

点穴 美容醋浸白术 柚子绿茶 茄皮擦脸 “七子
白”面膜 葛粉褪斑膏 刮痧美白法 海带绿茶
红绿豆百合 简易梅花针 咖啡杏仁 玫瑰花水
生姜白酒 酸奶绿茶 香菇水疗 板栗皮面膜
补骨髓抗衰 丁香甘草 桔皮擦脸 葡萄籽精华
玫瑰芳疗 四君子食疗汤 暖宫瑜伽 普拉提
气息按摩 芦荟酸奶 海鳗鸡骨 橄榄油面膜
丝瓜补水 紫色果蔬 猪皮凝冻 芙蓉花汁 足
部按摩 白萝卜姜片 百合薏米 冰绿茶水
蜂蜜点涂 海带绿豆 黑炭蜂蜜 红酒蜂蜜
美白牙膏 芦荟洁肤胶 绿豆苦瓜水 圣女果
杏仁

中国第一天然美容宝典

用最自然的途径获得由内而外的美丽，
是一种值得提倡的健康的美丽方式！

小苏 冰肌 秘制
汤甘草 奶酪薰衣草 丝瓜补水 甜杏仁面霜
西瓜芦荟 小排骨糙米 盐水漱鼻 洋甘菊豆
浆 瑜伽三式 月见草晚霜 珍珠粉蛋清 玻
尿酸精华 金银花水 红白萝卜 黄瓜土豆
巧用保鲜膜 荸荠肉桂 唇部按摩 精油按
摩 精油温敷 菊花枸杞 菊花茶熏眼
牛奶维E 藕粉胡萝卜 敲揉三焦经 巧
用维E 轻松嘴唇操 巧用眼膜 桑葚膏
酸奶柠檬 唇部底妆 温热水洗头 鲜榨
玉米汁 钢匙按摩 眼部瑜伽 甜杏仁
椰子 银耳蜂蜜 归凤眼膜

修炼自然美人

张晓梅/著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

技术指导： 特别感谢以下专家给予《中国美容时尚报》常年以来的技术指导

中华医学会北京皮肤性病专业委员会主任委员，北京大学第一医院皮肤科主任教授 朱学骏

北京空军总医院皮肤科主任 刘玮

中山大学第三附属医院皮肤科主任、教授 赖维

北京大学第一医院皮肤科副主任医师 吴艳

中国保健协会美容保健专家委员会主任委员、

国际美容医学教育学会会长 侯在恩

中国医科大学皮肤病与皮肤美容研究所所长、

沈阳中国医大附一医院教授 高兴华

宝洁资深美容专家 董美仙

郑州市第五人民医院皮肤科副主任医师 李雪莉

中医皮肤科专家、郑州市第五人民医院皮肤科副主任 王西京

中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任 宋 坪

世界中医药学会联合会美容专业委员会副会长、

本草生物美容技术研究所所长 孙运文

北京协和医院皮肤科原主任、教授 王家璧

南京医科大学第一附属医院皮肤科教授 赵辨

中日友好医院皮肤科主任医师 张晓艳

四川大学华西医院皮肤科副主任、教授 李利

武警总医院皮肤科主任、皮肤学博士 李志强

特约编辑： 刘晓琴 郭 立 梁春燕 马玉珂 任 红 熊 政

摄 影： 张维平

插图绘制： 倪 娜

封面造型： 张人之

化妆造型： 何 婧（美琪） 钟晓琴（ADA造型） 申丽萍

服装提供： Michelle Moissac LONGLIVE DIOR BURBEEY BLOUSES

模 特： 周文婷

场地提供： 北京名舍

拍摄道具提供： 特百惠公司

图片支持： 伟达公共关系顾问有限公司

用最自然的途径获得由内而外的美丽，
是一种值得提倡的健康的美丽方式！

修炼自然美人

张晓梅 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼自然美人 / 张晓梅著. —北京: 中信出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5086-1304-8

I. 修… II. 张… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第141554号

修炼自然美人

XIULIAN ZIRAN MEIREN

著 者: 张晓梅

策 划 者: 中信出版社策划中心

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 20 字 数: 190千字

版 次: 2008年10月第1版 印 次: 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1304-8/G · 297

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



自序

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。这些年，我做为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。于是，我们被“让更多人美起来”的愿望强烈激发了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得有一定的、真实的美容效果。也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

说起来，有些秘方的流传非常广泛，我们经常会从不同的人群中觅得同一方子，这些珍传“古方”，成为本书珍珠般的一个个引子，加上新集成的方法，成了可以增值和开发的美容财富，希望它们能得到人们的珍惜和重视。

特别要介绍的是，最终收入本书的方法，我们的专业编辑都按照方中要求，重新买回各种材料和用品，花费了一年多的时间，反复筛选，亲身体验，用心完成了其中的注解和修订工作，并一一对照实物和动手步骤绘制了数百幅图示，还给出了使用指导提示和关键词，这更增加了本书的使用安全性和价值，也使得这本书成为全国第一本最具开创性，最全面和实用的自然美容宝典。

这本书所介绍的美容方法的基本特性是天然性。尽管人们现在可以方便地购买各种出色的化妆品，但这一工作让我们更加确信，天然美容护肤方法非常有价值，也极为值得发掘和尝试。“自然的都是精华的”，这句话虽然片面，但用最自然的途径获得由内而外的美丽，是当今一大值得提倡的健康美丽方式。

从这一点来说，编著本书，我们还希望倡导一种生活方式和美容理念。我们期待读者在尝试美丽方法的同时，不仅获得美妙的美容效果，更能在亲手制作美丽佳品的过程中，感受独有的美感和氛围，让生活更有情趣。我们也知道，内心溢满幸福感是让女人美丽的最大源泉，这或许是本书更有价值之处。

由此说来，寻找好的美容方法固然重要，而更重要的是用心尝试和感悟。如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法更主张长久的“养护”，灌养美的“源”、呵护美的“泉”。在收获美的过程中，滋养女人膏脂般的肌肤，养育自我

关爱的性情和意识。

这里要特别感谢我们的精英团队，这本书是团队工作的成果，刘晓琴、梁春燕、马玉珂、郭立、任红、倪娜、熊政等做了大量出色的工作。还要特别感谢中信出版社，由于本书的资料收集、整理、核对、绘图等工作庞杂琐碎，我们不得不一次次推迟交稿日期，他们却给予了极大的耐心。

最后，我必须提醒读者，任何美丽方法都有局限性，尽管我们作了最大的努力，还是难免存有缺陷，加之DIY方法自身的特性，一些方法在效果和适用人群上有局限，用法也有待完善，有的参考价值大于指导作用。不过这是一个非常有益的开端，记得，我曾在接受一家知名国际商业周刊记者的采访时，她曾非常疑惑地问：“中国有那么多传统的美容方法，为什么中国女人不惜金钱去买价格昂贵的外国化妆品呢？”我们该如何回答呢？为此，我们更确信这一工作的意义。

我们希望这项开创性的工作得到读者的支持、建议和提示，并反馈和分享你的使用感受。也希望交流你的美丽秘方，我们将不断修订和完善后续的系列书籍。

美丽是女人心爱的事，自然最贴近女人的心！

张晓梅

2008年7月30日 于北京

PART1 美白亮肤

1 / 012 ☐ 杏仁番茄 美白有秘方 (暗斑色斑)	2 / 016 ☐ 木瓜酸奶 安全由黑斑暗斑 (暗斑)	3 / 018 ☐ 大麦若叶粉 祛斑日暗斑 (日暗斑)	4 / 020 ☐ 红糖红茶排毒 改善皮肤暗黄 (暗斑暗黄)
5 / 022 ☐ 按摩点穴 皮肤水润白嫩 (干燥色斑)	6 / 024 ☐ 美容醋浸白术 祛除面部黑斑 (雀斑)	7 / 026 ☐ 柚子绿茶 打造白皙肌肤 (暗斑暗斑)	8 / 028 ☐ 茄皮擦脸 击退面部斑点 (好暗斑)
9 / 030 ☐ “七子白”面膜 美白又祛斑 (色斑黄气)	10 / 032 ☐ 葛粉褪斑膏 消灭面部斑斑 (酒后红斑)	11 / 034 ☐ 刮痧美白法 排出体内毒素 (色斑)	12 / 036 ☐ 海带绿茶 敷出白嫩肌肤 (暗斑暗斑)
13 / 038 ☐ 红绿豆百合羹 内养美白 (日晒斑)	14 / 040 ☐ 简易梅花针 点去小色斑 (黄褐斑)	15 / 042 ☐ 咖啡杏仁 抵抗紫外线 (日晒斑)	16 / 044 ☐ 玫瑰花水 美白嫩滑肌肤 (暗斑暗斑)
17 / 046 ☐ 生美白酒 淡化面部斑点 (雀斑)	18 / 048 ☐ 酸奶绿茶 调节肌肤分泌 (暗斑暗斑)	19 / 050 ☐ 香菇水疗 美白又嫩肤 (色斑)	

PART2 抗老除皱

20 / 054 ☐ 板栗皮面膜 抚平小细纹 (干燥细纹)	21 / 056 ☐ 补骨髓抗衰 从“老”年轻 (松弛细纹)	22 / 058 ☐ 丁香甘草 养血补虚 (消化不良等)	23 / 060 ☐ 橘皮擦脸 淡化小细纹 (油性细纹)
24 / 062 ☐ 葡萄籽精华 养颜抗氧化 (暗斑老化)	25 / 064 ☐ 玫瑰芳疗 恢复肌肤弹性 (干燥发紧)	26 / 066 ☐ 四君子食疗汤 妙手回春 (脾胃虚弱)	27 / 068 ☐ 暖宫瑜伽 运动祛皱 (面部无光泽)
28 / 070 ☐ 普拉提 练出紧致小脸 (细纹细纹)	29 / 072 ☐ 气息按摩 赶走细纹 (细纹细纹)	30 / 074 ☐ 芦荟酸奶 柔滑嫩肤 (老化细纹)	31 / 076 ☐ 海鳗鸡骨 改善面部皱 (消除衰老)
32 / 078 ☐ 橄榄油面膜 润肤保湿 (干燥细纹)	33 / 080 ☐ 鱼皮啫喱 缓解“皱” (皱纹细纹)	34 / 082 ☐ 紫色果蔬 清色去黄抗衰老 (黄斑细纹)	35 / 084 ☐ 猪皮凝冻 滋养肌肤 (干燥细纹)
36 / 086 ☐ 芙蓉花汁 养颜又除皱 (细纹细纹)			

PART3 去痘调肤

37 / 090 ☐ 足部按摩 消灭痤疮问题 (失调性痤疮)	38 / 092 ☐ 白萝卜姜片 润肤又去痘 (痘痕)	39 / 094 ☐ 百合薏米 消痘又去黄 (痘痕内毒)	40 / 096 ☐ 冰绿茶水 细致毛孔 (毛孔粗大)
---	--	---	--

41 / 098 ☐ 蜂蜜点涂 战痘好方法 (痤疮)	42 / 100 ☐ 海带绿豆 除痘又疗疮 (痤疮 痤疮)	43 / 102 ☐ 黑炭蜂蜜 控制皮脂分泌 (油性)	44 / 104 ☐ 红酒蜂蜜 消除暗疮印 (痘印)
45 / 106 ☐ 美白牙膏 紧急去黑头 (去黑头)	46 / 108 ☐ 芦荟洁肤胶 细嫩毛孔 (毛孔粗大)	47 / 110 ☐ 绿豆苦瓜水 让毛孔隐形 (毛孔粗大)	48 / 112 ☐ 圣女果杏仁粉 控油去痘痕 (痘痕)
49 / 114 ☐ 蔬菜水果 痘痕去无影 (痤疮 痘痕)	50 / 116 ☐ 桃子香面膜 攻克顽固痘痕 (顽固痘痕)	51 / 118 ☐ 透骨草苦参 去除成年痘痕 (成人痘痕)	52 / 120 ☐ 小苏打纯净水 清除毛孔黑头 (黑头)
53 / 122 ☐ 珍珠粉按摩 轻松去黑头 (黑头)			

PART4 敏感修复

54 / 126 ☐ 艾草浴 缓解皮肤过敏 (湿疹)	55 / 128 ☐ 半身浴 帮助身体排毒 (过敏性皮肤过敏)	56 / 130 ☐ 冰敷牛奶 放凉过敏肌肤 (过敏)	57 / 132 ☐ 调和橄榄油 洗去脸部敏感 (化妆品过敏)
58 / 134 ☐ 甘菊芦荟汁 修复晒后肌肤 (晒后红肿)	59 / 136 ☐ 秘制甜汤 消除脸部肿胀 (浮肿)	60 / 138 ☐ 荷叶薏米 消除水肿毒素 (水肿 过敏)	61 / 140 ☐ 绿茶液 修复晒后肌肤 (晒后疼痛)
62 / 142 ☐ 美丽冥想 实现美人梦 (神经性过敏)	63 / 144 ☐ 米汤甘草 缓解皮肤干燥 (刺痒敏感)	64 / 146 ☐ 奶酪熏衣草 晒后肌肤修复 (晒伤皮肤)	65 / 148 ☐ 丝瓜补水 解决干燥过敏 (干燥肌)
66 / 150 ☐ 甜杏仁面霜 保湿抗过敏 (缺水性过敏)	67 / 152 ☐ 西瓜芦荟 镇静晒后肌肤 (晒后红肿)	68 / 154 ☐ 小排骨糙米 远离食物过敏 (食物过敏)	69 / 156 ☐ 盐水漱鼻 对抗花粉症 (花粉过敏)
70 / 158 ☐ 洋甘菊豆浆 缓解过敏症 (季节性过敏)	71 / 160 ☐ 瑜伽三式 轻松抗过敏 (季节性过敏)	72 / 162 ☐ 月见草晚霜 修复过敏肌肤 (缺水型敏感)	73 / 164 ☐ 珍珠粉蛋清 去痘痕抗过敏 (油性敏感)
74 / 166 ☐ 玻尿酸精华 抗敏又保湿 (季节性干燥)	75 / 168 ☐ 金银花水 挽救“干敏肌” (干敏肌)	76 / 170 ☐ 红白萝卜 天然助眠酸 (过敏红血丝)	77 / 172 ☐ 黄瓜土豆 补水又降敏 (干敏敏感)

PART5 眼唇护理

78 / 176 ☐ 巧用保鲜膜 摆脱眼袋烦恼 (干燥 脱皮)	79 / 178 ☐ 荸荠肉桂 改善唇部色泽 (唇色过浅)	80 / 180 ☐ 唇部按摩 改善唇纹现象 (唇纹较深)	81 / 182 ☐ 精油按摩 防治眼部脂肪粒 (脂肪粒)
82 / 184 ☐ 精油热敷 让眼霜效果加速 (黑眼圈)	83 / 186 ☐ 菊花枸杞 消除眼部浮肿 (眼部浮肿)	84 / 188 ☐ 菊花茶熏眼 缓解眼部干燥 (疲倦 干涩)	85 / 190 ☐ 牛奶维生素E 改善眼部细纹 (干纹 浮肿)

86 / 192	87 / 194	88 / 198	89 / 200
☐ 藕粉胡萝卜 养肾又美颜 (面部老化)	☐ 敲揉三焦经 减少鱼尾纹 (鱼尾纹)	☐ 巧用维生素E 卸除睫毛膏 (卸睫毛膏)	☐ 轻松嘴唇操 改变唇轮廓 (唇部轮廓模糊)
90 / 202	91 / 204	92 / 206	93 / 208
☐ 巧用眼膜 发挥10倍功效 (眼部急救)	☐ 桑葚膏 让嘴唇红润起来 (唇色灰暗)	☐ 酸奶柠檬 唇部去角质 (唇部脱皮)	☐ 唇部底妆 描绘唇外线 (唇部防脱)
94 / 210	95 / 212	96 / 214	97 / 216
☐ 温热水洗头 缓解眼部肿胀 (眼部肿胀)	☐ 鲜榨玉米汁 去斑又亮眼 (眼睛暗淡)	☐ 钢匙按摩 消除眼部肿胀 (眼部水肿)	☐ 眼部瑜伽 让眼周血液循环 (眼周浮肿)
98 / 220	99 / 222	100 / 224	101 / 226
☐ 甜杏仁椰子 唇部保湿美颜 (改善唇色)	☐ 银耳蜂蜜 赶走眼部细纹 (眼部干纹)	☐ 归凤眼膜 解决“熊猫眼” (黑眼圈)	☐ 8个小动作 收紧下颌线 (瘦脸)
102 / 228	103 / 230	104 / 232	105 / 234
☐ 米醋蜂蜜 嫩唇不刺激 (唇部干裂)	☐ 蜜酿雪梨 唇部不干裂 (唇部干裂)	☐ 蜂蜜维生素E 润唇不干裂 (唇部干裂)	☐ 凡士林精油 护唇不干裂 (唇部缺水)

PART6 美体瘦身

106 / 238	107 / 242	108 / 244	109 / 246
☐ 居家普拉提 减肥塑形 (腹部脂肪)	☐ 炒米茶 清凉又瘦身 (水肿 肥胖)	☐ 点穴手法 抑制食欲减肥 (食欲旺盛)	☐ 豆浆黑咖啡 让身体更纤细 (提高代谢率)
110 / 248	111 / 252	112 / 254	113 / 256
☐ 腹式呼吸 减少腹部脂肪 (腹部脂肪)	☐ 甘薯果蔬 好吃又减肥 (排毒清肠)	☐ 黑豆黑米 减肥又美容 (促进血液循环)	☐ 红酒奶酪 晚餐也减肥 (加速夜间代谢)
114 / 260	115 / 262	116 / 266	117 / 270
☐ 红枣香蕉 减出好气色 (排毒补血)	☐ 简易瑜伽 减肥又塑形 (瘦腿 瘦腰)	☐ 举手抬足 轻松打造美臀 (促进臀部血液循环)	☐ 可可粉豆浆 餐前饮用助减肥 (饱腹较大)
118 / 272	119 / 274	120 / 276	121 / 278
☐ 苦瓜猕猴桃 减肥又清热 (热体质瘦身)	☐ 雷公根煮水 逼出美腿 (利水 加速代谢)	☐ 葡萄柚西芹 美味减肥法 (促进脂肪分解)	☐ 肉桂普洱 促代谢减肥 (加快新陈代谢)
122 / 280	123 / 282	124 / 284	125 / 288
☐ 四步瘦臂法 去拜拜肉 (紧实臂部)	☐ 酸奶绿茶糊 减肥又美容 (促进代谢 加速脂肪分解)	☐ 木瓜冻豆腐 食量减肥不减量 (饱腹感强 热量低)	☐ 听音乐吃饭 减脂肪在其中 (控制进食量)
126 / 290	127 / 294	128 / 298	129 / 300
☐ 呼啦圈新玩法 不再只瘦小肚子 (腰 腹 背 臀部脂肪)	☐ 胸部保健操 让胸部翘起来 (改善胸部脂肪)	☐ 薏米银耳 瘦身去水肿 (利水 去浮肿)	☐ 浴室按摩 塑造好臀型 (紧实臀部臀肌)
130 / 302	131 / 304	132 / 308	133 / 312
☐ 扎小辫 减肥有乐趣 (刺激神经反射点)	☐ 肢体伸展 让线条更美丽 (伸展筋骨 美化体态)	☐ 自我按摩 促进乳房健康 (促进发育 增强弹性)	☐ 敲打胆经 瘦出美腿 (疏通经络 代谢毒素)
134 / 314	135 / 316		
☐ 青木瓜鲫鱼 丰胸又养颜 (调补气血 促进循环)	☐ 柔指自摩 美化四肢曲线 (刺激经络 促进代谢)		





美白亮肤 PART

- | | | |
|---------|--------|----------|
| ■杏仁番茄 | ■木瓜酸奶 | ■大麦若叶粉 |
| ■红糖红茶排毒 | ■按摩点穴 | ■美容醋浸白术 |
| ■柚子绿茶 | ■茄皮擦脸 | ■“七子白”面膜 |
| ■葛粉褪斑膏 | ■刮痧美白法 | ■海带绿茶 |
| ■红绿豆百合羹 | ■简易梅花针 | ■咖啡杏仁 |
| ■玫瑰花水 | ■生姜白酒 | ■酸奶绿茶 |
| ■香菇水疗 | | |

皮肤类型 混合性

皮肤问题 肌肤暗沉，日晒后色素沉着

饮食偏好 香甜的食品

喜好护肤品牌 DHC、佰草集

皮肤诉求 希望肤色红润有光泽

1

杏仁番茄

美白有妙方（暗沉 色斑）

体验者自述

皮肤经过夏日强紫外线的照射，受到了过多的伤害，秋季是调养和美白的好季节。最近看到权威美容报纸上介绍了一种杏仁番茄的美白方法，使用后感觉简单、实惠又有效，推荐给大家。

杏仁磨成粉后，可以帮助去除皮肤的老化细胞和多余角质，还可以冲制饮品，也可以制作面膜，对面部痤疮、皮肤粗糙、色素沉着及面部皱纹等具有较好的防治作用。另外，杏仁所含的丰富维生素E能有效延缓皮肤衰老，使皮肤清洁、富有光泽和弹性，经常食用和外敷对改善皮肤状态大有裨益。番茄含有丰富的维生素C，具有美白、去痘作用。

准备

- ☐ 美国大杏仁 / 50克
- ☐ 番茄 / 1个
- ☐ 快乐宝贝简易搅拌机
- ☐ 干果研磨杯
- ☐ 面膜纸



步骤

第一步 材料选取

杏仁选取 市面上卖的杏仁分美国大杏仁和中国杏仁两种。建议选择袋装美国盐焗大杏仁，300克约人民币50元左右。开袋后装进密封罐，随用随取。美国加州是全球最主要的大杏仁产地，那里的自然环境适合杏仁生长，杏仁颗粒大、饱满、有甜味，不过价格比中国杏仁要贵一倍以上。

番茄选取 直接选择超市包装好的红番茄。番茄中主要的



美国大杏仁



中国杏仁

营养是维生素，另外最重要、含量最多的是类胡萝卜素中的一种——番茄红素。一般来说，番茄颜色越红，番茄红素的含量越高，未成熟和半成熟的青色番茄中的番茄红素含量相对较低。市场上还有一种粉红色的番茄，含量比红色的低。

第二步 从密封罐中取大杏仁，约50克，去皮后放在面膜杯中。如果担心在混合番茄汁之后不能全部用完，可以酌情减少分量。

第三步 取搅拌机干果研磨杯，将去皮后的大杏仁用机器研磨成粉末，倒入面膜杯。

第四步 取番茄1个，不需要去皮，切成小块。

第五步 用搅拌机的榨汁杯，将切好的番茄块打碎。

第六步 将打碎后的番茄汁倒入面膜杯与大杏仁粉混合搅拌均匀，然后用保鲜膜封好，放到冰箱冷藏室冷藏20分钟。冷藏面膜效果更佳，贴在脸上有镇静清凉的作用。

第七步 取出面膜杯，将面膜纸1张放进杯中，让面膜纸充分吸收汁液。

第八步 为了防止弄脏衣服，最好用一条毛巾围住颈部，将浸泡好的面膜纸取出，贴在脸上，轻轻按压，待15~20分钟后取下，用清水清洗干净。也可不用面膜纸直接涂在脸上，不过直接涂抹不太容易吸附，会往下滴，不太雅观。

第九步 拍爽肤水，正常护肤。





体验者感受

面膜刚涂上时，有点轻微的刺痛感，但很快便消失了。如刺痛感持续超过3分钟，需立即用清水洗掉。此外，不要省掉冷藏环节，冷藏后面膜贴在脸上非常清凉，感觉很好。做完面膜后，皮肤光滑滋润，美白效果明显，面部色斑有轻微改善，长期坚持会有不错收效。

DIY面膜简单实用、易操作，而且很有乐趣。打番茄汁时要多准备一些，这样可以边做面膜边喝冰冻番茄汁，内外兼护，一举两得。

资深专家SPEAK

这的确是一款不错的美白淡斑面膜。因为美国大杏仁含有丰富的维生素E，对于抵抗氧化侵害、预防并改善皮肤色素沉积大有好处，其中的亚油酸还可以帮助软化肌肤并为肌肤补充水分；另一种成分番茄含有大量维生素C，是理想的美白蔬果，对淡化斑痕也具有好的功效。

需要提醒的是，无论是用大杏仁还是番茄做面膜，都要尽量磨碎碾细，因为颗粒过粗，感觉不好，皮肤吸收效果也差，美白淡斑的功效会减低。

杏仁小知识

◎ 按植物学分类，杏仁属于核果类，与樱桃、李子和桃等的果实是同类。

◎ 杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种：美国加州杏仁属于甜杏仁的一种，又称大杏仁，而中国杏仁则属于苦杏仁。甜杏仁的味道微甜、细腻，是流行的小吃，还可以作为原料加入蛋糕、曲奇和菜式之中。苦杏仁的味道则要浓一些，未经煮熟的苦杏仁中含有有毒氢氰酸。这样的杏仁一定要经过沸煮以去除毒性。由于整颗食用苦杏仁或是将之加在菜式里味道不甚理想，因此加工后的苦杏仁在中国常用于调味或被制成杏仁露饮用。

◎ 美国加州杏仁和中国杏仁不只是口味不同，在植物学上也属于不同的种属，美国加州杏仁学名是扁桃仁，是主产品，只能食用。中国杏仁是水果杏的副产品，多做药用，脱毒后也可食用。