

美肤 Action
Skin beauty 行动

梁庆莉
编著

美白亮肤

SKIN WHITENING

女人永远不变的话题——美白亮肤！



深入解析皮肤不白的原因，详列各种美白方法，从日常护肤、饮食、运动等全方面养护肌肤，让皮肤由内到外白净无瑕！

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美白亮肤 / 梁庆莉编著, —广州: 广东人民出版社, 2009. 9
(美肤行动丛书)

ISBN 978-7-218-06183-2

I. 美… II. 梁… III. 女性—皮肤—护理 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162229号

出版 发 行	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009年9月第1版
印 次	2009年9月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06183-2
定 价	全套(1~5册)定价: 64.0元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83793888)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

美白亮肤

SKIN WHITENING

女人永远不变的话题——美白亮肤！



深入解析皮肤不白的原因，详列各种美白方法，从日常护肤、饮食、运动等全方面护养肌肤，让皮肤由内到外白净无瑕！

目录 美白亮肤 CONTENTS

“一白遮百丑”，不管怎样，生为黄皮肤的你，注定要为白璧无瑕的肌肤奋斗终生。



Part 1

5 探索美白的奥秘

6 认识黑白黄三种肤色

7 直击黑色素

9 导致皮肤变黑的其他因素

10 美白的真正意义

11 美白原理大揭秘

Part 2

15 日常美白三部曲

16 A 防晒，美白的第一步

17 紫外线——美白的第一天敌

18 解密两大防晒品

20 全年防晒，牢记五条戒律

21 看系数，选防晒品

22 四种典型肤质选防晒品

25 夏日防晒全攻略

26 B 保湿，美白的重头戏

27 保湿对美白的非凡意义

28 全天 24 小时保湿攻略

29 美白保养过程中的保湿护理

30 C 日常美白保养三大法宝

31 日常肌肤美白 5 步走



Part 3

54 针对性美白，更白更彻底

- 55 四种常见的不自肌肤
- 56 斑点肌肤
- 60 暗沉肌肤
- 63 熟龄肌肤
- 67 易黑肌肤
- 72 一年四季都要白
- 76 五种肤质五种美白经
- 81 常见医疗美白法

Part 2

- 34 美白精华素的神奇功用
- 36 美白乳霜天天用
- 38 神奇“膜”法，让你白
- 40 6款明星级DIY美白面膜
- 44 Stop! 快速美白使不得

- 46 D美白不容瑕疵
- 47 黑头黑头快快走
- 50 对黑眼圈说“NO”
- 53 手肘也要白



Part 4

84 内外兼修的中国式美白经

- 85 美白从净化排毒开始
- 88 越用越亮白的汉方面膜
- 92 美白食物吃出嫩白美人
- 97 附：常备家庭DIY面膜工具
- 98 从内到外净白美丽





序 PREFACE

美白，女人的终生事业

女人，没有什么，比皮肤天生丽质，娇嫩雪白，更让你骄傲。然而世上哪有完美无缺的女人，肌肤总有这样或那样的小瑕疵，即使表面看似白净无瑕，也是娇弱无比，需要你精心呵护，细心保养，才能持久美白。平心而论，假若说你不愿意别人称赞你好白、好美，那是假的。正如那句话说的“一白遮百丑！”，不管怎么样，生为黄皮肤的你，注定要为白璧无瑕的肌肤奋斗终生。

既然要白要美，就少不了辛苦耕耘的点点滴滴。从日常美白保养、食疗、按摩，到专业医学美白等等，每一个细节你都要弄清楚，真正制定既高效又适合你的美白计划。本册《美白亮肤》，正是基于每个女孩对雪白肌肤的完美追求，从美白原理的解密、日常美白保养、针对性美白、美白食疗等，全面透析完美肌肤的美白全过程。真正给你自然、白皙、有效的美白之术！



PART 1

探索美白的奥秘



- ◎ 认识黑白黄三种肤色
- ◎ 直击黑色素
- ◎ 导致皮肤变黑的其他因素
- ◎ 美白的真正意义
- ◎ 美白原理大揭秘



认识黑白黄三种肤色



世界上的人种按肤色大体可分为白种人、黑种人、黄种人。决定不同肤色人种的原因，取决于下列因子：

红色：含氧血红素（oxyhemoglobin）

蓝色：脱氧血红素（deoxyhemoglobin）

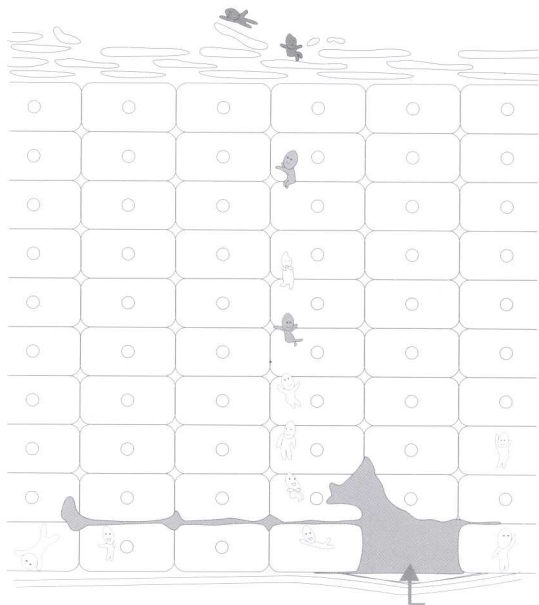
黄色：胡萝卜素（carotene）

棕色：黑色素（melanin）

其中黑色素粒子大小及分布密集度决定了我们的肤色。一般地，欧洲人黑色素含量少，肤色很浅；非洲人黑色素含量高，肤色呈黑色或棕黑色；黄种人黑色素介于两者之间，所以皮肤是黄色的。

若将人的肤色以春夏秋冬四季区分，那大多数西方人因为皮肤的黑色素成分少，皮肤细薄，血红素明显，而属颜色明快的春夏色彩；东方人因黑色素和胡萝卜素分泌旺盛，属颜色深厚的秋冬色彩。进一步分析，又会发现北美人的肤色偏红；北欧人是略偏苍白的粉红色；中东人虽也黄黑，但黄里带着红色；只有远东人，尤其是中国人，是黄里带着绿色，一不留神就有“面有菜色，面色如土”的危险！无怪乎，我们有“一白遮三丑”的美容圣言。

直击黑色素



黑色素是造成东方女性皮肤暗黄的主要原因。因此，在美白行动之前，各位MM有必要先了解黑色素的生成。

❖ 1. 紫外线是导致皮肤黑色素生成的首要外因

- a 树枝状的黑色素细胞在皮肤的表皮层。
- b 紫外线穿透表皮层，照射黑色素细胞。
- c 皮肤为了抵御紫外线照射，释放出可吸收紫外线的黑色素颗粒。
- d 阳光照射越强越多，黑色素释放就越多，皮肤就会变黑。
- e 黑色素颗粒随角质层脱落而排泄，不能及时代谢的黑色素沉积于表皮，形成晒斑、黄褐斑、老年斑等。

2. 黑色加工厂的三个角色

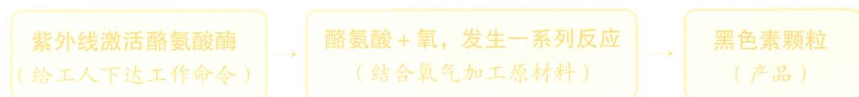
如果把黑色素细胞当作一间加工厂，那参与黑色素制造的各个角色就该是这样的：

原材料：酪氨酸

工人：酪氨酸酶

加工所需材料：氧

黑色素生成过程：



人体中，每个人制造黑色素的细胞数量是一样多的，但个体的酪氨酸酶的活性越大，黑色素数量就越多，肤色就较深。反之，则肤色较浅。导致黑色素生成的一系列反应的原因，可能是紫外线照射，也可能是皮肤发炎刺激。因此，要减少黑色素的生成，可从抑制酪氨酸酶及发炎传导物质出发。事实上，许多市面上的美容产品都是从抑制酪氨酸酶下手的。



导致皮肤变黑的其他因素

除了最广为人知的紫外线照射外，导致肌肤变黑还有其他因素。



❖ 生理因素

妊娠、月经不调等可使表皮内黑色素的合成增加，导致色素沉着。

❖ 药物因素

长期服用某些抗生素、止痛药、镇静药、含砷制剂或接触焦油类物质，会引起皮肤色素改变。多数抗癌药会引起肤色变化。

❖ 睡眠及精神状况

熬夜、精神紧张、心情抑郁等，会使皮肤松弛，角质代谢异常，肤色暗沉粗糙，甚至出现色斑和黑眼圈。

❖ 慢性疾病

慢性感染、肿瘤、肝肾疾患等，可引起皮肤色素改变。肝肾衰弱，会影响全身的代谢，使毒素不能及时排出，皮肤就会晦暗无光泽。

❖ 不良饮食

不良饮食习惯可引起皮肤色素沉着。如有的人不爱吃蔬菜，长此以往，体内的维生素缺乏，皮肤易出现色素沉着。有的人一天内吃1公斤橘子，皮肤就会变黄。

❖ 年龄因素

年龄增长，皮肤新陈代谢减慢，肌肤不易还原，肤色晦暗无光。老年人，因皮肤弹性下降，加上皮肤血液循环较差，而呈黄色。

❖ 错误使用护肤产品

过度或错误地使用护肤品，会使皮肤受刺激发炎，导致炎症后色素沉着，形成色斑。

美白的真正意义

一级美白期望值——恢复
你的原始肤色

肤色的构成：黑色素（决定黑白）+血管色素（决定明暗）+角质厚薄+皮肤褶皱。后两项决定光照效果下肌肤的亮泽度。

假如你天生肤色就深，靠恢复原始肤色，来使肌肤变得很白，恐怕效果有限。

最大美白期望值——观察
从未晒过的大腿内侧肤色，那
就是你皮肤美白的极限。

亚洲女性亮白肌肤的必要条件

均匀：肤色均匀

透白：由里到外白瓷般白净

滋润：娇嫩，色泽红润

细致：煮熟的鸡蛋清般，无瑕细滑

丰盈：饱满，富有弹性



美白原理大揭秘

说到美白，相信各位MM都跃跃欲试想要讲自己的美白经验了，什么熊果苷、果酸、胎盘提取物等等。没错！知道这些，说明你进入了美白的创业阶段，但是懂这些还不够，要做到真正有效的肌肤美白，你还得了解最基本的美白原理！

美白，归根到底就是不让黑色素生成。市面上美白产品种类繁多，但美白原理几乎是遵循一个原则，即从黑色素生成的各个途径入手。美白，就是消除黑色素。

❖ 1.阻隔紫外线——阻止下达工作命令

紫外线照射激活酪氨酸酶，是黑色素形成的主要外因，因此从源头防御黑色素，是最直接也是最有效的美白方法。市面上，除了专门的防晒品外，许多美白产品也添加了防晒剂。



❖ 2.破坏黑色素细胞——摧毁“工厂”

要停止生产，最直接也是最暴力的方法，就是摧毁工厂。通过引起黑色素细胞中毒，使黑色素细胞功能遭到破坏是抑制黑色素生成的又一途径。

美白成分：

氢醌	低浓度的氢醌可抑制酪氨酸酶活性，高浓度的氢醌则会破坏细胞膜结构，致使黑色素细胞中毒死亡。
壬二酸	能选择性地作用于异常的黑色素细胞，阻滞酪氨酸酶蛋白的合成，但对功能正常的黑色素细胞作用较小。 对皮肤产生的刺激性和光毒性现象较为少见。
其他	四异棕榈酸酯、油性甘草提取物等也属于黑色素细胞毒性剂。

3.抑制酪氨酸酶——催眠“工人”

工人的工作效率决定着产品生产的数量，所以破坏酪氨酸酶的活性，或抑制酪氨酸酶的生成，催眠“工人”，是减少黑色素的生成，美白肌肤最常用的途径。



美白成分：

氢醌（苯二酚）	可凝结酪氨酸酶中的氨基酸，使其失去催化活性，从而达到美白效果。 刺激性大，过高浓度的氢醌，可能会引发永久性白斑；易被氧化，需密封避光保存；从植物中直接萃取的氢醌较好。
熊果苷(ATA)	如今国内外最流行的美白祛斑剂，可抑制酪氨酸酶的活性。 安全无毒，雀斑祛除率达90%；市场上大多为有机合成的熊果苷。
曲酸及其衍生物类	能与酪氨酸酶中的铜离子结合，使它失去活性，从而达到阻断黑色素生成的目的。 能有效祛除黄褐斑、老年斑，增白率达80%左右；副作用较小，斑点反弹率较低；曲酸对光、热敏感，易氧化，易与金属离子结合，皮肤吸收性差，而曲酸衍生物能克服这些问题。
胎盘提取物	富含蛋白质、脂肪、各种酵素、维生素、促进细胞再生的成长因子等营养素，加速黑色素细胞代谢，改善皮肤细胞生理功能。 辅以维生素E、维生素C或是其他成分，美白效果更佳。
其他	甘草提取物、类黄酮、壬二酸、葡萄糖胺、甲基龙胆酸盐等，也属于酪氨酸酶活性的美白成分。

❖ 4. 干扰、控制黑色素代谢——控制销售渠道

当然，想改变摆在货架上产品的数量，控制产品的销售渠道也能实现。通过加速黑色素排泄，或减缓黑色素颗粒向角质细胞的转移，能达到美白效果。

美白成分：

果酸	促进含有黑色素的角质细胞代谢脱落，使皮肤白皙、干净。 天然果酸主要包括乳酸、苹果酸、水杨酸及其衍生物。
维 A 酸	促进毛细血管、胶原纤维和弹性纤维的增生，使皮肤富有弹性； 能加速沉积了黑色素的老化角质代谢，有效减轻色斑。 对治疗老年斑特别有效，对祛皱也有明显效果；有强烈光过敏性，使用不当可能会导致皮肤红肿、脱皮，甚至造成更严重的色素沉着。
绿茶提取物	可有效抑制成熟的黑色素颗粒从黑色素细胞到角质细胞的传递，从而达到抑制黑色素的目的。
其他	亚油酸、亚麻酸、感光素 401 号等也能影响黑色素代谢。

❖ 5. 细胞外抑制——切断资金来源

黑色素的形成不仅是黑色素细胞内的行为，同时也是细胞外物质作用的结果。就好比一家工厂生产，需要外部资金条件一样。

美白成分：

内皮素拮抗剂	内皮素-1、内皮素-2，是黑色素形成过程中必不可少的细胞外物质，有效控制，可达到美白效果。 不必穿透细胞膜，于黑色素细胞外就可起作用。
抗黑素细胞激素类制剂	α -促黑素细胞激素、抗黑素细胞激素在黑色素形成过程中扮演着重要角色。当皮肤处于抗黑素细胞激素优势状态时，皮肤抵抗黑素细胞激素的能力增强，从而达到美白肌肤的效果。 作用过程是自然、可逆的，不会扰乱皮肤细胞的生理功能。



❖ 6. 还原多巴醌、氧化性黑色素

美白产品中的还原剂，可以消除氧自由基，还原被氧化的酪氨酸。而维生素C更是能还原氧化性黑色素，使之变成无色的还原性黑色素。

美白成分：

维生素C及其衍生物	具有还原性，能抑制酪氨酸的氧化反应，还能将氧化性黑色素还原成无色的，可有效淡化、减少黑色素沉积，对祛除后天性黑色素沉积有明显效果。 不易被皮肤吸收，易氧化，其衍生物可加强稳定性，为肌肤吸收。
原花青素	有较强的紫外线吸收性，具有特殊的抗氧化性和清除自由基的能力；可以抑制酪氨酸酶的活性，将黑色素褪色，还可抑制因蛋白质氨基和核酸氨基发生的反应，从而抑制脂褐素、老年斑的形成。
其他	维生素E及其衍生物、SOD、MT等也是具有美白效果的还原剂。

PART2

日常美白三部曲



- ◎防晒，美白的第一步
- ◎保湿，美白的重头戏
- ◎日常美白保养三大法宝
- ◎美白不容瑕疵

