

<<美白教主>>

图书基本信息

书名：<<美白教主>>

13位ISBN编号：9789861855806

10位ISBN编号：9861855807

出版时间：2011-4

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：李依璇 (白白)

页数：208

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

「自序」白白的保養哲學 一白遮三醜？

白真的會比較好看嗎？

在東方人的審美觀裡「白」的確比較吃香，也曾聽過多位男性友人說「沒有一個男人不喜歡皮膚白的女生」。

姑且不論黑白美醜個人的喜好，黑或白的皮膚在自己身上就可以很清楚看出不同，手臂內側外側的顏色和觸感，是不是較白的那面皮膚比較滑嫩且保水度很夠？

追求好萊塢眾影星小麥肌膚色時尚感的同時，別忘了留意他們都看起來比實際年紀超出許多，除了氣候乾燥外，多是喜愛日曬所引起的肌膚老化，照片上也多半是有上古銅色粉底或塗油在身上才有的效果。

「黑」其實很好看，我也相當心動，只是黃種人很難「黑」的漂亮，想要曬成理想狀態可能要把皮膚折磨到多次曬傷，還是只有暗暗的黃。

膚質也會因為紫外線傷害變乾、粗糙、老化、沒有彈性，保濕要不停加強，曬黑膚質還是很好的人是少之又少，所以我寧可將自己繼續白嫩，維持這樣肌膚的質感，且皮膚很白不等於沒血色氣色不好，白也可以白裡透紅，白的健健康康！

如果真的很想曬黑，請求助專業，去人工照紫外線，起碼強度是可以調整，而不是曝曬一整天的毒辣陽光吸收多少的紫外線都不知道，且漸進式的比較不會曬傷，但是老化還是會很快，在肌膚保養上面要多加強保濕，還是要提醒大家，紫外線好處並不多，適量就好身體健康比較重要！

酷企鵝變天鵝非難事 當大家看到我第一句話都是「天呀.....妳真的好白唷！

妳怎麼美白的！

快教我！

」我想我多年來的努力終於成功了。

看得出來嗎？

從小我都被當小黑，我喜歡游泳曬太陽，非常容易曬黑也不太容易白回來，絕對不是你認為的白肉底，學生時代游泳課曬出的「國王」的泳裝足足穿在我身上穿了五年，我靠的是後天努力保養白回來的。

這輩子很少遇到有人是完全曬不黑的體質。

這幾年的紫外線毒辣，身邊每位白肉底曬不黑的白雪公主們都一個個曬黑了，就算沒有變很黑也留下膚色不均斑斑點點，近看肌膚變的粗糙失去張力。

年輕肌膚上也許還看不出來紫外線傷害的痕跡，是時候未到。

這一點一滴都在慢慢累積，多年後悔不當初要付出更大的代價還不一定換得回青春！

天生白的人不做好防曬就像是家財萬貫，不懂理財、任意揮霍仍有坐吃山空的一天。

擁有美麗要以健康為基礎 從學護理多年又到皮膚科診所工作後，深深覺得皮膚是一個很奧妙的器官，他可以顯示你體內外的健康，會白或會黑都不會是單一因素引起，絕對是多個因素環環相扣，只要健康快樂就一定美麗這是不變的定律，身體健康循環代謝好，皮膚就會透亮紅潤，美麗以健康為本，將身體調理好，只要生活作息規律保持心情愉快就是現代人最奢侈的保養品了！

勤能補醜，看見自己的美肌成果，再累都會好好繼續維持保養！

曾經工作太累回家懶得保養，差點倒頭就呼呼大睡，看著自己日漸粗糙的肌膚就算眼睛快闔上也要把妝和防曬卸乾淨，做完所有的保養程序，後來也改良出懶惰美容法，起碼還是會擦乳液才可以去休息，養成習慣以後，不做反而覺得生活很無趣少了些什麼，慢慢地保養有成，人人稱羨的超白嫩肌逢人就被問美白的方法，回憶起這幾年的堅持我想非常值得，也為了多年來的心血和撒出去許多銀兩交了一張閃亮的成績單，現在我說什麼也不破壞它，非常自發性地保護維持，我繼續努力維持做防曬對抗紫外線的傷害。

一生都要對抗的老化 現在我沒有想要變更白，只想讓全身膚色一致，現在積極防曬是為了對抗紫外線帶來的老化問題，研究指出九成以上的肌膚老化都是紫外線曝曬所造成，老化是不可逆轉緩慢累積在進行中，曾有人說過老化是像是一條無法逆向行駛單行道，你無法往回走，但你可以選擇減

## <<美白教主>>

速慢行，延長到達終點的時間。

人類無法對抗基因，無法將時光機器暫停更別提逆轉，我們能做的就是「預防」，在可以自己掌握的情況下，對抗「光老化」是一生重要的保養目標，現代人講求養生樂活，「慢老」是一種時尚文明的生活態度！

二十歲以前的美是因為年輕，二十五歲的美是麗質天生，三十歲的美是靠保養的累積，三十五歲的美是歷練成熟。

四十歲的就看的出陽光在你身上累積的傷害..... 我希望我的美不是因為年輕，也不是麗質天生，越早保養肌膚底子越堅固未來效果更好，正確的保養及防曬是投資報酬極高，穩賺不賠的對自己的長期投資，女人的保鮮期很短，多愛自己一點，妳會更有價值！

## <<美白教主>>

### 內容概要

防曬要預防的是紫外線還是陽光？

陰天和室內還需要防曬嗎？

哪種顏色的衣服防曬力最好呢？

黑色？

白色？

還是……紅色？

SPF30是否比SPF15多了一倍的防曬力？

越緊身的衣服防曬力越高？

變白變美，要吃些什麼？

擦些什麼？

讓用過市面上幾乎所有開架、專櫃和藥妝美白防曬產品的美白狂白白教你最正確的方法！

白白總是光鮮亮麗的出現在電視上，每次都能讓人驚豔其白皙的肌膚和姣好的身材。

出身中醫世家，擁有美國護士執照的白白，其實不是從小就白皙，進了專業護理學院之後才開始找尋讓自己變白變美。

為了讓全身上下每一吋肌膚都完美，她試過不計其數的保養品和偏方，在各大BBS和美妝討論區蒐集資訊和討論，甚至擔任版主。

最後歸納出她覺得最有效最適合推薦給每一個女性的美白法。

讓妳不用像她一樣走了許多冤枉路和花費了許多金錢。

這是她十數年年來致力於美白的經驗分析和歸納出的第一本書。

## <<美白教主>>

### 作者简介

白白（李依璇），出生中醫世家，畢業於台北護理學院護理系，並擁有美國護士執照，卻選擇進入演藝圈。

她的32F好身材和吹彈可破的白嫩肌膚並非與生俱來，而是白白不斷努力試用各種美白產品和方法。這是她把十數年來致力於美白的經驗分析和歸納出的第一本書。

簡歷：  
2000年考取護士執照  
2002年考取護理師執照  
擔任皮膚科醫學美容護理師  
學院美顏彩妝社創社及社長  
台大不良牛bbs彩妝版、保養版、香水版開版版主（2000年起）

## <<美白教主>>

### 书籍目录

第一章 美白先修班：肌膚常識1.肌膚研究室2.黑秘密3.白秘密第二章 美白基礎班：防曬為美白之本1. 防曬2. 紫外線3. 化學性防曬4. 物理性防曬5. 防曬的選擇第三章 美白密集班：洗澡1. 美麗的沐浴時光2. 敷體diy美白小配方3. diy保養品小叮嚀第四章 美白烹飪班：食療1. 美白食補2. 美白輕食3. 美白果汁茶飲4. 吃的美白保養品5. 美白針6. 美白急救箱：曬黑曬傷第五章 美白重點班：局部美白1. 奶油桂花手2. 私密處美白3. 美背4. 除毛5. 嫩透美唇6. 斑7. 黑眼圈8. 嫩白美頸9. 臉部

<<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>