

美白抗痘祛斑

魔法书

◎1个简单测试让你迅速了解自己的肤质 ◎19种针对问题肌肤的特
效面膜和10种汉
方草本排毒美食 ◎10种美丽营养素和10种美肌食材\肌肤杀手食材黑名单 ◎100大美
肌名穴的中医按摩方案\速效美肤的西医方案 ◎由内而外改善肤质的瑜伽课程



生活智慧编委会◎编著
不懈的精心护理成就极致美白
医师·营养师·运动教练·美容师
合力打造『焕』肤课程
全方位搞定问题肌肤

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



生活智慧学中华



27

美白抗痘祛斑 魔法书

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



目录

Part 1 认识肌肤 走向美丽的第一步

- | | | |
|---------------|---------------------|--------------|
| 4 肌肤初体验 | 建议 | 9 肤色暗沉 |
| 4 肌肤的结构 | 7 7个简单测试让你迅速了解自己的肤质 | 9 毛孔粗大、痘痘、粉刺 |
| 5 影响肌肤的因素 | | 10 肌肤老化 |
| 6 肤质类型 | 8 问题肌肤 | 11 肌肤干燥 |
| 6 5种肤质类型特征及保养 | 8 肌肤色斑 | |



Part 2 面膜方案 最亲肤、最高效

- | | | |
|--------------|---------------|-----------------------|
| 12 净白祛痘面膜 | 15 菠萝小米淡斑面膜 | 19 美白祛痘后的重要功课——保湿补水面膜 |
| 12 金银花祛痘面膜 | 15 菊花白芷淡斑面膜 | 19 红糖蜂蜜面膜 |
| 13 平痘后收缩毛孔面膜 | 16 亮肤美白保养 | 20 芦荟薏仁润白面膜 |
| 13 玉米绿豆紧致面膜 | 16 猕猴桃蜂蜜泡澡方 | 20 豆腐牛奶面膜 |
| 13 红豆小米收敛面膜 | 17 黄瓜蛋黄美白滋润面膜 | 21 豆腐薏仁美白面膜 |
| 14 美白淡斑面膜 | 17 豆苗牛奶美白面膜 | 21 茄蜜润白面膜 |
| 14 苦瓜祛斑面膜 | 18 银耳牛奶润白面膜 | |
| | 18 玫瑰柠檬滋养水 | |

Part 3 饮食方案 美丽肌肤吃出来

- | | | | |
|----------|---------|----------------|----------------|
| 22 美丽营养素 | 30 美肌食材 | 38 解决肌肤问题的排毒美食 | 46 秀菊苦瓜 |
| 22 果酸 | 30 百合 | 38 苹果海苔汁 | 46 鸡汁金针菇炒双耳 |
| 22 铁 | 30 香菇 | 38 银耳草莓奶汁 | 47 酸奶水果布丁 |
| 23 维生素A | 31 银耳 | 39 莲藕蜂蜜汁 | 47 什锦蔬菜沙拉 |
| 23 维生素C | 31 海带 | 39 蜂蜜芝麻糊 | 48 肌肤杀手食材黑名单 |
| 24 维生素E | 32 葡萄柚 | 40 玫瑰薄荷茶 | 48 容易让肌肤发炎的食物 |
| 24 锌 | 32 苹果 | 40 三花一叶养颜茶 | 48 容易让肌肤长痘的食物 |
| 25 蛋白质 | 33 猕猴桃 | 41 活肤西洋参茶 | 48 容易让肌肤变黄的食物 |
| 25 胶原蛋白 | 33 红枣 | 41 桂花决明子茶 | 49 容易让肌肤变粗糙的食物 |
| 26 镁 | 34 西红柿 | 42 淮山菊花茶 | 49 容易让黑色素沉淀的食物 |
| 26 茄红素 | 34 菠菜 | 42 洛玫瑰养颜茶 | 49 容易让肌肤变黑食物 |
| 27 硒 | 35 黑芝麻 | 43 双桂红枣茉莉茶 | |
| 27 B族维生素 | 35 薏仁 | 43 冰糖桂花茶 | |
| 28 大豆异黄酮 | 35 蜂蜜 | 44 樱桃银耳粳米粥 | |
| 28 钙 | 36 牛奶 | 44 海带绿豆粥 | |
| 29 膳食纤维 | 37 猪蹄 | 45 山参桂圆银耳汤 | |
| 29 花青素 | 37 橄榄油 | 45 木耳瘦肉红枣汤 | |

Part 4 中医方案 美颜汉方打造完美肌肤

- | | | | |
|-----------------|---------|--------|---------|
| 50 18大美肌名穴的按摩方案 | 50 太阳穴 | 51 印堂穴 | 52 下关穴 |
| 50 四白穴 | 51 瞳子髎穴 | 51 迎香穴 | 52 大冲穴 |
| | 51 攒竹穴 | 52 睛明穴 | 53 大肠俞穴 |

- 53 胃俞穴
- 53 肝俞穴
- 53 肾俞穴
- 54 肺俞穴
- 54 三阴交穴
- 54 曲池穴
- 54 足三里穴
- 55 合谷穴

56 汉方草本

- 56 甘草
- 56 白果
- 57 杏仁
- 57 人参
- 58 淮山
- 58 洛神花
- 59 何首乌
- 59 酸枣仁

- 60 玫瑰
- 60 当归
- 61 枸杞子
- 61 茉莉花
- 62 食疗药膳
- 62 桂圆莲子羹
- 62 南北杏仁苹果炖猪肉
- 63 腐竹白果煲猪肚

- 63 西洋参煲雪耳
- 64 当归生姜羊肉汤
- 64 芝麻桂圆膏
- 65 丝瓜菊玫祛斑茶
- 65 当归参鸡汤
- 66 冬瓜莲子粥
- 66 芦荟土豆粥
- 67 花生杏仁粥
- 67 莲藕燕麦粥

Part 5 西医方案 体验速效美肤

68 养护肌肤的保健食品

- 68 维生素C
- 69 B族维生素
- 69 维生素A
- 69 维生素E
- 70 甲壳素
- 70 葡萄子

- 70 原花色素
- 70 钙
- 71 胶原蛋白
- 71 珍珠粉
- 72 鱼油、海狗油
- 72 铁
- 73 辅酶Q10
- 73 异黄酮

74 专业美容疗法

- 74 激光美容
- 74 彩光美容
- 76 化学换肤
- 76 肉毒杆菌素注射
- 77 水晶磨皮
- 77 拉面皮

78 热门美容疗法

- 78 美白 & 换肤美容疗法
- 78 祛斑 & 美白美容疗法
- 79 祛痘 & 除疤美容疗法

Part 6 运动方案 由内而外地改善肤质

80 静态美肤法

- 80 有助于美容的瑜伽放松
- 80 美肤瑜伽呼吸法
- 81 瑜伽冥想美肤法
- 82 常见的美肤瑜伽体位法
- 82 令肌肤红润的束角式

82 提亮肤色的倒箭式

- 83 改善肤质的肩倒立式
- 84 改善粗糙肌肤的虎式
- 85 亮丽润肤的增延脊柱伸展式
- 85 排毒防痘的轮式
- 86 浴室热瑜伽美肤法

86 运动前的准备

- 86 热身运动
- 86 半月式
- 86 背部麻花式
- 87 骆驼式
- 87 英雄式
- 87 猫伸展式

Part 7 生活细节 有助美容的24个好习惯

- 88 做好肌肤的保湿护理
- 88 秋冬季节选用滋润型护肤品
- 89 做好去角质保养
- 89 避免不良的小动作
- 89 定期按摩肌肤
- 90 保证充足而良好的睡眠
- 90 做好美白保养
- 90 尝试用痔疮药膏快速拯救肌肤

- 90 多吃能改善便秘的辅助食品
- 91 使用抗氧化产品防止肌肤老化
- 91 尝试简单的胶带除皱法
- 91 经常洗澡
- 92 养成每天运动的好习惯
- 92 饮食尽量清淡
- 92 善用美肤小窍门
- 93 保持愉快的心情
- 93 善于利用热胀冷缩原理

- 94 仔细清除蔬果表面残留的农药
- 94 养成细嚼慢咽的好习惯
- 94 尽量避免抽烟、酗酒
- 94 尽量早起吃顿丰盛的早餐
- 95 养成多喝水的好习惯
- 95 适量食用纤维含量高的食物
- 95 多吃深色的新鲜蔬果

Part 1

认识肌肤

走向美丽的第一步



肌肤初体验

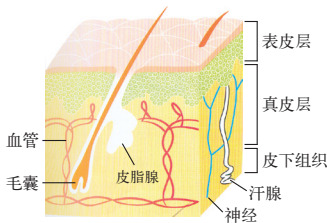
肌肤的结构

肌肤是人体最大的器官，其主要作用是隔离人体内部与外在环境，并且阻止外部与内部两者间的物质交换。它能调节体温，感应压力、温度、疼痛，同时也是防御外在威胁的盾牌。肌肤还像一面镜子，当我们疲倦、营养不良、有压力时，健康情况也会通过皮肤反映出来。

□你了解自己的肌肤结构吗

看上去薄薄的肌肤，结构其实很复杂，它主要由三个组织层所构成。

表皮层 即皮肤的外层。它主要为皮肤提供营养，保持弹性。表皮层主要由基底层、有棘层、颗粒层、角质层等四层细胞所构成。最外层为角质层，是一层没有细胞核的细胞所组成的保护膜，当新细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层被压平或死去。在角质层之下的是颗粒层、有棘层。基底层位于真皮层的最里面，当细胞在这里产生以后，它不断往上推进，形成棘状层、颗粒层，最后到达角质层，大约需要14天，而后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代而脱落，又需14天。因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。



肌肤的结构

真皮层 位于表皮之下，是皮肤最厚的一层，约占皮肤厚度的90%，皮肤大部分的重要工作都在这里完成。主要由神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、血管、胶原蛋白、弹力蛋白等组成，真皮的质量能影响表皮的外观，是皮肤最重要的部位。

皮下组织层 皮下组织层含有大量脂肪，可作为热量的绝缘体，还能吸收震荡。其主要作用是隔温、保护内脏，保持皮肤的莹润及光滑。

影响肌肤的因素

□ 肌肤自身结构的影响

肌肤的结构对自身影响较大，主要包括：肌肤角质层的厚度、肌肤毛细孔管的位置与疏密程度、肌肤黑色素与胡萝卜素的含量、肌肤表面的湿度等。

□ 人体内分泌的影响

人体内的雄性激素和肾上腺激素可使皮脂腺腺体肥大、分泌功能增强。因此，一般情况下，男性皮肤比女性更油，毛孔也更粗，而女性比男性更容易产生皱纹。

□ 外界环境的影响

紫外线、温度、干燥等都会影响肌肤的美丽。紫外线会伤害肌肤，使肌肤变黑。气温高时，皮脂分泌量增多，皮肤出油较多，毛孔也会变得粗大。天气干燥时，肌肤容易缺水，易产生细纹。

□ 年龄的影响

儿童期皮脂分泌量较少，青春期增多，35岁后又逐渐减少。所以儿童和中老年人皮肤偏干，青春期皮肤偏油。另外，随着年龄的增长，肌肤不断老化，逐渐长出皱纹、色斑、老年斑等。

□ 饮食的影响

好的饮食习惯有助于肌肤的健康。油腻或辛辣刺激性的食物会影响肌肤的健康与美丽。

□ 生活习惯的影响

不良的生活习惯会损伤肌肤的美丽。如吸烟、酗酒、熬夜等都会对皮肤造成伤害。

肤质类型

5种肤质类型特征及保养建议

油



油性肤质特征 皮肤油腻，毛孔粗大；易长痘痘、粉刺、黑头和暗疮。

保养建议 平时要注意清洁，用温水清洗脸部；定期使用清洁面膜；避免使用偏油的保养品。

中



中性肤质特征 皮肤不干不油；偶尔会有粉刺、季节交替时的脱皮现象；皮肤光滑、细致，毛孔不明显；肌肤润泽，弹性很好。

保养建议 每周可做1~2次面膜；季节变换时要注意更换保养品。

干



干性肤质特征 皮肤很干燥、紧绷、脱皮、粗糙；毛孔细小，微血管明显，易产生皱纹和斑点，甚至出现松弛、无光泽、纹理明显等老化型肤质倾向。

保养建议 注意皮肤的保湿及滋润，最好选择营养成分较高的保养品。

混合性肤质特征 T

字部位出油较多，毛孔粗大，易长痘痘、粉刺；两颊及眼部周围略显干燥、紧绷。

保养建议 T字部位要使用具有清洁、收敛、控油作用的保养品，干燥部位要使用高效保湿的保养品。

混合



敏感



敏感性肤质特征 容易受香气、紫外线、灰尘等因素的影响而出现泛红、瘙痒、起疹子；皮肤较薄，易出现干燥、皱纹、脱皮等现象，毛细血管明显，常有刺痛、灼烧感。

保养建议 尽量选择不含酒精、香料或刺激性的保养品。

7个简单测试让你迅速了解自己的肤质

请在下列测试中选择符合你的选项，再将其分值相加，就可以知道自己属于哪种肤质了！

Q 1.晚上没有使用保养品，早上起床时感觉皮肤的状况如何？

- ▲有紧绷感→1分
- ▲无紧绷感→2分
- ▲T字部位有点油腻感→3分
- ▲全脸都有点油腻感→4分

Q 2.晚上没有使用保养品，早上起床时触摸脸部，感觉皮肤的状况如何？

- ▲有细碎的脱屑→1分
- ▲光滑无脱屑→2分
- ▲T字部位油油的→3分
- ▲全脸都有点油油的→4分

Q 3.脸部肌肤常出现的问题是什么？

- ▲干燥脱皮的现象→1分
- ▲大致上没有问题→2分
- ▲T字部位毛孔粗大→3分
- ▲易长痘痘、粉刺→4分

Q 6.你感觉脸部哪个部位的肌肤容易干燥？

- ▲全脸→1分
- ▲脸颊→2分
- ▲无特别干燥部位→3分

Q 5.你觉得自己脸部的毛孔哪个部位比较粗大？

- ▲没有→1分
- ▲T字部位→2分
- ▲T字部位及两颊→3分

Q 4.通常哪个部位容易长痘痘？

- ▲不太常长→1分
- ▲两颊→2分
- ▲T字部位→3分
- ▲全脸→4分

Q 7.肌肤受气候变化的影响程度如何？

- ▲冬天会特别容易干燥→1分
- ▲无明显变化→2分
- ▲夏天会特别容易出油→3分

查看积分

10分以内	偏干性肤质
11~14分之间	中性肤质
15~20分之间	混合性肤质
21~25分之间	油性肤质

此外，敏感性肤质可以参考以下3个问题：

- Q 1.**你两颊的肌肤是否容易泛红且微血管清晰可见？
- Q 2.**肌肤是否容易因外在环境变化出现红、热、刺、痒的反应？
- Q 3.**肌肤是否容易因使用化妆保养品出现红、热、刺、痒的反应？

这三个问题的答案如果都是肯定的话，你就属于敏感性肤质。



问题肌肤

肌肤色斑

□ 肌肤长斑的9大原因

1. **过度的紫外线照射**：紫外线会使肌肤表皮基底层中的黑色素细胞大量产生，形成黑斑。
2. **皮肤老化**：易使角质层异常堆积、增厚，让黑色素不易分解代谢而产生斑点。
3. **长期处于太热的环境中**：这会使黑色素细胞活跃，如厨房或户外工作的人。
4. **遗传体质**：遗传基因在每个人身上的表现都不同，但如果是因为遗传因素而长出色斑，就要勤做防晒，尽量淡化原有色斑。
5. **雌激素的影响**：女性在妊娠、生理期或更年期时，激素会分泌失衡而使黑色素增生。
6. **生活作息不正常**：睡眠不足、熬夜、营养不良，都会影响皮肤表皮层的代谢，影响肤质。
7. **药物影响**：服用避孕药或抗癫痫药物，都会造成黑色素的增生，进而斑点产生。
8. **保养品使用不当**：不小心使用含铅、汞、重金属等的保养品，也会导致斑点产生。
9. **血液循环差**：缺乏运动或长期固定同一姿势，会因循环差而使肌肤黑色素不易代谢。

□ 抗斑对策

- ◎多吃能淡化色斑的天然食物，如富含维生素C及亚油酸、花生油酸等多种不饱和脂肪酸的食物。此外，还有燕麦片、绿茶、猪皮、猪蹄、动物肝脏、芦笋、牛奶、芝麻等。维生素B₂、鱼油、海豹油等保健食品具有淡化色斑的作用，可适量补充。
- ◎含有左旋C、果酸等成分的保养品具有不错的淡斑效果。

苹果富含维生素C，
能淡化肌肤色斑。



◎果酸换肤、雷射、激光或彩光祛斑等手术治疗，能快速祛除色斑，也可考虑采用。

◎认真做好肌肤的防晒工作。

肤色暗沉

□导致肤色暗沉的6大原因

1.生活作息不正常或精神压力过大：睡得太晚或睡眠不足都会妨碍新陈代谢功能，让老化角质层增厚，肌肤失去透明感。精神紧张会让血液循环不良，使得脸色晦暗。

2.日晒：紫外线会破坏真皮层，使胶原蛋白及弹力蛋白受到损害，让肌肤整体失去晶莹剔透感，出现泛黄、暗沉现象。

3.吸烟：吸烟会使血液循环恶化，让肌肤缺氧而导致脸色灰暗，而二手烟同样会弄脏毛孔。

4.清洁不彻底：卸妆不彻底会让粉底和皮脂、灰尘混杂形成污垢，造成肌肤氧化变质。

5.空气污染：这会让身体积聚过多毒素，促使自由基形成，造成肤色暗沉。

6.雌激素不足：这会造成表皮层及真皮层厚度变薄，直接影响肌肤弹性，造成肌肤暗沉。



□亮白对策

◎多吃能提亮肤色的天然食物，如猪皮、糙米、山药、黄豆、苹果、腰果、莲藕等。铁、膳食纤维等保健食品能改善肤色，肤色暗沉的MM可适量补充。

◎在保养方面，可经常进行足浴来促进身体的血液循环，每周使用1~2次的专业去角质产品，及时为肌肤补充水分，使用具有保湿作用的产品滋润肌肤。

◎水晶磨皮、果酸换肤等美容手术能使肤色焕然一新，也可考虑采用。

毛孔粗大、痘痘、粉刺

□导致痘痘、粉刺及毛孔粗大的8大因素

1.激素浓度高：体内性激素浓度增高，促使皮脂腺分泌增多，加上毛孔角化



异常，淤积堵塞毛囊口，促使青春痘产生，导致毛孔粗大。

2.生活压力大、睡眠不足：这会使体内神经及内分泌系统混乱，进而影响皮脂腺分泌，使毛孔容易囤积角质与油脂，产生痘痘。

3.喜欢吃刺激性食物：刺激性食物会增加皮脂分泌，影响肌肤新陈代谢，使毛孔堵塞或发炎。

4.保养品、化妆品使用不当：使用过多的油腻保养品会刺激到毛囊，促使痘痘生长，而化妆品越擦越厚，会使毛孔被封闭，加速痘痘恶化。

5.污浊的空气：灰尘会堵住毛孔，使毛孔无法呼吸，而高温、油污、空气混浊的环境则会造成脸部油腻，使毛孔变得粗大，诱发痘痘产生。

6.女性生理期：黄体素升高，诱发青春痘、粉刺。

7.遗传性因素：如果父母亲曾长过青春痘，受遗传基因的影响，子女可能也会长痘痘。

8.药物影响：如某些激素类药物、皮质类固醇等都可能诱发痘痘的产生。

□战痘锦囊

◎多吃能祛除痘痘、粉刺的天然食物，如南瓜、杏仁、牡蛎、鲑鱼等，少吃油腻、刺激性食物。锌、维生素A、维生素B₂等保健食品对消除痘痘有一定的功效，可适量补充。

◎注意肌肤的清洁，使用能调节水油平衡、抑制油脂分泌的保养品。

肌肤老化

□导致肌肤老化的8大原因

1.空气污染：汽车排放的废气及工厂废烟中所含的污染粒子，会减缓细胞更新速度，加速肌肤老化。

2.过度暴晒：大部分皮肤老化是紫外线造成的。

3.皮肤干燥：肌肤皮脂分泌不足、肌肤锁水功能下降及微血管循环不良，都易导致肌肤老化。

4.不良的生活习惯和饮食习惯：如常吃夜宵，会影响皮肤晚间新陈代谢血流量，造成老化。经常熬夜、晚睡、晚起等不正常的作息，会使自由基形成，烟酒不离身也会加快肌肤老化。

5.情绪不佳：压力、焦虑皆会提早让肌肤老化。

6.新陈代谢变慢：随着年龄增长，新陈代谢逐渐减缓，而内分泌不平衡、激素分泌失调或减少也会导致细胞生长迟缓，促使肌肤老化。

7. 清洁肌肤方式不当：不卸妆、清洁不彻底或以过高温度的水清洗肌肤都易造成肌肤老化。

8. 不当的运动：过度的运动，会因换气过度而让耗氧量增加，促使自由基的形成，加速老化。

□ 抗老对策

◎多吃能延缓肌肤衰老的天然食物，如洋葱、草莓、西兰花、胡萝卜、西红柿、葡萄、柠檬、菠菜等。适当吃一些具有抗衰老作用的保健食品，如胶原蛋白、维生素E、核酸等。

◎注意皮肤的护理，可进行保湿、抗氧化、滋养护理或活化肌肤等各种不同程度的重点护理。



肌肤干燥

□ 让肌肤干燥的7大因素

1. 年龄：随着年龄的增长，肌肤细胞也会老化，细胞保存水分的能力下降，呈现干燥症状。

2. 气温下降和冷暖空调：气温较低时，皮脂腺分泌会减少，肌肤又容易缺水，因此看上去较粗糙、干燥。长期开冷、暖气，会加速体内的水分流失，使皮肤变得干燥。

3. 睡眠不足：会使血液循环变差，让肌肤失去弹性，造成肌肤干燥、粗糙。

4. 减肥及偏食：减肥或偏食会造成肌肤中营养失衡，以致失去弹性及水分。

5. 内分泌改变：女性在停经后雌性激素分泌减少，会使肌肤出现干燥症状。

6. 空气污染：空气中的灰尘、废气，如附着在皮肤的皮脂膜上，会使其乳化状态发生变化，造成肌肤干燥。

7. 清洁不当：正常皮脂膜的酸碱度为弱酸性，如果使用碱性重的洁面产品会造成肌肤干燥、粗糙、失去弹性。用过热的水洗澡、洗脸或洗脸次数太频繁，易让皮肤油脂流失掉，使肌肤干燥。

□ 润肤对策

◎多吃具有润肤作用的天然食物，如木瓜、小麦胚芽、松子、蛋黄、猪耳朵、蜂蜜、山药、红枣、红薯等。也可适当吃些能润肤的保健食品，如维生素C等。

◎注意做好补水保湿的保养，可选择滋养型的保养品。

Part 2

面膜方案

最亲肤、最高效

净白祛痘面膜

金银花祛痘面膜

排毒祛痘。



材料

土豆1块，橘子半个，金银花（以少量沸水泡开）半大匙

做法

1. 土豆洗净，切成块，倒入搅拌机中。
2. 橘子去皮，放入搅拌机中。
3. 将金银花加入搅拌机中，与土豆、橘子一起搅打均匀成糊状。

用法与次数

洗净脸后，将调好的面膜均匀地敷在脸上，避开眼、唇部肌肤，10~15分钟后，用温水洗净。每周可使用1~2次。

适用肤质

各种肌肤，尤其适合痘痘肌肤。

美丽
费用

2元

平痘后收缩毛孔面膜

玉米绿豆紧致面膜



材料

盐2小匙，玉米片、绿豆各2大匙

做法

1. 玉米片、绿豆分别浸泡约1小时。
2. 将绿豆倒入搅拌机中，打成糊。
3. 将浸泡成糊状的玉米片加入到绿豆糊中，最后加盐搅拌均匀。

用法与次数

洗净脸后，将面膜均匀敷在脸上，避开眼、唇，约15分钟后洗净。每周可使用1~3次。

适用肤质

油性及混合性肌肤。

美丽费用 1 元

红豆小米收敛面膜

材料

酸奶3大匙，小米、红豆各2大匙

做法

1. 红豆、小米分别用清水浸泡1小时。
2. 将浸泡好的小米倒入红豆中。
3. 将酸奶倒入红豆与小米的混合物当中，倒入搅拌机中搅拌均匀即可。

用法与次数

洗脸后，将面膜均匀地敷在脸上，避开眼、唇部肌肤，约15分钟后，用清水洗净。每周可使用1~2次。

适用肤质

油性及混合性肌肤。

美丽费用 2.5 元



收敛紧致

美白淡斑面膜

苦瓜祛斑面膜

材 料

苦瓜半个，蛋清1个，蜂蜜1大匙

做 法

1. 苦瓜洗净，去子。
2. 将苦瓜放入榨汁机中榨汁。
3. 在苦瓜汁中加入蛋清、蜂蜜，然后混合均匀。

功 效

美白祛斑。

用 法 与 次 数

洗净脸后，将面膜纸放入调配好的面膜中，充分吸收后敷在脸上，约15分钟取下，洗净。每周可使用1~2次。

适 用 肤 质

各种肌肤。

美丽
费用 4元

Tips

敷面膜前的美肌排毒按摩法

脸部如果血液循环不良，肤色就容易暗淡无光，角质也会变厚，从而导致肌肤粗糙、长痘痘。每天只要利用一点点时间进行排毒按摩，就可促进血液循环，带走老废角质，改善肤质，消除面部浮肿，让你看起来更容光焕发！在按摩时，注意力道要轻柔而持续，不是要指尖猛推。



按下巴、嘴角及鼻侧等部位，用双手食指与中指指腹打圈按摩。



由下往上按摩后，将所有按摩力道往耳垂前方的部位集合。



眼睛周围用指腹往太阳穴部位轻轻滑过。



额头部位以打圈的方式按摩，然后往太阳穴集中。

菠萝小米淡斑面膜

材 料

菠萝1块，小米（泡软）、甘油各半大匙

做 法

1. 菠萝去皮，切块，放入榨汁机中榨汁。
2. 将小米与菠萝汁一同搅打均匀。
3. 在做法2中加入甘油，混合均匀即可。

功 效

淡斑祛痘。

用 法 与 次 数

用温水洗净脸后，将调好的面膜均匀地敷在脸上及颈部，避开眼、唇部肌肤，静敷10~15分钟后用温水洗净，并进行肌肤的日常保湿美白护理。每周可使用1~2次。

适 用 肤 质

各种肌肤。

美丽
费用 3 元

菊花白芷淡斑面膜

材 料

盐1小匙，白芷12克，菊花2朵，白醋3滴

做 法

1. 将白芷放入研钵中研成细末。
2. 菊花以少许沸水冲泡。
3. 将白芷粉、菊花水、醋和盐一起搅拌均匀。

用 法 与 次 数

洗净脸后，将调好的面膜均匀地敷在脸上，避开眼、唇部肌肤，10~15分钟后，用温水洗净。每周可使用1~2次。

适 用 肤 质

各种肌肤。

美丽
费用 2 元



淡斑柔肤

亮肤美白保养

猕猴桃蜂蜜泡澡方

材 料

猕猴桃3个，蜂蜜1大匙

做 法

- 1.将猕猴桃去皮，放入榨汁机中榨成汁，然后与蜂蜜拌匀。
- 2.将拌好的猕猴桃蜂蜜汁加入浴缸中调匀。

功 效

光洁肌肤。

用 法 与 次 数

浴缸中加入适量水，调好水温后，将猕猴桃蜂蜜汁倒入浴缸中即可入浴。每周可用1~2次。

适 用 肤 质

各种肌肤。

美丽
费用 3 元

Tips

改善肤质的淋巴按摩法

顺着淋巴腺进行按摩，可排出滞留在体内的老废物质，拥有不易囤积毒素的体质，改善因肠道堵塞不通引起的青春痘及血液循环不良造成的暗沉，使肌肤回复光滑粉嫩！如搭配按摩油，效果更好。



用两手按摩脚踝以上部位。按摩到膝盖后，再用手除了拇指的4指，慢慢往大腿根部揉捏。



由下往上提拉臀部。接着按摩臀部。用手掌在臀部内侧和外侧，以打圈的方式按摩。



以肚脐为中心，用两手掌轻柔地以顺时针方向按摩，借此提升肠道活力。



以右手掌揉捏左前臂，促进淋巴循环，慢慢往手肘、上臂按摩，最后往上揉捏腋下的淋巴。换手做相同的动作。