



· 简体中文版 ·  
唯一正版授权

WHITE  
BEAUTIFY  
YOUNG

廖苑利 著

变白  
变美  
变年轻

医美女王廖苑利解密肌肤保养+医美保养

廖苑利医师，愿你美丽

微整型概念创始人

台湾地区各式玻尿酸美容治疗第一人

你看起来比实际年龄老吗？跟着皮肤科名医学保养，多少岁都能素颜！

湖南交通职业技术学院图书馆

# 变白 变美 变年轻

廖苑利 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

# Contents

# 目录



## 推荐序

推荐序 / 2

推荐序：传授美丽的心灵导师 / 3

推荐序：聪明的无龄美人 / 5

推荐序：自信优雅的美女医生 / 7



## 前言

前言：保养要趁早，40岁也能素颜 / 8



## Chapter 1

## 化妆品篇

关于彩妆 / 22

粉底 / 25

眼妆 / 48

口红&唇蜜 / 62



## Chapter 2 清洁品篇

关于卸妆 / 78

卸妆品成分 / 81

不同肤质所适用的卸妆用品 / 88

关于洗脸 / 99

洁面产品成分：皂与界面活性剂 / 101

关于化妆水 / 118

各种肤质适用的化妆水与作用 / 120

关于精华液 / 130

乳液与面霜 / 133

乳液与面霜的作用与成分 / 134

看懂BB霜成分 / 142

关于防晒乳 / 152

关于面膜 / 155

关于保养 / 160



## Chapter 3 保养品篇





## Chapter 4 问题肌肤怎么办

“花花脸”，怎么办？ / 177

黑色花花脸 / 179

红色花花脸 / 183

皮肤表面凹凸造成的花花脸 / 187

烦人的草莓鼻：粉刺 / 191

告别老化“肉松”脸 / 194

告别黑眼圈 / 201

抗老化 / 218

脸部按摩能不能抗老化？ / 220

全方位身形体态美化计划 / 222

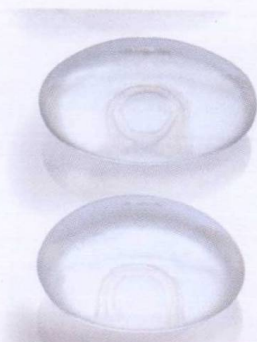
告别肥油三层肉：身形改善美化 / 225

隆乳及丰胸 / 229

腹部松弛下垂改善：腹部拉皮 / 236

全方位抗老化饮食 / 239

合适装扮让你更年轻 / 245



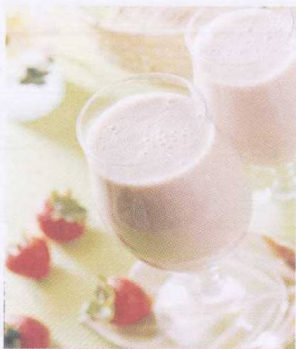
## Chapter 5 全身美形抗老化

我的美丽健康食谱 / 256

我的居家保养法 / 262

我的旅行美妆包 / 265

正确看待防腐剂! / 267



附录  
我的私房美容  
保养大公开

# 变白 变美 变年轻

廖苑利 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

# 推荐序

我和苑利相识已有多多年，现在已很难想起初次见面的时间、地点，但初次见面时那位脸上绽放着亲切笑容、有着灵动清澈的大眼知性美女还是让人难以忘怀的。

随着时间的流逝，我和苑利的交往也日益增多。在两岸举办的学术会议上，我们各自聆听了对方的学术报告，在台北，我两次参观了苑利的利欣诊所，苑利也来华山医院激光中心进行过指导，我们在阳明山上喝过茶，也在阳澄湖边品尝过大闸蟹。

我一直以为苑利是一位虚心好学（她是医生、是台大EMBA的毕业生，又即将到大陆某著名学府攻读全新的EMBA）、医术精湛的美容皮肤科医师。拜读了这本《变白变美变年轻》，我恍然大悟，原来她对护肤品，甚至彩妆品熟知的程度也非一般皮肤科医生所能及，至少我就学到了不少新的知识。苑利的书深入浅出，她用自己丰富的美容知识和经验通过生动科学的语言向大众做了如何正确护理自己的肌肤，如何永葆青春靓丽的方法介绍。榜样的力量是无穷的，看着苑利青春满溢、亲切动人的面容，读者们又有谁能不动心？照廖医生教授的去做，你何须愁衰老不离你远去？重返青春靓丽，开始你新的美好人生！

——郑志忠

复旦大学附属华山医院资深教授

中国皮肤科医师协会名誉会长

中华皮肤性病学会专家会员、银屑病学组顾问

中国中西医结合皮肤性病学会常委兼痤疮学组组长

全球华人皮肤科高峰论坛首任主席



# 推荐序： 传授美丽的心灵导师

---

廖医生给我的印象一直是个典型的“窈窕淑女”，这样的评价，除了出众的气质之外，更在于一个“慧”字，即“秀外慧中、以诚待人”。她善于倾听并全心交流，每次沟通都受益良多。

医美业内有句行话“唯一让自己漂亮的方法，就是聪明”。在同廖医生每一次如沐春风的交流中，廖医生曾由衷感慨：不聪明的女人，她的美丽是有缺憾的。一般女生都急于追求完美，而想要改变自己的人通常都是对自己要求很高的人，其实，她们首先要做的第一步应该是真正了解自己的问题所在，而不是胸无点墨，盲目跟风，人云亦云，不择良莠。倘若如此，后果难料，甚至酿成悲剧。所以，美容对于每个人都向往，但美容无小事。我们一定要保持聪明的冷静！无论选保养品还是做医疗美容，绝对不能贸然行事、急不择医。

廖医生在书中把“爱自己，爱生活”看作成为美人的基本内在条件，对此我深以为然，恰似前人所述：“记得自己是女子，干净漂亮，温文尔雅，走在路上永远都是美丽的风景；忘记自己是女子，不肆意娇嗔，不浓妆艳抹，在任何时候都能绽

放自信的美。”而廖医生自己就是最好的实例，她并非完全依赖于天生貌美，更是在岁月的年轮里修心养性，真正做到从内到外的美丽保鲜。

读者之大幸，廖医生通过文字将多年的“美丽经验”倾囊相授，可谓是以美貌、美艺、美德浸透纸背，令人耳目一新。我相信，廖医生的肺腑之言对每一位爱美人士一定是有所得、有所悟！

——艺星国际医学美容集团总裁 陈国雄

# 推荐序： 聪明的无龄美人

---

跟廖医生认识有一段时间了，每次见面都非常佩服她，总是保持着年轻、美丽、时尚以及专业的形象，岁月并没有在她身上留下痕迹。我想，这就是她书中常向读者提到的，想当一个美人要先“爱自己、爱生活”，然后才是保养与保持的步骤。而如何保养也不是道听途说，或是去购买昂贵的护理疗程与商品就能达到成效，最重要的是“了解自己的状况”，再以“适合自己的方式”进行。

有几次机会，向廖医生请教有关化妆品的成分因素，对肌肤的影响有哪些。没想到廖医生非常慎重地准备了许多相关的资料，而且还担心我没太多时间研读，直接帮忙汇集成一张A3纸大小的比较表，让我可以更清楚了解，这样善解人意、非常贴心地站在对方角度思考，你一定也可以从廖医生的美容书中体会到。相信借由廖医生在美容保养领域的丰富经验，以及深入浅出的文笔，必能为爱美的读者提供基本的美容知识和基础保养的方法。让爱美的读者可以更了解自己的肌肤状况、挑选适合自己、可以解决肌肤问题的化妆品，这样就可以更聪明、有效率地让自己变成“无龄美人”。

当然，除了从“外”使用对的化妆保养品，若能像廖医

生一样多接近美的人、事、物，从“内”涵养身心，并更进一步拓宽自己生活的深度与广度，善待自己、享乐生活。在“内”、“外”兼顾之下，达到“身、心、灵”皆美，整个人就会散发无比的光采。

廖医生长期在医美领域钻研，有很多的案例与经验可以分享。她的专业亦受到各界的肯定，在各大报刊杂志及演讲场合都常见到廖医生的专著或演讲。相信这本书可以为所有爱美的读者解惑、提供正确的保养观念，让大家都能在忙碌、高压力的现代生活中，依据书中的建议，给自己的肌肤与外表最好的呵护，变得更健康、更美丽。

——康是美总经理 高敏航



# 推荐序： 自信优雅的美女医生

---

身为谈话类节目主持人，每一次的话题分享，为的都是解决观众最在意、最担心的问题，也因此邀请的来宾都是各领域的佼佼者。和廖医生的相遇其实就是在摄影棚的化妆间，当时她受邀担任《今晚哪里有问题》节目的来宾。之前就听说过廖医生是个大美女，这次一看，果真名副其实，皮肤好得不得了。

廖医生在节目中常常妙语如珠，用生动浅白的对话告诉大家正确的皮肤保养观念。此外，对于节目里常会出现许多的保养偏方，廖医生并不会马上说这不行、那不行，反而是仔细分析这样做的原因、是否真的对皮肤有所帮助，我觉得这样的方式比一味禁止使用偏方，更加让人信服。

本书分享了许多皮肤保养观念，让大家对自己的肌肤有更深层的了解，我相信读者在熟读这本书之后，一定可以给自己一张美丽自信的脸庞！

——知名节目主持人  
林青蓉

# 前言

## 保养要趁早，40岁也能素颜

---

我在医学美容领域钻研了十多年，在美容门诊中见过的美人不计其数！拜医学美容发达所赐，现代的女性即使年过50，仍可以拥有40岁的容貌。

如果你问我，这些美人有没有一些共同点？答案是有的！归纳起来，这些美人们的保养与维持妙方，大致有以下“四有”：

- 一、基础保养必须有；
- 二、淡雅彩妆多数有；
- 三、气质装扮一定有；
- 四、医美治疗必定有。

很多人问我，站在一个专业美容医生的立场，我心中的完美美人应该具备什么样的条件。在这里我很乐意与大家分享，所谓“零瑕疵”美人，除了要做到上述的“四要”之外，最重要的是你的保养观念正不正确。

首先，所有美丽的基础，还是要从最根本的保养做起。如果在肌肤尚未明显老化之前就懂得保养之道，要当一个无龄美人其实并不难。因此以上四点，是我由美人外表谈吐中观察到的结论。但如何能呈现完美女人的特色呢？我就要考考你了：

1. 你爱自己吗？你重视自己吗？你希望呈现给别人的是何种样貌？

我的看法：真正的美人，从照镜子就要开始展现对美的要求了：起床照镜时能否肯定自己、看自己顺不顺眼？换好衣服打扮完有没有与美剧《欲望都市》中莎曼莎近似的流行感？有没有自信，等等。如果你的保养品摆得满桌，也拥有白皙的皮肤，却一头乱发，不稍施脂粉，再加上小小的眼袋，这样美丽不仅大打折扣，相信你也很难说服你自己及对我说：你，很爱自己。

2. 除了工作以外，你有没有时间看看书、听听音乐、逛逛街、买买花？百货商场周年庆时去体会一下人挤人的都市流行步调，从中观察人们的喜怒哀乐、穿着打扮？甚至在能力许可的情形下出国旅游，体验异国文化的氛围？

我的看法：再更广义地说，真正的美人要在生活中多方面地涉猎。除了能巧妙掌握服装的配色穿搭技巧及时尚感，知



道什么样的发型适合自己外，更能进一步拓宽自己生活的深度和广度，善待自己、享乐生活。

爱自己，爱生活，是美人内在基本要件！以这两点为出发点，就能做到以上的“四有”。除了外在的展现令人愉悦之外，对美容的态度与观念一定要正确。言谈有自信、生活步调从容不迫，才能在生活中当一个真正的美人！

来我的门诊看诊的女性朋友，其实底子都很好。但“四有”里面，淡雅彩妆的化妆技巧，却是很多女性朋友所缺少的。很多时候，用玻尿酸或肉毒杆菌小幅微调就可以立即改善脸部线条、五官立体度，或打个光疗就可以让斑点淡掉八成以上。但告诉大家一件有趣的事情，我在门诊常常在教美人们修眉、画眼线。因为这些微整型之后，常常无论怎么看就是差那么一点点的美，适度的彩妆才能让自己的状况更好。

反过来说，也有很多美人妆感、打扮、自信都是一流，但就在鼻梁差了一点高度，或是下巴较短看起来不够瓜子脸。其实，只要用一点点玻尿酸、微晶瓷，就可以改变这些小问题，雕塑出更立体的脸型。

所以，“四有”是缺一不可的。



如果问我心中真正完美的肌肤定义为何，我的看法就是：即使是熟龄肌肤，但肌肤的状况比实际年龄小5~10岁，那就属于与自己相符的完美肌肤。

要做到这一点其实并不难，这也就是我写这本书的目的。我发现很多熟龄美人对于保养的观念还停留在很基本的概念，以为只要做好清洁就一切OK，殊不知肌肤的健康之道，很重要的一点就是不能过度清洁，如此只会加快丧失皮肤的保水功能！因此，如何在肌肤功能每况愈下之前做好防护措施，维持皮肤的最佳状态，是呵护轻熟美肌的第一步。

也有很多女性朋友，停留在施打肉毒杆菌素必然会造成脸部线条僵硬的想法上，以致于不敢尝试现在的医美新科技、抗老化治疗，这着实实在可惜。旧时的人面对自然老去的确无能为力，但现在的人有机会可以愈活愈美，你为什么不试试呢？

专家指出，女性在25岁之后荷尔蒙的分泌就会逐渐下降，而女性荷尔蒙对肌肤的状况又有绝对性的影响，所以我认为美人们最晚不能超过30岁就要开始做熟龄保养与修护。

年龄对肌肤的影响，相信每个爱美的女生都知道。我在30岁那年，就曾发生过以前适合使用的面霜，仍改善不了我先天异位性皮肤炎的脱皮状况。从那一刻起，我深深觉得保养工作还真不能忽视，如果我可以提早一点了解自己的肌肤，因年龄的增长调