

美容专家
李耕玲 著

自然更美丽

Meili 美丽天天有约
Tiantianyouyue



砂糖加橄榄油做磨砂令你皮肤从未如此美白

用粗盐按摩面部粗大毛孔快速收细

茶花籽油护肤去斑保湿

芦荟泥护肤不怕有皱纹

简易苦瓜食谱令你皮肤滑溜身体好

柠檬、胡椒帮你消脂减肥

每日食秘制葡萄酒腰酸背痛不再有

ZIRAN
GENGMEILI

广州出版社
珠海出版社



Meili 美丽天天有约

Tiantianyouyue



自然更美丽

ZIRAN

GENGMEILI

作者将多年以来在她的专栏中发表的以寻常天然蔬果和家居物品护肤美容的心得和秘诀公之于众，将这些美白肌肤、天然防皱、护发美发的智慧汇编成书，公诸同好，让关注自己肌肤容颜健美的人士先睹为快。

花样年华似水流，抓不住。人生青春不常有，但愿青春留。

人皆有此心，尤其是爱美的女士。

近年来形成一股以天然植物精华为护肤品的潮流，

护肤美容品也大多标榜以天然蔬果精华为活性成分。

既然如此，何不尝试在家中或办公室里，信手拈来一些天然物品作为护肤美容之用呢？

也许因为你不知个中窍门，无法入手吧？现在你就问津有人了。

ISBN 7-80655-426-2



9 787806 554265 >

ISBN 7-80655-426-2/R·66

定价：24.00元（全两册）

12.00

Meili 美丽天天有约
Tiantianyouyue



自然更美丽

李桦玲 著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽天天有约：自然更美丽 / 李桦玲编著. ——广州：
广州出版社，2002. 10

ISBN 7-80655-426-2

I. 美… II. 李… III. 美容—通俗读物 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074220 号

美丽天天有约——自然更美丽

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)

珠海出版社

(地址：珠海市香洲区梅华东路 297 号 邮政编码：519001)

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

(地址：广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码：524002)

开本：787×1092 1/32 字数：200 千 印张：11.625

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：柳宗慧 何发斌

责任校对：李京华 装帧设计：郭 炜

发行专线：020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-426-2 / R·66

定价：24.00(全两册)

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换

目 录

序一	1
序二	2
自序	4

I 自制天然护肤品

护肤智慧

自我测验皮肤的年纪 ...	7
年轻的皮肤	8
化妆水与美容液	10
美容液的妙用	12
矿泉水不能保湿	14
预防斑点发生	16
神仙油	17
纯正茶花籽油	18
乐观可护肤	19
化妆品会致癌	21

美白肌肤

发粉、牛奶护肤	23
橄榄油护肤面膜	25

肌肤又白又滑法	27
天然磨砂剂	29
年轻肌肤的条件	31
防伤疤佳品	33
粗毛孔变小法	35
去除面部黄气	37
除斑单方	39
敏感皮肤	41
皮肤出油	42
糖与美容	43
冬季防爆拆	45
面上的白斑	46
皮肤变黑	47
自助牛奶浴	49
鲜苦瓜美容法	50

天然防皱法

应付小皱纹	52
预防小皱纹	54
芦荟泥护肤法	55
芦荟去斑去皱纹	57

头部的皮袋 59

护发美发

消灭头皮屑 12 式 60

桑椹水生黑发 62

养颜乌发何首乌鸡蛋汤 64

茶仔水洗发 65

黑芝麻的魅力 66

生发古方 68

担心中年秃头 69

早生白发的原因之一 70

护发新发现 72

II 古法美容

传统方法

猪脚浆去皱纹 74

古方保湿护肤膏 76

却老防皱单方 78

去皱古方 80

令面色变得白净 81

治疗黑斑 82

消灭暗疮

内外夹攻治暗疮 83

解毒灵方 85

暗疮不能用手挤 87

粗盐按摩除粉刺 89

赶走油脂粒 91

治暗疮药膏 92

长发姑娘 93

治暗疮汤水 94

消暑养肤谈绿豆 95

奇难杂症

蟾蜍赖尿 96

酒糟鼻 97

千日疮 98

治扁平疣的中药 100

脚板底的疣 102

烧艾治疣 103

III 抗老补益食疗

美颜食谱

木瓜润肤汤 106

神仙草护肤汤水新版 107

胡菊人太太的护肤心得 108

让灵魂之窗更明亮 109

鱼,明目护肤	111
黑眼圈拜拜	112
拥有一双健康的眼睛	113
用醋来润肤	114
不宜过量吃醋	116
埃及妖后美容秘诀 ...	118
甘苦与共	119
美容香茶	121
护肤健体茶	122
苦瓜茶美容美目	123
去干去黄小贴士	125
麻油菠菜舒解面红	126
茶叶养颜去口臭	128
龙眼核除狐臭	129
去狐臭新法	130

减肥之选

柠檬汁消脂	131
去脂9大美食	133
吃胡椒减肥	135
减肥健美草	136

延缓衰老

防癌养颜的洋葱	137
---------------	-----

养颜抗老的杞子	139
饮食肥腻 未老先衰	140
豆腐、豆浆的补益	142
吃黑芝麻青春常驻	144
姜醋是美容妙品	146
治病健体的水果	147
水果必须现洗现吃	149
从西瓜到冬瓜	151
牛膝草是什么	153
神秘的九层塔	154

营养佳品

流行吃南瓜	156
西瓜浑身是宝	158
冬瓜止咳	159
饮薯仔汁通便	161
自制芦荟汁	162
汲取优良钙质	164
番茄红素防治乳癌	166

IV 小病自疗法

失眠

明目安睡茶	167
-------------	-----

薄荷茶让你睡得香甜169

失眠者宜戒甜食 170

Dill 草助你入睡 172

腰酸背痛

酒浸葡萄治颈背痛 173

青葡萄干加白兰地 175

治关节炎奇方 177

头痛

天然止头痛剂 179

生姜茶 180

姜醋蛋 181

黑糖老姜热饮 182

便秘

路路通 183

萝卜汁加蜜糖 184

每日 2 只香蕉 185

驱走便秘 186

其他常见病

消除经痛 187

治闹肚的食品 188

鲜柠汁治耳鸣 189

猪油治燥咳 191

止咳与美颜 193

Caper 叶治痛风 194

序一

美有“内在美”与“外在美”之分，内在美在于修身，在于养性，自我充实、自我提升；而外在美在于仪态与穿着打扮的修饰。所谓“天下没有丑女人，只有懒女人”，纵使不是天生丽质，但亦可“将勤补拙”，每个女人都应不断地追求知识，自我成长，与时俱进，同时要配合大方得体的打扮，由内而外地散发出自信迷人的风采。

女性无论是扮演家庭主妇或是事业女性的角色，都必须保有其女性化的一面。在照顾家庭或主管事业之时，应该先从爱自己开始，在繁琐沉重的工作中，给自己一点空间，关爱照顾自己的心灵与身体，千万不要在不知不觉中，变成了整日唠叨，不修边幅的“黄脸婆”。

很庆幸李桦玲小姐在香港报章杂志上发表了许多美容秘诀，更常教人如何保养身体。原来花一点点时间，不止是可以使自己更美，还可以更健康。桦玲是“美的使者”，提供她的事业知识与经验，与大家分享。她告诉了大家，原来追求美是那么的 不费工夫，那么的简单，只要有 心，美将伴随你而去！

江素惠

序二

花样年华似水流，抓不住。人生青春不常有，但愿青春留，这是人皆有之的心态。

近年美容品厂商觑准了现代人这种普遍的心态，纷纷推出各式各样护肤美容品，其内添加了许多宣称有独特美白纯化、去脂养颜的活性元素：例如有防止阳光催老作用的抗氧化维生素，有促进表皮细胞新陈代谢的绿藻素，也有持湿作用的尿囊素和紧肤功效的植物精华如金缕梅等等，而一些护肤面霜甚至添加海产蛋白为营养，又或以羊胎素作为修护老化皮肤胶原蛋白的活细胞素。总之，今日的护肤美容品在配方设计上可说各显心思，而且大多标榜以天然蔬果精华为活性成分，所以亦形成近年一股以天然植物精华为护肤品的潮流。

既然这类天然护肤品取诸自然，以各类寻常蔬果和食物为活性成分，何不尝试一下在自己办公室或家居之内，信手拈来一些天然物品作护肤美容之用呢？也许因为您不知个中窍门，所以不知如何入手吧？好了，如今问津有人啦。好友阿玲（作者）最近把多年来以寻常天然蔬果和家居物品护肤美

容的心得和秘诀公诸于世，先在她的报章专栏内发表，引来大批女性读者的浓厚兴趣，经常来信向她请教。最近她还把这些美白肌肤、天然防皱、护发美发的智慧编辑成书，公诸同好，相信关注自己肌肤容颜健美的人必会先睹为快。

艾美姿

自序

这本书内的各式美容护肤单方并不是我的发明，而是我的发现，当中有部份是与读者朋友们沟通交流护肤心得的“成果”。所以，这本书是大家的，如果受到称赏，这份光荣也是我们一起拥有的。因为我们都在做着一件有益世道人心的事，在修理皮肤、留住青春的同时，也明白到，一个人的美丽，不能单看外表是否皮光肉滑，明艳照人，最重要还是看看我们是否有一颗美丽健康的心。

要外表漂亮动人并不艰难，恒常使用那几十个“秘方”已经令你有了一个惊喜又一个惊喜。在这个充满物欲诱惑的社会里，要能保持一份赤诚，一个健康的身心，就非要有成熟的心智，以及一份坚持不可。

我是这样认为的。

况且有诸内形诸外，我以为女人的美丽在于气质(quality)。因为气质可以陪你靓到九十岁。

当然，如果内外兼备，既漂亮又有气质，就最完美了。

这本书收录了我在报章专栏内刊登过的护肤文章一百二十五篇，编辑成这本书，让大家可以整整齐齐人手一本，不必再日日影印剪存，费时费事。

李桦玲

2001 年初夏

于九龙塘寓所

I 自制天然护肤品

护肤智慧

美白肌肤

天然防皱法

护发美发

自我测验皮肤的年纪

你想知道你的皮肤有多好吗?教你一个很简单很有效又很有趣的“皮肤年纪测试方法”。

今晚你卸妆洗面后,什么都不要涂(就是说连爽肤水都不要涂),然后看看皮肤紧绷的感觉可以持续多少分钟。

一般来说,在室温 24℃ 的状态下,洗面后的皮肤在三十分鐘至一小时之内紧绷感觉消失的话,即表示你的皮肤表皮可以形成保护自己的皮脂膜。这就表示你拥有健康的肌肤,是二十几岁的肌肤。

虽然如此,这并不表示你的皮肤永远都能保持在这个健康的状态。例如生病、失眠、睡眠不足等等,皮肤就会暂时失去制造皮脂膜的功能,或者是不能顺利地制造皮脂膜,于是皮肤就会变得暗哑无光、浮肿、失去弹力、出痤疮等。

因此,最好能够每个月用上述的方法测试皮肤一次,看看状态如何。

为了让肌肤永保青春,洗面后抹上爽肤水,不要再涂任何的 cream,等待半个小时后(让皮肤自行制造皮脂膜),然后再抹上一点纯正茶花籽油在面颊上,按摩二至三分钟。

年轻的皮肤

让皮肤永远年轻的方法有下列几个，也是我这多年以来实行的，像做实验一样，效果当然很好。试试在这里与你分享。

护肤品——我洗手间的梳妆桌上只有几瓶东西，包括了：

洗面乳液（超级市场销售的，属大厂牌子，很便宜）

婴儿肥皂

眼部卸妆液（超级市场货）

爽肤水（超级市场货）

保湿精华液（超级市场货）

鲜柠檬

纯正茶花籽油（因为没有混入其他用以稀释的菜油，所以质地很浓稠，有香浓的焦烟味，这是茶花籽给压油后的味道）

意大利橄榄油（超级市场货，煮食用的那种）

使用的程序——如果你化了妆的话，应用洗面乳液抹在面上，涂匀，马上用温水洗净。再用婴儿肥皂搓出的泡沫洗面一次，把残留的脂粉清除。如果你的眼部化了妆的话，先

用眼部卸妆液把眼线、睫毛液等东西洗掉，才开始用洗面乳液洗面。

要是你那一天没有化妆（面上完全没有粉底液之类的化妆品），那么你只用婴儿肥皂搓出的泡沫来洗面就已经足够。

洗面后用毛巾印干水分，然后开始日常的基本护肤程序。请记着用洗面乳液抹上脸后，应立即洗面，不要让它留在脸上超过两分钟。