

现代人健康

时尚瘦身美白

水当当美白

丁文敏 编著



水当当美白

SHUI DANG DANG MEI BAI

丁文敏 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

水当当美白/丁文敏编著. —北京:中国轻工业出版社, 2003. 1

(时尚瘦身美白)

ISBN 7-5019-3699-4

I. 水… II. 丁… III. 美容-基本知识

IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 024534 号

版权声明:

原书名:水嘟嘟美白

编 著:丁文敏

本书中文简体版由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑:李建华 责任终审:滕炎福 封面设计:王 欣
版式设计:丁 夕 责任校对:燕 杰 责任监印:吴京一

★

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010—65121390

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:5

字 数:120千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-3699-4/R·036

定 价:14.00元

著作权合同登记 图字:01-2002-0476

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010—65241695 传真:010—85111730

美白从四季中着手

我多年来研究美肤保养，深深觉得美白的重要性，所以特别编著本书给女性朋友们。想要拥有白皙粉嫩的肤色并不难，重点就是“美白”的保养及治疗要彻底施行。“美白”做得完美，肤色自然容光焕发。

本书依照春、夏、秋、冬四季的更迭，针对美白肌肤的各种技术及环节详细说明。每一季又针对保养及治疗两部分提供敷脸法、指压法、茶饮法、食疗法、果菜汁疗法，以及中药材和食材应用方法。

“跟斑点 SAY BYE BYE!”的单元，则是说明各种斑点的预防方法，以及在日常生活中对茶饮、食物、药物、按摩、敷脸等作重点说明，以达到淡化斑点、恢复白净容颜的效果。

期盼读者能依照本书的说明，自己动手做做看，白皙粉嫩的皮肤就不再是梦想，而是事实。

中医师 丁文敏 谨识

你就是能白回来

本书专门探讨四季美白及防斑的方法，美白部分以四季气候的更迭为主轴，通过敷脸、指压、茶饮、食疗等方法进一步深入调整肤质，达到肌肤白皙的效果。在防斑部分，则对各种斑点的预防与治疗有详细说明。本书所提供的料理、茶饮、果汁都是以一人份为基准，可依情况斟酌加量。书中刊载的茶饮方法，较偏向西式花茶泡法，茶具采用冲茶器、马克杯、盖杯、小茶壶等，重点是要充分搅拌，使汁液混合，而且不论是果汁或茶饮，一定要做好去渣及搅拌均匀的工作。另外，可依个人口味的不同而增加或减少蜂蜜的分量。

关于本书所提到的“适量水分”的意思，是指针对自己口味的喜好增减分量。浓稠或是稀薄，其实是没有硬性规定的，除了疗效，喜好与否也很重要。再者，文中提到的1大匙是15克，1小匙是5克，1茶匙约2400毫克，是汤匙的1/3(汤匙是家中常用的椭圆形汤匙)。只要你不怕麻烦，按照本书所指示的方法经常练习调配，相信熟能生巧，使你在短时间内，调制出1杯既能强化美白，又能符合自己口味的果汁或茶冻。

本书所提供的每一种方法都是极简易又方便操作的，读者可以按照书中的指示，仔细做好四季美白的功课，让美丽迷人、白嫩无瑕的肌肤不再遥不可及！

目 录

第一章 丽白之春

A 丽白之春肌肤保养课程.....2

LESSON ① 敷出柔白好肤质——美白敷脸法

LESSON ② 压出粉嫩好气色——美白指压法

B 丽白之春水当当魔法术13

MAGIC ① 春之美白丽容茶——茶饮疗法

MAGIC ② 春之美白活颜料理——食疗法

MAGIC ③ 春之美白活力鲜果汁

——果菜汁疗法

MAGIC ④ 春之抗晒药物为你留住白皙

第二章 护白之夏

A 护白之夏肌肤保养课程.....32

LESSON ① 敷出柔白好肤质——美白敷脸法

LESSON ② 压出粉嫩好气色——美白指压法

B 护白之夏水当当魔法术.....44

MAGIC ① 夏之美白丽容茶——茶饮疗法

MAGIC ② 夏之美白活颜料理——食疗法

MAGIC ③ 夏之美白活力鲜果汁

——果菜汁疗法

MAGIC ④ 夏之抗晒药物为你留住白皙

第三章 复白之秋

A 复白之秋肌肤保养课程.....70

LESSON ① 敷出柔白好肤质——美白敷脸法

LESSON ② 压出粉嫩好气色——美白指压法

B 复白之秋水当当魔法术.....81

MAGIC ① 秋之美白丽容茶——茶饮疗法

MAGIC ② 秋之美白活颜料理——食疗法

第四章 净白之冬

- MAGIC ③ 秋之美白活力鲜果汁
——果菜汁疗法
- MAGIC ④ 秋之抗晒药物为你留住白皙

A 净白之冬肌肤保养课程.....102

- LESSON ① 敷出柔白好肤质——美白敷脸法
- LESSON ② 压出粉嫩好气色——美白指压法

B 净白之冬水当当魔法术.....114

- MAGIC ① 冬之美白丽容茶——茶饮疗法
- MAGIC ② 冬之美白活颜料理——食疗法
- MAGIC ③ 冬之美白活力鲜果汁
——果菜汁疗法
- MAGIC ④ 冬之抗晒药物为你留住白皙

LESSON ① 各种斑点的防晒方法134

LESSON ② 赶走斑点的食物小先锋

LESSON ③ 神奇去斑指压法

LESSON ④ 除斑醒肤敷脸法

LESSON ⑤ 有效治疗斑点的保养品及化妆品

第五章 跟斑点 SAY BYE BYE

第一章

丽白之春

LESSON ① 敷出柔白好肤质——美白敷脸法

LESSON ② 压出粉嫩好气色——美白指压法

MAGIC ① 春之美白丽容茶——茶饮疗法

MAGIC ② 春之美白活颜料理——食疗法

MAGIC ③ 春之美白活力鲜果汁——果菜汁
疗法

MAGIC ④ 春之防晒药物为你留住白皙

A 丽白之春肌肤保养课程



LESSON 1

敷出柔白好肤质——美白敷脸法

敷脸是从古埃及时代就被那些渴望拥有美白肌肤的女性广为使用的一种极快速又有效的方法。敷脸的材料中,我们除了可用日常生活中具有美白效果的食材外,还可添加一些有快速疗效的中药粉末。当然,每个人的美白需求不一样,所以在春天里,你可以依自己的症状,善用这五道敷脸妙法,让肌肤白回来,告别疲倦,迅速恢复白皙亮丽的好肤色。

Mask 1

轻柔敷脸法

材料:



麦芽粉 1 大匙



柠檬汁 1 大匙



脱脂奶粉 1 茶匙

做法:

- ① 将脱脂奶粉先用开水调匀。
- ② 再加入麦芽粉和柠檬汁,一起搅拌成泥膏状。
- ③ 于早晚抽空敷上即可。



 Mask 2

特殊美白敷脸法

材料:



维生素 C 粉末 1 大匙



进口陶土粉末 1 小匙



小黄瓜液适量

做法:

①将 1 小匙进口陶土粉末先用水调匀。

②加入小黄瓜液拌一拌。

③接着加入维生素 C 粉末 1 大匙，全部搅拌均匀成泥膏状。

④对于脸上长黑斑、褐斑的患者，每周可以敷三次，一次敷 20 分钟。



Mask 3

冰河泥敷脸法

材料:



小黄瓜泥 1 大匙



维生素 C 粉末 1 大匙



橄榄油适量

做法:

①将小黄瓜研磨成泥,取 1 大匙。

②取维生素 C 粉末 1 大匙及适量的橄榄油,加入小黄瓜泥中搅拌成泥膏状,如果太浓稠,可多加点小黄瓜汁液,调匀后放入冰箱冰凉。

③粗糙皮肤可先按摩脸部后再敷。



Mask 4

速效美白敷脸法

材料:



橄榄油 1 大匙



蛋白 1 小匙



珍珠粉 1/2 大匙

白芷 1 大匙

做法:

①准备珍珠粉和白芷置于碗中。

②将 1 小匙蛋白加入药粉中调匀。

③慢慢淋入橄榄油，混合材料调成泥状。

④每周敷三次，每次约 20 分钟。



Mask 5

多味美白敷脸法

材料:



橄榄油 1 大匙



玉米粉 1 大匙



麦片粉 1/2 大匙

做法:

- ①将玉米粉和麦片粉拌在一起，加一点点冷水在碗中调匀。
- ②再加入橄榄油调成泥状。
- ③褐斑患者可以经常用此方法敷脸，能有效淡化脸上斑色。



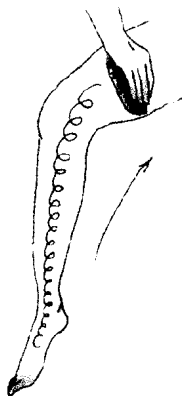
 LESSON 2

压出粉嫩好气色——美白指压法

春季的阳光渐渐变得强烈，为了迎接夏季的到来，可以先在春季做一些准备动作。接下来笔者将传授给你刺激美白穴道的指压法。按部就班，自然就能神清气爽，享有一整年的美美肤质。早晨醒来，沐浴后，按照图示指导的七个动作，自己练习按压。如果浴室空间较宽敞，也可以一边淋浴，一边按压。

春日美白指压 1

★用手掌或刷子从右小腿内侧肌肉的最下端往上端按摩刺激，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六次，右手压右腿，左手压左腿。



春日美白指压 2

★把右脚放在左大腿上，用左手的大拇指压住右脚底的大拇指根部，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，连续重复五次。



★把左脚放在右大腿上，用右手的大拇指压住左脚底的大拇指根部，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，连续重复五次。

春日美白指压 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,循环六次。

★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,循环六次。

春日美白指压 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,如此重复施行三次。

★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,如此重复施行三次。



春日美白指压 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,如此重复六次。

★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,如此重复六次。

