

水滑凝脂

张丽芬 主编

保湿经典

水是最好的化妆品

工业社会，化工时代，美丽的代价实在太太大，触目惊心的化妆品质量事件，这个世界还有什么可以信任？美丽还是自己动手安全点。清水出芙蓉，天然去雕饰，水是护肤美容的源泉，女人靠水养，内外兼修，由内而外，美丽何须错彩镂金，何须浓妆艳抹。



在版编目(CIP)数据

小日 凝脂保湿经典/张丽芬 编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.2

(水清水白丛书)

ISBN 978-7-80728-507-6

I. 水… II. 张… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010797 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2007 年 2 月第 1 版
印次	2007 年 2 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-507-6
定价	60.00 元(1~3 册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话: (020) 37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

TS974.1

58-3

水
清
水
白
丛
书

张丽芬
主编

水 滑凝脂

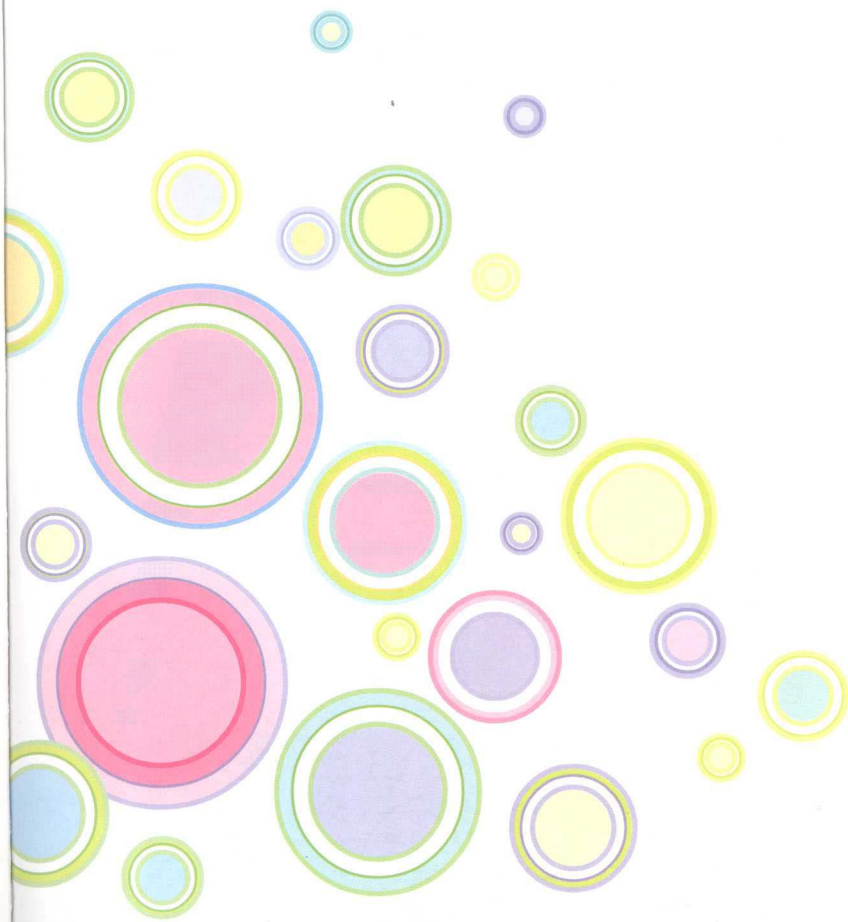
保

湿

经

典

廣東省出版集團 廣東經濟出版社



水言水语

Water Preface

由内而外

水清水白

美丽的女人是人世间一道靓丽的风景，每个女子都有机会成为这一道风景。什么样的女人才是美的？什么样的女人才可以让人一眼难忘？清新自然，水灵的女子如雨后初笋让人赏心悦目，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的女子才是永远的风光。

如今市场上大多护肤品都含有化学成分，接连发生的质量问题让人担忧，即使是国际知名品牌也有质量漏洞。其实，水才是女人装扮自己最好的化妆品，无论是白居易的“温泉水滑洗凝脂”，还是《红楼梦》里的“女人是水做的骨肉”，抑或是诗经里的“手如柔荑，肤如凝脂”，无不暗示着水的重要性，一个“水”字囊括了女人所有美的梦想。肌肤“喝”足水分，才有光泽，有弹性，水嫩光滑。水是最天然的护肤品，给你的肌肤最细致的呵护，给你的美丽上一把密码锁。

本书共分为三册：《水清透亮美白经典》、《水滑凝脂保湿经典》、《水嫩晶莹去皱经典》，分别从美容、养生、食疗、保湿常识、补水技巧等方面来解决美白、保湿、去皱三个让女人最头疼的问题。面膜为主，养生、食疗为辅，以外养内，由内补外，内外兼修，这才是现代最健康的美容方式。



目录

Water

Part 1 4 生命之源，美之根本——水

Part 2



6 四季保湿，滴水不漏

- 7 春季 10 秋季
9 夏季 12 冬季



Part 3 14 蔬果本草保湿兵团

- | | | | | |
|----|-----|----|----|-----|
| 香蕉 | 胡萝卜 | 红糖 | 酸奶 | 茄子 |
| 苹果 | 海藻 | 芒果 | 牛奶 | 檀木 |
| 西瓜 | 黄瓜 | 芦荟 | 玫瑰 | 梨 |
| 豆腐 | 番茄 | 柠檬 | 茉莉 | 鼠尾草 |

Part 4 17 与水玩膜法——家庭保湿面膜自助坊

- 18 香蕉蜂蜜面膜 23 西瓜蛋清面膜
19 西瓜面膜 25 豆腐牛奶面膜
21 苹果蛋黄面膜
26 水字当道，干燥不要
29 胡萝卜蛋黄面膜 33 黄瓜芦荟面膜
30 海藻面膜 35 芒果保湿面膜
31 红糖珍珠粉面膜
36 补水是王道——从头水嫩到脚
38 芦荟牛奶保湿面膜 41 鲜奶土豆补水面膜
39 番茄蜂蜜面膜 42 酸奶柳橙面膜
43 上班族女性补水招式
44 梨牛奶面膜 47 鼠尾草控油面膜
45 芦荟补水面膜 48 柠檬乳香面膜
49 电脑一族的补水策略
50 苹果眼膜 53 酸奶梨补水面膜
51 马铃薯眼膜 54 豆腐蜂蜜面膜

55 补水密码——让秀发水亮如丝

- 57 维生素C面膜 63 海带水漾面膜
58 黄瓜玫瑰面膜 65 葡萄海藻面膜
59 珍珠红酒面膜 67 蜂蜜海带面膜
61 茶叶面膜 68 玫瑰橄榄油面膜
62 橄榄油面膜 69 美肌豆腐按摩泥

71 水样女人的保湿常识——如何挑选保湿喷雾

- 73 柠檬平衡保湿化妆水
74 小黄瓜保湿水
75 绿茶爽肤水

Part 5 76 水嫩肌肤茶为媒

- 77 玫瑰花茶 82 葡萄茶
78 菊花茶 82 紫罗兰茶
79 柠檬茶 83 枸杞桂圆茶
79 桃花茶 83 红茶
80 红枣桂圆茶 84 玫瑰薄荷茶
81 桑椹大枣茶 84 茉莉花茶

Part 6 85 蔬果自助餐，让你锁住水分，锁住美丽

- 86 胡萝卜汁 90 香蕉牛奶糊
87 青瓜汁 91 胡萝卜红枣汤
87 橘子香饮 91 香菇酿豆腐
88 西瓜汁 92 黄瓜沙拉
88 葡萄汁 92 西红柿肉末
89 柠檬苹果汁 93 茄子炒青蒜
89 百合绿豆饮 94 杏莲肉炖乌鸡
90 无花果粥 95 煮丝瓜蟹肉



Part



生命之源，

美之根本——水

白居易在《长恨歌》里这样描写杨贵妃『春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。』如此水滑的皮肤你不想拥有么？

水，可以让女人成为世间一道最美丽的风景；水，可以让女人灵动妩媚。

时下，补水保湿已经成为现代女性的日常大事，别让你的美丽在岁月里干涸，肌肤有充足的水分才有你容光焕发的美丽。精心制定自己一天的补水保湿计划吧。

8:00 一天之计在于晨

经过一夜的睡眠，人体从尿液、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，故早晨起来后大多数人会觉得喉咙干痒，皮肤干涩，这就说明人体正处于一种生理性缺水状态。因此，清晨给身体及肌肤补水是一天的首要任务。晨起饮水对机体既是水分的补充，又是有效的对体内进行净化，这是医学上公认的健康生活习惯。

早晨洗脸也是给肌肤进行补水的重要任务之一。早上的洗脸不可忽略而过，应是清洁、补水、润肤、隔离依次而行。首先，用洁面乳对脸部进行清洁，其次用爽肤水、保湿乳液滋润肌肤，最后依次用面霜和防晒霜对肌肤进行保护。化妆则在防晒措施做完后进行。

早餐的补水也是非常重要的。最好每天早上喝1杯鲜榨果汁，可以用猕猴桃、橙子、芒果、柠檬等，这些水果富含维生素C，同时还含有大量的水分，水果也可生吃。或者喝1杯室温的酸奶，既养胃又补水，对皮肤亮泽也有益处。

10:00 精力补充时段

这个时段会让人昏昏欲睡，茶和咖啡含有茶碱和咖啡因，可以帮助我们集中精神，保持清醒，但不可喝太多。最好不要喝有色饮料，因为有色饮料容易使面部产生斑点或使肤色变得暗黄，最好是喝清水。

12:00 肌肤之营养餐

水不含热量，所以它是午餐时的最佳饮品。矿物质是维持机体正常运转必不可少的元素，故可以选择天然矿泉水来补充矿物质。

午餐后，吃1个含多种维生素和微量元素的苹果，可以使你的肌肤维持白皙水嫩、有弹性。

下午 2:00 肌肤“喝”水期

为了让肌肤适时补充水分，用保湿喷雾喷洒在裸露的肌肤



上，并用化妆棉轻轻按至肌肤吸收。然后再喝1杯水。

下午 16:00 精神缓解阶段

泡1杯不加糖的花草茶，既补充水分，又可以吸收植物富含的营养。洋甘菊、橙花有助于放松紧张情绪，而薄荷、绿茴香则可以促进消化。也可以喝冰爽茶。

下午 18:00 疲劳一扫光

喝水的时间又到了。喝完水，再用温水彻底清洁一番脸部，最后用滋润霜充分滋润肌肤。工作一天的劳累一扫而光，肌肤也如水般光滑。

晚上 21:00 保湿进行到底

睡前2小时喝水，可以避免第二天早晨眼部出现浮肿及眼袋。晚上22点前，肌肤的水分相对平衡，可以做个补水保湿面膜。

睡前再用温水洗脸，涂上营养晚霜。

很简单吧？就这么简单的保湿计划就可以让你拥有如杨贵妃般的水滑肌肤，你还要继续懒惰么？长期坚持下去，不久你就是个实至名归的美丽女人。



Part

2

四季保湿， 滴水不漏

女人要懂得保养自己，一年四季，每个季节的保养都是不能马虎的，不同的季节有不同的养护方法，正确对待自己的脸，做个有『面子』的人！下面介绍春、夏、秋、冬四个季节的保养方法，三百六十度呵护自己的面子。皮肤保养的方法要随季节的变化而适时调整。



春季

春季对于女孩娇嫩肌肤来说，是一个考验。春季需要注意的皮肤护理问题有以下几个方面：



重中之重保湿

保湿是春季护肤的重中之重。因为空气中的湿度不够，干燥的春风可轻易就把肌肤表面水分带走，极易使肌肤干燥、缺水。此时应选择水多油少的补水型保湿品。

适度地使用温和、轻量的磨砂膏可以使没有光泽的肌肤恢复光滑、柔细。需要注意的是要使用非常温和的细粒的磨砂膏，然后接着敷保湿面膜，补充水分，这样才能起到双倍的保湿效果。

去除角质

春天气温升高，皮肤细胞新陈代谢加快，因此春季是进行护肤的最好时机。

护肤首先要去除多余的角质，要以缓和的方式将皮肤最外层堆积的角质去除，促进表皮的新陈代谢、细胞的更新，让皮肤自由地呼吸。专家建议28天去除角质1次，没有去除角质的皮肤在触摸时感觉相当粗糙，容易出现皱纹，不光滑细腻。

去除角质后配合按摩、热敷，让皮肤皱纹的线条淡化，能使保养品更好地渗透。

与粉刺“拜拜”

气候的湿热促使皮脂腺分泌增加，致使皮肤上，特别是面部的“痘痘”生长更旺盛，最简单的保养方法就是：重视脸部的清洁，但不要太过度。选择有效调整油脂的产品进行保养，定期进行面部深层清洁，补充水分使皮肤代谢正常。增加蔬菜、水果的摄入量，减少摄入糖分、油脂，避免辛辣刺激的食物，多喝水。

清洁皮肤

3~5月经常刮风，是空气中尘埃最多的时候。皮肤要重点清洁、保养。清洁不彻底，皮肤易产生角质层肥厚、痤疮等问题，进而影响保养品的吸收。也就是说，如果皮肤的多余角质、皮脂及外来污垢没有被彻底地清除掉就涂上保养品，那些产品也会因为无法很好地被皮肤吸收，而变成污垢残留

在肌肤上，保养也就白做了。因此，清洁皮肤是最重要的事。以当天的污垢当天清为原则，睡眠时产生的污垢则要在次日早上彻底地清除。

清洗污垢

为了预防青春痘及脓肿，首先必须清除皮肤上的污垢，唯有清除这些患病原因，才能杜绝病源。

一天至少要用弱酸性肥皂仔细地洗2~3次脸；洗澡也很有效，尤其不要忘了洗澡后的按摩。洗脸后只要擦上弱酸性化妆水即可。

更换化妆品

选用化妆品时，应注意肌肤的状态，并视季节的变化，将油性换成中性。而且在冬季常用面霜类的干性皮肤者，应逐渐减少使用量，因为就算是干性皮肤，一到春天，油脂和汗水的分泌都会比较旺盛。

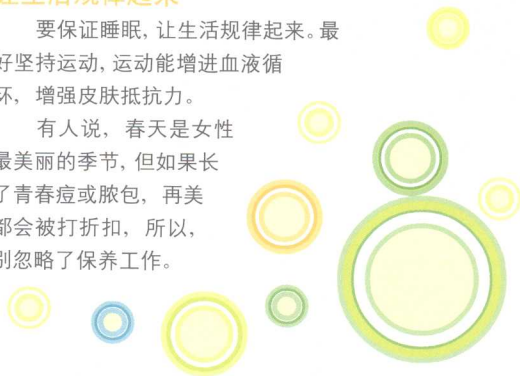
注意饮食均衡

应多吃一些水果、蔬菜而少吃鱼虾、牛羊肉和油腻、甜食及刺激性食物，减少烟、酒等。多吃维生素丰富的食物可以增强机体免疫能力，维生素C是天然的抗组织胺剂，每天应该从饮食中摄取。

让生活规律起来

要保证睡眠，让生活规律起来。最好坚持运动，运动能增进血液循环，增强皮肤抵抗力。

有人说，春天是女性最美丽的季节，但如果长了青春痘或脓包，再美都会被大打折扣，所以，别忽略了保养工作。





夏季 summer

夏季,气温上升,气候闷热,导致毛孔扩张,皮脂腺与汗腺的分泌液会大大增加,容易对皮肤造成损害,因此,要特别重视夏季皮肤的保养。



小动作成就水嫩肌肤

1. 夏季,每天需进行2~3次的皮肤清洁。可选用温和、适合自己皮肤的洁面乳洗脸后,再使用爽肤水。清洗后可涂滋润霜以补充失去的水分和油脂,也可涂雪花膏。

2. 为了使皮肤更好保持清新,每周可使用1次按摩洁面霜。

3. 多喝水,吃新鲜水果、蔬菜,少吃油腻、辛辣之品。

4. 夏季化妆时间不宜过长,化妆3~6小时应及时卸妆。

5. 夏季化妆宜清淡淡雅。出门在外,当面部出汗较多时,可以用粉饼吸去汗水。在空调室内应少用粉质化妆品。临睡前必须用清洁霜及高脂香皂将面部清洗干净,以利于晚间皮肤的呼吸。

6. 防止日光对皮肤的损害,外出要涂防晒霜,戴遮阳帽。

7. 空调机在制冷的时候会降低空气中的湿度,而空气干燥会使皮肤中的水分迅速流失。所以长期工作和生活在空调环境中的人们,尤其是女性,有必要在皮肤裸露的部位搽些润肤露,否则皮肤往往因失水而松弛起皱。

8. 夏季也是蚊虫滋生的季节,虫咬蚊叮在所难免,“虫咬皮炎”也很常见。由于被虫叮咬后奇痒难忍,人们不得不搔抓,以致继发感染,留下斑斑点点的色素斑。正确的方法是,一旦被虫叮咬,应及时涂上皮质类固醇激素霜剂和含薄荷的制剂,以消炎止痒。如发生皮肤感染化脓,应在充分清洁皮肤后,搽上抗菌软膏。必要时,可服用抗组织胺药或抗生素。

补水及时 清爽一夏

1. 每天一定的饮水量要保持

每天喝一定的水,可以有效地改善机体新陈代谢,促进血液循环,还促进体内代谢产物的排泄,调节皮肤PH值,维持皮脂膜油脂分泌量的稳定。定时喝水,是获得水嫩肌肤的基础。

2. 肌肤水灵的关键——锁水

好的肌肤应该像海绵一样不仅可以吸收水分,还能储存水分,在肌肤缺水的时候,可以自给自足。想让肌肤留住水分,仅仅靠平时喝水补充水分是不够的,还得调整自己的饮食营养结构,改善肌肤营养,增强肌肤的储水能力。

3. 让空间也成为供水站

夏天炎热,水分容易蒸发,长期在空调环境中工作和生活的人会因为空气中的水分不足而处于水分透支状态。所以,聪明的人除了多喝水保持体内的水分外,还应该在房间里喷点水或放置水养保湿植物,增加室内湿润度。比如万年青、绿萝、文竹等。当然,也要给皮肤喷点保湿喷雾补水,让皮肤始终在水中“泡”。

4. 与水的亲密接触

洗澡是一种非常好的全身保养、护理手段。但是如果方法不正确会事倍功半,不仅保湿效果不理想,反而还会流失水分。洗澡的水温在37℃以下比较适宜,而且时间不宜超过半个小时。水温过高、时间过长,会溶解掉皮肤表面的类脂物,从而加速水分挥发。

洗完澡,一定要涂上保湿乳液,这样才会保持肌肤的水嫩。

3种补水必备品

1. 保湿乳液

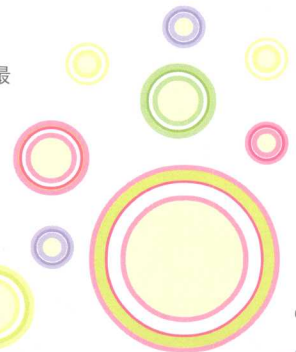
一年四季的必备品,每天洗完脸后都要抹上保湿乳液,保证24小时的肌肤滋润。

2. 保湿精华素

精华素蕴含保湿因子,是保湿产品中效果最好的。

3. 保湿面膜

保湿面膜是最快捷而又有效的补水方式。保湿面膜可以集中水分,快速向肌肤输送水分,能够在很短时间内让肌肤嫩滑、白皙。保湿面膜可以自己在家自制,天然又方便。





Autumn 秋季

秋高气爽，已没有了夏季的闷热，对于肌肤来说，秋季是令人感到皮肤干燥的季节。秋季空气湿度明显低于夏季，气温降低，皮肤新陈代谢对气候变化还要有个适应过程。此时皮脂与汗水的分泌明显减少，如各种化妆措施还没有即时更换，皮肤会显得很干燥。

秋季是皮肤修复与保养的最佳季节，同时也为进入冬季做好准备。保养与保湿成为秋季的必修功课。
去除死皮、亮出娇颜

夏日的皮肤总是容易出汗和油腻，因此大多数人都不愿意抹上过多的护肤品，这样容易造成皮肤的伤害，秋季正好是修复这些伤害的最佳季节。

紫外线等外部刺激及新陈代谢的废弃物在皮肤表面沉积，容易产生痤疮、黑斑等，同时皮肤显得粗糙不细腻。这并不是因为皮肤变糙了，而是因为有死皮堆积在脸上了。它们不但使皮肤黯淡无光、干燥易皱，而且阻挡着新生细胞继续补充到表皮中来。秋季的首要功课便是去除死皮，亮出娇颜。

中性皮肤的人：一星期1次。

油性皮肤的人：3~4天1次。

干性皮肤的人：可以2~3星期1次。

敏感性皮肤的人：可以1~2个月1次。

保湿

水对于皮肤来说是最根本的增湿剂。就正确的皮肤保养来说它是第一位的。水是延缓皮肤起皱的最重要因素，人体的内部和外部都需要水。保湿成为秋季最重要的皮肤保护。

肌肤缺少弹性而干燥的你，最好养成在沐浴前喝1杯水的习惯。这样可以在沐浴时流出比平时多两倍的汗水，从而促进新陈代谢，使体内的细胞得到充分的水分和新生，保养柔嫩的肌肤。

1. 洗脸——保湿的基本

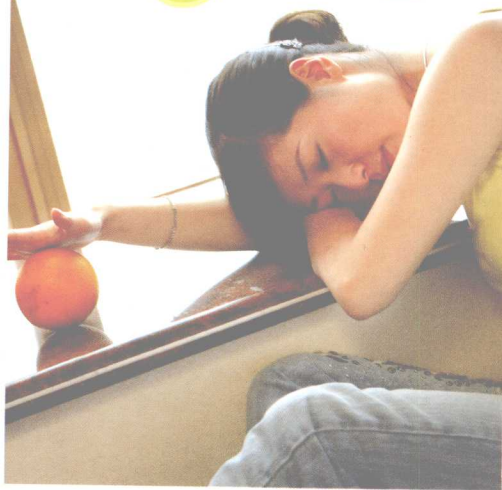
早上醒来，通常脸部皮肤会很干燥。经过一个晚上，尿液、呼吸会带走大量的水分，导致肌肤干燥。

晚上睡觉前要涂上保湿晚霜，这样可以让肌肤在整个晚上弥补白天所流失的水分，而且可以缓解早晨的干燥。

如果你皮肤不怎么出油，可以使用温和的免洗洗面乳。

使用有长效保湿效果的乳液。洗脸后，用清爽型的乳液就可以了。乳液要在洗脸后5分钟内使用，这个时段才是其营养成分最容易被皮肤吸收的时刻。

喝一大杯清水。



2. 户外保湿不容忽视

秋季，天气干燥，随时都可以掠夺我们肌肤的水分，所以，出门的时候也要做好保湿措施。

防晒工作要到位

虽然秋季不比夏季炎热，但是紫外线是每个季节都存在的，所以出门前一定要涂上防晒霜。

保湿喷雾要随身带

长时间的户外活动，会使你肌肤表面的水分加快流失，所以我们要随时随地补水，尽快缓解肌肤缺水状况。往脸上喷保湿喷雾时，记得要用化妆棉轻轻拍打直至肌肤吸收。

修复肌肤

户外活动结束后，一定要做个补水面膜来补充肌肤水分，迅速地滋润饥渴的肌肤。

让肌肤水当当过秋——化妆水

化妆水是每个女人化妆包里必备的保湿武器，我们光靠喝水来补充水分是远远不够的，必须要内外兼修，才可使肌肤随时都水嫩光滑。

化妆水通常分为柔肤水、爽肤水、紧肤水、润肤水四大类，它们有各自不同的护肤效果。

柔肤水

具有软化角质，使肌肤变得柔嫩的功能。

爽肤水

可以让肌肤更为清爽、干净，属于基础型的化妆水。通常是油性肌肤的最爱。

紧肤水

此化妆水适宜白天使用，有紧致毛孔、控制皮脂分泌的功能。同时其有良好的持妆效果。

润肤水

具有偏重保湿的功效，有滋润肌肤的功能，可以用来水敷，是肌肤补水最好的选择。



冬季 winter

面对寒冷的冬季，肌肤比其他季节更不容易呵护，皮肤更容易缺乏水分而干燥脱皮，要如何在这个季节里让肌肤晶莹剔透水灵灵是所有爱美女性所关注的问题。

冬季保湿锦囊

1. 冬天要保持皮肤润滑，首先减少与寒风直接接触。每天早晨，先以干毛巾由颈部、胸部、足部之顺序用力擦拭，直至皮肤通红，然后以另一条毛巾浸冷水，拧干之后，依顺序用力擦身，直至通红就可以达到事半功倍的效果，还可防感冒，并立即成就红润的肌肤。

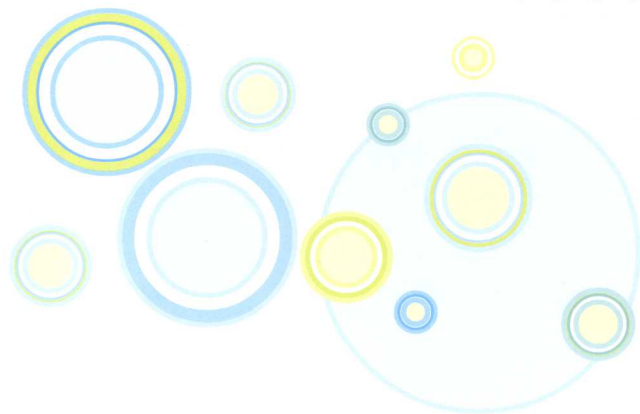
2. 冬季干燥的气候常常会使脸部皮肤出现紧绷干燥的感觉，对于水分和油脂先天性分泌不足的干性皮肤，其实每天最好用温毛巾洗3次脸，而洗脸的方法最好是用毛巾蘸水往脸上洗，或者用双手把水往脸上掬洒式地洗，这样既能洁肤，又能补充充足的水分，然后涂上防皱霜之类的护肤品并加以轻微按摩。

3. 对于分泌不如春夏季那么旺盛的油性皮肤，可以采用柔性的摩面膏洁肤。中性皮肤则可以天天使用清洁霜和每周1次柔性磨面膏。

4. 冬季不要过度地按摩肌肤。做脸部按摩对肌肤当然有益，但是按摩的轻重速度、动作方向，都会影响肌肤纹理，导致皱纹丛生。因此按摩时一定要顺着肌肉纹理的方向，进行柔和有序的动作，特别是眼睛周围的皮肤非常敏感脆弱，更需要特别小心。

5. 冬季最好不要挤压暗疮粉刺。因为气温较低时，挤压暗疮留在脸上的疮疤很难快速愈合，处理不好甚至会造成无法弥补的凹洞、疙瘩，最好勤加洗脸，保持脸部的肌肤干爽，才是避免粉刺生长的最佳办法。

6. 冬季还要注意饮食，多吃肉、鱼肝油、豆类、动物肝脏等含脂肪食物，可以增加热量以御冷。瘦肉、红糖等具有维生素，有预防面疮、头屑的功能，维生素C可防止皮肤起黑点。



24小时的补水攻略

1 清洁肌肤是首要任务。然后用适合自己的化妆水滋润一下肌肤，最后涂抹上补水保湿乳霜。

2 出门前15分钟，涂抹SDF指数8~15的防晒霜，冬季虽阳光不强烈，可是防晒工作也不能放松。

3 化妆的女生可以用清爽、自然的两用粉饼，现在的化妆品通常都有保湿效果，这样，就可以给自己打造光润、细嫩的肌肤了。

4 补水工作可不能漏了娇嫩的嘴唇。涂一层薄薄的补水唇膏，让它锁住唇间的水分。

5 每周做2~3次补水面膜，让你的肌肤在冬日里不变沙漠。

6 随身携带保湿喷雾，随时随地做好补水的准备。

7 下班回家首要工作就是彻底清洁肌肤，不仅洗去一天的疲惫，还能洗去满脸污垢。

8 化妆水是必不可少的，时时刻刻让肌肤感受到水的滋润，才能拥有柔滑白皙的皮肤。

9 美白补水精华也不可少。它可使你的肌肤水嫩，淡化黑斑。

10 眼部也需要补充水分。早晚涂抹滋润眼霜，可以滋润你的眼睛，修复眼角细纹，让你顾盼生辉。

11 临睡前的补水保湿乳霜是最后一道工序，驱逐你日间的干燥，留住滋润。



Part

3

蔬果本草

保湿兵团

1

香蕉

香蕉含丰富的钾元素，可帮助身体水分保持平衡，防止皮肤干燥脱屑。



2

苹果

苹果中的果酸可以防止皮肤干燥，还有利于溶解体内的硫，可使皮肤细腻、滑润。



3

西瓜

西瓜几乎含有人体所需的各种营养素，含有大量水分及纤维，易被皮肤吸收，对面部皮肤的滋润、营养防晒效果好。



4

豆腐

豆腐含有丰富的蛋白质、钙质和铁质以及维生素B，可为皮肤提供丰富的营养，使皮肤更加红润、有光泽。



5

胡萝卜

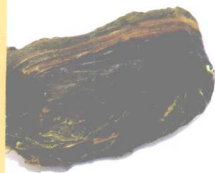
胡萝卜中所含有的胡萝卜素可在人体内转化成维生素A，能润滑皮肤，防止皮肤干燥脱屑。



6

海藻

海藻中的蛋氨酸、胱氨酸含量丰富，能防止皮肤干燥，可使干性皮肤富有光泽，可改善油性皮肤油脂分泌。



7

黄瓜

黄瓜中含有黄瓜醇，能促进肌肤新陈代谢，扩张肌肤的毛细血管，增强肌肤的氧化还原功能，滋润肌肤。



8

番茄

番茄的酸性汁液可以帮助平衡皮肤的PH值，含有丰富的蛋白质和维生素A、B、C，营养肌肤。



9

红糖

红糖有丰富的糖分、矿物质及甘醇酸，甘醇酸是一种分子最小的果酸，能促进肌肤的新陈代谢，而糖分及矿物质能吸收水分，保持肌肤的润泽度。



10

芒果

芒果中的维生素A含量丰富，有助于保持皮肤柔软和丰满，改进皮肤的锁水功能，防止皮肤干燥。

