

常葆青春的

美颜处方

全面公开

浩威 著

20种神奇蔬果美颜魔法

20种美肤润肌料理

真正让你好看

让你由里而外

彻底脱胎换骨

变成一位漂亮自信的女人

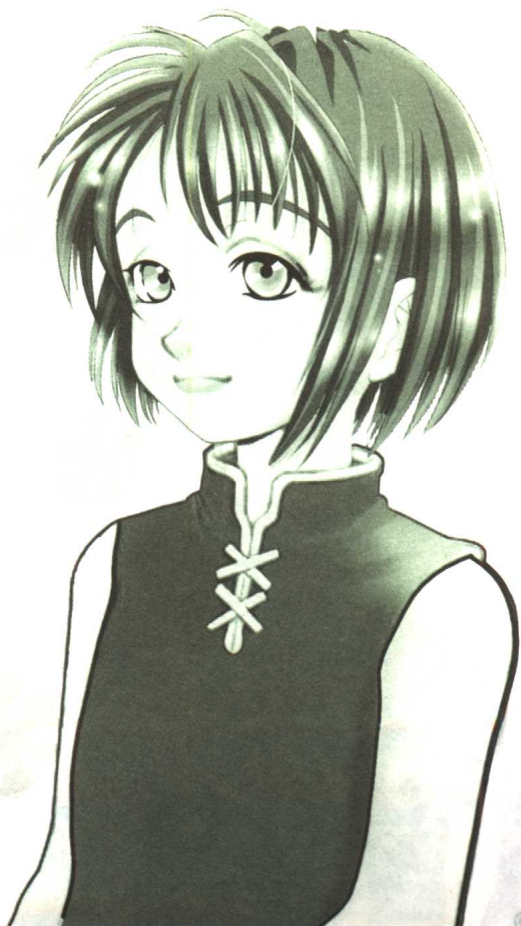
天津科技翻译出版公司



常葆青春的 美颜处方



浩威 著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2002-177

图书在版编目(CIP)数据

常葆青春的美颜处方 / 浩威著. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1643-9

I. 常… II. 浩… III. 美容 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 014312 号

授权单位: 上鼎文化事业有限公司

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

E - mail: tstbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 5.75 印张 76 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

回归自然美

当你前往化妆品专柜，面对着瓶瓶罐罐的昂贵保养品，如果专柜小姐又卖力地推销介绍，你会否手足无措地想：“到底我该买哪一种？什么才是最适合我的化妆品？”于是你选择继续在各专柜间穿梭，最后忍不住带回大包小包，看起来精巧玲珑的化妆品。慢着！请问：“它们真的适合你吗？”

置身21世纪，尽管科技一日千里，全球每天推出的新型化妆品数以千万计，不过却有更多人发觉：日常生活中，随手可得天然保养品更有效，且无副作用，经济又实用。在此前提下，愈来愈多的人宁愿选择天然食品做保养，回归自然美成为一股新风潮。本书所提供的正是这项最新自然美丽信息。

一瓶动辄数百元的化妆品，令你感觉心痛不已吗？你知道如何利用丝瓜，即可简单调制出一瓶润肤美颜的化妆水？平日常吃的柚子，吃完后柚子皮千万别任意丢弃。只要把柚子皮泡在酒中，一个月后，自制的天然柚子皮化妆水，可以让粗糙的皮肤变得更光滑、细致。



永葆青春的美颜处方

想让你的皮肤看起来水嫩嫩的,只要利用少许的优酪乳当面膜,就可以让肌肤看起来光洁可人;还有,你知道该如何利用芦荟,来调整肌理、预防长粉刺和痘痘?本书精选的20种天然蔬果美颜魔法,可以让你轻轻松松变得更动人、更有魅力。

至于我们每天所吃进的食物,也与美容息息相关。如何借着一些经济实惠的天然食物,让你每天吃出美丽、吃出健康?本书Part 2提供读者20道美颜滋润料理,让你吃出白皙柔细肌肤。

此外,日常食用的蔬果,在某些情况下,它同时也可作为一种方便的家用小药喔。本书精选数十种肌肤消炎果蔬疗法,提供实用又简便的简易家庭自我保健与护理之道。

最重要的是,希望读者能够通过本书所公开的美丽信息,一天天更健康、更漂亮动人。现在,且让我们一起加入这个回归自然美的新世界中去吧!



目录



Part 1 让你好看： 20种天然蔬果美颜魔法 1

自然美容 10 步骤 2

影响肌肤的6大要素 5

美颜魔法

蜂蜜——埃及艳后的美丽秘诀·7

薏苡——美白去斑圣品·10

香蕉——去角质、增进肌肤光泽·12

丝瓜水——肌肤的清新面膜·14

柚子——香柚化妆水使皮肤光滑、细致·17

美颜魔法

优酪乳——健胃、润肤·20

红豆——消炎、除斑、去浮肿·23

芦荟——调整肌理最佳天然医生·26

梅干——杀菌、解热、消炎、镇痛·29

冬瓜——清热、减肥、柔润肌肤·32



常葆青春的美颜处方



美颜魔法

- 莧菜——最佳天然“10药”·35
海藻——美肤、去浮肿、促进新陈代谢·38
胡萝卜——防感冒、贫血，促进肌肤弹性·41
米糠——去除肌肤老化角质、常葆晶莹剔透·43
橄榄油——使干燥肌肤变得水嫩动人·46

美颜魔法

- 绿茶——除斑、美白·48
苹果——美肤养颜、抑制斑点·50
柠檬——嫩白肌肤、润泽容颜·50
黑芝麻——驻颜、亮发、润肤·51
红枣——光泽肌肤、增加好气色·51

Part 2 吃出美丽： 53

精选20道美肤料理

美颜魔法

- 木耳清蒸鲫鱼·54
红枣香菇汤·55
美肤西瓜盅·56
珍珠三鲜·57
白里透红番茄饭·58

C·O·N·T·E·N·T·S

目录



美颜魔法

- 粉嫩白皙鸡肉卷·59
- 三色烤鲑鱼·60
- 绿豆百合汤·61
- 玄麦润肤茶·62
- 美白枸杞子汤·63

美颜魔法

- 玫瑰蜂蜜茶·64
- 美颜蛤蜊汤饭·65
- 菊花糯米粥·66
- 蜜四果·67
- 清炒豌豆苗·68

美颜魔法

- 核桃牛奶饮·69
- 枸杞翡翠豆腐·70
- 番茄拌三丝·71
- 柠檬醋茶·72
- 珠落玉盘·73



常葆青春的美颜处方



Part 3 洗出娇嫩： 教你自制天然沐浴剂与护发品 75

美颜魔法

- 橘子皮——最佳天然润肤剂·76
- 无花果叶——神经痛、畏寒症、痔疮灵药·79
- 罗汉果——对皮肤干燥和畏寒症有效·82
- 芹菜——对失眠症和心情焦躁有效·85
- 茼蒿——有如菊花香味的沐浴剂·88

美颜魔法

- 紫苏——用来沐浴,独特的香味可令神经放松·91
- 牛蒡——对疖子、炎症和痔疮有效·93
- 水芹——对神经痛和风湿有效·95
- 艾蒿——芳香和温热的双重效果·97
- 大豆——大豆洗发精可预防头皮屑·100

美颜魔法

- 洋葱——止头皮屑的护发剂·102
- 蛋——使头发乌黑亮丽·104
- 菊花汁——用来按摩,可抑制头皮屑·107
- 芝麻油——预防脱发·109

C·O·N·T·E·N·T·S

目录



Part 4 镇痛DIY:

113

精选18种肌肤消炎
果蔬疗法

美颜魔法

小黄瓜——可抑制湿疹和痱子等炎症·114

南瓜——对肋间神经痛有效·117

柿子——润肺、清痰、止咳·119

芜菁——去肿块的妙药·122

高丽菜——对腰痛、风湿、烫伤有效·125

栀子——可消炎、利尿、止血·127

美颜魔法

黑豆——煎汁对腰痛有效·129

姜——改善血液循环、强化内脏功能·132

辣椒——改善畏寒症、促进血液循环·135

葱——可改善关节痛和鼻塞·138

荷兰芹——对跌伤、挫伤、虫螫有效·141

白萝卜——促进消化、健胃整肠·143



常葆青春的美颜处方



美颜魔法

- 茼蒿——促进血液循环,使身体温暖·145
- 芋头——对跌伤、关节炎、肩酸有效·148
- 马铃薯——对跌伤、挫伤和湿疹有效·151
- 枇杷叶——可缓和腰痛、挫伤等炎症·153
- 百合根——润肺、止咳、改善焦躁、失眠·156
- 荞麦粉——降热解毒、缓和疼痛·158

Part 5 家庭急救箱: 161

神奇的蔬果自我保健法

美颜魔法

- 醋——对狐臭和脚癣有效·162
- 核桃——润肠、美肤、防止老化·165
- 茄子——利尿、消肿、促进血液循环·167
- 家庭急救箱·169

刀伤怎么办? 169

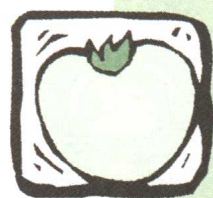
蚊虫咬伤 170

烧烫伤的紧急处理治疗 171

裂伤、冻伤、冻疮护理 172

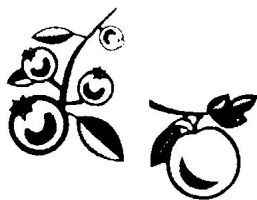
跌打损伤、挫伤保健 173

C·O·N·T·E·N·T·S



让你好看：
20种天然蔬果美颜魔法

Part 1



让你好看： 20种天然蔬果美颜魔法

6 自然美容 10 步骤

置身科技进步一日千里的 21 世纪,虽然通过最新生化科学或仪器,可以改变许多原本不够完美的外表。不过最耐人寻味、最持久的仍是白白净净、自信可亲的自然美,它最能散发出无可比拟的魅力。

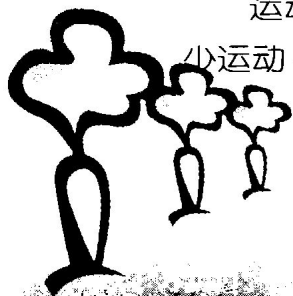
因此,要想拥有自然美,下列 10 大项目不可或缺:

1. 充足睡眠

熬夜可说是肌肤的最大杀手,为了保持皮肤的光泽亮丽,再没有比充足的睡眠更重要的事了。每天最好睡足 8 小时,而且千万别忘了,从夜晚 10 点到凌晨 2 点,是肌肤新陈代谢最重要的美容时间。

2. 适度运动

运动可以促进新陈代谢、增强活力健康,每天至少运动 30 分钟,可以为你的美丽加分喔。



常葆 **青春** 的美颜处方.....

Part 1

让你好看：
20种天然蔬果美颜魔法

3.均衡饮食

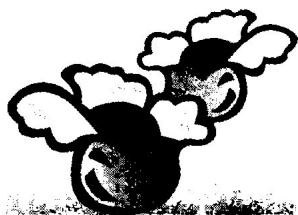
为了提供人体必需营养素，每天必需均衡摄取各类饮食，才能维护健康。

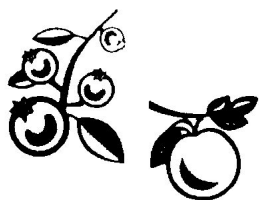
4.每天至少喝 8 大杯水

水是代谢身体老废物质最重要的元素，因此也有人形容“水”是最佳美容圣品。

5.每天做好基础肌肤清洁与保养

人们常说，世上“没有凶女人，只有懒女人”。大多数女性在外出时，会将自己打扮得光鲜亮丽。回到家后却疏于保养，时日一久，将使肌肤变得粗糙、角质肥厚，因此每天彻底做好皮肤清洁保养，可说是成为美丽女人的第一步。





6.使用防晒油

不论晴天、多云的阴天,紫外线都可能通过其强大的穿透力而伤害肌肤。因此,依不同环境,擦用不同系数的防晒油,是抗老化的重要行动。

7.勿疲劳过度

体力透支、过度劳累常使肌肤色泽暗淡,容易失去光彩,因此平日应适度休息。

8.使用自然美容产品

爱美女士在选购化妆品时,最好选择成分愈自然的彩妆、保养用品愈佳。惟有如此才能避免劣质产品日积月累伤害细嫩的肌肤。

9.少抽烟、喝酒

过量的烟、酒,不仅伤害健康,也常在不知不觉中,使皮肤细纹增多,加重肌肤的负担。

10.保持愉快心情

沮丧情绪常使一个人的外表显得老化、无生气,而一颗愉悦的心,却让人看起来年轻、富生命力,因此在为肌肤做任何保养前,不妨先把“心窗”打开。



Part 1

让你好看：20种天然蔬果美颜魔法

6 影响肌肤的 6 大要素

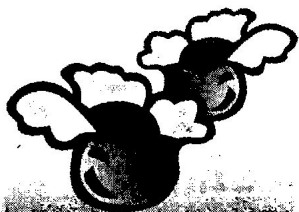
随着年龄增长,人体肌肤也在不断产生变化,弹性逐渐衰退,保持水分能力变小,出现松弛、粗糙、皱纹等老化现象。但是肌肤的老化不一定与年龄的增加成正比。只要细心呵护,你也可以延缓衰老、永葆青春。以下 6 大要素,对肌肤具有重要影响,千万不可掉以轻心。

1. 饮食

影响肌肤健康最重要的因素,可能就是饮食了。均衡的饮食则包括新鲜水果、蔬菜及大量的水等。它们对于美容的效果,强过最昂贵的化妆品。

2. 气候

四季的变化,也会对肌肤造成不同的冲击与伤害。因此,如何因时因地保养,是维护健康肌肤的关键。





3.环境

例如,阳光的紫外线与强风的干燥作用,会分解肌肤的胶原质。强风还会使皮肤粗糙。所以外出时,应做好适当的防护工作。

4.运动

适当的运动可促进血液循环、容光焕发,当然也能增进肌肤生命力。

5.遗传

健康的肌肤可能来自遗传,相反亦然。但是通过适当的保养,却可改善先天的不完美,因此千万别懈怠。

6.充分的休息

过度的劳累是伤害肌肤的天敌;而充足的休息,却有如干渴时的一杯清泉,可以滋润肌肤、赋予活力。

