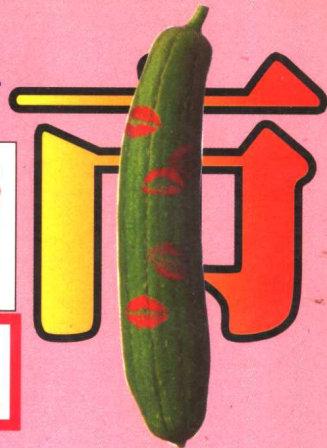


天然美容小妙方

四

季

大超



余莎莎
编著



自制化妆品
平添无穷魅力

减肥健美食疗妙方

女人亮丽的圣药



天然美容面膜大总汇

中国经济出版社



四季大超市

天然美容小妙方

余莎莎 编著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季大超市:天然美容小妙方/余莎莎编著.-北京:
中国经济出版社,1998.10

ISBN 7-5017-4481-5

I. 四… II. 余… III. 美容 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27561 号

《四季大超市》

——天然美容小妙方

余莎莎 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

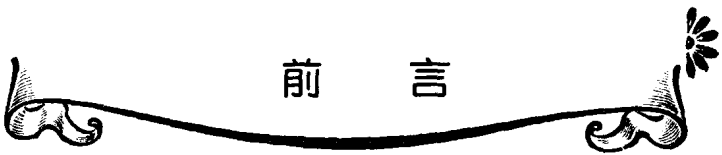
北京外国语大学印刷厂印刷 新华书店经销

32 开本 14 印张 360 千字

1998 年 10 月 1 版 1998 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5017-4481-5/Z · 637

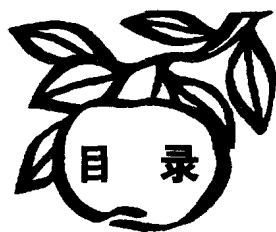
每册定价:19.80 元



前 言

爱美之心人人有之,爱美是一种高尚的情感,是进步和文明的表现。为了使人人都有一副姣美的容颜,健美的体魄,青春常驻,现将本书献给广大爱美的朋友们。

本书主要以天然美容法介绍给大家。所谓天然美容,是利用自然界中天然生成的和人们日常生活中接触到的一些动植物、食品和其他一些物质代替化学一类的化妆品,并用按摩、体操等一些保健动作进行美容的方法。通过它,既可美化容貌,又能保持皮肤细腻,延缓衰老,使自己长期洋溢着青春活力和诱人的自然之美。此书具有实用性、科学性、趣味性融为一体。全面系统地引导人们做到外在美和内在美的完美统一,从而达到真正的美。



美容护肤篇



若要保持美丽的肌肤，最好利用自然物的美容法，很早之前在历史上便被证明最具效果，至今仍然在使用之中，以科学来分析，也有很高的评价。下面就来谈谈如何实际地保养皮肤，及介绍数种可以自制的美容护肤品。

普通肌肤——娇嫩、光滑，是最理想的肌肤·····	(2)
干性肌肤——皮脂的分泌量很少，易长皱纹的肌肤·····	(3)
油性肌肤——油脂很多，肌理很大，是很强固的肌质·····	(5)
综合性肌肤——混合干性及油性的肌质·····	(6)
敏感肌肤——使用化妆品时容易引起斑疹等·····	(7)
测试可以了解自己的肌质·····	(7)
测试时所使用的肥皂最好是洗澡用的·····	(9)
脸上的肥皂没洗干净，是使肌肤变粗糙的原因·····	(10)
干性肌肤的保养法·····	(11)
油性肌肤的保养法·····	(16)
过敏性肌肤的保养法·····	(18)
各种异状皮肤的美容保养·····	(22)
精通正确的洗脸方法，是拥有亮丽肌肤的基本技术·····	(37)

春季保养皮肤的方法	(38)
夏季保养皮肤的方法	(39)
秋季保养皮肤的方法	(40)
冬季保养皮肤的方法	(41)
水是延缓皮肤衰老的重要因素	(42)
健康的身心必定不会产生皱纹	(44)
防止皱纹,按摩不如轻拍	(46)
消除皱纹的物质以何者为最佳?	(47)



冰块能够平抚皱纹	(48)
拉伸皱纹的伸展操	(50)
消除皱纹的按摩	(52)
防止皮肤粗糙的办法	(53)
面泡消除法	(55)
消除黑斑的方法	(59)
形成粉刺的原因	(64)

防治粉刺的方法	(64)
长粉刺时的面部保养	(65)
用面膜敷面对于粉刺有疗效	(65)
切勿乱挤粉刺	(66)
消除粉刺(暗疮)的方法	(66)
消除白癫风的方法	(70)
消除扁平疣的方法	(71)
消除酒糟鼻的方法	(72)
面部按摩护肤法	(74)
中医面部按摩美容的主要穴位	(76)
按摩养颜疗法	(77)
面部美容操	(78)

最佳的保养皮肤方法	(79)
保持润滑皮肤的牛奶面敷	(80)
防止日晒后疼痛的方法	(81)
杏仁露能够去除老化的角质	(82)
番茄汁美容法效果惊人	(83)
蒸气美容法	(84)
自制天然美容护肤品	(85)

一、面膜

1. 蛋清膜	(86)
2. 蜂蜜蛋清膜	(86)
3. 陈醋蛋清膜	(86)
4. 杏仁蛋清膜	(86)
5. 白雪膜	(87)
6. 柠檬面膜	(87)
7. 香蕉麻油膜	(87)
8. 牛奶麦片膜	(88)
9. 果汁面膜	(88)
10. 杏仁番茄膜	(88)
11. 苹果蜂蜜面膜	(89)
12. 蛋白柠檬面膜	(89)
13. 胡萝卜苹果面膜	(89)
14. 米麦面膜	(89)
15. 茶叶面膜	(90)
16. 土豆泥面膜	(90)
17. 胡萝卜奶粉膜	(90)
18. 玫瑰面膜	(90)
19. 黄瓜面膜	(91)



20. 草莓面膜.....(91)
21. 杏桃面膜.....(91)
22. 双氧水敷面剂.....(92)
23. 蛋黄敷面剂.....(92)
24. 酸乳酪、牛乳敷面剂.....(93)
25. 过氧化硼砂敷面剂.....(93)
26. 脂油敷面剂.....(93)
27. 石蜡敷面剂.....(94)



28. 酵母面膜.....(94)
29. 茶糖面膜.....(94)
30. 西瓜面膜.....(94)
31. 香蕉面膜.....(95)
32. 橘子面膜.....(95)
33. 梨子面膜.....(95)
34. 香瓜面膜.....(95)
35. 莴苣面膜.....(96)
36. 椴树花面膜.....(96)
37. 金丝桃面膜.....(96)
38. 律草面膜.....(97)
39. 桦树芽面膜.....(97)

二、外用美容液.....(97)

1. 洗面光彩液.....(97)
2. 黄瓜白面液.....(98)
3. 黄瓜奶液.....(98)
4. 番茄蜜液.....(98)
5. 橙汁除皱液.....(98)
6. 桃仁洗面液.....(99)

7. 双花白面液·····	(99)
8. 三花除皱液·····	(99)
9. 玫瑰醋液·····	(99)
10. 车前润肤液·····	(100)
11. 芦荟嫩肤液·····	(100)
12. 柠檬米酒漂面液·····	(100)
13. 草莓奶液·····	(101)
14. 丝瓜美容液·····	(101)
15. 甘油醋液·····	(101)
16. 桑菊杞叶液·····	(101)
17. 去油柠檬液·····	(102)
18. 橘皮酵蜜液·····	(102)
19. 苡仁醇液·····	(102)
20. 蒲公英增白液·····	(102)
21. 女王洗面液·····	(103)
22. 收缩液·····	(103)
23. 美容果菜敷面方 7 例·····	(103)
美容食疗法·····	(106)
一、天然美容品揭秘·····	(108)
二、美容食疗方·····	(155)
1. 女性美容粥·····	(155)
2. 腐竹白果粥·····	(155)
3. 酥蜜粥·····	(155)
4. 麦门冬粥·····	(156)
5. 葳蕤粥·····	(156)
6. 柏子仁粥·····	(156)
7. 仙人粥·····	(156)

8. 胡萝卜粥·····(157)
9. 核桃粥·····(157)
10. 燕窝粥·····(158)
11. 红枣粥·····(158)
12. 芝麻粥·····(158)
13. 莲子粥·····(158)
14. 菊花粥·····(159)
15. 药肉粥·····(159)
16. 脊肉粥·····(160)
17. 薏米百合粥·····(160)
18. 银耳樱桃粥·····(160)
19. 莲花糯米粥·····(161)
20. 芡实粥·····(161)
21. 美颜补血粥·····(161)
22. 人参蜂蜜粥·····(161)
23. 人参旱莲粥·····(162)
24. 西洋参大枣粥·····(162)
25. 人参薏苡仁粥·····(162)
26. 人参黄芪粥·····(163)
27. 人参核桃仁粥·····(163)
28. 莲子龙眼汤·····(163)
29. 冰糖燕窝羹·····(164)
30. 人参鸡汤·····(164)
31. 猪肤汤·····(164)
32. 红枣鸡蛋汤·····(165)
33. 鸡蛋羊肉面·····(165)
34. 鸡肉馄饨·····(165)



35. 杞圆膏·····	(166)
36. 栗粉美容羹·····	(166)
37. 牛奶饼·····	(166)
38. 姜乳蒸饼·····	(167)
39. 骨髓养颜糕·····	(167)
40. 葆春栗羊肉·····	(167)
41. 润肤鸡丝·····	(168)
42. 黄豆白及核桃糊·····	(168)
43. 阿胶黑芝麻糊·····	(168)
44. 美容兔肉·····	(168)
45. 美颜脆爆海带·····	(169)
46. 健乳润肤汤·····	(169)
47. 美目乌骨鸡汤·····	(169)
48. 清热除斑汤·····	(170)
49. 人参雪耳羹·····	(170)
50. 参枣猪肉粥·····	(170)
51. 绿豆猪肝粥·····	(171)
52. 枣仁桂圆粥·····	(171)
53. 归参红花粥·····	(171)
54. 珍珠合剂·····	(171)
55. 苦杏仁膏·····	(171)
56. 西红柿汁·····	(172)
57. 栗子炖白菜·····	(172)
58. 海参肉片炖竹笋·····	(172)
59. 美肤散·····	(172)
60. 萝卜汁·····	(172)
61. 醋拌菜·····	(172)



62. 醋泡黄豆.....(172)
63. 薏苡仁醋液.....(173)
64. 蛋醋饮.....(173)
65. 乳类饮料.....(173)
66. 苡仁饮料.....(174)
67. 大枣饮料.....(174)
68. 桂圆饮料.....(174)
69. 蔬果饮料 8 例.....(174)
70. 二子延年茶.....(176)
71. 玉竹茶.....(176)
72. 珍珠茶.....(177)
73. 驻颜酒.....(177)
74. 归元仙酒.....(177)
75. 固本酒.....(177)
76. 白鸽煮酒.....(178)
77. 红颜酒.....(178)
78. 枸杞酒.....(178)
79. 葡萄酒.....(179)
80. 桃花酒.....(179)
81. 桃花白芷酒.....(179)
82. 桃仁酒.....(180)
83. 杏仁酒.....(180)
84. 首乌酒.....(180)
85. 灵芝酒.....(180)
86. 刺五加皮酒.....(181)
87. 地黄酒.....(181)
88. 雄鸡酒.....(182)



89. 冬瓜子酒·····	(182)
90. 桃花酒·····	(182)
91. 酸枣仁酒·····	(182)
92. 美容果菜汁 7 例·····	(182)
93. 多种果菜混合汁 4 例·····	(184)
94. 胚芽无花果酪·····	(187)
95. 薏米海带粥·····	(188)
96. 果菜酪·····	(188)
97. 莴笋苹果汁·····	(189)
98. 梨汁奶·····	(190)
99. 紫苏果汁·····	(190)
100. 草莓果菜汁·····	(191)
101. 菠萝蔬菜混合汁·····	(192)
102. 苹果香桔果菜汁·····	(193)
103. 柑橙汽水·····	(194)
104. 鲜橙豆奶·····	(194)
105. 菠萝乳酪·····	(195)
106. 瓜桃果汁·····	(195)
107. 柿叶果菜汁·····	(196)
108. 柿叶菠萝汁·····	(196)
109. 胡萝卜果菜汁·····	(197)
110. 苹果蔬菜汁·····	(198)
111. 海带果菜汁·····	(198)
112. 葡萄薏米汁·····	(199)
113. 黄瓜胡萝卜水果汁·····	(199)
114. 香菜柑桔汁·····	(200)



美发护发篇



一头光洁乌黑而富有弹性的头发，就如一张细嫩而富有弹性的脸一样，能给人清新愉快的感觉。因此健康的头发也是人们所不容忽视的问题。除了外在保养之外，内在的营养也是不可忽略的，需多方努力才能使头发更健康美丽。

怎样使头发健美·····	(203)
鉴定头发是否健美的方法·····	(204)
头发的特性·····	(205)
美发的保持方法·····	(206)
头发的分类·····	(207)
干性头发的护理方法·····	(208)
油性头发的护理方法·····	(209)
保持头发秀美的方法·····	(210)
洗头护发的常见错误·····	(211)
正确的梳头方法·····	(212)
洗发的学问·····	(213)
怎样用毛巾擦干头发·····	(215)
头发的致命伤——热与干燥·····	(216)
焗油能使秀发更美·····	(216)
如何护发·····	(216)
春天如何护发·····	(217)
夏天如何护发·····	(218)
秋天如何护发·····	(219)

冬天如何护发·····	(220)
日常生活中如何护发·····	(220)
游泳时怎样保护发头·····	(221)
药用美发剂会使头发永葆健康光泽·····	(222)
按摩头皮有助头发健美·····	(222)
按摩穴位·····	(223)
头屑过多的按摩疗法·····	(224)
针灸按摩美发方·····	(224)
食疗有助头发健美·····	(225)
食疗治白发 47 例·····	(227)
防治白发外用方 12 例·····	(237)
如何防止脱发·····	(239)
脱发的原因及防治·····	(240)
脂溢性脱发的防治·····	(242)
苦茶油可以保护头发防止脱发·····	(242)
头手倒立能生发·····	(243)
生发养发外用方 25 例·····	(244)
食疗治脱发方 12 例·····	(247)
怎样减少头皮屑·····	(251)
消除头皮屑的方法·····	(252)
饮食防治头皮屑·····	(254)
自制天然护发品·····	(255)
1. 甘菊洗发剂·····	(255)
2. 橄榄油洗发精·····	(256)
3. 米泔水洗发精·····	(256)
4. 鳄梨洗发剂·····	(256)
5. 蛋黄白兰地洗发精·····	(256)



6. 蛋黄洗发精 (256)
7. 植物洗发液 5 例 (256)
8. 大豆香波 (257)
9. 甘菊润发精 (257)
10. 柠檬润丝精 (257)
11. 醋润丝精 (257)
12. 柑桔酸润丝精 (257)
13. 郎姆酒润丝精 (257)
14. 蜂蜜润丝精 (257)
15. 甘菊护发乳 (258)
16. 沙拉酱护发剂 (258)
17. 维 E 护发剂 (258)
18. 蓖麻油护发剂 (258)
19. 茶叶护发剂 (258)
20. 橄榄油与蜂蜜护发剂 (258)
21. 芝麻油护发剂 (258)
22. 蛋白质护发剂 (259)
23. 花生护发剂 (259)
24. 水果护发剂 (259)
25. 中性头发的护发剂 (259)
26. 蔬菜护发剂 (259)
27. 热油护发剂 (259)
28. 海藻护发方 (259)
29. 啤酒护发方 (260)
30. 啤酒头发定型剂 (260)
31. 脱脂牛奶发型固定乳剂 (260)
32. 蛋白固定发型乳剂 (260)



头发与发式造型的选择·····	(261)
面型和发型的配合·····	(261)
职业与发型·····	(267)

美容健美篇



所谓健美，不能只满足和停留在有个健康的身体上，而要在健康的基础上，力所能及地运用各种科学方法去塑造美，从而达到健与美的完整统一。

健美身材因人而异·····	(269)
青少年健美形体的办法·····	(270)
女子健美形体的标准·····	(271)
颈部健美的方法·····	(271)
使身材增高的办法·····	(273)
矫正一肩高一肩低的办法·····	(274)
少女青春期不可束胸及束腰·····	(275)
使胸部健美的方法·····	(276)
按摩可使乳房丰满·····	(277)
丰满胸部的健美操·····	(278)
妇女产后健美操·····	(278)
驼背的防治方法·····	(280)
脊柱侧弯的矫正办法·····	(280)
形体健美操·····	(281)
使腰部健美的方法·····	(283)
使腹部健美的方法·····	(284)
消除腹部多余脂肪的健美操·····	(284)

