

生活

美白、防晒、按摩、巧吃……快哼着歌儿跟着做，难道你不想肌肤胜雪，美白水当当？

美眉护肤

主编／代红

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 李红梅

☐ 装帧设计 侯健康

☐ 绘画 王丽娜

☐ 模特 王钰 宫培培 牛巧红 董晓琼

☐ 摄影 三毛摄影工作室

美眉护肤

Meimei Hufu

代红 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3079-2/Z · 461

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



护肤

主编／代红

吉林科学技术出版社



让我先向你们
炫耀一下吧!

各位美女，
我是护肤小姐，
羡慕我的皮肤
吧? 其实，想和
我一样一点也不
难，跟我来做，你
很快可以变得不
同凡响!

动心了吧?
那就快点和我
一起润肤吧!



编委

王晓微
李惠敏
高玉娥

刘曦
张晓明
崔剑剑

孙中男
赵沫
蒋吉闽

李星
郑风家
董瑞雪

目录

CONTENTS

1. 做个白皙美人儿



8 / 了解你的肌肤

10 / “对症下药”才能做白美人儿

12 / 认识美白护肤品

13 / 我要变成“白雪公主”

14 / 打造如雪肌肤

15 / 夏季美白水当当

16 / 充满魅力的白皙肌肤

18 / 服装色系的选择

19 / 夏日靓丽风采

20 / 秋日美白好气色

21 / 冬季美白之恋

22 / 秋天是女人的养颜季节

24 / 冬日美白全接触

25 / 日夜美白功课表

26 / 白天保养程序

27 / 快速美白 123

28 / 拥有皮肤白皙 9 诀窍

30 / 流行美白成分分析

32 / 美丽新发现

33 / 美白功课

2. 美白与防晒

36 / 紫外线是美白的头号杀手

37 / 防晒指数面面观

38 / 正确使用防晒品步骤

39 / 晒后肌肤依然美丽

40 / 防晒与保湿息息相关

41 / 防晒面面俱到

42 / 内外结合的防晒与美白

44 / 不可忘记眼部防晒

45 / 游泳时如何防晒

46 / 游泳后如何修护

47 / 晒伤疗法

48 / 防晒必备品大比拼

49 / 防晒霜的 7 大误区

50 / 美白防晒十话十说

52 / 鲜芦荟治疗晒伤

53 / 自制防晒面膜



3. 美白进行时



56 / 与暗黄肤色 Say Goog-Bye

58 / 不做“小甜甜”

60 / 抗痘大行动

62 / 拯救“熊猫眼”

64 / 远离干化及小细纹的困扰

66 / 美白的源头祸水——角质

68 / 轻松挥别油光

70 / “氧”颜美容是绝招

72 / 做个美白美女要“减压”

74 / 零色差的美人

4. 美白总动员

78 / 美白与牛奶的亲密接触

79 / 鸡蛋造就美白肌肤

80 / 绿茶洗面容颜嫩白

82 / 白芷美白敷脸法

83 / 自配美白芳香精油

84 / 美白面膜

88 / 中草药美白焦点

90 / 美白穴位按摩

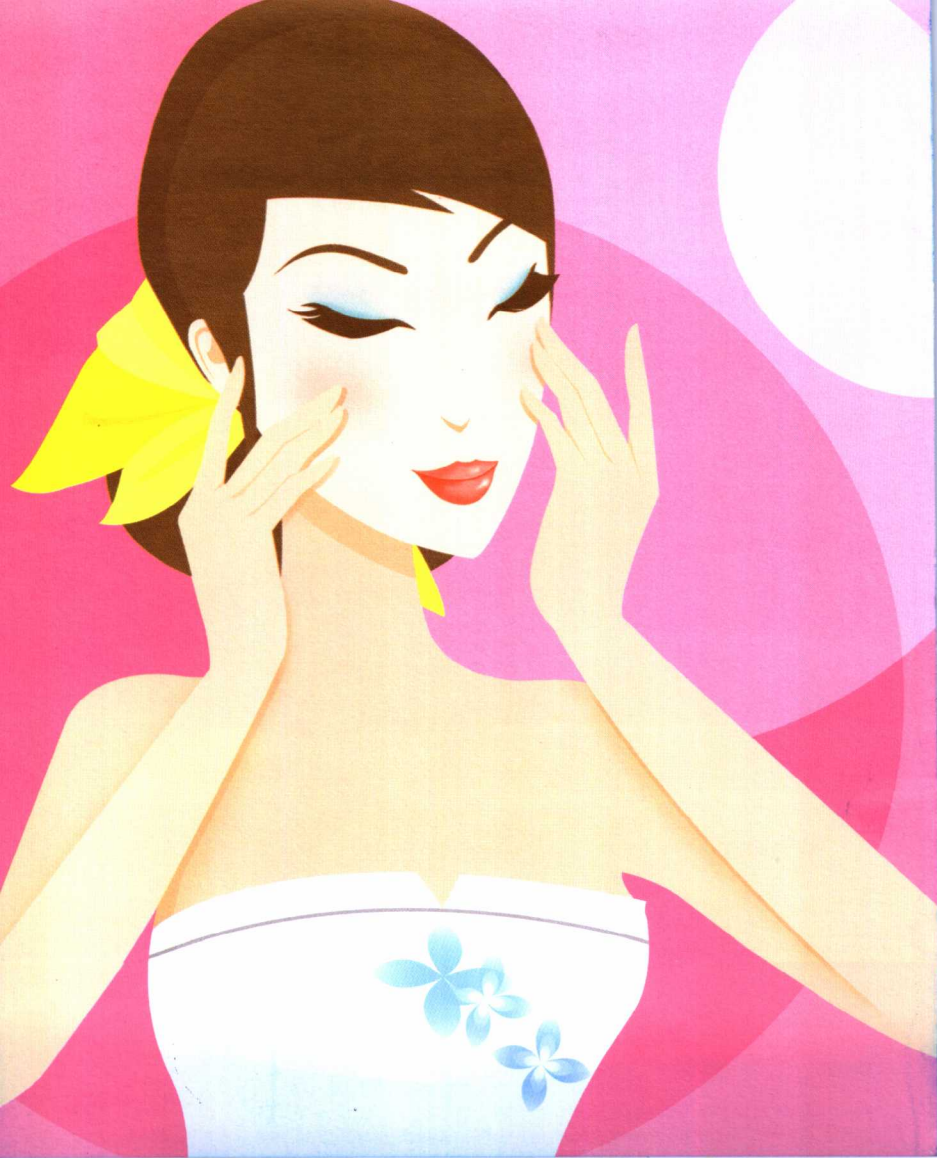
91 / 吃出美白健康来

92 / 搜索美白食品

93 / 自制美白饮料

94 / 饱口福，享美白







“一白遮百丑”，美白亮丽的肌肤的确能让你看起来更加动人。况且，东方人一向不喜欢深色的肌肤，这也就形成了东方女性“肌肤白皙才是美”的审美标准。相信“美白”已成为众多美人儿的当务之急了吧！那么就让我们赶快行动起来，全力把自己打造成一个白皙美人儿吧！

做个白皙美人儿

→ 了解你的肌肤 →

肌肤就如个性，体现在每个人的身上是各不相同的。

我们的肤质原则上约分为5种：油性肤质、中性肤质、干性肤质、混合性肤质、敏感性肤质。而且，肤质并非是固定不变的，它会随着皮肤的状况、环境的变迁与季节的改变而产生变化。所以，在使用美白产品之前一定要先弄清楚自己是属于哪一种肤质，然后再根据自己的肤质，为自己选择最适合的美白产品及保养方式。

在这里，我们将首先为您检测肤质，然后为您量身定造出无懈可击的美白行动！

肤质类型鉴别测试

1. 你的皮肤表面会泛油光吗？

是口 否口

泛油光的部位在哪里？

鼻翼口 前额口 下巴口 脸颊口

2. 不管什么时候，你总会觉得脸上油腻腻的？

是口 否口

油腻的地方在哪里？

鼻翼口 前额口 下巴口 脸颊口

3. 你的皮肤会让人感觉干燥吗？

是口 否口

干燥的部位在哪里？

鼻翼口 前额口 下巴口 脸颊口

4. 脸上有脱皮的现象吗？

是口 否口

脱皮的地方位于哪里？

鼻翼口 前额口 下巴口 脸颊口

5. 脸上常有紧绷的感觉和脱屑的现象吗？

是口 否口

6. 脸上虽有紧绷感，但还算平滑，不至于太干燥？

是口 否口

7. 使用保养品时，皮肤常有红肿等过敏现象？

是口 否口



油性肤质美人

第1、2题答是，而且泛油光的部位几乎是全脸；

第3、4、6、7题答否。

干性肤质美人

第3、4、5题答是，而且脸部四处皆可见干燥的表皮；

第1、6、7题答否。

中性肤质美人

第1、2题答是，而且脸上只有2~3个地方有油光；

第4、6、7题答否。

混合性偏干肤质美人

第1、4题答是，而且脸上至少有2个地方可以看到干燥的表皮，还有干燥的感觉；

第5题有的答是，有的答否。

纯混合性肤质美人

第1、2题答是，但症状出现的部位可能会改变；

第3、4、6、7题答是否。

过敏肤质美人

第3、4、5、7题回答是；
其余题回答否。

→ “对症下药”才能做白美人儿→

在众多广告的密集轰炸下，公说公有理，婆说婆有理。选择美白产品于是成了一件苦差事。大部分的美白产品在于干扰或阻断黑色素的生成，或者是加速角质层的代谢，帮助去除老化角质，淡化表皮的黑色素。更有的产品对于黑斑具有抑制、淡化、排除、还原的作用，从而达到美白的效果。

事实上，如果您要想达到美白的最佳效果，最根本的还应正视自己的肌肤特点，只有“对症下药”才能“药到病除”。

油性肌肤

谁都拥有美白的权利，油性肌肤导致的痘痘脸也不例外。最好的方法是等炎症状况改善后再实施美白计划，以确保万无一失。应选用无油美白产品，如美白乳液、美白美容液等，既可以提供养分，又能改善皮肤的油脂分泌量，岂不两全其美。

白天可搭配使用清爽型美白乳液与局部专用保养品(如祛痘霜、抗痘凝胶

等)，美白祛痘两不误；晚上因出油较少，只需在涂抹乳液前加用美白精华液即可，当然，祛痘保养品的使用应始终贯穿其中。一个星期做2次深层清洁保养，让毛孔保持畅通。

日间保养步骤：洗面奶—爽肤水—美白乳液(清爽型)—祛痘保养品—防晒霜

晚间保养步骤：卸妆—洗面奶—爽肤水—美白精华液—美白乳液(清爽型)—祛痘保养品

特别保养步骤(一周)：一次美白面膜+二次深层清洁面膜

干性肌肤

这种肤质是雀斑、黑斑的高危险群体，不经意间就被瑕疵占了领地。保湿对你来说是重之又重的问题，所以，你应注意平衡调节肌肤的水分，使皮肤代谢正常，避免色素沉淀。在夜晚使用美白精华液或是美白晚霜，让肌肤充分吸收营养，长此以往，我们坚信您一定会变得光彩照人。

日间保养步骤：洗面奶—爽肤水—乳液—防晒霜

晚间保养步骤：卸妆—洗面奶—爽肤水—乳液

特别保养步骤(一周)：一次去角质 + 一次美白面膜 + 一次放松按摩

瑕疵肌肤

对于此类皮肤，我们建议您要系统地使用全套美白产品，从基础的化妆水到美白乳液直至深层美白滋润（精华素），彻底将自己投入这场“美白大战”中去。定期做美白面膜保养，将美白进行到底。每周用美白按摩膏做2次脸部按摩，不但能淡化斑点，还有助于肌肤的新陈代谢。要知道，收获和付出总是成正比的。

建议购买一套美白系列，从基础的洗面奶、爽肤水到浓缩的精华液、美白霜……并定期进行面部保养，每周2次脸部按摩，会在促进肌肤新陈代谢的同时淡化斑点。

日间保养步骤：美白洗面奶—美白

爽肤水—美白精华液—美白乳液—防晒霜

晚间保养步骤：卸妆—美白洗面奶—美白爽肤水—美白精华液—美白面膜—美白乳液

特别保养步骤(一周)：一次去角质 + 二次美白面膜 + 二次美白按摩

混合性肌肤

混合型肤质最害怕的就是T字部位不断地冒油，改用无油配方乳液后，干燥的脸颊又得不到应有的滋润。如此以来，美白仿佛变成了一个不可完成的任务。其实，只要将面部的保湿功课做好，美白便可以水到渠成了。

涂抹保养品时，先使用美白精华液，令肤色均匀亮丽；再涂抹保湿乳液于两颊，油腻的鼻头与额头可以忽略。

日间保养步骤：洗面奶—美白爽肤水—美白精华液—保湿乳液—防晒霜

晚间保养步骤：卸妆—洗面奶—美白爽肤水—美白精华液—保湿乳液

特别保养步骤(一周)：一次去角质 + 一次美白面膜 + 一次保湿面膜

→ 认识美白护肤品 →

美白洁面乳、美白化妆水、美白精华液、美白乳/霜、美白面膜这可是美白行动中的5个重要环节，一个都不能少！

美白洁面乳

深层的洁面无疑是美白的第一步。使用具有美白、深层洁面成分的美白洁面产品，美白成分最先接触到肌肤，温和地清洁皮肤表层，使肌肤洁净而有光泽。

美白化妆水

使用含有水质美白成分的化妆水是最基础的肌肤美白步骤，水质的营养成分很容易被吸收从而进驻细胞内，这是使用其他美白产品前的打底产品。

美白精华液

深入美白，其有效成分能直接穿透

表皮层，排除肌肤表层已生成的色素，而且可预防紫外线造成的黑斑、雀斑，是美白的关键。

美白乳/霜

具有高度润泽保湿配方的乳液，让肌肤柔软滋润，增强了精华液的功能并且含有滋润成分，长期使用能让斑点明显变淡，肌肤透明、白皙、滑润，是日常美白的巩固步骤。

美白面膜

面膜不需每天使用，但定期使用则具有阶段性地加强美白、淡化色斑的作用，能使肌肤在最短的时间内恢复往日的白皙和光泽，是美白行动中不可或缺的部分。



美眉小叮咛

如何选择合适的美白产品？

购买系列美白产品，功能兼顾保湿、淡斑、除斑及夜间修复，让肌肤享受无微不至的呵护，全面恢复白皙。除此之外，在选准一种品牌的美白保养之前，一定要深入了解该产品的成分及功能。如有可能先索取试用品，试用1~2天，观察该产品是否适合自己的肤质，无过敏的情况发生便可考虑购买。具有一定知名度的大品牌有专门的产品研制开发部门，基本上能保证产品的安全性。

护肤

→ 我要变成“白雪公主” →

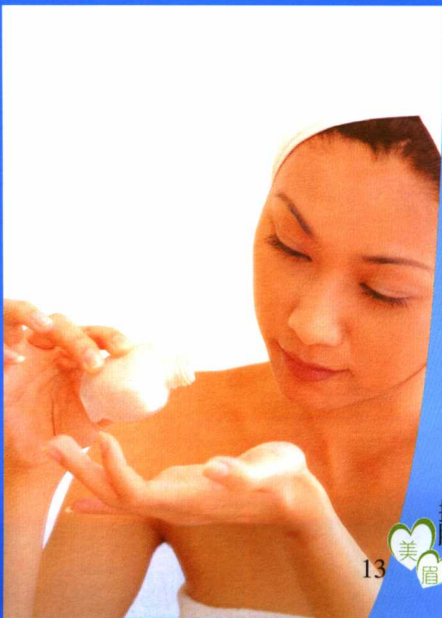
有谁不想拥有雪白无瑕的肌肤？可是，究竟为什么皮肤会变黑？最大的敌人当然是紫外线与空气中的游离物受到过度麦拉宁黑色素的生成而变黑。另外皮肤代谢过慢、干燥、或是肌肤上的污垢、油脂、化妆品残留也会让肌肤变黑。但是，您可以利用以下的从清洁到保养的4个步骤，如此一来，您也会成为一个人见人爱的“白雪公主”！

深层清洁达到卸妆与深层清洁同步进行的功效，并可温和祛除老化角质。

美白调理 当清洁完后，要使用含有美白成分的保湿调理，能减少黑色素的转移，并抑制黑色素的生成。长期使用保湿美白调理产品，可以提高肌肤的含水量，让肌肤在净白的同时，更具透明感，而且在水脂平衡后，更容易让保养品吸收。

想要白的更快，美白精华液一定不能缺。精华液在化妆水之后使用，目前大多含有维生素C、曲酸、维生素B₃等，它的功能不但能美白、修护，还可以滋养肌肤。

上完精华液后，紧接着就是隔离霜或是乳液。白天因为有阳光与脏空气，所以当然要用隔离霜，让肌肤远离这些变黑杀手，所以建议您选择集防晒、滋润、净白、隔离4大功能于一体的日间UV防护，可以抵御冷气、日晒与风吹的伤害。如果要长期呆在冷气房里，记得还要多加上长效保湿的功能，免得肌肤过度干燥。



→ 打造如雪肌肤 →

充满生机的春色渐入眼帘，或许您只知道春天干燥的风会使肌肤因缺水而产生不适，却不知在享受暖阳的时候，紫外线正侵蚀着肌肤。那就赶快逃离暖阳，加入美白护肤行列中来吧！

下面，我们给您介绍几种春日美白指压法：

1. 用手掌或刷子从右小腿内侧肌肉的最下端往 upper 端按摩刺激，每一个压点都要施力轻柔，从小腿至大腿内侧，左右腿循环指压重复 6 次，右手压右腿，左手压左腿。

2. 把右脚放在左大腿上，用左手的大拇指压住右脚底的大脚趾根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚跟，连续重复 5 次。

把左脚放在右大腿上，用右手的大拇指压住左脚底的大脚趾根部，以螺旋形的按压指法一直压到脚底掌心凹入的穴位，再从掌心压回脚跟，连续重复 5 次。

3. 用右手大拇指压住右小腿内侧离脚踝骨一个手掌宽的凹下点，每按压 5

秒停 1 秒，再按压 5 秒，重复 6 次。

用左手大拇指压住左小腿内侧离脚踝骨一个手掌宽的凹下点，每按压 5 秒停 1 秒，再按压 5 秒，重复 6 次。

4. 用左手大拇指的指腹压住右腿离脚踝骨两个手掌宽的凹下穴点，每按压 5 秒停 1 秒，再按压 5 秒，重复 3 次。

用右手大拇指的指腹压住左腿离脚踝骨两个手掌宽的凹下穴点，每按压 5 秒停 1 秒，再按压 5 秒，如此重复 3 次。

5. 用左手的食指压住右臂和肩膀相交的凹点，以食指的指腹按压 3 秒停 1 秒，如此重复 6 次。

用右手的食指压住右臂和肩膀相交的凹点，以食指的指腹按压 3 秒停 1 秒，如此重复 6 次。

6. 用左右手以螺旋形的按压法沿着两肩一直压到脖子前面，再从脖子前方按压至脖子后面，都以螺旋形指压方法操作，依此步骤重复 6 次。

7. 用左右手的食指对耳朵下方 5 厘米处的凹下穴位点施力，每按压 3 秒，休息 1 秒，重复 5 次。

→ 夏季美白水当当 →

炎热的夏季酷暑难当,如果您能在夏日午后沐浴闲暇时,进行一下夏季美白指压按摩,就可以轻轻松松地治疗晒黑的皮肤,美白肤质,更能促进脸部血液循环,从而使整个人显得青春焕发,神采奕奕。您还犹豫什么?赶快行动吧!

1.用手掌或刷子从小腿后面下端往上按摩刺激,左右腿循环指压重复6次,每一次的每个穴点都要用力按压。

2.用右手食指的指尖压在右脚的小趾根部,持续施压5秒后暂停1秒,再按压5秒停1秒,如此反复6次。

3.用手掌或刷子顺着小腿内侧往大腿的经络,从下端往上按压刺激,每一个穴点都要用力按压或摩擦,左腿施行完后换右腿,如此反复按压5秒暂停1秒,用力刺激此凹点,重复6次。

4.沿着大腿内侧至胸部,由下而上,用手掌或刷子按压每个经络点,记住施力要轻柔,重复做10次。

从左大腿内侧至左胸部做1回,再从右大腿内侧至右胸部做1回,左右交替各做10次。

5.在距离小腿脚踝骨约7厘米的内侧点上,用大拇指按压5秒,暂施压停1秒,重复6次左右。

以右手大拇指按压右小腿,左手大拇指按压左小腿。上述步骤交替各做6次。

6.用手掌或刷子按压身体背部中央沿着脊椎的经络点,由上而下到腰部处,重复做5次。

再用左手掌或刷子沿左肩胛骨往下,按压刺激左侧背部。用右手掌或刷子沿右肩胛骨往下施力按压,刺激右侧背部。

