

美白教王

小黑鬼的美白之路
企鹅变天鹅不是梦！
白白（李依璇）著



漓江出版社

白白（李依璇）著

美白教主



漓江出版社

本书简体字版权由英属维京群岛高宝国际有限公司台湾分公司授权出版,并只限于中国内地发行及销售。版权所有,不得翻印。

著作权合同登记号桂图登字:20-2011-239 号

图书在版编目(CIP)数据

美白教主/白白(李依璇)著. —桂林:漓江出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5407-5405-1

I. ①小… II. ①李… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 209325 号

策 划:周 丹

责任编辑:周 丹

封面设计:李 佳

内文设计:李星星

出版人:郑纳新

漓江出版社出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路邮政编码:276017)

开本:890mm × 1 240mm 1/32

印张:7 字数:120 千字

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925659)

推荐序

货真价实的美白教主

美白教主李白白的这本书终于诞生，会保养又爱美的她，要将自己的压箱宝，献给大家和大家分享了。

WOW！不能用三言两语能形容我的期待，只能亲自打开这本书，用爱美的心细细品味了。

畅销作家可蓝

美白教主：

小露露的美白之路，企鵝要天鵝不是夢！

白雪 Why 公主

初次见到白白是在《王牌大贱谍》的化妆间，当时被化妆师七手八脚弄头发之际，余光闪到一个不明发光体在身后！天啊！怎么会有个女生比我还白！一定是全身上粉了！（女生心里的邪恶面又跑出来了）冷不防地飘到她身边，借着聊天之余偷摸了这位白到令人忌妒的女生。我的妈呀！身体没上粉？那她真的很白哎！

因为追求“白”这件事，我跟白白一样有着了魔的执著，也因此成为很好的姐妹淘。从白白身上，我更是偷学到了很多美白的小秘方，不论是暴露在外皮肤或是只有亲密爱人才能看得见的部分，在书里白白更是掏心挖肺地希望所有读者都能吸收这些白到发亮，白到刺眼，白到全世界都赞叹的经验分享！

姐妹们，喔，当然还有想变白雪王子的 boy 们，千万得把这本书放在床头柜旁每天读个十遍。如果这样还无法让你的人生漂白，起码可以把希望寄托在下一代。大家一起朝向雪白的世界前进吧！

知名艺人李冠仪

小黑炭的美丽之道

第一次见到白白的时候，觉得她是个很活泼可爱的女孩，每次和她提到美容保养的话题，就像打开话匣子一般滔滔不绝。我说白白，你皮肤已经很好了！还有哪边需要改善的呢？她说其实以前她是个小黑炭，现在有这样的肤质状况，可是经由长期抗战努力下的成果呢！

本身拥有美国护理师专业证照的白白，透过自己专业的剖析，在书中不仅分享自己的美容保养之道，还对于自己追求美丽的经过侃侃而谈，希望让每个爱美的女孩都能像她一样，拥有从内到外的自信与美丽。美不是天生，只有懂得创造自己美丽的人，才最美。

白白是一位美丽的女人，拥有一颗善良的心，乐于与他人分享她的美丽之道。很高兴她有这样的情怀，乐于为之序，将这本书推介给天下爱美的女士们，希望大家参考之后都可以达成自己的愿望。

米兰时尚诊所医师林维善

美白教主：

小黑鬼的美白之路，企鵝變天鵝不是夢！

为什么？为什么？为什么？

看到白白心中就自然产生许多疑问……她为什么可以那么白皙动人？为什么？为什么？她为什么身材可以那么好？为什么？为什么？她为什么连脚指头都那么漂亮？为什么？为什么？对于白白，我有好多的为什么，相信各位也是吧？现在白白要出书了喔！要来告诉各位，她是如何维持白皙动人的肌肤，如何可以像她一样从头美到脚，好奇又爱漂亮的朋友们千万别错过了！恭喜白白，也谢谢你愿意与大家分享你美丽的秘密。祝福你新书大卖，也祝福各位美丽再现。

知名艺人 Vicky

目 录

CONTENTS



自序 / 1

Whitening 01 美白先修班

肌肤研究室 / 10

黑秘密 / 15

白秘密 / 24

Whitening 02 美白基础班

防晒 / 38

紫外线 / 44

化学性防晒：防晒乳 / 64

物理性防晒 / 71

防晒的选择 / 80

Whitening 03 美白密集班

美丽的沐浴时光 / 86

敷体 DIY 美白小配方 / 94

DIY 保养小叮咛 / 105

美白教主：

小黑鬼的美白之路，企鵝變天鵝不是夢！

Whitening 04 美白保健班

美白食補 / 110

吃的保養品：健康食品 / 119

美白針 / 126

美白急救箱：晒傷晒黑怎麼辦？ / 138

Whitening 05 美白重點班

奶油桂花手 / 148

白晳美足 / 149

私密處美白 / 153

美背 / 158

除毛 / 161

粉嫩美唇 / 165

斑 / 168

黑眼圈 / 173

嫩白美頸 / 180

臉部美白 / 183

牙齒美白 / 195

腋下美白 / 201

附錄 月經周期美白法 / 204

後記 / 208



自序

白白的保养哲学

一白遮三丑？

白真的会比较好看吗？在东方人的审美观里“白”的确比较吃香，也曾听过多位男性友人说“没有一个男人不喜欢皮肤白的女生”。

姑且不论黑白美丑是个人的喜好，黑或白的皮肤在自己身上就可以很清楚看出不同，手臂内侧外侧的颜色和触感，是不是较白的那面皮肤比较滑嫩且保水度很够？

追求好莱坞众影星小麦肌肤色时尚感的同时，别忘了留意他们都看起来比实际年纪超出许多，除了气候干燥外，多是喜爱日晒所引起的肌肤老化，照片上也多半是上过古铜色粉底或涂油在身上才有油亮的效果。

“黑”其实很好看，我也相当心



美白教主：

小魔鬼的美白之路，企鹅变天鹅不是梦！

动，只是黄种人很难“黑”得漂亮，想要晒成理想状态可能要把皮肤折磨到多次晒伤，还是只有暗暗的黄。肤质也会因为紫外线伤害变干、粗糙、老化、没有弹性，平时保湿工作要不停加强，晒黑后肤质还是很好的人是少之又少，所以我宁可将自己继续白嫩，维持这样肌肤的质感，且皮肤很白不等于没血色、气色不好，白也可以白里透红，白得健健康康！

如果真的很想晒黑，请求助专业，去人工照紫外线，起码强度是可以调整，而不是曝晒一整天的毒辣阳光，吸收多少的紫外线都不知道，且渐进式的比较不会晒伤。但是老化还是会很快，在肌肤保养上面要多加强保湿。还是要提醒大家，紫外线会对肌肤带来伤害，适量就好，身体健康比较重要！

酷企鹅变天鹅非难事

当大家看到我，第一句话都是“天呀……你真的好白唷！怎么美白的！快教我！”我想我多年来的努力终于成功了。看得出来吗？从小我都被当小黑妞，我喜欢游泳晒太阳，非常容易晒黑也不太容易白回来，绝对不是你认为的白肉底，学生时代游泳课晒出的“国王”的泳装足足在我身上穿了五年，我靠的是后天努力保养白回来的。

这辈子很少遇到有人是完全晒不黑的体质。这几年的紫外线毒辣，身边每位白肉底晒不黑的白雪公主们都一个个晒黑了，就算没有变很黑也留下肤色不均斑斑点点，近看肌肤变得粗糙失去张力。年轻肌肤上也许还看不出来紫外线伤害的痕迹，是时候未到。这一点一滴都在慢慢累积，多年后悔不当初，要付出更大的代价还不一定换得回青春！

天生白的人不做好防晒，就像是家财万贯不懂理财，仍有坐吃山空的一天。

拥有美丽要以健康为基础

从学护理多年又到皮肤科诊所工作后，深深觉得皮肤是一个很奥妙的器官，它可以显示你体内外的健康。会白或会黑都不会是单一因素引起，绝对是多个因素环环相扣。只要健康快乐就一定美丽这是不变的定律，身体健康循环代谢好，皮肤就会透亮红润，美丽以健康为本，将身体调理好，只要生活作息规律，保持心情愉快，就是现代人最奢侈的保养品了！

勤能补丑，看见自己的美肌成果，再累都会好好继续维持保养！

曾经工作太累回家懒得保养，差点倒头就呼呼大睡，看着自己日渐粗糙的肌肤，就算眼睛快合上也要把妆和防晒卸干净，做完所有的保养程序。后来也改良出懒惰美容法，起码还是会擦乳液才可以去休息。养成习惯以后，不做反而觉得生活很无趣少了些什么，慢慢地保养有成，人人称羡的超白嫩肌逢人就被问美白的方法，回忆起这几年的坚持我想非常值得，也为了多年来的心血和撒出去许多银两交了一张闪亮的成绩单，现在我说什么也不破坏它，非常自发性地保护维持，我继续努力维持做防晒对抗紫外线的伤害。

一生都要对抗的老化

现在我没有想要变更白，只想让全身肤色一致，现在积极防晒是为了对抗紫外线带来的老化问题，研究指出九成以上的肌肤老化都是紫外线曝晒所造成，老化是不可逆转缓慢累积在进行中，曾有人说过老化像是一条无法逆向行驶的单车道，你无法往回走，但你可以选择减速慢行，延长到达终点的时间。人类无法对抗基因，无法将时光机器暂停更别提逆转，我们能做的就是“预防”，在可以自己掌握的情况下，对抗“光老化”是一生重要的保养目标，现代人讲求养生乐活，“慢老”是一种时尚文明的生活态度！

20岁以前的美是因为年轻，25岁的美是丽质天生，30岁的美是靠保养的累积，35岁的美是历练成熟。40岁的就看得出阳光在你身上累积的伤害……

我希望我的美不是因为年轻，也不是丽质天生，越早保养肌肤底子越坚固未来效果更好，正确的保养及防晒是投资报酬极高、稳赚不赔的对自己的长期投资，女人的保鲜期很短，多爱自己一点，你会更有价值！

为什么需要看这本书呢？

美白像是一场攻防战，“进攻”目的就是要变更白，口服加外用内外夹攻；“防守”是指严密的防晒工作，全副武装保护并对抗无形的紫外线炮火流弹袭击，还运用延长战术，通过足够时间的代谢来击败黑色素大军，并同时击退强敌“老化”。

美白和瘦身一样都需要正确的方法才能有效达成目标，瘦身时要



少吃或节食减少过多热量摄取，在美白中的防晒扮演的角色相同，可以停止并预防黑色素生成累积，若是拼命擦高贵的精纯美白精华而不做好防晒，就像是减重中的人增加运动量，但仍旧暴饮暴食，还是瘦不下来的，等到用了正确的方法瘦身也需要持续一段时间才会成功，瘦下来后还想继续维持，则不能中断节食和运动，瘦身和美白的过程都是爱美又要顾健康的长期抗战。

一定要活得那么辛苦吗？

美白是一种健康的生活习惯，日常生活吸收极少量的紫外线即足够，并不是只为了美观，为了美白可以做的有很多，不是三言两语可以说得完，由内而外、多管齐下，依照个人的生活形态和经济状况可以选择最适合自己的美白方法，美白不一定要花很多钱，但一定要花些时间，把防晒做好就可以省下非常多不必要的花费。

也许你觉得夏天懒得防晒等冬天就白回来，我也同意！因为冬天紫外线强度没有夏天强，虽然也有紫外线存在，但是因为气温低大家都穿厚重长袖保暖遮蔽住了。皮肤在健康的情况下，不额外做其他的美白工作，光是防晒做好，让一年四季都像过冬一样，靠人体自然新陈代谢就可以让人自然变白，如果要求更高的人就该为自己制订出一个完整的全方位美白计划了！

白白今天的美白成果是靠多年累积的努力，也曾经遇到瓶颈始终不够亮白，后来发现自己皮肤不亮白的原因后加以改善，比如说经常熬夜及脸部防晒没做好，克服这些问题之后，深深体会到美白并不难，一定要对症下药用对方法。

美白没有捷径，正确的美白是教你不走冤枉路、不花冤枉钱。

每个人对于自己美白的期望不同，但我相信想美白的人对净白的要求都是没有上限，能变多白就多白，在美白这条漫长路上，需要一点耐心和时间，用健康、安全、有效的正确方法，付出越多你就可以得到越多回报，美白绝对没有速成，只有相对更有效率。

这本书是你的美白地图，由阿白来为你带路不怕迷路，一起通往完美净白最高境界。

