

水清透亮

美白经典

张丽芬 主编

水是最好的化妆品

工业社会，化工时代，

美丽的代价实在太太大，触目惊心的化妆品质量事件，这个世界还有什么可以信任？美丽还是自己动手安全点。『清水出芙蓉，天然去雕饰』，水是护肤美容的源泉，女人靠水养，内外兼修，由内而外，美丽何须错彩镂金，何须浓妆艳抹。



在版编目(CIP)数据

水清透亮美白经典 / 张丽芬 编著. — 广州 : 广东经济出版社,
2007.2

(水清水白丛书)

ISBN 978-7-80728-507-6

I . 水… II . 张… III . 美容 - 基本知识 IV . TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010798 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11 ~ 12 楼) 广东新华发行集团 广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2007 年 2 月第 1 版
印次	2007 年 2 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-507-6
定价	60.00 元(1 ~ 3 册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话: (020) 37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

TS974.1
58-1

水
清
水
白
丛
书

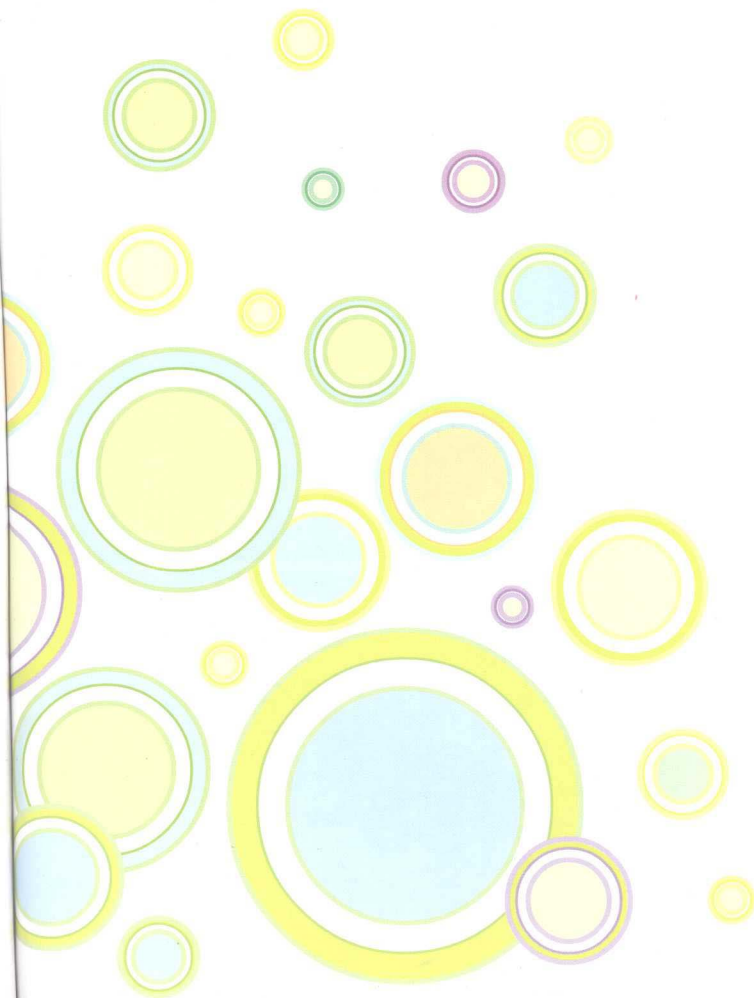
张丽芬 主编

水

清透亮

美
白
经
典

广东省出版集团 广东经济出版社



水言 水语

Water Preface

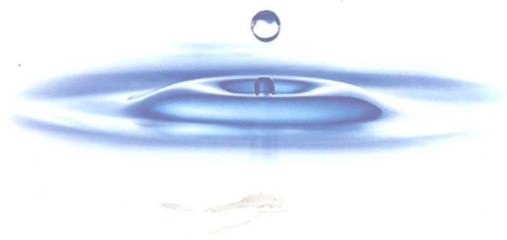
由内而外 水清 水白



美丽的女人是人世间一道靓丽的风景，每个女子都有机会成为这一道风景。什么样的女人才是美的？什么样的女人才可以让人一眼难忘？清新自然，水灵的女子如雨后春笋让人赏心悦目，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的女子才是永远的风景。

如今市场上大多护肤品都含有化学成分，接连发生的质量问题让人担忧，即使是国际知名品牌也有质量漏洞。其实，水才是女人装扮自己最好的化妆品，无论是白居易的“温泉水滑洗凝脂”，还是《红楼梦》里的“女人是水做的骨肉”，亦或是诗经里的“手如柔荑，肤如凝脂”，无不暗示着水的重要性，一个“水”字囊括了女人所有美的梦想。肌肤“喝”足水分，才有光泽，有弹性，水嫩光滑。水是最天然的护肤品，给你的肌肤最细致的呵护，给你的美丽上一把密码锁。

本丛书共分为三册：《水清透亮美白经典》、《水滑凝脂保湿经典》、《水嫩晶莹去皱经典》，分别从美容、养生、食疗、保湿常识、补水技巧等方面来解决美白、保湿、去皱三个让女人最头疼的问题。面膜为主，养生、食疗为辅，以外养内，由内补外，内外兼修，这才是现代最健康的美容方式。



目 录

Part 1 4 美白战略——好看到底

Part 2 6 美白基本功不容忽视



7 认识自己的肤质

干性皮肤
中性皮肤
油性皮肤
混合性皮肤

8 学会洗脸——洁面

干性皮肤
中性皮肤
油性皮肤
混合性皮肤



Part 3 10 水白肌肤实战——美白面膜自助坊

- | | |
|------------|----------|
| 11 柠檬酸奶面膜 | 18 苦瓜面膜 |
| 13 苹果美白面膜 | 19 茄子面膜 |
| 15 香蕉牛奶面膜 | 21 奇异果面膜 |
| 17 胡萝卜蜂蜜面膜 | |

22 柠檬物语——做个水清透亮的美女

24 美白养生堂

- | | |
|-----------|----------|
| 27 木瓜蛋白面膜 | 36 莴苣面膜 |
| 29 丝瓜面膜 | 37 葡萄面膜 |
| 31 黄瓜面膜 | 39 水蜜桃面膜 |
| 33 梨柠檬汁面膜 | 41 橙肉面膜 |
| 35 冬瓜瓤面膜 | |

42 橙子全攻略

- | | |
|----------|------------|
| 45 梨子面膜 | 51 金针菜蜂蜜面膜 |
| 47 番茄面膜 | 52 银耳面膜 |
| 49 白菜叶面膜 | 53 桃花面膜 |

54 水嫩肌肤得来不费功夫

- | | |
|----------|-----------|
| 57 玫瑰面膜 | 65 白芷鲜奶面膜 |
| 59 洋甘菊面膜 | 67 麦片牛奶面膜 |
| 61 佛手柑面膜 | 69 杏仁面膜 |
| 63 半夏面膜 | 71 核桃珍珠面膜 |
| 64 菟丝子面膜 | 72 牛奶面膜 |

Part 4 73 吃出“白净”靓肌肤

74 十种蔬菜让你拥有水清透亮的肌肤

- | | |
|------------|-----------|
| 76 胡萝卜豆腐丸子 | 79 黑木耳炒白菜 |
| 77 润肤冬瓜粥 | 81 玉竹烧豆腐 |
| 77 清炒三瓜片 | 82 蘑菇鲫鱼 |
| 78 豆芽肉丝 | 83 苹果黄瓜色拉 |
| 79 西红柿丝瓜汤 | 83 柠檬汁炖鸡 |

Part 5 84 喝出的“白佳丽”

85 一个人一天喝多少水才是最好的呢?

86 水样女人水来美——蔬果汁来帮忙

- | | |
|-----------|------------|
| 87 西红柿玫瑰饮 | 90 美白蔬果汁 |
| 88 鲜果汁 | 90 蜂蜜柠檬汁 |
| 88 美白饮 | 91 草莓水果混合汁 |
| 89 清香美颜茶 | |

Part 6 92 美白到底，手脚也不落下

93 五个步骤打造纤纤玉手

95 五个步骤让你“脚”嫩无比



Part I

水白战略

——好看到底

拥有白皙无瑕的肌肤一直是每个女人的愿望，所谓“一白遮三丑”就可看出白净肌肤的重要性。美白不仅仅是面子的问题，而是全身性的工作；美白也不仅是靠外在的工作，而是要内外兼具。做足美白工作，让自己如日光灯一样亮白有何难？

《红楼梦》里提到“女人是水做的”，水灵灵的女人站在哪都会成为众人的焦点，要想拥有白皙、嫩滑、通透的肌肤，就得兼顾到每个细节，这样才能做个名副其实的美人。赶快为自己做一场“洗心革面”的运动吧。



首先，我们要先认识自己的肌肤性质，知己知彼，方可百战百胜。

其次，在认知自己的肤质后，就要有针对性的各个击破，面子问题不容忽视，踏出美丽第一步——洁肤。学会正确洗脸，才可以让你的脸长久保持水嫩、有光泽。

再次，头盘甜品吃过后，正餐就要开始上了。选一款适合自己的面膜，做个“水当当”的女人，手脚也不可放过。面膜可以使皮肤表面形成一层暂时密封的屏障，促使毛孔逐渐张开，使皮肤可以充分地吸收面膜里所含的丰富营养物质。市面上的面膜昂贵，不是每个人都可以支付得起的。所以，聪明的女子会自己动手来创造美丽，利用现有的蔬果自制面膜来美自己，物美价廉，美丽其实很简单。

最后，美白不能光靠外敷来维持，而应是内外兼修。由内补外，以内养外，双管齐下，将美白进行到底。多吃些美白的蔬果，比如番茄、苹果、香蕉等等。还可以做几道营养味美的菜式，身体营养了，面子才会有光泽，由内散发的光彩，谁可抵挡？

此外，爱美的女子还要注意自身水分的补充。水是万物之源，更是身体重要的组成部分。失去水分的女子就会使润滑的肌肤无声色，青春的活力也无从迸发，更会失去自然的水灵。获取水分的渠道很多，可以是开水，可以是水果，可以是果汁。女人，让自己成为世间一道最美丽的风景吧。



Part 2

美白基本功

不容忽视

做任何事都需要基本功扎实，比如跳舞，身体得先柔软；比如武术，马步扎稳也是最基本的。想要美白，基本功也得先做足。认识自己的肤质，方可方便下手；脸部清洁也是美白的基本前提。每个人每天都要洗脸，可是，你洗脸的方式正确么？你是在爱护自己的脸还是在忽悠自己的脸呢？

认识自己的肤质

1 干性皮肤

1. 两颊毛孔细小，仅在眉心、鼻头、鼻侧、下巴等部位有较明显的毛孔。
2. 不易有黑头粉刺出现，若天气太热，在下颌、眼尾等处偶有小米粒产生。
3. 容易脸红，微血管在两腮处若隐若现。
4. 皮肤细薄、柔软。
5. 皮肤易显松弛，弹性较差。
6. 洗脸后1小时，以吸油面纸吸除脸上油脂分泌，整张纸呈半透明状。
7. 洗脸后1至2小时，脸上才开始出油。
8. 约午饭后才需要补妆。

中性皮肤

1. 皮沟稍深，皮丘细小且排列整齐。
2. 毛孔细小，纹理细腻，皮肤光滑滋润有弹性，表面不粗不黏。
3. 化妆后不易掉妆。
4. 皮肤易随季节和健康状态的变化而局部性地变油或变干。

油性皮肤

1. 全脸毛孔粗大。
2. T区(额头、鼻头、下巴)有明显的黑头、粉刺。
3. 油光满面，但比较晦暗蜡黄，不够红润。
4. 皮肤较厚，较硬。
5. 弹性较好。
6. 洗脸后1小时，以吸油面纸吸除脸上油脂分泌，整张纸呈现透明。
7. 洗脸后，30分钟至1小时后脸上开始出油。
8. 妆效不持久，需经常补妆。

4 混合性皮肤

1. T形区域(额头、鼻子、人中、下巴)呈现油性皮肤特征，两颊部位呈中性或干性特征。
2. 清洁以T区为主。
3. 保湿滋润以两颊为主。
4. T区部位多做局部性清洁敷面，两颊部位多按摩，以营养面膜为主。



学会洗脸

洁肤

1 干性皮肤

- ① 选择不会带给肌肤任何负担的温和洗面乳，以保湿为重。
- ② 用温和的方式洗脸，再用温水仔细洗净脸，最适合的温度是 32°C ，别用冷水洗脸，这样才能使肌肤变得湿润光滑。
- ③ 肌肤干燥缺水情况非常严重时，避免使用干毛巾擦拭，用面纸轻轻吸干水分即可。
- ④ 用玫瑰花泡水，加几滴蜂蜜，蘸湿整个面部，用手拍至干燥。每晚反复使用二三次，能使面部滋润、光滑、细腻。
- ⑤ 一周做1次面膜，补充皮肤营养，增加皮肤细胞活力。

中性皮肤

- 1 早晚用温水和温和性的洗面乳洗脸，以保湿为主。
- 2 每天早晚按摩肌肤。
- 3 避免风吹日晒。
- 4 每周做1次面膜或者两周做1次。

油性皮肤

- 1 选择洁净力强的洗面乳，一方面能清除油脂，一方面能调整肌肤酸碱值。
- 2 将洗面乳在掌心上搓揉起泡，再仔细清洁T字部位，尤其是鼻翼两侧等皮脂分泌较旺盛的部位。长痘的地方，则用泡沫轻轻地画圈，然后用清水反复冲洗20次以上。
- 3 有痘痘疤痕的油性肌肤，连续几天持续使用42℃~43℃的热水洗脸，可以洗净油污，使肌肤清爽，并能有效地防止青春痘发展，洗完脸后要尽快进行保湿工作，细心滋养肌肤，但这个方式只限于超油性皮肤使用。
- 4 洗脸时在热水中滴几滴白醋，能有效地清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔阻塞。
- 5 一周可做2~3次面膜

混合性皮肤

- 1 针对干燥部位选用保湿性的洗面乳才是上策。
- 2 洗脸时，注意干燥部位的保湿工作，有助肌肤平衡。应先从T字部位开始，最后再回到T字部位，才能彻底去除油脂，保持肌肤的清爽。采用移位式的清洗方式，发际和脸颊等部位，光用手搓洗是不够的。清洗脸颊边缘时，要从下巴开始慢慢移到两颊，最后到耳朵周围，慢慢地清洁，然后用温水清洗。清洗时应用整个手掌擦拭般拨水清洗，一个地方清洗五六次即可。
- 3 将生水煮沸1小时后澄清或将1/2杯牛奶(一小勺食盐亦可)溶在1升水中，然后用此水洗脸。
- 4 一周做1~2次面膜。

Part 3

水白肌肤实战

美白面膜自助坊

拥有白皙水嫩的肌肤是每个女孩子的梦想，美容大王大S说：“白就要白得彻底！”懂得用最简单、最实惠的方法来装扮自己才是懂得生活的女人，给自己做一个放心的面膜，才是对自己负责的聪明女人。女人要学会关爱自己，给自己来一个美容自助餐吧。



柠檬酸奶·面膜

水·美白面膜



功效

美白，去黄气。

适用肤质

适用于各类肤质。

美容角

柠檬中含有大量的维生素，长期坚持使用柠檬汁洗头，可以拥有乌黑发亮的健康美发。

养生厨房

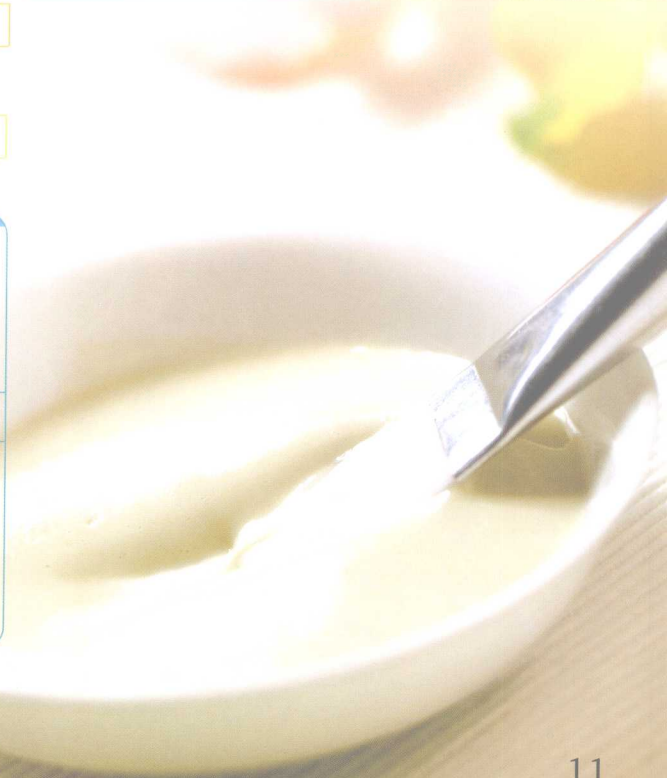
柠檬能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动，具有清热、杀菌、健脾、开胃及化痰、止咳的功效。

美白原材

酸奶1盒，柠檬1个。

制作方法

1. 将柠檬洗净切成两瓣再挤汁，待用。
2. 取面膜碗，倒入酸奶，再滴入5滴新鲜柠檬汁，调匀。
3. 将调好的面膜敷在脸上15~20分钟，然后用温水洗净即可。





苹果美白·面膜

水·美白面膜



美白原材

苹果 50 克。

制作方法

1. 将苹果洗净去皮，切块。
2. 取研磨器，将苹果块放入，捣烂成泥。
3. 将苹果泥涂抹在脸上15~20分钟，然后用热毛巾洗净即可。

功效

滋润美白，清除污垢。

适用肤质

适用于各类肤质。



美容角

苹果中富含粗纤维，可促进肠胃蠕动，协助人体顺利排出废物，减少有害物质对皮肤的伤害。常食可使皮肤健美，红润光泽。

养生厨房

苹果既可外敷又可内调，补心益气、止渴生津。将剩余的苹果做一盘苹果沙拉，美味又营养。



香蕉牛奶·面膜

水·美白面膜



美白原材

香蕉 200 克，牛奶 100 毫升。

制作方法

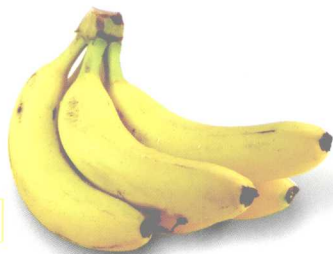
1. 香蕉半只，用汤匙捣烂成泥状。
2. 掺入适量的牛奶，调成糊状。
3. 将此糊敷在脸上，保持 15 ~ 20 分钟后，用温水洗净即可。

功效

清爽润滑，白嫩。

适用肤质

适合干性皮肤。



美容角

香蕉所含的磷、钙等矿物质能中和身体酸碱值，使肌肤水油平衡，变得白嫩、清爽、富有光泽。

养生厨房

香蕉含有丰富的维生素 E，可活化细胞，促进伤口愈合，香蕉常食有清肠、通便、润肺的作用。

