

美白

美白新观念:

白雪公主肌肤: 美丽最前线的讲座

为你计划的美白行动 I / II

美白超级任务: 家传美白秘方

晶莹剔透: 水水肌肤 5 重奏

家族总动员: 美白家族成员简介



广东旅游出版社

MEIBAI

美白

手工坊 美容\美甲系列

SHOUGONGFANG MEIRONG MEIJIA XILIE



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美容美甲系列 / 阿瑛编著. — 广州: 广东
旅游出版社, 2006.8

ISBN 7-80653-724-4

I. 手… II. 阿… III. ①美容—基本知识②指(趾)甲
—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135597 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 汤 凡

责任校对: 阳 春

责任技编: 汤 凡

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美容美甲系列 · 美白

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194 毫米 24 开 17.5 印张 250 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 84.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

翻开人类美白史……希腊神话故事里，天上的神常无法克制地嫉妒凡人的美；而凡人为了心爱的人，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！但是，如果你天生就不是白雪公主，也请你别放弃，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，如今也变的多样化、大众化了！其中包含天然植物、果酸、酵母到麴酸等各种美白成分，及洁面乳、化妆



编者的话

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，想成为白皙亮丽的俏娃根本不难，倘若方法不正确，想拥有雪白肌肤却也不那么容易。本书就是要提供给你最有效的方法！只要你好好的用心体会，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，你绝对能恢复白净光洁的水灵灵的肌肤。让自己都禁不住想多向镜子瞧上几眼！



目录

1..... 新视觉

美白新观念PART

- 02.....后现代美白八大天敌
- 06.....美丽最前线的美白讲座
- 14.....肌肤常识大讲堂

2..... 新创作

白雪公主肌肤PART

- 18.....完美的呵护 美白功课表
- 24.....为你计划的美白行动 I
- 28.....为你计划的美白行动 II
- 36.....美白产品用法透视

3..... 新概念

美白超级任务PART

- 40..... 美白易容术
- 44..... 生活美白轻松做
- 48..... 家传美白秘方

4..... 晶莹剔透

心情传递PART

- 56..... 热心美人心语告白
 - 想美白又要除油的美人 / 有怪怪肌肤的美人 /
 - 懂得照顾保养品的美人 / 黑妹妹的烦恼 /
 - 嘴唇像脱水樱桃的美人 / 美人的购买小秘诀 /
 - 已晒伤的美人 / 擦防晒乳擦出红疹的美人 /
 - 爱漂亮的DIY美人 / 为生理所苦的美人 /
 - 雀斑小姑娘 / 美白购物通美人的经验谈 /
 - 美白单字EZ学的美人 /
- 66..... 水水肌肤 5 重奏

5..... 全程攻略

家族总动员PART

- 68..... 美白家族成员简介

新视觉美白新观念



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、生活作息不规律等问题的现代美人们，
想追求纯净肤质就变得有一点点辛苦了。
其实，高科技带来的影响，也是利弊相生的！
在这个单元里，我们走访各地，
为您的肌肤带回最前线的美丽资讯。

后现代美白八大天敌

新视觉 美白新观念

为什么我就是与白雪公主绝缘呢？其实，美白并不如你想象中困难，只是有一些基本原则你没有掌握。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工作就足够了，那可是大错特错了！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，空气中仍会持续散射出微量的紫外线，若是晚上外出，最好还是擦上隔离霜；至于白天外出，除了帽子、阳光伞、长袖衣物等，隔离霜和防晒品更是样样都不能少。尽量不要接受太阳过多的关爱！





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，还会使得黑斑、雀斑、黑眼圈都迎面袭来。

想要遮盖满脸的倦容或黑眼圈，要擦多少遮瑕膏，要打上多厚的粉，才能换得假象的白皙和亮丽呢。其实，只要规律的生活、正常的作息和充足的睡眠，就能一毛钱都不必花的免费美白，你做到了吗？



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」。现在的化妆品强调优质、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，死心塌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，千万不要一口气买下整套整组的昂贵化妆品，除非你确定真的彼此相配！





留意！马上白回来的陷阱



别被夸大不实的广告蛊惑，以为可以立即换得雪白的肌肤。要知道美白没有速成，一定要用温和的产品，经过日积月累的培养，才能逐渐蜕变为白皙的肤质。

科技的果酸换肤、镭射去斑，虽能达到快速美白的效果，但心动之余，若想付出行动的话一定要打听清楚。找一位手术高超的医生，经过反复讨论，在清楚掌握自己的肤质后，再决定是否要靠医术把白皙找出来。

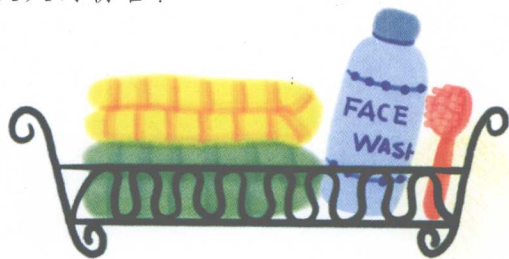


当心！一套美白产品走天下



现代人常常室内、室外，国内、国外的到处跑。不同的地区和季节都有相对的护肤方法。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。千万别因轻视而给肌肤带来莫大的伤害！





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，不吃麻辣烫、油炸食品、巧克力和速食，就会觉得精神不振或浑身不自在呢？若从吃出美白的观点来说，你真的犯了美白的大忌！尤其是那些藏在华美包装之后的垃圾食物，你更不能掉以轻心。

美白，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！



检查！皮肤真的洗干净了吗？



所有的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？如果没有彻底清洁脸部肌肤，化妆品长期在脸上居住，就会产生可怕的黑色素沉淀。仔细想想，你就知道清洁有多重要了！



拒绝！别做懒美人哪！



你是不是也有这样的烦恼？总觉得做好了万全的防晒措施，但只要到海边或山上休闲，绝抵不过恶毒的太阳，包准马上变黑。为什么会这样呢？因为防晒工作无论晴雨、日夜，都必须滴水不漏，稍有闪失的话就可能会前功尽弃。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瑕的俏女人。

八大化妆品专柜 美丽最前线的美白讲座

新视觉 美白新观念



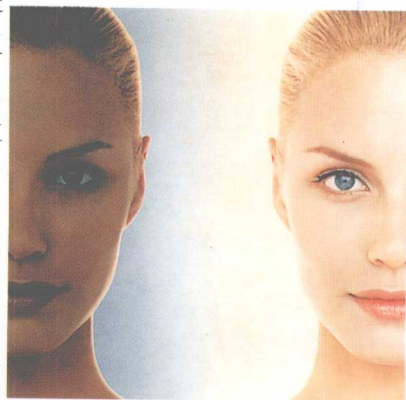
Guerlain 娇兰 美白修护系列

对于一些消费者选购美白产品时的困扰，产品行销部经理建议消费者「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哪种问题，及达到何种效果。例如有人想针对黑斑做局部美白，有人想使脸部白皙透明。若你清楚自己的需求，到了专柜时就比较容易坚定立场，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，消费者宜采取间隔性使用，一年约四~五个时期，视需要而定。因为浓缩精华液的效果好又快，可肌肤的负担相对也较重，长期使用习惯之后，肌肤反而会忘记本身原有的运作，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。

如果你希望拥有搪瓷娃娃的雪白肌肤，从现在起你就要认真了！在这里，站在美丽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！

Guerlain 娇兰 化妆品 专柜



Christian Dior 克莉丝汀迪奥

关于如何找到适合自己的美白产品，迪奥的资深美容讲师提供了贴心建议「敏感肌肤者，只需在两颊侧边、手臂内侧等处拭擦产品，经过半小时就能判定是否适用，油性肌肤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，可以用霜类产品做辅助。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，也可以白天美白、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，可在美白外再加净化肤质，如长期使用面膜；至于较大范围或较深层的色素沉淀，就必须寻求专业医生；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

新视觉 美白新观念

来自法国的碧儿泉属于基础美白产品。最大的特性在于驱毒，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。



碧儿泉的美容训练部经理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「通常年轻肌肤本身有足够的活力，可以先就基础的美白产品做为选购的考虑。例如对光较敏感或易晒黑的肌肤，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的色素沉淀，或者是因长期暴晒阳光，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。」

Elizabeth Arden 伊莉莎白雅顿



如何选择适合自己的美白项目，雅顿企划部经理建议「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，或经常暴晒阳光，还是心理上偏爱白皙肌肤。预算消费多一些的人，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，除了有耐性地使用各项美白产品的人之外，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，事先做一点市场调查的功课，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，若有试用产品更理想，如此持续使用3~5天后，最后再决定购买与否，这样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，生活当中还得注意：夏天要不厌其烦地穿长袖、撑阳光伞抵挡阳光，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

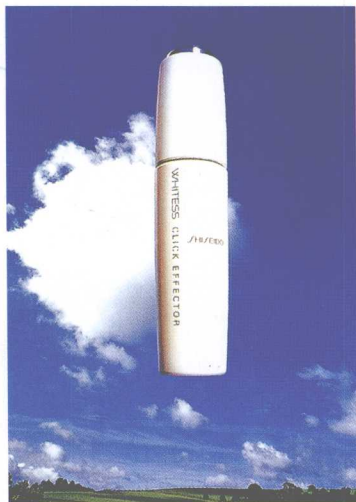
Shiseido 资生堂

化妆品

专柜

新视觉 美白新观念

为了帮助消费者从众多的美白产品中理出脉络，资生堂品牌商品发言人提到「如果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。最完美的就是优白系列再加局部修护的嫩白露。」



Shiseido 资生堂 美白明星 怀捷皙嫩白露

资生堂美白系列的重要观念在于净化、保湿、调理、护理，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，使角质能自然脱落，等于只是唤醒肌肤原本具有的功能，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工作，再加上选择防晒系数较高的防晒品来加强防晒，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，那就需选择含SPF20~30的产品。



Estée Lauder 雅诗兰黛

化妆品专柜

雅诗兰黛的教育训练经理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，能使产品达到最高功效。由于当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。」

Estée Lauder 雅诗兰黛 特润嫩白修护露

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、面膜、隔离霜、面霜等项目。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