

<<夏日我最美>>

图书基本信息

书名：<<夏日我最美>>

13位ISBN编号：9789868598850

10位ISBN编号：9868598850

出版时间：金塊文化事業有限公司

作者：余秋慧 著

页数：112

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;夏日我最美&gt;&gt;

## 前言

第一篇 全方位美白 一、時時寶貝你的肌膚 美白最好來全套？  
那可不一定！

夏天太陽毒辣辣，水水們不必提醒也知道要做防曬和美白，但要怎麼做才正確呢？在注意日間防曬的同時，夜間的美白護理很容易被忽視，其實兩者相輔相成，缺一不可。

日間的美白護理主要以防曬為主，但是在塗抹隔離防曬之前的保養品，可是要很注意的唷！不一定非得要塗抹全套都含美白成分的保養品，這一個觀念很重要，因為有些美白的產品對紫外線沒有抵抗力，而且容易在高溫的環境之下「變質」，比如左旋C類的精華液，有些較不穩定、易氧化而變黃，就不適合在白天使用，雖然不會產生什麼反效果，但會造成「浪費」；而熊果素、維他命A酸等對陽光容易起反應，水水們應該避免在白天使用。

皮膚在夜間進行美白保養是最理想的，最主要是夜間少了紫外線的作用，加上皮膚經過徹底的清潔後，更容易吸收保養品；另一方面，洗了個香噴噴的好澡後，心情和身體都得到了最大的放鬆和舒緩，此時是對皮膚進行美白修復的最佳時機。

在清潔、爽膚之後，使用含有維他命C及其他美白成分的修護、滋潤產品，可有效抑制臉部的黑色素的生成，並協助黑色素的代謝。

過度洗臉、去油，會對肌膚造成傷害 由於年輕時代謝旺盛，許多水水的皮膚在夏天很容易「油油亮亮、閃閃動人」，通常我們都希望臉部維持「無油」的潔淨感，所以只要有一點點的出油，就展開行動 拚命洗臉、一直使用吸油面紙、猛塗抑油的產品，希望藉此脫離「油妹妹」、「痘花妹」一族！

但許多水水們發現：洗完臉之後，臉部清爽的感覺只維持了一下下的時間，接下來，皮膚不但感覺愈來愈乾燥，而且變得更容易出油了！  
那ㄟ按捏？

水水們，妳知道嗎？  
皮脂膜是用來保護皮膚的唷！

妳一直洗掉它，皮膚將會分泌更多的油脂來重建皮脂膜。

所以一天不要洗臉太多次，而且不要每次都使用卸妝產品，以免過度去油；況且卸妝產品中多含有界面活性劑等化學成份，雖能帶走污垢，但多少對皮膚也會造成傷害。

最後提醒水水們，在洗完臉時，記得擦上化妝水、保濕乳液或凝膠，以維持皮脂膜的平衡。千萬別「貪戀」這種臉上無油的清潔感，頂多十幾分鐘後，毛孔分泌出來的皮脂，又會讓妳滿臉黏膩了。

防止皮膚油油亮亮的好方法就是「保濕」 皮膚是一個「排泄器官」，它排出油份是因為身體的正常代謝，如果長久地抑制它排除油份，皮膚可能會產生不良的反應。而吸油面紙是一個「治標」的好辦法，只要不過度用力擦拭、不過敏，就都可以安心使用。一來是排除的油脂不會停留在臉上作怪，皮膚表皮還是可以維持清爽潔淨；二來是不抑制毛孔的排油，比較不會傷害皮膚。

防止皮膚油油亮亮的方法之一就是「保濕」，皮膚在油水平衡時，才会有健康的光澤，如果洗臉過勤，則會破壞皮脂膜，當然也就破壞油水平衡。

治本的方式就是注意飲食與作息，因為皮膚是身體的外在呈現，如果皮膚已經很容易出油，還吃進大量油脂或刺激性食物，例如油炸類食品、咖啡、濃茶、辛辣調味品等，將會促使毛孔排出更多的油脂。

另外，建議水水們洗臉要用溫和的產品，意即鹼性不要太強，才比較不會傷害皮脂膜，抑油的產品除了特殊時刻，例如婚禮等怕出油脫妝的重要場合，請勿當做一般保養品長期使用唷！

二、日間防曬 紫外線無所不在，即使在室內也要防曬 夏季紫外線的量是冬季的一倍之多，所以防曬在夏季就顯得格外重要；而一天當中的紫外線量，也會隨著日出到日落而有所變化。

一般而言，以上午十點到下午兩點的紫外線最強。

而穿過玻璃後的紫外線，UV-B波只剩下十分之一左右，但是UV-A絲毫未減，所以坐在窗邊仍要小心

## &lt;&lt;夏日我最美&gt;&gt;

，因為UV-A具有穿透玻璃的力量，所以，即使在室內沒有小心防曬，也是有曬黑的可能。

年輕時，新陳代謝比較活潑，所以即使曬黑了，幾天後就會白回來。

然而，女性從20歲左右開始，身體的各項成長逐漸地趨緩，也就是說：老化的現象開始出現啦，甚至有人「未老先衰」，不到25歲就已經長出一條條的皺紋，好在初期的皺紋大多是「假性」的淺紋，也就是可以經由正確的保養來改善，甚至於消除。

水水們要特別注意的是：雖然表皮看起來沒有什麼變化，但其實深層的變化已經開始，紫外線會加速肌膚的老化速度，如果再不保養，任其曝曬在紫外線之下，即使表皮可以恢復白皙，但是深層的破壞

膠原蛋白、彈力纖維的結構 已經日益累積，老化也將隨之而來。

水水看這邊 老化皮膚呈現的症狀 1.細紋、皺紋的產生。

- 2.皮膚產生斑點、不易自行褪除。
- 3.皮膚結構改變，皮溝、皮丘變明顯。
- 4.皮膚缺乏張力。
- 5.皮膚呈現乾燥、缺水現象。
- 6.毛孔變大。

黑色素存在人體皮膚中，主要的作用是保護皮膚，當紫外線照射到皮膚時，黑色素細胞中的酪氨酸酶（酪氨酸酶）就會被啟動，於是刺激酪氨酸轉化為黑色素，以抵禦紫外線對皮膚的傷害。

日曬過度會使皮膚泛紅、引起水腫、發炎、肌膚乾燥等，這些都是UV-B的作用。

一般防曬產品所標示的SPF（Sun Protection Factor）就是其阻隔UV-B的功能高低。

事實上，使肌膚黝黑、失去彈性、引起皺紋和鬆弛的UV-A，造成的傷害比UV-B更大；所以，現在的防曬用品上除了標示SPF值之外，還同時標示有「PA +」，就是防止UV-A的意思。

所以選擇防曬用品時，不僅要注意SPF，還要檢視一下PA值。

而什麼是「PA值」？

PA值是日本化妝品聯業工會所公佈的UV-A防止效果測定法標準，可分為PA +、PA + + 與PA + + + 三級，「+」號越多表示保護的指數越高。

說明如下： PA +：輕度防護，有效防護時間為2?4個小時。

PA + +：中度防護，有效防護時間為4?8小時。

PA + + +：高度防護，有效防護時間為8小時以上。

而除了UV-A、UV-B，對肌膚傷害最大的UV-C大多都被臭氧層吸收了，可是在臭氧層被嚴重破壞的現今，UV-C的問題也不能輕忽大意。

因為化妝品上普遍缺乏防UV-C的能力，也就是我們的皮膚對破壞性最強的紫外線毫無招架之力。

所以，外出時還是盡可能撐陽傘或戴帽子，如果要做日光浴，也千萬別裸露皮膚直接照射，更不要選擇早上十點到下午兩點的「烈日當空」時段，而且要先塗上適合的防曬產品，才能保護肌膚不被曬傷。

水水看這邊 防曬小技巧 出門前20分鐘擦上防曬產品，騎車或坐公車時加一件小外套做物理性的防曬；外出時撐洋傘或戴茶色、灰色太陽眼鏡，除了防曬，亦可保護眼睛唷！

防曬品中所謂的SPF值的高低，是指到曬黑之前的時間長短。

但是SPF的作用並不能累計或加乘，也就是說，先擦SPF15的防曬用品，再搭配上SPF20的粉底，整體指數也只有SPF20，不會變成SPF35。

水水們，與其一直擦SPF值高的防曬用品，不如在流汗後重新塗抹，效果會比較好喔！

日常生活使用的隔離UV化妝品，SPF值在8?20都是可以接受的，PA值「+」也就可以了。

選用SPF值高的產品，可能會因為內含的紫外線吸收劑，反而造成肌膚過敏，因此以使用的目的來區隔防曬產品，可以減少肌膚的負擔；而PA值則是以三階段達到防止A波的效果，但它多半混入隔離B波的化妝品內使用。

## <<夏日我最美>>

### 内容概要

水水們，不要再把陽光視為仇敵，也不要將美麗的肌膚建立在妳不怎麼了解的瓶瓶罐罐上，在「很自然」和「很不自然」之間，本書提供了一個橋樑，讓妳在豔陽下，能用一顆清爽的心來打造一身白晳！

全方位美白 - - 日間防曬，夜間美白      鎮靜、保濕、抗氧化，終結夏日美白殺手！

美白動手來 - - 清潔、卸妝、洗臉、保養的正確方法      夏日常見肌膚問題：肌膚出油、痘  
痘狂冒怎麼辦？

環保又健康的天然美白秘方

## &lt;&lt;夏日我最美&gt;&gt;

## 書籍目錄

自序 前言 第一篇 全方位美白 一、時時寶貝你的肌膚 美白最好來全套？

那可不一定！

過度洗臉、去油，會對肌膚造成傷害 防止皮膚油油亮亮的好方法就是「保濕」 二、日間防曬 紫外線無所不在，即使在室內也要防曬 紫外線是導致皮膚老化的外在主要因素 流汗、用量不足都會影響防曬品的防曬能力 只擦防曬產品、不上彩妝，還是要卸妝喔！

「物理性」防曬比「化學性」防曬安全 看起來沒有曬黑，不代表皮膚沒有「內傷」喔！

洋傘+防曬品，多一層保護，多一分安心 感光蔬菜，日曬前吃不得 白皙美人防曬教戰守則 三、夜間美白 身心俱疲嗎？

給臉部來個精油SPA 含感光成分美白產品最好在夜間使用 如何美白最有效？

正確時間+正確產品+正確的保養方式 盛夏來臨，精華液的使用方法要跟著換季 第二篇 美白殺手 一、太陽是美白頭號殺手？

正常情況下，過量的黑色素會正常分解 想讓肌膚白白淨淨，注意紅（發炎）、黃（缺氧）、黑（黯沈） 二、鎮靜 肌膚受傷四階段：變熱、轉紅、刺痛、脫皮 濕敷面膜DIY，簡單、省錢又有效 三、保濕 天然保濕因子功能受損，皮膚就會失去光澤、產生細紋 表皮保濕、真皮保濕，兩者大不同！

夏季宜用能夠抓住水份的保濕產品 油性肌膚重「開源」，乾性肌膚「開源」、「節流」要並重 四、抗氧化 晶瑩剔透的白淨肌膚較能均勻反射紫外線 忽略了「抗氧化」，乾燥、敏感、黯沉等現象將不易緩解 第三篇 美白動手來 一、清潔 徹底清潔是健康皮膚的不二法門 二、卸妝 夏季還是要用油性卸妝配方才能徹底清除彩妝 冷水洗臉易使卸妝油殘留，水水們勿貪涼！

以眼部、嘴唇皮膚進行卸妝油簡易測試 水性卸妝品多含有強力去油化學物質，用多了恐傷肌膚 三、洗臉 純植物洗面乳仍須添加化學物質以達到去污目的 洗面乳對於去除黑色素可以說完全「無能為力」 長期使用「控油」洗面乳會破壞肌膚皮脂膜，導致「越控越油」 洗臉兼按摩？

小心瘦臉不成，反使皮脂膜受傷害 洗面乳添加薄荷或精油具刺激性，勿每天使用 四、保養 一般保養順序：化妝水 精華液 乳液 以「拍打」方式讓保養品更容易被肌膚吸收 曬傷脫皮時，千萬不能再做去角質！

曬後宜使用保濕或鎮靜修復類面膜敷面 夏天按摩以指壓輕輕刺激穴道即可 化妝水不是洗面乳，起泡不是好現象 乳霜保養品選色淺味淡、成分簡單、作用單純 五、精油 精油對舒緩身心壓力有一定幫助，不同配方有不同功效 做好保濕及水份補充再使用精油，效果更佳 第四篇 夏日常見肌膚問題 一、「快速美白」暗藏致命危機 看似神奇的美白成分，其實就是重金屬 二、肌膚出油 當毛孔不暢通時，看起來就會「粒粒分明」 收斂型產品以降低肌膚表面溫度來達到縮小毛孔的效果

洗臉後用冰毛巾冰鎮一下，有助收縮毛孔 長期以收斂劑或粉劑縮小毛孔，易得反效果 三、痘痘、粉刺 皮脂腺不通暢、毛囊開口阻塞，因而形成粉刺 清潔不徹底、熬夜、壓力等原因易形成粉刺 適度的去角質，可使毛孔保持暢通 長痘痘期間如果沒有注意防曬，較容易留下痘疤 第五篇

由內而外，自然白 一、飲食 純天然防曬食品，既環保又健康 用寒涼食品退「火」，小心傷身 食用易上火的食物，最好搭配退火的飲品 夏日清涼花草茶配方 二、生活習慣 補充水分、注重睡眠、飲食清淡，可預防火氣上升

## &lt;&lt;夏日我最美&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第二篇 美白殺手 一、太陽是美白的頭號殺手？

正常情況下，過量的黑色素會正常分解。想關心「夏季保養」，無非希望知道如何保持肌膚白淨，不因季節轉變而起變化。

黑色素的生成，是源自於酪胺酸酶引發一連串的生成反應，刺激黑色素母細胞分泌黑色素，導致膚色變黑。

水水們其實還忽略了一點，不只是長時間日曬才會造成肌膚問題的喔，縱使僅有短暫的紫外線照射，也是會造成皮膚發炎、氧化反應，讓皮膚出現局部發紅、發熱、搔癢等症狀，也會直接刺激黑色素母細胞，加速黑色素的生成，再加上曬後沒有特別「調理」，於是產生了色素沉澱，也就是臉部始終斑斑點點難以淨白的主要原因。

有些人不禁戲言：「只要『被太陽看見』，就變黑了……」。正常情況下，由於皮膚的新陳代謝功能，過量的黑色素在皮膚中會正常分解，是不會影響膚色的。

但如果在短時間內被紫外線過度曝曬，黑色素無法藉由肌膚代謝而排出表層外，就會從基底層慢慢往上推移，並沈澱在皮膚表皮層內。

如果是均勻沈澱的話，膚色就會全部變黑，日光浴會使皮膚呈現出褐色就是這個道理，但如果是局部沈澱的話，就會形成斑點。

想讓肌膚白白淨淨，注意紅（發炎）、黃（缺氧）、黑（黯沈）。一般因日曬引發的肌膚問題，分為下列幾種：  
1.紅（發炎）：當皮膚經過紫外線刺激之後，會啟動細胞的激素，引起發炎現象。

發炎時，由於血管擴張、充血，局部膚色就出現了泛紅的現象。

所以曬過太陽後，兩頰紅通通的蘋果臉，雖然看似可愛，但這可是皮膚發炎的警訊唷。

由於皮膚在發炎後，容易加速黑色素的生成，所以日曬後的保養，決定了肌膚白回來的速度。

此外，日曬後的肌膚不穩定，會刺激青春痘的發生，並容易使痘痘留下色素沈澱型的疤痕，這也是讓水水們的臉看起來花花的、不「清幽」的原因之一。

2.黃（缺氧）：當皮膚接受紫外線的荼毒之後，水水們的「冰肌玉膚」就容易在油脂分泌較為旺盛的T字部位及下巴呈現蠟黃、黯沉的膚色，這是怎麼啦？

不均勻的膚色比全臉曬黑還更可怕呀！

這主要是因為日曬後產生的「自由基」和「活性氧」，產生的氧化還原作用不佳所導致。

另外，平常活動量小、對陽光避之危恐不及的「溫室美女」，由於缺乏新鮮的氧氣、肺活量小，加上不良的生活習慣等，也是肌膚蠟黃的主要原因。

3.黑（黯沈）：紫外線會直接造成黑色素的生成、氧化作用所產生的過氧化物質、發炎反應中的細胞激素等，都是直接刺激黑色素細胞、加速黑色素的產生、使得肌膚變黑的原因，在不斷有刺激原的情況之下，肌膚會有紅（發炎）、黃（缺氧）、黑（黯沈）相互交替的色素沉澱現象，臉部當然就無法白白淨淨了。

水水們由上述便可知白雪公主的頭號敵人——紫外線，只要一有機會，它便會對皮膚產生各種傷害。

短時間的照射即可能造成皮膚初期的發炎、氧化反應，也會致使黑色素母細胞產生黑色素；長時間的照射除了黑色素產生外，亦會造成皮膚的老化與皺紋。

因此，想要讓皮膚徹底的白白淨淨，就必須同時注意到皮膚的各項反應，包括紅（發炎）、黃（缺氧）、黑（黯沈），並預防及抑制黑色素的生成，選用適合的產品和進行正確的保養，才能達到真正的美白。

<<夏日我最美>>

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>