

水果，美丽奇迹的创造者，利用
纯天然的新鲜水果作为自制美容
护肤品，将给你意想不到的效果！

水果

嫩美人

SHUI GUAO
NEN MEI REN

林秋香 编



内蒙古人民出版社

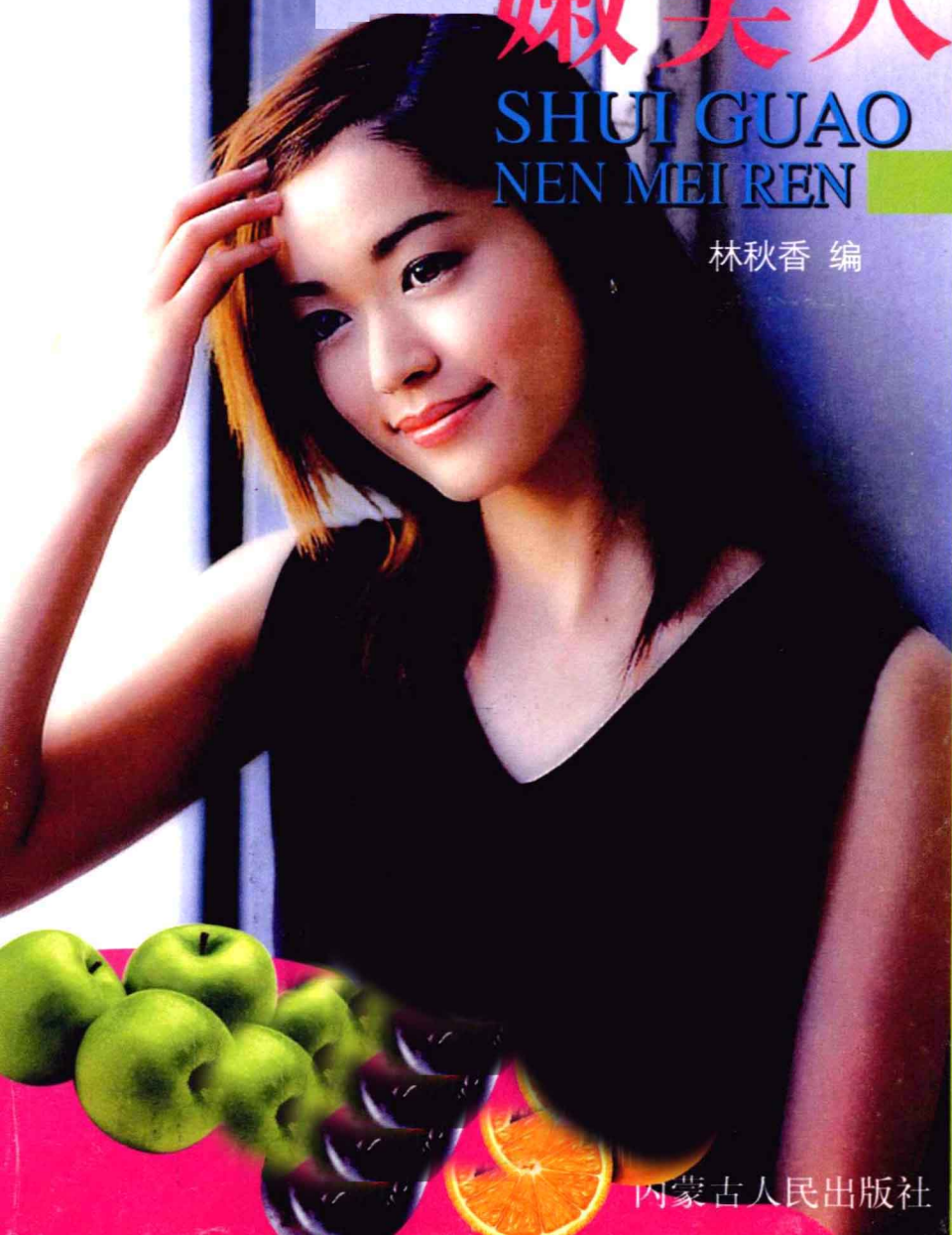
水果，美丽奇迹的创造者，利用
纯天然的新鲜水果作为自制美容
护肤品，将给你意想不到的效果！

水果

嫩美人

SHUI GUAO
NEN MEI REN

林秋香 编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果嫩美人 / 林秋香 编 ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-5077-2026-8

I. 时… II. 林… III. 女性—生活—基本知识

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003738 号

水果嫩美人

林秋香 编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

江苏文源印务有限公司印制

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 60 字数: 500 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-1000 册

ISBN 7-5077-2026-8 定价: 48.00 元

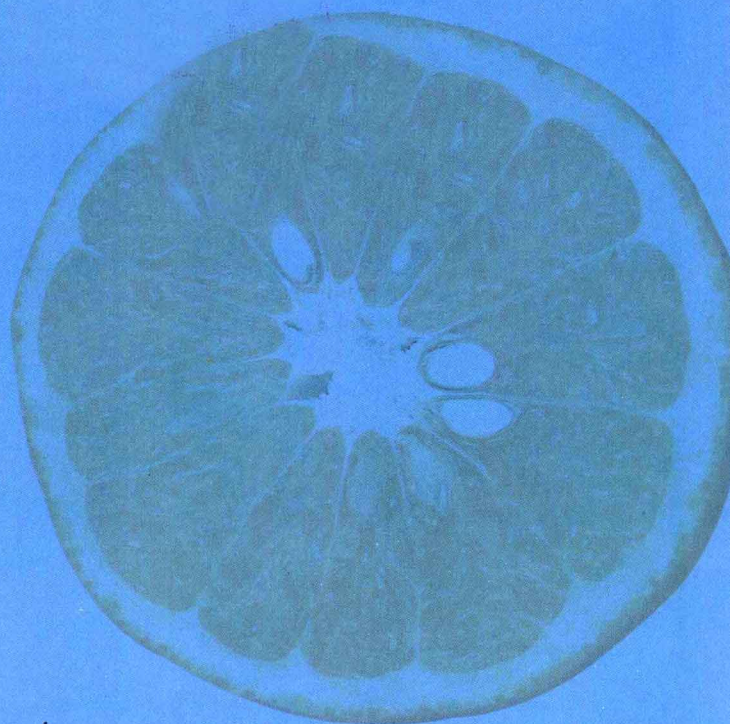
水果嫩美人



FRUIT
BEAUTY

让肌肤自然吸取天然植物精华

Copyright ©2005 by SHIWEN BOOK(H, K)CO.,LTD.
Cover Copyright ©2005 by SHIWEN BOOK (H, K)CO.,LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK(H, K)CO.,LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H,K)CO.,LTD.
All rights reserved .



免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是医学知识是不断更新的，而且在具体环境的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！

contents

水果——美丽奇迹的创造者/8

Part One 由内及外

焕发美丽

1. 苹果/16 美容成分 美容功效 美容配方

纯苹果汁

苹果菠萝生姜汁

苹果橙子菠萝汁

苹果莴苣汁

苹果辣椒菠菜汁

2. 杏/21 美容成分 美容功效 美容配方

纯杏汁

杏菠萝汁

杏猕猴桃汁

3. 香蕉/23 美容成分 美容功效 美容配方

香蕉甜瓜汁

香蕉猕猴桃汁

香蕉越橘汁

4. 黑梅/26 美容成分 美容功效 美容配方

黑莓西瓜汁

5. 樱桃/28 美容成分 美容功效 美容配方

纯樱桃汁

樱桃油桃汁



contents

由内及外

Part One

焕发美丽

6. 葡萄/30 美容成分 美容功效 美容配方

纯葡萄汁

葡萄李子汁

葡萄菠萝杏汁

7. 猕猴桃/33 美容成分 美容功效 美容配方

纯猕猴桃汁

猕猴桃梨汁

猕猴桃混合汁

8. 芒果/36 美容成分 美容功效 美容配方

纯芒果汁

芒果混合汁

9. 甜瓜/38 美容成分 美容功效 美容配方

纯甜瓜汁

甜瓜葡萄汁

甜瓜李子汁

甜瓜草莓汁

10. 油桃/41 美容成分 美容功效 美容配方

纯油桃汁

油桃菠萝汁

11. 橙子/43 美容成分 美容功效 美容配方

纯橙汁

橙子胡萝卜汁

早餐橙汁

橘子香蕉汁

橙子葡萄柚汁

柑橘汁



contents

Part One

由内及外

焕发美丽

12. 木瓜/37 美容成分 美容功效 美容配方

纯木瓜汁

木瓜生姜汁

木瓜菠萝芒果汁

13. 桃/50 美容成分 美容功效 美容配方

纯桃汁

桃柿子汁

14. 梨/52 美容成分 美容功效 美容配方

纯梨汁

梨香蕉汁

梨菠萝汁

15. 菠萝/55 美容成分 美容功效 美容配方

纯菠萝汁

菠萝香蕉苹果汁

16. 李子/58 美容成分 美容功效 美容配方

纯李子汁

李子菠萝汁

李子苹果无花果汁

17. 树莓/60 美容成分 美容功效 美容配方

纯树莓汁

树莓苹果汁

树莓甜瓜汁



contents

由内及外

Part One

焕发美丽

18. 草莓 / 63 美容成分 美容功效 美容配方

纯草莓汁

草莓红醋栗汁

草莓樱桃汁

草莓西瓜汁

19. 西瓜 / 66 美容成分 美容功效 美容配方

纯西瓜汁

西瓜黑莓汁

西瓜樱桃汁

20. 胡萝卜 / 69 美容成分 美容功效 美容配方

胡萝卜苹果汁

纯胡萝卜汁

胡萝卜猕猴桃汁

21. 黄瓜 / 72 美容成分 美容功效 美容配方

黄瓜生姜汁

黄瓜欧芹胡萝卜汁

22. 蕃茄 / 74 美容成分 美容功效 美容配方

纯番茄汁

番茄芹菜汁

23. 莴苣 / 77 美容成分 美容功效 美容配方

莴苣番茄汁

莴苣甜菜根汁

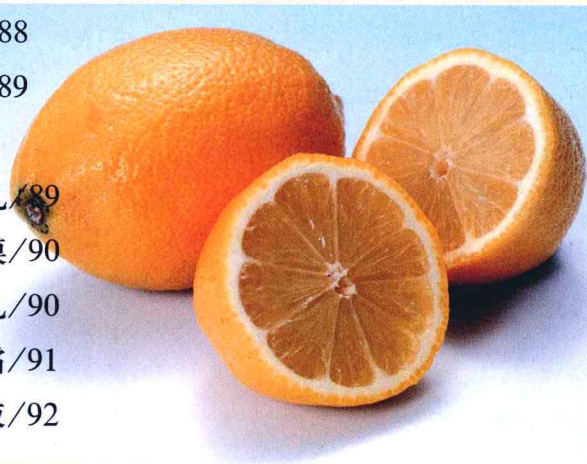


contents

Part Two

亮肤配方

1. 杏润肤面膜/81
2. 芦荟洁面奶/82
3. 水果爽肤面膜/83
4. 莴苣嫩肤面膜/84
5. 牛奶黄瓜薄荷洁面奶/85
6. 熏衣草保湿液/85
7. 番茄亮白面膜/86
8. 薄荷木瓜洁肤面膜/86
9. 树莓亮肤液/87
10. 玫瑰倍润柔肤露/88
11. 黄瓜紧肤面膜/88
12. 黄瓜柔滑面膜/89
13. 苹果消痘贴/89
14. 苹果调理修护乳/89
15. 胡萝卜活肤面膜/90
16. 葡萄亮白紧肤乳/90
17. 白百合花护颈霜/91
18. 黄瓜修护润肤液/92



contents

天然美容

Part Two

亮肤配方

- 19. 黄春菊护眼水/92
- 20. 玫瑰花护眼帖/93
- 21. 土豆护眼帖/94
- 22. 熏衣草护眼香袋/95
- 23. 草莓亮齿粉/95
- 24. 润彩唇膏/96
- 25. 头皮润爽液/96
- 26. 接骨木乌发水/97
- 27. 苹果去屑水/98
- 28. 番茄香水/99
- 29. 金盏花蜂蜡护脚霜/100
- 30. 牛奶薄荷迷迭护脚霜/100
- 31. 芦荟晒后修护贴/102
- 32. 黄瓜爽肤液/102
- 33. 南瓜维A柔肤膏/103
- 34. 熏衣草盐嫩肤液/104
- 35. 接骨木倍润浴液/105
- 36. 黄春菊亮发液/105



contents

Part Two

亮肤配方

- 37. 迷迭春菊修复水/106
- 38. 迷迭薄荷利口液/107
- 39. 茴香蜂蜜回春液/108
- 40. 玫瑰补水晚霜/109
- 自制美容护肤品注意事项 /110
- 皮肤过敏试验 /112



The水果——美丽奇迹的创造者

Miracle worker

生活是肥皂香水眼影唇膏，许多的电话在响，许多的事要备忘——环境与现实有时很难超越，来自于生活和工作的双重压力与生理状况混杂在一起，加重了我们肌肤的负担。层出不穷的痘痘，过多分泌的油脂、堵塞的毛孔、此消彼生的黑眼圈、肌肤日益衰老出现的细纹，更给生活在“后青春时期”的人们带来了许多心理和生理负担。为了使年轻时不留下无可奈何的美丽障碍，时尚女性们甘愿时刻准备着，造足了工夫往脸上拽钱。而令人遗憾的是绝大多数商业化妆品都含有人工成分，其中一些成分可能存在健康隐患。还有一些则导致越来越多的过敏症（据权威人士称，有63%的人为敏感性肤质）。

那么在大自然中是否存在纯天然的资源以供达到美容护肤效果呢？就日常护肤而言，水果应算是不错的选择。天然的、诱人的香气、水果拥有一切吸引人的条件，在不同的情况下运用水果，都能达到各种超常的效果。水果美容有两种途径：一种是榨取果汁，一种是利用水果自制美容护肤品。

首先，榨取果汁是一种自然而又简单的办法。原因很简单，那就是因为果汁是液态的，容易被身体更快的吸收并产生有目共睹的使用实效。确保人体能够获得每日所需的维生素和营养的同时，排出体内毒素以达到美容护肤的效果。

而利用100%纯天然的新鲜水果作为原料自制美容护肤品，你将有一个重大发现，能节省大笔资金，它将更使你有机会在自己舒适的家中尝试一切你想尝试的东西，而在原来，你可能因为商业化妆品价

格昂贵而不得不退避三舍。除了能给你节省大量金钱外，其最主要的区别就是，无论你想做什么，什么时候想做，你都可以去做，这并不是一些不切实际的美容配方，也并非只针对那些有足够支付能力的人。你也无须担心会占用你很多的时间，调制的速度完全可能比做一顿三道菜的午饭更快，且制作简单，效果显著，可以替你在美容柜台上见的很多化妆品。但是，不要指望水果美容护肤品的保质期能与从商店购买的化妆品一样。本书列举的都是制作够直接使用，或在其他一些情况下能存放几周或可能数日使用的，因为这样才能更大程度地发挥水果美容成分的功效，使天然成分的活性不致流失。

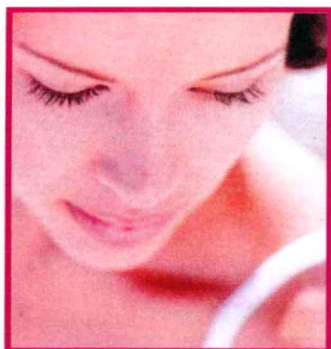
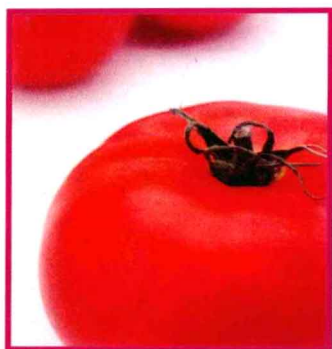
“美丽”源于拥有健康的生活方式与生命观点，期待着和你一道寻找健康的真谛、帮助你呵护自己，保养自己，活得更自在美丽，找到你想要的，发现你想不到的！为美丽付出一分，就有一份美丽收获，这是被尚女性高度肯定的。既如此，拿出些时间和精力将护肤功夫做到彻底又算得了什么？皮肤光泽的质感绝不是一蹴而就的，为了美丽你应持之以恒。

b e



u i t

a u t y



爱美、追求美、是每一个人的天性、特别是女人。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为，美的关键来自人体内部，许多有益于人体的天然果汁、对一个人的健美将会起到意想不到的作用。

beauty from the 由内及外
焕发美丽 inside — out

Part One

fruit



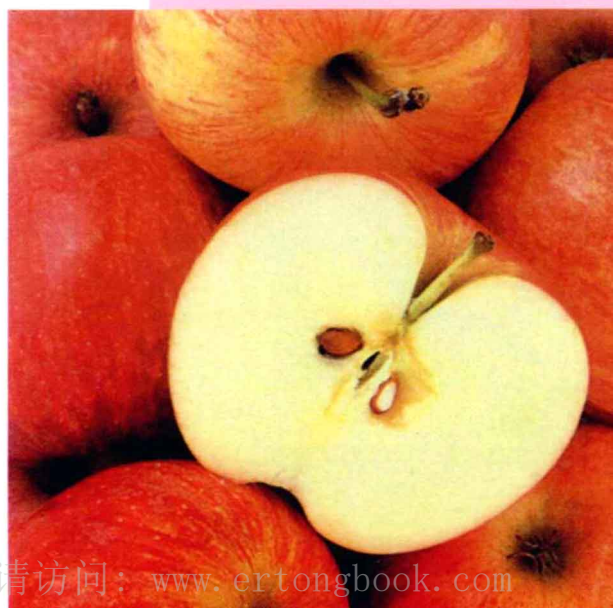


beauty from the 由内及外

焕发美丽 **苹果** — ou

苹果

Apple 1



美容成分

苹果含有碳水化合物、蛋白质、 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆、维生素E、果胶和钙、镁、磷、钾、铜、锌、纤维素等营养素。