

常保**青春**的 **美顏** **處方**

……**全面公開**



20種神奇蔬果美顏魔法，



及精選**20**道美膚潤肌料理，



真正**給妳好看**，



讓你由裡而外，



徹底脫胎換骨，



變成一位**漂亮自信**的女人。



上鼎文化

浩威工作室 著

常保青春

的

美顏處方

.....全面公開



常保青春的美顏處方／浩威工作室著—
—台北市：上鼎文化，民 90
面： 公分。——（保健系列：H12）
ISBN 957-99923-5-5（平裝）
1.化妝品—製作 2.皮膚—保養 3.美容
424.4 90017531



上鼎文化

常保青春的美顏處方 保健系列 H12

作 者 浩威工作室

副總編輯 古美蓮

美術編輯 周以芳

出 版 上鼎文化事業有限公司

台北市和平東路 三段 88 號 2 樓之 2

電話：(02)2738-9651

傳真：(02)2738-9371

E-mail:etimes@ethome.net.tw

登 記 證 北市建商公司 (86) 字第 399063 號

郵政劃撥 19515691

經 銷 商 農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2F

電話：(02) 2917-8022

傳真：(02) 2915-6275

I S B N 957-99923-5-5（平裝）

印 製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出 版 2001年（民國90年）10月

版權所有 翻印必究

定價 220元

常保青春

的

美顏處方

.....全面公開



常保青春的美顏處方／浩威工作室著—

—台北市：上鼎文化，民 90

面： 公分，——（保健系列：H12）

ISBN 957-99923-5-5（平裝）

1.化妝品—製作 2.皮膚—保養 3.美容

424.4

90017531



上鼎文化

常保青春的美顏處方 保健系列 H12

作 者 浩威工作室

副總編輯 古美蓮

美術編輯 周以芳

出 版 上鼎文化事業有限公司

台北市和平東路 三段 88 號 2 樓之 2

電話：(02)2738-9651

傳真：(02)2738-9371

E-mail:etimes@ethome.net.tw

登 記 證 北市建商公司 (86) 字第 399063 號

郵政劃撥 19515691

經 銷 商 農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 F

電話：（02）2917-8022

傳真：（02）2915-6275

I S B N 957-99923-5-5（平裝）

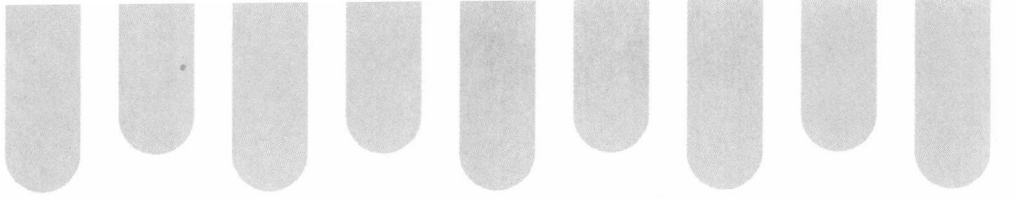
印 製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出 版 2001年（民國90年）10月

版權所有 翻印必究

定價 220元

（本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換）print in Taiwan



前言

回歸自然美

當你前往化妝品專櫃，面對著瓶瓶罐罐的昂貴保養品、再加上專櫃小姐賣力的推銷介紹，一絲惶恐無助湧上心頭：「到底我該買哪一種？什麼才是最適合我的化妝品？」於是你選擇繼續在各專櫃間穿梭，最後忍不住帶回大包小包，看起來精巧玲瓏的化妝品。慢著！「它們真的適合你嗎？」

置身21世紀裡，儘管科技一日千里，全球每天推出的新型化妝品數以千萬計，不過卻也有更多人發覺：日常生活中，隨手可得的天然保養品更有效、且無副作用、經濟又實用。在此前提下，愈來愈多人寧願選擇天然食品做保養，回歸自然美成為一股最新風潮。本書所提供的正是這波最新自然美麗訊息。

一瓶動輒數千元的化妝水，令你感覺心痛不已嗎？你知道如何利用絲瓜，即可簡單調製出一瓶潤膚美顏的化妝水？平日常吃的柚子，吃完後柚子皮千萬別任意丟棄，只要把柚子皮泡在酒中，一個月後，自製的天然柚子皮化妝水，可以讓粗糙的皮膚變得更光滑、細緻。



常保青春的美顏處方

想讓你的皮膚看起來水水嫩嫩的，只要利用少許的優酪乳當面膜，就可以讓肌膚看起來光潔可人；還有你知道該如何利用蘆薈，來調整肌理、預防長粉刺和痘痘？本書精選的20種天然蔬果美顏魔法，可以讓你輕輕鬆鬆變得更動人、更有魅力。

至於我們每天所吃進的食物，也與美容息息相關，如何藉著一些經濟實惠的天然食物，讓你每天吃出美麗、吃出健康，本書Part 2提供讀者20道美膚潤顏料理，讓你吃出白皙柔細肌膚。

此外，日常食用的蔬果，在某些情況下，它同時也可做為一名稱職的家庭小護士喔。本書精選數十種肌膚消炎果蔬療方，提供實用又簡便的簡易家庭自我保健與護理之道。

最重要的是，希望讀者能夠透過本書所公開的美麗訊息，一天天更健康、更漂亮動人。現在，且讓我們一起加入這個回歸自然美的新世界。



目錄



Part 1 給你好看：

20種天然蔬果美顏魔法

010

012 自然美容十步驟

015 影響肌膚的六大要素

美顏魔法

蜂蜜—埃及豔后的美麗秘訣・017

薏苡—美白去斑聖品・020

香蕉—去角質、增進肌膚光澤・022

絲瓜水—肌膚的清新面膜・024

柚子—香柚化妝水使皮膚光滑、細緻・027

美顏魔法

優酪乳—健胃、潤膚・030

紅豆—消炎、除斑、去浮腫・033

蘆薈—最佳調整肌理天然醫生・036

梅乾—殺菌、解熱、消炎、鎮痛・039

冬瓜—清熱、減肥、柔潤肌膚・042

美顏魔法

蕺菜—最佳天然「十藥」・045

海菜—美膚、去浮腫、促進新陳代謝・048

紅蘿蔔—防感冒、貧血、促進肌膚彈性・051

米糠—去除肌膚老化角質、常保晶瑩剔透・053

橄欖油—使乾燥肌膚變得水嫩動人・056

常保(青)(春)的美顏處方





美顏魔法

綠茶—除斑、美白・058

蘋果—美膚養顏、抑制斑點・060

檸檬—嫩白肌膚、潤澤容顏・060

黑芝麻—駐顏、亮髮、潤膚・061

紅棗—光澤肌膚、增加好氣色・061

Part 2 吃出美麗：

精選20道美膚料理

062

美顏魔法

木耳清蒸鯽魚・064

紅棗香菇湯・065

美膚西瓜盅・066

珍珠三鮮・067

白裡透紅番茄飯・068

美顏魔法

粉嫩白皙雞肉卷・069

三色烤鮭魚・070

綠豆百合湯・071

玄麥潤膚茶・072

美白枸杞子湯・073

C · O · N · T · E · N · T · S

目錄



美顏魔法

- 玫瑰蜂蜜茶 · 074
- 養顏蛤蚧湯飯 · 075
- 菊花糯米粥 · 076
- 蜜四果 · 077
- 清炒豌豆苗 · 078

美顏魔法

- 核桃牛奶飲 · 079
- 枸杞翡翠豆腐 · 080
- 番茄拌三絲 · 081
- 檸檬醋茶 · 082
- 珠落玉盤 · 083

Part 3 洗出嬌嫩： 教你自製天然沐浴劑與護髮品 084

美麗魔法

- 橘子皮—最佳天然潤膚劑 · 086
- 無花果葉—神經痛、畏寒症、痔瘡靈藥 · 089
- 羅漢果—對皮膚乾燥和畏寒症有效 · 092
- 芹菜—對失眠症和心情焦躁有效 · 095
- 茼蒿—有菊花香般的沐浴劑 · 098

美麗魔法

- 紫蘇—用做沐浴，獨特的香味可令神經放鬆 · 101
- 牛蒡—對瘡子、炎症和痔瘡有效 · 103
- 水芹—對神經痛和風濕有效 · 105
- 艾蒿—芳香和溫熱的雙重效果 · 107
- 大豆—大豆洗髮精可預防頭皮屑 · 110
- 洋蔥—止頭皮屑的護髮劑 · 112

常保青春的美顏處方





美麗魔法

蛋—使頭髮烏黑亮麗・114

菊花汁—用來按摩，可抑制頭皮屑・117

芝麻油—預防脫髮・119

Part 4 鎮痛DIY：
----- 122
精選18種隨手可得的肌膚消炎
果蔬療方

Part 5 家庭急救箱：
----- 170
神奇的蔬果自我保健法

179 刀傷怎麼辦？

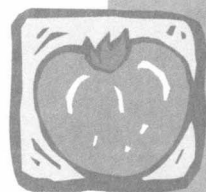
181 燒燙傷的緊急處理治療

182 裂傷、凍傷、凍瘡護理

183 跌打損傷、挫傷保健

..... C · O · N · T · E · N · T · S





給你好看：

20種天然蔬果美顏魔法

Part 1



給你好看： 20種天然蔬果美顏魔法

⑥ 自然美容十步驟

置身科技進步一日千里的21世紀裡，雖然透過最新生化科學或儀器，可以改變許多原本不夠完美的外表，不過最耐人尋味、最持久的仍是白白淨淨、自信可親的自然美，最能散發出無可比擬的魅力。

因此，要想擁有自然美，下列十大要項不可或缺：

1. 充足睡眠

熬夜可說是肌膚的最大殺手，爲了保持皮膚的光澤亮麗，再沒有比充足的睡眠更重要的事了。每天最好睡足8小時，而且千萬別忘了，從夜晚10點到凌晨2點，是肌膚新陳代謝最重要的美容時間。

2. 適度運動

運動可以促進新陳代謝、增強活力健康，每天至少運動30分鐘，可以爲你的美麗加分喔。



常保 **青春** 的美顏處方

3. 均衡飲食

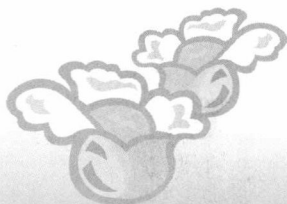
爲了提供人體必需營養素，每天必需均衡攝取各類飲食，才能維護健康。

4. 每天至少喝8大杯水

水是代謝身體老廢物質最重要的元素，因此也有人形容「水」是最佳美容聖品。

5. 每天做好基礎肌膚清潔與保養

人們常說，世上「沒有醜女人、只有懶女人」大多數女性，在外出時，會將自己打扮得光鮮亮麗，回到家後卻疏於保養，時日一久，將使肌膚變得粗糙、角質肥厚，因此每天徹底做好皮膚清潔保養，可說是成爲美麗女人的第一步。





6. 使用防曬油

不論晴天、多雲的陰天，紫外線都可能透過其強大的穿透力而傷害肌膚，因此依不同環境，擦用不同係數的防曬油，是抗老化的重要行動。

7. 勿疲勞過度

體力透支、過度勞累常使肌膚色澤黯淡，容易失去光采，因此平日應適度休息。

8. 使用自然美容產品

愛美女士在選購化妝品時，最好選擇成分愈自然的彩妝、保養用品愈佳。唯有如此才能避免劣質產品，日積月累傷害細嫩的肌膚。

9. 少抽煙、喝酒

過量的煙、酒，不僅傷害健康，也常在不知不覺中，使皮膚細紋增多，加重肌膚的負擔。

10. 保持愉快心情

沮喪、不快樂的情緒，常使一個人的外表顯得老化、無生氣，而一顆愉悅的心，卻讓人看起來年輕、富生命力，因此在為肌膚做任何的保養前，何妨先把「心窗」打開。

常保青春的美顏處方.....

