

<<美白教主>>

图书基本信息

书名：<<美白教主>>

13位ISBN编号：9787540754051

10位ISBN编号：7540754052

出版时间：2011-12

出版时间：漓江出版社

作者：白白

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;美白教主&gt;&gt;

## 前言

白白的保养哲学 一白遮三丑？

白真的会比较好看吗？

在东方人的审美观里“白”的确比较吃香，也曾听过多位男性友人说“没有一个男人不喜欢皮肤白的女生”。

姑且不论黑白美丑是个人的喜好，黑或白的皮肤在自己身上就可以很清楚看出不同，手臂内侧外侧的颜色和触感，是不是较白的那面皮肤比较滑嫩且保水度很够？

追求好莱坞众影星小麦肌肤色时尚感的同时，别忘了留意他们都看起来比实际年纪超出许多，除了气候干燥外，多是喜爱日晒所引起的肌肤老化，照片上也多半是上过古铜色粉底或涂油在身上才有油亮的效果。

“黑”其实很好看，我也相当心动，只是黄种人很难“黑”得漂亮，想要晒成理想状态可能要把皮肤折磨到多次晒伤，还是只有暗暗的黄。

肤质也会因为紫外线伤害变干、粗糙、老化、没有弹性，平时保湿工作要不停加强，晒黑后肤质还是很好的人是少之又少，所以我宁可将自己继续白嫩，维持这样肌肤的质感，且皮肤很白不等于没血色、气色不好，白也可以白里透红，白得健健康康！

如果真的很想晒黑，请求助专业，去人工照紫外线，起码强度是可以调整，而不是曝晒一整天的毒辣阳光，吸收多少的紫外线都不知道，且渐进式的比较不会晒伤。

但是老化还是会很快，在肌肤保养上面要多加强保湿。

还是要提醒大家，紫外线会对肌肤带来伤害，适量就好，身体健康比较重要！

酷企鹅变天鹅非难事 当大家看到我，第一句话都是“天呀……你真的好白唷！

怎么美白的！

快教我！

”我想我多年来的努力终于成功了。

看得出来吗？

从小我都被当小黑妞，我喜欢游泳晒太阳，非常容易晒黑也不太容易白回来，绝对不是你认为的白肉底，学生时代游泳课晒出的“国王”的泳装足足在我身上穿了五年，我靠的是后天努力保养白回来的。

这辈子很少遇到有人是完全晒不黑的体质。

这几年的紫外线毒辣，身边每位白肉底晒不黑的白雪公主们都一个个晒黑了，就算没有变很黑也留下肤色不均斑斑点点，近看肌肤变得粗糙失去张力。

年轻肌肤上也许还看不出来紫外线伤害的痕迹，是时候未到。

这一点一滴都在慢慢累积，多年后悔不当初，要付出更大的代价还不一定换得回青春！

天生白的人不做好防晒，就像是家财万贯不懂理财，仍有坐吃山空的一天。

拥有美丽要以健康为基础 从学护理多年又到皮肤科诊所工作后，深深觉得皮肤是一个很奥妙的器官，它可以显示你体内外的健康。

会白或会黑都不会是单一因素引起，绝对是多个因素环环相扣。

只要健康快乐就一定美丽这是不变的定律，身体健康循环代谢好，皮肤就会透亮红润，美丽以健康为本，将身体调理好，只要生活作息规律，保持心情愉快，就是现代人最奢侈的保养品了！

勤能补丑，看见自己的美肌成果，再累都会好好继续维持保养！

曾经工作太累回家懒得保养，差点倒头就呼呼大睡，看着自己日渐粗糙的肌肤，就算眼睛快合上也要把妆和防晒卸干净，做完所有的保养程序。

后来也改良出懒惰美容法，起码还是会擦乳液才可以去休息。

养成习惯以后，不做反而觉得生活很无趣少了些什么，慢慢地保养有成，人人称羨的超白嫩肌逢人就被问美白的方法，回忆起这几年的坚持我想非常值得，也为了多年来的心血和撒出去许多银两交了一张闪亮的成绩单，现在我说什么也不破坏它，非常自发性地保护维持，我继续努力维持做防晒对抗紫外线的伤害。

## &lt;&lt;美白教主&gt;&gt;

一生都要对抗的老化 现在我没有想要变更白，只想让全身肤色一致，现在积极防晒是为了对抗紫外线带来的老化问题，研究指出九成以上的肌肤老化都是紫外线曝晒所造成，老化是不可逆转缓慢累积在进行中，曾有人说过老化像是一条无法逆向行驶的单行道，你无法往回走，但你可以选择减速慢行，延长到达终点的时间。

人类无法对抗基因，无法将时光机器暂停更别提逆转，我们能做的就是“预防”，在可以自己掌握的情况下，对抗“光老化”是一生重要的保养目标，现代人讲求养生乐活，“慢老”是一种时尚文明的生活态度！20岁以前的美是因为年轻，25岁的美是丽质天生，30岁的美是靠保养的累积，35岁的美是历练成熟。

40岁的就看得出阳光在你身上累积的伤害……我希望我的美不是因为年轻，也不是丽质天生，越早保养肌肤底子越坚固未来效果更好，正确的保养及防晒是投资报酬极高、稳赚不赔的对自己的长期投资，女人的保鲜期很短，多爱自己一点，你会更有价值！

为什么需要看这本书呢？

美白像是一场攻防战，“进攻”目的就是要变更白，口服加外用内外夹攻；“防守”是指严密的防晒工作，全副武装保护并抵抗无形的紫外线炮火流弹袭击，还运用延长战术，通过足够时间的代谢来击败黑色素大军，并同时击退强敌“老化”。

美白和瘦身一样都需要正确的方法才能有效达成目标，瘦身时要少吃或节食减少过多热量摄取，在美白中的防晒扮演的角色相同，可以停止并预防黑色素生成累积，若是拼命擦高贵的精纯美白精华而不做好防晒，就像是减重中的人增加运动量，但仍旧暴饮暴食，还是瘦不下来的，等到用了正确的方法瘦身也需要持续一段时间才会成功，瘦下来后还想继续维持，则不能中断节食和运动，瘦身和美白的过程都是爱美又要顾健康的长期抗战。

一定要活得那么辛苦吗？

美白是一种健康的生活习惯，日常生活吸收极少量的紫外线即足够，并不是只为了美观，为了美白可以做的有很多，不是三言两语可以说得完，由内而外、多管齐下，依照个人的生活形态和经济状况可以选择最适合自己的美白方法，美白不一定要花很多钱，但一定要花些时间，把防晒做好就可以省下非常多不必要的花费。

也许你觉得夏天懒得防晒等冬天就白回来，我也同意！

因为冬天紫外线强度没有夏天强，虽然也有紫外线存在，但是因为气温低大家都穿厚重长袖保暖遮蔽住了。

皮肤在健康的情况下，不额外做其他的美白工作，光是防晒做好，让一年四季都像是过冬一样，靠人体自然新陈代谢就可以让人自然变白，如果要求更高的人就该为自己制订出一个完整的全方位美白计划了！

白白今天的美白成果是靠多年累积的努力，也曾经遇到瓶颈始终不够亮白，后来发现自己皮肤不亮白的原因后加以改善，比如说经常熬夜及脸部防晒没做好，克服这些问题之后，深深体会到美白并不难，一定要对症下药用对方法。

美白没有捷径，正确的美白是教你不走冤枉路、不花冤枉钱。

每个人对于自己美白的期望不同，但我相信想美白的人对净白的要求都是没有上限，能变多白就多白，在美白这条漫长路上，需要一点耐心和时间，用健康、安全、有效的正确方法，付出越多你就可以得到越多回报，美白绝对没有速成，只有相对更有效率。

这本书是你的美白地图，由阿白来为你带路不怕迷路，一起通往完美净白最高境界。

## <<美白教主>>

### 内容概要

天生黑肉底能变白吗？

秋冬阴天室内就不需要防晒？  
物理防晒还是化学防晒？

防晒衣防晒伞防晒霜如何选择？

小麦色时尚表象背后的老化真相是什么？

哪种美白产品又便宜又好用？

既能美白又健康又能减肥丰胸的方法有哪些？

身体不同的部位保养方法有何不同？

让用过市面上几乎所有美白保养产品的美白狂白白教你最正确最科学最实用的方法！

因为她的32F身材和吹弹可破的白嫩肌肤不是与生俱来，而是不断努力尝试各种美白产品和方法逐渐从小黑鬼演变出的结果。

## <<美白教主>>

### 作者简介

白白（李依璇）

台湾著名艺人，各大美肌比赛中的冠军。

出身中医世家，毕业于台北护理学院护理系，拥有美国护士执照。

她亦曾是台北护理学院美颜彩妆社创社及社长，不良牛BBS彩妆版、保养版、香水版开版版主。

她的32F身材和吹弹可破的白嫩肌肤不是与生俱来，而是白白不断努力尝试各种美白产品和方法逐渐从小黑鬼演变出的结果。

这是她十多年来致力于美白的经验分析和首度公开报告。

## <<美白教主>>

### 书籍目录

#### 第一章 美白先修班：肌肤常识

肌夫研究室

黑秘密

白秘密

#### 第二章 美白基础班

防晒

紫外线

化学性防晒

物理性防晒

防晒的选择

#### 第三章 美白密集班

美丽的沐浴时光

敷体diy美白小配方

diy保养品小叮咛

#### 第四章 美白保健班

美白食补

吃的保养品：健康食品

美白针

美白急救箱：晒伤晒黑怎么办？

#### 第五章 美白重点班

奶油桂花手

白皙美足

私密处美白

美背

除毛

嫩透美唇

斑

黑眼圈

嫩白美颈

脸部

牙齿美白

腋下美白

#### 附录 月经周期美白法

后记

## &lt;&lt;美白教主&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：白白的保养哲学一白遮三丑？

白真的会比较好看吗？

在东方人的审美观里“白”的确比较吃香，也曾听过多位男性友人说「没有一个男人不喜欢皮肤白的女生」。

姑且不论黑白美丑个人的喜好，黑或白的皮肤在自己身上就可以很清楚看出不同，手臂内侧外侧的颜色和触感，是不是较白的那面皮肤比较滑嫩且保水度很够？

追求好莱坞众影星小麦肌肤色时尚感的同时，别忘了留意他们都看起来比实际年纪超出许多，除了气候干燥外，多是喜爱日晒所引起的肌肤老化，照片上也多半是有上古铜色粉底或涂油在身上才有的效果。

「黑」其实很好看，我也相当心动，只是黄种人很难「黑」的漂亮，想要晒成理想状态可能要把皮肤折磨到多次晒伤，还是只有暗暗的黄。

肤质也会因为紫外线伤害变干、粗糙、老化、没有弹性，保湿要不停加强，晒黑肤质还是很好的人是少之又少，所以我宁可将自己继续白嫩，维持这样肌肤的质感，且皮肤很白不等于没血色气色不好，白也可以白里透红，白的健健康康！

如果真的很想晒黑，请求助专业，去人工照紫外线，起码强度是可以调整，而不是曝晒一整天的毒辣阳光吸收多少的紫外线都不知道，且渐进式的比较不会晒伤，但是老化还是会很快，在肌肤保养上面要多加强保湿，还是要提醒大家，紫外线好处并不多，适量就好身体健康比较重要！

酷企鹅变天鹅非难事当大家看到我第一句话都是「天呀.....妳真的好白唷！

妳怎么美白的！

快教我！

」我想我多年来的努力终于成功了。

看得出来吗？

从小我都被当小黑，我喜欢游泳晒太阳，非常容易晒黑也不太容易白回来，绝对不是你认为的白肉底，学生时代游泳课晒出的「国王」的泳装足足穿在我身上穿了五年，我靠的是后天努力保养白回来的。

这辈子很少遇到有人是完全晒不黑的体质。

这几年的紫外线毒辣，身边每位白肉底晒不黑的白雪公主们都一个个晒黑了，就算没有变很黑也留下肤色不均斑斑点点，近看肌肤变的粗糙失去张力。

年轻肌肤上也许还看不出来紫外线伤害的痕迹，是时候未到。

这一点一滴都在慢慢累积，多年后悔不当初要付出更大的代价还不一定换得回青春！

天生白的人不做好防晒就像是家财万贯，不懂理财、任意挥霍仍有坐吃山空的一天。

拥有美丽要以健康为基础从学护理多年又到皮肤科诊所工作后，深深觉得皮肤是一个很奥妙的器官，他可以显示你体内外的健康，会白或会黑都不会是单一因素引起，绝对是多个因素环环相扣，只要健康快乐就一定美丽这是不变的定律，身体健康循环代谢好，皮肤就会透亮红润，美丽以健康为本，将身体调理好，只要生活作息规律保持心情愉快就是现代人最奢侈的保养品了！

勤能补丑，看见自己的美肌成果，再累都会好好继续维持保养！

曾经工作太累回家懒得保养，差点倒头就呼呼大睡，看着自己日渐粗糙的肌肤就算眼睛快阖上也要把妆和防晒卸干净，做完所有的保养程序，后来也改良出懒惰美容法，起码还是会擦乳液才可以去休息，养成习惯以后，不做反而觉得生活很无趣少了些什么，慢慢地保养有成，人人称羡的超白嫩肌逢人就被问美白的方法，回忆起这几年的坚持我想非常值得，也为了多年来的心血和撒出去许多银两交了一张闪亮的成绩单，现在我说什么也不破坏它，非常自发性地保护维持，我继续努力维持做防晒对抗紫外线的伤害。

一生都要对抗的老化现在我没有想要变更白，只想让全身肤色一致，现在积极防晒是为了对抗紫外线带来的老化问题，研究指出九成以上的肌肤老化都是紫外线曝晒所造成，老化是不可逆转缓慢累积在进行中，曾有人说过老化是像是一条无法逆向行驶单行道，你无法往回走，但你可以选择减速慢行，

## <<美白教主>>

延长到达终点的时间。

人类无法对抗基因，无法将时光机器暂停更别提逆转，我们能做的就是「预防」，在可以自己掌握的情况下，对抗「光老化」是一生重要的保养目标，现代人讲求养生乐活，「慢老」是一种时尚文明的生活态度！

二十岁以前的美是因为年轻，二十五岁的美是丽质天生，三十岁的美是靠保养的累积，三十五岁的美是历练成熟。

四十岁的就看的出阳光在你身上累积的伤害.....我希望我的美不是因为年轻，也不是丽质天生，越早保养肌肤底子越坚固未来效果更好，正确的保养及防晒是投资报酬极高，稳赚不赔的对自己的长期投资，女人的保鲜期很短，多爱自己一点，妳会更有价值！



## &lt;&lt;美白教主&gt;&gt;

## 后记

多年来一有新品上市我都将自己当作白老鼠，勇敢尝试各项新品，手边来来去去的瓶罐无数，应该已经有上千罐了，大家都说好用的绝对不是保证，对我来说保养品只有适不适合，没有所谓好不好用，保养品的效果因人而异，是非常主观的感受，就算我们的脸小小一个，就同时存在有不同的肤质，局部较容易出油或干燥长细纹。

而且全身上下皮肤那么大一张，每一块都不太一样，就算是一个人使用在自己全身，不同部位就有不同感觉。

更何况不同人，每个人用起来反应都不同，加上外在因素影响，如：季节变化，保养品随时都要更换。

皮肤就像是一大片田地，一年四季都需要农夫辛苦耕耘，疏于关心就会杂草丛生，照顾得当就会大丰收令人满意。

而最了解最懂自己肌肤的人就是你自己，你是这片田地的主人，试着去观察感受，你也可以拥有净透美肌！

每个人的肤质不同，他人的评价方便让你从琳琅满目不知从何下手的众多产品中去除地雷品，缩小你的选择范围。

而且我总爱说保养不必花大钱，要当一个美女花费确实不少，保养是爱自己投资自己的好方法之一，只要懂得精打细算，聪明省荷包还是可以美美的唷！

而且谁说由奢入俭难？我从非专柜不买到现在开架也占据了 my 的化妆台，预算弹性取决于保养品的品质和效果，若是效果好，要我花上5000我也觉得值得，若是效果差，要我花100块我都觉得好浪费。

在这本书里没有太多花俏噱头的美容新法，但全是在美白中必要的遵行守则，这些重点看似简单平凡，真正能确实执行的人又有多少，连我都偶尔会偷懒，却都是美白的不二法门，特别是我苦口婆心不停啰嗦提醒的“防晒”工作，绝对不可以偷懒！

这本书我大约密集写了2个月，这是我的第一本美容书。

本人只要有有关保养的话匣子一开，根本停不下来，千言万语难以用一本书说完，写到现在我仍然觉得还有好多想写，连作梦都会梦到我想补充什么，我也想谈些肌肤的基础保养，结果光是谈美白内容就已经多到足够写成一本书。

希望未来有机会可以出一整系列的美容书，像是化妆、医学美容、塑身或美胸等主题，将这些年来阿白努力变美丽的心得通通分享给大家。

这是我的第一本美容书，希望你们会喜欢！

很感激帮我圆梦且为我量身打造美白书，一直指引我方向激发我灵感的贝丝姐，时时贴心让我方便补防晒露维持白皙的于晴姐，及受伤骨折行动不便的大雄，仍为我奔波联络许多细节，原来写一本书有那么多繁琐步骤！

所以我也要谢谢帮我辛苦校稿的超细心可爱的编辑，这段期间家人好友们在我赶稿压力大时对我的包容和全力支持，初次写书有许多问题也要谢谢可蓝老公的宝贵意见，还有好几次外景晒黑把我救回来的米兰时尚诊所的所有医护人员和美容师们，医师们在百忙之中还抽空帮我写医师专栏，让这本书更丰富专业！还有随时在脸书上与我互动打气的粉丝们给我无比巨大的力量，这一切成就了我这本书，心中有满满难以言表的感谢，这个梦想实现的过程有你们的参与，我实在是超级幸福，好爱你们！

谢谢！

最后还是要提醒大家，白不一定比较美，白的红润有光泽才健康，切勿盲目地美白，而美白的终极目标就是不只是白，还要白得干干净净水嫩嫩，达到透、亮、白的最高境界！

李依璇

## <<美白教主>>

### 媒体关注与评论

美白教主李白白，这本书终于诞生，会保养又爱美的她，要将自己的压箱宝，献给大家和大家分享了。

——畅销作家可蓝因为追求白这件事，我跟白白一样有着着了魔的执着，也因此成为很好的姐妹淘！

从白白身上，我更是偷学到了很多美白的小秘方，不论是暴露在外的皮肤或是只有亲密爱人才能看得见的部分，在书里白白更是掏心挖肺的希望所有读者都能吸收这些白到发亮，白到刺眼，白到全世界都赞叹的经验分享！

——知名艺人 李冠仪她为什么可以那么白皙动人？

为什么？

为什么？

她为什么身材可以那么好？

为什么？

为什么？

她为什么连脚趾头都那么漂亮？

为什么？

为什么？

对于白白，我有好多的为什么，相信各位也是吧？

现在白白要出书了哦，来告诉各位，她是如何维持白皙动人的肌肤，如何可以像她一样从头美到脚，好奇又爱漂亮的朋友们千万别错过了！

——知名艺人 Vicky

<<美白教主>>

编辑推荐

《美白教主:小黑鬼的美白之路,企鹅变天鹅不是梦!》编辑推荐：最实用最欢型最专业最科学的美白保养书，图文兼备，操作简单。

台湾《康熙来了》最受欢迎的美白达人，最具专业实力的美肌冠军白白首度公开的美白保养秘笈！

<<美白教主>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>