

便宜， 也可以很美白

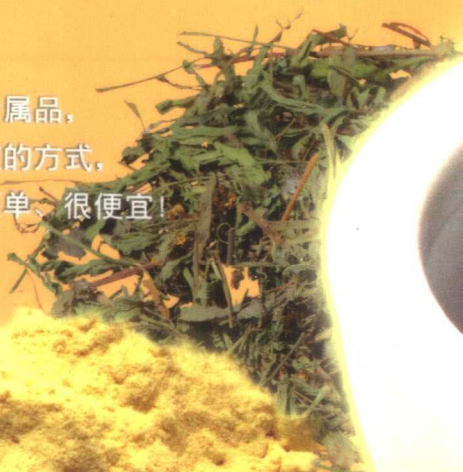
白皙粉嫩**10**元轻松搞定

Pretty White, So Easy!

全面天然美白DIY，
针对各种肤质、各种需求，
迅速量身订做自己的美白专属品，
用最省钱、最天然、最有效的方式，
马上发现美白其实可以很简单、很便宜！

王心怡 著

版社



图书在版编目 (C I P) 数据

便宜, 也可以很美白 / 王心怡著. — 北京: 农村读物出版社, 2004.1
ISBN 7-5048-4335-0

I. 便... II. 王... III. 美容 - 基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117006 号

动静国际有限公司授权出版

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	张鸿燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国青年出版社印刷厂
开 本	880mm × 1230mm 1/24
印 张	5.5
字 数	110 千
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 2 次印刷
定 价	22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

便宜， 也可以很美白

白皙粉嫩**10**元轻松搞定

Pretty White, So Easy!

王 心 怡 著

农村读物出版社

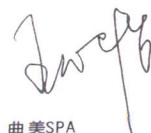
作者序

朋友带了一位肤色黝黑的陌生人来到我家，向我询问自己制作美白保养品的方法，类似的情形，总是时常上演，有时候甚至一周七天，天天如此。大家都是怀着相同的愿望，希望能更了解美白保养品的自制方法，因为大家觉得这种制做美白保养品的方法，既便宜又有趣，最重要的是可以花最少的钱达到最好的美白效果，让自己的肌肤更白皙。

能够帮助这些渴望美白的朋友，我实在感到很开心，因为我深知肤色白皙的重要性。曾经，我也是一个肤质粗糙、肤色黯淡的人，对别人天生丽质、白皙水嫩的肤质羡慕不已，但苦于自己囊中羞涩。幸而，从医的母亲一直鼓励、帮助我，灌输给我许多至今仍让我奉若法宝的美白观念，并且教会我利用身边俯首可拾的材料制成天然、强效的美白保养品，无需为“美白”一掷千金，只需10元就能达到名贵保养品才能拥有的美白效果。后来我从事了专业美容教育工作，日积月累中，也不知不觉将更多令肌肤美白的小秘方熟记于心，肌肤在我的悉心保养下，也已变得白皙如瓷。身边好友在惊讶的同时，纷纷向我请教美白的小窍门，得知是如此便宜简单的DIY方式后，广为宣传，自此来咨询的朋友也越来越多。传授到后来，相熟的朋友都希望我能将之诉诸于笔端，将多年的美白心得与更多的朋友一起分享。因此，

我把自己的美白心得归纳成书，详细地介绍如何自制美白保养品，以便有更多渴望白皙的朋友能了然于胸，更全面、系统地了解用天然材料制作美白保养品的原理、功效及使用注意事项等。

在写书的过程中，我一直秉持着帮助更多想美白的朋友的理念，教会大家针对不同的肤质，量“肤”定做真正适合自己的纯天然美白保养品，而书中所介绍的美白原料，大部分都取材于平常之物，如身边的蔬菜、水果、中药材等，根据其所含物质的特性，结合美白原理，合理加以利用，使其内含的美白因数可以最大程度地发挥出来。只要简单的几个小步骤，一款款划算实用的美白保养品就应“手”而生了，而且美白效果绝对不输给任何的昂贵保养品。花费低廉但美白效果显著，相信会是渴望美白的朋友最大的喜悦了，这正是我写这本书最重要的原因。我最开心的事就是看着身边的朋友都学会DIY美白品，而且一个个变得越来越白皙靓丽，相信每一位看到《便宜，也可以很美白》的读者，都能从中找到适合自身肤质的美白保养品、体验超值的享受，自制出健康天然的净白肌肤！



曲美SPA
专业美容师

R 推荐序一 “10元”，让肌肤白 皙光滑的秘密 ●●●●

所有的爱美人士都希望拥有白皙的肌肤，就宛若得到了“美丽”的入场券：不必再涂厚厚的粉底遮掩黯淡的肤色；不再担心漂亮的衣服因为不适合偏黑的肤色而压在箱底；更不用担心不施粉黛会吓倒很多人。美白的重要性尽人皆知，为了让肌肤白皙，人们想尽方法。即便如此，稍不留心，肌肤还是会披上一件黑色的外衣。

想要改善肌肤变黑的状况，当务之急就是了解肌肤变黑的原因。肌肤的最大敌人是紫外线与空气中的游离物，当肌肤受到阳光过度照射时，就会促进黑色素的分泌，进而导致肌肤变黑；另外，肌肤代谢速度过慢、干燥或是污垢、油脂、化妆品残留在肌肤表面，也会导致肌肤变黑。对于后者所造成的肤质变黑状况，我们只要使用洗面乳或清洁面膜深层清洁就可以了；但要从根本上改变肌肤暗沉的状况，就必须从根本上抑制黑色素的分泌。而抑制黑色素分泌、清除已生成的黑色素的最好方法，就是给肌肤补充特定的营养物质。最新的科学研究显示，维生素C、果酸等营养素对美白肌肤有很好的效果，维生素C不仅可以抑制黑色素的分泌，还能和维生素E共同作用，避免肌肤因为被污染和紫外线照射而受到伤害；果酸（AHA）可以降低肌肤角质层细胞间的黏合力，促进老旧的角质细胞脱落，加快代谢黑色素，进而使肌肤变得更加柔滑白嫩。

要想使用果酸和维生素C使肌肤白皙，并非一定要购买各种美白品，郑重其事地进行保养。其实含有天然

果酸和维生素C的水果、蔬菜在日常生活中随处可见，只要充分利用这些天然美白品，并按肌肤的生长周期，适时合理地进行保养，清洁肌肤，有效抑制黑色素，就能实现美白的愿望。

这本《便宜，也可以很美白》就是本着天然、价廉物美和DIY三个基本理念，在深入了解肌肤美白原理的基础上撰写而成。读者可利用天然的蔬果，配合特定的材料如中药、牛奶、茶水等，以DIY的方式，制作出适合自己的药浴、面膜、体膜等，针对各种不同肤质进行全面护理，帮助读者轻松实现美白梦想。自制的美白品不仅效果好，而且每一款美白配方所需的材料费用平均都不超过10元！去美容院，要花大把的钞票，却不一定可以获得最好的效果。这里介绍的都是方便简捷、价格便宜、效果显著的美白方式，衷心希望这本书可以给你带来全新的美白体验。



倪学玲

树一派美容院
专业美容师

推荐序

目录 CONTENTS

面部美白DIY

美白滋润面膜



美白保湿面膜



美白去痘面膜



美白平衡面膜



美白去斑面膜



蛋白面膜	14
苹果西洋菜面膜	16
印度王妃美白面膜	18
牛奶润肤面膜	22
胡萝卜面膜	24
黄瓜润肤面膜	26
木瓜补湿美白面膜	28
蜂王浆珍珠粉嫩白膜	30
山药蜂蜜面膜	32
番茄面膜	36
白雪膜	38
薏仁清洁膜	40
燕麦片去角质面膜	42
豆腐酵母美白面膜	44
双氧水美白面膜	46
半夏美白面膜	50
冰河泥美白面膜	52
维生素E美白面膜	54
酵母美白面膜	56
杏仁鸡蛋面膜	60
核桃蛋白面膜	62



CONTENTS 目录

美白滋养眼膜



美白调理化妆水



美白修护乳液



美白营养霜



美白防晒霜



其他美白品



甘菊茶眼膜 66

黄瓜蛋白眼膜 68

冰牛奶眼膜 70

丝瓜眼膜 72

黄瓜化妆水 76

柠檬化妆水 78

苹果化妆水 80

红茶化妆水 82

维生素C美白水 84

蜂蜜美白乳液 88

草莓增白霜 90

白肌霜 92

薰衣草防晒霜 96

茶树柠檬喷雾 100

美白蜜液 102

银耳珍珠眼霜 104



CONTENTS

目录 CONTENTS

全身美白DIY

美白泡澡配方

黄绿牛奶浴	108
柠檬片泡澡法	110
生姜美白法	112

全身美白按摩霜

精油美白法	116
中药美肤剂	118
护肤美白法	120

全身美白乳液

向日葵苦茶乳霜	124
清爽润白油	126
芦荟薄荷身体乳霜	128

美白护手霜

橄榄油强化美白护手油	131
------------	-----





How to Use the Book

如何使用本书 ●●●

大家可能有这样一个体会，旁人用来很有效果的东西，自己用起来却往往不如人意。使用美白保养品也一样。这是因为每个人的肤质不一，肌肤变黑的原因更是各不相同，市面上单一的美白产品不可能针对所有情况开发设计，它只能对普遍原因及特定肤质皮肤的变黑起到抑制作用。所以想要真正适合自己的保养品，就自己动手吧，而本书《便宜，也可以很美白》便可以指导你做出“最适合”自己肤质的美白产品。

本书分为面部美白DIY和全身美白DIY两大部分，由脸部到全身给予“全面护理”。在面部美白篇里我们介绍了面膜、眼膜、调理化妆水、修护乳液、营养霜、防晒霜的DIY方法，其主要使用顺序为：

第一步：美白面膜、眼膜

功能：阶段性美白，使肌肤在最短的时间内恢复往日的白皙与光泽。

第二步：美白化妆水

功能：使水质美白成分进驻细胞内，是使用其他美白产品前的打底产品。

第三步：美白乳液

功能：高度滋润保湿配方，让面部肌肤柔软滋润，若长期使用可令斑点明显变淡，肌肤变得透明、白皙、滑润。

第四步：营养霜

功能：滋养肌肤、锁住水分，令肌肤富于弹性、柔滑细嫩。

第五步：防晒霜

功能：保护皮肤免受紫外线干扰，使皮肤保持白嫩状态。

要特别注意的是，一整套保养品应该按正确的顺序使用，否则美白效果肯定会大打折扣。

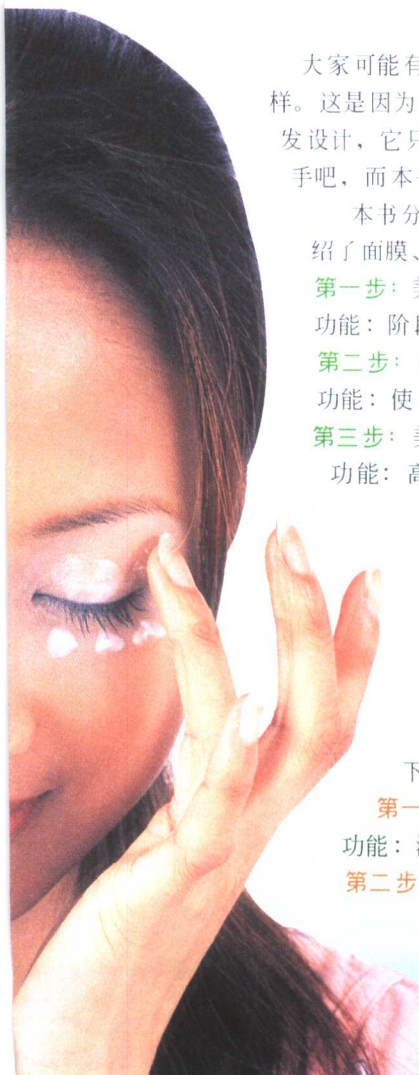
在全身美白篇中，本书介绍了泡澡法、按摩霜、乳液等一整套全身美白方法，只要牢记使用以下步骤，全身美白一定不成问题。

第一步：泡澡

功能：清洁肌肤的污垢与杂质，使肌肤缺水细胞快速吸收水分，并有效美白滋润肌肤，使肌肤水嫩白皙。

第二步：按摩霜

功能：深层去除肌肤的老化角质，并在按摩的同时促进血液循环、令肌肤排出毒素，充分吸收美



白成分，获得足够的滋养。

第三步：美白乳液

功能：促进全身肌肤吸收营养与水分，有效平衡肌肤的油脂分泌，在肌肤表面形成美白保护膜。

此外，本书自制保养品所选的原料可谓包罗万象，从天然的蔬菜、水果、植物精油到中药材应有尽有。它们有一个共同的特点：都是“天然”的生活常见品。绝大多数原料都可以在超级市场或者药店找到，即使出现一些比较冷门的原料，书中也都会有相应的小秘诀为你提供替代品，而且“价格便宜”，每个配方都控制在10元之内，这对平时想美白、又崇尚节俭的朋友来说，无疑是一大福音。

本书强调“量身订作”的重要性，因为对肤质而言，“最适合”才是“最好的”。本书即针对不同的肤质，介绍了相对应的美白配方，有60多种美白产品供你选择，相信你一定可以从中找出“最适合”的美白品。

只要你想美白，不管你是男性还是女性，都可以在本书中找到使你肌肤美白的关键。但要特别提醒读者的是，虽然是纯天然原料制成的保养品，但也无法完全确保不会产生过敏，使用时还是应先在局部肌肤上试用，如果感到不适，或出现红肿等皮肤过敏症状，应立即停用，做冰敷处理，如果一切正常，就可以安心使用了。

另外要特别注意的是，因为是自制的，能控制分量，最好以一次使用完毕为佳，如果出现一次用不完的情况，则请将剩余的放入冰箱保存，在书中提示的有效期前使用完毕。如再次使用时觉得味道有异，则表示产品可能已经变质，请务必立即丢弃。

对初学者来说，使用DIY美白产品千万不要抱着急功近利的想法，看到一种方法效果不明显就立即更换一种，或是干脆把书丢到一边，这种做法太过草率，因为引起皮肤变黑的黑色素一旦形成，需要一段时间才能将其淡化，而这一过程对年轻人来说大致需要4周，老年人可能需要10周以上。所以，要拥有美白的肌肤，就一定要持之以恒。

与此同时，也要给已经取得一定效果、沉醉于DIY乐趣中的朋友一个提醒：美白品虽好，但也要注意使用频率，否则会“过犹不及”。

美白重在保养、贵在坚持，健康、洁净、明亮才是美白的最高境界！祝大家美白成功！



DIY for Whiteing Face

面部美白DIY

天使面孔是每一个人的梦想，而这张脸必须是肤若凝脂、柔白细致的，因为谁也没见过一个面孔黝黑、皮肤粗糙的天使。所以，不论天生皮肤黝黑或是后天被晒黑，所有爱美的人都千方百计地想透过各种手段来拥有一张嫩白洁净的脸。但遗憾的是，亚洲人皮肤的结构特点决定了亚洲人的皮肤容易晒黑，这是因为亚洲人皮肤中黑色素颗粒的密度高，每个黑色素细胞中黑色素颗粒数量约为250个，比欧洲人高2倍左右，再加上亚洲人皮肤角质层剥落的速度还比欧洲人皮肤角质剥落速度更缓慢，这让我们的美白护肤工作显得更为艰难与重要。此外，空气中游离物的附着，无处不在的紫外线，肌肤上污垢、油脂、化妆品的残留，皮肤代谢过慢等，这些外界的伤害，都在加速肌肤

变黑变老。

为了拥有白晰的面容，很多爱美的人只好不惜斥以巨资，买回一大堆美白护肤保养品，往脸上涂抹，拿自己的宝贝脸蛋当成化学实验品，一不小心就出现了过敏现象，甚至留下斑点。其实，市场上所卖的保养品很多肤质不同的人都在使用，有人适合，有人不适合，不是量身定做的，美白效果当然因人而异，所以很难达到理想的美白状况。

想要针对自己的肤质来彻底美白，就要针对自己脸部的肤质与存在的问题，选择适合自己的美白品。所以最好的方法就是自己动手做，身边平常的黄瓜、丝瓜、橙子、西瓜、山楂等都是上好的原料，因为这些纯天然植物中通常富含天然、无刺激的美白成分，能有效地深入到肌肤的真皮层，预防和

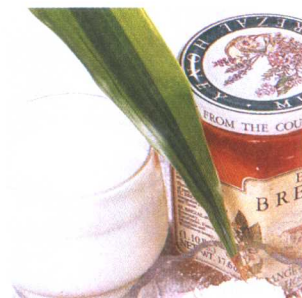
P r e t t y

阻截黑色素的形成（如抑制酪氨酸酶之活性），令黑色素无从产生，由内至外，令肌肤回复白净。有了好原料，再遵循本章DIY法则，这样，美白就变得轻而易举。

本章节将会介绍纯天然面膜、防晒油、化妆水等等美白保养品的做法，你可以根据自己的需要，选择搭配使用，很快你就会发现脸色变得那样干净、白皙、细致，像个真正的天使那样。



W h i t e , S o E a s y



Whitening & Nourishing Mask



美白滋润面膜

柔润白皙的肌肤离不开日常的悉心护理，肌肤摄取足够的营养自然变得水嫩光洁，而美白滋润面膜的密合式包覆能在短时间内令肌肤吸收营养因数，在美白肌肤的同时修护滋养肌肤，调理肤质，帮你完成美丽任务。

美白滋润面膜的配方中添加了大量的滋养天然精华成分，矿物质、微量元素，清洁毛孔的同时可迅速渗透肌肤表层，补充肌肤所需营养，增强肌肤弹性，改善肌肤干燥状况，令肌肤在短时间内变得柔润、紧实、亮泽，给肌肤一个好状态，自然就能显得愈发神采飞扬。

一些花费不多、日常可见的中草药、蔬果中就含有滋润因数，如白芷能改善微循环、促进肌肤新陈代谢、

延缓肌肤衰老、达到滋润肌肤的效果；薏仁含有丰富的类黄酮，能够抑制大量黑色素的产生，美白肌肤的同时还可滋养肌肤；香蕉含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E和铁元素、矿物质，能给肌肤提供所需的各种养分，协调身体酸碱质，令肌肤更显白嫩、清爽；木瓜含有多种维生素，能抵抗紫外线侵害、活化肌肤，让肌肤迅速恢复光泽；柠檬中含有的维生素C和果酸，是淡化黑斑、色斑不可缺少的天然成分，同时还能促进肌肤新陈代谢，使肌肤白皙有弹性，有效改善肌肤松弛的状况、令肌肤平滑润泽；西洋菜能提供肌肤角质细胞所需的各种养分，促进角质细胞软化，使肌肤变得细腻、年轻。这些生活中的简单材料，只要适当地加以利用，就能让肌肤摆脱干涩、蜕皮、过敏等一系列的恼人小问题，焕发净白柔润的新光彩。



蛋白面膜

香蕉含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E和铁质，能给肌肤提供所需的各种养分，香蕉中含有的磷和矿物质，能中和身体酸碱值，使肌肤水油平衡，变得白嫩、清爽、富有光泽。在泡澡时使用蛋白面膜，更会促进脸部的血液循环，提高美白的功效。如果将保鲜膜挖出眼、鼻、口等后，敷盖在面膜上，更可增加保湿的功效。



DIY 自制美容品

材料

香蕉1根 * 奶油10克 * 浓茶15毫升（最好选用绿茶）

功效

适合外出使用，使肌肤恢复润泽亮白，水嫩湿润，使用2~3周后，日晒形成的黑斑就会消失。

使用器材

碗1个、筷子或搅拌棒、计量匙

制作成本

5元

适用肤质

中性肌肤

产品购买地

香蕉：超级市场

奶油：超级市场

美白滋润面膜



制作方法

1. 将香蕉剥皮后放在碗中捣成泥状。
2. 加入奶油以及已经冷却的浓茶，混合搅拌均匀即可。

使用方法

将面膜均匀涂于脸上（也可涂于已挖出眼、鼻、口部位的保鲜膜上，再敷盖于脸部），避开眼部及唇部，10~15分钟后，用温水洗净即可。

保存方法

最好1次用完，若无法用完须用玻璃器皿密封放入冰箱内冷藏，在3天内用完。

