

天然

美容美发

600方

杨晓光 赵春媛 主编

蜂蜜面膜

材料

蜂蜜2大匙，蛋清2大匙，麦片2大匙。

做法

将蜂蜜、蛋清与麦片混合均匀。

用法

用小刷子蘸取面膜均匀地涂在脸上，20分钟后用清水冲洗。

功效

蜂蜜具有优良的润泽性，能够除燥，使皮肤光滑亮丽，可改善皮肤暗沉现象，减低黑色素，蜂蜜与蛋清还能够有效滋养皮肤。

金盾出版社

— 内 容 提 要 —

这是一本专为广大女性朋友编写的美容护发参考书。书中本着安全可靠、简单实用的原则,详细介绍了 600 多种天然美容美发良方的材料、做法、用法及功效。全书分为美容、美发两大部分,内容包括各种绿色面膜、中药小偏方和常用食疗方等。本书内容丰富,科学实用,面向大众,通俗易懂,是广大女性自我进行科学美容美发的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

天然美容美发 600 方 / 杨晓光, 赵春暖主编. -- 北京: 金盾出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5082-7321-1

I. ①天… II. ①杨…②赵… III. ①美容—基本知识②理发—基本知识 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245350 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷: 北京军迪印刷有限责任公司

装订: 兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 7 字数: 136 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~8 000 册 定价: 16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言



爱美之心,人皆有之,古今中外,概莫能外。尤其是女性,对于自身的头发、面容和肌肤,更是格外关注。这些“面子”工程,一直是众多女性朋友精心美化、倾力呵护的重点,也是有关专家不断研究的重要内容。

改革开放三十多年来,随着人民群众物质文化生活水平的不断提高,以及人们个性的解放和观念的转变,广大女性对于自己的容貌和外表也愈来愈重视,可以说现在已经到了非常广泛、深入的程度。如今,不论是妙龄少女还是退休老人,也不论是高级白领还是普通员工,都在这方面程度不同地投入了不少时间、精力与金钱。与此相应的是,当今中国南北各地,各种各样的护肤、化妆品充斥妇女用品市场,大大小小的美容、美发店遍布城镇的大街小巷。美化形象,增强自信,已经成为现代女性的普遍追求与向往。

然而,就在人们千方百计地美化自己的过程中,则潜藏着不少令人担忧的后果与风险。根据有关部门的调查和专家检测,目前市场上正在销售和使用的护肤美容化妆品和染发剂等,或多或少都含有一些化学添加剂,有的甚至严重超标,根本不合格。这些化学成分对皮肤往往带有一定的刺激性,长期使用则会伤害健康的皮肤,甚至造成严重的后果。在现实生活中,由于本人或店家使用假冒伪劣化妆品而发生“美容不成反毁容”的惨痛事例屡见不鲜,而大量的慢性伤害现象,恐怕要等多年以后才会

逐渐显露出来。这是摆在眼下广大女性面前一个非常现实而不容忽视的问题。

那么,究竟采用什么方法,才能既不伤害身又能获得满意效果呢?换句话说,除了目前流行使用的这些方法、材料外,还有什么比较安全可靠、绿色无害的方法和材料呢?可以告诉读者:不但有,而且很多。

中华民族既是一个勤劳勇敢的民族,也是一个爱美的民族。几千年来,不仅涌现了众多像西施、王昭君、貂蝉、杨贵妃这样美若天仙的绝代佳人,更流传下来大量的用于美容护肤的宫廷秘方和民间偏方。这些中药方和食疗方,确有独到之处,它不像现代化妆品那样只是单纯地用于美容护肤,而是从整体上促进体表的正常发育与代谢,防止衰老。它们所选用的材料,大多为对人体有益无害的天然药材和食材,不仅取材方便,制法简单,而且性质温和,性状稳定,副作用较少,虽然见效可能慢些,但对皮肤的刺激却相对少些。本书提供的正是这些绿色天然的美容材料与使用方法。对于既要美丽又要健康的广大女性来说,这是较为安全、较为放心、较为经济的最佳选择。

需要特别提醒的是,由于个体的不同和皮肤的差异,书中有些方剂在使用前应征询一下专业人士的意见,以取得最佳效果。

愿广大女性朋友美得更自然,美得更自信,美得更安全。



编 者



美容篇

美白面膜/ 1

牛奶面膜/ 1

豆腐面膜/ 1

蜂蜜面膜/ 2

胡萝卜面膜/ 2

黄瓜面膜/ 2

木瓜牛奶面膜/ 3

丝瓜面膜/ 3

西瓜面膜/ 3

西红柿面膜/ 3

面粉面膜/ 4

鸡蛋面膜/ 4

杏仁蛋白面膜/ 4

食盐面膜/ 4

三白细辛面膜/ 5

玉竹杏仁面膜/ 5

红糖面膜/ 5

控油保湿面膜/ 6

苹果水嫩面膜/ 6

生梨杏仁油面膜/ 6

草莓面膜/ 6

鸡蛋米醋面膜/ 7

酵母酸奶面膜/ 7

柠檬鸡蛋面膜/ 7

燕麦牛奶面膜/ 7

山慈姑面膜/ 8

玫瑰花面膜/ 8

黄瓜马铃薯面膜/ 8

阿胶白芨面膜/ 9

香蕉牛油果面膜/ 9

杏仁西红柿面膜/ 9

蛋白绿豆粉面膜/ 10





- 西红柿柠檬面膜/ 10
- 薏仁粉蛋白面膜/ 10
- 土豆胡萝卜面膜/ 10
- 紧致面膜/ 11**
 - 甘草西红柿面膜/ 11
 - 糯米紧肤面膜/ 11
 - 乌梅紧致面膜/ 12
 - 苹果紧致面膜/ 12
 - 紫醋蜂蜜面膜/ 12
 - 苦参收敛面膜/ 12
 - 啤酒毛孔收缩面膜/ 13
 - 蛋清面粉收缩面膜/ 13
- 抗皱面膜/ 14**
 - 山药瓜蒌面膜/ 14
 - 芦荟蛋白面膜/ 14
 - 鲜奶橄榄油面膜/ 14
 - 鸡蛋橄榄油面膜/ 15
 - 蜂蜜蛋清面膜/ 15
 - 香醋蛋清面膜/ 15
 - 米粉面粉面膜/ 16
 - 牛奶草莓面膜/ 16
 - 柠檬面膜/ 16
 - 牡蛎土瓜根面膜/ 16
 - 桃花玉竹面膜/ 17
 - 蜂蜜啤酒面膜/ 17
 - 蜂蜜牛奶面膜/ 17
 - 土豆黄瓜面膜/ 17
 - 胎盘粉面膜/ 18

- 祛斑面膜/ 18**
 - 牛奶燕麦面膜/ 18
 - 玫瑰桃仁面膜/ 19
 - 杏仁咖啡蛋白面膜/ 19
 - 芦荟面膜/ 19
 - 香蕉面膜/ 20
 - 珍珠粉鸡蛋面膜/ 20
 - 瓜蒌仁三白面膜/ 20
 - 丹参面膜/ 20
 - 胡萝卜面膜/ 21
 - 丹参栀子面膜/ 21
 - 藕粉西红柿面膜/ 21
 - 蒲公英面膜/ 22
 - 薏米冬瓜面膜/ 22
 - 蜂蜜玫瑰面膜/ 22
- 祛痘面膜/ 23**
 - 白菜叶面膜/ 23
 - 白芷白藓面膜/ 23
 - 绿豆白芷面膜/ 23
 - 牡丹薄荷面膜/ 24
 - 双绿面膜/ 24
 - 龙胆丝瓜面膜/ 24
 - 黄芩栀子面膜/ 25
 - 大黄紫草面膜/ 25
 - 红豆泥排毒面膜/ 25
 - 草莓面膜/ 26
- 美容露/ 26**
 - 槐花露/ 26





- 玫瑰露/ 27
 丝瓜莲藕露/ 27
 黄芪外敷露/ 27
 二白露/ 27
 茯苓檀香露/ 28
 益母草桑叶露/ 28
 草风露/ 28
 桃花霜/ 29
 木瓜鲜奶露/ 29
 木瓜橘子露/ 29
美容茶/ 30
 慈禧珍珠茶/ 30
 玫瑰红茶/ 30
 薰衣草绿茶/ 30
 葡萄绿茶/ 30
 绿豆菊花茶/ 31
 桂菊茶/ 31
 灵芝茶/ 31
 香梨蜜茶/ 32
 何首乌大枣茶/ 32
 生地山楂茶/ 32
 青果桂圆茶/ 32
 柠檬茶/ 33
 雪耳枸杞茶/ 33
 山楂净面茶/ 33
 姜枣甘草茶/ 33
 果红茶/ 34
 杏花茶/ 34
 百合花蜜茶/ 34
 桂花茶/ 34
 红花檀香茶/ 35
 芦菊红茶/ 35
 玫瑰荔枝茶/ 35
 苹果雪梨茶/ 36
 玫瑰猕猴桃茶/ 36
 桃花瓜仁茶/ 36
 芦荟茶/ 37
 柿叶薏仁紫草茶/ 37
 玉竹蜜茶/ 37
 茉莉桃仁茶/ 37
 双花果籽茶/ 38
 橄榄绿茶/ 38
 陈皮茶/ 38
 冬山乌龙茶/ 38
 甘蔗姜汁茶/ 39
 麦芽荷叶茶/ 39
 勿忘我蜂蜜茶/ 39
 玫瑰乌龙茶/ 40
 软骨素绿茶/ 40
 麦香柠檬红茶/ 40
美容汤/ 40
 竹茹润肤汤/ 40
 燕窝蜜枣汤/ 41
 莲藕熟地猪骨汤/ 41
 黄芪鳝鱼汤/ 41
 龙莲鸡蛋汤/ 42





黑豆首乌鳝鱼汤/ 42
黑木耳红枣瘦肉汤/ 43
猪皮蹄筋大枣汤/ 43
红薯芝麻浓汤/ 43
紫菜豆腐瘦肉汤/ 44
参麦炖牛奶/ 44
茯苓洋参鸡肉汤/ 44
冬瓜老鸭汤/ 45
燕窝乳鸽汤/ 45
红枣银耳桂圆汤/ 45
莲藕章鱼汤/ 46
灵芝乌鸡汤/ 46
蜜瓜螺头鸡汤/ 46
银耳鸽蛋汤/ 47
灵芝猪蹄汤/ 47
韭菜肉丝汤/ 48

美容粥/ 48

牛奶燕窝粥/ 48
三仁美容粥/ 48
柏子仁粥/ 49
枇杷红枣粥/ 49
燕窝冰糖粥/ 49
黄芪红糖粥/ 50
白米鸡汤粥/ 50
薏仁莲子粥/ 50
燕窝杏仁冰糖粥/ 51
玉米瘦肉粥/ 51
荷花粥/ 51

白梅花粥/ 52
桃花粥/ 52
茉莉花粥/ 52
玫瑰花粥/ 53
菊花粥/ 53
合欢花粥/ 53
菜花粥/ 54
扁豆花粥/ 54
紫河车粥/ 54
猪肝绿豆粥/ 55
胡萝卜粥/ 55
山药枸杞粥/ 55
橘子山楂粥/ 56
黄瓜粥/ 56
猪脊肉粥/ 56
四豆紫米粥/ 57

美容酒/ 57

鸡蛋米酒/ 57
人参当归酒/ 57
茯苓菊花酒/ 58
红肉李子酒/ 58
核桃红枣酒/ 58
鱼腥草蜂蜜酒/ 59
龙眼桂花酒/ 59
地黄枸杞骨皮酒/ 59
柚子芍药酒/ 60
桃花白芷酒/ 60
葡萄干糯米酒/ 60





- 灵芝酒 / 61
桂花龙眼酒 / 61
鱼腥草酒 / 61
美容菜肴 / 62
 红焖鲢鱼 / 62
 栗子炖白菜 / 62
 苦瓜炒胡萝卜 / 63
 山药煲猪胰 / 63
 木瓜炖奶酪 / 63
 柠檬汁煨鸡 / 64
 花生鸡丁 / 64
 木瓜煮围虾 / 65
 炖蛋白豆腐 / 65
 腊肉炆紫桑薯 / 66
 杏汁炖燕窝 / 66
 蟹肉扒海草 / 66
 蜜饯火腿银杏 / 67
 桂圆炖蛋 / 67
 归圆炖鸡肉 / 67
 核桃苡仁甜椒 / 68
 银耳炖木瓜 / 68
增白中药方 / 69
抗敏食疗方 / 70
 桑葚葡萄粥 / 70
 薏苡仁山药粥 / 71
 大枣百合粥 / 71
 香蕉奶糊 / 71
 薏苡仁莲子百合粥 / 72
 银耳菊花糯米粥 / 72
 杏仁牛奶芝麻糊 / 72
 莲子芡实龙眼粥 / 73
抗敏中药方 / 73
眼部护理面膜 / 74
 酸奶珍珠粉眼膜 / 74
 桑叶夏枯草眼膜 / 74
 丝瓜眼膜 / 75
 蜂蜜蛋黄眼膜 / 75
 银耳目膜 / 75
 苹果眼膜 / 75
 牛奶眼膜 / 76
 茶叶眼膜 / 76
 甘菊茶眼膜 / 76
明目良方 / 76
黑眼圈食疗方 / 78
 枸杞猪肝汤 / 78
 洋参猪血豆芽汤 / 78
 苹果生鱼汤 / 78
 当归鸡汤粥 / 79
 杞菊山地汤 / 79
 苓桂草鸡汤 / 79
 莲子龙眼粥 / 80
黑眼圈外敷方 / 80
 涂蜂蜜法 / 80
 敷酸奶法 / 80
 热鸡蛋按摩法 / 81
 苹果片敷眼法 / 81





- 土豆片敷眼法 / 81
- 木瓜薄荷敷眼法 / 81
- 柿子敷眼法 / 81
- 冰冻鲜奶敷眼法 / 82
- 鸡蛋银戒指转眼法 / 82
- 祛除眼袋良方 / 82**
 - 卷心菜牛肉汤 / 82
 - 苹果炖鱼 / 82
 - 五粮饮 / 83
 - 食盐水 / 83
 - 土豆皮 / 83
 - 马蹄莲藕渣 / 84
 - 蜂粉蜂皇浆 / 84
- 祛除鱼尾纹良方 / 84**
 - 桑叶夏枯草汁 / 84
 - 桑叶菊花汁 / 85
 - 菊花蜂蜜饮 / 85
 - 桑葚葡萄粥 / 85
 - 薏苡仁山药粥 / 85
 - 银耳菊花糯米粥 / 86
- 治疗眉毛脱落或稀少良方 / 86**
 - 华佗浓眉眼膜 / 86
 - 旱莲蜜眼膜 / 86
 - 隔夜茶眼膜 / 87
 - 垂柳姜汁 / 87
 - 芫菁子调醋 / 87
 - 雄黄调醋 / 87
 - 护眉茶 / 88

- 五倍子治倒睫毛 / 88
- 健鼻中药方 / 88**
- 酒糟鼻食疗方 / 90**
 - 银耳藕荠羹 / 90
 - 双荷灯草汁 / 90
 - 马齿苋薏仁银花粥 / 90
 - 鲜枇杷叶粉末 / 91
 - 腌三皮 / 91
 - 山楂粥 / 91
- 酒糟鼻中药方 / 91**
- 护唇食疗方 / 93**
 - 胡萝卜粥 / 93
 - 川贝冰糖梨 / 93
 - 二冬茶 / 94
 - 沙参润燥汤 / 94
 - 黄瓜猕猴桃汁 / 94
 - 桑葚膏 / 94
 - 银耳汤 / 95
 - 鸭肉汤 / 95
 - 蜜酿白梨 / 95
 - 山药炖鹅肉 / 96
- 古代护唇中药方 / 96**
 - 升麻泻热散 / 96
 - 润脾膏 / 97
 - 唇干方 / 97
 - 炼蜡合甲煎法 / 98
- 护唇外用方 / 98**
 - 巧克力橄榄油 / 98





- 猪油蜂蜜膏/ 98
 蜂蜜+维E胶囊/ 99
 酸奶+新鲜柠檬汁/ 99
 婴儿油+橄榄油/ 99
护牙固齿食疗方/ 99
 海带豆腐粥/ 99
 栗子粳米粥/ 100
 红茶饮/ 100
 什锦果菜汁/ 100
 八宝鸭/ 101
 桂圆黑豆枸杞汤/ 101
护牙固齿中药方/ 101
 大黄杜仲粉/ 101
 三黄水/ 102
 麦冬玄参液/ 102
 莽草散/ 102
 青矾膏/ 103
 神效常春散/ 103
 鳢肠草/ 103
 炉甘石石膏粉/ 104
 麝香碱土/ 104
 黄石散/ 104
 松脂茯苓/ 104
 猪牙皂角粉/ 105
洁齿中药方/ 105
治疗痤疮(青春痘)良方/ 107
 雪梨芹菜汁/ 107
 红萝卜芹菜汁/ 107
 山楂桃仁粥/ 107
 海带绿豆汤/ 107
 醋姜木瓜/ 108
 枸杞白鸽粳米粥/ 108
 薏苡仁海带双仁粥/ 108
 绿豆薏苡仁防痤汤/ 109
 红萝卜桃叶汁/ 109
 醋姜木瓜/ 109
 野菊花/ 109
 白果仁/ 110
颈部护理良方/ 110
雀斑食疗方/ 111
 黑木耳红枣汤/ 111
 胡萝卜汁/ 112
 淮杞椰子鸡汤/ 112
 金针云耳鱼头汤/ 112
 当归石决羊肉汤/ 113
 百合粥/ 113
 胡同酒/ 113
雀斑中药方/ 114
黄褐斑食疗方/ 115
 桃仁牛奶芝麻糊/ 115
 猪肾薏苡仁粥/ 116
 牛奶核桃饮/ 116
 黑白消斑散/ 116
 白鸭消斑汤/ 117
 厚朴香附煨猪肘/ 117
 砂仁露酒/ 117





玫瑰花鸡蛋汤/ 118
淮山苡仁猪肾粥/ 118
地黄蒸白鸭/ 118
黑芝麻牛乳饮/ 118
香附鸡/ 119
当归山楂茶/ 119
黄褐斑中药方/ 119
茯苓消斑汤/ 119
绿豆三白汁/ 120
桑葚蜜膏/ 120
枸杞生地散/ 120
珍珠母百合煎/ 120
枸杞菊花茶/ 121
双花茶/ 121
桃红茶/ 121
白癜风食疗方/ 121
白癜风中药方/ 123
鳗鱼油/ 123
无花果叶泡酒/ 124
川椒紫荆皮泡酒/ 124
补骨脂泡酒/ 124
白斑补肾汤/ 124
郁金蒲黄饮/ 125
治疗汗斑良方/ 125
大蒜蘸白酒/ 125
牙膏/ 126
鲜姜片蘸硫磺/ 126
苏打水/ 126

扁平疣食疗方/ 126
薏苡仁粥/ 126
苡仁绿豆粥/ 127
凉拌蒲公英/ 127
红花茶/ 127
薏米粉米酒/ 127
薏米粥/ 128
扁平疣中药方/ 128
老年斑食疗方/ 130
西红柿汁/ 130
胡萝卜汁/ 130
山楂蛋清/ 130
银耳鹌鹑蛋/ 131
生姜蜂蜜饮/ 131
慈禧保元汤/ 131
牛皮癣食疗方/ 132
生槐花粥/ 132
车前子薏米粥/ 132
桂枝薏米粥/ 133
当归羊肉汤/ 133
凉拌肉皮冻/ 133
大枣甘草汤/ 134
槟榔姜汁粥/ 134
牛皮癣中药方/ 134
乌梅膏/ 134
首乌当归液/ 134
旱柳叶猪油膏/ 135
石榴皮煎剂/ 135





- 蚯蚓白糖汁/ 135
醋熬花椒汁/ 135
仙人掌楝子芽果膏/ 136
苦参醋液/ 136
苦杏仁食醋膏/ 136
樟脑柳酸液/ 137
治疗皮肤皲裂良方/ 137
体癣中药方/ 139
三皮液/ 139
米醋杏仁汤/ 139
醋浸荸荠膏/ 139
硫磺明矾大蒜液/ 140
细辛樟脑酒/ 140
斑蝥酒/ 140
丁香酒/ 140
菖蒲根酒/ 140
川椒大蒜泥/ 141
手部护理良方/ 141
鸡蛋护手/ 141
淘米水洗手/ 141
蜂蜜蛋黄手膜/ 142
蜂蜜蛋清橄榄油手膜/ 142
柠檬蛋清手膜/ 142
手足癣食疗方/ 142
皂荚猪肚/ 142
手足癣中药方/ 143
韭菜蓖麻/ 143
藿黄洗剂/ 143
白矾侧柏叶洗剂/ 143
三黄洗剂/ 144
大黄川楝子洗剂/ 144
苦参汤/ 144
川椒透骨草汤/ 145
当归百部液/ 145
榆树枝皮膏/ 145
松针液/ 145
地骨皮甘草液/ 146
当归紫草洗剂/ 146
花椒大风子浸剂/ 146
丁香龙胆草液/ 146
鸦胆子生百部浸剂/ 147
蛇床子白癣皮浸剂/ 147
仙人掌汁/ 147
马齿苋汁/ 148
鲜桃叶汁/ 148
荔枝核糊/ 148
手足湿疹中药方/ 148
手足皲裂食疗方/ 150
冻蹄/ 150
鲜韭白糖汁/ 150
当归羊肉粳米粥/ 151
沙参玉竹猪肺汤/ 151
手足皲裂中药方/ 151
手脱皮中药方/ 153
仙人掌泥/ 153
韭菜泥/ 153





枣树皮泡酒/ 153
 柏树枝叶/ 154
 黑芸豆/ 154
美甲食疗方/ 154
 鲜蔬菜浓汤/ 154
 白醋鸡蛋/ 155
 茴香番茄/ 155

海米香干丁/ 155
灰指甲食疗方/ 155
 鲫鱼豆腐汤/ 155
 鸡肉蘑菇汤/ 156
 当归生姜羊肉汤/ 156
 珍菇蛋黄汤/ 156

美 发 篇

脱发食疗方/ 157
 枸杞首乌羹/ 157
 菟丝子紫米粥/ 157
 枸杞黑芝麻粥/ 157
 蒲公英黑豆糖/ 158
 黑豆核桃桑葚粥/ 158
 何首乌煲鸡蛋/ 158
 羊骨粥/ 158
 什锦果脯/ 159
 花生衣红枣汤/ 159
脱发中药方/ 159
头发干枯食疗方/ 160
 黑芝麻海带羹/ 160
 蜜枣核桃羹/ 161
 猪胰淡菜汤/ 161
 首乌鸡蛋汤/ 161
 牛骨汤/ 162

枸杞子鳖汤/ 162
 首乌大枣粥/ 163
 海带粥/ 163
 桑麻丸/ 163
 黑芝麻核桃仁糖/ 163
 首乌茯苓膏/ 164
少白头食疗方/ 164
 黑豆海带排骨汤/ 164
 侧柏桑葚膏/ 165
 枸杞烧海参/ 165
 猪肾核桃汤/ 165
 黑豆雪梨汤/ 165
 核桃枸杞首乌糕/ 166
 桑葚膏/ 166
 黑芝麻桑葚糊/ 166
 糯米泔水/ 166
 地黄散/ 167





黑芝麻核桃茶/ 167

乌发中药方/ 167

头发变光亮良方/ 168

醋蛋/ 168

啤酒/ 169

发油/ 169

茶水/ 169

清除头屑良方/ 169

啤酒/ 169

鸡蛋清/ 170

圆葱泥/ 170

苹果米醋/ 170

西红柿菠萝/ 170

柠檬/ 171

菊花叶/ 171

黑豆/ 171

洋葱汁/ 172

猪苦胆/ 172

鲜芝麻叶/ 172

藜芦/ 172

王不留行/ 173

头癣食疗方/ 173

菠菜粥/ 173

绿豆薏米汤/ 173

香血药肚/ 173

苍耳叶墨鱼/ 174

头癣外敷方/ 174

修复头发分叉良方/ 175

染发良方/ 176

杭白菊染发法/ 176

咖啡染发法/ 176

啤酒染发法/ 177

柠檬染发法/ 177

指甲花染发法/ 177

烫发后护发良方/ 178

附 录

古代宫廷美容术/ 181

杨贵妃：红玉膏/ 181

杨贵妃：阿胶羹/ 181

杨贵妃：润发膏油/ 182

武则天：神仙玉女散/ 182

太平公主：桃花乌骨鸡血面膜
/ 183

庞三娘：美容膏/ 183

张贵妃：美容膏/ 184

永和公主：澡豆方/ 184

金国宫女：八白散/ 185

玉容散/ 185

国色天香法/ 186

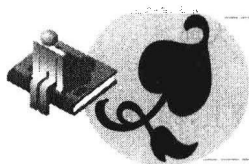
返老还童法/ 186





- 肌肤细腻法/ 186
白发染黑法/ 186
鸡蛋美容法/ 187
香方散/ 187
益母草涂方/ 187
玉女粉/ 188
美容三联方/ 188
朗姆酒鸡蛋面膜/ 189
薏仁甘草美白面膜/ 189
白芷鲜奶美白面膜/ 190
茯苓黄芩抗敏美白面膜/ 190
豆腐酵母美白面膜/ 191
蜂王浆珍珠粉嫩白面膜/ 191
现代中外明星美容术/ 192
梅兰芳:常喝核桃粥保养皮肤
/ 192
黄婉秋:独家养颜秘方/ 192
张曼玉:鸡蛋美容法/ 193
张曼玉:橘子皮蜂蜜去皱/ 193
李玟:西洋参熬制美人汤/ 193
莫文蔚:鹿茸汤补体力/ 194
林熙蕾:养颜美容吃燕窝/ 194
林志玲:盐保养法,亮肤又明
目/ 194
汤灿:阿胶鸡蛋酒酿粥养颜
/ 195
范冰冰:啤酒护发/ 195
章子怡:四款中医嫩肤靓汤
/ 196
黄豆猪手汤/ 196
香菇土鸡汤/ 196
蛋奶鲫鱼汤/ 196
冬瓜肉丸汤/ 197
刘嘉玲:护肤靓汤/ 197
关之琳:养颜 3 法/ 198
宋慧乔:蜂蜜去皱/ 198
吴佩慈:甜心面膜/ 199
林嘉欣:喷柠檬汁染发/ 199
大 S:红酒面膜/ 199
杨采妮:桂圆红枣莲子糖水
/ 199
吴佩慈:八珍汤/ 200
李英爱:每周做两次土豆面膜
/ 200
克里斯蒂:恢复皮肤光彩的水
果汁/ 201
凯瑟琳:橘子乳护发素/ 201
纳奥米:油梨香蕉酸奶面膜
/ 201





美容篇

美白面膜

牛奶面膜

【材料】 鲜奶 1 小杯。

【做法】 将化妆棉吸满鲜奶。

【用法】 用蒸气蒸脸，将化妆棉敷在脸上 15 分钟左右，取下（夏天的时候，也可以把鲜奶放到冰箱里，敷上凉凉的，会更舒服）。用清水将脸上的牛奶洗净。

【功效】 长期坚持，可以使肤色白净均匀。

豆腐面膜

【材料】 豆腐适量。

【做法】 将豆腐块放在手掌心，轻轻地揉搓豆腐。

【用法】 将豆腐泥敷在脸部，轻轻按摩 15~20 分钟后洗净即可。

【功效】 豆腐具有高度的滋润与美白作用，经常使用，1 个月后可使肌肤变白嫩。

