

F时尚街S 美丽女人街

中国时尚巨星胡兵推荐

美白基础



小小口袋里装着钻石般的内蕴

用60分钟看书
美白基础全精通



6种肤质，不同护理
让肌肤从此水嫩白雪

7招四季美白秘诀 抢鲜问题肌肤有妙招

花小钱，买良方
幸运女人轻松享受春夏秋冬

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美白基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第1辑, 美人号)

ISBN 7-5442-2778-2

I. 美... II. 深... III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000319号

SHISHANGJIE (02)

时尚街 (02)

MEIRENHAO —— MEIBAI JICHU

美人号——美白基础

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 赵雪红

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华人厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2778-2

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http: /www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

一直坚持美白的朋友都知道，皮肤的美白护理是一个长期而系统的工作。这就导致许多想开始美白的朋友在铺天盖地的美白资料面前手足无措，不知从何下手。

俗话说：“一白遮三丑”。还有一句俗话说：“好的开始是成功的一半”。我们这本小册子，对想开始美白的朋友来说，就是一个“好的开始”。

从“后现代，我们为什么会越来越黑”、“五种肌肤的四季美白要点”到“阿妈家传美白秘方”。全书共五部分，从理论到实践，详细地向你介绍美白内外调理过程中，各个部分的基础调理、保养步骤。我们不求面面俱到，只求“基础扎实”，希望这本小册子能给你的美白大计带去确实有效的帮助。

时尚街·美人号

(共 10 册)

01. 美容基础
02. 美白基础
03. 护肤基础
04. 除痘·祛斑基础
05. 彩妆基础
06. 美甲基础
07. 香熏基础
08. 丰胸基础
09. 瘦身基础
10. 美体基础



F时尚 S 丽人

美白基础

Basic knowledge of beauty and white



南海出版公司

目录

Contents

Part-1 后现代，我们为什么越来越黑

- 后现代美白八大天敌 6
- 免付费知黑守白辑 10

Part-2 五种肌肤的四季美白要点

- 美白6戒律 16
- 肌肤形态鉴别测试表 18
- 五种肌肤的四季美白要点 20



Part-3 量身打造美白计划

- 美白必备战斗武器 32
- 适合各种肌肤的日夜美白功课表 34
- 量身打造美白计划 36
- 七种问题肌肤的美白计划 38

Part-4 美白产品用法接龙

- 购买美白产品时应注意的六大要点 44
- 美白产品用法接龙 46

Part-5 阿妈家传美白秘方

- 阿妈的唠叨 52
- 阿妈永远美丽的秘密 54





Part 1

Why we become more and more black

后现代， 我们为什么越来越黑

白净无暇的肌肤，给人的感觉真的很舒服。但是，对于每天要面对污染的环境，生活作息不规律的现代女孩们，想追求纯净、白皙的肌肤，就会有一点点辛苦。正所谓“世上无难事，只怕有心人”，只要你持之以恒，而且找对了方法，白净无暇的肌肤还是不难得到的。这个单元，我们走访了八大化妆品专柜，带回美丽最前线的资讯，让你不出门，能知天下事。



后现代美白八大天敌

Eight natural enemy of white



你常为肌肤不够白皙、黑斑、雀斑在你脸上四处“旅行”而困扰不已吗？

你是否常常觉得，即使自己不断努力，只要一个小心，好不容易呵护出来的白皙肌肤仍旧摆脱不了变黑的命运，让你无法真正跻身于“白雪公主”的行列？

为什么我就是与“白雪公主”无缘呢？其实，美白并不如你想像中困难，只是有一些基本原则你必须遵守。现在就请你仔细检查一下自己的生活习惯，看看你的美白防护罩是否在不知不觉中已出现破洞？

要想成为冰肌玉骨的美人，可得遵守这些基本的趋白避黑之道哦！

❖ 晚上的紫外线

如果你认为只要白天做好防晒工作就足够了，那你可是太错特错了。因为晚上也有紫外线。在晚上，太阳光受到大气层的折射，仍会持续地散射出微量的紫外线。晚上若是外出，最好还是擦上隔离霜。至于白天外出，除了帽子、阳伞、长袖衣物等，隔离霜和防晒品更是一样都不能少，更不要接受太阳过多的关爱，你绝对拥有全部的选择权。



❖ 不足的睡眠

睡得安稳，睡得好，还要睡得饱。睡眠的质与量你都兼顾了吗？虽然每个人所需的睡眠时间不一，面对的压力也不相同，但是熬夜的结果却一样，那就是让你的肌肤新陈代谢减缓，黑色素沉淀，黑斑、雀斑、黑眼圈都不请自来。要想遮盖满脸的倦容或黑眼圈，要擦多少遮瑕膏，要打多厚的粉，才能换得假象的白皙和亮丽。其实，只要规律地生活，正常地作息，就能一毛钱都不必花，免费美白，何乐而不为呢？

❖ 名牌化妆品

第一次、第二次世界大战时，因物资缺乏，许多妇女在使用劣质的化妆品后，脸上出现许多黑斑，被称为“战争黑皮症”。现在的化妆品强调优质、自然，黑皮症虽然减少了，但却产生了许多和化妆品不融合的皮肤问

题。

你也是名牌风向球，死心蹋地地崇拜名牌和价钱吗？以为只要价格不菲，就是最佳选择？其实，保养品的选购原则是以“适合”为第一要素的。这和选购鞋子是一个道理。再美丽新颖的鞋型，只要不合脚，就得放弃。所以，千万别一口气买下整套整组的昂贵化妆品，除非你真的确定彼此很速配。

❖ 速成美白

在美容方面，千万别被夸大不实的广告蛊惑，以为立即可以换得雪白的肌肤。要知道，美白是没有速成的，一定要用温和的产品，经日积月累的保养，才能逐渐蜕变为白皙美人。现在流行的果酸换肤、雷射去斑，虽能达到快速美白的效果，但在付诸行动之前，一定要打听清楚，找一位手艺高超、有口皆碑的医生。确定医生后，双方还要反复讨论，在清楚地了解自己的肤质后，再决定是否要靠医术把白皙找回来。

❖ 唯一的美白产品

现代人常室内、室外，国内、国外到处跑，不同的地区、季节、纬度和高度，都有迥异的湿度、温度特征。若你经常在忽冷忽热的气候中往返，却想靠一套美白产品行遍天下，那你实现白皙美人的梦想就会遥遥无期。

琳琅满目的防晒用品，不同系数的防晒指数，其实都是针对不同时间

和空间研发出来的，千万别因麻烦而为肌肤带来更大的伤害呀！

❖ 乱吃东西

你是不是对某些食物着了迷，上了瘾？不喝咖啡，不吃麻辣锅、油炸食品、巧克力和速食，就会觉得精神不振或浑身不自在？若从吃出美白的观点来说，你真是犯了美白的大忌！尤其是那些躲在美美包装之后的垃圾食物，更是不能随便乱吃。其实，忌口很重要。想要皮肤白皙，一定要吃得清淡，尤其要多吃一些绿色蔬菜和新鲜水果，随时补充维生素C。薏仁、牛奶、蜂蜜、柠檬，都有淡化斑点的效果。在本书的第五部分，我们为你收录了许多日常生活中的美白食品，希望能对你有所帮助。





❶ 残留的化妆品

所有皮肤科医生和美容专家都一再呼吁：要想美白，就一定要把脸洗干净！若你没有彻底洗干净脸，让化妆品长期停留在脸上，就会方便可怕的黑色素沉淀。仔细想想，从卸妆、洗脸、蒸脸、敷面，再到轻拍化妆水、擦保养品，一系列完整的动作做完，还真的不是你想的十分钟就可以完成的。

❷ 懒惰

你是不是也有这样的烦恼：即使做了万全的防晒措施，但只要到海边或山上走一遭，所有的防晒措施在恶毒的太阳面前立刻土崩瓦解，白皙的肌肤马上变黑。你可要注意了，防晒工作，无论晴雨、日夜，都必须做得滴水不漏，稍一闪失就完全可能前功尽弃。因此，持之以恒地做好清洁和保养，谨守“勤”字诀，你才可以成为白皙无瑕、水当当的女人。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



免付费知黑守白辑

Know rules of white for free



想美白，就得首先知道我们的肌肤为什么会变黑。我们的肌肤之所以会变黑或变黄，原因不外乎两方面，一是皮肤自身的，一是外在环境的。我们在进行防晒美白之前，就得先了解这两方面的原因。这正所谓“知己知彼，方能百战百胜”。

皮肤的颜色（包括整体肤色和局部瑕疵）在皮肤的表皮形成，由一种称为黑色素的物质决定。黑色素在表皮基底层的黑色素细胞内形成，形成的过程涉及一系列复杂的氧化反应，其中一个最为重要的氧化反应是，一种称为酪氨酸的氨基酸转换成为多巴（二羟苯丙氨酸）。这项反应需要一种称为酪氨酸酶的物质参与才能发生。所以，要使黑色素的产量减少，关键是要抑制酪氨酸酶发挥作用。

当人体受到紫外线照射等外界因素刺激时，黑色素细胞中的酪氨酸酶的活性就会被激活，刺激酪氨酸转换成多巴，从而在基底层中形成更多的黑色素来对抗紫外线对皮肤的伤害。皮肤正常的新陈代谢约需28天，在此期间，黑色素细胞只会制造足够保护肌肤的黑色素量，然后，这些黑色素就会随着细胞的新陈代谢进入皮肤的

TIPS

小贴士

因为使我们变黑的是UVE与UVA，所以应当对这两种紫外线重点防范。你购买防晒产品时，不仅要注意SPF（法文为P，即防UVB指数），还要看防UVA的指数，这样才能做到对UV的全面防范，真正保护自己的美丽肌肤。

SPF（SUN PROTECTION FACTOR）是指人体肌肤抵御紫外线UVB的功效数值。由于每个人的肌肤性质不同，对阳光的防晒强度也不一样。那么，该如何计算皮肤的防晒强度呢？中国人的肌肤偏白嫩，气候又潮湿，所以7SPF可以持续防晒10—15分钟。根据这个计算单位，就可以计算皮肤的防晒功夫了。例如SPF22，就应用 $10 \times 22 = 330$ ，即表示此防晒品可以持续防晒约5小时。

PA是指防晒UVA的功效数值，不用数字表示，而是以“+”号来代表，“+”号越多，即表示防晒UVA的功效越高。

表层，最后随老化的角质剥落。但是，如果在太阳下过多曝晒，或者身体的代谢机能欠佳，黑色素就会在皮肤表皮层内沉积。如果黑色素是均匀沉积，肤色就会变黑，如果黑色素是局部沉积，就会形成雀斑、黑斑等。





切除—修补成正常的基因。

肌肤虽然具备上述四种防御功能，但肌肤本身所具有的天然保持能力还是非常有限的，而且也不是每个人都具有相同的天然保护能力。因为肌肤的天然保护能力与每个人的肌肤类型、基因等有关。而且，每次受到阳光侵害后，这些天然保护能力都会逐渐减弱。也就是说，若我们不善于保护自身的对抗阳光的能力，终有一天它们会耗尽的。到时就会给我们带来无法弥补的损失。

阳光紫外线是什么？

所谓的阳光紫外 (ultraviolet, 简称UV) 共有三种。UVA为长波紫外线，波长在320~400nm之间。UVB为中波紫外线，波长在290~320nm之间。UVC为短波紫外线，波长在100~290nm之间。

UVA、UVB的波长较长，对皮肤的渗透力强。约有35%~50%会透过表皮而达皮肤真皮层，破坏皮肤弹性蛋白，使肌肤变得粗糙，失去光泽，产生皱纹。同时，它也会增加麦拉宁色素的产生，使皮肤变黑。由于UVA会透过窗户、云雾、烟尘等渗透进皮肤，所以一年四季，无论阴暗，它都会长期

肌肤具备何种天然保护能力？

我们的肌肤本身，具有对抗阳光的天然防御功能与调节机制。这个机制会在我们每次受到阳光侵害时自动启动。其防御功能共有以下四种。

形成黑色素。当肌肤接受阳光照射时，UVB会刺激黑色素细胞制造黑色素，使皮肤变黑，形成保护膜，让肌肤不受更深的伤害。

高度角质化。肌肤在受到阳光照射时，角质细胞会增生，使皮肤的表层变厚，方能有效地阻隔、反射紫外线。

抗自由基系统。当人在接受阳光照射时，身体会启动抗自由基系统，降低自由基的生成。

DNA修补机制。人体细胞本身具有切除、修补DNA的机制。将因阳光暴晒而突变的基因

不看见痕迹地损害肌肤，因此UVA又被称为“生活紫外线”。但是，由于UVA对肌肤的伤害不是立即可见，所以往往易被人们忽视。你可要特别留意哦！

UVB UVB为中波紫外线，会对皮肤产生直接伤害，使皮肤急速变老。例如，皮肤过多地吸收UVB紫外线，会立刻发红、灼伤、起水泡等。大部分UVB紫外线在表皮层就被吸收了，所以很易使细胞受伤，甚至引起皮肤癌。UVB又被称为“休闲紫外线”，平时从事户外休闲活动，直接接触的即是UVB。

UVC UVC紫外线本来在臭氧层中就会被吸收，并不会到达地球的表面。但在臭氧层空洞日益增大的情况下，此短波紫外线也能穿过大气层而到达地面了。皮肤过多地接触这种紫外线，很容易得皮肤癌。这也正是目前最难预防的紫外线。

要提醒你的是一，不论哪一种紫外线，当皮

肤受到强烈UV照射时，都会干燥，真皮内的纤维质产生异常变化，使得皮肤的弹力、张力丧失，而引起皮肤老化。

如何防晒才有效？

想切实做好防晒工作，选多少系数的防晒品并不是重点，将要置身的场合才是该考虑的重点。例如，在冷气房里，擦SPF15的防晒品就足够了，若是到海边、户外等阳光炽热处，SPF25应该就绰绰有余了。不过，要特别提醒爱美的你，就算擦了防晒品，也不表示就可以肆意地在阳光下曝晒了。此外，涂抹防晒品贵在适量，量不足无法达到防晒的目的，太多却会造成肌肤的负担。一般来说，包括脸部和颈部，每次大约擦3厘米左右的量最为适当。只要按时补擦及涂抹适量的防晒品，你就能轻松拥有一个晒得美丽的蓝天假期了。

美白和防晒是完全不同的保养领域，美白的产品不具任何防晒作用，只能淡化斑纹。而防晒品具有阻隔紫外线的功能，却不具备美白效果。因此美白和防晒应相辅相成，缺一不可，一定要双管齐下，才能达到美白的终极目标。



