

居家美人生活馆 ①

四季居家护肤

S I J I J U J I A H U F U

采薇 编著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

自制保养品 + 饮食调理 细嫩肌肤四季拥有

居家美人生活馆 ①

四季居家护肤

SIJI JUJIA HUFU

采薇 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京



图书在版编目(CIP)数据

四季居家护肤 / 采薇编著. — 北京: 人民军医出版社, 2007.1

(居家美人生活馆①)

ISBN 978-7-5091-0506-1

I.四... II.采... III.皮肤-护理-基本知识

IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第085104号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京印刷一厂 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5 字数: 85千字

版、印次: 2007年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



居家美容

告别换季的肌肤问题

季节变换时，由于大气温度、湿度的改变，我们的肌肤也容易出现各种问题，但很多人只注意了衣服的增减，而忽略了对肌肤的护理，更没注意饮食的变化。

春天，乍暖还寒，百花争艳，最容易引起过敏与干燥脱皮现象，所以应使用含抗敏与保湿度高的保养品来保护肌肤，在饮食上要养肝，来补血排毒、抗过敏；夏天，烈日炎炎，潮湿闷热，紫外线会伤害娇嫩的肌肤，皮脂腺分泌旺盛，容易堵塞毛孔引起痘疮、痒疥等，此时除应深层清洁肌肤外，还应注意防晒和控油，饮食上要以利水清心、去暑除湿为主；秋天，秋高气爽，空气干燥，此时应重点使用补水保养品，并在这一季修复夏季晒黑的肤色，进行美白护理，饮食上注意养肺，润燥补水，美白养颜；冬天，气候寒冷，皮脂腺分泌减少，肌肤容易起皱干燥，所以要用滋润抗皱的保养品，饮食上要养肾，多补充油脂及胶质，为来年的肌肤护理打好基础。

养肤护肤并不是一件奢侈的事情，本书并未介绍市售现成的化妆品，而是用绿色美容的理念，在用现成护肤品保养的同时，用我们日常生活中的常见天然材料，自己动手做一些辅助的保养品和食品、茶饮，从内到外养护肌肤。希望你通过这本书，用好四季保养品，正确选择时令养肤食物，爱自己多一点，不去美容院也能做个四季靓肤美人。

采薇

2006年6月

CONTENTS

目录

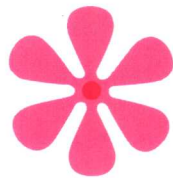


护肤概述

- 06 皮肤结构
- 07 皮肤类型及保养方法
- 08 四季饮食与皮肤的内在联系
- 09 好肌肤来自好的生活方式
- 11 脸部皮肤保养
- 15 身体肌肤保养
- 17 居家自制保养品常用材料

春季护肤

- 20 春季护肤重点——抗敏保湿
- 22 春季自制保养品
- 22 熏衣草抗敏水
- 23 玫瑰甘油收敛水
- 24 黄瓜蜂蜜柔肤水
- 25 胡萝卜清洁面膜
- 26 红糖牛奶面膜
- 27 薏米蜂蜜面膜
- 28 保湿修护面膜
- 29 绿茶面膜



春季饮食调理

- 30 蒜蓉炒豆苗
- 31 菠菜炒猪肝
- 32 鸡肝大米粥
- 33 荠菜粥
- 34 薏米百合芦笋汤
- 35 银耳莲子菠菜汤
- 36 抗敏蔬菜汤
- 37 玫瑰红糖茶
- 38 抗敏三花茶
- 39 草莓牛奶
- 40 苹果胡萝卜奶

夏季护肤

- 42 夏季护肤重点——防晒控油
- 44 夏季自制保养品
- 44 茶包晒后修复剂
- 45 芦荟VE修护液
- 46 冬瓜洗面奶
- 47 丝瓜净白露
- 48 西瓜皮面膜

- 49 黄瓜面膜
- 50 双粉去油脂面膜
- 51 红酒蜂蜜面膜
- 52 夏季饮食调理
- 52 凉拌苦瓜
- 53 枸杞炒丝瓜
- 54 百合薏米绿豆粥
- 55 海带绿豆芦荟汤
- 56 海米冬瓜汤
- 57 鲜果沙拉
- 58 健康葡萄汁
- 59 柠檬冰糖汁
- 60 薄荷桂花茶
- 61 去痘美颜茶
- 62 芦荟西瓜汁

秋季护肤

- 64 秋季护肤重点——补水美白
- 66 秋季自制保养品
- 66 甘油芦荟保湿喷雾
- 67 杏仁面膜

- 68 粗盐牛奶按摩乳
- 69 珍珠亮肤面膜
- 70 秋梨面膜
- 71 清热美白面膜
- 72 收敛毛孔面膜
- 73 高效美白面膜
- 74 秋季饮食调理
- 74 火腿双色菜花
- 75 西芹炒百合
- 76 豌豆胡萝卜炒虾仁
- 77 百合粥
- 78 莲藕排骨汤
- 79 美白洋葱汤
- 80 冰糖煮梨
- 81 醋蛋去斑饮
- 82 美颜玫瑰花茶
- 83 桂花蜜茶
- 84 猕猴桃橙奶

冬季护肤

- 86 冬季护肤重点——滋润抗皱



- 88 冬季自制保养品
- 88 橄榄油面膜
- 89 生姜修护液
- 90 芦荟面膜
- 91 蜂蜜蛋黄面膜
- 92 香蕉皴裂霜
- 93 维E珍珠粉眼霜
- 94 马铃薯唇膜
- 95 柔手液
- 96 泡足浴
- 97 酸奶燕麦按摩乳
- 98 冬季饮食调理
- 98 美容肉皮冻
- 99 黄瓜炒腰花
- 100 红薯小黄瓜
- 101 生姜红枣粥
- 102 滋阴双耳粥
- 103 花生猪蹄汤
- 104 双色萝卜羊肉汤
- 105 鲈鱼豆腐汤
- 106 山药薏米牛奶锅
- 107 香蕉奶糊





护肤概述

皮肤结构

皮肤是人体最大的器官，平均厚度为 1.5 毫米，其中以眼睑处最薄，手心、足心处最厚。皮肤对身体起着保护作用，是人体的第一道屏障，同时，还有呼吸、保温、分泌和排泄、吸收、感觉及表情等作用。了解自己的皮肤，是呵护保养皮肤的第一步。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织三大部分组成。

表皮：表皮在皮肤组织的最外层。表皮最外面的一层是角质层，由老化死去的细胞组成，最里面的一层是基底层，具有新生细胞的能力。基底层生成的新细胞不断分化并向表层推移，直至变成角质层，最后脱落，这就是皮肤代谢更新的过程。随着年龄递增，皮肤代谢更新的速度也会随之减缓。基底层中含有黑色素细胞，它的数量决定着人皮肤的颜色。黑色素能有效阻止紫外线穿透，对皮肤有重要的保护作用。

真皮：真皮是在表皮之下的一层结缔组织，含有丰富的血管、淋巴管、皮脂腺、汗腺、毛囊和神经感受器。皮脂腺分泌的皮脂和汗腺排出的汗液乳化后形成皮表脂膜，能有效阻止水分散发，并使皮肤免受细菌和真菌的侵害。过度洗脸和按摩会破坏这层天然的酸性保护膜，是不可取的。

皮下组织：皮下组织以脂肪为主，位于皮肤的最里层。皮下组织有贮存能量、保持体温、缓冲外来冲击、保护内脏器官的作用。

皮肤类型及保养方法

认清自己的皮肤类型，根据肤质选择相应的保养品，并通过饮食调理，相信你的护肤功课一定会事半功倍！

中性皮肤：中性皮肤是最理想的皮肤状态，皮肤呈弱碱性，不油不干，油脂和汗液分泌正常，皮肤健康细腻，有弹性。中性皮肤的保养相对容易，除日常的清洁、滋润外，每周敷1次面膜即可。

干性皮肤：油脂和汗液分泌较少，皮肤有紧绷感，缺少光泽，容易干涩、脱皮、粗糙，易生小细纹及斑点。养护干性皮肤要避免过度清洁，洗脸后及时涂上足量的营养霜，尤其夜间要使用油质护肤品加倍滋润皮肤。敷营养面膜，但敷面不宜太勤，2周1次即可。饮食上要多摄取含蛋白质、脂肪的鱼、肉、蛋、奶等食物，以改善肤质。

油性皮肤：油脂和汗液分泌较多，毛孔粗大，皮肤粗糙，脸上总是油油亮亮的，易生顽固的痤疮，容易脱妆。油性皮肤的保养重在清洁，要使用去污垢力强的深层洁面品，选择保湿透气的水质护肤品，以免堵塞毛孔。敷清洁补水面膜，每周2次。饮食上少吃辛辣油腻的肉食，多吃新鲜清淡的蔬菜、水果，多饮茶也特别有效。

混合性皮肤：油性皮肤和干性皮肤的混合体，脸上T字部位为油性特征，常泛油光，而其他部位为干性特征，干涩紧绷。混合性皮肤的护理相对麻烦，不同类型的区域要分开护理，一定不能偷懒，如额头、鼻子、下巴等油性区域要用水质护肤品，而干性区域应选择油质护肤品。饮食上要注意营养均衡，补充多种维生素。

敏感性皮肤：容易产生过敏的皮肤类型，对外界刺激非常敏感。在皮肤护理时要注意避免刺激，洗脸水温度要适中，选择性质温和的洁面品和护肤品，外出时更要加强防护，避免日晒，使用新的化妆品和护肤品之前一定要做过敏试验。饮食上少吃鱼、虾、蟹等容易引起过敏的食物，多吃牛奶、豆制品及新鲜蔬菜、水果，以增强抵抗力。

四季饮食与皮肤的内在联系

从皮肤上我们可以看出一个人的健康状况，所以皮肤又被称为“身体的镜子”。健康的皮肤红润光滑、细腻有弹性、有光泽、少斑点，这不是光靠外部保养能完全解决的，更重要的是通过饮食调养各脏器，内脏健康了，气血通畅，保管你由内而外地焕发光彩！

“春生、夏长、秋收、冬藏”，人体的调养也暗合大自然的规律，让我们来看看四季的饮食调理和皮肤健康有着多么紧密的关系。

春季养肝：春季饮食以“养肝补血”为主，中医认为肝主藏血，有贮藏血液、调节血量、排毒解毒的功能，肝脏功能不佳，反映在皮肤上会有颜色暗陈萎黄、出现色斑等现象。春季万物复苏，人体血气萌发，养肝补血正当时，另外，春季各种毒素活跃，养肝排毒可增加抵抗力。肝脏血气充盈，肌肤自然光彩亮丽、红润动人。

夏季养心：夏季饮食以“养心去火”为主，心属火，主血脉，有调节人体血液循环的功能，暑热容易火盛心烦，引起血液循环不畅、毛孔堵塞而造成各种皮肤问题。俗话说“心静自然凉”，养心可平息火气，去暑去湿，促进肌肤代谢，控制油脂分泌。新鲜蔬果美食配合各式清凉饮品，净肤效果更是立竿见影！

秋季养肺：秋季饮食以“养肺润燥”为主，肺属金，主皮毛，肺能温养润泽皮毛，并使皮毛汗孔开合正常，起着保卫机体、抗御外邪的作用。秋燥伤肺，也使皮肤干燥缺水，此时，利用秋季丰富的水果、蔬菜、水产品来润肺、去燥、补水，会让你的皮肤加倍细嫩、白皙。

冬季养肾：冬季饮食以“养肾补水”为主，肾主水，有调节人体内分泌及排泄身体废物的功能。肾功能不佳，血液中的有害物质不能及时排出，会使皮肤暗淡无光或水肿，而肾水不旺，又会造成皮肤干皱、毛发枯黄。冬季养肾能调节内分泌系统，排毒养颜，皮肤自然滋润光泽。

好肌肤来自好的生活方式

防晒

日晒是皮肤的大敌，阳光中的紫外线会导致皮肤损伤，经过过度日晒的皮肤不仅容易衰老，更会引发皮肤癌。为了延缓衰老、保护肌肤，把防晒作为一个日常护肤的好习惯吧。

少化浓妆

尽量不化妆或只化淡妆。如果经常浓妆艳抹，会影响皮肤呼吸及透气，再加上卸妆不彻底，容易导致化妆品残存于毛孔中，造成毛孔堵塞，皮肤发黄粗糙，加速衰老与松弛。

饮水

饮水是保养肌肤最简单有效的方法，一天保证8杯水，既能满足肌肤需要，又能及时排出身体毒素。千万不要等到口渴了才想起喝水哦！

补充维生素

维生素 C：具有减缓黑色素合成的作用，多吃富含维生素 C 的食物，如柑橘、柠檬、猕猴桃、西红柿、大枣、黄瓜、苦瓜、西瓜、空心菜等新鲜蔬果，可以使皮肤光滑，白嫩细腻。

维生素 A：可改善皮肤粗糙，使肌肤柔嫩，增加抵抗力。富含维生素 A 的食物有动物肝脏、胡萝卜、蛋黄、南瓜和绿色蔬菜。

维生素 E：能延缓老化，增强皮肤再生能力。维生素 E 在花生油、橄榄油、葵花籽油等植物油及坚果中含量丰富。

B 族维生素：包括维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 等，对预防多种皮肤疾病有重要作用，且能平滑润泽肌肤。富含 B 族维生素的食物有动物肝脏、蛋、奶、豆类、菇类、花生、玉米等。





饮食平衡

补充铁质: 补铁是最直接的补血方法, 它能使皮肤光泽红润, 含铁多的食物有动物肝脏、蛋黄、海带、紫菜等。

补充胶原蛋白: 胶原蛋白能使肌肤丰满充盈, 光滑有弹性, 减少皱纹产生, 因此应多吃富含胶原蛋白的猪蹄、动物筋腱和猪皮等。

多吃新鲜蔬菜水果: 除了补充维生素外, 还能摄取大量的纤维素, 可促进肠道蠕动, 帮助排毒, 起到养颜美容的作用。

饮食均衡: 多种营养物质要均衡摄取, 拒绝辛辣油腻食物, 饮食清淡, 才是养肤之道。

睡眠充足

失眠、熬夜或过于疲劳都会使肌肤松弛老化, 产生黑眼圈、眼袋、肤色晦暗、皱纹等肌肤问题, 因此, 充足的睡眠对于护肤是十分重要的。肌肤的最佳修复时间是在晚 11 点至凌晨 5 点, 这时让身体彻底放松、休息, 是养肤的重要一环。要记住“美人是睡出来的”哦!

远离烟酒

烟酒不光对身体健康有害, 对肌肤也是有弊无利, 过量的烟酒会加速肌肤衰老、起皱, 使皮肤变得松弛水肿、肤色暗淡。尤其对于女性来说, 抽烟喝酒会加速人体自由基的产生, 而自由基正是造成肌肤老化的元凶。所以, 要想有健康而雅观的肌肤, 劝君还是从远离烟酒开始吧!

减轻压力

现代女性面对的压力越来越大, 不论是来自工作上的竞争还是生活中的困境, 过大的精神压力和长期神经紧张会造成女性内分泌系统的紊乱, 从而带来肌肤问题。适当的心理调试, 多做运动、听音乐、冥想、瑜伽、SPA、购物或与朋友聊天都是放松的好方法。

脸部皮肤保养

卸妆与清洁

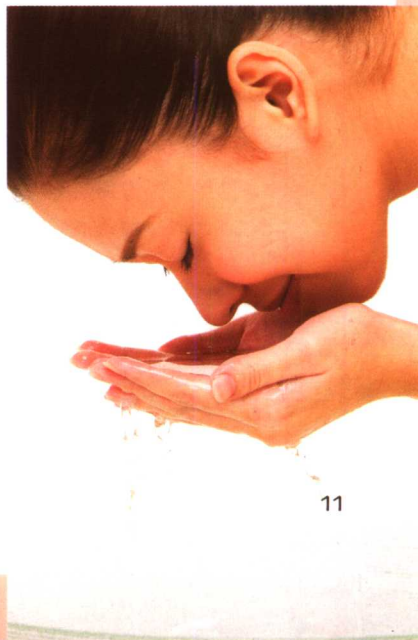
正确的卸妆及洗脸不仅能洗去皮肤上的彩妆残留物、灰尘、污垢、油渍和汗渍等，而且能够促进血液循环，增强表皮细胞的新陈代谢，改善皮肤张力，使之得到滋润，并保持皮肤呼吸、排泄通畅。

卸 妆

1. 将卸妆液倒在化妆棉上，先卸除眼部彩妆，方向为由内而外，先下后上。睫毛和眼线彩妆可用棉花棒蘸取卸妆液进行清洁。
2. 另取化妆棉，倒上卸妆液，依水平方向卸净唇部彩妆。
3. 取卸妆液涂于额头、鼻子、两颊、下巴处，以指腹画圈轻揉，再用化妆棉擦净。

洗 脸

1. 先将双手洗净，用温水湿润面部。
2. 将适量洗面乳倒于手心中，轻揉出泡沫。
3. 涂抹于两颊、额头、鼻翼、下颏、脖颈处，由内而外并画圈轻揉。
4. 以清水冲净泡沫，用干净毛巾轻轻拍干。



平衡调理

洗脸后，先涂一层调理液或化妆水，一来可以再次清洁，二来可以调节皮肤 pH 值，保持酸碱平衡，使皮肤洁净、柔软，去除紧绷感。

1. 在洗脸后脸部微湿时，将适量化妆水倒在化妆棉上，以透湿化妆棉为宜。
2. 用化妆棉由内而外轻擦面部，眼周略扫过即可，脖颈、耳根也要照顾到，不留死角。
3. 用化妆棉轻轻按压，促进吸收。

敷面膜

面膜有深层清洁、去角质、营养、滋润、保湿、美白、去斑、修复、抗皱等不同种类，可根据肤质情况或季节变换选择不同的面膜，每周 1~2 次，效果显著，是美人们的最爱。

市售的现成面膜贴：可直接敷于脸上，露出眼部、鼻孔和口部，轻轻按压，使营养物质与肌肤充分接触，促进吸收。15~20 分钟后揭下即可。

自制的敷脸液：将市售的面膜纸浸泡在敷脸液中，至面膜纸完全浸润，取出敷于脸上，其他步骤同上。

市售或自制的膏状面膜：用手取适量，点涂于额头、鼻子、两颊、下巴处，画圈涂抹，要保证有一定厚度且均匀，露出眼部、鼻孔和口部。15~20 分钟后擦除，用温水冲净。

注意事项：

1. 敷脸前最好用热毛巾拍脸或用热汽蒸脸，使毛孔充分张开，以达到最佳吸收效果。
2. 敷面时尽量使面膜贴紧皮肤，减少皮肤和面膜之间的气泡，敷面时最好能安静地坐或卧，充分放松，不宜说话、吃东西或大笑，避免过多表情牵动脸部肌肉。
3. 敷脸次数不宜太多，一般每周 1~2 次，每次不要超过 30 分钟。
4. 敷脸后一般要洗净脸部，再涂上滋养乳霜。有些营养类面膜敷完也可不洗脸，让营养成分继续渗透，当晚霜使用。但一定不能不揭面膜过夜。
5. 自制的面膜多用天然材料，新鲜但缺乏保质能力，最好现做现用，如要保存，可盛于密封容器内，置于冰箱中，保存时间不可超过 1 周。
6. 如果皮肤发炎、过敏时，切勿使用面膜敷脸。





眼部护理

眼部肌肤最为娇嫩，容易产生细纹、眼袋、黑眼圈等而显得衰老，所以要特别重视。对于 25 岁以上的美人来说，涂抹眼霜是眼部护理的必要步骤，千万不要因为麻烦而省略。

1. 用中指指腹蘸取适量眼霜，点涂于上下眼睑、眼角及眼尾。
2. 由内而外点按眼周，至眼霜充分吸收。

注意事项：

1. 如果眼部问题严重，可单独使用眼贴膜来加强护理，使用方法与面膜贴相同。
2. 晚上临睡前不要大量饮水，以免次日双眼皮水肿。
3. 熬夜、不良情绪、吸烟等都会通过眼部皱纹、眼袋、黑眼圈反映出来，一定要避免。
4. 眼部肌肤非常娇嫩，不要拉扯或过度按摩眼周，以防皱纹产生。

滋养润肤

最后在脸部涂一层乳霜，可为皮肤提供所需的营养和水分，保持肌肤的光泽与弹性。日霜和晚霜最好有所区分，晚霜应加强修复功能。阳光充足时，外出前再涂一层防晒隔离霜。

1. 取适量乳霜点涂于额头、鼻子、两颊、下颏处。
2. 以指腹均匀画圈，涂抹于脸部，并由脸部中线轻柔地往外侧按摩至双耳；鼻子部位由上而下按摩，直到乳液被完全吸收。
3. 将残留的乳液涂抹在颈部，方向是由下而上。



面部皮肤的按摩

涂完乳霜后，再配以适当的按摩，不仅会促进营养物质的吸收，更能改善面部血液循环，提高肌肤的代谢功能和抵抗力，还有防感冒的诸多效果！面部按摩并不是简单的揉搓，科学、正确的方法才是关键，否则，护肤就要变成“毁肤”了。

揉脸：用热水洗净双手，趁热用手掌包住脸颊，缓慢轻揉脸部肌肉，以增进血液循环，加速新陈代谢，延缓肌肤老化。

拍脸：以双手十指指腹轻轻点拍脸部皮肤，至皮肤微红，可促进乳霜等营养物质的吸收，调节皮脂腺和汗腺分泌，增强皮肤的弹性和活力，使肌肉结实紧绷，预防松弛老化。

弹脸：以双手中指指背弹击面部皮肤，至皮肤微红，可以增加皮肤弹性，促进血液循环。但要特别注意，弹击力度不可过大。

干洗脸：用热水洗净双手，趁热用干手掌及指腹如洗脸状擦洗脸部，方向是由下而上，由内而外，常做可放松肌肉，预防皱纹产生。注意动作要轻柔，不可用力拉伸面部皮肤和肌肉。

按摩眼眶：双手拇指按压在太阳穴上，以示指第二节的内侧面由内而外划过上下眼眶。重复 20 次即可。此法可以消除眼睛的疲劳，预防眼部皱纹及眼袋的出现。也可把示指按摩范围扩大到额头和脸颊，有助于预防皮肤松弛。注意动作一定要轻，不可过度用力。

按摩颈部：抬高下颌，用两手在颈部从锁骨处至下巴由下向上轻轻推摩，重复 20 次，可以防止颈部皱纹产生，改善皮肤松弛现象，更能预防恼人的双下巴。

注意事项：

肌肤有严重暗疮，特别是有大面积脓疱症状时禁止做面部按摩。因为这会使细菌扩散，对皮肤造成伤害。

身体肌肤保养

清洁

身体皮肤不断代谢和排泄，会产生皮屑、分泌汗液、排出体内毒素，如不及时清洁，易造成毛孔堵塞、脓肿、瘙痒、脱皮、体臭等现象。清洁工作以淋浴为主，一般用市售的各种性质较温和的浴液，最好不用碱性大的肥皂，以免洗去身体天然的保护膜，破坏酸碱平衡，反而起不到护肤效果。

泡澡

可以进一步去角质，软化、滋润肌肤，同时，还可以促进血液循环、加强肌肤吸收营养的能力、愉悦心情、使身心从内而外地彻底放松。

滋养与按摩

泡澡后，全身毛孔舒张，最宜吸收养分，此时可涂抹适量的身体护理乳液，同时按摩肌肤，既可以促进乳液的吸收，又可以放松肌肉、美体塑身。

手足与指甲

足部肌肤角质较厚，泡澡软化后才易于修剪，此时最宜修脚和护甲。



身体护理的重点部位

后背：背部汗腺发达，如果肌肤护理不当，常会产生痤疮、红斑等肌肤问题，尤其是油性皮肤的人，洗澡时应使用清洁浴棉或长柄刷彻底清洁，最好定期去角质，以保持肌肤的光滑洁净。

腿部：天气干燥时，腿部肌肤尤其容易起皮脱屑，此时要多泡澡，以加速肌肤血液循环，促进新陈代谢，补充肌肤所需的水分，浴后一定要涂抹滋养乳液，配合按摩，不但能促进养分吸收，更能分解多余脂肪，健美腿形。

足部：穿鞋走路使足部皮肤的磨损非常严重，每日用热水泡足是最基本的养护程序，除此之外，还要定期清除脚垫、修剪脚趾甲、涂抹护理乳霜，以防干裂。平时最好穿吸汗透气的纯棉袜子，以防真菌感染。足部护理不是一夜能完成的，别等到要穿露趾凉鞋时才想起哦！

手部：定期用温水泡手后修剪指甲，消除倒刺及硬皮。秋冬季天气干燥，手部皮肤容易粗糙干裂，平时接触水后要注意及时擦干，并涂抹上护手霜，双手搓揉至乳霜充分吸收。

