

变美人馆

Beauty Gallery

本书内容系经台湾三采文化出版
事业有限公司授权使用

三采文化

No. 4



嫩白护肤

测试 个人美白指数

9大美肤
攻略

细说3大嫩白法宝

美白食物总动员

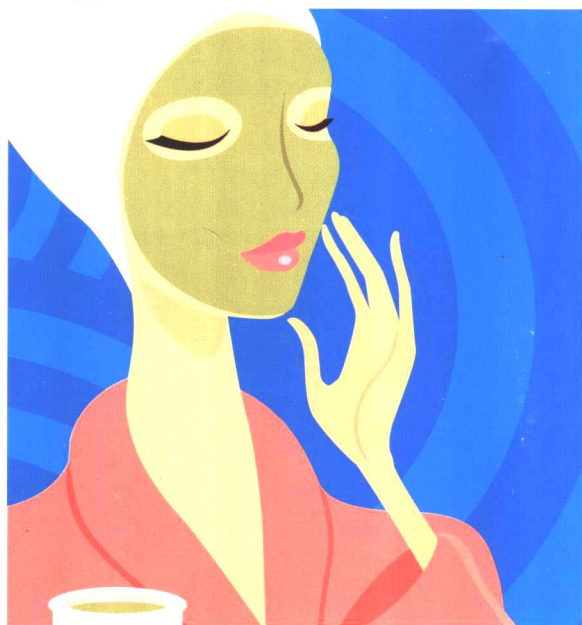
强效防晒全攻略

常用美白化妆水DIY

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



嫩白护肤



No.4

三采文化 编著

图书在版编目(CIP)数据

嫩白护肤 / 三采文化编著. — 北京: 北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06184 - 0

I.嫩… II.三… III.①美容 - 基本知识②皮肤 - 护理 - 基本知识

IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106487 号

☐ 全案策划  **唐码书业** (北京)有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. • BEIJING
WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2070 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

嫩白护肤

NENBAI HUFU

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 175 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06184 - 0/R · 329

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393

* foreword

书中自有颜如玉

“云想衣裳花想容”，“肤如凝脂”自古便是美人追求的目标，“一白遮百丑”更是东方传统中美丽肌肤的普遍准则。古代宫廷的贵妃们早就明白了这个道理，她们就是用各种能美白肌肤的草药如白术、白茯苓、白苺、白芍等炼成各色膏粉来为自己的魅力加分的。

时至今日，吹弹可破、白皙无瑕仍是现代美人梦寐以求的美肤境界，水水美人儿的必备条件。为此，美眉们殚精竭虑，许多银子就不知不觉被形形色色的化妆品吞去了！可是，你是否真正懂得嫩白护肤的原理了呢？你是否真的成了一位永久的水嫩美人了呢？你知道9大美肤攻略是什么吗？你想没想过少花点银子，DIY一些化妆水？……

如果这些你都没想过，恐怕和水嫩美人还有点距离呢。不过别担心，快看看这本《嫩白护肤》，抓紧补补课吧，真正的水嫩美人就在书中哦！



contents

第1篇 / 强效防晒战略

- 6 你是天生黑还是晒黑的?
测验你的美白指数
- 9 想要美白, 先防晒!
- 12 抗“日”大战
防晒必备单品大评比
- 18 必须完全杜绝紫外线的
7种场合
 - 居家美人
 - 漫步美人
 - 海滩美人
 - 游泳池美人
 - 山中美人
 - 健身房美人
 - 偷闲美人



第2篇 / 美白食物总动员

- 23 吃对食物, 美白 Easy!
15种美白食物大搜集
- 27 吃出你的雪白肌肤
19道柔肤白皙料理
- 32 好喝 cc
畅饮美白果汁
- 36 魔法养颜
美白花草饮



第3篇 / 24小时抢救美白计划

40 让你白回来的4大妙招

42 我一定要白回来!
四季美白保养秘诀

45 美白自己来
9种天然面膜DIY

49 想永久美白吗?
深入剖析各式美白手术

- 美白导入
- 激光去斑
- 果酸换肤

56 透视美白保养品的秘密
美白三法宝

- 美白三法宝1——**麴酸**
- 美白三法宝2——**熊果素**
- 美白三法宝3——**维生素C**

64 想要美白，先去角质!
水杨酸还你白嫩肌肤!

67 美白新趋势——自然草本风

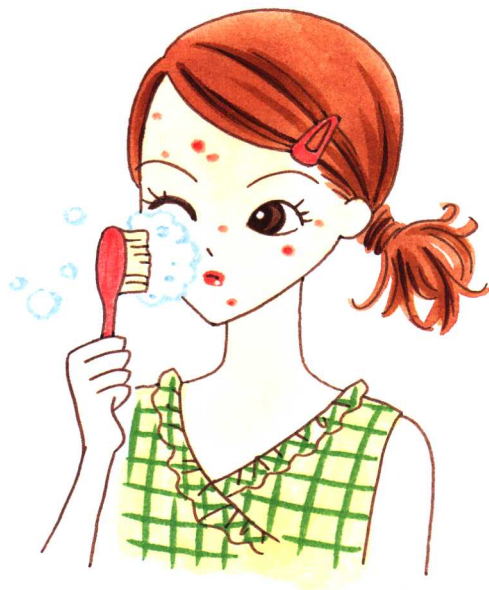
69 美白化妆水，你也可自己动手做!



contents

第4篇 / 9大护肤攻略

- 72 痘痘家族**抗痘大行动!**
- 76 **Fire**掉你的**草莓鼻!**
- 80 别再叫我雀斑姑娘了!
- 82 **别惹小红疹子!**
- 84 抢救黑眼圈, 告别熊猫眼!
- 86 **轻松挥别油光满面!**
- 88 小细纹, 美丽的致命伤!
- 90 爱“妆”的女人不可**不卸!**
- 92 **还我性感朱唇!**



第1篇

强效防晒战略



防晒不等于美白，
但是不防晒也别想美白！
防晒与美白之间有着极度暧昧的关系……
想成为白皙亮丽的阳光美人吗？
那就加入我们的抗“日”大作战吧，
与阳光化敌为友，
让阳光成为你最亮丽的镁光灯！

你是天生黑还是晒黑的?

测验你的美白指数

想知道你是否合乎阳光白皙美人的标准吗? 还有, 你的黑究竟该如何白回来? 赶快来玩玩美白测验吧!

A→

B →

start

你今年几岁?

请老实作答!

A. 22 岁以上 B. 22 岁以下

你是……

A. 忙忙碌碌的上班族

B. 闲闲美黛子的家庭主妇

你是……

A. 吸废气维生的业务员

B. 坐办公室坐到水肿的美眉

你是……

A. 功课做不完的学生

B. 每天吃喝玩乐的娱乐狂

你是……

A. 不动会死的好动族

B. 死都不动的面龟族

你都做什么运动呢?

A. 健身房等室内运动

B. 其他户外运动

你的防晒油系数是多少?

A. SPF15 以上 (包括 15)

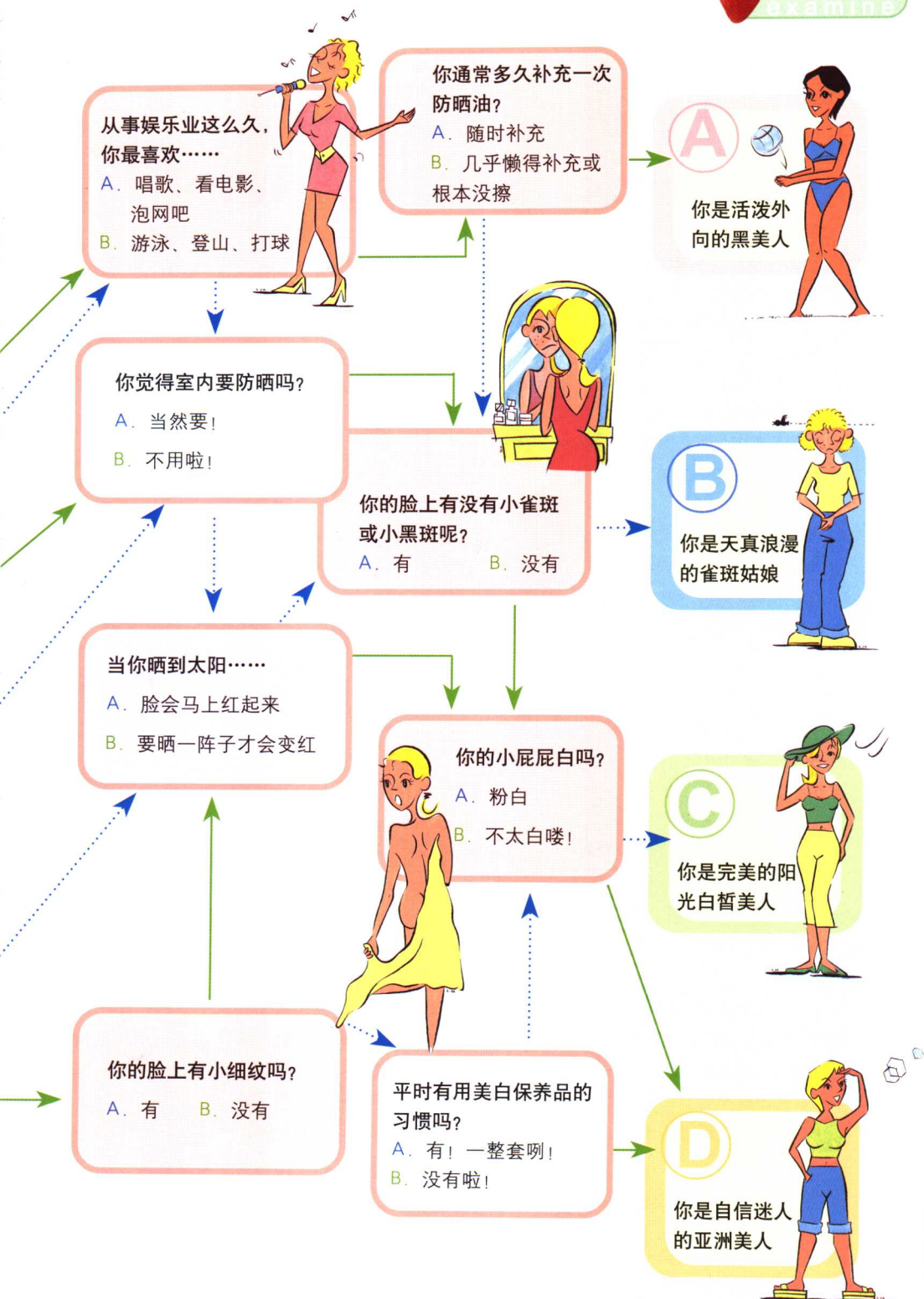
B. SPF15 以下

你的交通工具是……

A. 机车或脚踏车

B. 私家车或公交车







美白测验结果大公开



你是活泼外向的黑美人

你也别太担心了，不是现在黑，就会一辈子黑，只是你要在美白防晒的工作上付出比较多的心力，就算你不想美白，也不能不防晒哦！肌肤长期受紫外线的摧残，患皮肤癌的几率是很高的。

而你若现在还不黑，也别高兴得太早，那只能说你这辈子有积德，因为以你的作息及生活习惯来看，不黑其实很难！再加上你的体质本来就比较容易晒黑，所以，如果你现在还不算太黑，赶快仔细瞧瞧本书中精彩的内容，我们为你准备了防晒美白的秘笈，帮助你摇身一变成为名副其实的阳光白皙美人！

快速美白秘笈 / 想知道防晒美白秘笈在哪里吗？翻开下一页，慢慢将本篇“强效防晒战略”背个滚瓜烂熟就是啦！



你是天真浪漫的雀斑姑娘

别伤心了，有雀斑或是晒斑并不是件可耻的事，你应该试着去喜欢自己；但是如果你真的很介意脸上的斑斑点点，那么你可以翻到这本书的第4篇，那里有解决斑点的窍门哦！

而要改善雀斑，除了要比别人注重防晒之外，最重要的是别忘了在美白保养的步骤里，加上一瓶淡斑的精华液。天天擦，但不要太心急，没有一次就灵的保养品。如果不想花那么多钱买保养品，我们也准备了不少淡斑的天然面膜，快来试试看吧！

快速美白秘笈 / 若想知道如何防晒，请看第1篇；如果等不及，想知道如何整治雀斑，或想知道如何利用敷脸来淡斑，或到底该选哪些化妆品来淡斑美白，就赶快翻到第3篇和第4篇先睹为快吧！



你是完美的阳光白皙美人

从小你白白嫩嫩的皮肤一定羡慕许多人吧！穿起衣服来，那种白皙亮丽的感觉，让你在人群中格外耀眼；不仅白还白得粉嫩透明哦！

不过，你也必须更加注意防备紫外线的侵袭，因为天生比较白的人，对紫外线相对缺乏抵抗力，皮肤也容易产生病变。所以，不只要美，还要美得健康动人哦！

快速美白秘笈 / 嘿！虽然你已经很白了，可是更不能错过我们的防晒单元，而且第2篇的美白花茶饮与果汁更是你不能错过的美白宝典哦！



你是自信迷人的亚洲美人

别人一看到你的肤色就知道你一定是黄种人，可能是因为家族遗传的关系，你的肤色天生就比较偏黄，加上你拼命三郎的个性，凡事认真得可爱，也就容易忽略肌肤的保养。

你要多吃点美白的食物，或是些活络气血的药膳，让你的气色好起来，如此一来，你的桃花指数也会慢慢上升哦！

快速美白秘笈 / 美白的食物哪里找？迅速翻到第2篇，有令你意想不到的惊喜哦！



想要美白， 先防晒！



防晒是件大工程，正确防晒可以帮你少走许多冤枉路！然而，想要正确防晒，你就不能不认识紫外线，UVA、UVB这些让你晒黑的罪魁祸首哦！

想要美白，第一要做的事就是防晒！因为不管是白天或夜晚，户外或室内，紫外线随时都虎视眈眈地准备伤害我们的宝贝肌肤。

紫外线是什么？

阳光会对肌肤造成伤害，主要是因为其中的紫外线。

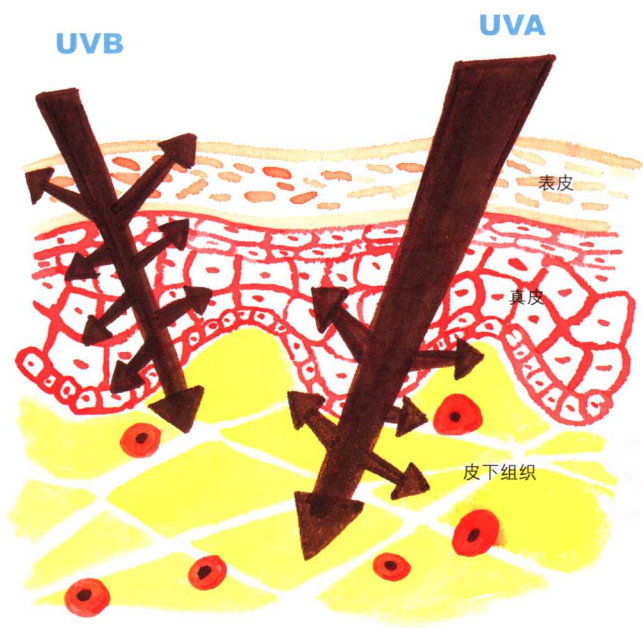
紫外线 (Ultraviolet) 简称UV，又分为UVA、UVB和UVC。

其中UVC 因为会被高层臭氧层吸收，所以并不容易到达地面对肌肤造成伤害。UVA 和UVB才是造成许多肌肤问题的真正元凶。

美白杀手—UVB与UVA

UVB

UVB 是一种中波长的光线，占有紫外线含量的1.1%，可达真皮层，因此会造成肌肤晒红、晒黑及晒伤。目前一般防晒品更多的是为了防御UVB 的伤害。



UVA

常被人忽略防护的是UVA，它属于最长波长的光线，对皮肤的渗透力超强，占所有紫外线含量的98%，对肌肤的伤害极大。正因为UVA能穿透云层、窗户等到达肌肤，所以它的伤害几乎是不着痕迹的，很难被察觉，伤害程度更是会日积月累，除了会增加黑色素之外，还会破坏肌肤的弹力蛋白，让肌肤变得

粗糙、没有光泽。

所以，全面的防晒是要做到既防UVB，又防UVA的双重防护。一般防晒产品都会标示SPF和PA，这是防止UVB和UVA效果的基准。

别跟紫外线发生肌肤之亲

其实，更深入地去探讨肌肤和紫外线的关系，我们就会发现肌肤本身是具备对抗阳光的天然防御功能与调

节机制的。当肌肤受到紫外线侵害时，该机能会自动启动，受到刺激的皮肤表层下的麦拉宁细胞会分泌黑色素来保护皮肤，并形成保护膜，以抵挡紫外线的侵袭；有时肌肤也会以角质细胞增生、让皮肤表层变厚来阻隔紫外线，这些都是肌肤的防御本能。

但是，一旦肌肤的防御功能与调节机制降低或失去作用，便会在无形中伤害肌肤，例如黑色素无法分解而残留在皮肤上，就会使肌肤变黑、造成肌肤老化，并产生黑斑和晒斑等问题，严重影响肌肤的白皙与健康。



R·E·C·I·P·E

* 紫外线系数怎么看？

SPF

是Sun Protection Factor的简称，SPF的数字是防止日晒(UVB)效果的基准。

如果你平时在太阳下约20分钟会有晒红的反应，那么当你使用SPF 15的防晒用品时，就等于有20分钟的15倍时间（也就是5小时左右）肌肤才会变红。

PA

是Protection Factor of UVA的简称。UVA防止效果以+的数量来分类标示。+为“具有防护效果”、++为“具有更佳防护效果”。+的记号越多，防护UVA的效果越好。



有效防晒的 5 个策略

那么应怎样防晒呢？谈到防晒，大家自然会想就是要避免晒太阳，出门前要擦防晒乳液等，但是要怎么做才能做得彻底又有效呢？紫外线无所不在，它不只会让你变黑，还会造成肌肤老化，带来皱纹、皮肤松弛没有弹性等问题，所以，防晒是所有保养中最重要的课题。

策略 1

出门前一定要擦防晒霜

出门前 20 分钟就应该仔细地为肌肤擦上一层含 SPF 防晒系数的保养品及隔离霜，来抵抗阳光的伤害。除了脸部

外，双手、手臂或膝盖处也得细心涂上。如果在烈日下从事户外活动，平均每隔 1~2 个钟头就得补涂一次防晒用品，避免防晒用品随汗水流失而失去防护功效。

策略 2

不在正午出门

避免在上午 10 点至下午 3 点之间曝晒在阳光底下，因为一天当中此时阳光中的紫外线最为强烈，对肌肤的伤害最大。

策略 3

洋伞帽子双重保障

外出时，撑防 UV 的洋伞、戴帽子、穿上透气的长袖衬衫，都能有效保护肌肤不受阳光的亲吻。



策略 4

晒后 SOS

如果觉得晒后肌肤有发红、灼热的感觉，请用毛巾冰敷，或选择有舒缓保湿的面膜或晒后修护产品来镇静与抢救肌肤。

策略 5

防晒系数刚好就好

有人错以为 SPF 值越高紫外线防护效果越好。其实 SPF 值越高，肌肤的负担也会随之增加。为了不要造成肌肤的负担，又能有效地进行紫外线防护，平日上班、上学及日常生活的防护一般选用 SPF15、PA+ 的防护品就可以了。当然，如果是去海边游泳就要选用较高防晒系数的产品了。

R · E · C · I · P · E

* 空姐空少，小心皮肤癌！

印象中的空姐空少，应该都是女的娇、男的俏吧！这样光鲜亮丽的行业，是许多辣妹帅哥挤破头想进入的。不过，你知道吗？有医学报道指出，过去 10~15 年间，空中服务人员患皮肤癌的几率是一般民众的 2 倍，而且患癌的几率是与飞行时数成正比的。所以如果你正从事这种行业，或是准备进入这个行业，请务必做好防晒，并且定期进行健康检查，避免皮肤癌的发生。

抗“日”大战

防晒必备单品大评比



来吧！让我们一起向紫外线宣战，管它是可怕的UVB，还是顽强的UVA，通通至死不从，绝不轻言投降。准备好全副武装，让我们一起来参加抗“日”大作战！防晒用品全员总动员，所有必备单品，可是缺一不可哦！

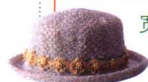
脸部防晒用品

1 帽子

运动帽防晒效果



宽边草帽防晒效果



防UV帽防晒效果

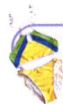


外出最好戴上有遮阳效果的帽子，虽然效果可能没有撑伞来得佳，不过也算是防晒的基本配备；能遮住整个脸部的宽边帽是最好的款式选择，还可以顺便保护你的耳朵与脖子。

材质选择上则以布料有防UV处理的帽子遮御力最强，而一般材料也都具有至少50%的防护功效。透气吸汗的棉麻混纺材料适合任何季节佩戴；至于天然材料的草帽，

则很适合夏天佩戴。就颜色及花色而言，如果不以流行及造型为考量，深色的防御效果要比淡色的来得强。





R·E·C·I·P·E

* 抗紫外线不能不看电视

“没有知识要有常识，没有常识就要看电视！”你或许不看新闻，但新闻最后的气象报告可是不能不看哦！你可以借由气象报告来了解紫外线指数，拟定隔天出门的防晒计划，这绝对是美白肌肤的重要功课哦！

R·E·C·I·P·E

* 紫外线指数解读

如果紫外线指数超过6，对你的皮肤就会有影响，指数到10就很严重喽！像这种时候还是安分点，乖乖地待在家里吧！

2 太阳眼镜

防晒效果



戴太阳眼镜除了造型的考虑，更有防晒的功能诉求，刺眼的阳光对敏感的眼睛伤害可真是不小，弄不好的话，可能会造成白内障或视力弱化。美丽的双眼是我们脸上最脆弱的部分，为了保护双眸，避免紫外线侵袭眼睛和其四周脆弱的肌肤，外出时，请戴上可以过滤紫外线的太阳眼镜，且避免直视阳光。

当然，太阳眼镜的选择也有标准可循，例如镜片越大防护范围越大，最好是能大到充分遮到眼睛周围的肌肤。事实上在复古风的吹袭下，小巧的太阳眼镜已经有点落伍了（防护效果也较小）。镜片颜色以灰色系最好，可以吸收约98%的紫外线及红外线，是购买时的最佳选择；其次是茶色、绿色、蓝色，一般流行的淡色系镜片其实并没有太多保护眼睛的作用。

所以，你在选购时还是要注意镜片是否有防紫外线的功能。如果可以，还是买价位高一点、有品质保证的品牌比较保险。当然最万无一失的办法，就是依你的需求到眼镜店选购一副最适合的太阳眼镜。



R·E·C·I·P·E

* 开车也要防晒哦！

可别以为光是戴着太阳眼镜开车就可以躲开可怕的阳光哦！为自己和心爱的车车，选购优良的紫外线防护罩，也是日常防晒中不可忽视的一环。

紫外线不仅有可能使坐在车子里的人皮肤被晒伤，也很容易让仪表板变形，汽车的一些内装材质也会因日照而褪色。所以为了你细皮嫩肉的肌肤和心爱的车子，一定要选择具有抗紫外线功能的隔热纸，品质好的隔热纸大都能达到90%以上的紫外线阻隔率。

好的隔热纸，不但能防晒，还可以大幅减少车子所吸收的热源，降低车内温度，加强冷房效能，节省能源，并且能够保护车内精密仪器，增加使用年限。



R·E·C·I·P·E

* 一眼看穿你的太阳眼镜！

将镜片朝向亮光处，检查表面是否有波纹、气泡、斑点或凹凸不平等现象，如果有这些情形的话，美人儿还是赶快把它收起来吧！这些都是不合格的劣质镜片。

3 防晒乳液

防晒效果



防晒乳液一样是保护肌肤长时间免受紫外线的伤害，它能在肌肤表层和角质层之间形成保护膜，使肌肤不受有害因子伤害。最好也是选择有防UVA、UVB双重效果的防晒乳液，脸部的防晒乳一定要选择含油脂低的清爽型

产品，才不会擦起来黏黏腻腻，阻塞毛孔，让防晒效果打折又容易长痘痘。

每天出门都要先擦上防晒乳液，SPF15及PA+已足以应付日常所需；如果是要到海边玩水或游泳，则可以选择防晒系数高一点的运动防晒产品（如SPF30~SPF50）来延长防晒时间，不过每两个小时就应该视情况补充一些防晒乳。另外，嘴唇最好使用唇部专用防晒产品。



R·E·C·I·P·E

* 擦多少才够？

很多人因为舍不得一次用太多昂贵的防晒乳，每次都只挤一点点来擦，在这里我们要不客气地告诉你，擦那么一点点，不如就不要擦了吧！反正效果差不多。要擦就一次擦多点，一般来说，包括脸部及颈部，每次大约挤出牙膏管约3厘米的量是最为适合的。

R·E·C·I·P·E

* 抗“日”小秘诀

补充防晒粉饼的时候，必须先用吸油面纸小心地吸去脸上多余的油脂，再以按压的方式慢慢把粉补上，才不会把防晒乳液或隔离霜给擦掉。

R·E·C·I·P·E

* 购买或使用隔离霜注意事项

- 1.油性肌肤的美眉，为了减少肌肤负担，隔离霜与防晒品选一种来擦就够了。
- 2.确实检查制造日期、保存期限及确认内含之成分。
- 3.当紫外线指数低时，擦隔离霜就可以了；紫外线指数高时，就选擦系数高的防晒品。
- 4.选择适当的SPF值，其中以SPF15的防晒效果最好。但是小宝宝与皮肤过敏的人，或是经常吃药的人，最好选购SPF25以上的产品。

HOT 热门商品

VINEFIT

含天然葡萄多酚的香气，可以让紧绷的肌肤得到舒缓，另外还有SPF15可预防紫外线的伤害，清爽不油腻，适合年轻肌肤使用。



清透防晒乳

具有SPF16及双重UVA及UVB的防御功效，可以达到完全防护的效果。

