

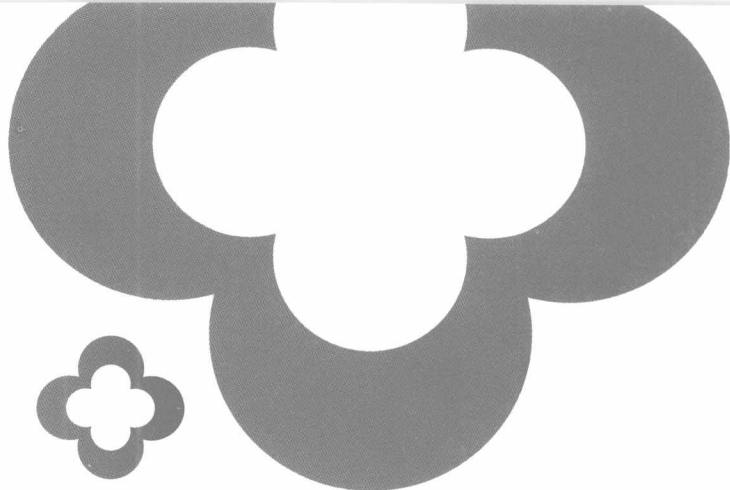
M·梅 主编

修护完美肌肤系列

美白 祛斑



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

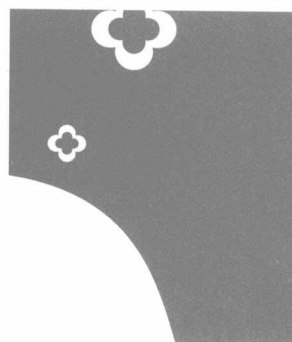


修护完美肌肤系列

REPAIR PERFECT SKIN SERIES

美白祛斑

M·梅 主编



辽宁科学技术出版社

编者名单

丛书主编: M·梅

本册编著: 梁春燕

图书在版编目(CIP)数据

美白祛斑 / M·梅主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 6

(修护完美肌肤系列)

ISBN 978-7-5381-5701-7

I. 美… II. M… III. ①美容-基本知识②皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069658 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 236 mm

印 张: 12

字 数: 190 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2009 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅

封面设计: 熙云谷设计机构

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5701-7

定 价: 23.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言

时至今日，随着美容理念的不断深入和美容知识的普及化，众多的爱美人士成为名副其实的美容专家，在某些方面，他们甚至比美容专业人士更在行，这是行业之幸甚、民之幸甚，更是国之幸甚。因为，美容理念的完善和延续、美容知识和文化的传播、国家精神风貌的提升都离不开每一位崇尚美容、实践美容和发展美容的普通大众。然而，在各种资讯载体上，海量的美容知识往往让我们难辨真伪、无所适从，与其抱着试一试的心态勉强采用，还不如宁缺毋滥，无用的知识不仅耽误宝贵的时间，甚至还会给本已受伤的皮肤带来新的伤害，得不偿失。

鉴于述及的现状，中国美容时尚报图书出版中心与辽宁科学技术出版社决定再次合作，倾力打造“修护完美肌肤系列”，包括《美白祛斑》、《除皱抗衰》、《去痘控油》，以期给读者带来一些可以作为借鉴和参考的知识。为此，我们力图使相关主题的知识具有实操性、全面性和专业性，在组稿过程中，除了收集爱美人士的美容护肤心得和体验外，还特地邀请了美容行业权威的专家做本丛书的指导，并全程对丛书涉及的美容问题进行专业、细致的解答。此外，本书由资深的美容、时尚编辑执笔编撰，并以其独到、细致的笔触，深入浅出地介绍当前最受爱美人士关注的美容护肤知识点和美容护肤技巧，以期让读者获得实实在在的益处。

本丛书每一个知识点均独立成篇，集中、系统、全面。读者根据皮肤的实际情况，既可单个采用也可同时多个采用，涉及的知识点既有传统经典的，也有前沿新颖的，既适合专业读者丰富知识、提高服务技能之用，也适合普通读者在家参照使用，因此不失为一套极具收藏价值的丛书。

在编写过程中，我们荣幸地得到了很多一线专家、热心的爱美人士的大力支持，在此一并表达我们的谢意！由于书中涉及大量的美容知识，出现差错在所难免，因此诚恳地希望广大业内外读者不吝指正、赐教，我们将不胜感激！

M·梅

2009年4月12日于北京



REPAIR PERFECT SKIN SERIES CONTENTS

PART 1	果酸美白祛斑	001
PART 2	芳香精油美白祛斑	008
PART 3	经穴按摩美白祛斑	018
PART 4	刮痧美白祛斑	026
PART 5	淋巴排毒美白祛斑	033
PART 6	吹氧嫩肤美白祛斑	042
PART 7	拨经美白祛斑	047
PART 8	艾灸美白祛斑	050
PART 9	光子美白祛斑	056
PART 10	美白针美白祛斑	063
PART 11	冷冻美白祛斑	068
PART 12	激光美白祛斑	074
PART 13	汉方美白祛斑	080
PART 14	“东方巧克力”美白祛斑	087
PART 15	红葡萄酒美白祛斑	094
PART 16	蜂花粉美白祛斑	102
PART 17	甜杏仁美白祛斑	111
PART 18	红樱桃美白祛斑	118
PART 19	圣女果美白祛斑	126
PART 20	胡萝卜美白祛斑	135
PART 21	花草茶美白祛斑	142
PART 22	“美人米”美白祛斑	150
PART 23	茯苓美白祛斑	157
PART 24	情绪梳理美白祛斑	164
PART 25	心理暗示美白祛斑	171
PART 26	美白护肤品美白祛斑	178

PART 1

果酸美白祛斑

疲劳，睡眠不足，情绪低落……女人的肌肤会变得又黄又黯，没有丝毫光泽。怎么办？快试试果酸美白法吧！在果酸的“魔力”下，让肌肤焕发出新的活力！



BEAUTY 常识

● 果酸美白可以比较有效地改善肌肤黯沉现象

经医学美容专家证实，果酸作用于表皮时，通过减少角质细胞间的聚合能力，加速老化角质细胞脱落，促进上皮细胞新陈代谢，促使肌肤更新，也使得上皮细胞排列更为整齐，角质层于是变得光滑而细致。

果酸还能让毛孔周围的角化栓塞易于脱落，并畅通毛囊管，有效防止毛孔阻塞。

果酸作用于真皮层时，可刺激玻尿酸、黏多糖、胶原蛋白及弹力纤维的增生及重新排列，使皮肤的含水量增加，皮肤变得紧实有弹性，细纹和皱纹也会跟着减少。

● 果酸的浓度及 pH 扮演很重要的角色

极低浓度的果酸——浓度在 3% 以下的果酸美容产品只有保湿效果。

浓度稍高才有去角质的作用——浓度在 3% ~ 20% 的果酸美容产品可以破坏角质细胞的连接，促进皮肤的更新代谢。

更高浓度的果酸——浓度在 20% 以上的果酸美容产品（医疗美容用）的破坏力比较大，效果可达到真皮组织，故可用来化学换肤。

此外，果酸是一种弱酸，除浓度外，酸碱值决定了它的功效，果酸配方不合理，果酸会被离解而失去作用，大部分果酸分子已经失去活性。目前大多数百货商店专柜里的果酸美容保养产品浓度小于 3%，pH 多在

皮肤有痘痕、
毛孔粗大、
肤色黯沉、
细纹、晒斑、
老人斑等问
题者。

适宜人群



3.5 左右，安全系数大，功效也只能着重于去角质及保湿，对于除皱美白没有明显的效果。

专家带你走出误区

✕ 高浓度果酸可以自行在家使用

高浓度果酸能为肌肤带来光亮效果，然而，如果对高浓度的果酸浓度、成分、使用时间及程序不了解，自行使用时易造成肌肤灼伤、结痂、脱皮，甚至留下疤痕。所以，果酸治疗前应该去医院的皮肤科或正规美容院做专业的评估选择，并在专业美容医师的指导、监督下使用。选择街头小店很不明智，因为产品的品质和护理设备都缺乏安全保证。

✕ 果酸治疗做的次数多了会让皮肤越来越薄，抵抗力越来越差

这种观点有些偏颇。事实上，果酸治疗（对高浓度果酸而言）虽然造成了表皮或真皮的部分破坏，但同时它还会使该处长出新的表皮或真皮，即先破坏再“新建”，使皮肤组织得以更新，并不会使皮肤变得越来越薄，当然这得以果酸浓度的安全系数和正确使用为前提。有皮肤科医生通过显微镜观察使用果酸美容产品后皮肤的变化，发现表皮增厚、真皮层内弹性纤维增生，皮肤变得更年轻健康，这就是果酸美容的好处。当然，刚做完果酸换肤后的两三天内因新生皮肤还未完全生成，皮肤会略显脆弱，这时的正确保养措施就很重要。

美白需要全面的防护，除了要抑制黑色素的生成，也要将已经形成的黑色素代谢出去，这样才能维持美白效果，而果酸治疗正好起到这样的双重作用。

✕ 果酸具有光敏感性，因此果酸类的保养品只能在晚上使用

果酸并非像 A 酸那样具有光敏感性，早晚都可以使用，但是使用果酸保养品去角质后，如果不擦防晒乳，反而容易晒黑晒伤，所以，白天擦果酸美容产品时一定要注意防晒，尽量不要让皮肤受到日晒刺激。

居家果酸美白法

● 自制木瓜乳酸面膜美白

居家改善和调整皮肤黯沉现象有不少方法，这里介绍一款青木瓜+酸乳酪的DIY果酸美白面膜，效果很不错，快试试吧！

● 材料

青木瓜 250 克，酸乳酪 5 茶匙。

● 做法

- ◎ 青木瓜去皮去子，用果汁机打成汁；
- ◎ 加入酸乳酪，一起搅拌均匀；
- ◎ 洗净脸后，将调好的膜敷到脸上，注意避开嘴唇、眼睛周围；
- ◎ 10~15 分钟后洗去，用润肤水、润肤乳等进行保养。

● 功效

滋润、紧致、深层保湿、美白。

注：* 青木瓜的木瓜酵素是成熟木瓜的 2 倍左右，这种成分能帮助润滑和净化肌肤，故很多洁面凝胶都含有木瓜酵素成分。因此，做面膜时要选择青木瓜而不是黄木瓜。

* 在夏天，还可以先用保鲜膜把制好的面膜封起来，放在冰箱的冷藏室中，10~20 分钟后再拿出来敷脸，感觉会更加舒服。

* 青木瓜酸乳酪面膜非常适合角质层较厚的黯沉肌肤，一般一个星期敷一次就可以了。敏感肌肤或干性肌肤一定要慎用。



专家提示



果酸美白并非所有人都适合

不适合者包括：皮肤过敏、有伤口、脸部感染、晒伤、湿疹、异位性皮肤炎、对日光过度敏感、对酒精过敏、瘢痕体质、曾做过激光治疗或拉皮手术、怀孕或哺乳的人。



果酸美白治疗前后应该注意以下事项

★选择好做果酸美白治疗的时间。冬天皮肤的新陈代谢缓慢，美白的效果也就比较慢，而春天皮肤组织细胞活跃，做果酸美白效果就比较好，但要注意防晒，否则会功亏一篑。另外，如果你每天待在户外的时间很长，要先考虑一下自己能不能改变工作环境或是有没有充裕的时间进行治疗。

★做果酸美白护理的前一周，不能去角质、烫发、染发、刮脸、脱毛或使用 A 酸类产品。

★因为果酸本身就可以去除角质，做完果酸美白护理后的五六天时间内不要再做任何去角质护理，包括使用含有果酸、A 酸、水杨酸、精油以及磨砂颗粒状的去角质产品。

★果酸美白治疗后的一段时间内皮肤对紫外线特别敏感，所以防晒工作非常重要，外出时要涂抹防晒霜（乳）或戴帽打伞，注意防晒，避免紫外线对皮肤的伤害。

★果酸美白治疗后，会刺激皮下组织，促使毛细血管扩张，难免会出现微红、灼热及紧绷的感觉。因此，在第一周内，尽量以偏凉的温水洗脸，千万不要用热水洗脸或做蒸脸等护理，否则只会加重刺激；也不能大力搓揉或用毛巾、海绵等物擦拭，洗完脸后，涂上美容师推荐的药膏或中性乳霜进行滋润保养就可以了。

★要调整一些不良生活习惯，如熬夜、抽烟、卸妆不彻底、外出不擦防晒霜等，因为不良生活习惯是造成问题肌肤的主因，果酸治疗后若还不改掉不良的生活习惯，效果肯定会打折。另外，还要注意少吃感光蔬菜如香菜、芹菜、白萝卜及黑色食品，以免使皮肤色素增多。



果酸保养品家居使用法则

★针对自身肤质选用

这是使用果酸保养品的一个关键原则。一般来说，干性肌肤建议用面霜或乳液类的果酸产品，油性痘痘肌肤建议选择凝胶类果酸产品，敏感性肌肤可以使用较不刺激的新型温和果酸配方的产品。

★从低浓度产品开始使用

这样是为了让皮肤渐渐地对果酸适应，增加对果酸的耐受性，隔一段时间再尝试较高一点浓度的果酸。比如，15%的果酸对从未使用这类产品的人可能会太刺激（视个人状况而定），建议最好选择浓度为4%~10%的产品先用一两个星期，让皮肤适应之后再慢慢提高浓度。高浓度果酸使用2~3个月，就可以恢复为一般保养，让皮肤休息一段时间后再开始下一个疗程。

3个月为一个循环。当皮肤长期适应高浓度果酸后，会出现生理的惯性，效果停滞，反应也没有之前明显。所以，以3个月为一个循环使用效果最佳。休息期（1个月期间）可改用维生素C或A酸产品。

★增加皮肤含水量

肤质较敏感者在使用果酸保养品时可以搭配其他保湿品，增加皮肤的含水量，降低敏感程度，或者在洗脸后20分钟，等脸上保护膜形成后再使用果酸产品。这是因为刚洗完脸之后，皮肤上的皮脂膜尚未完全形成，皮肤对于酸碱的抵抗力比较差，马上使用果酸产品容易引起不适感。皮肤大约需要10多分钟来形成新的皮脂膜，所以比较敏感的肌肤第一次使用果酸产品，最好在洗完脸后15~30分钟涂擦。

专家答疑

Q

听说果酸美白法安全性不高，是这样吗？

A

果酸美白其实在前几年还是很风行的，不过由于我们国内的一些美容院操作不当，产品质量不过关，结果让做过果酸美容的人留下了易过敏等后遗症，因此很多人一谈果酸就色变，甚至完全不敢使用。事实上，只要所选产品和使用方法得当，果酸对肌肤有着非常好的保湿、去痘、

淡斑、细化毛孔、抗衰老、抗氧化等美容效果。所以，果酸美白护理应该被理解为是一种温和、循序渐进改善皮肤色泽的方式，而不是真的“换肤”——让你整张脸脱层皮。

Q 听说做过果酸美白治疗后就必须一直做下去，否则皮肤会变得更差，真是这样吗？

A 并不一定要继续做下去才能维持效果，至于停止后出现变差的问题，往往因疏于保养和未按美容医师所给的建议去护理，影响了皮肤状态，让你觉得好像变差了。因此建议你，在医院或美容院做完高浓度的果酸美白治疗之后，平时在家可以自行使用一些低浓度的果酸保养品，使肌肤保持嫩滑细致状态。

Q 果酸美白治疗的费用及疗程是怎样的？

A 果酸美白治疗至少要6~8个疗程才会有明显效果。刚开始5~7天治疗一次，经3~4个疗程后，再根据肤质的改善情况延长为1~2周治疗一次。费用大约为每个疗程1000元左右，这要根据不同的地域而定。

Q 听美容医师说果酸能加强皮肤的保湿能力，可我在用了果酸产品后皮肤反而变得干燥，还有些脱皮，这是什么原因？

A 果酸的确可以加强皮肤的保湿能力，但效果要在使用一段时间后才会显现。在使用果酸产品的初期，由于果酸去角质的功效最先起作用，皮肤在新旧交替的过程中会暂时变薄，使肌肤出现干燥甚至脱皮的现象，这是正常的反应。你可以在使用果酸产品之后，多涂抹一道保湿乳液或凝露，也可以考虑随身携带喷雾，在肌肤特别干燥时以之补水保湿。

Q 果酸保养品和维生素C可以同时使用吗？

A 高浓度的果酸产品与维A酸及维生素C不建议同时使用，可以白天使用左旋维生素C，晚上用果酸或维A酸产品。

Q 使用果酸保养品之后，还可以使用其他保养品吗？

A 使用果酸产品时，皮肤因为角质层较薄，有可能对一些外来刺激较敏感，如日晒、风吹及一些含有酒精、去角质成分的产品等，增加一些保护措施，如使用滋润保湿剂、修复药膏（防过敏保湿滋养精华）是必要的。

Q 如果在使用果酸保养品过程中出现异常反应，我应该怎么处理？

A 使用过程中皮肤如果出现刺痛、发红、发痒、脱皮等不适症状，应立即停用果酸产品，并用冷水敷脸 10~20 分钟，加以镇静，然后使用修复精华或防过敏保湿滋养精华进行滋润保养，严重时有必要看医生。当不适症状消失、再次使用时，还是要先从低浓度产品用起，再慢慢增加浓度及使用次数，通常经过一段时间后皮肤会因为耐受性增加而适应性增强。

Q 我使用了果酸产品之后，为什么没有看到效果？

A 果酸产品疗效也是因人而异的。因此，你一定要请医师或美容师鉴别你皮肤的性质和状态，才能达到好的使用效果，因为不同人的皮肤其吸收功能有差别，比如：老化皮肤和油性皮肤就对果酸反应迟钝，低浓度的果酸产品基本达不到预期的效果；色斑皮肤因为斑的深浅对果酸的反应灵敏度也不一样，对于浅表的色斑可能有效，对于深层的色斑可能就没什么效果，或者在治疗初期因浅表的色斑被消除而效果明显，但对一些难以去除的深层色素，多会出现效果停滞的现象。

专家化妆箱

果酸产品品牌众多，尤其值得一提的是 NEOSTRATA。这个品牌在我国台湾叫妮傲丝翠（属药店销售），在内地的名字叫芯丝翠。该品牌旗下的口碑产品主要为果酸深层保养凝胶 / 乳液；乳糖酸乳液（活性乳液）、美白凝胶、果酸换肤组合等。其中值得推荐的是一款质地很清爽的活性乳液。

这款乳液用过一段时间后，肌肤会感到水水润润、光光滑滑的，而且肤色也比以前亮泽许多，效果甚是明显。如果你的皮肤不会对果酸过敏，建议不妨买这个乳液来试一试。

不过，这款乳液容易和别的精华素有搓屑反应。所以，用这款乳液时，不要使用其他精华类产品。





芳香精油美白祛斑

来自纯天然植物的精油，带有大自然花草气息的芳香，不仅能带给人愉悦的心情，还因其具有美白肌肤、滋养容颜的效果，逐渐成为无数女性非常喜爱的一种美白佳品。



BEAUTY 常识

● 精油为什么可以美白祛斑

在按摩、外敷等作用方式下，纯天然植物精油的细小分子能够迅速渗入人体皮肤，促进细胞新陈代谢及再生功能，并作用于循环系统，使体液循环更畅通，及时带走体内毒素、废物及杂质等，净化细胞，从而在一定程度上来美白皮肤。

另外，精油自然的芳香气味经由嗅觉神经进入脑部后，可刺激大脑前叶分泌出内啡肽及脑啡肽两种激素，从而使人精神放松、心情愉悦、皮肤健美。因此，精油在盛行已久的芳香疗法中一直身居“重臣”之位，其美容功效不容小视。

● 有显著美白祛斑功效的精油

既然不同的精油有不同的美肤疗效，要利用精油来美白肌肤，当然就需用美白功效较显著的精油，这样才更有利于促进细胞再生，淡化或消除斑点瑕疵及疤痕印记，收到良好的净白肌肤的功效。在“成员”众多的精油大家族中，具有显著美白功效的精油大体有以下这些：

柠檬精油（Lemon）：适合油性肌肤。

橙花精油（Neroli）：适合敏感性及干性肌肤。

胡萝卜子精油（Carrotseed）：适合有斑点瑕疵及老化性肌肤。

洋甘菊精油（Chamomile）：适合干性及敏感性肌肤。

皮肤干燥发黄、晦黯无光、长斑或暗疮、有疤或印痕者，黑眼圈明显及身体气血不足、血液循环不佳者。

适宜人群



- 快乐鼠尾草精油 (Clarysage)：适合油性及黯黄无光泽的皮肤。
- 茉莉精油 (Jasmine)：适合敏感性、干燥或疤痕皮肤。
- 薰衣草精油 (Lavender)：适合油性、粉刺或黯沉皮肤。
- 玫瑰精油 (Rose)：适合各种皮肤。
- 苦橙叶精油 (Petitgrain)：适合油性皮肤。
- 安息香精油 (Benzoin)：适合干燥老化、皲裂皮肤。
- 月桂精油 (Cherry Bay)：适合油性皮肤。
- 玫瑰草精油 (Palmarosa)：适合干燥老化皮肤。
- 榄香脂精油 (Elemi)：适合老化皮肤。
- 柠檬香茅精油 (Lemongrass)：适合各种皮肤。
- 绿花白千层精油 (Niaouli)：适合各种皮肤。
- 檀香精油 (Sandalwood)：适合干性、湿疹及老化缺水皮肤。
- 罗勒精油 (Basil)：适合油性、阻塞性皮肤，敏感性皮肤者及怀孕者禁用。
- 天竺葵精油 (Geranium)：适合油性、老化或发炎的皮肤。
- 香蜂草精油 (Melissa)：适合油性皮肤。

BEAUTY 公告

不能随心所欲地使用精油

尽管精油的效用神奇，但它不同于普通化妆品，不能随心所欲地使用，必须在安全前提下谨慎、科学合理地使用，才能收到预期的效果。

比如，就单方精油而言，芳香学专家的建议是，不要单独使用单方精油，因为它的纯度十分高，不宜直接涂在皮肤上，以免对皮肤造成伤害，若用量过大还有可能引起更加严重的后果。如果没有用精油的经验，一定不要先尝试自己买单方精油回家DIY，最好选择复方精油，因为复方精油是稀释过的，又经由专业人士调配好，可以直接涂在皮肤上，用起来相对安全，即使是敏感性皮肤也可以用专门的复方精油来护理，使皮肤问题得到改善。既方便，功效也更显著。

口服精油方式不可取

有些精油品牌的商家说自己的精油可以口服，但根据国际芳香学会的建议，口服精油不当的话可能会危及健康甚至生命，因此口服法应禁止。

专家提示

取用纯精油时需要小心，因为纯精油是高浓缩物质，必须严防进入眼睛、鼻孔、耳朵、嘴巴。

刚刚剧烈运动或饱餐后的人，需过至少半小时后再做芳香美白护理。

敏感性肤质者使用精油前最好先进行敏感安全测试，测试方法为：

其一，对已调配好的复方精油做皮肤过敏测试：

- * 清洁并擦干欲测试的前臂；
- * 搽上适量精油，不需过分浸润；
- * 用无菌纱布予以覆盖；
- * 24 小时后观察其反应；
- * 如果有任何过敏的不良反应，勿使用该精油。

其二，对未被稀释的纯单方精油做皮肤过敏测试：

- * 清洁并擦干欲测试的前臂；
- * 滴上一滴精油于手肘弯曲处；
- * 弯曲手肘 5 分钟；
- * 伸直并再弯曲手肘；
- * 如果有任何过敏的不良反应，应以清水冲洗，也可用棉球蘸牛奶或基础油来擦拭过敏部位。

精油虽好，但不是人人都适合，如经期中的女性和妊娠 3 个月内的孕妇，高血压、有癫痫病史、皮肤处于严重过敏期等人群应慎用或不用精油做按摩。正在怀孕中的女性，若喜欢使用精油，应避免使用容易引起流产的精油，如香茅、丝柏、茉莉、洋甘菊等。

专家带你走出误区

✕ 精油使用量越大美白效果越好

精油虽然效用神奇，但必须掌握好用量，否则容易变成“芳香毒药”，对皮肤造成伤害。用于脸部护理时，单方精油的使用量不得超过基础油用

量的1%；在用于身体护理时，女性不能超过3%，男性不能超过5%，儿童不能超过2%，同时具体用量还需根据个人的具体情况进行控制。在家庭中使用时，一浴缸水中精油不能超过8滴，一脸盆水中不能超过3滴。若过量使用，皮肤不但不易吸收，还容易引起过敏如泛红、灼热及毛孔因阻塞而长痘痘等问题。另外，由于精油能很快经由皮肤渗透进入体内，进入血液循环，过量使用也不利于健康。

✕ 使用美白精油不需要考虑防晒问题

无论通过哪种方式来美白肌肤，防晒都是非常关键的一步。这是因为，紫外线是引起皮肤各种问题的元凶之一，它会使得自由基活跃异常，加速氧化，造成皮肤受伤、变黑。所以，不管是用什么样的方式，无论在什么样的季节及天气，都应该做好防晒工作，用精油来美白当然也应如此。

具有防晒功能的精油大致有：苦橙叶、安息香、月桂、薰衣草、玫瑰草、揽香枝、柠檬香茅、绿花白千层、德国洋甘菊、罗马洋甘菊等。若是晒伤后的肌肤，则可选择具有较好的晒后修复、退黑退黄祛晒斑功能的精油，如薰衣草、檀香、罗勒、洋甘菊、天竺葵、意大利永久花、香蜂草、月桂、乳香、没药等。

✕ 精油用起来很滋润，因此不用再特意给肌肤补水保湿

人体皮肤只有在“喝饱了”水的情况下，其代谢循环才会良好，在这种情况下使用保养品后更新修复效果才更好，如果肌肤处于缺水状态，其代谢受到影响，吸收能力不强，自然影响改善效果。

精油虽然看似油分较高，如果仅仅依靠它来滋润肌肤的话，肌肤容易处于油水失调状态，反而容易阻塞毛孔引起长痘痘，有些用精油的人在使用过后会出现这个问题，原因就与水油不平衡、油分过多有关。尤其是容易出汗的夏天，汗水会带走表皮大量的水分，如果不采取措施补水保湿，皮肤在油水失衡情形下出油更厉害，若吸附有外界脏空气里的灰尘而又未彻底清洁，容易引起毛孔阻塞。所以，无论何种肌肤的人，在使用精油美白肌肤的同时，还应加强补水保湿。

✕ 只要是同一肌肤类型，就可使用同一种美白精油

芳香精油如香水一样，在使用时也讲究个性配方，因为即使为同一种肌肤类型，仍可能存在小的差异；再者，每个人的嗅觉喜好不一样，如果精油在适合你皮肤的同时又能带给你好的嗅觉享受，则美容效果更好，所以精油美肤也要讲究个性配方。那些经过严格培训的芳香美容师会因人而异地把几种精油调和搭配成适合各个个体的专用精油，而且，随着肌肤改善程度，还会对配方做相应调整。

居家精油美白法

如果你有兴趣，喜欢时不时在家进行 DIY 美肤，这里为你推荐几种非常简单的精油美白祛斑方法，坚持一段时间，就会看到效果。

● 珍珠粉精油面膜美白祛斑法

● 准备

珍珠粉 10 克，基础油（可用荷荷芭油）1~2 毫升，玫瑰或柠檬精油 1 滴，牛奶适量。

● 做法

- ◎ 将珍珠粉与基础油调和；
- ◎ 加入玫瑰或柠檬精油和适量牛奶，充分搅拌，调成糊状面膜；
- ◎ 将面膜涂抹于洗干净的皮肤上；
- ◎ 15~20 分钟后以清水洗去面膜，用润肤水、润肤乳等进行基础保养。

● 功效

珍珠粉本身具有美白祛斑的作用，将之与具有美白功效的精油搭配使用，增白效果更得以增强。

注：* 一般药店都销售珍珠粉，可以买有独立小包装的那种，方便掌握用量。

* 如果用酸奶代替牛奶，效果更好。

* 每周做 1~2 次效果更好。坚持一段时间后，会感觉皮肤变得非常细腻柔滑，同时也白嫩滋润很多。