

雪肤美白——做个“雪”美人

再怎么鬼斧神工的化妆术，若没有健康纯净的肌肤作基础，只会让人觉得像是戴上了一张美丽的假面具。皮肤质感的好与坏是无法逃过人们的眼睛的，而身为一个现代女性，想要拥有美丽而富弹性的肌肤，除了要从日常生活的作息做起，对自我肤质的了解加上足够的护肤常识也很重要，这样才能真正内外兼修地创造白瑕红润的好肤质！

《雪肤美白》拥有从面部、身体到四肢的美白护肤方法，并详尽地为你介绍当中的每一个细节，让我们感受到她就是一个亲善、细心的护肤大使。

该书还强调护肤的基础离不开健康的饮食和良好的日常生活习惯，希望更深入了解个中因由吗？让我们现在就翻开该书，做一个真正的“白雪美人”吧。

CONTENTS 目录

第一篇

找诀窍美起来 2

保护肌肤, 在 25 岁之前 2

植物美容我有招 7

手脚也要美容 17

美容手术知多点 22

青春永驻有良方 27

第二篇

笑口常开美起来 28

笑得更自信 28

第三篇

健健康康美起来 34

健康不离好习惯 34

成功控制体重的秘诀 38

简易扩胸有 2 招 42

第四篇

通过饮食美起来 44

引起饮食失调的原因 44

健康减肥 3 大守则 46

减肥餐单 48

教你健康饮食法 50



第五篇

轻轻松松美起来 56

肌肤的特殊护理 56

精品护肤大荟萃 82

第六篇

出谋划策美起来 106

压力容易导致衰老 106

瑜伽养生练习 109

一步一开心 114

毛“多”悚然 116

问题肌肤的保养 122

毛孔粗大如何保养 126

后记 128



第一篇

找诀窍 美起来

保护肌肤，在25岁之前

要 拥有美丽的肌肤，就先要知道会令皮肤变差的因素和治疗皮肤的方法。为此专家提供了以下有关护肤疗肤的宝贵意见。

从25岁开始，皮肤便会逐渐老化，因为皮肤内的胶原蛋白（collagen）和弹性蛋白（elastin）会减少生产，而皮肤表面角质层（statum cornrea）会愈来愈厚，令肤色变得暗哑和偏黄，解决的办法是要刺激胶原蛋白和弹性蛋白和弹性蛋白再生。



认识皮肤的敌人

(1) 头号大敌——紫外线

专家依次序列出令皮肤色素变差的5大原因：

紫外线、荷尔蒙、年龄、遗传、使用不适合自己的护肤产品。紫外线是令皮肤变差的头号大敌，它会破坏皮肤的胶原蛋白和弹性蛋白生长，加速皮肤老化，令皮肤出现皱纹和黑斑，同时会令皮肤加快松弛。最好是用自己的手背和臀部的皮肤作比较，由于手背长期暴露在紫外线下，皮肤明显比臀部的差。

为免皮肤受紫外线损害，建议我们每日都要擦含防晒功能（SPF15度或以上）的防晒霜或护肤品，而且应该从婴儿阶段就开始使用。



(2) 切勿胡乱挤压暗疮

已形成白色浓头的暗疮才可以挤压，最好是在医院进行，如强行挤压暗疮只会令暗疮恶化及留疤。到美容院做 facial 更要小心，注意他们所用的工具是否合乎卫生。

(3) 慎用护肤品

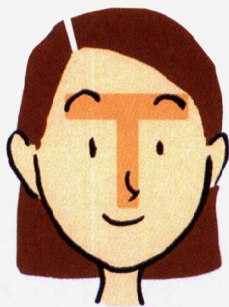
令皮肤美白，可选用一些含有抑制深色细胞生长作用成分的护肤品。然而，市面上一些标明有漂白功效的中药护肤品，可能含有水银成分，选购时要小心留意。



(4) 毛孔粗大的烦恼

随着年龄增长，皮肤的胶原蛋白和弹性蛋白会减少，所以年龄大是令毛孔粗大的一个很重要因素。另外，面油多也是原因之一，尤其是T字位比较多面油，也会令毛孔变大。

此外，生活习惯对皮肤有极大的影响。一定要有充足的睡眠，多喝水，多吃水果蔬菜和吸收维生素A、C和E，因为这有助抗氧化、防癌及防衰老。



面上的T字位较多面油，令毛孔容易变大。

改善皮肤有良方

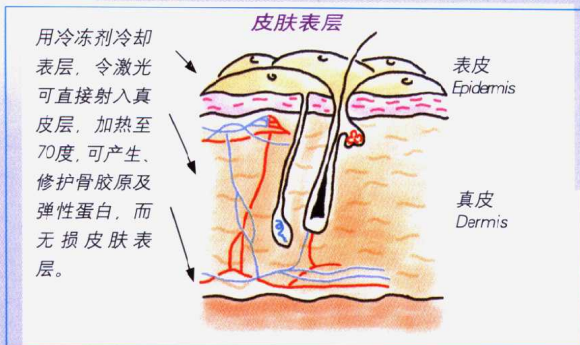
专家提供了以下5种改善皮肤的产品及医学美容技术：

(1) 激光疗法 (Cooltouch)

做法：利用冷冻剂令皮肤表层 (epidermis) 降温，然后用激光令真皮层 (dermis) 加热，使在真皮层的胶原蛋白和弹力蛋白重生。

功效：减轻皱纹、水痘疤、暗疮疤、收毛孔，改善凹陷的疤。

疗程：每次做20分钟，每月做1次，经过6次疗程便可达到理想的效果。



(2) 晶片磨皮 (Microdermabrasion)

做法：利用晶片粉去除死皮和受损坏的表皮角质层，然后用吸管将污垢和晶片粉一起吸走。

功效：减轻暗疮、黑头、雀斑、色素斑、细纹，令皮肤恢复光泽。

疗程：每次15至30分钟，每星期做1次，经过4至8次的疗程便会达到理想效果。

(3) 微电疗法 (Electrical Stimulation of Skin—ESS)

做法：法国的皮肤专家 Dr. Simonin 于1983年发明。利用 frequency 253 Hz 的电流透过针刺激真皮层令胶原蛋白增加。

功效：减轻皱纹，令皮肤恢复弹性，防老。

疗程：每次20分钟，2星期做1次，整个疗程为15次。



雪肤美白

(4) 微电疗法第二代 (TOP Derm)

做法: 亦是 Dr. Simonin 发明。用 frequency 1 MHz 的电流, 经过 treatment electrodes 刺激皮肤生长胶原蛋白。因为针可以直达真皮层, 而 electrodes 的棒子只在皮层表面扫, 所以电流比起 ESS 的大。

功效: 与 ESS 一样。

疗程: 每次 30 分钟, 1 星期做 1 次, 整个疗程为 15 次。

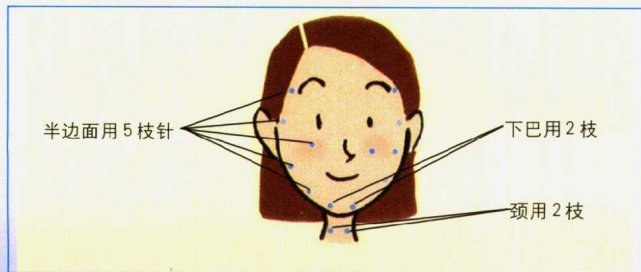
(5) 保妥适 (Botox)

做法: 注射在脸部的数个部位。

功效: 减轻因肌肉过度活跃而产生的皱纹, 如鱼尾纹、皱眉纹及抬头纹。

疗程: 打针后 2 至 3 天开始见效, 可维持 3 至 6 个月。

注: 妊娠或哺乳期间, 不可使用保妥适 Botox, 目前医学尚未证明保妥适对胎儿或母乳会否造成影响。





植物美容我有招

每日洁肤护肤，和定期做皮肤深层清洁，是拥有美丽肌肤的最基本条件。而近年我喜欢利用天然的蔬果材料来护肤洁肤，事情源于一次旅行忘了带面膜，于是把早餐的蜜糖涂在面上做 facial，令我有意想不到的效果，除了能达到清洁毛孔和美白的效果外，更留下了自然清香的气味。所以我推介了多种天然肌肤护理配方，根据个人需要选用，亲身感受一下用天然方法来取得的自然美！

面粉洁肤美白面膜

油性皮肤配方

材料：面粉 2 茶匙
鸡蛋黄 1 个
蜜糖 1/2 茶匙
柠檬汁 1 茶匙 (5 毫升)

干性皮肤配方

材料：面粉 2 茶匙
净蛋白 1 个
蜜糖 1/2 茶匙
柠檬汁 1 茶匙 (5 毫升)

做法：将材料拌匀，搅至幼滑。

用法：用扫子将面膜涂于面上（眼部除外），敷 10 至 15 分钟，然后用温水清洗。

功效：清洁皮肤，有漂白作用。1 星期做面膜 3 次效果更佳。

防敏感测试



专家建议大家在涂上这些肌肤护理配方前应作防敏感测试，测试的方法十分简单，将少量美容材料的混合物涂在手腕的内侧，待 24 小时后如没有任何反应，便可放心使用。如果在测试期间产生不良反应，如痕痒、红肿等，请立即用清水冲洗，并找专科医生诊治。而所有精华油必须经过稀释才可直接接触皮肤。



珍珠田七粉面膜

材料：珍珠末 1 茶匙
田七粉 1 茶匙
灵芝粉 1 茶匙
陈皮粉 1 茶匙
蛋白半个

做法：将材料拌匀于蛋白中即成。

用法：用扫子将面膜涂于颈面，敷 10 分钟，然后用温水清洗。

功效：去皱、美白。

果汁清洁毛孔面膜

材料：蜜糖 1/2 茶匙 (2.5 毫升)
面粉 2 茶匙
苹果汁
橙汁
西瓜汁
芒果汁各 1 杯 (250 毫升)

做法：将材料拌匀即成。

用法：用扫子将面膜涂于面上 (眼部除外)，敷 15 至 20 分钟，然后用温水清洗。

功效：清洁毛孔滋润皮肤。

砂糖洁肤磨砂面膜

材料：白砂糖 2 茶匙
橄榄油 4 茶匙 (20 毫升)

做法：将材料拌匀即成。

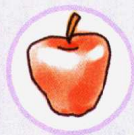
用法：用手将面膜涂于面上 (眼部除外)，以打圈方式按摩 1 分钟，然后用温水清洗。

功效：清洁皮肤。





苹果西洋菜去斑护肤面膜



- 材 料：**
- | | |
|-----------------|-------------|
| 苹果（去芯留皮，切片） | 1/2 个 |
| 西洋菜（切碎） | 3 汤匙 |
| 柠檬汁 | 1 汤匙（15 毫升） |
| 青柠汁（Lime Juice） | 1 汤匙（15 毫升） |
| 薯仔（带皮切碎） | 1/4 个 |
| 青瓜 | 1/2 条 |
| 薄荷叶 | 1 汤匙 |
| 蛋白 | 2 个 |

做 法：把全部材料放入搅拌器，用中速搅拌大约 45 秒即成。

用 法：用扫子将面膜涂于面上（眼部除外），敷 15 至 20 分钟，然后用温水清洗。最后用冷水洗面，这样可收缩毛孔。

功 效：去除皮肤的污垢和皮脂，改善雀斑，令肌肤柔嫩。

保存方法：将未用完的面膜放于密封的盒并贮存在雪柜中，可保存 5 日。



晒太阳担心会长雀斑，涂用苹果和薯仔拌匀而成的浓汁状面膜，可去除毛孔的污垢和皮脂，而面上的斑痕亦会渐渐地变淡。



市面上很多护肤品都有燕麦片成分，燕麦片含有油分可滋润皮肤，而且不会引起刺激，尤其适用于过敏性皮肤。

燕麦片去死皮滋润面膜

材料：热水	1/2 杯 (125 毫升)
燕麦片	10 汤匙
苹果	1/2 个
(去芯留皮，切片)	
乳酪	2 汤匙 (30 毫升)
蜜糖	2 汤匙 (30 毫升)
蛋白	1 个

做法：把燕麦片放入沸水中拌匀，煮约5分钟待用。把其他材料倒进搅拌器，以中速搅拌30至40秒。最后把成为糊状的麦片加入其中，再搅拌10至20秒即可。

用法：用扫子将面膜涂于面上（眼部除外），敷10至15分钟。当感觉到面膜变硬时，使用温水清洗面部。若想加厚面膜，可以增加燕麦片的分量。

功效：去除死皮，并湿润新皮肤，过敏性皮肤人士适用。



孕妇和高因压患者不宜使用精华油。



木瓜补湿面膜

材料：木瓜汁 1 茶匙 (5 毫升)
任何精华油 1 滴

做法：将全部材料拌匀即可。

用法：用扫子将面膜涂于脸上（眼部除外），敷 10 分钟，然后用温水清洗。

功效：推动肌肤新陈代谢，补充水分，除去老化的角质层。1 星期做面膜 1 至 2 次，效果更佳。

牛油果纾压面膜

材料：牛油果 1 汤匙
蜜糖 1 茶匙 (5 毫升)
任何精华油 1 滴

做法：将全部材料拌匀即可。

用法：用扫子将面膜涂于脸上（眼部除外），敷 10 分钟，然后用温水清洗。

功效：令疲劳的肌肤回复光彩。1 星期做面膜 1 至 2 次，效果更佳。



红萝卜去疤面膜



材 料:	水	1 杯 (250 毫升)
	芫茜	1/4 杯
	薄荷叶 (切碎)	1 汤匙
	西洋菜 (切碎)	1/4 杯
	小型去皮红萝卜	3 个
	蛋白	1 个

做 法: 在锅中加入水、芫茜、薄荷叶、西洋菜之后点火。沸腾后用小火煮 30 分钟，煮好后摊凉，与其他材料一起放进搅拌器中，中速搅拌 45 秒。

用 法: 用扫子把面膜涂于面上（眼部除外），敷 10 至 20 分钟，然后用温水清洗。

功 效: 有助去疤，而这个疗程已包括收缩毛孔作用，之后再用收缩水擦面效果更佳。

保存方法: 将未用完的面膜放于密封的盒并贮存在雪柜中，可保存 3 日。



红萝卜含有 Bert Carotene，具有消炎、除污的功效。将这个面膜涂抹在有污垢或发炎的肌肤上，使用 1 天后，会有意想不到的效果。



乳酪洁肤面膜

材料：酸乳酪 1 茶匙 (5 毫升)

任何精华油 1 滴

做法 将全部材料拌匀即可。

用法 用扫子将面膜涂于脸上
(眼部除外)，敷 10 分钟，
然后用温水清洗。

功效 清洁毛孔内的污垢。1 星
期做面膜 1 至 2 次，效果
更佳。





伏特加金缕梅平衡油脂收缩水

材 料	伏特加酒	1/4 杯 (62.5 毫升)
	金缕梅	1/4 杯
	青黄瓜 (切碎的)	1/4 杯
	橄榄油	1 汤匙 (15 毫升)
	芥花油	1 茶匙
	(Canola oil)	(5 毫升)
	橙油或浓缩橙汁	1/8 茶匙 (1 滴)

做 法：把全部材料放进搅拌器中，低速搅拌 30 秒钟，然后放在樽内保存。

用 法：使用前一定要摇匀，用化妆棉将收缩水涂于面上。

功 效：能有效调节及平衡干性的皮肤油脂分泌，使肌肤柔嫩细致，此面膜对干性皮肤特别有效。

保存方法：将未用完的收缩水放于密封的樽并贮存在雪柜中，可保存 5 日。



金缕梅 (Witch Hazel) 是治疗打喷嚏、炎症的草药，具舒缓作用，且有效调节及平衡皮肤油脂分泌。而伏特加 (Vodka) 具有使肌肤柔嫩的功效，在这两种材料的基础上，再加入各种香料，可以制作出清香的收缩水。



大白菜紧肤收缩水

中性皮肤配方

材料 水 1 杯 (250 毫升)
薄荷叶 (切碎) 1 汤匙
鼠尾草 (生的) 2 片
芫茜 (切碎) 2 汤匙
芹菜 (切碎) 2 汤匙
大白菜 (带叶切碎) 2 个
金缕梅 3 汤匙

油性皮肤配方

材料 水 1 杯 (250 毫升)
薄荷叶 (切碎) 2 汤匙
鼠尾草 (生的) 8 片
金缕梅 6 汤匙
柠檬汁 1 汤匙 (15 毫升)

做法 在锅中加入水、薄荷叶、芹菜、鼠尾草、金缕梅，盖上盖用小火煮 30 分钟。熄火后待 10 分钟，然后将全部材料倒入搅拌器，以中速搅拌 2 分钟，再用咖啡过滤纸或纸巾过滤隔渣。

用法 洗脸后将收缩水滴在化妆棉上涂于面部，然后用水清洗。

功效 有助收细毛孔，令肌肤紧致。

保存方法 将未用完的收缩水放于密封的樽并贮存在雪柜中，可保存 4 日。





西洋菜丝苗米去暗疮收缩水

材 料：水	2 杯 (500 毫升)
西洋菜汁 (事先用水煮熟)	3 汤匙 (45 毫升)
籼米 (Indica rice) / 丝苗米	1/2 杯 (100 克)
柠檬汁	50 毫升 (10 茶匙)
绿色无核提子	10 粒

做 法：先用水煮熟西洋菜汁，熄火后加米焗30分钟，然后将所有材料放入搅拌机以中速搅拌45秒，然后用咖啡过滤纸隔渣。

用 法：洗脸后将面膜滴在化妆棉上涂于面部，然后用温水清洗。

功 效：改善暗疮问题，有助收紧肌肤，油性皮肤人士适用。

保存方法：将未用完的收缩水放于密封的樽并贮存在雪柜中，可保存4日。

