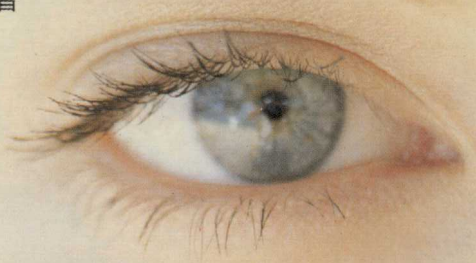


美容专家
李桦玲 著



愈活愈年轻

Meili 美丽天天有约

Tiantianyouyue



猪皮美颜大法，年过四十，肌肤依然光滑无细纹。

黑豆及何首乌美发食谱，助你预防未老先衰。

粗盐加陈醋热敷小腹，轻松面对每月的“女人最痛”。

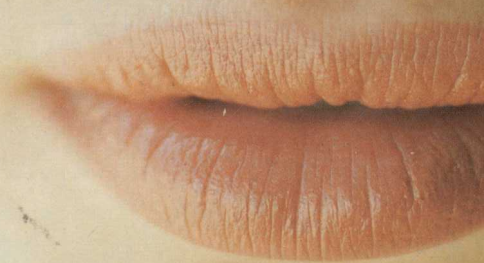
邓达智祖传感冒配方，舒爽又灵验，让你回复明艳照人。

饮用生鱼苹果汤、龙眼莲子糯米粥……从此告别“熊猫眼”。

■ 广州出版社

■ 珠海出版社

YUHUO
YUNIANQING



4.1
00

Meili 美丽天天有约
Tiantianyouyue



愈活愈年轻

李桦玲 著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽天天有约：愈活愈年轻 / 李桦玲编著. —广州：广州出版社，2002. 10

ISBN 7-80655-426-2

I. 美… II. 李… III. 美容—通俗读物 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074220 号

美丽天天有约——愈活愈年轻

广州出版社出版发行

(地址：广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码：510121)

珠海出版社

(地址：珠海市香洲区梅华东路 297 号 邮政编码：519001)

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

(地址：广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码：524002)

开本：787×1092 1/32 字数：200 千 印张：11.625

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：柳宗慧 何发斌

责任校对：李京华 装帧设计：郭 炜

发行专线：020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-426-2 / R·66

定价：24.00(全两册)

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换

目 录

序	1	青春的秘诀	
自序	3	坚持的一分钟	23
		柠汁加橄榄油	24
		养颜动作	25
		为什么要按摩	26
		牛奶护肤新法	27
		洗米水洗脸	29
		用醋水浸面	30
		每天饮醋	31
		不要未老先衰	32
		包你人见人爱	33
I 美容妙方			
消脂减肥			
收腰神仙茶	6		
十五分钟减肥	8		
去水肿医痔患	9		
滋肤通便减肥汤	11		
消脂降血压茶	13		
美味减肥果汁	14		
愈变愈美丽	16		
自制减肥药	17		
中秋节减肥方	18		
降胆固醇饮品	19		
脂肪废物	21		
不胜负荷的心脏	22		
		美容护肤	
		猪皮养颜大法	34
		再来一杯美人汤	36
		改吃糙米饭如何	37
		面有菜色	38
		治贫血变红润	40

清晨起床面肿手胀·····41

护肤健美小法宝 ·····42

减大腿及丰胸法 ·····43

白茯苓美白法 ·····44

简单美白法 ·····45

选择洗面肥皂 ·····46

米醋、甘油美白法·····47

杏仁治黄褐斑 ·····48

一位老太的美容历程·····49

头发修护

头发之于女人 ·····50

慈禧的香发散 ·····51

护发新配方 ·····53

头发浓密有光泽 ·····55

秋日护发 ·····57

简易黑发食品 ·····59

染发剂与毛发 ·····60

古方制染发剂 ·····61

冰箱门上的风景 ·····62

消灭头发屑 ·····63

正确的洗头方法 ·····64

预防秃头 ·····65

美手美目

自制护手配方 ·····66

让眼睛明亮清澈 ·····68

为什么会有黑眼圈·····69

黑眼圈食疗 ·····70

II 女人的烦恼

达观人生

认识压力 ·····73

放开怀抱地做人 ·····74

跳出孤独困境 ·····75

助你安睡的香草 ·····76

别小觑这杯牛奶 ·····77

心跳烦躁失眠 ·····78

每月一痛

女人的情绪周期 ·····80

经痛怎么办? ·····81

经前症候群的预防·····82

女士的养生茶 ·····83

生育问题

- 经孕妇的忠告 84
- 孕妇勿乱进补 85
- 育龄女性须知 86
- 孕妇的平常心 87
- 不育男士有救了 88

消除体臭

- 降血压得体香 89
- 体臭消除大法 90
- 睡醒后的口臭 91

皮肤疾病

- 看门口的药材 92
- 治牛皮癣秘方 93
- 硫磺治牛皮癣 95
- 癞蛤蟆与天鹅肉 97
- 又讲暗疮 99
- 唇干脱皮及暗疮印 101
- 周身瘙痒 102
- 不能忍 103
- 如何治湿疹 104

- 扁平疣是什么 107
- 可怕的灰甲 108
- 你可以吃鸡吗 110
- “飞滋”和“嘴破” 111
- 影响皮肤的嘴破 112
- 不要让肝火上升 113

III 养生锦囊

预防癌病

- 养生小秘诀 115
- 抗癌蔬菜汤 116
- 可以养颜的叶子 119
- 给遗忘了的养生食品 120
- 泡杯糙米茶 121

呼吸道毛病

- 邓氏祖传感冒药 122
- 姜汁医咳嗽 123
- 罗汉果煲汤 124
- 喝豆浆 126
- 紫苏汁医感冒 127

尤加利的魅力128

两剂搞掂129

鼻炎叫人头痛131

谁不可以大笑145

暖开水 147

好事变坏事148

强身健体

老人家的饮食小百科 ... 133

提神饮品134

芝麻与大豆136

吃素的原因137

古老的养生智慧138

以形补形140

B型人忌吃三文鱼 142

舒心解闷养颜茶143

以“七戒”养生144

改善痛症

姜是老的辣149

痛风症验方151

安全地服药

不要躺着服药153

不要嘴对嘴155

用开水送药156

小心驶得万年船157

名贵药材的存放158

序——寻常中见宝

初认识李桦玲的时候，是在一个饭局里，那次她说了一番家常话，留给我一个很特别的印象。

她说她家住九龙西某住宅大厦，如果我们路经那里，见到一个头裹布巾、样似菲籍女佣的人伸出头手来抹窗，那准就是她。我们都笑了，但那寥寥几句却道出了一番价值观：说话的人做事认真，可以做的，不愿假手于人，亲力亲为的话，如有过失，是极愿意自己承担的。日后对她的认识增多了，更引证了这份推理。

李桦玲是念文学的，曾是推动本港文坛的活跃人物。从文艺之美到广泛的美感经验、普及至装与容，她都实践了心底对美的贯彻要求，更难得的是她在报章专栏里谈时装论美容，都有别于一般的推介文字：从不刻意推销人工品牌，却另辟蹊径，专门介绍货真价实、价廉物美的产品，且奉自然为皋，针对虚饰浪费。

年来李桦玲一直以开放的态度收集用家意见，其中有专家，更多是读者。慷慨的读者们都愿意把个人的经验心得转

达给她，再透过她的专栏与同好者分享。难得的是分享的不是什么奇珍异禀，而是在寻常中见宝。例：一道冬菇菠菜上汤，加姜片糖盐，处理得当的话，可提供丰富的钙、镁、铁、钾和维生素，收去脂养颜之效。又如不追查不晓得，白萝卜叶所含的维生素 A，比肝脏和鳗鱼都丰富，能明目理气……翻看李桦玲多年来的每天心得，不难领悟出一个道理，妆容的秘诀，离不开中国传统智慧里的所谓“从中而出”。由内到外，心、意、情、身，原是一贯的。倒转过来，外在身体的调理同样能怡心宁神。

或者阿玲也想不到，她的框框今天会成为一个日益拓展的交流网络，结聚了不少有识之士与有心人，互相交换经验，彼此引证心得。此本文集，道明了常识胜权威，善用自然之宝，抗衡日益严重的牟利机制与消费心态，这是读者们获得的另一层裨益。

文洁华

自序——靓的基础在……

一切都在意料之外。

本来是与读者通信交流最土法的美容护肤心得，岂知一发不可收拾，读者群就像一张网，愈织愈大，亦因此收到各地读者寄来的古法、民间、传统的护肤单方和秘方。我就借用我的集散地——专栏，把这些久遗了的、被忽略了的，但却是最安全、自然、便宜的单方传送开去，然后一齐去试用验证，提取结论。三年下来，我与读者们都变成了朋友。所以说，一切都在意料之外。

在此我要特别多谢各位读者朋友不断地支持，特别是常常给我寄来护肤心得的朋友。没有你们的帮忙，我纵有三头六臂，也没能有这种本事去搜寻这许多古怪又可爱的民间智慧。

爱靓、扮靓是人的天性。请记住，身体健康、干净企理（整齐）、日日心情愉快是靓的基础，犹如化妆前先打的一层粉底（foundation）一样。

最后，借此机会向参与本书出版的编辑、同人送上无言的感激。

李桦玲

二〇〇二年春

I 美容妙方

消脂减肥

青春的秘诀

美容护肤

头发修护

美手美目

收腰神仙茶

遇蒋家菜大厨 Helen 蒋女士。劈头第一句她就多谢我介绍的神仙油（茶花籽油），她大声地说：“我天天在厨房准备饭菜，对着油烟锅气，好惨呀，皮肤干到像一张砂纸，头发是会自动弹起的，像漫画的龙珠头。我后来去买了一瓶茶花籽油，搽完面又用来搽头发，用了两个月，你看。” Helen 把面侧一下，“我的皮肤多好！我依足你的吩咐，没有再用那些什么防皱霜晚霜日霜啦，单单用这神仙油。”

然后她神秘地说：“为了多谢你为我们发掘出这么多平靓正的美容妙方，我送一条收腰瘦身秘方给你，让你转给广大读者。”

我一听是一条瘦身秘方，立即精神大振，本来疲累的双眼马上复元，迫不及待地追问：“真的能收腰吗？是食品还是药膏？”

“是凉茶，去药材铺照单抓药，很好喝哦。”Helen 说。

“每天喝？”我问。

“对呀，每天喝三杯。”

“喝多少天才见效？”我迫不及待。

Helen 想了一下，“通常饮两天就见效。最主要是减去胃腩，你看我。”指着胃部，“从前的胃腩不见了，我饮了

差不多一个月，收完胃腩就收腰。”

多有趣啊！她的秘方是：

材料：决明子 2 两，炒山楂 3 钱，陈皮 3 钱，甘草 2 片。

制法：六碗水大火煲 15 分钟，至剩下三碗水即可。

服法：这三碗减肥汤可于一日内分三餐或两餐饮，应该在饭后趁热饮，在半个小时内饮光。

有一点要留意的是：如果要达到收腹消脂的目的，饭前或饭后半个小时内不可吃甜品。

有关材料的功能：

决明子，味道有点甘甘咸咸的又有点苦，性平，有滑肠通便防痔疮的作用。

山楂，性温，可以降胆固醇和血压，此外还有健脾行气、散瘀化痰、消滞开胃的作用。

陈皮，性温，味苦，可以化痰开胃、利尿、止呕、顺气。

甘草，味甘，有降火补脾胃功能。如果用小火炒过，则有补元气、治皮肤寒气、解药毒之功效。

十五分钟减肥

日前收到读者孙太太来信，与大家分享减肥方法和效果。

孙太太说：“近来作全面身体检查，发现胆固醇过高，另有脂肪肝。医嘱须服药调理外，还要运动、戒口、减肥。本人从小到现在，虽不算肥胖，却一直是丰满有余，原因是美食是本人的最大乐趣，外加运动量太少，现在终于尝到苦头了。

“现在每天早上快步（仿竞走步伐）十五分钟，漫步鹅卵石路十五分钟，再作十五分钟自编体操；同时改变饮食结构，增加青菜的分量，特别是每天至少食一次冬瓜，尽可能减少应酬及到外面进餐。

“此外，我还进食朋友介绍的杂豆粥。杂豆是杂粮，营养丰富，且含磷量高，对年纪大的人有补脑之用，其次易有饱肚之感。

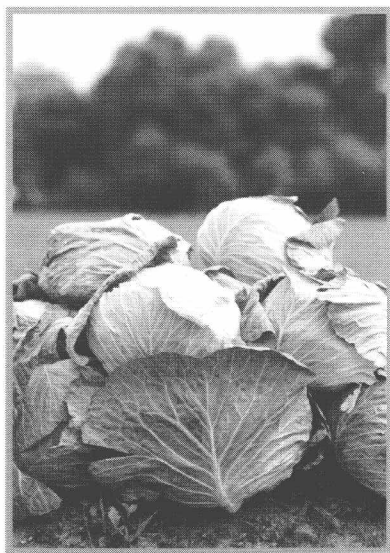
“第三，就是改变以往‘眼阔肚窄’的毛病，适量进食，避免过饱。按照以上方法，不过二十几天，本人及外子体重分别降低五磅和六磅，且自感良好。须要说明的是，我们并非食素，每餐仍有荤菜。盖因外子说，男人不吃肉，没有力气（一笑）。 ”

各位老友，知道了吗？

去水肿医痔患

原来一个人身材肥胖，并不是真正的体内含有过多脂肪，当中有一半是积水。所以吃过利尿食品，把积水排出体外后，人就消瘦多了，同时也精神多了，不再像往日一样整天觉得疲倦，时时刻刻都想睡觉。

积水就是我们所讲的水肿，咖啡是其中一种利尿饮品。此外，新鲜芦荟也是去水肿剂。不过，由于芦荟是天然泻药，所以每天吸收量不能太多，否则会引起腹泻过度而脱水的现象。



如果你家中露台或花园种有芦荟（叶面上有白色斑点那一种），你可以试试自制这一个饮品，饮后既能去水通便，能医痔疮，又能令皮肤光滑细致，还可以治疗皮肤过敏痕痒症呢！而大家最关心的减肥效果，亦包括在内。

材料：芦荟两条(从花盆上割下即可),蜜糖一汤匙。

制法：一、先把芦荟表面绿色部分撕掉，留下啫喱状的芦荟肉，用温水洗一洗；

二、放入果汁机内，倒入二百毫升开水，再加入蜜糖；

三、开机把上述材料打匀即可饮用。

服法：请记住,这个饮品每天饮用的分量不可超过四百毫升，如要天天饮用来减肥，一般饮用一个月为一疗程。你可按照体质和需要进行，不必死板依书照做。