

台湾专业医师廖苑利的美白处方

# 14天过去 你就白

廖苑利 著

醫師 廖苑利  
Y.L. LIAO

## 美白大王

为什么肌肤看起来不够白？

脸上长的究竟是什么斑？

除了做疗程、擦保养品，还能做些什么？

# 14-Day Whitening Prescription

一白遮三丑，几乎所有女人都希望自己的肌肤可以白里透红，但偏偏又有很多人就是白不起来，甚至还长斑。为了“白”，有人猛擦保养品，有人猛做标榜可以美白的仪器，但很多人到头来还是埋怨白擦、白做了。

想白的人，看了廖医师这本书，就会知道怎么样在“美白”上下工夫了。

——台湾民视节目主持人 支艺桦

虽然一直以来，在我的观念中，真正的美，是源自一个人对生命的追寻与努力，以及生活上自信的表现，并不单单是外观上的美或白。但我相信，通过廖医师这本著作，一定可以帮助读者正确认识皮肤的相关问题，在正确的治疗与细心的呵护下，重新拥有焕白亮丽的健康肤质，进而恢复耀人的风采与自信！

——香港上海汇丰银行行销部资源副总裁 庄博琪

ISBN 7-212-02729-4



9 787212 027292 >

ISBN 7-212-02729-4/G · 790

定价： 25.00元



数据加载失败，请稍后重试！

## 作者简介

### 廖苑利

#### 现任

岱新皮肤科诊所院长

岱新医学美容集团顾问医师

静宜大学化妆品科学系助理教授

台湾大学管理学院硕士在职专班(EMBA)研究生

#### 经历

廖苑利皮肤科诊所院长

长庚医院皮肤科主治医师

日本东京虎之门医院皮肤美容外科研究员

桃园圣保禄医院皮肤科主治医师

桃园医院皮肤科医师

#### 专业认证

美国皮肤科医学会会员(AAD)

美国美容皮肤科暨美容外科学会会员(ASCDAS)

加拿大玻尿酸、肉毒杆菌素进阶治疗认证(Dr.

Alastair Carrathers & Dr. Jean Carrathers)

俄罗斯莫斯科羽毛拉皮进阶治疗认证(羽毛拉皮创始人Dr. Marlen Sulamanidze)

美国羽毛拉皮进阶治疗认证(美式羽毛拉皮创始人Dr. Gergory Ruff)

美国快速拉皮Quicklift进阶治疗认证

台湾皮肤科医学会会员

台湾皮肤科专科医师

台湾医用激光学会会员

台湾医用激光光电学会会员

#### 学历

长庚医学院七年制医学系第一届毕业

英国London College of Fashion化妆品科学国家高等文凭

#### 著作

《做个水蜜桃美人》《斑长不见了》《水漾美人》

《打破101个保养迷思》《三天变美不动刀》

廖苑利医师将在书中深入分析各种使你肤色变黑的原因与皮肤问题，只要找出皮肤问题的根源，拟定适合个人皮肤状况的专业美白除斑疗程，再使用含有各式美白成分的美白防晒保养品做术后维持，14天就能摆脱黑斑、肤色暗沉的困扰，拥有白皙动人的完美肤质绝对不是梦！

本书不仅囊括了各种肌肤黑斑与暗沉问题成因的解析、各式美白疗程的原理与施做方式、专属各种肤况的搭配疗程、美白产品成分剖析等丰富实用的医学美容知识，也澄清了大众对美白疗程的误解，让大家面对肤色问题不再一知半解或者不知所措了。

若对本书有任何疑问与指教，请登陆廖苑利医师网站留言：<http://www.myskin.com.tw/>

责任编辑：王海涛  
特约编辑：马 萨  
刘 婧  
封面设计：朱 懿  
版式设计：郑卫卫





# 14天过去 你就白

廖苑利 著



美白大王

安徽人民出版社

责任编辑：王海涛

特约编辑：马 萨 刘 婧

封面设计：朱 懿

版式设计：郑卫卫

### 图书在版编目(CIP)数据

美白大王——14天过去你就白 / 廖苑利著. —合肥：安徽人民出版社，  
2005

ISBN 7-212-02729-4

I. 美... II. 廖... III. 美容—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120134 号

## 美白大王——14天过去你就白

廖苑利 著

---

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编：230063

发 行 部：0551 - 2833066 0551 - 2833099 (传真)

经 销：上海英特颂图书有限公司

印 刷：上海市北书刊印刷有限公司

开 本：889 × 1194 1/24 印张：7 字数：120 千

版 次：2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7-212-02729-4/G · 790

定 价：25.00 元

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

## 信任专业，让你更美丽！

你可知道，廖医师的每日门诊中，来看黑斑及肤色暗沉的人，占了多少比例？答案是近乎四成，而这四成的人，多数为25~49岁的职场女性。换句话说，会到皮肤美容门诊求诊的患者，每十位当中就有四位对自己的黑斑及肤色暗沉问题感到困扰，希望获得改善；而根据调查，美白保养品是最受上班族女性青睐的美容产品。

这些职场美人们，都正处于自己人生的黄金时期，在工作岗位上散发光采，却也最没有时间处理脸上的斑点问题，甚至不知道现在的皮肤美容科技一日千里，可以有效改善美人们的问题。就像文中的宝玲一样，廖医师在过去一年的看诊当中，常常听到黑斑美人诉说着类似的故事。

为什么肤色对女性心理的影响这么大？相信你听过一句老话：“一白遮百丑”。虽然，美丽这个词，可以有内在及外在的各种阐释，但至少在传统文化中，白皙无瑕的肤色，是成为美女的基本条件。不白，就称不上美丽；不白，就没有自信。

为了让更多女性了解美白、除斑并非像宝玲所想像的那么困难，而美容治疗，也并非那么令人却步，更希望让爱美女性了解自己皮肤色泽问题的医理层面，所以汇整了许多新的资讯后完成了这本书。

上一本关于脉冲光的拙作《斑长不见了》发行后，引爆了脉冲光治疗的热潮，整个台湾医学美容，可以说是走入了“光疗”的时代。但我在过去一年多来的看诊经验中也发现，有不少关于脉冲光、激光治疗的偏颇观念，不知从何时起



悄然而生，例如“打脉冲光会让皮肤变薄、变敏感”等错误说法。其中尤以果酸类的酸性精华治疗部分遭受最大的误解，美人们只要听到医师建议做这项治疗便有些恐惧！

因此，相较于廖医师的其他著作，本书将探讨更多美白除斑治疗（包括脉冲光、激光及酸性精华治疗），尤其在医理方面着墨甚多，不仅希望带给普通大众更多关于医学美容的知识，也希望医学美容从业人员能从本书中获得更多医理方面的基础知识，从而带给客户更正确的美容知识，而不是以自身狭隘的知识，向客户解释你所从事的美容治疗疗程，并改善你与客户的关系，加强客户对你专业的信任度！

廖医师由衷希望所有的斑点美人在看了本书后，不会再像文中的宝玲一样，在路上被一个陌生男人吓坏了。因为你对肤色及斑点问题有了更正确的认识。廖医师也希望能够借此书和你结缘，帮助你达成“做个珍珠美人”的心愿！最后，也是最重要的，要谢谢妈妈和老公的支持，没有你们的“纵容”，我哪能写作到三更半夜呢？更要谢谢诊所中的每位同事，特别是琼月、俪棋、小悖、荣喜及宜蓁，有你们帮忙处理大小琐事，我才能安心地在看诊中的空档，阅读皮肤科学期刊，汇集资料完成此书！

廖苑利皮肤科诊所院长

廖苑利

P.3

## 自序

信任专业，让你更美丽！

P.7

## 导言

14天美白，绝对有可能！

P.11

## Part1 为什么看起来不够白？

|                 |    |
|-----------------|----|
| 为什么皮肤会变黑？ ..... | 12 |
| 常见的斑有哪些？ .....  | 23 |
| 色素沉淀与黑色素痣 ..... | 36 |

P.43

## Part2 美白疗程大剖析

|                    |    |
|--------------------|----|
| 积极性除斑美白治疗 .....    | 44 |
| 代谢性淡斑美白治疗 .....    | 60 |
| 导入性美白治疗 .....      | 77 |
| 神奇的美白针与美白口服药 ..... | 87 |

P.91

## Part3 拟定你的美白大计

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 对症下药，方能还你一张素净容颜 ..... | 92 |
|-----------------------|----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 14 天美白，可能吗？ .....     | 97  |
| 如何在短期内变得更美更白？ .....   | 100 |
| 快速美白，不能偷懒 .....       | 124 |
| 美白有没有效果，请跟自己做比较 ..... | 125 |

P.127

#### Part4 透视美白防晒保养品

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 美白成分如何让你变白？ ..... | 128 |
| 美白成分如何选择 .....    | 138 |
| 美白产品成分指南 .....    | 140 |

P.157

#### Part5 全方位美白，保你晶莹剔透

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 正确搭配美白保养品与防晒产品 .....  | 158 |
| 良好的生活习惯，帮你打败黑色素 ..... | 160 |
| 远离过热的场所 .....         | 161 |
| 搭配饮食，让你事半功倍！ .....    | 161 |
| 基因美白，未来发展方向 .....     | 162 |

P.165

#### 附录

廖医师教你美在刀口上



## 14 天美白，绝对有可能！

长着雀斑的小玉有天问我：“廖医师，保养品广告中，常常讲 14 天让你变白、变美，这有可能吗？”我告诉她，如果单单靠保养品，是比较困难的。“难怪，我用了美白面膜 14 天，一点都没感觉雀斑变淡了。”小玉恍然大悟。可是我问小玉：“假如有方法能让你在 14 天内变白，你要不要试试看？”小玉听了眼睛都亮了起来：“那是一定要的啊！不然大家老是叫我雀斑妹！好烦哦。”

### 美白保养品销量独占鳌头

美白这件事，可不只困扰着小玉，而是多数女性共同努力的目标。据调查，18~30 岁的女性，超过七成的人认为自己的肤色不够白皙。同时，有七成的女性正在使用美白保养品，其中六成女性，在 22 岁前，就开始使用美白产品。

2003 年，台湾的总体专柜保养品市场销售额中，美白保养品就占了近四成，一年消费的金额高达 170 亿，高居所有保养品销售的第一名，不仅超过抗衰老类保养品的需求，更远超过保湿类产品的销售数字。

以上数字反映出女性对美白的渴望是如此深切，以至于以美白为目的的保养产品卖得最好。为什么女性这么想拥有白皙的肤色呢？廖医师认为这和文化历史背景相关。女性爱美，因为自古英雄爱美人。而长久流传的一句话“一白遮百丑”，代表着白就是美的最基本元素。

### 宝玲的美白故事 你我共同的经验

看了上述的销售统计数字，也许你对于皮肤美白、长斑、暗沉并没有什么深



切的感受。但接下来廖医师举出的这个例子，应该是大部分女性朋友都有的共同经验。以下是廖医师的患者——宝玲的真实故事。

有天，刚去SOGO逛完街的宝玲，顺便来挂门诊看她脸上的黑斑。哪知道才聊了几句，宝玲居然哭了起来。

“廖医师，你知道我为什么逛完街还跑来看门诊？”是啊，我也很好奇，要是换成我，早就没力气，要回家躺平了。宝玲说，她在SOGO一楼走着走着，前面一个男人突然回过头来，面露惊慌地说：“小姐，你的脸吓死人了！”“什么意思？我的脸怎么了？”宝玲吓了一跳，便不说话。那个男人见她不答腔，又接着说：“你的斑怎么这么多？真的很吓人。我女朋友以前也跟你一样，后来去了一家美容院，两次疗程，斑就都不见了……”

脸上的斑，本就是宝玲的心头大恨，只是总鼓不起勇气去看医师，因为老是听说做激光会产生副作用，平常就用遮瑕膏遮，看起来倒也还好。忽然被陌生物男子一说，宝玲深受打击！那个男人后来说的话，宝玲一句都没有听进去，只知道赶快问人附近哪里有皮肤科，就跑了过来。

“廖医师，我的斑真的有那么严重吗？”我让宝玲擦擦眼泪，开始帮她分析她的黑斑问题，并告诉她，现在已经有越来越多的治疗方式改善暗沉或是黑斑问题。

顺带一提，像宝玲一样在路上被人出其不意指指点点的人，廖医师遇到的可不少。这半年来，有数十位患者，告诉廖医师她们类似的经验，严重打击了她们的自信心。而这些好心的路人，其实最终目的都是要介绍她们保养品，或是去某些“很有效”的美容沙龙。廖医师希望聪明的你，遇到这种情形，千万不要受到影响，首先要坚定自信，然后一定要找合格的医师看诊。以下廖医师将与你分享哪些医学美容治疗对你会有帮助。

## 医学美容中心 美白安全有效率

由于社会的现代化,人们对美的认知也越来越多元化,越来越能够欣赏不同的“颜色”之美,如明星蓝心湄、日本的安室奈美惠、美国的珍妮佛·洛佩兹,都是“黑美人”的代表。但在潜意识中,美人们对自己的肤色可是不希望太有“颜色”的。但是,美白产品,真能让你达成美白梦想吗?对少数人来说,是可以体验到些许肤色的改善。但是对多数美人而言,特别是对天生黑美人或是黑斑美人,恐怕是有些令人失望的。

幸好,由于近几年来医学美容以及皮肤保养科学突飞猛进,越来越多想美白除斑的美人,转而求助皮肤科医师,希望美白的效果更明显,美白的速度更加倍。也因此,美人们对“美白除斑”的渴求,并不只是反映在专柜的销售额上。

据廖医师针对求诊患者的分析,25岁至50岁的女性朋友,最在意的皮肤问题,以黑斑及肤色暗沉为最。的确,以医学美容疗程加上化妆品、美白针的使用,让肤色变白的程度及速度,远远超过单独使用保养品。这也是为什么越来越多的专柜品牌,也开始关注高科技、高医学性的原因了。

### 14天美白,每个人都可以做到吗?

真的只要14天,就可以让你的皮肤美丽白净?以目前医学美容的发展,是有可能的。但是,每位想要美白的女性,都可以在14天之内达成这个愿望吗?那当然不是。

单就肤色问题为例,造成肤色不够白净的原因就有很多种,如天生体质肤色、日晒、长斑、角质肥厚等。因此,不同原因形成的肤色问题,也就需要使用不同的方式来改善。被晒黑的肤色,也许勤擦美白保养品,接受医学美白治疗,就能在14天恢复原本的白皙。



但如果你在意的肤色问题是因为天生的肤色遗传所致，那不管经过 14 天、28 天、56 天，再先进的医学美容科技治疗，也只能让你的皮肤呈现明亮、光泽、健康的“黑珍珠”色，最大的改善度，也就是让脸色恢复到和身上不常暴晒的部位相似的肤色，并没有办法让你变成“白雪公主”！

所以，想要在 14 天之内美白见效的你，第一步，就是了解自己是属于哪一种肤色，有什么样的黑斑问题，在第一章的内容中，廖医师会为你详细说明。



## 14 天美白，只用保养品可以吗？

在了解自己的肤色问题之后，14 天美白大计的第二步，就是使用适当的美白方法解决肤色、斑点问题。

像宝玲一样长雀斑的人，光擦美白保养品，想要在 14 天之内让雀斑消失是不可能的，必须使用脉冲光、激光等医学美容治疗才能迅速见效。

看到这儿，也许你心生疑问，为什么光使用保养品，不太可能在 14 天内变白？除了保养品外，又有什么方法，能让你在短短的 14 天中变美变白？在后面的章节中，廖医师会逐一为你分析。

总而言之，快速美白虽然不是梦，但廖医师深信，真正的美丽，并不是单单建立在白皙的肤色上。除了肤质的美、五官的美外，你个人对自己的自信、对生命的追求、对生活的态度，都会为你的美丽加分。

如果对美白的追求，可以为你的自信、生活态度加分，那么看完本书，我相信你会找到适合自己的美白方法，让肤色变白之余，也增添你的美丽与自信！



## 1 为什么看起来不够白

刚从巴厘岛回来的莎莎，整个人晒得黑麻麻的跑来找我。“廖医师，怎么办？我怎么一晒就黑？男朋友来接机，一看到我，居然叫我小黑！真是气死人。”我说：“你是黑肉底，晒了不黑才怪。”莎莎把脸靠了过来，说：“廖医师你看，晒黑也就罢了，怎么我这个脸，去一次巴厘岛，就长这么多斑？”我看了一下，莎莎美丽的脸上，就像洒了一堆小芝麻一样！



## 为什么皮肤会变黑？

皮肤为什么会变黑？其实可以说“都是黑色素惹的祸”！在此，我们先来看一下皮肤的构造。廖医师再告诉你，皮肤是怎么变黑的。

### 皮肤的构造

看过《沉默的羔羊》这部名片吗？片中的杀手，处心积虑地收集年轻女子的皮肤，作为“人皮外套”。的确，皮肤是人体最大的器官，就像一件外套覆盖在人体表面，不仅可以保护内部器官，还能防范外在的刺激与冲击。你知道我们的皮肤分为三层吗？

