

Meili 美丽天天有约
Meiliantianyouyue

香港最受欢迎天然美容专栏作家 李耕玲 著
继畅销书《自然更美丽》、《愈活愈年轻》、《容光焕发秘方》之后最新力作

天然美肌物語

For natural
skincare



无花果抗衰老
粗盐按压减肥法
秋冬美身护肤方
橄榄油令你嘴唇性感
冲水法除黑眼圈眼袋
……
于是
天天向上不怕老
美到八十岁

最便宜最有效的护肤美颜妙方
最新发现160个养身瘦身天然土方

广州出版社

Meli 美丽天天有约
Tiantianyouyue

美丽天天有约丛书

天然美肌物語

天然美容专栏作家 李耕玲 著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然美肌物语/李桦玲 著. —广州: 广州出版社, 2003. 11
ISBN 7-80655-592-7

I. 天… II. 李… III. 女性—皮肤—护理—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101944 号

本书由香港经济日报出版社授权独家出版
中文简体字版 限在中国内地发行

著作权合同登记号: 图字: 19-2003-299 号

天然美肌物语

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)

广东省湛江蓝星南华印务公司印刷

(地址: 广东省湛江市霞山区菜塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本 787 × 1092 1/32 字数: 130 千 印张: 7.5

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

选题策划: 何 娴 责任编辑: 柳宗慧

责任校对: 郭伟娜 装帧设计: 集美设计

发行专线: 020-83793214 34297719

ISBN 7-80655-592-7/TS·45

定价: 15.00 元

如发现印刷质量问题, 请与承印公司联系调换





Preface

序一

经朋友介绍认识了李桦玲，一起讨论如何保持身心健康。大家一见如故，更发觉彼此原来都是嘉诺撒修院学校的旧生，世界实在太小了！

非典之后，市面上出现了很多有关健康的书籍，令人眼花缭乱、目不暇给。而李桦玲在这个时候多介绍谈及身心健康的文章，不只能抓住时机，亦能迎合现代人追求健康的心态。

健康对我们实在太重要，没有健康即等于万事俱备独欠东风。现代社会的事物瞬息万变，令人防不胜防，能保持身心都健康才可以让我们好好应付这些转变。

我曾向李桦玲提出，与她一起到西藏探讨一下藏族人士的保健方法及藏药的日后发展，以回馈社会。希望她到了西藏后能够更深入认识养生的方法，并为广大读者提供保持身心健康及健美之新概念。

祝大家身体健康及生活愉快！

伍淑清

世界贸易中心协会(香港)执行委员会主席

Preface

序二

李桦玲有“三多”。

第一多是“精力多”。几年前认识她的时候，她已身兼多职。在香港忙忙碌碌之余，又经常飞来飞去从来没有见过她疲累。如果时间来得及的话，这条腿刚下飞机，那条腿便踏上另一个局。朋友常笑说：阿 Ling 是个“人榜”——护肤美容有术，食疗健身有功！

第二多是“心多”。她知道我皮肤敏感，便会来电介绍我搽那个、饮这个。非典期间，知道我无暇自己煲预防汤水，就特地把调弄给家人的心血，留给我一份。当然，我并不是她惟一关注的人，她的朋友多的是。谁都不知道她哪来那么多的心思，去关注那么多朋友。

第三多刚刚说过了，是“朋友多”。说她朋友遍天下，并不夸张。夸张的是过年前她去美加为新书开签名会，读者朋友竟然排起了长长人龙，连主办机构也未能预料，赶忙加场应付。

李桦玲成名于文字媒介，她应港台邀请，在香港电台网上广播站主持网上学习节目，透过互联网这个新媒体平台，将她的健美心得跨媒体、跨地域地传送给广大受众。E-Learning“健美学堂”推出后，反应热烈，来自世界各地的网友，在虚拟网络上直接与阿 Ling 这位健美专家对谈沟

通。

不过，看起来，她还是对她的发源地——
“文字媒介”情有独钟，专栏迄今未停过，笔耕
不辍，结集一本又一本！

苏狄嘉

香港电台新媒体拓展总监

Preface

自序

不是骗你，我这几年的皮肤状态好了许许多多，凡是认识我超过十年以上的好朋友都可以做见证。

我以前的皮肤，毛孔粗大、黯哑、干燥脱皮，从眼尾至眼肚都是干纹，搞得我不敢开怀大笑，怕人家看见那些皱纹，可以说对自己的容貌没有什么自信心。此外，还有雀斑和黑斑。总之，一切令女士们痛恨的皮肤毛病，都在我的脸上出现。

于是想尽招数去改善皮肤，什么神仙水、去斑膏、去皱霜、日霜晚霜神奇面膜都用上了，还真花去了我不少血汗钱，甚至还上美容院做 facial，愈搞皮肤愈松；亦试过吃当时热卖的某某去皱丸，怎知吃完变了个肥婆，原来那是必然出现的 Side effect(副作用)，气得我差点去告那些不负责任的不法商人。

不得已，只能自己想办法救自己，到处翻书找朋友、专家、前辈请教未有护肤品时代的护肤方法。

结果，是这些最老套也最民间最自然的护肤方法救了我，致使香港电台网上广播站也不得不找我，主持个有关土法护肤及健体秘笈的节目。

真不是骗你的！

李桦玲

目 录

序一 / 1

序二 / 2

自序 / 4

护肤篇

认识自己的皮肤 / 2

年轻的肌肤 / 5

摧残过后的收拾 / 6

洗脸大法 / 7

皮肤忽然变差 / 9

黑头的形成 / 11

闭合式粉刺是什么? / 12

脸上的大痤疮 / 13

敏感皮肤的护理 / 14

你的皮肤适合果酸吗? / 15

粗海绵美肤法 / 16

你会深呼吸吗? / 17

对镜微笑十秒 / 19

干皮肤与便秘 / 20

橄榄油 / 21

什么是美肤公主? / 23

绿豆粉糊紧肤 / 25

Skin Care

Skin Care

- 使用护肤品的方法 / 27
- 秋天护肤小秘诀 / 28
- 自创护肤法 / 29
- 米糠洁肤 / 30
- 何惧年老色衰 / 31
- 银杏果酱的妙用 / 32
- 粗糙皮肤变滑土方 / 33
- 面色黯哑怎么办? / 35
- 皮肤守护神 / 37
- 脸色红润 / 38
- 牺牲口福 / 40
- 秋冬养身护肤方 / 41
- 妙用牛奶养肤 / 42
- 美肌物语 / 43
- 女人柔滑的一双手 / 44
- 要吃维生素药丸吗? / 45
- 手臂突然长了一粒粒 / 47
- 你懂得洗澡吗? / 48
- 损害皮肤的因素 / 49
- 天天向上不怕老 / 51
- 设计师眼中的美女 / 52
- 自相矛盾 / 54
- 容光焕发谁不爱? / 55
- 美到八十岁 / 56
- 粗盐代肥皂止痒 / 58
- 偏方治皮肤瘙痒 / 61

花果美肤篇

- 美肌秘密：山茶花与茶花籽油/64
日吃三枣 终身不老/70
胡萝卜治皮肤油腻/72
对付粗糙皮肤/73
陈皮泡澡改善皮肤/74
鲜草莓的法力/76
草莓治醉酒/78
西红柿护肤治溃疡/79
美容茶/82
苹果属寒凉/84
当桂花飘香时/85
宁神护肤茉莉花/87
《花疗歌》/89
水瓜打狗/92
会胖人的瓜果/93
山药益气养肺/95
防癌治癌的苋菜、潺菜……/97
减肥润肺止咳罗汉果/98
姜黄能去皱纹/99
白发失眠食桑椹/100
无花果抗衰老/102
木通莲芯茶治口腔溃疡/104
防 SARS 香草——Thyme/105

护唇篇

- 性感的唇/108

润唇美食/110

护唇汤/111

嘴唇干裂/113

护唇妙品/115

明目篇

眼睛分泌物/118

养肝明目/119

金蝉花猪肝枸杞子汤/120

明目鱼是什么? /121

去黑眼圈汤水/122

眼皮跳是凶? 是吉? /123

冲眼五分钟/124

护眼如护肤/126

护发篇

让白发变黑/130

烦恼丝/131

避孕药与脱发/132

十个光头九个富? /133

脱发的原因/134

有益头发的饮品/135

干性发质护理法/136

护发长发食品/137

吹发/138

发质与护发/139

护足篇

- 洗脚的艺术/142
- 脚跟、手肘的厚皮/144
- 美化双脚/146
- 粗盐、蜂胶治筋膜炎和肌肉疼痛/147
- 足踝筋膜炎的预防/150

瘦身篇

- 女人，胖好还是瘦好？/154
- 奇怪的瘦身法/155
- 吃泡菜减肥/156
- 不戒口减肥法/157
- 粗盐按压减肥法/159
- 把多余脂肪除掉/162
- 不必去做纤体/163
- 运动能保持体态美/164
- 愈老愈矮/166
- 明目、轻身、不老/168
- 减肥降血脂能手/169
- 减肥去燥小食/170
- 去积水消痴肥/172
- 吃出健美来/174

养生篇

- 养生等于“治未病”/178
- 药膳之保健美颜/181
- 糖尿病吃鲫鱼/183

Health Care

- 食物的化学作用/184
- 黑木耳保健养颜汤/185
- 仪容的大敌/187
- 秋冬滋润汤水/188
- 瑶柱百合瘦肉汤/189
- 去斑饮料/190
- 营养与骨质的健康/191
- 治骨质疏松汤/193
- 补钙佳肴/194
- 葱加豆腐大不妙/196
- 吃豆腐过多的坏处/197
- 煮饭应该用什么水?/198
- 减肥防癌菜/199
- 仙药茯苓/201
- 饭后喝茶可解毒/203
- 女性不宜喝茶?/205
- 浓茶解酒 火上加油/207
- 早上空腹喝茶坏健康/208
- 喝茶禁忌/209
- 果糖和冰糖/211
- 饮食防癌要诀/212
- 吃素、吃荤/213
- 你的晚餐健康吗?/214
- 鸡脚猪骨三文鱼/216

Skin Care

你可以告诉我，什么叫做完美的肌肤吗？以我自己的经验来说，容易上妆的皮肤就是完美皮肤。不过，专家说，完美的皮肤应该是没有斑点，没有皱纹，而且是滋润紧致的。这一点与年龄无关，相信大家都同意我这个说法。

有人天生丽质，皮肤吹弹可破，可是不加保养，结果令皮肤未老先衰。不管皮肤的纹理是粗是细，都是天生的。

护肤篇



根据专家的意见，人类的皮肤在正常情况下应该分为五大类。

认识自己的皮肤

读者珍妮说，她今年三十八岁，皮肤一向不太好，稍稍晚些睡，脸上皮肤就会长痘痘；一天没有大便，皮肤也会长痘痘。此外，她的皮肤有时很干，有时又很油。她至今仍闹不明白自己的皮肤是属于哪一类。

“李小姐，能否告诉我究竟有多少种皮肤呢？有人说是三种，有人说四种，也有人说共有五种。相信很多朋友像我一样，很想知道答案。”

根据专家的意见，人类的皮肤在正常情况下应该分为五大类。

1. 干性皮肤

第一类是干性皮肤，这种皮肤一般比较干燥且粗糙，一点润泽感都没有，主要原因是皮肤表层严重缺乏油脂和水分。