

新潮美白技法

教你一套——

时尚家8



12种美白核心成份完全公开
为你量身打造的美白沙龙
8大不可不小心的美白天敌
生活美白秘方大公开

伊犁人民出版社

时尚家 (共10册)

作 者	云 雨
责任编辑	韩新帮
装帧设计	黄 镇
出版发行	伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号)
文案编辑	杜 娟 张 扬
经 销	新华书店
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	30
字 数	1000千字
版 次	2004年2月第2版 2004年2月第1次印刷
印 数	1~1000套
书 号	ISBN 7-5425-0603-X/J · 89
定 价	(10册) 148.00元

美白

Easy in

轻松入门

美白

前言

翻开人类美白史……

希腊神话故事里，天上的神常无法克制地妒忌凡人的美；而心人为了心爱的人，期盼自己美还要更美。自古以来，想成为美人，拥有白皙无瑕的嫩白肤质也是必备的条件之一喔！但是，如果你天生就不是白雪公主，也千万别放弃，因为后天持续的美白保养绝对是有效的。

古时候的胭脂、水粉，到了2001年的今天，已变得多样化也大众化。包含天然植物、果酸、酵母到麴酸等各种美白成分，及洁面乳、化妆水、精华液、面膜、隔离霜、防晒粉饼等琳琅满目的美白用品，只怕你不知如何挑选，绝对不怕你买不到。

其实，想成为白皙亮丽的搪瓷娃娃根本不难，但若不得法，想拥有雪白肌肤却也不那么容易。本书呢，就是要提供你最有效的方法！只要你好好用心体会，找到最适合自己的美白方式，并决定从懒美人的行列中出走，相信不久之后，你绝对能恢复得白净光洁的水当肌肤，让自己都禁不住想多向镜子瞧上几眼呢！

目录

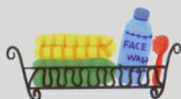
Content



- 06……后现代美白八大天敌
10……八大化妆品专柜美白讲堂
18……免付费知黑守白辑

2

订做 白雪公主肌肤



- 24……美白功课表
30……为你量身打造的美白行动 I
34……为你量身打造的美白行动 II
42……美白产品用法接龙



美白³

超级任务

- 48……美白产品核心成分完整公开
- 54……美白易容术
- 58……生活美白Easy Do
- 62……阿妈家传美白秘方

附

录

美白家族 总动员

- 82……2001年美白新产品
- 86……全美白产品购物街

PART

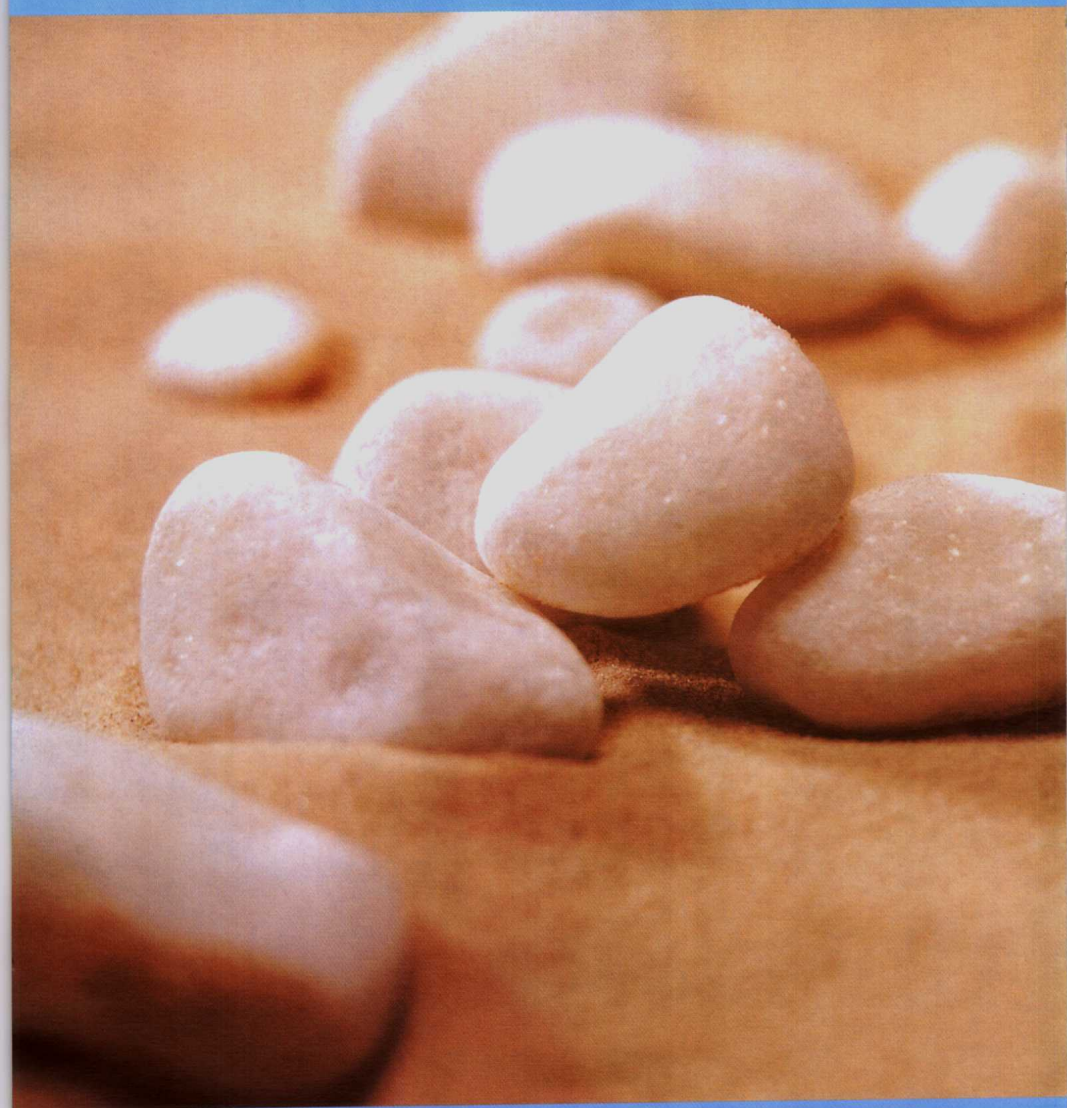
4

晶莹剔透 好康站

- 70……热心美人情报网

想美白又要除油的宣宣/有怪怪肌肤的小敏/
懂得照顾保养品的可利/黑妹妹He len的烦恼/
嘴唇像脱水樱桃的小仙/水当当孟玮的购买小秘诀/
已晒伤的COCO/擦防晒乳擦出红疹的小飞飞/
爱漂漂的DIY美女诗庭/为生理所苦的卡娃伊妹妹/
雀斑小姑娘JEAN美白购物通星子的经验谈/
美白单字EZ学的琳琳/







美白新观念

白净无暇的粉嫩肌肤，给人的感觉真的很舒服。
但是，对于每天要面对空气污染严重、臭氧层破洞、
生活作息不规律的现代美人们，
想追求纯净肤质就变得有一点点辛苦了。
其实，面对高科技带来的影响，可是利弊相生的喔！
这个单元，我们走访了八大化妆品专柜，
带回美丽最前线的资讯，让你美女不出门，能知天下事。

后现代美白 八大天敌

想成为雪肤美人，可有些基本的趋白避黑之道哟！

你常为肤质不够白皙，黑斑、雀斑四处在你脸上旅行而困扰不已吗？

你是否常觉得即便自己不断努力，只要一不小心，

好不容易呵护出的肌肤仍旧摆脱不了变黑的命运，

无法真正跻身白雪公主的行列？

为什么我就是与白雪公主绝缘呢？

其实，美白并不如想像中困难，只是有一些基本原则。现在就请你仔细审视自己的生活习惯，看看你的美白防护罩是否在不知不觉中，已出现破洞？



小心！晚上也有紫外线



如果你认为白天做好防晒的工作，就足够了，那可真是大错特错了！你可能不知道，晚上也有紫外线。因为晚上太阳光受到大气层折射的影响，空气中仍会持续散射出微量的紫外线；若是晚上外出，最好还是要擦上隔离霜；至于白天外出，除了帽子、阳伞、长袖衣物等，隔离霜和防晒品，更是样样都不能少。毕竟要不要接受太阳过多的关爱，你绝对拥有全部的选择权。



注意！睡眠不足影响美貌

睡得安稳、睡得好，还要睡得饱，睡眠的质与量你都兼顾了吗？虽然每个人所需的睡眠时间不一，面对的压力也不相同；但是熬夜、通宵，牺牲睡眠与透支青春的结果，不仅让新陈代谢减缓、黑色素沉淀，连带使得黑斑、雀斑、黑眼圈都迎面袭来。



记得！名牌贵在和你速配

第一、二次世界大战时，因物资缺乏，许多妇女在使用劣质的化妆品后，脸上出现许多黑斑，这种女性颜面黑皮症又被称为“战争黑皮症”。现在化妆品强调优质、自然，黑皮症虽然减少了，相对却产生许多化妆品不适应的问题。

你也是名牌风向球，死心蹋地的崇拜名牌和价钱？以为只要价格不菲就是最佳选择？其实保养品选购的原则是以“适合”为第一要务，就如选购鞋子一般，再美丽新颖的鞋型，只要不合脚，就得放弃；所以，千万别一口气买下整套整组的昂贵化妆品，除非你确定真的彼此“素配”哟！

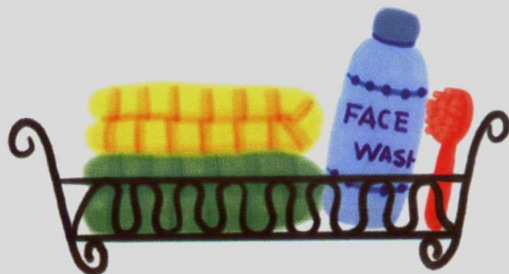


留意！马上白回来的陷阱

别被夸大不实的广告蛊惑，以为立即可以换得雪白的肌肤。近年来，国人出国旅游盛行，常在东南亚购买价廉又功效神速的美白产品，然因当地药妆缺乏管制，常含汞及苯二酚，使用后反让肌肤经历前所未有的浩劫。要知道，美白没有速成，一定要用温和的产品，经过日积月累保养，才能逐渐蜕变为白皙的肤质。坊间的果酸换肤、雷射去斑，虽能达到快速美白的效果，但心动之余，若想付诸行动，一定得打听清楚，找一位手术高超、有口皆碑的医生，经反复讨论，在清楚掌握自己的肤质后，再决定是否要靠医术把白皙找回来。

当心！一套美白产品走天下

遑论是其他国家。现代人常常室内、室外，国内、国外到处跑，不同的地区、季节、纬度和高度，都有迥异的温、湿度特征，若你经常在忽冷忽热的气温中往返，以为用同一套美白用品，就可以行遍天下，那可真是大错特错了。琳琅满目的防晒用品，不同系数的防晒指数，其实都是针对不同的时间和空间，所研发出来的修正产品，千万别因轻忽，而为肌肤带来莫大的伤害呀！



切记！随意乱吃折损美女

你是不是也对某些食物着了迷、上了瘾？不喝咖啡，不吃麻辣锅、油炸食品、巧克力和速食，就会觉得精神不振或浑身不自在？若从吃出美白的观点来说，你真是犯了美白的大忌！尤其是那些躲在美美包装之后的垃圾食物，更是不能掉以轻心。其实，忌口很重要，一定要吃得清淡，尤其要多吃一点绿色蔬菜和新鲜水果，随时补充维他命C；薏仁、牛奶、蜂蜜、柠檬，更有淡化斑点的效果哦！



检查！皮肤真的洗干净了？

所有皮肤科医生或美容专家，总是一再呼吁：把脸洗干净！

干不干净真的有差别吗？若你知道没有彻底清洁后，化妆品长期在脸上居住，会产生可怕的黑色素沉淀，就会知道清洁有多重要了！仔细想想，从卸妆、洗脸、蒸脸或敷面，再到轻拍化妆水，擦保养品，一系列完整的手续做完，还真的不是十分钟可以完成的呢！

拒绝！别做懒美人哪！

你是不是也有这样的烦恼？觉得做了万全的防晒措施，但只要到海边或山上走一遭，绝抵不过恶毒的太阳，包准马上变黑。可要注意哟！防晒工作，无论晴雨、日夜，都必须滴水不漏，稍一闪失可能就前功尽弃。因此持之以恒地做好清洁和保养，谨守“勤”字诀，你也可以成为白皙无暇，水当当的女人。



八大化妆品专柜 美白讲堂

如果你希望拥有搪瓷娃娃般的雪白肌肤，可别只是关起门来闭门造车哟！在这儿，站在美丽最前线的八大化妆品专柜出来说话了。这些超越国界的化妆品专柜，每年被他们服务过的美人儿可不知有多少，经过他们的妙手稍加指点，相信对于如何美白，你一定会更有心得喔！



Guerlain娇兰 美白修护系列

Guerlain娇兰

专柜

对于一般消费者选购美白产品时的困扰，建议“不妨选购前先做一下功课，确定自己肌肤的类型及预算；同时先想清楚希望产品能帮你改善何种问题，及达到何种效果。例如有人想针对黑斑做局部美白，有人想使全脸白皙透明。

若你清楚自己的需求，到了专柜时比较容易坚定立场，才不会超出自己的预算；而对于一些能在短期内达到最佳效果的高浓缩美白产品，消费者宜采间隔性使用，一年约四~五个时期，视需要而定。原因在于虽然浓缩精华液的效果好又快，可是肌肤的负担相对也较重，长期使用习惯之后，肌肤反而忘记了本身原有的动作，这样可就不好了。”

至于娇兰美白产品的特色，在其“植物复合精萃”成分，属于作用温和型，因此必须持续使用1~2个月。项目包括清洁、调理、精华液、含SPF25的日霜、面膜以及粉饼。



化妆品专柜

Christian Dior克莉丝汀迪奥



Christian Dior克莉丝汀迪奥专柜

关于如何找到适合自己的美白产品，迪奥的资深美白讲师提供了贴心建议“敏感肌肤者，只需在两颊侧边、手臂内侧等处试擦产品，经过半小时就能判定是否适用；油性肌肤者可选择质地清爽的产品，在T字部位试用以作判别；干性肌肤者若使用产品后稍有紧绷感，可以霜类产品做辅助。若肌肤暗沉无光、容易长斑，可在日间加强防晒保护，夜间着重肌肤代谢、调理修护；若肤色不均，则可日夜都使用美白产品，亦或白天美白、夜间活化肌肤，如定期去角质、使用深层清洁面膜等。”

“不过要注意，受消费者欢迎的精华液多半只能改善晒斑，范围较小者，可在美白外再净化肤质，如长期使用面膜；至于较大范围或较深层的色素沉淀，就必须寻求专业医师；另外，在生理期第二周后，应该避免含咖啡因的咖啡、可乐，白天避免番茄、胡萝卜、香菜等感光蔬果。至于急性肤色变黑，可将精华液滴在不织布上，局部敷脸2-3分钟，持续两星期；或买面膜纸，沾化妆水、精华液，于夜间10点至凌晨2点间敷脸，吸收效果最好。”



Christian Dior克莉丝汀迪奥



Christian Dior

Biotherm 碧儿泉 化妆品

来自法国的碧儿泉是属于基础美白产品。最大的特性在于祛毒的观念，让美白之后的肤色透明、健康。碧儿泉的美白特色，是先从根本抑制、中断大量黑色素形成，做好深层的美白。独特的排毒配方一方面可以中和表皮的毒素（如二手烟等），一方面能帮助细胞新陈代谢，使肌肤呈现透明质感。



碧儿泉建议消费者在选购商品前先评估自己的年龄、肤质特性及使用习惯“通常年轻肌肤本身的活力够，可以先就基础的美白产品做为选购的考量，例如对光较敏感、易晒黑的肌肤，以基础美白（化妆水）加上高保护的隔离产品即可；若是有天生雀斑者，在涂抹隔离产品之外，夏天要注意加强局部的修护；至于年龄较大，或怀孕产生色素沉淀，或者是因为长期曝曬阳光，造成部分肤色暗沉、代谢速度太慢者，不妨以一整套的美白产品抢救，并且妥善利用高浓缩成分的精华液。”

Biotherm

化妆品专柜

Elizabeth Arden 伊莉莎白雅顿

如何选择适合自己的美白项目，建议“先想想看自己是否有真正的需要，如肌肤暗沉、肤色不均、有黑斑、雀斑，或经常曝曬阳光，还是心理上的偏好白皙肌肤。预算多一些的人，可以考虑一整套的美白系列；预算有限者，只需在日晚霜前加上高浓缩的精华液就OK了。”

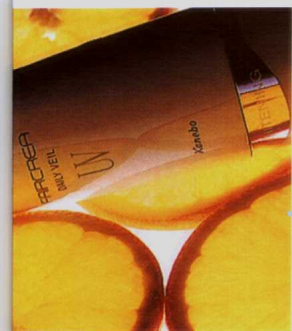
“此外，个人习惯也应该考虑进去，除了有耐性的逐项使用美白产品的人之外，一般喜欢简化一点的人，除了尽量不要混杂品牌，早晚使用以3~4项产品为原则；最重要的是，事先做一点市调的功课，如参加各品牌的美白咨询，或询问使用者的经验，再花一点时间了解各品牌美白成分的作用，若有试用品更理想，如此持续使用3~5天后，最后再决定购买与否。当你学会如此地精打细算，买来的产品才算赚到了。”



Elizabeth Arden 伊莉莎白雅顿显效柔白系列
Elizabeth Arden 伊莉莎白雅顿显效柔白修护面膜

除了美白、防晒产品的使用，还提供美白经验，要在夏天可是要不厌其烦的穿长袖、撑阳伞以抵挡阳光，更会多吃绿豆、薏仁等具有美白作用的食物。内外兼顾之下，想不白也难。

Elizabeth
Arden



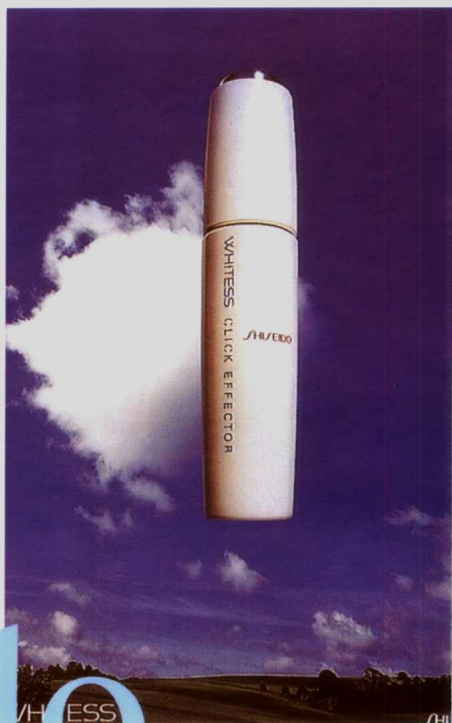
Shiseido 资生堂

专柜

为了帮助消费者从资生堂众多美白商品中理出脉络，资生堂品牌提到“若你只需要做局部性的美白，如改善晒斑、雀斑等，可以选择单品、高机能型的怀捷皙嫩白露；若希望全年防晒、美白，则适合一整套的优白全新系列。最完善的就是优白系列再加上局部修复的怀捷皙嫩白露。”

资生堂美白系列的的重要观念在于净化、保湿、调理、防护，强调美白的全面性。其中净化指的是产品中的植物萃取能引发肌肤本身的酵素作用，使角质能自然剥落，等于只是唤醒肌肤原本就有的功能，因此相当温和，敏感肌肤者应该最能直接感受。

而长期的美白应该是一方面净化表皮角质，一方面做深层的抑制黑色素形成，再加上选择防晒系数较高的防晒品来加强防御，才能提供肌肤完整的保护。夏季从事户外活动时，不妨参考气象局的紫外线指数，如果指数超过6，就必需选择含SPF20-30的产品。



Shiseido

Estée Lauder 专柜

Estée Lauder 雅诗兰黛



雅诗兰黛建议消费者使用同一品牌的美白产品“使用同一品牌的好处在于成分的延续性，能使产品达到最大功效。由于现今美白成分相当多样，消费者事实上很难完全掌握其中的成分及各种作用，如果混杂品牌使用，很容易出现功用重复，或反而漏掉了该给予肌肤的保护。”

目前雅诗兰黛的美白特色在于全方位的美白概念，产品包括清洁、化妆水、特润嫩白修护液、乳液、面霜、隔离霜、面膜等项目。建议消费者尽量能使用每一个项目，因为既然决定要美白，就不妨彻底一点。值得一提的是，特润嫩白修护液并非一般的浓缩精华液，而是一瓶可每天早晚重复使用的多功能产品，其作用在于保护细胞核，借着植物性配方抑制黑色素的形成，同时能抵御紫外线及抗氧化。

Estée Lauder 雅诗兰黛特润嫩白修护露

