

香港超人气天然美容专家、畅销书作家

李桦玲

最新力作



花果

美颜

精华本

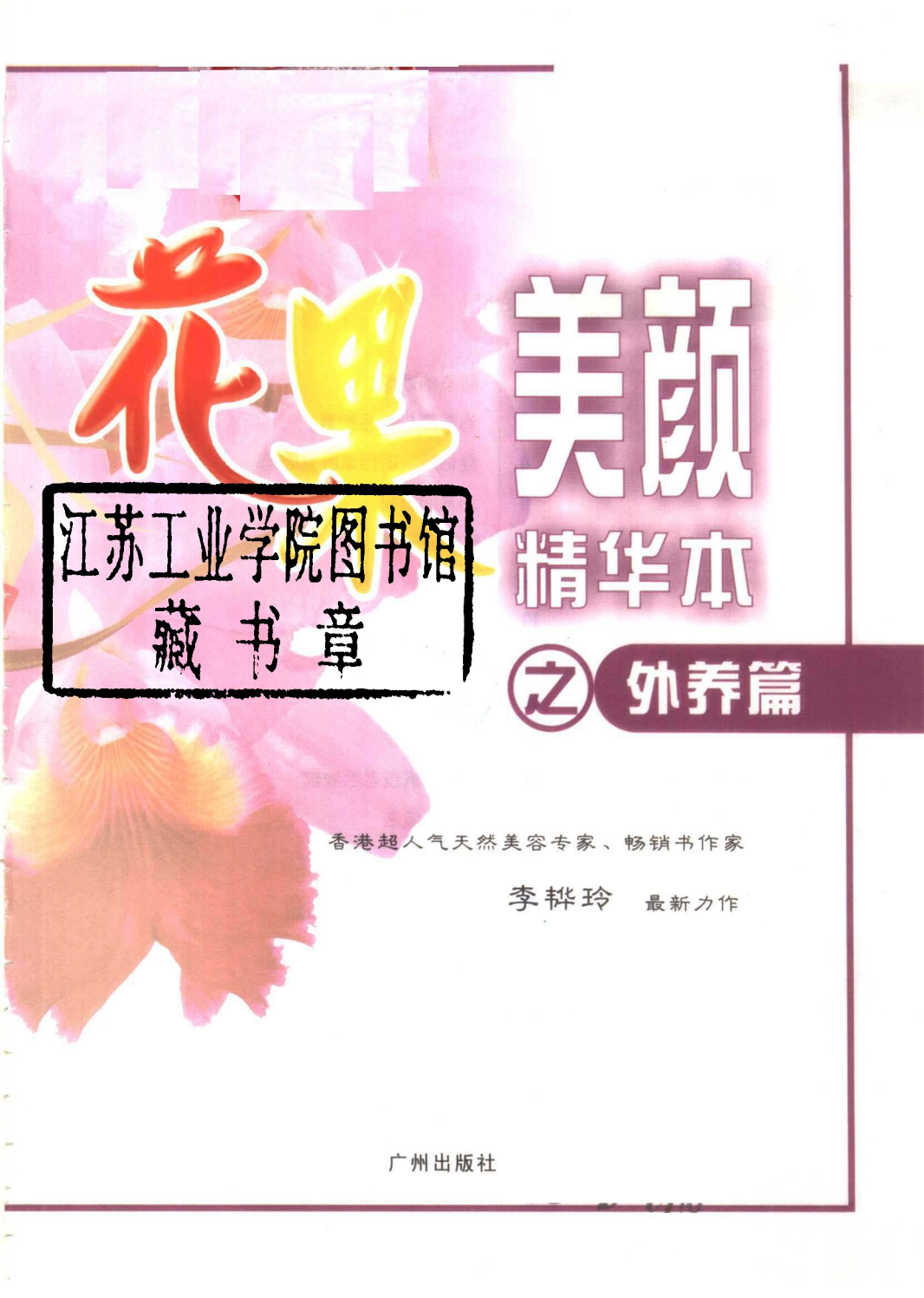
之

外养篇

Flowers
and
fruits

聪明的女人不会错过
让自己更美丽的任何细节
娇嫩，仿佛初春的花朵
润泽，犹如金秋的果实
花果美颜，内调外养
神采飞扬，自然美丽

广州出版社



花旦

美颜

精华本

之 外养篇

江苏工业学院图书馆
藏书章

香港超人气天然美容专家、畅销书作家

李耕玲 最新力作

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花果美颜精华本——外养篇/李晔玲 著. —广州: 广州出版社,

2005.1 (美丽天天有约)

ISBN 7-80655-782-2

I. 花… II. 李… III. 植物—美容—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 119420 号

本书由香港经济日报出版社授权独家出版

中文简体字版

限在中国内地发行

丛书
策划

Longshine
朗声图书

花果美颜精华本——外养篇

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)

广东省湛江蓝星南华印务公司印刷

(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本: 880×1230 1/32 字数: 181 千字 印张: 9

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

策划编辑: 何 娴 责任编辑: 柳宗慧

责任校对: 郭伟娜 装帧设计: 吴海鹏

发行专线: 020-34297719 83793214

ISBN 7-80655-782-2/TS·50

定价: 33.60 元 (全两册)

如发现印刷质量问题, 请与承印公司联系调换

序

现代人闲暇时间多了，喜欢进行各式各样令自己“健”和“美”的活动，健身、看美容书、买化妆品等等都是“指定动作”。

汉代《说文解字》说“美”，从“羊”、从“大”，与“善”同义。所谓“尽善尽美”。相由心生，善良的人，外表风度令人舒服。

十八世纪德国哲学家康德在谈论“爱情”时，曾说过：美丽迷人只不过是一阵过眼云烟。只有真正的敬意才能维持爱情的长久。所以培养情趣和提高品德才是爱情与婚姻的最好保障。

无独有偶，我的好友**桦玲**女士也经常在她的美容专辑和报纸专栏内，大力宣扬心灵美对外在美的重要性。眼下这两本《花果美颜精华本》也不例外。

事实上，~~薛~~玲女士就是一个宅心仁厚、才情并茂的人。有诸内形之外，她的内在美所焕发出来的丰采，确是卓尔不凡。不信？请参加她的“读者会”，与她见个面，便知所言非虚。

是为序。

陈求德

2004.02.22

目录

* 序

一、花果美肤

1. 痘痘不再来

- 2 暗疮的烦恼
- 3 治暗疮、无名肿毒
- 4 夏枯草：明目柔肝治暗疮
- 6 汤水治暗疮
- 7 粗盐去暗疮
- 8 内外夹攻治暗疮
- 10 除疤无烦恼

2. 紧肤除皱纹

- 11 预防小皱纹
- 12 对付小皱纹
- 14 白果：抗衰老除皱纹
- 15 简易去皱法
- 16 去皱灵丹
- 18 丝瓜去皱大法
- 20 神奇绿豆粉糊

3. 祛斑去黑头

- 21 去斑瓜果汁
- 22 香蕉：去斑止痒
- 23 除黑斑有妙法
- 25 黑头的形成

4. 美白不发黄

26 加盐加醋除黑头

27 陈年黑头一扫光

28 全美洗脸法

29 粗盐去黄气

31 简单美白法

32 米饭美容法

34 天然美白法

35 去干去黄小贴士

5. 护肤小秘诀

36 神奇的茶花籽油

37 自己做facial最好

40 早上的脸色

41 节日健美贴士

43 护肤健美小法宝

44 既干又敏感的皮肤

46 自制苦瓜干茶护肤

47 南瓜美容汤

二、健康秀发

1. 不见“雪花”

49 头皮屑与百里香

50 肩膀上的头皮屑

52 皮脂的作用

53 消灭头皮屑12式

2. 不做“白毛女”

- 54 白毛女的悲戚
- 56 乌发单方
- 57 白发救星
- 58 一夜白头

3. 留住青丝

- 60 脱发的原因
- 61 遗传型脱发
- 62 产后脱发
- 64 预防秃头

4. 护发常识

- 65 头发干洗法
- 67 巧用茶仔水
- 68 护发秘诀
- 69 秋日护发

三、明眸善睐

电眼美人

- 72 眼明如秋水
- 73 护眼怪方
- 74 黑眼圈拜拜
- 75 养肝明目去黑眼圈
- 76 “水冲法”治眼皮跳
- 78 养眼养颜
- 80 怕怕大眼袋

四、清手护足

“手足”之情

- 84 肥皂和洗手液
- 85 麦片砂糖按摩剂
- 86 消除拜拜手
- 87 独门护手秘方
- 89 护手小锦囊
- 91 拥有性感的脚跟
- 92 洗脚的艺术
- 93 脚跟、手肘变柔滑

五、修身法宝

身轻如燕

- 96 周末排毒轻身
- 98 减下围瘦身方
- 99 运动与美白
- 100 老太太的瘦身经验
- 101 去脂9大美食
- 103 士多啤梨消脂妙用
- 104 每天四十五分钟
- 105 十五分钟减肥
- 106 去积水消窈肥
- 108 胡椒的神奇功效
- 109 多色蔬菜：含丰富抗氧化生物

Part 1

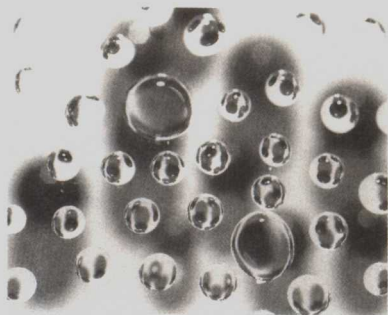
花果美肤

暗疮的烦恼

背

部、胸部偶尔会长出一两粒小暗疮，这是很平常的事，有时脸部也会无故长出一粒小暗疮。这种种现象，都跟我们的健康情况和情绪有关。

谈到健康情况就牵涉到抵抗力的问题，有人偶然吃了一根油条，或者两三颗荔枝，翌日，脸上甚至背上便会长出一至两粒小暗疮。有时候立即去喝杯如夏枯草之类的凉茶，便能药到病除。

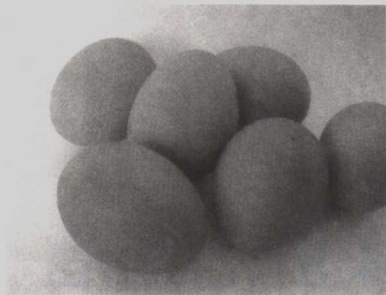


但暗疮的形成并非完全来自食物，也来自情绪，例如熬了一夜赶工作、无尽的工作压力、办公室内不和谐的人际关系、家庭生活不如意等等，都会因为当事人不懂得处理、疏导而造成情绪不稳定，导致内分泌失调，表现在皮肤上的就是这些小暗疮。

皮肤一旦出现问题，我们就要先反省，看看是否吃了肠胃不能承受的食物，是否外来因素令自己心烦气躁等等。

有时候，我们愈是紧张自己的皮肤，它就愈多问题，相信你也会有这个经验。

如果只是偶然长出一两粒小暗疮，就不必太介意，注意均衡饮食就可以了。



治暗疮、 无名肿毒

我的朋友有个治暗疮的怪方法。怪是怪，不过听说很灵验，我教人照着做以后，发现效果也很好。材料是鸡蛋一只。方法是，去蛋白（蛋清）留蛋黄，然后把蛋黄拌匀，抹在长暗疮的位置，干后再等十分钟，然后用温水洗干净。每天一次，连续做一个月，之后每个月做二至三次即可。在整个“治疗”过程中，你会看见暗疮渐渐消失，到了后期，皮肤已回复完好。

这个蛋黄浆法，不仅可以治暗疮，也可以医治脸上其他的无名肿毒、湿毒、湿疹等。

记得当时我问这位朋友，为什么蛋黄可以治暗疮，他说他也不清楚，只知道那是家传秘方，家中的兄弟姐妹们长暗疮，母亲便用这个方法“治”。后来经过查证，才知道鸡蛋里含有丰富的维生素A，而维生素A就正是治疗暗疮的专家。

所以，怪不得有些皮肤很靓的主妇说，她们在厨房用蛋做菜时，每次都会用一点蛋黄浆涂在脸上做面膜。不过，有暗疮湿疹的朋友请记住，涂蛋黄浆后是不必抹上任何护肤品的。



夏枯草： 明目柔肝治暗疮

念

高三的儿子开始长暗疮，我二话没说立即煲了一锅片糖夏枯草水，逼他每天喝一大杯（热饮），一连喝了两天，暗疮渐渐枯谢。

小时候，母亲也强迫我们兄弟姐妹四人，喝热片糖夏枯草水，大概一个月一次，每次一杯，说有去燥火、明目、防眼疾之效。结果，我们四兄弟姊妹没有一个是近视眼的。而我那个书虫儿子至今还没有近视（托福），这当然是因为我时常煲片糖夏枯草水给他喝之功效。

有一次在朋友的饭局上遇到本港一位著名的眼科医生，我问他喝夏枯草水的事。医生说，眼与肝有关连，而夏枯草有疏肝柔肝降血压的作用，所以常饮对眼睛也有帮助。

夏枯草又名白花草、麦夏枯、棒槌草，大头花等等，《滇南本草》有记载：“祛肝风、行经络、治口眼歪斜、行肝气、开肝郁、止筋骨疼痛、目珠痛、散周身结核。”

而煲夏枯草水的方法也十分简单，夏枯草加水煲好后加片糖，溶后便可，最好能热饮。饮剩的入瓶放在冰箱里，每次饮用前加热便可。我建议大家不要喝市面上现成瓶装或罐装的夏枯草饮料，以保障自己的健康。

其实，夏枯草也是护肤恩物。如果脸上或身体其他部位长有湿

疹，你便可用夏枯草二两，南天竹二两，一起煲水，然后用来洗患处，每日三次。

如果皮肤搔痒，可用夏枯草半斤，片糖半斤，煲水后洗澡，洗至水变凉为止，每日一次。

如果眼睛有红筋或者肿痛，你不妨用夏枯草、野菜花各五钱，煲水洗眼，每日三次。

病，不一定要向“钱”中医，护肤也不必使用名贵的药品，毫不起眼的夏枯草，原来浑身是宝。

加料：乌豆与黄豆

后来我在读者朋友口中更得知，煲夏枯草也有很多学问。如果你是属于寒底身子的，煲夏枯草时最好加入二两乌豆，驱寒之外还可趁机补血；但倘若你是热底，则不妨加入二两黄豆。

“这些豆跟夏枯草配合煲片糖之前，切记要泡一晚或者浸泡八小时，这样豆的养份才会渗透出来。”

我说如此泡法，可能会泡出豆芽来呢！他们答道，这就更有益呀！

原来，听说不论煲任何豆类，在煲之前，都必须要用清水浸泡至少两小时，红豆、绿豆也不例外。

小时候，家里在煮豆汤前，都先把豆浸泡，在一段时间后，坏豆便会浮到水面，家人便把它们丢掉。因此，我一直以为，浸豆的主要目的就是要把坏豆剔除和因为它们的壳特别坚硬之故。现在听了朋友的话，才恍然大悟。

汤水治暗疮

读

者Mabel说，她心口长了一颗暗疮，应该怎么办？我建议她煲一道润肤清热毒的汤水，这是吾友麦洛新介绍的。他说对付几颗暗疮，通常一剂就可以。就算没有暗疮，平常饮用，对于皮肤来说，都是一道有益的汤水。

健肤汤水

材料：大生地、昆布海藻、瘦猪肉。至于分量，则必须按饮用人数来决定。

制法：水滚后把所有材料放入，煮三小时。

我问要不要加入蜜枣、果皮或生姜这些东西。答曰：不必。

原来还有一个较简单的煮法，就是单用大生地煲瘦猪肉即可。而上述所有材料除猪肉外，均可以在药材铺或山草药店买到。

讲到山草药店，我认为大家去这些店买山草药，例如神仙草、白花蛇舌草等，最好去那些有固定地址的，因为有什么问题，如买错药，可以有店可寻。

粗盐去暗疮

话说那天晚上香港电台的Amy So做东，呼朋唤友去尖沙咀设宴欢送李欧梵教授夫妇返美。座中开始讨论美容护肤问题，忘记了是哪一位美女的问题：“盐真的可以治暗疮？把盐巴放到暗疮的伤口上，痛死了。不如你讲解一下怎样用吧。”

我当然义不容辞：“厨房内的油盐酱醋，都可以用来美容护肤，而且效果是出奇的好。最重要是既安全（无防腐剂）又省钱。”我喝口普洱茶润喉继续说道：“用来护肤的盐必须是未经精炼的粗盐，方法是半匙粗盐，加入一茶匙茶花籽油或者是橄榄油，拌匀，然后抹在有暗疮或痤疮的面额上。油的作用是固定脸上的盐和润肤，接着用中指和无名指按住盐，轻轻打转按摩，像做磨砂一样做一分钟，盐有杀菌作用，一经接触疮的含脓伤口，会把脓和菌擦掉。然后用洗面泡沫加温水洗脸，用爽肤水（加两滴柠檬汁）拍打，再用手心用阴力印上茶花籽油。一星期做两次，这期间不能饮汽水、吃煎炸食物，必须天天肠胃畅通。就这么简单。”

内外夹攻治暗疮

“本人已二十七岁，但仍不时受暗疮困扰，已看过医生，吃了一些消炎药，但只能维持一段短时间，很快便再生，请问有什么方法解决……另外，有什么方法可把暗疮印减退掉？”一位署名大塍的读者来信问。

治疗暗疮这种皮肤大敌，必须要内外夹攻才可以有收效。

1. 要保持每日肠胃畅通，不能让垃圾囤积体内。
2. 多饮温开水。能每小时喝一杯就最理想。
3. 日间（白天）工作太疲倦时，就停下来休息五分钟，做一些弯腰踢腿及用手指尖像弹琴一样轻敲头部的运动。
4. 设法让自己每晚有七至八小时的睡眠，尽量避免夜生活和饮酒。
5. 一定不可吃薯片一类的零食。汉堡包、炸鸡也最好停吃。
6. 每星期吃斋一次，只吃白粥、沙律一类的食品。
7. 下班后让自己身心舒展，例如看内容轻松的书籍、听柔和的音乐，晚饭后步行九十分钟等。

