得粗糙，还隐隐有些小细纹……于是你会警觉到，该认真保养自己了。