

健康

3分钟

美白

浩威 著

别再叫我黑姑娘!

真正叫你由里而外完全美白

3分钟抢救美白行动

你为什么会长黑

如何很快地“白”回来

精选 12 道润肤美白料理

精选 12 道润肤美颜汤

美白面膜 DIY

9 种脸部易容术

日晒后的美白技巧

决战皱纹对策

四季美白保养

七大美肤杀手

天津科技翻译出版公司



3

健康

分钟

美白

浩威 著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2002-120

图书在版编目(CIP)数据

3分钟健康美白 / 浩威著. —天津:天津科技翻译出版公司,
2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1639-0

I.3… II.浩… III.美容-方法 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014306号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:山东新华印刷厂临沂厂

发 行:全国新华书店


版本记录:880×1230 32开本 5.75印张 76千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-8000册

定价:12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前言

随时随地做美白

如何做美白？购买贵的化妆品？擦药？还是把自己包裹得密不透光……似乎都不是好点子。因为晒黑皮肤并不是一朝一夕造成的，当然要想美白也需要勤做功课，从吃到日常保养都不可忽略。平日多留心呵护自己的肌肤，犹如随时随地做美白，当然能够拥有细致白皙的肌肤。

本书提供了一系列完整的美白信息，让爱美的你，真正享受健康美白的魅力。

首先就从“吃”开始，Part 2 中精选了12道润肤美白料理，例如：玫瑰白菜丝瓜汤、鲜果卷、糙米红豆粥……当然如果你是君子远庖厨型的淑女，那么不妨试试简易又可美容的去斑养颜汤，例如：美白蔬菜汤、乳酪橙汁、四神薏仁茶……让你吃出美丽，吃出健康。



接着本书教你如何自制简易天然美白面膜，并且应用日常生活中常见的鸡蛋、茶叶等，轻轻松松DIY省钱又有效的美白处方。

由于受地心引力及年龄老化的影响，常使人的肌肤日渐松弛、失去弹性。本书的 Part 4 及 Part 6 章节，有美容专家提供的脸部简易体操，让你的肌肤上紧发条，为美丽加分！

当然，想要美白，完整的防晒工作更是不可或缺，Part 5 及 Part 9 章节教你如何预防紫外线，同时在日晒后还能很快地白回来。

全方位的美白知识，及安全、有效、无副作用的美白法，是本书呈献给你的美丽小礼物，真正让你由里而外，拥有晶莹剔透、健康美白的肌肤。

3 分钟健康美白

目 录

Part 1

3分钟抢救美白行动 1

- 你为什么会变黑? · 2
- 如何很快地白回来? · 7
- 维生素C的美白秘方 · 12
- 随时随地做美白 · 15

Part 2

吃出美白水嫩肌肤 21

- 精选 12 道润肤美白料理
——做个维生素C活氧美人 · 22
- 精选 12 道去斑美颜汤
——汤汤水水, 愈喝愈水嫩 · 35
- 哪些食物具有美白功能 · 48
- 如何吃出白里透红的好肤色 · 55

Part 3

美白面膜 DIY ——让你的皮肤水水亮亮 59

C·O·N·T·E·N·T·S

- 简易中药美白秘方·60
- 10种鸡蛋美颜法·63
- 简易蔬果美白敷面膜·66
- 巧用茶叶美白术·69
- 3分钟美白化妆术·74

Part 4

帮脸做运动,美丽更轻松... 79

- 9种脸部易容术
——上紧发条,为美丽加分·80
- 预防眼部松弛的3分钟操·85
- 防止下巴、颈部松弛的紧缩操·89

Part 5

日晒后如何很快地白回来... 91

- 阳光中的紫外线与晒伤·92
- 烈日高照防晒有秘诀·98
- 日晒后的美白技巧·103

3分钟健康美白



目 录

Part 6

肌肤抗老防皱绝招大公开 ... 111

别让镜中的你,悄悄变老了·112

如何消除眼旁小细纹·118

额头、眉间的皱纹防范对策·120

如何消除唇部周围的皱纹·122

颈部按摩除皱法·124

Part 7

七大美肤杀手

——如何去除脸上的斑斑点点 ... 127

一、青春痘——如何让青春不留痕·128

二、粉刺——用“水平衡”来消除粉刺·132

三、黑眼圈——不要再叫我“小熊猫”·134

四、痣——激光可消除恼人的黑细胞·137

五、雀斑——别再称我是雀斑姑娘啦!·139

六、黑斑——美白去斑不是梦·141

七、浮肿——吃好、睡好,浮肿 Bye Bye!·142

C·O·N·T·E·N·T·S

Part 8

八面玲珑的完全美肤法 ... 145

迎接白皙

——全方位的肌肤润泽秘方·146

愈洗愈美

——如何洗出细腻肌肤·150

自我肌肤诊断

——你属于何种肤质?·153

Part 9

四季美白保养对策..... 161

春/春天易产生的肌肤粗糙解决方案·163

夏/适应紫外线强烈的夏季美白防晒法·165

秋/消除肤色暗沉的秋天肌肤保养·167

冬/冬天肌肤干燥,是水分或油分不足·169

3 分钟健康美白




P
art

1

3
分钟

抢救美白行动



3分钟抢救美白行动

你为什么会长黑?

拥有白皙光泽的肌肤,所谓“一白遮三丑”是多数女孩的共同梦想。但是自认皮肤黯淡、面色枯黄的女士们,可千万不要泄气,因为后天的保养,也可以让原本不理想的皮肤出现令人惊喜的改变。不过在展开白皙动人的A计划书前,不妨先修正自己的美白观念,你会发现“聪明有效的美白”其实可以不必花大钱的喔!因此如何选择真正适合自己的美白方案,是一件重要的事。

想要美白之前,首先必须了解:“人从生下来就是不平等的!”因此先要清楚自己的体质、生活习惯及期望达到的美白目标,才能根据个人的预算及作息时间,规划适合自己的美白计划。

本来就肤白如雪的幸福者,如果因粗心偷懒而忽略美白的基础工作,久而久之原来细致的肌肤,也会不敌外界环境的侵蚀而出现雀斑、黑斑和黑皮肤的症状。

3

分钟健康美白

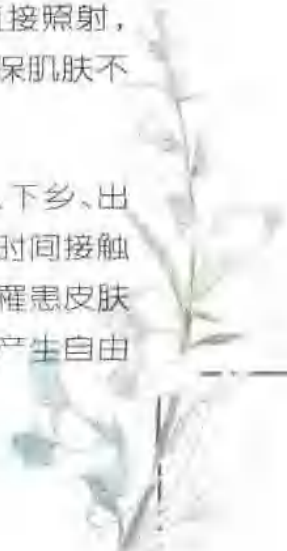
2

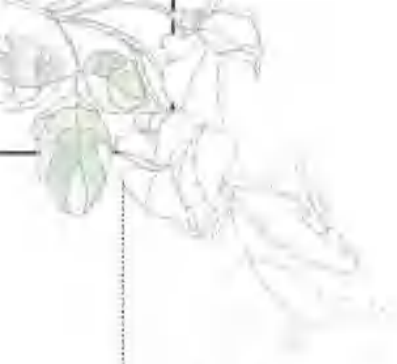
假如你的肤色来自家族性遗传，那么最好不要对美白存有过度期望。不过根据研究报告显示，肤色偏黑的人，皮肤的修复能力比较好，除了容易保养之外，罹患皮肤癌的机会也低得多。所以在臭氧层破洞、紫外线威力日益增强的今天，黑皮肤的人反而比较有保障。因此黑美人们也不必太伤神。

◎美白停、看、听

对于大部分时间都待在室内的上班族女性而言，由于室内光源波长仍有一些会让皮肤晒黑，因此在使用照明灯具时，最好避免灯光的直接照射，同时也应做适度的基础美白保养，才能确保肌肤不受伤害。

至于需要长时间待在室外，例如野餐、下乡、出国旅游时，就得好好地加强防晒。因为长时间接触阳光会让皮肤老化、肤色变深，甚至导致罹患皮肤癌，而且进入皮肤的紫外线，会引发人体产生自由





基，这些自由基会对皮肤的细胞产生破坏，进而改变皮肤的结构及组成。所以如果你不想看起来又黑又皱，最好擦上防晒油、防晒霜，戴上宽边帽、太阳眼镜，穿上长袖上衣、长裤，而且要记得加上一把遮阳伞。

除此之外，因为工作的需要而不得不长时间停留在阳光下的人，除了事前要做好防晒隔离之外，更要注意事后的修复与调理。因为研究发现，被阳光肆虐过的皮肤，若能进行适当的美白修复与美白护理，还是能够将变黑的程度降到最低。换言之，事后补救还是有效的。

不过有一个观念需要修正的是，大部分的人都认为阳光是美白的大敌，其实不然。因为只有“过量”的阳光才会让你不美又不白。由于人类吸收的钙质必须与维生素 D_3 一起作用才能变成骨质，但是维生素 D_3 一定要靠晒太阳才能够在人体里产生，所以完全拒晒太阳会导致骨质疏松症，因此只

3

分钟健康美白

喝牛奶、不晒太阳的话，小心身高会随着年龄增长而“越来越缩水”喔。


◎紫外线是造成晒黑的元凶

究竟为什么会变黑？最大的敌人当然是紫外线与空气中的游离物。肌肤由于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，或是污垢、油脂及化妆品残留，也会让肌肤变黑。

因此在谈美白之前，首先要先认识黑色素。黑色素是由位于皮肤表皮基底层的黑色素细胞所制造而成的。黑色素生成的多寡，以及它分布于表皮的状态决定了人种肤色。黑人与白人的黑色素细胞数目并无不同，不同的是黑色素的数量、大小、形状及分布形态。

我们的肤色一部分来自于遗传，另一部分则来自于后天因素的影响，如紫外线照射、内分泌及激素影响。先天性的皮肤较难以改变，但后天因素所





造成,尤其是晒出来的黑,则可以预防与改善。所以美白的前提是必须先防晒。

⑤ 不论晴天、雨天,防晒同样重要

要想做好防晒,不论晴天、雨天,都应一视同仁。至于擦有含系数多少的化妆品,则应配合不同的环境来选择。

例如在室内时,系数 15 的防晒品就已足够,但这并非意味着一旦擦上防晒品,就可以无所忌惮地晒太阳,而是必须依照 SPF 的有效时间,随时加以补充,才能确实保护肌肤。

总之,过度的紫外线是造成肌肤变黑以及老化的最大杀手。因此只有确实依照自己的皮肤属性,选择适当的防晒品,才能做一名快乐的阳光女郎。

3

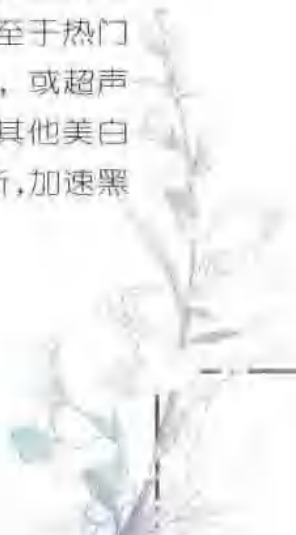
分钟健康美白

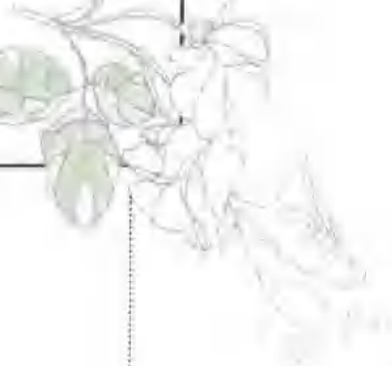
如何很快地白回来?

东方女性对于美白的追求自古以来都是一样的。白皙的皮肤配上黑白分明的眼珠、乌溜长发及樱桃小嘴，就是标准的东方美女。在此前提下，美白永远是热门焦点，理论上使用任何会让皮肤看起来较白的保养品，都可以称做美白。不过一般人对于如何美白并不清楚，因此学会正确使用保养品，也是一门重要的功课。

严格定义的美白产品，是能够减少黑色素的制造，并具有加速排除黑色素作用的产品。属于药品级的美白药物成分包括对苯二酚、杜鹃花酸及维A酸等，均需经过医师处方使用。

目前保养品中较常见的美白成分，包括左旋维生素C、维生素C衍生物、曲酸、熊果等。至于热门的美白导入治疗，则是利用电流离子导入，或超声波导入左旋维生素C、维生素C衍生物或其他美白成分。果酸换肤借助去角质，促进皮肤更新，加速黑色素排除，也可达到美白效果。





激光治疗则以破坏黑色素而达到去斑美白为目的。不过每个人的肤质不同，最好找皮肤科医师先帮你诊断，再对症下药，找出最适合你的美白治疗或保养，才能达到最好的美白效果。

◎基础美白保养三步骤

一般说来，基础的美白保养，可分成三个步骤循序完成：

步骤一

深层清洁。除了使用洗面乳外，建议使用洁面美容刷，以其特殊的柔细材质，针对脸部不同部位，彻底达到卸妆与深层清洁同步进行的功效。

3

分钟健康美白

8