

美白。抗痘。祛斑。

魔法书

- ★ 不懈的精心护理成就极致美白
- ★ 医师、营养师、运动教练、美容师合力打造“焕”肤课程
- ★ 全方位搞定问题肌肤

斑斑痘痘都不要，玉肌达人就是我

7个简单测试让你迅速了解自己的肤质
23种针对问题肌肤的特效面膜／汉方草本排毒美食
17种美丽营养素和10种美肌食材／肌肤杀手食材黑名单
18大美肌名穴的中医按摩方案／速效美肤的西医方案
由内而外改善肤质的瑜伽课程

【凤朝丽人坊】

打造让他怦然心动的陶瓷美肌

凤朝工作室 编著



中国纺织出版社



内 容 提 要

斑点、痘痘、肌肤暗沉、黝黑……各种肌肤问题令MM们困扰不已。本书针对各种肌肤问题，主要从自制品美容、饮食调养、汉方草本精华、西医的快速美容疗法、美肌运动及多个生活细节等方面制定了各种美肤方案，来帮你打造光洁动人、嫩白红润的肌肤，让你在不知不觉中走进完美的净白体验。

图书在版编目 (CIP) 数据

美白·抗痘·祛斑魔法书/凰朝工作室编著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.10

(凰朝丽人坊)

ISBN 978-7-5064-4641-9

I. 美… II. 凰… III. 皮肤—护理—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第151199号

策划编辑: 李秀英

责任编辑: 李 娟

美术编辑: 穆 丽 成 馨

文字编辑: 高新梅

装帧设计: 刘金华 旭 晖

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制

各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 5

字数: 100千字

定价: 20.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



凰朝丽人坊



【 凰 朝 丽 人 坊 】

HUANG CHAO LI REN FANG

出品人：耿潇男 gxn rheabook@vip.sina.com
策划人：

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。



在生活图书出版的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩……

耿潇男 *Geng Xiaonan*

- ☐ 生活类图书资深出版策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监。
- ☐ 长期致力于生活类图书的出版、策划、撰稿及现代时尚生活潮流的观察研究。
- ☐ 在时尚流行、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
- ☐ 曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等各领域之业界精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。
- ☐ 迷恋文字和图像，愿将美妙的生活转变为图书作品呈现给世人，愿为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

医学指导及药理咨询：周正东 医师

运动指导及营养顾问：王振然 教授

美容督导及场地提供：凰朝国际美容机构

美容品制作：凰朝国际美容机构 秧寿仙 邵青

菜品制作：食通天美食工作室

创意摄影：黄永军

模特演出：颜 颜 袁琳琳

健身示范：袁琳琳教练

瑜伽示范：蝉舟瑜伽馆

造型化妆：晓 薇 奇 奇

图文采编：高新梅

美白·抗痘·祛斑

魔法书

凤朝丽人坊

凤朝工作室 编著

与

希望

定格青春的你

一起分享

○ ○ ○ ○ ○



中国纺织出版社

目
录

Part 1

认识
肌肤

6

走向美丽的第一步

肌肤初体验 8

- 8 肌肤的结构
- 9 影响肌肤的因素

肤质类型 10

- 10 5种肤质类型
- 11 7个简单测试让你迅速了解自己的肤质

问题肌肤 12

- 12 肌肤色斑
- 13 肤色暗沉
- 13 肌肤黝黑
- 14 毛孔粗大、痘痘、粉刺
- 14 肌肤老化
- 15 肌肤干燥

Part 2

面膜
方案

16

最亲肤、最高效

净白祛痘面膜 18

- 18 附：敷面膜前的祛
痘按摩法
- 18 白芷甘草净颜面膜
- 19 金银花祛痘面膜
- 20 丝瓜胡萝卜面膜

平痘后收缩毛孔面膜 21

- 21 玉米绿豆紧致面膜
- 22 红豆小米收敛面膜

美白淡斑面膜 23

- 23 附：敷面膜前的美
肌排毒按摩法
- 23 桂圆杏仁蜂蜜
润白面膜
- 24 苦瓜祛斑面膜
- 25 菠萝小米淡斑面膜
- 26 蜂蜜月季美白面膜
- 26 蜂蜜茯苓祛斑面膜
- 28 菊花白芷淡斑面膜

亮肤美白保养

29

- 29 附：改善肤质的淋巴按摩法
- 29 猕猴桃蜂蜜泡澡方
- 30 黄瓜蛋黄美白滋润面膜
- 31 豆苗牛奶美白面膜
- 32 银耳牛奶润白面膜
- 33 玫瑰柠檬滋养水

美白祛痘后的重要功课 ——保湿补水面膜

34

- 34 附：美容按摩法
- 34 红茶化妆水
- 35 红糖蜂蜜面膜
- 36 豆腐牛奶面膜
- 37 芦荟薏仁润白面膜
- 38 豆腐薏仁美白面膜
- 38 茄蜜润白面膜

Part 3

饮食 方案

美丽肌肤 吃出来

40

美丽营养素

42

- 42 附：各年龄段女性必需的营养素
- 42 果酸
- 42 铁
- 43 维生素A
- 43 维生素C
- 43 维生素E
- 44 锌
- 44 蛋白质
- 44 胶原蛋白
- 45 镁
- 45 茄红素
- 45 硒
- 46 B族维生素
- 46 大豆异黄酮
- 46 钙
- 47 膳食纤维
- 47 多酚类
- 47 花青素

美肌食材

48

- 48 附：各年龄段女性必需的美肌食材

- 48 百合
- 48 香菇
- 49 银耳
- 49 海带
- 50 葡萄柚
- 50 苹果
- 51 猕猴桃
- 51 红枣
- 52 西红柿
- 52 菠菜
- 53 黑芝麻
- 53 薏仁
- 54 蜂蜜
- 54 牛奶
- 55 猪蹄
- 55 橄榄油

解决肌肤问题的排毒美食

56

- 56 苹果海苔汁
- 56 银耳草莓奶汁
- 57 莲藕蜂蜜汁
- 57 蜂蜜芝麻糊
- 58 玫瑰薄荷茶
- 58 三花一叶养颜茶
- 59 活肤西洋参茶
- 59 桂花决明子茶
- 60 淮山菊花茶
- 60 洛玫养颜茶
- 61 双桂红枣茉莉茶
- 61 冰糖桂花茶
- 62 樱桃银耳粳米粥
- 62 海带绿豆粥
- 63 山参桂圆银耳汤
- 63 木耳瘦肉红枣汤
- 64 秀菊苦瓜
- 64 鸡汁金针菇炒双耳
- 65 酸奶水果布丁
- 65 什锦蔬菜沙拉

肌肤杀手食材黑名单

66

- 66 容易让肌肤发炎的食物
- 66 容易让肌肤长痘痘的食物
- 66 容易让肌肤变黄的食物
- 67 容易让肌肤变粗糙的食物
- 67 容易让黑色素沉淀的食物
- 67 容易让肌肤变黑的食物

饮食习惯

68

- 68 尽量早起吃顿丰盛的早餐
- 68 养成多喝水的好习惯
- 69 适量食用纤维含量高的食物
- 69 多吃深色的新鲜蔬果
- 69 均衡摄取六大类食物

Part 4

70

中医
方案美颜汉方
打造完美肌肤

18大美肌名穴的按摩方案 72

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 72 四白穴 | 73 睛明穴 | 74 肾腧穴 |
| 72 太阳穴 | 73 下关穴 | 74 肺腧穴 |
| 72 瞳子髎 | 73 太冲穴 | 74 三阴交 |
| 72 攒竹穴 | 74 大肠腧 | 75 曲池穴 |
| 73 印堂穴 | 74 胃腧穴 | 75 合谷穴 |
| 73 迎香穴 | 74 肝腧穴 | 75 足三里 |

汉方草本 76

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 76 甘草 | 77 淮山 | 78 玫瑰 |
| 76 白果 | 77 洛神花 | 79 当归 |
| 76 杏仁 | 78 何首乌 | 79 枸杞子 |
| 77 人参 | 78 酸枣仁 | 79 茉莉花 |

食疗药膳 80

- | | |
|--------------|------------|
| 80 桂圆莲子羹 | 81 腐竹白果煲猪肚 |
| 80 南北杏仁苹果炖猪肉 | 81 西洋参煲雪耳 |
| | 82 当归生姜羊肉汤 |
| | 82 芝麻桂圆膏 |
| | 83 丝瓜菊玫祛斑茶 |
| | 83 当归参鸡汤 |
| | 84 冬瓜莲子粥 |
| | 84 芦荟土豆粥 |
| | 85 花生杏仁粥 |
| | 85 莲藕燕麦粥 |

Part 5

86

西医
方案体验
速效美肤

养护肌肤的保健食品 88

- 88 附：各年龄段女性必补的保健食品
- | | |
|----------|-----------|
| 88 维生素C | 91 鱼油、海豹油 |
| 88 B族维生素 | 91 铁 |
| 89 维生素A | 92 玻尿酸 |
| 89 维生素E | 92 钙 |
| 89 甲壳素 | 92 珍珠粉 |
| 90 葡萄子 | 93 原花色素 |
| 90 核酸 | 93 辅酶Q10 |
| 90 胎盘素 | 93 异黄酮 |
| 91 胶原蛋白 | |

专业美容疗法 94

- | | |
|---------|------------|
| 94 激光美容 | 97 肉毒杆菌素注射 |
| 94 彩光美容 | 97 水晶磨皮 |
| 96 化学换肤 | 97 拉面皮 |

热门美容疗法 98

- | |
|--------------|
| 98 美白&换肤美容疗法 |
| 99 祛斑&美白美容疗法 |
| 99 祛痘&除疤美容疗法 |



运动 方案

由内而外地 改善肤质

静态美肤法

102

- 102 有助于美容的瑜伽放松
- 102 美肤瑜伽呼吸法
- 103 瑜伽冥想美肤法

常见的美肤瑜伽体位法 104

- 104 令肌肤红润的束角式
- 104 提亮肤色的倒箭式
- 105 改善肤质的肩倒立式
- 106 活化肌肤的犁式
- 106 排毒养颜的叩首式
- 107 令肌肤细致的鱼式
- 107 赋予肌肤活力的蛇击式
- 108 亮颜润肤的增延脊柱伸展式
- 108 排毒防痘的轮式
- 109 改善粗糙肌肤的虎式

浴室热瑜伽美肤法

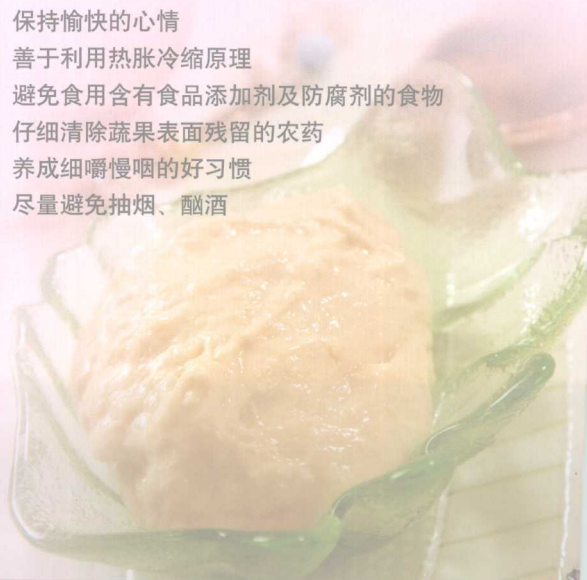
110

- 110 运动前的准备
- 110 热身运动
- 110 半月式
- 110 背部麻花式
- 111 骆驼式
- 111 英雄式
- 111 猫伸展式

生活 细节

有助美容的 21个好习惯

- 114 做好肌肤的保湿护理
- 114 秋冬季节选用滋润型护肤品
- 114 做好去角质保养
- 115 避免不良的小动作
- 115 定期按摩肌肤
- 115 保证充足而良好的睡眠
- 115 做好美白保养
- 116 尝试用痔疮药膏快速拯救肌肤
- 116 多吃能改善便秘的辅助食品
- 116 使用抗氧化产品防止肌肤老化
- 117 尝试简单的胶带除皱法
- 117 经常泡澡
- 117 养成每天运动的好习惯
- 117 饮食尽量清淡
- 118 善用美肤小窍门
- 118 保持愉快的心情
- 118 善于利用热胀冷缩原理
- 119 避免食用含有食品添加剂及防腐剂的食物
- 119 仔细清除蔬果表面残留的农药
- 119 养成细嚼慢咽的好习惯
- 119 尽量避免抽烟、酗酒



Part 1



Part 1

认识肌肤

>> 走向美丽的第一步

肌肤的结构 8

影响肌肤的因素 9

5种肤质类型 10

肌肤色斑 12

肤色暗沉 13

肌肤黝黑 13

毛孔粗大、痘痘、粉刺 14

.....



。。。肌肤初体验。。。

肌肤的结构

不要认为肌肤只是一层皮，只有了解肌肤的结构，才能有效地呵护它。

请宝贝你的肌肤 <<<

肌肤是人体最大的器官，其主要作用是隔离人体内部与外在环境，并且阻止外部与内部两者间的物质交换。它能调节体温，感应压力、温度、疼痛，同时也是防御外在威胁的盾牌。肌肤还像一面镜子，当我们疲倦、营养不良、有压力时，健康情况也会通过皮肤反映出来。

由于肌肤覆盖在我们身体的表面，直接接触外界各式各样的物质，因此肌肤经常受到阳光及温度变化的影响，也受湿气、尘埃和其他日常接触肌肤的物质的影响。如果一旦保养不当，极容易出现各种肌肤问题。所以，请宝贝你的肌肤！

你了解自己的肌肤结构吗 <<<

看上去薄薄的肌肤，结构其实很复杂，它主要由三个组织层所构成。

表皮层 即皮肤的外层。它主要为皮肤提供营养，保持弹性。表皮层主要由基底层、有棘层、颗粒层、角质层等四层细胞所构成。最外层为角质层，是一层没有细胞核的细胞所组成的保护膜，当新细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞

就会被推向表层被压平或死去。虽然这层表皮比一张纸还薄，但它的厚度却关系着皮肤细嫩程度与水分的保有度。在角质层之下的是颗粒层、有棘层。基底层位于真皮层的最里面，当细胞在这里产生以后，它不断往上推进，形成棘状层、颗粒层，最后到达角质层，大约需要14天，而后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代而脱落，又需14天。因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。

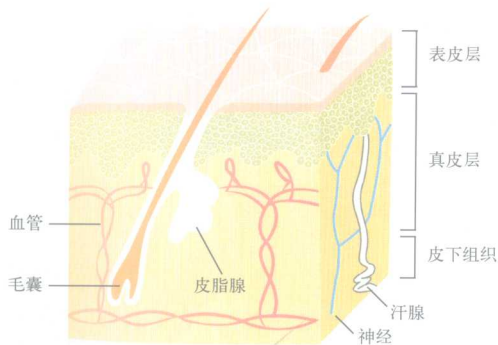
真皮层 位于表皮之下，是皮肤最厚的一层，约占皮肤厚度的90%，皮肤大部分的重要工作都在这里完成。主要由神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、血管、胶原蛋白、弹力蛋白等组成，真皮的质量能影响表皮的外观，是皮肤最重要的部位。

皮下组织层 皮下组织层含有大量脂肪，可作为热量的绝缘体，还能吸收震荡。其主要作用是

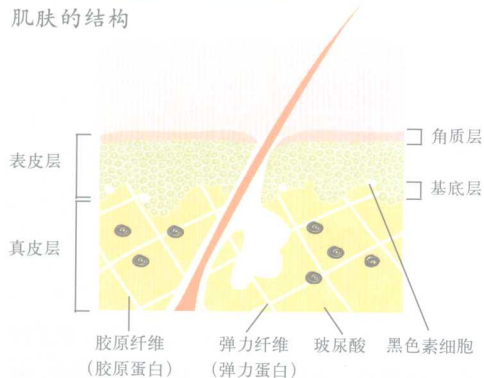
Tips 藏在皮肤里的数字

- ◎皮肤的总面积：成年人平均约为16000平方厘米。
- ◎皮肤的总重量：约为3~4千克。
- ◎正常人表皮与真皮合起来的厚度：不超过1~2毫米。身体上每个部位的皮肤厚度都有差别，一般来说，眼睑的皮肤最薄，手掌、足下的皮肤最厚。

保温、保护内脏，保持皮肤的莹润及光滑。



肌肤的结构



健康的肌肤

影响肌肤的因素

肌肤自身结构的影响 <<<

肌肤的结构对其自身影响较大，主要包括：肌肤角质层的厚度、肌肤毛细血管的位置与疏密程度、肌肤黑色素与胡萝卜素的含量、肌肤表面的湿度等。肌肤中胡萝卜素含量多、角质层较厚的人，肤色容易发黄，并且缺乏光泽；胡萝卜素含量少、角质层较薄的人，肌肤比较白皙、细

嫩。皮肤毛细血管分布的深浅、疏密程度以及皮肤血流量的多少都会影响肤色。皮肤中黑色素的多少及分布深浅也会影响肤色，黑色素含量少，肤色就白，含量多就偏黑。当皮肤表面湿度较高时，皮脂就容易乳化、扩散，皮肤就很润泽；湿度较低时，皮脂的分泌和扩散就会变得缓慢，皮肤就会缺水、干燥。

人体内分泌的影响 <<<

人体内的雄性激素和肾上腺激素可使皮脂腺腺体肥大、分泌功能增强。因此，一般情况下，男性皮肤比女性更油，毛孔也更粗，而女性比男性更容易产生皱纹。

外界环境的影响 <<<

紫外线、温度、干燥等都会影响肌肤的美丽。紫外线会伤害肌肤，使肌肤变黑。气温高时，皮脂分泌量增多，皮肤出油较多，毛孔也会变得粗大。天气干燥时，肌肤容易缺水，易产生细纹。

年龄的影响 <<<

儿童期皮脂分泌量较少，青春期增多，35岁后又逐渐减少。所以儿童和中老年人皮肤偏干，青春期皮肤偏油。另外，随着年龄的增长，肌肤不断老化，逐渐长出皱纹、色斑、老年斑等。

饮食的影响 <<<

好的饮食习惯有助于肌肤的健康。油腻或辛辣刺激性的食物会影响肌肤的健康与美丽。

生活习惯的影响 <<<

不良的生活习惯会损伤肌肤的美丽。如吸烟、酗酒、熬夜等都会对皮肤造成伤害。

肤质类型

5种肤质类型

完整的肤质特征,要根据表皮含水量、油脂分泌量、皮表酸碱度、皮肤颜色、弹性、厚度、温度、微循环等多项指标来界定。但通常情况下,我们只把脸部的表皮含水量及油脂分泌量当作肤质的测量标准。根据这两项标准,可将肤质简单归为4大基本类型,即干性肤质、中性肤质、油性肤质、混合性肤质。此外,肤质除了这4种基本类型外,还包括敏感性肤质等。

各种肤质特征及保养建议 <<<

油



油性肤质特征 皮肤油腻,毛孔粗大,易长痘痘、粉刺、黑头和暗疮。

保养建议 平时要注意清洁,用温水清洗脸部;定期使用清洁面膜;避免使用偏油的保养品。

中



中性肤质特征 皮肤不干不油;偶尔会有粉刺、季节交替时的脱皮现象;皮肤光滑、细致,毛孔不明显;肌肤润泽,弹性很好。

保养建议 每周可做1~2次面膜;季节变换时要注意更换保养品。

干



干性肤质特征 皮肤干燥、紧绷、脱皮、粗糙;毛孔细小,微血管明显,易产生皱纹和斑点,甚至出现松弛、无光泽、纹理明显等老化型肤质倾向。

保养建议 注意皮肤的保湿及滋润,最好选择营养成分较高的保养品。

混合

混合性肤质特征 T字部位出油较多,毛孔粗大,易长痘痘、粉刺;两颊及眼部周围略显干燥、紧绷。

保养建议 T字部位要使用具有清洁、收敛、控油作用的保养品,干燥部位要使用高效保湿的保养品。



敏感

敏感性肤质特征 容易受香气、紫外线、灰尘等因素的影响而出现泛红、瘙痒、起疹子;皮肤较薄,易出现干燥、皱纹、脱皮等现象,毛细血管明显,常有刺痛、灼烧感。

保养建议 尽量选择不含酒精、香料或刺激性的保养品。



7个简单测试让你迅速了解自己的肤质

请在下列测试中选择符合你的选项，再将其分值相加，就可以知道自己属于哪种肤质了！

Q 1: 晚上没有使用保养品，早上起床时感觉皮肤的状况如何？

- ▲有紧绷感→1分
- ▲无紧绷感→2分
- ▲T字部位有点油腻感→3分
- ▲全脸都有点油腻感→4分

Q 2: 晚上没有使用保养品，早上起床时触摸脸部，感觉皮肤的状况如何？

- ▲有细碎的脱屑→1分
- ▲光滑无脱屑→2分
- ▲T字部位油油的→3分
- ▲全脸都有点油油的→4分

Q 3: 脸部肌肤常出现的问题是什么？

- ▲干燥脱皮的现象→1分
- ▲大致上没有问题→2分
- ▲T字部位毛孔粗大→3分
- ▲易长痘痘、粉刺→4分

Q 6: 你感觉脸部哪个部位的肌肤容易干燥？

- ▲全脸→1分
- ▲脸颊→2分
- ▲无特别干燥部位→3分

Q 5: 你觉得自己脸部的毛孔哪个部位比较粗大？

- ▲没有→1分
- ▲T字部位→2分
- ▲T字部位及两颊→3分

Q 4: 通常哪个部位容易长痘痘？

- ▲不太常长→1分
- ▲两颊→2分
- ▲T字部位→3分
- ▲全脸→4分

Q 7: 肌肤受气候变化的影响程度如何？

- ▲冬天会特别容易干燥→1分
- ▲无明显变化→2分
- ▲夏天会特别容易出油→3分

查看积分

- | | |
|----------|-------|
| 10分以内 | 偏干性肤质 |
| 11~14分之间 | 中性肤质 |
| 15~20分之间 | 混合性肤质 |
| 21~25分之间 | 油性肤质 |

此外，敏感性肤质可以参考以下3个问题：

- Q 1.** 你两颊的肌肤是否容易泛红且微血管清晰可见？
- Q 2.** 肌肤是否容易因外在环境变化出现红、热、刺、痒的反应？
- Q 3.** 肌肤是否容易因使用化妆保养品出现红、热、刺、痒的反应？

这三个问题的答案如果都是肯定的话，你就属于敏感性肤质。



。。。问题肌肤。。。

肌肤色斑

肌肤长斑的9大原因 <<<

1. **过度的紫外线照射**：紫外线会使肌肤表皮基底层中的黑色素细胞大量产生，形成黑斑。
2. **皮肤老化**：易使角质层异常堆积、增厚，让黑色素不易分解代谢而产生斑点。
3. **长期处于太热的环境中**：这会使黑色素细胞活跃，如厨房或户外工作的人。
4. **遗传体质**：遗传基因在每个人身上的表现都不同，但如果是因为遗传因素而长出色斑，就要勤做防晒，尽量淡化原有色斑。
5. **雌激素的影响**：女性在妊娠、生理期或更年期时，激素会分泌失衡而使黑色素增生。

Tips 认识让肌肤变丑的色斑

色斑可分先天和后天两大类。先天的色斑包括痣及胎记等。后天色斑常见的有雀斑、太阳斑、黄褐斑和因为皮肤发炎而引起的斑四种。

雀斑是黑色素细胞受紫外线影响而分泌出黑色素而形成的，面积小且颜色浅。

太阳斑又叫老人斑或肝斑，常见于30岁以上的成年人脸上，呈不规则形状，面积较大，多数是因为年轻时过防晒太阳而形成的。

黄褐斑是最难消除的斑，直径由0.5~7厘米不等，大片大片地平均分布于两颊，而且边缘不清晰。

另外，皮肤也会因曾经发炎而留下印记，再慢慢转成斑点。

6. **生活作息不正常**：睡眠不足、熬夜、营养不良，都会影响皮肤表皮层的代谢，影响肤质。
7. **药物影响**：服用避孕药或抗癫痫药物，都会造成黑色素的增生，进而斑点产生。
8. **保养品使用不当**：不小心使用含铅、汞、重金属等的保养品，也会导致斑点产生。
9. **血液循环差**：缺乏运动或长期固定同一姿势，会因循环差而使肌肤黑色素不易代谢。

抗斑对策 <<<

1. 多吃能淡化色斑的天然食物，如富含维生素C及亚油酸、花生油酸等多种不饱和脂肪酸的食物，此外，还有燕麦片、绿茶、猪皮、猪蹄、动物肝脏、芦笋、牛奶、芝麻等。维生素B₂、鱼油、海豹油等保健食品具有淡化色斑的作用，可适量补充。
2. 含有左旋C、果酸等成分的保养品具有不错的淡斑效果。
3. 果酸换肤、雷射、激光或彩光祛斑等手术治疗，能快速祛除色斑，也可考虑采用。
4. 认真做好肌肤的防晒工作。

苹果富含维生素C，
能淡化肌肤色斑。



肤色暗沉

导致肤色暗沉的6大原因 <<<

- 1. 生活作息不正常或精神压力过大：**睡得太晚或睡眠不足都会妨碍新陈代谢功能，让老化角质层增厚，肌肤失去透明感。精神紧张会让血液循环不良，使得脸色晦暗。
- 2. 日晒：**紫外线会破坏真皮层，使胶原蛋白及弹力蛋白受到损害，让肌肤整体失去晶莹剔透感，出现泛黄、暗沉现象。
- 3. 吸烟：**吸烟会使血液循环恶化，让肌肤缺氧而导致脸色灰暗，而二手烟同样会弄脏毛孔。
- 4. 清洁不彻底：**卸妆不彻底会让粉底和皮脂、灰尘混杂形成污垢，造成肌肤氧化变质。
- 5. 空气污染：**这会让身体积聚过多毒素，促使自由基形成，造成肤色暗沉。
- 6. 雌激素不足：**这会造成表皮层及真皮层厚度变薄，直接影响肌肤弹性，造成肌肤暗沉。

亮白对策 <<<

- 多吃能提亮肤色的天然食物，如猪皮、糙米、山药、黄豆、苹果、海带、腰果、莲藕等。铁、膳食纤维等保健食品能改善肤色，肤色暗沉的MM可适量补充。
- 在保养方面，可经常进行足浴来促进身体的血液循环，每周使用1~2次的专业去角质产品，及时为肌肤补充水分，使用具有保湿作用的产品滋润肌肤。
- 水晶磨皮、果酸换肤等美容手术能使肤色焕然一新，也可考虑采用。



肌肤黝黑

导致肌肤黝黑的5大原因 <<<

- 1. 紫外线或紫外线反射：**阳光紫外线的穿透性极强，可以隔着玻璃、薄衫，让你不知不觉被晒黑。另外，海面、沙堆、雪地、逛街的橱窗等地方紫外线反射高达85%，属于危险级晒伤指数，20分钟左右就有可能被晒伤。
- 2. 遗传因素：**如肌肤偏黑，所含的活性黑色素量比例就较高。黑色素细胞受到紫外线照射时，将产生防卫作用，增生斑点或是变黑。
- 3. 经常熬夜：**这同样会导致肌肤黑色素沉积。