

Meili 美丽天天有约

126个纯天然美颜修身秘方

365个容光焕发的美丽日子

你可以轻松在家信手拈来,坐享其成

香港最受欢迎美容专栏作家 李桦玲 著

容光焕发 秘方

士多啤梨乳饮消脂最见效
皮光肉滑汤喝得皮肤滑溜溜
搽甘油去陈年黑头

决明子焗茶快速修身

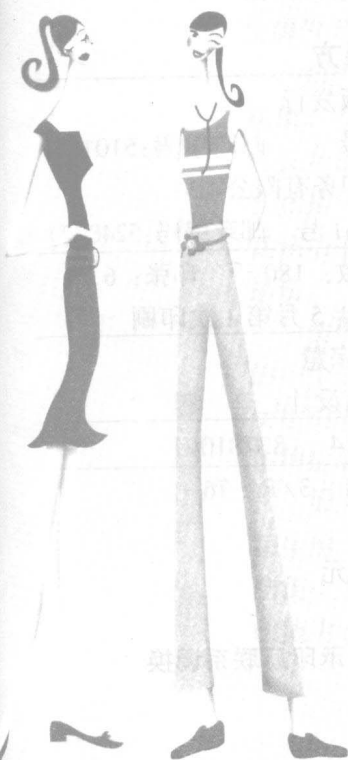
盐巴除眼肿消青春痘

还有……一些我的个人小秘方

广州出版社

香港最受欢迎美容专栏作家 李桦玲 著

容光焕发 秘方



Meili 美丽天天有约

126个纯天然美颜修身秘方
365个容光焕发的美丽日子
你可以轻松在家信手拈来,坐享其成

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

容光焕发秘方/李桦玲著. —广州出版社, 2003. 4

ISBN 7-80655-501-3

I. 容… II. 李… III. 美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031001 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: 19-2003-135 号

容光焕发秘方

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有限公司

(地址:广东省湛江市霞山区菴塘路 61 号 邮政编码:524002)

开本 787×1092 1/32 字数:180 千 印张:6.5

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:柳宗慧

责任校对:李京华 装帧设计:李 蓉

发行专线:020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-501-3/R·76

定价:13.80 元

如发现印刷质量问题,请与承印厂联系调换



没有放弃自己

其实呢，我是最怕冠冕堂皇地写文章的。因为我差不多只懂得嬉笑怒骂。所以，阿玲打电话来邀我写序，我大大为难。

我压根儿就不懂得写序（真难为了大嫂）。

记得有一年，我们大伙儿都减肥，吃张伯伯自制的减肥丸。

每次，他们打电话来托我买减肥丸，我就问：“有效吗？”他们总是说：“不知道。”不知有没有效，还不停地、继续地买、继续地吃，为何？

他们说：“有了减肥丸就放心，往后吃起东西来没那么惊心。”

原来是买一个放心。

同一道理，橄榄油有没有令人皮肤美白？粗盐有没有真正令你毛孔收细，并不重要。重要的是，你一直没有放弃自己，三十也好、四十也好，你一直真心诚意要自己变得更好。即使今天不行，明天也许就可以了。不放弃，自珍自爱才重要。

我多年来一直没有放弃护理自己的皮肤和容貌，有没有改善？不知道，只知道不能放弃，一旦放弃，可能一塌糊涂，不是吓你的哦！

阿玲，这算不算一篇序。

林冰
香港作家



一生年轻

生命的意义，就是年轻。

活力、干劲、希望、光芒。

就凭这些生命的动力，我们拥抱朝阳、细数繁星……

抵挡风雨、迎接挑战。

小孩子，对一切充满好奇。少年时，更是雄心勃勃，梦想征服世界、创造传奇。哪怕要披荆斩棘，也绝不畏惧，永不言悔！

这热情、这火，很快便会被岁月磨损。而我们的容颜，跟我们的心，同样会疲累、褪色、失去光泽。

自古以来，大家都在努力寻求长生不老药。都想至少在外表上，可以保得住一生年轻。

玲于此贡献不少。她有各种妙法，令护肤、健美成为赏心乐事。像孩子的游戏，大家乐此不疲。

容光焕发。

令人欣羡的外表，再配以永远年轻的心，把生命活个够！

徐咏璇
专栏作家



内心宁静无压力

中秋节夜到西贡白沙湾好朋友家过节。

几个男的在花园的玻璃帐篷下举行他们的文化沙龙，针贬时弊。孩子们在荷花池旁边赏鱼玩花灯。我们几个女的则在交换愈活愈年轻的心得。

S说，她的口腔里常常生飞滋，一个月至少要生一次。我说我也会生飞滋，但没有她生得这么频密，几个月才来一次。我问她是什么原因这样频密地生飞滋，S答道：“生活的压力。”我点点头，似乎明白，因为S是专业人士，承受的工作压力当然不少。

压力，自然也是皮肤的大敌。压力，可以令皮肤变得干燥，失去光采；可以生飞滋，生痤疮、生头皮屑、烂嘴唇、视力变弱、头痛……结果，皮肤松垂、出皱纹、掉头发……未老先衰。

人生短短几十年，如果让这些忧心、担心、压力令自己不复当年美貌和气质，多么不值得啊！

不管岁数多大，爱美仍然是女人的天性嘛。我们每天早上起床后，第一件事是做什么呢？

哈，对了，就是走到镜子面前照照。然后笑一下，看看是不是依然是昨天那个神清气爽的自己。

忘记了是谁说的，一个女人，内心宁静无压力，美丽自然就浮到面上。

李桦玲

2002年初秋于香港寓所



目 录

序/1

天然瓜果修身美容

水果妙用

- 杨桃鲜橙汁美白瘦身/2
- 士多啤梨乳饮消脂最见效/3
- 樱桃令面色红润/4
- 吃苹果排胆石/5
- 食香蕉除痔疮/6
- 香蕉皮治红眼症/7
- 柠檬开水护声/8
- 草莓汁防痛风/9
- 葡萄防癌降胆固醇/12
- 葡萄干浸酒可治抽筋/13
- 贫血应多吃葡萄干/14
- 十八般武艺的葡萄/15

蔬菜妙品

- 瓜果皮去皱灵丹/18
- 苦瓜除疮护肤奏效/20
- 丝瓜去皱纹/21
- 红豆利水减肥/23
- 神奇蔬菜汤/26
- 黑芝麻酱保青春/28
- 牵牛花种籽除斑好/29
- 蔬果汁延年益寿/30
- 日饮 5 杯果菜汁治糖尿病/32



容光焕发秘方

- 豆浆 + 鸡蛋 = 零 / 33
- 核桃壳医飞滋 / 35

美丽全身 从“头”开始

护发有理

- 开叉头发宜日日按摩 / 37
- 怕头发变黄少吃洋葱猪肝 / 38
- 缺乏维生素 A 会秃头 / 39
- 掉头发须戒酒戒烟 / 41
- 洗发水损坏头发 / 43
- 茶花籽油保持头发润泽 / 44
- 纯米醋护发 / 46
- 盐水花生护发奇功 / 48

与眼袋、暗疮讲拜拜

- 给眼睛按摩除眼袋 / 50
- 盐巴除眼肿蜂蚊螫 / 52
- 盐可去青春痘除香港脚 / 53
- 粗盐去暗疮 / 56

滑净皮肤由此起

- 搽甘油去陈年黑头 / 57
- 橄榄油加砂糖磨面脸蛋滑溜溜 / 58
- 双手洗面去皱纹 / 59
- 有雀斑不宜吃刺激食物 / 60
- 人体油脂天然护肤 / 62
- 自制奶粉护肤膏 / 64
- 护手洁齿妙用盐 / 66



- 不用枕头颈纹少/67

减肥有道

- 走路减肥最自然/68
- 半饥饿减肥法/69
- “收口”最实际/70

运动最重要

- 索菲亚·罗兰青春的秘密/71
- 30秒直腿弯腰健美操/72

拯救灰甲、失眠、垂乳秘方

- 爽肤水护甲有办法/74
- 盐水米醋治灰甲/75
- 补救乳房法/76
- 脚板底互擦安睡法/77

家常小菜轻松治疗

美颜篇

- 炒樱桃肉片 慈禧护肤菜/80
- 牛蒡愈吃愈美丽/83
- 吃虾米补钙/86
- 烧烤冬瓜去水肿/88
- 决明子焗茶快速修身/89
- 金针菜利尿减肥/91
- 臭草绿豆沙去斑去疮消暑/92
- 马蹄糕美白润肤/94
- 面色红润饮花茶/95
- 敦煌玫瑰饮美颜茶/96
- 红枣杞子姜皮定神茶/98



容光焕发秘方

- 首乌当归茶防产后脱发/100
- 提气补血茶/102
- 维生素令肌肤由粗变滑/103

养生篇

- 喝牛奶可免愈活愈矮/106
- 饭前饮汤苗条健康/109
- 常带三分饥保命心法/111
- 红黄绿白黑添寿秘诀/113
- 八珍汤养心养身/115
- 太极运动平衡身心/117

滋补篇

- 皮光肉滑汤/120
- 银耳鹌鹑蛋汤防未老先衰/121
- 多吃鸡脚猪骨保骨骼/123
- 虚不受补喝牛奶炖鸡/124
- 骨痛要饮眉豆花生鸡脚汤/126
- 鸡脚汤防骨质疏松/127
- 荷叶山楂健美露/128

防病篇

- 小茴香泡水缓胃痛/129
- 醋蛋治糖尿病、胃病/130
- 生姜 + 米醋治白带痕痒/131
- 芝麻糊治便秘/132
- 纤维素调节胆固醇/134
- 饮红酒降胆固醇/135
- 免尿酸脚发作切戒酒/136
- 糖尿病戒吃无鳞鱼/137
- 爱护你的肝不应吃油脂/139



- 日光炎应多吃维生素 C/141
- 缺乏维生素 A、B、C 应吃什么?/143

古方妙药 除病健体

九方治耳鸣

- 一、乌鸡汤/146
- 二、杞菊天麻鲫鱼汤/148
- 三、鲜柠汁蜂蜜/150
- 四、天麻当归红枣姜片水/153
- 五、平衡阴阳/154
- 六、活地龙(蚯蚓)水滴耳/155
- 七、热姜水敷肾/156
- 八、重量蜂皇浆/157
- 九、气功纾解七窍/158

止鼻血

- 妙方止鼻血/160

头痛医头

- 头痛与食物有关/162
- 面包化解味精头痛/163
- 偏头痛的起因/164
- 九层塔能治偏头痛/166

治经痛五法

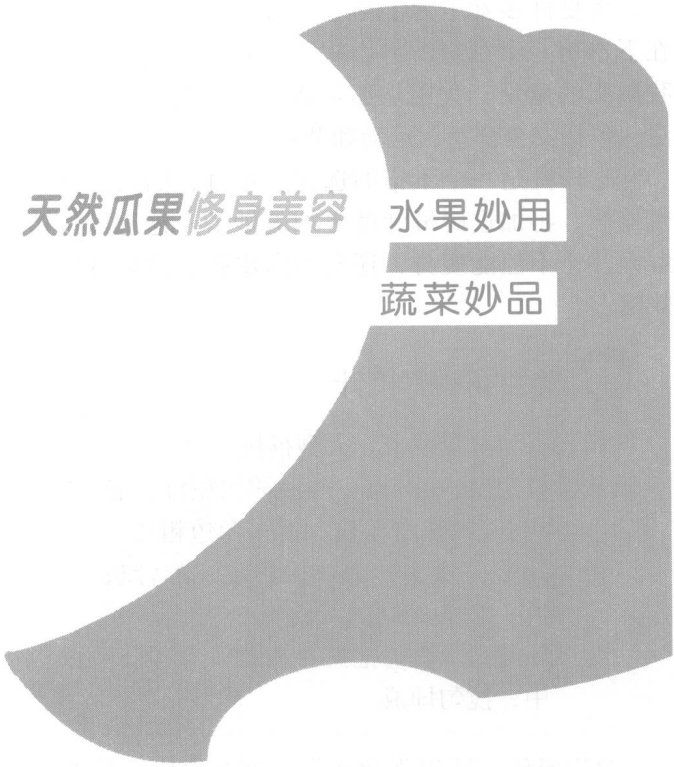
- 一、一杯白砂糖滚水/167
- 二、老姜猪腰麻油汤/168
- 三、黑豆米酒汤/170
- 四、自灸治本疗法/171



· 五、经期异常症须戒口 / 173

奇难杂症不用怕

- 蜂皇浆治久咳 / 175
- 土法治反胃单方 / 177
- 小茴香治关节炎 / 178
- 冬虫草、花叶明目 / 179
- 食琼脂明目解烟毒 / 181
- 白芷有助美白肌肤 / 182
- 患肺病吃山药有救 / 183
- 患牛皮癣要戒酒 / 184
- 山楂、菠菜治唇风 / 185
- 薏米除扁平疣 / 186
- 万年青消狗咬肿毒 / 187
- 用老姜除狐臭 / 188
- 青椒碘酒根治狐臭 / 189
- 看耳朵辨狐臭 / 190
- 防癌治疗食方 / 192
- 更年期喝咸牛奶 / 193



天然瓜果修身美容

水果妙用

蔬菜妙品



杨桃鲜橙汁美白瘦身

炎夏许多女士为了穿着泳衣不太失礼，都会在下水前一个月纷纷努力减肥、收腹同收腰。问我减肥的意见，我还是那句话，必定要用自然方法，包括安全食疗、运动和节食。

吃杨桃是一个不错的选择。不过，如果把杨桃榨汁，再加进鲜橙汁就更加美妙了。这道杨桃鲜橙汁，不但能瘦身，还有美白皮肤、抗衰老的效用。



美白杨桃鲜橙汁

材料：大型鲜橙两个，大型杨桃一个。

制法：(1)先洗净鲜橙，然后榨出橙汁，备用；(2)洗净杨桃，削去旁边粗皮，切成一块块，去核，再放入榨汁机内，加入 150CC 冷开水，打匀，只要果汁；(3)把鲜橙汁倒入杨桃汁中，搅匀即成。

此道果汁，可以强化血管，调节血脂，并能调整经期，治疗牙肉出血等症状。由于此果汁含有丰富的维生素 C 和 P，有抗氧化功效，协助清理肠胃，美白皮肤，延迟人体老化过程，亦是瘦身妙品。



士多啤梨乳饮消脂最见效

为了迎接夏天的来临，我非常努力地瘦身减肥。除了运动（包括健美操及在外每日健走三十分钟），还有节食以及自制瘦身食疗。这真是一个十分令人舒畅又有满足感的活动，而且不怕成药带来的副作用。

这一晚，我把从超级市场买回来的士多啤梨（草莓），选了六个小的，去蒂，然后放入盐水中浸泡二十分钟，以除虫去菌。以前我是用蔬果洗洁剂来浸泡的，后来蒋家菜主持人蒋小姐，说用盐水来浸泡洗净水果蔬菜更安全有效，我就从善如流，改用盐水了。

二十分钟后，我把士多啤梨切成两半，放入果汁机中，再倒入一瓶半杯水分量的原味 yoghurt（酸乳），半杯冷开水，开机打匀成汁。

此士多啤梨乳饮，美味香甜又带点酸味。水果本身养颜又有维生素 C，yoghurt 是清理肠胃的妙品，二者混合为一，即能促进消化，消除体内多余脂肪，每日一杯，想不瘦都很难。同时，这道饮品有抵抗身心压力，增加活力的功能。

趁现在士多啤梨价钱便宜，买回家加入 yoghurt 打匀，好好地让它替你消脂美容。



樱桃令面色红润

我知道许多朋友都爱吃樱桃但不常吃，理由是嫌价钱不便宜。不过，为了面色红润，每星期吃一磅也不为过吧。

根据研究，每一百克新鲜樱桃含糖分 8 克、蛋白质 1.2 克、钙 6 毫克、磷 3 毫克、铁 5.9 毫克、胡萝卜素 0.3 毫克、维生素 C 11 毫克。而有补血功能的铁，樱桃的含量比同等量的苹果、桔、梨竟然高出 20 倍。是不是很厉害？

大家知道，一旦面青唇白，又查不出有什么病因，医生就会建议病人多吃含铁质的食品，因为铁元素能够提高血红蛋白含量，使人面色红润。

此外，樱桃含有的胡萝卜素和维生素 C，都是使皮肤变得细致有弹力的“主谋”。

有人喜欢原果吃食，我则喜欢把樱桃榨汁慢慢饮用，这样比较方便省时又干净。



面色红润樱桃汁

材料：新鲜樱桃一磅。

制法：(1)先用盐水把它们浸洗十五分钟，以除虫去菌；(2)把果蒂剪掉、去核；(3)放入果汁机内，加半杯冷开水；(4)按掣、打匀、倒入杯内，即可以饮用。



吃苹果排胆石

读者卢太太来信说要跟大家分享她一位亲友利用自然方法去除胆石的经验。

卢太太提供的方法如下：

一、每日吃五个苹果或者饮五杯苹果汁（这要看你的喜好而定），连续饮或吃五天，但其它饮食正常，只要不太油腻即可。

原来苹果有软化胆石的作用，令它（们）易于排出体外。

二、吃了（或饮了）五天苹果（汁）后，第六日不吃晚饭。在晚上六点钟饮一杯加了一茶匙泻盐的温开水。

到了晚上八时，再饮一杯加了一茶匙泻盐的温开水。

到了晚上十点，把半杯新鲜柠檬汁加入半杯橄榄油中，拌匀，然后喝完。

柠檬汁有软化胆管的功用，而橄榄油可以促使胆囊分泌大量胆汁，把结石冲出胆囊，再排出体外。

好了，到了第七天又如何呢？

第七天早晨上厕所时，胆石即会顺势排出。如果你看见有绿色油状圆形物浮在水面，大如草莓，小如细沙的，就是胆石。

一般人一年可做一次。谢谢卢太太。