标题：想让自己白一个度？这些美白知识，你懂几条？

开头：老话说得好，一白遮百丑，五官再好看，也不如皮肤白的抢眼！

这美白这条路上，千万别瞎用方法!

正文：1角质层堆积是美白的困扰之一，适当去角质确实可以促进黑色素代谢，切莫频繁使用，频繁使用会导致肌肤的耐受性和锁水性减弱，受到紫外线和外界侵害的可能性就更大，反而物极必反。

2大家都知道防晒的重要性，但是根据每个人的皮肤不一样，选用物理性防晒品还是化学防晒要看个人需求，防晒成分易分解和被擦掉，补涂很有必要;相对于维持健康皮肤，少晒太阳比防晒更重要。

3晒黑了就要赶紧补救，但是晒后先不要用美白产品，可以通过芦荟给予肌肤镇静后再帮助肌肤恢复白皙，或利用洋甘菊的舒缓功效来敷面，帮助肌肤舒缓晒后损伤。后续使用美白产品时一定要选择天然的美白产品，减少对肌肤的二次伤害。

4养成良好的生活习惯也是美白的关键，太晚睡或睡眠不足，都会让新陈代谢功能不再顺畅，使肌肤呈现灰暗泛灰的暗沉状。此外，不规律作息还会导致内分泌失调，那样的话用什么美白产品也是无效的，所以要想美白先改变自己的不良生活习惯吧！

结尾：这套小妙招你学会了吗？跟着xx每天学习一点护肤知识，一起变美！