

草本 美白面膜

66种纯天然草本美白面膜的自制方法

主 编 李春梅 李惠敏 张婷娜



Cao Ben
Mei Bai Mian Mo

吉林科学技术出版社

草本美白面膜

主 编：李春梅 李惠敏 张婷娜
责任编辑：李永百 宛 霞
版式设计：张 玲 李军路
摄 影：姜 源 冬 松
摄影助理：杜秉华 高洪波
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司
版 次：2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：4
字 数：120 千字
书 号：ISBN 7-5384-3195-0/R · 941
定 价：18.00 元(附赠光盘)

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcs.com>



草本 美白面膜

66种纯天然草本美白面膜的自制方法

主 编 李春梅 李惠敏 张婷娜



Caoben
Mei Bai Mian Mo

吉林科学技术出版社



做一个想做的女人

黄昏的时候,脱去一天的疲惫,闲散地坐在地板或是沙发上,听听苏格兰音乐,喝一杯温热的菊花茶,你的肌肤也在一天的紧张过后渴望着温柔的呵护。

将草本完美地融入你的生活,坚持自然的生活理念,深信草本赋予生命的灵感和奇迹,在生活的每一个细节里追求自然清新的草本感觉,在现代都市来来往往的人群中做一个想做的女人。

想做就做。在睡前为自己调制天然植物合成的新鲜面膜,花与叶完美地融合,感觉肌肤散发出田园般自然的清香。小憩过后,轻轻洗去。一个自然洁白亮丽的面容出现,你便可以自信地问问魔镜:魔镜谁最美。

清晨醒来,阳光、希望、快乐、美好都跟随着醒来。你的肌肤开始新的一天,就这样让草本伴随你的生活,就这样做个想做的的女人。

Contents

目 录

Part1



- 7 有关皮肤
- 10 有关面膜

基 础

Part2



- | | |
|-------------------|-----------------|
| 17 珍珠蛋蜜面膜 | 29 白芷鲜奶面膜 |
| 18 白芷面膜 | 30 杏麝面膜 |
| 19 绿豆白芷面膜 | 31 冬瓜仁面膜 |
| 20 雪花膏珍珠粉面膜 | 32 三白面膜 |
| 21 珍珠粉甘油面膜 | 33 珍珠白芷面膜 |
| 22 珍珠面膜 | 35 白醋甘油面膜 |
| 23 桃花瓜籽蜜面膜 | 36 人参杏仁面膜 |
| 24 白芷面粉面膜 | 37 当归白芷面膜 |
| 25 葛根面膜 | 39 山药面膜 |
| 26 夏枯草面膜 | 40 五白膏 |
| 27 白芷茯苓面膜 | 41 茯苓杏仁面膜 |
| 28 玫瑰面膜 | 42 参芷面膜 |

美白面膜

Contents

目 录

43	白芷甘草面膜
45	双参面膜
46	双豆百合面膜
47	白及藁本面膜
48	柿子叶面膜
49	杏桂面膜
51	天门冬芦荟面膜
52	冬瓜桃仁面膜
53	杏仁粗盐面膜
54	珍珠白玉面膜
55	珍珠红酒面膜
57	白芷蛋黄面膜

祛斑面膜

58	萱草面膜
59	丹芍面膜
61	花粉面膜
62	白蒺藜面膜
63	百合面膜
64	茯苓面膜
65	杏仁面膜
66	干姜酒面膜
67	白术面膜
69	僵蚕面膜
70	盐醋面膜

Contents

目 录

除痘面膜

- 71 浮萍面膜
- 73 芦荟面膜
- 74 鱼腥草面膜
- 75 丹参栀子面膜
- 77 桃子香面膜
- 78 重楼丹参面膜
- 79 山慈姑面膜
- 80 大黄紫草面膜

除皱面膜

- 81 姜黄面膜
- 83 茶叶面膜
- 84 白及紫河车面膜
- 85 白芷山药面膜
- 86 紫河车蛋清面膜
- 87 橄榄油蜂蜜面膜

润肤面膜

- 89 杏仁蜂蜜面膜
- 90 归参面膜
- 91 冬葵子面膜
- 93 芦荟面膜
- 95 银玉面膜

汉方面膜

Part 1

面 膜

有关皮肤 有关面膜

有关皮肤

◆了解你的皮肤

中性皮肤

柔软、稳定，组织滑而纤细，皮脂及水分供应充足，表面没有瑕疵，颜色红润，面部与颈部颜色深浅相同。肌理纹路平整，皮沟线细，毛孔不明显，皮肤健康而有光泽，皮肤易上妆，皮肤表面瑕疵少，保养恰当，即呈健康、漂亮。冷时皮肤偏干性，热时肌肤偏油性。

油性皮肤

皮肤腺和汗腺特别发达，油脂分泌多，易受细菌感染，易吸取空气中的灰尘，使毛孔污染，易长粉刺，毛孔易粗大，对细菌抵抗力弱，易长面疱与肿瘤，上妆后易脱妆。男性激素分泌旺盛。随年龄增长，皮肤易衰老，毛孔粗大，易生黑头，暗疮，堵塞毛孔。

干性皮肤

肤质辨别：肌理纹路平整，毛孔细小，皮肤表面皮层水量过少，皮脂分泌过少，易产生皱纹，黑斑、雀斑，不易长面疱，易上妆，不易脱妆，洗脸后皮肤有紧绷感及刺痛。又分为缺油、缺水干性皮肤两类。

混合性皮肤

混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征，在面部T型区（前额、鼻、口周）呈油性状态，眼部及两颊呈干性。女性80%都是混合性皮肤。

敏感性皮肤

敏感性皮肤，可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿，出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。



◆美丽皮肤特征

1. 影响皮肤因素

遗传: 体内因素。

年龄: 外界环境。

保养: 有些因素是我们无法控制的, 但我们可以通过健康的饮食, 良好的情绪管理, 充足的睡眠, 适当的运动和正确的护肤保养, 达到延缓皮肤老化的目的。

2. 内外协调的和谐美

内在: 饮食要搭配, 还要适量的运动。它既可将皮肤毛孔内的污垢随汗水挤出, 令肌肤保持洁净外, 同时可忘却日常生活的压

力和忧虑, 自然容光焕发。

心理: 要为自己定下明确目标。

心情保持愉快; 反之时常愤怒怨恨, 对您的皮肤而言是沉重的负担。

外在: 必须要选用多种产品, 和谐配合。所以皮肤和谐, 就是完美皮肤的新体验。

3. 皮肤所需养分

(1) 水分

人体组织液中含水量达 72%, 成年人含水量为 58% ~ 67%。当人体水分减少时会使皮肤干燥, 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。

(2) 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新陈代谢正常必不可少。正常成年人每日钾需要量为 2~4 克。主要食物来源: 麸皮、豌豆、大豆、马铃薯、萝卜、花生、海带、紫菜、咖啡、茶叶等。

(3) 含维生素 A 的食物

维生素 A 可使目光明亮, 皮肤细腻。主要食物来源: 动物肝脏(狗肝不可多食), 全脂奶及其制品, 绿色和黄色蔬菜, 红心甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜等。

(4) 含维生素 B₁ 的食物

缺少维生素 B₁, 可致黏膜过

关于美丽皮肤

1. 纹理细致。
2. 滋润、嫩滑、具弹性。
3. 肤色均匀、无斑点。
4. 表皮及毛孔无污垢、平整、有光泽。

敏和发生皮肤炎症。主要食物来源: 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。

(5) 含维生素 B₂ 的食物

维生素 B₂ 也叫核黄素。它的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。主要食物来源: 动物肝、肾, 瘦肉, 奶类, 蛋类, 大豆及其制品, 绿色蔬菜。

(6) 含维生素 C 的食物

维生素 C 是一种抗氧化剂, 可防止黑色素生成, 因而能使晒黑的皮肤恢复白皙柔滑的本来面目, 但维生素 C 制剂摄取过量可导致结石或溃疡。主要食物来源: 橘、橙、柚、鲜枣、猕猴桃、草莓、梨、菜花、莴苣叶、柠檬、西红柿、山楂以及各种深色蔬菜。

(7) 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。主要食物来源: 海鱼、动



物肝脏及蛋黄、奶油、干酪、鱼肝油等。

(8)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,颇具护肤养颜,抗衰益寿的功效。主要食物来源: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。

(9)含纤维的食物

便秘可导致机体产生各种症状从而诱发多种疾病,便秘还会使人的面色萎黄,失去应有的光泽。而富含纤维素高的食物可以防治便秘。主要食物来源有:各种蔬菜、水果和非精制食品。

(10)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程度,有“皮肤是锌镀”之说。因此,应适量多吃富含铁、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。

(11)碱性食物

皮肤的粗糙往往是因血液酸性偏高造成的。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和血液中的乳酸、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,主张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。多摄入生理性碱性食物,使皮肤光洁秀美。

(12)含胶原蛋白和弹性蛋白食物

胶原蛋白能使皮肤细胞变得丰满,从而使皮肤充盈,皱纹减少,使皮肤细腻和富有光泽;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。

常用鉴别皮肤方法

擦试法: 被测者于晚上将脸洗净后,不涂任何护肤品,在第二天起床后用干净的面巾纸或吸油棉纸分别轻按额部、面颊、鼻翼、下颌等处,对光进行观察纸巾或棉纸上油污的多少。以判定皮肤性质,如果纸巾上沾油污面积不大,呈微透明状,为中性皮肤;如果纸巾或棉纸上见大片油迹,呈透明状,为油性皮肤;若纸巾或棉纸上基本不沾油迹,为干性皮肤。

洗面法: 就是利用洗面奶进行洗面,如果洗面 30 分钟后皮肤感觉正常者为中性皮肤;如果洗面 20 分钟后面部皮肤紧绷感消失的为油性皮肤;如果洗面大于 40 分钟,面部皮肤紧绷感才消失的为干性皮肤。

有关面膜

◆认识面膜

有关皮肤科专家认为,面膜之所以能一敷见效,养护皮肤体贴入微,关键在于它的高吸水力和密封性。面膜所具有的高吸水力能将水分锁在皮肤中,而它的密封性,可防止水分蒸发,让养分充分渗透入肌肤,达到瞬间修护、滋养效果。

面膜是一种敷在脸上的美容护肤品,有的敷后经过20~30分钟,便会形成一薄层紧绷在脸上的膜,所以称做面膜。但是,有的面膜干燥后不形成膜;不能整块地掀起来,只能用水把它洗掉,准确地说,这些面膜应该叫做敷面涂剂,但习惯上,因为操作和效果跟做面膜是一样的,也就笼统地归到一起叫面膜了。当你把湿润的面膜敷在脸上,面膜里的物质就开始向皮肤缓缓渗透,并将肌肤与外界空气阻隔开,一方面让水分缓缓渗入表皮的角质层,同时也防止膜内的水分很快丢失。湿润的面膜敷在脸上并停留一段时间,深层细胞的胶原质在湿润的环境中吸足水分,而且营养性或功效性的物质也渗透

进入皮肤的深层。同时,毛细血管的扩张,血液微循环的增加,会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的利用和吸收。这样,皮肤便会柔软起来,更加富有弹性。

◆中药面膜优点

中药面膜的美容功效不同于化妆品。它取材方便、价格合理、疗效显著。从本质上与普通化妆品有着很大的区别。中药面膜具有医疗性的美容,通过外敷脸部、皮肤、毛孔吸收以及脸部丰富的循环经络受药物的作用,对周身的经脉都起到整体调节的作用,排毒生肌,改善睡眠,提神醒脑,增强肠胃功能,滋补健肌。使用中药面膜可逐渐改善肤质,增强皮肤活力,疏通毛孔,促进皮脂排泄,改善面部微循环,是皮肤分泌代谢功能迅速恢复,有效地排除皮肤及体内的毒素,修复受损肌肤,起到“内清脏毒,外疗肌肤”的特殊疗效。对粉刺(青春痘,痤疮),



祛皱,细嫩皮肤具有特殊功效。其次,取材方便是它的另一大优点,你可以随意到药房等场所便买到制作材料。再次,它的价格合理,你可以无需花很多钱便拥有疗效显著美容制剂,花一份心思,制成你所需要的美容品。来自天然,取自天然,无害无毒,成为了越来越多的爱美女性的钟爱。

◆面膜须知

晚上是做面膜的最好时间,有利于皮肤吸收养分、自我修

复。

做面膜之前一定要做好皮肤的清洁工作,用温水洗脸,把毛孔打开,去角质,这样面膜更容易被吸收。

敷面膜时彻底放松,时间不宜过长,一般以30分钟左右为宜。时间过长面膜变干反而会吸走脸上的水分。

面膜的一大作用是清除皮肤内的污垢和多余的角质,但不能每天做,尤其是揭除式面膜,揭除时会损伤新长出的角质,也会刺激皮肤,所以每周做1~2次就可以了,过于频繁易给皮肤造成依赖性,不利于皮肤自我调节。当然也有例外,有些面膜是可以每天使用的,这种面膜大都为水洗面膜。

将做面膜成为一种习惯,坚持不懈,皮肤自然亮丽光鲜。

◆如何敷揭面膜

1.敷面方法

面膜有揭除膜和水洗面膜两种,使用揭除面膜应避开眼眶,肩部,发际及嘴唇周围的皮肤,将面膜均匀地涂于脸部,涂抹面膜时的先后顺序很重要,脸部各个部位的皮肤湿度不同,所以最好从温度较低的两颊开始涂抹,然后是额头,鼻头,下巴,利用时间差,使面膜的干燥

时间一致,这样就容易将面膜完好地从脸上整张地揭除下来,其次,涂抹的薄厚也讲究,不能是薄薄的一层,要有一定的厚度,要盖住毛孔,水洗面膜使用起来简便,不会干燥,敷在脸上停留一定时间后,用清水冲洗干净就可以了。

2.揭除方法

脸部汗毛的生长方向是自上而下,所以由上往下揭除一般对皮肤不会有什么影响,但有些去角质的面膜要逆着生长的方向揭除,效果才好。

关于草本

草本类药材具有取材方便,价格合理,疗效显著的优势,它们不仅是维护健康的最佳选择,也是美容保健必不可少的重要元素。草本植物有天然香味及不含香精的独特品质。使用后,使皮肤看起来光滑细致,有如丝缎般的感觉。由于中药美容所用的材料,大多取自于天然的动物植物和矿物,尤其是日常生活中常用的食物,对人体的毒副作用小,所以,东方使用上千年的草药,在21世纪成为生物科技的新宠,受到古今中外爱美之人的推崇,成为这个世纪护肤美颜产品的主流。



◆美容药材介绍

白丁香

功效:除斑护肤。

禁忌:肾虚有火及孕妇忌服。



白薇

功效:清热解毒,润肤白面,治粉刺面疮,手足皲裂;常作美容化妆品的漂白剂。

禁忌:脾胃虚寒及无实火者忌服。



半夏

功效:悦泽面目;面上黑气,酒渣鼻,眉毛不生,瘢痕疙瘩。

禁忌:一切血证及阴虚燥咳,津伤口渴者忌服,孕妇忌用。



白附子

功效:润白,祛粉刺;常作美容化妆品的添香剂。

禁忌:急性热病高热或阴虚者忌服。



白牵牛

功效:泻水,下气,杀虫;治水肿,痰饮,食滞,祛瘀润肤。

禁忌:孕妇及胃弱气虚者忌服。



赤芍

功效:泻肝清热,活血通经,镇痛散瘀。

禁忌:血虚及无瘀滞者忌用。



白果

功效:益气定喘、解毒敛疮、杀虫除痒、疗癣祛斑。

禁忌:大量生食易中毒;内有湿热及咳嗽痰稠不利者慎用。



白术

功效:补脾益胃,燥湿利水,和中,驻颜,益气强身。

禁忌:阴虚气滞胀闷者忌用。



川芎

功效:能行气活血,有助于改变肤色,消除青春痘。

禁忌:阴虚火旺,上盛下虚及气弱者忌服。



白及

功效:清热祛风,除斑护肤,止血、消肿、生肌、增白皮肤。

禁忌:肺胃有实火者忌用。



白藓皮

功效:祛风湿湿,清热解毒,润肤白面,治风疮疥癣,眉发脱落,面黑不净。

禁忌:虚寒者忌服。



当归

功效:补血和血,治肌肤褶皱,面上瘢痕,黄褐斑,扁平疣。

禁忌:湿阻中焦及大便溏泄者慎服。



白蒺藜

功效:散风明目,祛斑白面,面上瘢痕。

禁忌:血虚气弱,血压偏低及孕妇慎服。



白芷

功效:祛风止痛,润肤除皱,悦泽容颜,除臭香身;治粉刺痤疮,瘢痕,疙瘩。

禁忌:阴虚血热者忌服。



党参

功效:益气生津,安神活血,健美肤色。

禁忌:实证,热证禁服。



冬葵子

功效：治面上疮疮，
皮肤粗糙无华，润
肤。
禁忌：凡脾虚肠滑者忌
服。

**海藻**

功效：清热消痰，软
坚散结。
禁忌：肝阳上亢、火
热内盛者慎用。

**黄芩**

功效：寒能清热，苦
可泻火，能润肌肤，
治肌肤毒热疾患。
禁忌：脾胃虚寒，少食，
便溏者禁服。

**浮萍**

功效：发汗解表，透
疹止痒，利水消肿，
清热解毒。
禁忌：表虚自汗者禁
服。

**核桃**

功效：通经络、润血
脉，黑须发，常服皮
肉细腻光润。
禁忌：上火、腹泻者忌
食。

**姜黄**

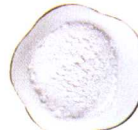
功效：破血行气，逐
瘀通经，祛风止痛，
健胃利肝。
禁忌：无瘀滞及体虚者
忌用。

**干百合**

功效：润肺止咳，清
心安神，健脾胃，强
肾阴。
禁忌：脾胃虚寒泻泄者
慎服。

**滑石粉**

功效：利水通淋，清
热渗湿，消炎止血，
清暑止渴。
禁忌：阴虚而无湿热，
脾虚泻泄者忌用，孕妇慎用。

**僵蚕**

功效：祛风邪，灭雀
斑，消瘢痕、粉刺、
风刺，好颜色。
禁忌：不宜与桑螵蛸、
桔梗、茯苓等配伍。

**干姜**

功效：治斑痘厥逆，
痈疽初起，瘰疬不
敛。
禁忌：阴虚内热，血热
妄行者忌服，孕妇慎用。

**黄柏**

功效：治因火热毒
盛所致之痈疡肿
毒，湿热毒邪所致
湿疹、湿疮等证。
禁忌：脾虚泻泄，胃弱食少者忌服。

**桔梗**

功效：宣肺散寒，镇
咳祛痰，催吐，排
脓。
禁忌：阴虚咳嗽者忌
用。

**藁本**

功效：润肤，祛斑止
痒，洁面护肤。
禁忌：阴血虚及热
证头痛禁服，阴虚血
亏、肝阳上亢、火热内盛之头痛慎用。

**黄连**

功效：治痈疽疮毒、
酒渣鼻、粉刺等头
面诸疾。
禁忌：阴虚烦热，胃虚
呕恶及脾虚泻泄者忌服。

**菊花**

功效：疏风清热，平
肝明目，解毒消肿，
散风，滋阴，清利头
目，平抑肝阳。
禁忌：气虚胃寒，食少泻泄者慎服。

**葛根**

功效：升阳解肌，透
疹止泻，除烦止渴；
治足阳明经相关的
头面疾患。
禁忌：胃寒，表虚，汗多者忌服。

**黄芪**

功效：益气升阳，固
表止汗，利水消肿，
排毒生肌。
禁忌：表实邪盛，气滞
湿阻，食积停滞，阴虚阳亢者禁服。

**苦参**

功效：用于制成润
肤品、止痒膏、洁肤
霜、漱口腔。
禁忌：脾胃虚寒及阴虚
津亏者忌用或慎用。



李子仁

功效：解毒敛疮、杀虫除痒、疗癣祛斑。
禁忌：湿热及咳嗽痰稠不利者慎用。



蒲公英

功效：清热解毒，对多种皮肤真菌有抑制作用。
禁忌：脾胃虚寒泻泄者慎服。



生大黄

功效：作化妆品的防腐抗氧化剂，对皮肤病、痤疮有疗效。
禁忌：凡血虚气弱，脾胃虚寒，无实热，积滞，瘀结、孕产妇慎服。



芦荟

功效：使皮肤收敛，柔软化，保湿，消炎，漂白的性能。
禁忌：体质虚弱或者脾胃虚寒者应谨慎服用。



羌活

功效：疮痈肿痛、外伤疼痛等证并有洁肤美颜、祛斑止痒作用。
禁忌：血虚痹痛忌服，阴虚燥热忌服。



生地黄

功效：清热凉血，养阴生津的功能，有助于消瘀软坚，祛瘀美肤。
禁忌：脾虚湿滞腹满便溏者慎用。



麦门冬

功效：养阴润肺，益胃生津，养肌肤，乌须黑发，令人肥健。
禁忌：脾胃虚寒泻泄，有痰饮湿浊及暴感风寒咳嗽者忌服。



三七

功效：止血，散瘀，定痛。
禁忌：孕妇忌服。



檀香

功效：行气，散寒，止痛，调中，理气和胃，灭瘢去疣，去垢香身。
禁忌：阴虚火盛之证禁服。



玫瑰花

功效：行气解郁，和血止痛，美肤养颜的功效。
禁忌：玫瑰花性温，内热炽盛者慎食。



山慈姑

功效：清热解毒，消肿散结。
禁忌：虚而有寒者忌用。



桃花

功效：活血化瘀，润肠通便，有助于嫩白肌肤，红润容颜。
禁忌：桃花泻下力很强，用量宜轻，孕妇忌用。



牡丹皮

功效：清热凉血，活血化瘀。
禁忌：虚而有寒者忌用，肾虚无火、精寒自出者慎用。



山药

功效：久服令人身体轻捷，驻颜衰，治黄褐斑，使皮肤白皙。
禁忌：有实邪者忌服。



桃仁

功效：破血行瘀，润肤去皱，悦泽人面。
禁忌：孕妇忌服。



天花粉

功效:清热生津,降火润燥,排脓消肿。
禁忌:气虚多汗,阴虚者忌服。



萱草根

功效:清利湿热,凉血解毒。
禁忌:气虚多汗,阴虚者忌服。



玉竹

功效:养阴润燥,生津止渴,有助于滋润肤色,抗皱防皱。
禁忌:脾虚有湿痰,阴病内寒,胃有痰湿气滞者忌服。



天门冬

功效:泽肤驻颜,乌须黑发,便秘,面黑不白。
禁忌:虚寒泻泄及外感风寒致嗽者忌服。



玄参

功效:清凉,生津,消痰,凉血,除肠中热,下水,止烦渴,散金下核。
禁忌:脾胃虚寒,肠闷少食者不宜用。



珍珠

功效:镇心安神,平肝潜阳,润肤白面,固齿白牙。
禁忌:胃寒者慎服。



乌梅

功效:收敛生津,安蛔驱虫,治久咳,虚热烦热,久痢,斑疹等各种疮病。
禁忌:有实邪者忌服。



益母草

功效:活血调经,利水消肿之功能,有助于解毒消肿,容颜靓丽。
禁忌:血虚无瘀血慎用,孕妇忌服。



栀子

功效:治疗因心、肝、肺、胃热邪引起的皮肤疾病,使气血大和,容颜娇美。
禁忌:脾虚便溏者、虚火者禁用。



细辛

功效:祛风散寒,行水开窍,润肤驻颜,香口去臭。
禁忌:气虚多汗,血虚头痛,阴虚咳嗽等忌服。



银花

功效:清热解毒,养血止渴,治痈疽疥癣,杨梅恶疮。
禁忌:脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌服。



重楼

功效:清热解毒,消肿,定惊,止咳。
禁忌:脾胃虚寒者忌服,孕妇禁止服。



夏枯草

功效:清肝火,散郁结,治目赤肿痛。
禁忌:虚而有寒者忌用。



鱼腥草

功效:清热解毒,利尿。
禁忌:脾胃虚寒者忌服。



紫草

功效:凉血活血,清热解毒,生肌长肉,治血证,斑疹,丹毒,痈疮。
禁忌:胃肠虚弱,大便滑泄者慎服。

