

尚锦文化

消除皮肤、 头发烦恼100法

李成卫◎主编

按摩法·洁面法·面膜法
美白除皱·去痘淡斑



家庭保健百科

 中国纺织出版社

家庭保健百科

消除皮肤、头发烦恼 100法

主 编：李成卫

副 主 编：赵岩松 王嘉玺 王雪茜 李金飞

参编人员：李鹏英 刘 敏 周 刚 孙 燕 郑丰杰



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

消除皮肤、头发烦恼100法 / 李成卫主编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(家庭保健百科)

ISBN 978-7-5064-5417-9

I.消… II.李… III.①头发—护理—基本知识②皮肤—护理—基本知识

IV.TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第201069号

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 106千字 定价: 16.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



前言

Foreword

爱美是人的天性，渴望美丽的容颜是所有女性朋友的共同愿望。人们在频繁的社交活动中，总希望自己有光洁健康而富有弹性的皮肤和美好的容貌来增添风采。这种愿望是不分种族、性别和年龄的。人们常说，世界上最漂亮的服装也比不上健康美丽的肌肤。但是即使你有天生的美丽肌肤，如不加以保护，也会随着时光的流逝，失去往日的光彩。

在我们的成长过程中，各项功能逐渐旺盛，25周岁是我们生理功能的顶峰，此阶段我们皮肤的新陈代谢旺盛，皮肤的各项功能基本协调。过了25岁以后，人体各个器官的功能开始衰退，自身免疫力逐渐下降，加之外界紫外线的照射，灰尘、细菌的侵害，生

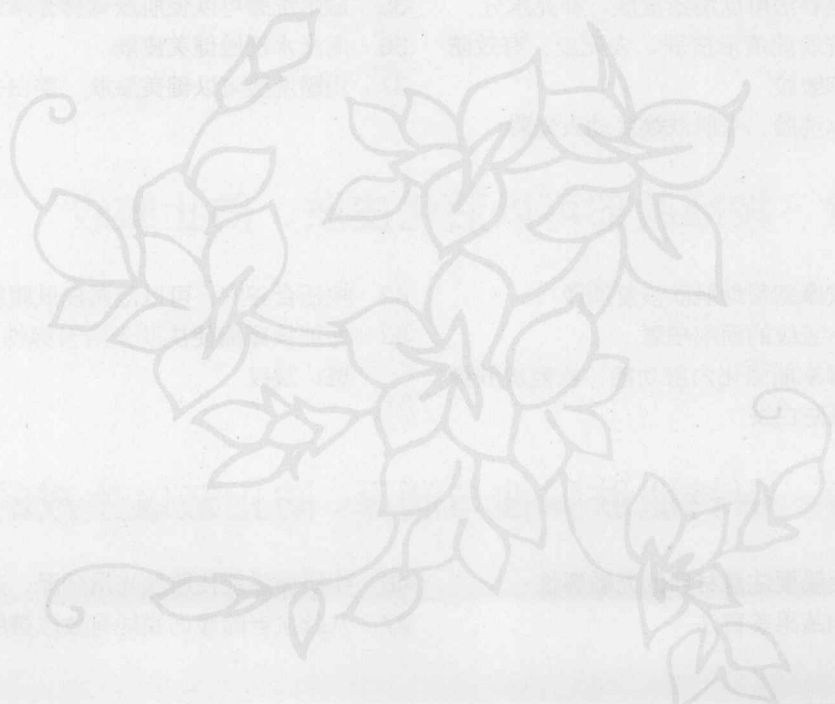
活和工作的压力导致内分泌失调等等原因，加速了皮肤的衰老，所以皮肤的保养就尤为重要。

而头发的保养也是很重要的，发质粗糙也会使美丽大打折扣，一头亮丽飘逸的秀发必然会给您的美丽加分。所以，懂得如何护发，对于爱美的你也相当重要。

本书就是一本关于美容护肤护发的书，书中所提供的每一种方法都力求简易又方便操作，读者可以按照书中的讲解，仔细做好美容功课，让无暇的皮肤和乌黑亮丽的秀发不再遥不可及！

编 者

2008年11月



目录

Contents

第一章 日常护理

- 6 蔬菜是皮肤最好的滋润剂
- 9 水果富含维生素，是极好的美容品
- 11 美丽肌肤需要的营养元素
- 13 维生素C给肌肤一场美食盛宴
- 14 每天食用自制的醋泡黄豆，美肤又健身
- 15 四季皮肤保养要点
- 16 如何掌握护肤要领
- 17 如何护理过敏性皮肤
- 18 巧护肤，解决五大肌肤问题
- 20 对润肤去皱、美白、润色去斑有效果的穴位
- 22 12款食品浴，美丽肌肤泡出来
- 24 办公室保护皮肤的三个妙方
- 24 充分补充水分，告别干燥的手脚皮肤
- 25 注意保护最容易老化的颈部皮肤
- 26 天然美肤佳品——芦荟
- 27 红糖美肤

第二章 巧妙洁面，保持皮肤细腻光滑

- 29 正确的洗脸方法能有效改善皮肤状况
- 30 四种洁面方式使你焕发青春光彩
- 31 蒸面美容法可以清洁皮肤、补充水分
- 32 牛奶洗脸能清洁皮肤、去死皮，有效防雀斑和皱纹
- 33 冷热水洗脸，令肌肤焕发动人光彩
- 34 令肌肤保持细腻最有效的方法——薏米洗面法
- 35 盐水洗脸可以使肌肤保持光滑细腻
- 36 淘米水洗脸健美皮肤
- 37 用醋洗脸可以健美肌肤，美白去斑

第三章 按摩脸部可以活化皮肤、防止皱纹

- 38 马油按摩能帮助肌肤恢复润泽
- 39 消除小皱纹的面部按摩
- 41 按摩脚掌能强化内脏功能，恢复皮肤弹性，预防白发
- 42 按压合谷穴，可以改善皮肤粗糙
- 43 面部按摩能使皮肤光滑有弹性，防止雀斑、皱纹

第四章 保持肌肤弹性与润泽、防止皱纹生成的面膜

- 44 自制面膜要注意材料的光敏感性
- 45 常见的蔬果美容法
- 46 牛奶面膜能使肌肤光滑润泽、美白去斑
- 47 八款抗老除皱面膜能有效改善肤质

- 49 水作面膜，能消除疲劳，改善皮肤质量
- 50 每周一次薏米面膜，可解决青春痘、雀斑、皱纹等皮肤的烦恼
- 51 小苏打面膜能防止皱纹生成
- 52 消除雀斑、黄褐斑，令肌肤晶莹润白的

酸奶面膜

- 53 10分钟山茶油面膜护肤
- 54 几种常用面膜的制作方法
- 55 艾草粉面膜可改善雀斑

第五章 美白皮肤的小窍门

- 56 美白保养基本功
- 57 八个天然美白小窍门
- 58 淘米水面膜，可以使肌肤更加白皙柔嫩
- 58 鸡蛋美白，可以使肌肤像蛋白一样细腻

润滑

- 59 神奇美白七偏方
- 59 经济实惠的黄豆美白方法
- 60 中药美白法，还你肌肤白皙光亮

第六章 减轻皮肤皱纹的小窍门

- 62 保持健康生活习惯有利于除皱
- 63 防止皱纹从日常生活做起
- 64 针对皱纹生成原因，有效除皱
- 65 中医滋补食疗帮你抚平岁月痕迹
- 66 调整饮食结构可以有效去除皱纹，使皮肤细腻

- 67 帮你留住青春的多种去皱方法
- 69 只需简单做动作，皱纹不再烦扰你
- 71 土瓜根去皱令你容光焕发
- 72 面部按摩能保持皮肤光滑、有弹性，防止皱纹

第七章 淡斑除痘小窍门

- 76 如何防治雀斑
- 78 天然去斑饮食疗法令肌肤恢复本来颜色
- 79 消除雀斑、黄褐斑、日晒斑的小方法
- 80 雀斑的防治与日常护理
- 81 珍珠产品令你容颜细腻、黑斑不再

- 82 去除青春痘要从日常生活做起
- 85 防治青春痘的日常护理原则
- 87 用茶饮和面膜，轻松解决青春痘和痘疤问题



第八章 美发护发

- 88 秀发需要补充均衡的营养
- 89 拯救6种类型的枯黄头发
- 90 八种水果保养乌亮黑发
- 91 神奇的中药美发
- 92 按摩和饮食疗法防治头皮屑
- 93 八大顺滑长发的秘诀
- 94 正确养护三千烦恼丝

- 95 摩擦头皮不仅能令头发健康柔顺，还有防止脱发、白发的作用
- 96 四个解决掉发、白发烦恼的方法



第一章 日常护理

蔬菜是皮肤最好的滋润剂

有些皮肤粗糙、油腻，易生雀斑、粉刺的人，往往希望通过使用护肤品、化妆品来改善肌肤。其实若不从营养上下工夫，是很难从根本上保持肌肤柔润光洁的。皮肤和血液状态有着密切的关系，血液质量低下，皮肤就会首先出现反应，如粗糙、黑斑、雀斑等。在这种情况下，无论怎样从外部采用治疗手段，其效果都是微小的。血液是身体的命脉，但血液只有在保持弱碱性时才能发挥正常作用，饮食对此有很大影响。一个以肉食为主的人血液是酸性的，这些酸性物质具有强烈的刺激性，会妨碍身体各器官的功能，甚至引起疾病。要保持理想的血液状态，就必须注意充分摄取矿物质和维生素。蔬菜有“食物化妆品”的美誉，其所含的水分高达90%，是皮肤最好的滋润剂。蔬菜中含有的碱性物质和维生素能调节血液和汗腺的代谢功能，加强皮肤的营养，所含的亚油酸是理想的肌肤美容剂。多食蔬菜对于皮肤有预防干燥、增强抵抗力、保持肌肤细腻和防衰老的作用。

❧ 冬瓜

冬瓜内含蛋白质、大量维生素与矿物质，具有消暑止渴、利水清肝、解毒化痰的作用，还是减肥助颜佳品。明代医学家李时珍概括了冬瓜美容健美的作用：“令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”

❧ 南瓜

南瓜低糖、低热量，含有丰富的果胶、维生素A及食物纤维等，是良好的减肥美容佳品，还是糖尿病人和溃疡病患者的辅助治疗食品，并具有消炎止痛、解毒杀虫的作用。

❧ 丝瓜

丝瓜含蛋白质、脂肪、大量维生素C、维生素B₁，并含有皂苷、黏液质、瓜氨酸。用丝瓜汁擦脸，有舒展皱纹的作用。

❧ 黄瓜

黄瓜含多种矿物质。黄瓜之所以能够美容，主要原因之一是其所含的硅元素。硅能增强表皮细胞弹性，减少皱纹，促进毛发生长。黄瓜中的丙醇二酸可抑制糖类转化为脂肪，有减肥效果，还有清凉、解毒、利尿作用。

❧ 土豆

土豆含大量维生素、钙质、铁质，低热量。土豆的营养都在土豆皮里和靠近表皮的地方。土豆皮是治疗皮肤烧伤的好敷料。先把土豆洗净，在沸水中煮20分钟，然后在无菌条件下剥下土豆皮，保存在4℃的环境中数日，治疗烧伤时，只需把土豆皮裁成与伤口同样大小，敷在伤口表面，然后用消毒纱布及绷带固定。

❧ 豌豆

豌豆含丰富的维生素A、维生素C，常食可使皮肤润泽、色素沉着减退。

❧ 番茄

番茄含维生素A、B族维生素、维生素C，特别是含有较多的矿物质，如铁、镁、钙等，每天吃2~3个番茄，便可满足每人一天对维生素和矿物质的需要。常吃可补血，使皮肤柔嫩生辉、脸色红润。番茄还富含谷胱甘肽，雀斑、蝴蝶斑患者常吃可减轻症状。

❧ 胡萝卜

胡萝卜含丰富的 β -胡萝卜素、维生素C以及钙、磷、铜、铁、氟、锰、钴等矿物元素和纤维素，是一种美容、防癌蔬菜。

❧ 生姜

生姜具有增加血液循环和降低胆固醇的作用，有利于美容。

❧ 洋葱

洋葱中含有的半胱氨酸是一种抗衰老物质，能推迟细胞的衰老。还含二烯丙基二硫化物、硫氨基酸等成分，具有良好的降血脂作用，可预防高血脂和冠心病。洋葱中还含有硒，这是一种氧化剂，具有抗癌作用。

❧ 甘薯

甘薯含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、纤维素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C，可为人体提供大量胶原和黏多糖类

物质，具有很好的美容和长寿功效。

❧ 茄子

茄子富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K、维生素P，常食茄子对预防高血压、脑溢血、动脉硬化、皮肤病有一定作用。

❧ 豆芽

豆芽富含蛋白质、矿物质、维生素C等，可美容美发。

❧ 柿子椒

柿子椒富含 β -胡萝卜素、维生素C、硅元素，有美容、美发、消肿、护甲等功能。

❧ 圆白菜

圆白菜富含 β -胡萝卜素、维生素C、氨基酸、硒元素等，能美容强身、防癌抗衰老。



❖ 芹菜

芹菜含丰富的蛋白质、磷、钙、铁、维生素A、维生素C、烟酸等，能促进血液循环，具有健胃、健脑、美容、降血压等功效。

❖ 生菜

生菜含丰富的维生素及矿物质，其中硫和氯元素能清洁人体代谢废物，可以使吸烟者患癌的概率下降。生菜中的硅元素能使皮肤富有光泽、头发乌黑柔软。

❖ 大蒜

大蒜能促进体内消化酶的活性，通过皮肤毛孔排出体内代谢废物，有降血压、降胆固醇、防止血管阻塞、溶解体内淤血等作用。

❖ 菠菜

菠菜含丰富的铁、 β -胡萝卜素、维生素A、维生素C、蛋白质等，对皮肤与牙齿的保健十分有益处。

❖ 芥菜

芥菜含大量的蛋白质和多种游离氨基酸，还含有丰富的维生素、钙、磷、铁质，对病菌毒素有抑制作用，有降血压、治疗视网膜出血和美容的功效。民间有“三月三，芥菜当灵丹”的说法。

❖ 韭菜

韭菜含蛋白质、维生素、胡萝卜素及矿物质，李时珍称韭菜“乃菜中最有益者”，可用来治疗反胃、吐血、尿血、痢疾和跌打损伤等症，还有助于皮肤健美。

❖ 白萝卜

白萝卜含丰富的碳水化合物及钙、磷、铁等矿物质，还有糖化酶和芥子油、木质素等，有美容、减肥、防癌的作用。

❖ 大白菜

大白菜富含维生素C、微量元素铝，可抑制人体对亚硝胺的吸收与合成，常食大白菜有通利肠胃、美容保健、防癌的作用。



水果富含维生素，是极好的美容品

水果与蔬菜一样，都含有丰富的维生素、矿物质及纤维素，低热量，是美容、减肥、健身佳品。吃水果能美容，用果皮擦脸也美容，还能用水果作为原料制成敷面剂来美容。

❖ 苹果

苹果含大量果胶、钾和磷元素，可促进肠胃蠕动，清洁肾脏，消除肠胃不适，协助人体顺利排出废物。果酸能促进唾液分泌，帮助消化。我国有“饭后一苹果，老头赛小伙”的谚语，国外有“日吃一苹果，医生远离我”的说法。苹果外用时，有收缩作用，适合油性和暗疮皮肤。

❖ 香蕉

香蕉含丰富的钾元素，可助身体水分保持平衡；所含的镁元素对心脏和骨骼健康有益；还含胶质、淀粉、葡萄糖、果酸等。香蕉外用时，对干性和中性皮肤最合适。

❖ 柠檬

柠檬维生素C含量高，含酸多，有消毒、去污、漂白功能，作用如温和紧肤剂，外用时适合油性和混合性皮肤。柠檬汁酸性太强，会造成过敏，应稀释才能使用，能漂白及柔化粗硬的皮肤。

❖ 橙、橘

橙、橘含丰富的维生素C，可收缩皮肤，使皮肤有弹性。

❖ 草莓

草莓含丰富维生素A、维生素C以及钾、钠、铁等矿物质，促进人体新陈代谢，使皮肤嫩滑，富弹性，还有镇定安神的作用。外用时适合普通皮肤，如对草莓过敏可加牛乳。

❖ 梨

梨含大量的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、叶酸、叶绿素、果胶和钙质等，80%是水分，有生津润燥、清热化痰、美容保健的功效。

❖ 菠萝

菠萝含丰富的矿物质、叶绿素等，能分解动物脂肪、治愈喉炎失声，保护嗓子，使肌肤柔润。

❖ 西瓜

西瓜含丰富的维生素及钙、铁等矿物质，瓜皮比瓜瓤更富营养。西瓜有清热解毒、排出代谢废物、清洁尿道、肾脏作用，还能激活细胞，有效地延缓衰老。外用时适合一般皮肤，有清凉漂白作用。西瓜皮可用来擦脸或榨汁，千万别浪费了。

❖ 哈密瓜

哈密瓜含多种维生素、矿物质及消化酶，营养价值高，是美容保健佳品。

❧ 伊丽莎白蜜瓜

伊丽莎白蜜瓜消化酶含量在水果中居第一，营养价值高，有防止血管硬化、缓解失眠等神经系统类的疾病、延缓肌肤老化的功效。

❧ 荔枝

荔枝含丰富的维生素和铁、磷等矿物质，利于皮肤健美，是一种甘甜鲜美的珍贵水果。

❧ 桃

桃含蛋白质、维生素、微量元素、有机酸、矿物质（铁的含量多），营养丰富，有生津、润肠、消积、抗衰的功效。

❧ 猕猴桃

猕猴桃含丰富的维生素C、氨基酸、泛酸、叶酸、酪氨酸、铜、铁等，有人称之为“美容果”，营养全面，是病人、妇幼的特殊营养品。

❧ 樱桃

樱桃维生素、矿物质（铁、钾、镁）含量高，每天吃一小碗，能使人容光焕发、皮肤红润。

❧ 杏

杏中 β -胡萝卜素含量高，果肉中的铁元素有造血功能，所含硅化合物可美容美发。

❧ 葡萄

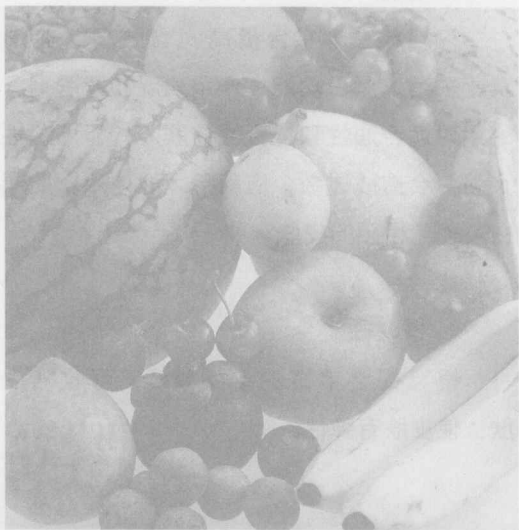
葡萄中钾、铁元素含量高，营养丰富，能促进肾脏功能、肠胃消化功能，并排除尿酸，常食还可防癌。

❧ 甘蔗

甘蔗含多种人体所需的矿物质、氨基酸、维生素B₁、维生素B₂等，有清热、润燥的作用，是很好的滋养品。

❧ 柿子

柿子含丰富的果胶和多种维生素、矿物质，其中碘的含量很高，适量食些柿子对美容和瘦身有一定益处。古代有“久服悦人颜色，令人轻健”的说法，但在空腹或吃螃蟹后不宜吃柿子。





美丽肌肤需要的营养素

❧水分

人体组织液中含水量达72%，成年人体内含水量为58%~67%。当人体水分减少时，会使皮肤干燥，皮脂腺分泌减少，从而使皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。因此，为保证水分的摄入，正常人每日饮水量应不少于1000毫升。

❧含钾食物

钾对维持皮肤和机体的酸碱度，维持细胞内的渗透压和正常新陈代谢必不可少。正常成年人每日钾需要量为2克。钾的主要食物来源有麸皮、豌豆、大豆、土豆、甘薯、萝卜、榨菜、花生、海带、紫菜、肉松、咖啡、茶等。

❧含维生素A的食物

维生素A可使眼睛明亮、皮肤滋润细腻。维生素A的主要食物来源有动物肝脏、奶及奶制品、绿色和黄色蔬菜、红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。

❧含维生素B₂的食物

维生素B₂也叫核黄素，功能是保持皮肤新陈代谢正常，使皮肤光洁柔滑，展平褶皱，减退色素，消除斑点。维生素B₂的主要食物来源有动物肝肾、瘦肉、奶类、蛋类、大豆及其制品、绿色蔬菜等。

❧含维生素B₁的食物

缺少维生素B₁，会使黏膜过敏和发生皮肤炎症。维生素B₁的主要食物来源有动物内脏、肉类、豆类及花生、糙米。大量饮茶或过食鲤鱼、鲱鱼（青鱼）、虾等将影响维生素B₁的吸收。

❧含维生素C的食物

维生素C是一种抗氧化剂，可减轻皮肤色素沉着，防止黑色素生成，因而能使晒黑的皮肤恢复白皙柔滑的本来面目。维生素C制剂若摄取过量，会导致结石或溃疡。维生素C的主要食物来源有柑橘、橙、柚、鲜枣、猕猴桃、草莓、梨、菜花、莴苣叶、柠檬、番茄、山楂以及各种深色蔬菜。

❧含维生素D的食物

维生素D可预防儿童轻度佝偻病和中老年骨质疏松症的发生。维生素D的主要食物来源有海鱼、动物肝脏及蛋黄、奶油、干酪、鱼肝油等。

❧含维生素E的食物

维生素E可提高维生素A的吸收率，减少和防止皮肤中脂褐质的产生与沉积，可预防青少年面部痤疮，有护肤养颜、抗衰益寿的功效。维生素E的主要食物来源有植物油、大豆及其制品、绿豆、赤小豆、黑芝麻、核桃、鸭蛋、大蒜、菠菜、鲫鱼及海虾。

❖ 含纤维素的食物

便秘会导致机体产生各种症状而诱发多种疾病，还会使面色萎黄、失去应有的光泽。富含纤维素的食物可防治便秘。纤维素的主要食物来源有各种蔬菜、水果和非精制食品。

❖ 含铁、锌丰富的食物

皮肤的光泽红润，需要充足的血液。铁是构成血液中血红蛋白的主要成分。锌也是体内不可缺少的微量元素，它参与人体的各种生理活动。锌在皮肤中的含量最高，约占20%以上，决定着皮肤的光滑和弹性，有“皮肤是锌镀”之说。因此，应适当多吃富含铁、锌的食物，如动物肝、蛋黄、海带、芝麻酱、瘦肉、牡蛎及海产品，以促进皮肤的健美。

❖ 碱性食物

皮肤的粗糙往往是因血液酸性偏高造成的。我们日常饮食中所吃的鱼、肉、禽、蛋、粮食类等均为生理酸性。生理酸性食物

会使体内的乳酸、尿酸含量增高。有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去细腻和弹性。而新鲜蔬菜和水果中的碱性无机盐，如钙、钠、镁、钾等含量较高，经常吃新鲜蔬菜，能使体内碱性物质充足。体内的酸性物质被迅速中和成无毒的化合物排出体外，使血液维持在比较理想的弱碱性状态中，保持皮肤的光滑滋润。因此，荤食与素食应合理搭配，根据不同年龄阶段调整荤素食物的比例。一般成年后饮食应偏素，尽可能地多从植物蛋白中获得能防止皮肤粗糙的胱氨酸和色氨酸等，让皮肤的含水量维持在10%左右，延缓皮肤的衰老，改变皮肤的粗糙状况。

❖ 含胶原蛋白和弹性蛋白的食物

胶原蛋白能使皮肤细胞变得丰满，从而使肌肤充盈、皱纹减少、皮肤细腻有光泽；弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑、富有弹性。富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。

维生素C给肌肤一场美食盛宴

维生素C能帮助肌肤抵御紫外线侵害，避免黑斑、雀斑产生，因而极具美白功效。维生素C夏天能预防日晒后肌肤受损，促进新陈代谢，让已形成的黑色素排出，淡化斑点。到了秋冬，它能改变肌肤因血液循环变差而出现的暗沉现象。还可以帮助肌肤锁住必要的水分，避免因水分过多蒸发而引起脱皮及紧绷，加强肌肤抵抗外来污染侵害的能力，避免皮肤疲倦、蜡黄。

精神压力很大时，肌肤就在无形中变得很弱，如果能持续使用含维生素C的护肤品，会有助于真皮层的胶原蛋白增生，使肌肤看起来有弹性。

❖ 自制美肤维生素C爽肤水

原料：柠檬1个，伏特加1小杯，蒸馏水1茶杯，甘油1小匙。

做法：将柠檬皮切成细末，浸泡在伏特加酒中约半日，将蒸馏水和甘油加到浸过柠檬皮的酒中，摇晃至均匀即可，存放在冰箱中。

用法：洗脸后，用柠檬化妆水轻轻拍打脸部，肌肤能保湿并充满弹性。柠檬清爽的效果还能收敛毛孔和有效控油，不过肌肤敏感的人还是不要随使用，以免刺激肌肤。本品能滋润白皙皮肤，保湿和平衡肌肤，特别适合油性肌肤。

❖ 如何挑选维生素C美白产品

挑选产品时，首先要看产品的容器，只有封闭良好且不会暴露于阳光下的包装才能保证维生素C的活性。维生素C最怕阳光和空气，一遇到阳光、空气就开始氧化，失去

作用。使用维C美白产品时，一定要在耳背等地方试用一下，以防止过敏。

❖ 口服维生素C功效最大

医生建议，维生素C食用最有效。现在的口服产品通常有片剂和饮料两种形式。饮料为顾及口感，维生素C的含量相当有限，经过消化、代谢，能发挥作用的可能不到5%，美容效果微乎其微。所以在口服产品中，片剂的维生素C比饮料更好些。

食物中的维生素C来源为蔬菜与水果，如韭菜、菠菜、柿子椒等深色蔬菜以及柑橘、柚子等水果含维生素C量均较高。野生的苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等含量尤其丰富。复合维生素C含片则有来自玉米的右旋性葡萄糖，以及生物类黄酮、橙皮素等。而由玫瑰果实制造的维生素C片中含有生物类黄酮和可帮助吸收维生素C的酶，营养价值很高。



每天食用自制的醋泡黄豆，美肤又健身

黄豆含有人体所必需的氨基酸，可以有效地维护和促进机体生长。食醋也是一种常见的保健食品，含有20余种氨基酸和16种有机酸，可以降低血压，防止动脉硬化。

用食醋浸泡黄豆，渍制成醋豆，综合了黄豆和醋两种食物所含有的氨基酸等有效物质。食用醋豆对高血压、便秘和心脏病等多种疾病有良好的疗效。

醋豆不仅具有降脂肪、防癌的功效，对美容也有很好的效果。醋豆美肤的原因，首先是黄豆中所含膳食纤维的效用。膳食纤维通过增加排便量，刺激肠胃，促使其蠕动，治疗便秘。便秘时，由于大便在肠内长时间滞留，就会发酵生成许多有害物质，这些物质通过肠壁被吸收，是导致皮肤粗糙的主要原因。

其次，黄豆中含有丰富的卵磷脂和维生素E。卵磷脂能去除沉积在血管壁的胆固醇

与脂肪，保持血管健康，改善全身的血流。

另一方面，维生素E能扩张末梢血管，促进皮肤血液的运行，血液流畅，皮肤新陈代谢自然顺畅，容颜就能保持年轻娇嫩。

过氧化物会加快皮肤老化进程，是导致雀斑生成的原因，维生素E和卵磷脂可以防止过氧化物的危害，保持皮肤晶莹白嫩。

最后，是醋中所含的醋酸和柠檬酸的作用。这些成分有促进细胞功能、消除乳酸与疲劳物质生成的功效，使皮肤新陈代谢旺盛。

醋豆的制作方法很简单：将当年的优质黄豆洗净，沥干后放入玻璃或陶瓷容器内，倒入优质食醋浸泡。黄豆和醋的数量根据容器大小自定，醋应将黄豆浸没，并考虑黄豆吸入醋液膨胀而适当多些醋液。将容器密封，浸泡30天后，将醋豆取出即可食用。也可将炒过的黄豆同法用醋浸泡。每天吃10~20粒，能使皮肤柔嫩、色素变淡。





四季皮肤保养要点

春季

春季在五行中属木、入肝，此时万物从严冬中醒来，植物绿芽成长，气温渐暖，人体肌肤呈现较旺盛的状态。因气候温暖，外出的机会增加，外界刺激增多，增加皮肤发炎、过敏的几率。有些人每到春天脸部就易发痒，此时应尽量减少春天的阳光伤害，也必須注意食物的摄取。平时易引起皮肤过敏的食物都应避免食用，可内服养肝中药材，如夏枯草茶、柴胡、枳实、芍药、甘草汤等，其他如牛肉等动物性蛋白质及B族维生素也应多摄取。

夏季

夏天属火、入心，保养要注意阳光及汗水，化妆时避免浓妆，因为排泄不出的汗会积留在皮肤和化妆品之间，易使皮肤受到伤害。夏天毛囊容易发炎，流污汗的皮肤可使用酸性化妆水，能降低毛囊炎发生几率。曝晒下皮肤易变黑，角质层也会增厚，流汗也会使角质层浸水而产生膨胀，造成松弛。皮肤的表面会变得粗糙，多余的角质层剥落，脸部或身上会有明显的粉状脱屑。此时应摄取充足的动物性蛋白质和维生素A、维生素C，或服用清心降火的中药材，如栀子、天花粉、牡丹皮等，并注重防晒工作。

秋季

秋天属金、入肺，肺主皮毛，是皮肤保养的最佳季节。在冷热交替的时候，皮肤容易缺水、缺油，除了外部的保湿外，也应多补充水分或服用滋阴润燥的中药。在室内放一盆水，可以调节空气的湿度；眼睛周围和两颊易干燥，可按摩眼周围的穴位，如上关穴等；在饮食上可以食用滋养肺脏的中药材，如燕窝、人参、黄芪，或富含维生素的食物，来增加皮肤的润泽度，并配合适度运动和充足睡眠。

冬季

冬天属水、入肾。天冷皮肤干燥，常见有脱皮、红疹的症状，冬季表皮血液循环较差，皮脂腺分泌减少，无法有效滋润皮肤，遇干冷空气易敏感而发痒，干燥并有落屑，伴随脸色苍白现象。此时清洁皮肤可使用有滋润效果的洗面皂或弱酸性清洁品，洗脸时水温不要过热，以免将原有的保护油脂洗去。使用空调或有暖气时，应在室内放置一盆水，以保持室内湿度。另外可敷用油性保养品，如乳霜或以麻油当溶剂的中药外敷方，在皮肤表面形成一层薄膜，防止水分蒸发。在食疗方面，建议可食用补肾温阳的中药，如鹿茸、肉苁蓉，润泽肌肤，增加身体的热能以抵御寒冷。

如何掌握护肤要领

虽说护肤的技巧多种多样，但如果你能针对自己的肌肤特征，制定一个有效的护肤计划，就会产生意想不到的效果。下面这几个步骤，不妨试一下，会对你有很多益处。

第一步：用心洁肤

油脂分泌增多，风沙、花粉等堵塞毛孔，容易引起“痘痘”和皮肤过敏。许多人误以为频繁地洗脸或使用去脂力强的洁肤品可以减少油腻、缓和过敏。其实，这只会破坏皮肤天然的皮脂膜，肌肤缺乏了皮脂膜的保护，不但变得干燥紧绷，而且当刺激物入侵时，肌肤会更乏力抵抗。因此，你所选的洁面产品不但要效果出众，还要性质温和、安全。

有许多洁面乳中含有天然油分与皮肤柔润剂，能够轻柔地去除污垢和多余油脂，保护皮肤天然的滋润屏障。每天早晚各使用一次，皮肤就会滋润明亮、不油腻。

第二步：学会调肤

不要小看调肤这一步，它是基础护理中的重要步骤。经过清洁后，皮肤表面的酸碱度不能立即恢复平衡的状态，这时需要使用紧肤水。它能迅速帮助肌肤调整到平衡的理想状态，为接下来使用精华素、润肤做好准备。

在这里要提醒女性，紧肤水具有再次清洁的作用，所以，应该用化妆棉吸取适量后，在肌肤上擦拭，将残留于皮肤深层、边角的污垢、洁面产品清除干净。

由冬天进入春天，人体的内分泌变得旺

盛，而皮肤表层处在御寒的状态，代谢慢、分泌快，容易出现死皮堆积，皮肤表面变得非常粗糙。而粉尘又极易在粗糙的表面逗留，与死皮混合堵塞毛孔，引起“痘痘”。

在春季，你可以选择具有促进死皮细胞剥落的紧肤水，加快表皮的新陈代谢和细胞更新，改善皮肤出现的干燥、皱纹、痤疮等现象。

第三步：润肤技巧

滋润、白皙的肌肤是许多女性的护肤目标，而干燥和日晒会直接威胁肌肤健康。既然皮肤晒黑是从春天开始的，那么初春就要避免阳光对面部的直接照射，出门前要涂上含防晒成分的护肤用品，坐在办公室里同样也不能忽略“防晒”，室内的日光灯等都会引起一定的光刺激。

另外，干燥的风、室内长期的空调环境，会持续带走皮肤中的水分，使皮肤干燥，容易出现细纹，所以，润肤产品还要能帮助保湿。

滋润防护乳霜的防晒与滋润修护功能并重，能抵御紫外线的伤害，其独特的保湿脂类基质能滋润肌肤；特别添加的葡萄籽提取精华、维生素E等抗氧化成分能有效抵御自由基对肌肤的侵袭，令肌肤长时间保持水润柔软。