

SIJIMFIBAI



漂亮女人四季 美白

不要怀疑，你就是能白回来，
拒绝阳光的吻痕，
四季护白行动开始了！

本书有超炫，超in的美
白私房news，
提供快速美白的全效妙
方，让你不白也难！！



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



漂亮女人四季美白

陈淑珍 主编

刘余仙 执笔



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书由台湾贺禧文化公司授权出版发行

著作权合同登记号为 06-2000 年第 70 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

漂亮女人四季美白/陈淑珍主编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 2

ISBN 7-5381-3339-9

I. 漂… II. 陈… III. 女性-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56073 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第一印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 88 千字

印 张: 5

印 数: 1~5000

出版时间: 2001 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 10.00 元

前言

本书专门探讨四季“美白”及防斑的方法，美白部分以四季气候的更迭为主轴，藉由敷脸、指压、茶饮、食疗等自己动手做的方法进一步深入调理肤质，达到肌肤白皙的效果。在防斑部分则对各种斑点的预防与治疗有详细说明。本书所提供的料理、茶饮、果汁都是以一人份为基准，可依情况斟酌加量。书中刊载的茶饮较偏向西式的花茶泡法，道具采用冲茶器、马克杯、盖杯、小茶壶等，重点是要充分搅拌，使汁液混合，而且不论是果汁或茶饮，重点是一定要做好去渣及搅拌均匀的工作。另外，可依个人口味增减冰块或蜂蜜分量。

关于本书中提到“适量水分”的意思，是指针对自己喜好的口味增减分量。浓稠或是稀薄，其实是没有硬性规定的，除了疗效，喜好与否亦很重要。再者，文中提到的一大匙是指 15 克；一小匙是指 5 克；一茶匙约 2.4 克，是汤匙的 1/3（汤匙是家中常用的椭圆形汤匙）。只要你不怕麻烦，按本书所示经常练习调配，相信熟能生巧，绝对能使你在短时间内调制出一杯既能强化美白，又符合自己口味的果汁或茶饮。

本书所提供的每一种方法都是极简易又方便操作的，读者可以按照书中指示的方式，仔细做好四季美白的功课，让美丽迷人、白嫩无瑕的肌肤不再遥不可及！

刘余仙 谨 识

推荐序

每个女孩子都渴望健康、柔嫩、白皙的美丽肌肤。而“美白”更是所有爱美女士所追求的目标。如何才能达到“美丽白皙”呢？在诊所中，常有患者问我这样的问题。

有许多女性患者不谙美白的基础保养，美白方法又不当，反而弄巧成拙，造成很大的伤害，严重的甚至形成斑点。我国因为地处于亚热带地区，一年四季艳阳高照，紫外线的伤害是“美白”的头号克星。再加上时下的女性生活步调繁忙，自律神经长期处在失衡的状态下，五脏六腑一有异样，皮肤的异常状况就会纷纷出笼。女人从25岁开始就得做好基础保养，因为人一旦迈入中老年，皮肤就会渐渐黯沉、老化，产生斑点。所以我主张保持光滑、白嫩的健康肌肤，要从四季美白保养做起。

推荐本书给亲爱的女性读者们，从四季中着手做正确的“美白”与“防斑”的课程，才能常保肌肤的优质状态，大家一起来加油吧！

中医师 白清 谨识

作者序

我多年来研究美肤保养,深深觉得美白的重要性,所以特别编著本书给女性朋友们。本书内容分成“四季美白”、“跟斑点说再见”两大部分。想要拥有白皙粉嫩的肤色其实并不难,重点就是“美白”的保养及治疗要彻底执行。“美白”做得完美,肤色自然容光焕发。

“四季美白”是依照春、夏、秋、冬四季的更迭,针对美白肌肤的各个技术及环节都有详细的说明。每一季又针对保养及治疗两部分具体说明敷脸法、指压法、茶饮疗法、食疗法、果菜汁疗法,以及中药材和食材的应用方法。

“跟斑点说再见”说明各种斑点的预防方法,以及在日常生活中对于茶饮、食物、药物、按摩、敷脸等作重点说明,以达到淡化斑点、恢复白净容颜的效果。

期盼读者能依照本书详细的说明,自己动手做做看,白皙粉嫩的皮肤就不再是梦事,而是事实。

中医师 陈淑珍 谨 识

目/录

前言

推荐序

作者序

第一章 丽白之春/001

A. 丽白之春肌肤保养课程/002

第1课 敷出柔白好肤质——美白敷脸法/002

第2课 压出粉嫩好气色——美白指压法/007

B. 丽白之春水灵灵魔法术/014

魔法1 美白丽容茶——“茶饮”疗法/014

魔法2 美白活颜料理——食疗法/018

魔法3 美白活力鲜果汁——“果果汁”疗法/023

魔法4 防晒药品为你留住白皙/027

第二章 护白之夏/033

A. 护白之夏肌肤保养课程/034

第1课 敷出柔白好肤质——美白敷脸法/034

第2课 压出粉嫩好气色——美白指压法/039

B. 护白之夏水灵灵魔法术/044

魔法1 美白丽容茶——“茶饮”疗法/044

魔法2 美白活颜料理——食疗法/050

魔法3 美白活力鲜果汁——“果果汁”疗法/058

目/录

魔法4 防晒药品为你留住白皙/063

第三章 复白之秋/069

A. 复白之秋肌肤保养课程/070

第1课 敷出柔白好肤质——美白敷脸法/070

第2课 压出粉嫩好气色——美白指压法/075

B. 复白之秋水灵灵魔法术/081

魔法1 美白丽容茶——“茶饮”疗法/081

魔法2 美白活颜料理——食疗法/085

魔法3 美白活力鲜果汁——“果菜汁”疗法/094

魔法4 防晒药品为你留住白皙/099

第四章 净白之冬/102

A. 净白之冬肌肤保养课程/103

第1课 敷出柔白好肤质——美白敷脸法/103

第2课 压出粉嫩好气色——美白指压法/110

B. 净白之冬水灵灵魔法术/115

魔法1 美白丽容茶——“茶饮”疗法/115

魔法2 美白活颜料理——食疗法/119

魔法3 美白活力鲜果汁——“果菜汁”疗法/126

魔法4 防晒药品为你留住白皙/130

目/录

第五章 跟斑点说再见 / 133

- 第1课 各种斑点的防晒方法 / 134
- 第2课 赶走斑点的食物小先锋 / 139
- 第3课 神奇去斑指压法 / 143
- 第4课 除斑醒肤敷脸法 / 149



第一章

丽白之春 SPRING





A. 丽白之春肌肤保养课程

◇第1课 敷出柔白好肤质——美白敷脸法

敷脸是从古埃及时代就被那些渴望拥有美白肌肤的女性广为使用的一种极快速又有效的方法。敷脸的材料中,我们除了可用日常生活中具有美白效果的食材外,还可添加一些有快速疗效的中药粉末,在初春时节,当然,每个人的美白需求不一样,所以你可以依自己的症状,善用这五道敷脸妙法,让肌肤白起来,告别黯沉疲倦,迅速使皮肤白皙、亮丽。

轻柔敷脸法

材料: 麦芽粉 1 大匙 柠檬汁 1 大匙 脱脂奶粉
1 茶匙

作法：

1. 将脱脂奶粉先用开水调匀。
2. 再加入麦芽粉和柠檬汁，一起搅拌成泥膏状。
3. 于早晚抽空敷脸即可。



特殊美白敷脸法

材料：维生素 C 粉末 1 大匙 进口陶土粉末 1 小匙
小黄瓜液适量

作法：

1. 将 1 小匙进口陶土粉末先用水调匀。

2. 加入小黄瓜液拌一拌。
3. 接着加入维生素 C 粉末 1 大匙，全部搅拌均匀成泥膏状。
4. 对于脸上长黑斑、褐斑的患者，每周可以敷 3 次，一次敷 20 分钟。



冰河泥敷脸法

材料：小黄瓜泥 1 大匙 维生素 C 粉末 1 大匙
橄榄油适量

作法：

1. 将小黄瓜研磨成泥，取 1 大匙。

2. 取维生素 C 粉末 1 大匙及适量的橄榄油，加入小黄瓜泥中搅拌成泥膏状，如果太浓稠，可多加点小黄瓜汁液，调匀后放入冰箱冰凉。

3. 粗糙性皮肤可先按摩脸部后再敷。



速效美白敷脸法

材料：橄榄油 1 大匙 鸡蛋清 1 小匙 珍珠粉 1/2 大匙 白芷 1 大匙

作法：

1. 准备珍珠粉和白芷放于碗中。
2. 将 1 小匙鸡蛋清加入药粉中调匀。
3. 慢慢淋入橄榄油，混合材料调成泥状。

4. 每周敷3次,每次约20分钟。



多味美白敷脸法

材料：橄榄油 1 大匙 玉米粉 1 大匙 麦片粉 1/2 大匙

作法：

1. 将玉米粉和麦片粉拌在一起，加一点点冷水在碗中调匀。
2. 再加入橄榄油调成泥状。

3. 褐斑患者可以经常用此方法敷脸，能有效淡化脸上的斑色。

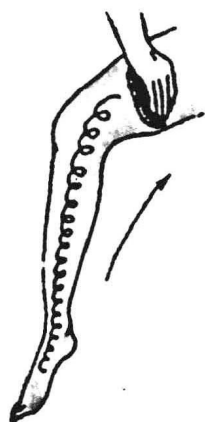


◇第2课 压出粉嫩好气色——美白指压法

春季的阳光渐渐变得强烈，为了迎接夏季的到来，可以先在春季做一些准备工作，接下来我们将传授你刺激美白穴道的指压法。按部就班一步一步地，自然就能神清气爽，享有一整年的美白肤质。早晨醒来，沐浴后，按照图示指导的7个动作，自己练习按压，如果浴室空间较宽大，也可以一边淋浴，一边按压。

春日美白指压 1

★用手掌或刷子从右小腿内侧肌肉的最下端往上端按摩刺激，每一个压力都要施力轻柔，从小腿至大腿内侧，左右腿循环指压重复6次，右手压右脚，左手压左脚。



春日美白指压 2

★把右脚放在左大腿上，用左手的大拇指压住右脚底的大脚趾根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚根，连续重复5次。



★把左脚放在右大腿上，用右手的大拇指压住左脚底的大脚趾根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚根，连续重复5次。