

◇ 美白小窍门，健康肤色的大文章
◇ 美白小窍门，帮你留住娇美容颜

美白101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著

101 Tips of Whitening

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

美白101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

美白 101 个小窍门/橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1487 - 2

I. 美… II. 橡… III. 美容 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091033 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/24

印 张 / 8

字 数 / 165 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 16.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

爱美之心人皆有之，每个人都想拥有白皙润滑的皮肤。在古希腊神话里，天神常常嫉妒凡人的美，而凡人为了自己心爱的人，则希望自己美上加美。无论男女，拥有白皙的皮肤就等于拥有了美丽。但不是每个人都天生拥有白皙的肌肤，既使这样也不要泄气，因为通过后天的美白保养也会使你成为“白雪公主”或“白马王子”。

古代的人们用水粉、胭脂等化妆品来保养皮肤，而现在化妆品的品种已经丰富多了。各种品牌的化妆水、洁面乳、面膜、隔离霜、精华液等美白产品琳琅满目，为人们美白护肤提供了更多的选择。

很多渴望拥有美丽肌肤的女性会选择不同的护肤方法，但如果方法不对，常常会事倍功半，不但起不到应有的效果，还会给皮肤带来伤害。因此，掌握正确的美白方法是使肌肤美白靓丽的关键。

美白皮肤不是一时的事情，肌肤需要分阶段的护理。由于一年四季的气候不一样，皮肤的状态也会相应的产生变化，这就需要运用不同的美白方法来达到美白肌肤的作用。只有根据气候及皮肤的变化，选用合适的美白方法，才能在一年四季里保持肌肤的白皙靓丽。

美白皮肤就要防晒，紫外线是晒黑皮肤的罪魁祸首，因此美白最重要就是防紫外线辐射。尤其是夏天，烈日炎炎，强烈的紫外线照射对肌肤的伤害很大，如果是皮肤过敏者，还会出现红、热、灼痛等症状。紫外线辐射还会

导致自由基的急剧增加，令皮肤产生皱纹、色素沉淀，甚至会严重损害肌肤。所以，注意防晒对肌肤的美白具有非常重要的作用，也是美白肌肤的第一步。

皮肤美白是一个非常细致的过程，防晒的同时也要去角质、去黑头、祛痘、祛斑。只有将脸上的角质、黑头、痘痘、斑点都去除，脸才会洁白无瑕。由此可见，美白并不是一件容易的事情，不但要选对方法，还要持之以恒，只有这样才能达到理想的效果。

另外，干燥、衰老、含有毒素的食物都会对皮肤的美白构成极大的威胁，因此要美白，就要对皮肤进行保湿、防衰抗皱、排毒，只有将这3个方面做好，皮肤才能真正的白皙亮泽。

美白需要一些具体的方法及小窍门，人们可以采用多种多样的美白方法，例如借助面膜、饮食和汁饮来美白。多种多样的美白方法使美白成为了一种时尚的生活体验，在寻求美丽的过程中，增添了许多趣味性。人们可以根据自己的喜好，选择自己喜欢的美白方式。

本书从14个方面对美白方法进行了分类介绍：四季美白、时尚美白、去角质美白、去黑头美白、美白防晒、美白祛斑、美白保湿、排毒养颜、祛痘美白、面膜美白、西医美白、饮食美白、汁饮美白。每章都从1个方面推荐几种具体的美白方法，详细讲解了美白的小窍门。人们可以根据自己的具体情况来选择适合自己的美白方法，达到美白肌肤的目的。

在本书编写的过程中，王彦、王林涛、武振给予了大力支持——为本书搜集了大量资料，并且提出了合理化的建议，在此表示感谢。

囿于客观条件有限，书中难免有差错或纰漏，欢迎读者批评指正。

——橡树国际健康机构



101 Tips of Whitening

Part 1 四季美白好方法

早春牢记 5 个最基础的护肤步骤 / 4

春季巧用矿泉水美白 / 5

春季美白 5 大魔法 / 7

夏末用印度土法急救

你晒伤的肌肤 / 9

干燥秋季,洁面用好 3 种纸 / 10

Part 2 时尚美白小窍门

美白生活小细节 / 14

对抗色斑超有效的美白宝贝 / 15

养成美白好习惯 / 17

薏米的神奇 / 18

红糖美白的奥妙 / 19

熬夜也有好肌肤 / 20

4 个窍门让你白得彻底 / 22

洗出一张漂亮的脸 / 23

Part 3 去角质,“代谢”你的黑皮肤

去角质——仲夏肌肤嫩滑的秘诀 / 26

4 款去角质产品大比拼 / 27

5 种情况下皮肤不适合去角质 / 28

安全去角质,皮肤细腻又光滑 / 29

不同肤质去角质方法也不同 / 31

护唇小妙招 / 32

Part 4 去黑头与拯救毛孔粗大的 完全对策

去黑头+收缩毛孔知识问答 / 36

美白101⁺ 小窍门



去黑头 3 步法 / 37

有效去除黑头全方位新方法 / 38

痘痘、黑头快速根治的奥秘 / 40

美白:清洁+控油+保湿=零毛孔 / 41

4 种粗大毛孔的成因及解决方法 / 42

20 岁美女收缩毛孔的正确做法 / 44

粗大毛孔不要使用收敛护肤产品 / 46

毛孔粗大的 3 大雷区 / 46

Part 5 防晒,美白肌肤的第一步

10 条全年通用的基础防晒小秘笈 / 50

晒后的美白保养 / 52

涂抹防晒霜应注意的问题 / 53

5 种错误方法让你的脸晒伤变黑炭 / 54

怎样选择一款适合的防晒霜 / 55

清洗防晒霜最好使用卸妆产品 / 56

暴晒一整天肌肤该如何保养 / 57

有车族的防晒攻略 / 59

白皙肌肤打造技巧 / 60

Part 6 防衰抗皱,红颜不老的秘方

电脑族:防衰抗皱 3 妙招 / 64

4 大错误细节阻碍皮肤变白 / 66

各年龄肌肤抗衰美白全攻略 / 67

7 种水果帮你抵抗衰老,轻松变白 / 69

眼角、嘴角护理妙法 / 71

运动让你由内而外白得彻底 / 72

红颜不老 13 招 / 73



101 Tips of Whitening

Part 7 美白祛斑,打造完美肌肤

6道食疗秘方有效清除黄褐斑、雀斑 / 78

捏掐4法驱走暗黄小色斑 / 80

3个小绝招让你轻松告别眼周斑点 / 81

肤色问题:生活习惯惹的祸 / 83

专业果酸美白祛斑 / 85

氧气美白祛斑 / 86

冷冻美白祛斑 / 87

药物美白祛斑 / 88

女性刮痧祛斑美白方法 / 90

Part 8 美白保湿,保湿美白出奇效

根据皮肤状况选择正确的保湿方法 / 94

为你解答保湿却不见效的真正原因 / 95

保湿补水小问题 / 97

这样敷面膜,补水保湿效果会加倍 / 98

橄榄油的妙用 / 99

为小部位保湿美白 / 100

补水三重奏 / 102

一周美人计 / 104

Part 9 排毒养颜:美白先排毒

3步排毒法——美白先排毒 / 108

美女必知的排毒美白锦囊 / 109

排毒美白抗衰老 / 112

初秋排毒进补美白法 / 114

女士肌肤排毒的佳品 / 116

淋巴引流按摩美白法 / 117

蜂蜜能助身体排毒 / 119

美白101^个 小窍门



Part 10 祛痘美白,消除痘印, 还你光洁肌肤

超有效! 10招淡化痘痕不留斑 / 122

牢记7要点,消除青春痘 / 123

冬日如何祛除痘痘 / 124

对抗青春痘的方法 / 125

5步骤,祛痘不留痕 / 127

祛除痘疤,美白肌肤 / 128

饮食治疗青春痘 / 130

Part 11 面膜美白,最亲肤、最高效

祛斑+美白,让你的皮肤永远美白 / 134

涂面膜 VS 敷面膜,

哪种美白效果最好 / 135

只花3元自制美白补水面膜 / 136

4款最受台湾女明星追捧的

平价面膜评测 / 137

DIY 化妆水面膜治疗痘痘 / 139

不同年纪女士怎样选择面膜 / 139

敷面膜:肌肤问题全解决 / 141

脸部肌肤,干燥膏状面膜来保湿 / 144

自制美白护肤面膜 / 145

Part 12 西医美白,西方美白疗 程好方法

生物活性美白:将“美白”进行到底 / 148

积极性除斑,掌控肌肤美白 / 149

代谢性淡斑:让生活决定美白 / 150

美白口服药:成就洁白无瑕 / 152

美白针:造就美白俏佳人 / 153



101 Tips of Whitening

医疗美容:韩国明星美白秘诀 / 154

美白的“鸡尾酒” / 155

镭射和果酸换肤:易容术 / 156

不要使用影响肌肤的药物 / 157

Part 13 饮食美白,细嫩肌肤吃出来

苋菜:吃出靓丽容颜 / 160

8种美食让你皮肤更细腻净白 / 160

6款食物让你吃出雪肤玉肌 / 161

3种美食有效祛除鱼尾纹 / 162

5款汉方食谱让你全身肌肤

柔滑细嫩 / 163

吃哪些食品会使皮肤美白 / 165

三白汤喝出白嫩肌肤 / 166

香菇:造就美白健康 / 168

Part 14 汁饮美白:喝出好肌肤

黄瓜汁:引领健康美白 / 172

苹果汁:美白功效中的“王者” / 173

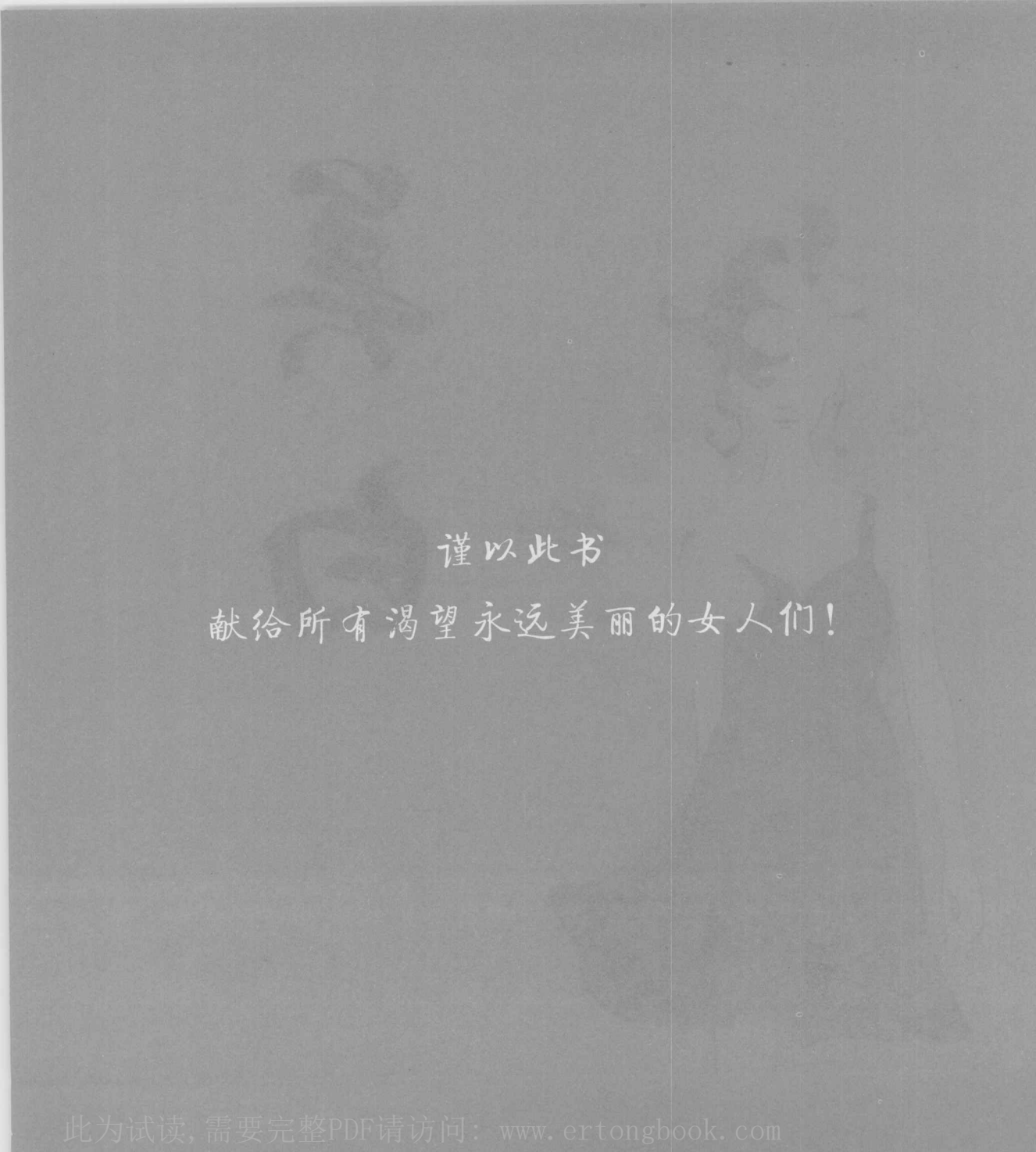
香蕉汁:造就美丽容颜 / 174

柠檬汁:维护容貌“圣手” / 175

柳橙汁:持久美白的选择 / 176

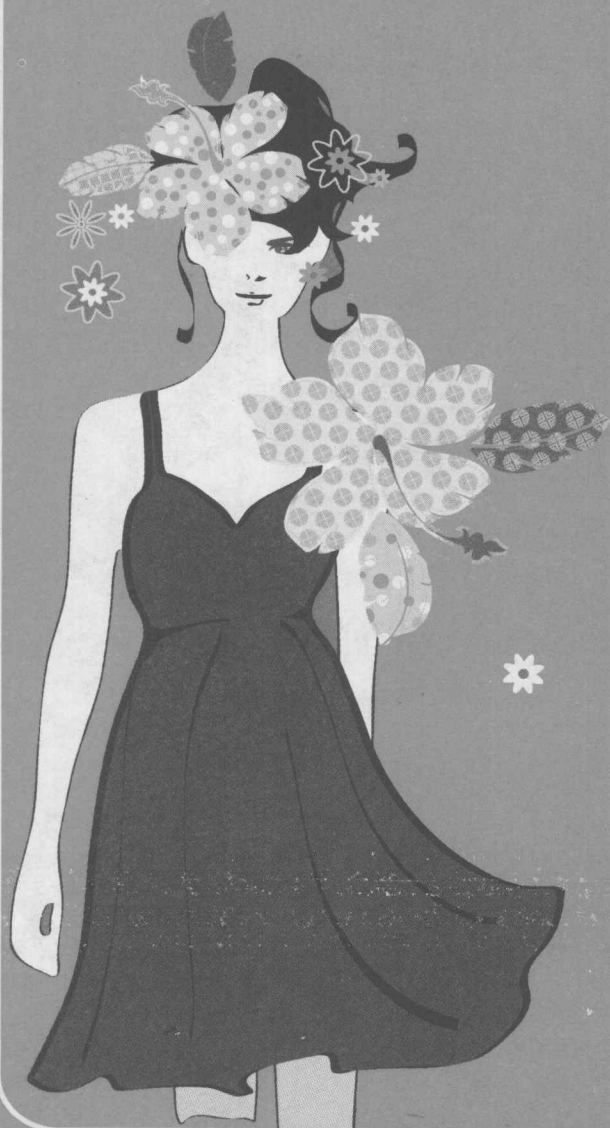
猕猴桃汁:成就多元化美白 / 177

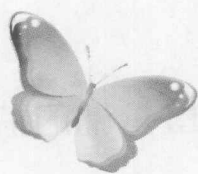
胡萝卜汁:健康美白的典范 / 178



谨以此书
献给所有渴望永远美丽的女人们！

美白





Part 1



四季美白好方法

“只有懒女人，没有丑女人”，皮肤白皙粉嫩是很多女性的愿望，但美白并不是一个简单的护理过程，它需要持之以恒，除了到美容院进行专业的皮肤美白护理之外，在家做好日常的皮肤保养也是必不可少的功课。本章就教你一些一年四季都能采用的美白好方法。



早春牢记 5 个最基础的护肤步骤

经过一个漫长的冬季，肌肤已经变得干燥脆弱。当春天的脚步临近的时候，就需要给肌肤增加营养，进行精心的呵护和滋养。尤其是在早春的时候，如果能按照合理有序的步骤好好保养肌肤，一定能在夏季来临之前让你的肌肤白皙靓丽。下面就讲一讲春季的 5 步美白法：

第 1 步：选择适合的洁面产品

面部清洁是保养肌肤的基础步骤，但是现在市场上有些清洁面部的产品并不能起到彻底清洁毛孔的作用，反而会对皮肤造成伤害。

皮肤外层有一层天然的保护层——皮脂膜，这层膜可以抵制环境和大多数细菌对皮肤的侵害，其 pH 值是 5.5。因此，在选用洁面乳的时候，选择 pH 值接近 5.5 的弱酸性产品最适合肌肤。

第 2 步：去除角质——改善肌肤状况

对于年轻人来说，除了选对洁面产品深层清洁肌肤之外，还要注意肌肤保养品的选择。毛孔也需要呼吸，年轻人的新陈代谢比较快，所以应尽量使用不含油脂的保养品。对于成熟女性来说，由于新陈代谢比较缓慢，很容易堆积角质，此时应该使用磨砂膏或者去角质膏，每隔 28 天去除一次，然后进行按摩、热敷，再配合高质量的保养产品，以使肌肤状况得到彻底改善。

第 3 步：要防晒更要保湿

早春时节，阳光也变得强烈起来，加上空气中的湿度比较低，当干燥的春风吹过肌肤时，极易带走肌肤表面的水分。因此，防晒和保湿就显得尤为重要。春季防晒霜一般使用 SPF15 以下的就可以了，如果护肤品中含有防晒成分，也可

不再涂抹防晒霜。要做好保湿，就是要让肌肤维持多一些的水分，可以使用保湿喷雾剂等增加肌肤水分。

第4步：选择春季型护肤品

进入春季后，许多女性仍然使用冬季的护肤产品，这是错误的。因为春天天气逐渐变暖，皮肤血管和毛孔也随之扩张，皮脂分泌比冬季旺盛许多，此时肌肤最需要的就是补水。一些含油脂成分较低的霜剂就比较适合在春季使用，除此之外，粉底的选择也要注意使用干湿两用型，避免脸部肌肤出现油腻；晚间使用水质的保养品也有利于皮肤得到充分休息。

第5步：保持好习惯、好状态

最后一步是要养成良好的生活习惯。饮食和睡眠都与皮肤的状态相关，油腻、刺激性强的食物应该少食用，应多吃维生素含量高的食物；充足的睡眠可以让皮肤更好地休息，另外经常锻炼身体、保持心情舒畅也是呵护皮肤的好方法。



春季巧用矿泉水美白

春天皮肤容易缺水，气候的变化还会导致黑色素在脸上堆积，这时候就要注意肌肤的美白保湿工作了。但昂贵的美白保湿化妆品让很多人望而却步，此时你不妨试一试矿泉水美白保湿法。这种方法既便宜、简单，效果又好，还能让你的肌肤远离干燥与黑色素，下面就介绍几种效果显著的矿泉水美白方法：

矿泉水珍珠眼霜

矿泉水珍珠眼霜对皮肤老化有抵抗作用，能够促进眼部的血液循环、保湿肌肤、预防皱纹及黑眼圈产生。矿泉水珍珠眼霜适用于各类肤质，制作方法也比较简单，且成本大约为10元，经济实惠。

材料：珍珠粉 5 克，银耳 30 克，矿泉水少量。

做法：①首先将银耳放入锅中，加入少量的矿泉水，文火将其慢煮熬成浓汁。②将珍珠粉放入，并搅拌均匀，等到冷却之后，将其装入瓶中放入冰箱内冰冻即可。

使用方法：每次只需取用 4 滴涂在眼周，然后开始从眉心沿顺时针的方向围绕眼睛涂抹。

功效：消除黑眼圈，润白眼部肌肤，同时能增强眼部肌肤的弹性。

矿泉水 + 海藻粉，打造白嫩肌肤

海藻粉具有美白肌肤的作用，它不仅能提供给皮肤所需的水分，而且还能消除皮肤的炎症。每周使用两次，效果会更加好。

可以将矿泉水和海藻粉制成 DIY 水粉面膜，制作方法如下：

- (1) 把 1 匙甘油和 1/3 匙海藻粉放入到矿泉水中搅拌均匀。
- (2) 然后使用化妆棉蘸取适量水粉，均匀敷在面部。
- (3) 面膜在脸上敷 20 分钟后，用温水洗净，然后在脸上涂上面霜即可。

压缩纸膜 + 矿泉水，肌肤保湿美白有奇效

材料：压缩纸膜、矿泉水。

做法：把纸膜放入矿泉水中，等到纸膜泡开之后，将其敷在脸上 3~5 分钟即可。

功效：此法具有保湿美白的作用，而且没有任何副作用。

白醋 + 矿泉水，补水美白、收缩毛孔两不误

材料：白醋、矿泉水。

做法：将矿泉水与白醋以 1:3 的比例兑好，待晚上洗完脸后将其轻轻拍打

到脸上即可。

功效：具有补水美白、收缩毛孔的作用。

矿泉水补水美白面膜

材料：矿泉水一小碗，压缩面膜一颗，维生素 C 适量。

做法：首先将维生素 C 捣碎，将其倒入矿泉水之中，待其溶解后，将压缩面膜泡在水里面发起来就可以了。

功效：具有补水美白的功效。

注意：做完这个面膜之后，要记得洗脸。因为维生素 C 可能还没有完全融化，若不洗掉的话，会对皮肤造成伤害，使皮肤变黄。



春季美白 5 大魔法

春季阳光虽然没有夏天强烈，但是由于天气比较干燥，皮肤缺水也容易被晒黑，因此，春季也要注意美白。下面介绍 5 种美白的方法，让你轻松拥有白皙的肌肤。

美白魔法 1：美白先要保湿

要想拥有白皙的肌肤，首先要对皮肤进行保湿，这样能够提高皮肤角质层的含水量，可以有效避免在使用美白产品时，由于脸部干燥引起敏感症状。特别是对敏感性与干性皮肤来说，这是非常重要的一步。而那些角质层过薄的人，应先用保湿精华素护理皮肤，然后再使用美白产品。

美白魔法 2：要想美白关键要防晒

麦拉宁色素在阳光的照射下异常活跃，能导致皮肤变黑及斑点的生成，因此，想要美白一定要防晒。在选择美白产品的时候，最好挑选含有防晒成分的产