

美白

秘訣

20种美白敷脸法

——材料好买，简单易做
美丽容颜“敷”出来



28种美白指压法

——弯弯腰，伸伸手
拾起美白就这么简单



24道美白私房菜

——独家倾情奉送
吃出美丽、吃出健康



27款美白爱心果汁

——既好喝又养颜
真正的两全“齐”美

Secret Of
White Skin

南海出版公司

时尚生活III



一年四季，衣、食、住、行，随时随地都可以美白。日常吃的水果、蔬菜，换一种做法，立刻便成了美白面膜或美白食物；走路时揉揉眼睛、耳朵，闲暇时动手做做简单按摩，这就是神奇的“美白指压法”。最重要的是，这一切行为，每项都只需花半小时就可全部搞定，且不用天天做，一周一次同样好效果。



978754423267810
Price: 10.00

9 787544 232678 >



定价：100.00元(共10册)

新品上市

每册仅售
10.00元

前言

雪白的肌肤是美丽容颜的前提，如果你天生就不是“白雪公主”，千万别为此黯然伤神，因为想要成为“白雪公主”并不像你想象的那样难，只要方法得当、持之以恒，没有什么不可以。

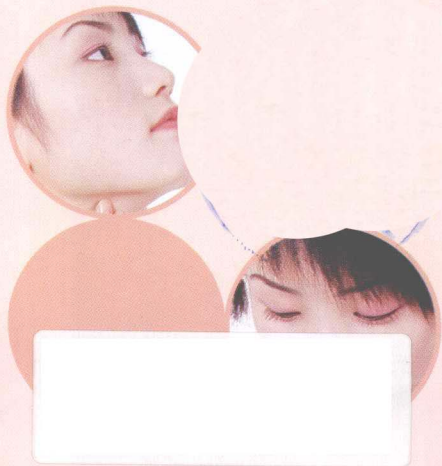
在本书里，我们将和你分享从生活中总结出来的四季美白小秘诀：美白敷脸法、美白指压法、美白食疗法、美白果汁法，帮你轻松解决你的困扰。只要你step by step我们的解说，“白雪公主”的称号一定非你莫属。

TS974.1/108

时尚生活 III (10)



秘诀



南海出版公司

目录

Part-1 美白从春天开始.....3

- 一、春日美白敷脸法3
- 二、春日美白指压法9
- 三、春日美白食疗法15
- 四、春日美白果汁法22
- 附：春日美白TIPS.....26

Part-2 夏日美白攻防战34

- 一、夏日美白敷脸法34
- 二、夏日美白指压法40
- 三、夏日美白食疗法46
- 四、夏日美白果汁法54
- 附：夏日美白TIPS58

Part-3 美白与秋天有个约会 ...64

- 一、秋日美白敷脸法64
- 二、秋日美白指压法70
- 三、秋日美白食疗法76
- 四、秋日美白果汁法84
- 附：秋日美白TIPS88

Part-4 冬季美白圆舞曲94

- 一、冬日美白敷脸法94
- 二、冬日美白指压法100
- 三、冬日美白食疗法105
- 四、冬日美白果汁法110
- 附：冬日美白TIPS114

Part-5 美白手札.....118

- 一、黑色素的形成119
- 二、不同肌肤的美白方程式121
- 三、晒后的美白保养策略124
- 四、日夜美白功课表126

Part-1

美白从春天开始

一、春日美白 敷脸法

敷脸是从古埃及时代起就被那些渴望拥有美白肌肤的女性广为使用的一种既快速又有效的方法。敷脸的材料中，还可添加一些有快速疗效的中药粉末。当然，每个人的美白需求不一样，所以在春天里，你可以按自己的皮肤特征，选用这五道敷脸妙法，让肌肤告别疲倦，迅速恢复白皙亮丽的好肤色。



复杂度★★★★★

迷迭香叶面膜

功效：美白、净化肌肤，让肌肤柔嫩细致

适用肤质：各种肌肤（酒精过敏者除外）

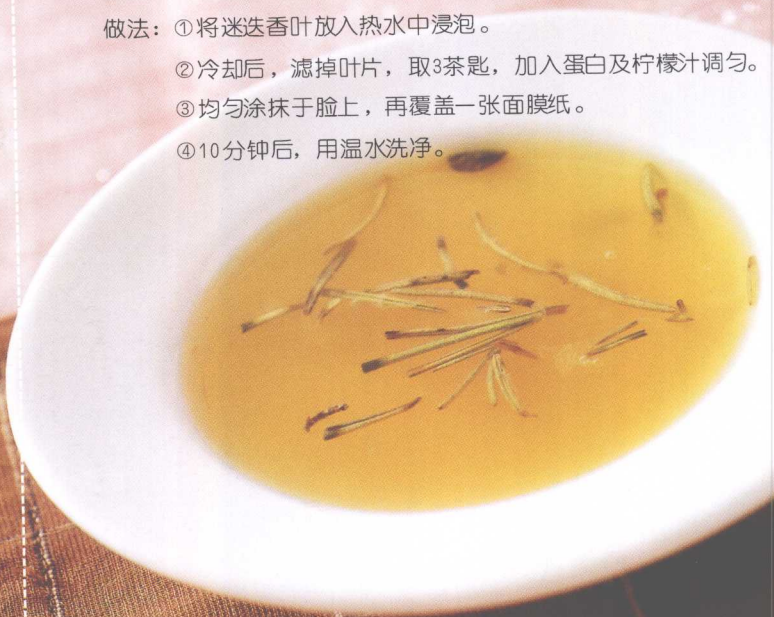
材料：迷迭香叶3克、热水50毫升、蛋白1/2个、柠檬汁1/4茶匙

做法：①将迷迭香叶放入热水中浸泡。

②冷却后，滤掉叶片，取3茶匙，加入蛋白及柠檬汁调匀。

③均匀涂抹于脸上，再覆盖一张面膜纸。

④10分钟后，用温水洗净。





02

复杂度★★★

绿茶面膜

功效：美白滋润肌肤，让肌肤柔细光滑。

适用肤质：各种肌肤

材料：绿茶粉2茶匙、蛋白1个、水1汤匙

做法：①将绿茶、高岭土和蛋白混合均匀。

②均匀涂抹于脸上，15分钟之后，用温水洗净。



复杂度★★★



果冻面膜

功效：嫩白肌肤，防止肌肤老化，让皮肤柔嫩细致，收缩毛孔

适用肤质：各种肌肤

材料：无味明胶粉（吉利丁粉）1/2茶匙、苹果3汤匙

做法：①将明胶粉与苹果汁放入碗内搅拌均匀，再用微波炉加热约30秒至完全融化。

②冷却后放入冰箱，约20分钟后取出。

③均匀涂抹于脸上，约10分钟后用温水洗净。

04

复杂度★★★★★

红酒面膜

功效：美白嫩肤

适用肤质：各种肌肤

材料：红酒1茶匙、白醋3滴、黄豆粉2汤匙、水2汤匙

做法：①将红酒、白醋和黄豆粉混合均匀，以汤匙压成糊状。

②均匀敷在脸上，约10分钟后，用温水洗净。

③建议每周做一次。





05

复杂度★★★★★

红酒面膜

功效：美白肌肤

适用肤质：各种肌肤

材料：养乐多1/3瓶、柠檬1/2茶匙、面粉2汤匙

做法：①将养乐多、柠檬汁、面粉混合均匀。

②均匀涂抹于脸上，15分钟后，用温水洗净。

③每星期一次即可。

二、春日美白 指压法

春季的阳光渐渐变得强烈，为了迎接夏季的到来，可以先在春季做一些准备工作。接下来我们将传授给你刺激美白穴道的指压法，按照这个方法做，就能让你神清气爽，享受一整年的美美肤质。早晨醒来沐浴后，按照图示的七个动作，自己练习指压。如果浴室空间较宽敞，也可以一边沐浴，一边按压。



春日美白指压

用手指或刷子从右小腿内侧肌肉的最下端往上按摩，从小腿至大腿，左右腿循环指压六次，右手压右腿，左手压左腿，每一个压点都要施力轻柔。

02



春日美白指压



把左脚放在右脚下，用右手的大拇指压住左脚底的大拇指根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚跟，连续重复五次。

把右脚放在左大腿下，用左手的大拇指压住右脚底的大拇指根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚跟，连续重复五次。

03



春日美白指压

用右手大拇指压住右小腿内侧离脚踝骨一个手掌宽的凹下点，每按压5秒停1秒，再按压5秒，循环六次。

用左手大拇指压住左小腿内侧离脚踝骨一个手掌宽的凹下点，每按压5秒停1秒，再按压5秒，循环六次。



04



春日美白指压

用左手大拇指的指腹压住右脚离脚踝骨两个手掌宽的凹下穴点，每按压5秒停1秒，再按压5秒，如此重复三次。

用右手大拇指的指腹压住左脚离脚踝骨两个手掌宽的凹下穴点，每按压5秒停1秒，再按压5秒，如此重复三次。



春日美白指压

用左手的食指压住肩膀的臂臑穴，以食指的指腹按压3秒停1秒，如此重复六次。

用右手的食指压住左臂的臂臑穴，以食指的指腹按压3秒停1秒，如此重复六次。

