



美白大全

图书在版编目 (CIP) 数据

365天美白大全 / 李小彦著. —北京: 农村读物出版社, 2004.6

ISBN 7-5048-4478-0

I .3... II.李... III.美容—基本知识
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第047252号

365天 *Hand Book of*
Owning Fair Skin
美白大全

作者: 李小彦

美术指导: 王婧 封面设计: 熊黎

内页设计: 熊黎 摄影: 王婧 熊黎

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 中国农业出版社印刷厂
开本 889mm × 1194mm 1/24
印张 8.75
字数 170千
版次 2004年6月第1版 2004年6月北京第1次印刷
印数 1~10 000册
定价 36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

李小彦 著

365天 *Hand Book of*
Owning Fair Skin
美白大全

> 白皙并非指日可待，每天坚持
皮肤才能变通透，变白皙！
一招一式上演美白传奇！

农村读物出版社

风靡全球的美白潮流，FOLLOW ME

1 天 1 个 美 白 精 灵 魔 法
 让 你 自 然 白 皙 , 精 灵 魔 法
 因 人 而 异 的 8 体 验 美 白 神 奇
 还 你 一 个 大 美 白 秘 笈
 当 个 不 褪 季 的 白 皙 的 梦 想
 的 白 皙 水 人 儿

策划:  动静国际

ISBN 7-5048-4478-0



9 787504 844781 >

定 价: 36.00 元

李小彦 著

365天 *Hand Book of*
Owning Fair Skin
美白大全

> 白皙并非指日可待，每天坚持
皮肤才能变通透，变白皙
一招一式上演美白传奇！

农村读物出版社

作者序

处 在一个白皙肤色当道的时代，对女人来说，拥有白皙水嫩的肤色是最值得骄傲的事了。为了永远保有这份骄傲，不惜花费时间、精力、金钱，只为留住白皙。虽说“环肥燕瘦，各有其美”，小麦色、古铜色的肌肤同样也是时尚的代名词，可是询问大部分女性，却仍回答偏爱白皙。

美白永远是最热门的焦点话题，春末夏初的美白保养品大战以及各种美白治疗的应运而生就能充分予以验证。到底什么才是美白？怎样是真正美白？要谈美白之前，必须要先认识什么是黑色素。皮肤的表皮基底层内的黑色素细胞分泌出黑色素，而黑色素的分泌数量以及分布形态决定了肤色深浅。肤色除了来自于遗传外，后天也有很重要的影响，比如紫外线、内分泌及荷尔蒙等都能影响白皙。但是要化暗淡为白皙并非在朝夕之间，有人百般努力却收效甚微，也有人轻松为之，却事半功倍。这说明选择的方法是很重要的。

无论是传统的美食疗法还是现代的高科技美白法，不同的美白方法自然有着各自的利弊，





作者序

运用到不同的人身上更会起到不同的美白效果，关键就是看你该如何选择了。本书费尽心血搜集了365种美白方法，为满足不同读者的需求，让每位读者都能从中选择适合自己的美白法则。

比如说“流行时尚美白法”搜集了时下最为流行的各类美白法；“美食享受美白法”分别介绍了对皮肤有美白作用的多种蔬菜、水果以及具有美白肌肤作用的多种中药，逐一分析了食材的白肤原理，让你白润肤色的同时还能享受美味；“日常轻松美白法”则告诉读者如何在日常生活中稍加留心就能轻松对抗黑色素的侵袭；还有最为时尚的“DIY自然美白法”、“SPA舒爽美白法”以及“精油香薰美白法”，利用具备美白功效的蔬菜、水果、精油等，涂涂抹抹、泡个澡，不仅让面部白皙，身体肌肤同样白嫩水滑。如此众多的方法，相信总有一种会让你感觉称心如意，当然你也可以选择其中的几种。在这个新鲜的E时代，如何让自己永保白皙，做个水嫩白皙的俏美人儿，而无须小心翼翼拒阳光于千里之外，让本书帮你实现瑰丽的梦想吧！



从

位居科技前沿的歌
是美研，嫩肤、换
肤，到最新美白按摩
整。肌肤保养，是影
罗时下最流行、最时尚
的美白方法，让美白工
程，1小时不打烊，更是

目 录

光子嫩肤美白原理：
能刺激表皮层，能直接取
除、改善，珍珠一一排
除，使肌肤点透，让皮肤
成为超级美白专家，需
用最明智的选择，早日
实现白皙之美。

流.行.时.尚.美.白.法

光子嫩肤法 16

果酸换肤法 17

电动磨刷美白法 18

中医美白法 20

排毒美白法 22

曲酸美白法 22

芦荟美白法 23

左旋维生素C美白法 24

珍珠美白法 25



面部清洁美白法 28

适度去角质美白法 29

慎用化妆品美白法 31

防晒喷雾美白法 33

午 间 防 晒 法 34

全身防护美白法 35

冥想美白法 38

黄 体 期 美 白 法 41

妊 娠 期 美 白 法 42

外

在的“白”是不
代表真正的
“白”，女性的皮肤白嫩
细腻，很大程度上来源
于饮食的调理，要想令
肌肤彻底嫩白，必须采

目 录

取以内外相结合的方式，抑
制体内黑色素的形成，
来生各种色斑，这才是
白皙的真正定义。美白
菜肴，让你白润肤色的
同时还能享受美味。

美.食.享.受.美.白.法

维生素E美白法 48

蕈类美白法 49

冬瓜美白法 51

卷心菜美白法 52

果仁美白法 54

青花鱼类美白法 56

草莓美白法 58

白芷美白法 61

玉竹美白法 64

味

目 录

饮·品·清·爽·美·白·法

豆 浆 美 白 法 108

甘 草 绿 茶 110

高 丽 果 菜 汁 112

莲 藕 苹 果 笋 汁 114

草 莓 果 汁 115

木 瓜 柠 檬 汁 116

美 白 晶 莹 露 117

花 生 奶 露 118

番 茄 奶 昔 119

想

要针对自己的肤质
肌肤越来越白，就
要选择适合自己肤质的美白
品，最好的方法就是自
己动手做。身边平常的
黄瓜、冬瓜、桃子、西
瓜、山楂等都是很好的

目 录

材料，如黄瓜、冬瓜、西
瓜、桃子、山楂等，在自
己动手做的时候，自然也就
可以省去很多钱。天然的美
白品，面膜、洁面膏、护
肤霜、精华液、卸妆油、眼
霜、唇膏、口红、香水、

DIY.自.然.美.白.法

百合花洁肤水 122

萝卜洁肤水 123

茄汁洁肤水 124

柳橙橄榄磨砂香胶 127

猕猴桃山楂磨砂膏 128

木瓜滋养膜 129

甘草美白面膜 131

咖啡美白面膜 134

橄榄泡沫清洁油 160

爱

目 录

SPA·舒·爽·美·白·法

彩 色 牛 奶 浴 164

芦 荟 浴 165

绿 茶 浴 167

酸 奶 番 茄 浴 169

西 瓜 浴 171

葡 萄 柚 浴 盐 172

杏 仁 油 磨 砂 浴 盐 173

黄 瓜 绿 豆 磨 砂 浴 174

向 日 葵 苦 茶 乳 霜 175

想

拥有健康美丽的肌肤，面部的肌肤是不可忽视的，按摩面部肌肤能使我们

的皮肤变得柔软，肌肤的弹性也会增加，

肌肤自然红润，富有弹性，光泽动人。

按摩面部肌肤，可以促进血液循环，

使面部肌肤得到充足的营养，从而保持面部

目录

面部按摩法 176

面部拍打按摩法 180

眼部按摩法 181

弹琴按摩法 183

脸颊按摩法 183

嘴周按摩法 184

眉部按摩法 185

下颌骨按摩法 185

按摩·焕·肤·美·白·法

肝斑去除指压法 178

褐斑去除指压法 179

面部拍打按摩法 180

眼周按摩法 181

弹琴按摩法 183

脸颊按摩法 183

嘴周按摩法 184

眉部按摩法 185

下颌骨按摩法 185

芳

目 录

精 . 油 . 香 . 熏 . 美 . 白 . 法

柠檬单方精油 188

苦橙叶单方精油 189

乳香单方精油 190

野山茶单方精油 191

薰衣草单方精油 192

尤加利单方精油 194

薄荷单方精油 195

薰衣草复方精油 198

香橙复方精油 205



1

流行时尚美白法

Becoming Fair In Fashion Way



肌肤洁白，如瓷器般细腻，如水果冻般晶莹，绝对是第一眼美女的决定要素。拥有白皙的皮肤，就宛若得到了“美丽”的入场券，所有的爱美人士不必再涂厚厚的粉底遮掩暗淡的肤色，也不再担心漂亮的衣服因为不适合偏黑的肤色而压在箱底。市面上的各类美白产品和美容院推出的各种美白法层出不穷，广告全部打得醒目亮眼，广告中的模特儿肌肤都白皙细嫩得让人心生妒忌，而人们却又开始踌躇：到底哪些方法真正能够起到效果呢？是否越有名气的产品效果就越好呢？

本篇为你网罗时下最流行、最时尚的美白方法，从位居科技前沿的激光祛斑、微晶换肤，到最古老、最传统的中医调整、泥疗排毒，让美白工程24小时不打烊；更集中了热门美白元素，从最先进、最昂贵的左旋维生素C、胎盘提取液，到最常见、最有效的芦荟、珍珠，一一详尽分析点评，让美眉们成为超级美白专家，做出最明智的选择；更从多方面，集中火力，搜罗时下最流行的美白美容仪器，从最不可思议的超声波美容仪、扫斑笔，到最简单、最轻松的负氧离子喷雾、蒸脸器，让你的白皙之梦早日实现。