

我们希望自己的生命融入自然，我们当然会想念大自然的恩赐。让我们带着敬畏之心走近自然，让我们在自然界的进程中寻求到生命的本质。

天然 无公害 MM

郭东 唐亚雷
徐新军 罗小林 编著



现代出版社
MODERN PRESS

我们希望自己的生命融入自然，我们当然会想念大自然的恩赐，让我们带着敬畏之心走近自然，让我们在自然界的进程中寻求到生命的本质。

天然 无公害 MM

郭东 唐亚雷
徐新军 罗小林 编著



现代出版社
MODERN PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

天然无公害 / 徐新军等著. -- 北京 : 现代出版社,
2011.3

ISBN 978-7-5143-0070-3

I. ①天… II. ①徐… III. ①女性-生活-通俗读物
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第025833号

总 策 划：黄 小

责任编辑：张桂玲

地 址：北京市安定门外安华里504号（100011）

电 话：010-64267325 010-64245264（兼传真）

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京紫瑞利印刷有限公司

开 本：787×1092毫米 1/16

印 张：11印张

版 次：2011年4月第一版 2011年4月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-0070-3

定 价：38.00元

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载

“天然无公害”是一种信仰

已经记不清是从什么时候开始，我们的生活里多了越来越多的科技含量，多了越来越多的技术突破。大到转基因、克隆技术小到各类添加剂的调配、新材料的生成，科技的日新月异已经渗透到我们生活的方方面面。衣食住行无一不被烙上了高科技的标签。现代科技文明在给我们带来快节奏的便利的同时也带来了一丝隐忧。当我们夜晚抬头再也看不见满天的星斗的时候，当我们的梳妆台前满是标满化学成分的化妆品时，当我们的生活里充斥着调配过的香料味道的时候，我们不能不想让自己回到充满自然气息的环境当中。我们希望自己的生命融入自然，我们当然会想念大自然的恩赐。让我们带着敬畏之心走近自然，让我们在自然界的进程中寻求到生命的本质吧。

盘古开天辟地，女娲补天造人，夸父追日之后，我们的世界在清风雨露，阳光星辰的关照下，在四季的轮回中，在历史的长河中变换。斗转星移历史变迁却从来没能阻止我们追寻与天地间万物的依存关系。在众多的神话故事里，人和动物植物以及天体之间就一直有着讲述不完的神秘联系。那些传说故事中，人类并不强大，很多时候都是依靠着其他的生灵而取得生命的延续。自古以来天下万物都是人类的好朋友，是人类生命得以延续的好伙伴。

回到现今社会，我们依然依靠着我们在自然界中的朋友得以生存。蔬菜五谷给予我们生命的力量，早被人类驯服的家畜变成我们餐桌上的美味佳肴。一些可爱的小动物成为宠物被我们寄托真挚的情感。河流山川开阔着我们的视野，打开我们的心灵之门。晨昏季节的变化养护着我们的生命之本。如此说来，人和自然界之间的关系就是永远的密不可分。可以这样说，大自然孕育了人类，养育了人类之后还会继续地做为人类生长延续的生命之源。人类对自然界生物的认识从神农氏勇尝百草到李时珍著《本草纲目》开始，

漫长的历史中记录下来的这些瑰宝无不显示出人与自然界其他生命之间的神秘又亲密的关系。也正因为如此，我们也将踏上探求自然馈赠的旅程，享受与大自然最亲密的接触。

对待大自然无私的赠与，人类如何合理地使用、开发、研制就是我们现代人要进行深入了解并加以探讨的问题。大自然对待任何一个物种都是公平的。所以我们不能过度索取，也不能恣意浪费。不随意开采也，也不暴殄天物是我们要掌握的尺度。怎样才能合理地使用大自然的馈赠就是本书要和大家一起探讨，一起研究的重要课题。面对现今社会的飞速发展，静下心来去接近那些天然的物种，聆听他们的语言，感悟他们的生命之美，利用他们的美丽装点我们的生活也就是我们对大自然的最高敬畏。人类的诗意和信仰都来自于对大自然的敬畏。星空布满了星宿们罗列有致的图形，空灵、柔美、开阔的意境给诗人和哲人们很多的启发与灵感。山河大地的自然风光，孕育了人类的现代文明。敬畏大自然，热爱大自然，珍惜一草一木，尽量维护大自然原生态的美好，我们人类的福祉将会更加绵长久远。

科学技术的发展进步确实在推进着我们的社会发展，推进着生活的节奏，与此同时我们也需思考，在科技发展的同时我们失去的是什么？其实答案在我们的生活里已经逐渐展现，我们需要的就是已经渐行渐远的天然的，无公害的那些吃穿住行不可缺少的东西。于是，一个信仰在我心中形成，那就是我们需要回归大自然的怀抱，我们要享受大自然的无私赐予，我们要成为天然无公害的忠实拥趸。我们要将天然无公害成为自己的信仰！建立一个与自己息息相关的自然环境，建立一种以自然为本的观念和信仰就是本人成就本书的最终目的。希望大家能够携手同行，在回归自然保护自然热爱生命的路上享受天然而成的乐趣！

徐新军

2011年4月 北京

序 “天然无公害”是一种信仰

第一章 她世纪	1
第一节 我的美丽我做主 / 1	
第二节 鄙视专柜的“白骨精” / 2	
第三节 逛菜市场的“非厨师” / 4	
第二章 DIY面膜	6
第一节 蔬菜王子 / 6	
黄瓜/西红柿/苦瓜/胡萝卜	
第二节 水果公主 / 18	
西瓜/香蕉/柠檬/荔枝/草莓	
第三节 花花公子 / 29	
菊花/玫瑰花/茉莉花/百合/月季/荷花/ 金银花/薰衣草/柠檬草/益母草/芦荟/何首乌	
第四节 竹林隐士 / 51	
银耳/绿豆/茯苓/葛根/灵芝/蜂蜜/牛奶/鸡蛋	
第五节 干果家族 / 66	
核桃仁/杏仁/松仁/榛子	
第三章 私家SPA	74
第一节 头发护理 / 74	
洗发/护发/色彩/发型/造型	
第二节 皮肤护理 / 80	
油性皮肤/干性皮肤/中性皮肤/ 混合性皮肤/敏感性皮肤	
第三节 手、脚、指甲护理 / 88	
手膜/足部保养/指甲护理	
第四节 芳香疗法 / 93	

第四章	魔女妆容	101
第一节	化妆入门 /	101
第二节	粉底 /	102
第三节	腮红 /	106
第四节	眼妆 /	108
第五节	唇妆 /	113
第五章	约会形象	116
第一节	约见闺蜜 /	116
第二节	约见异性 /	118
第三节	约见客户 /	121
第六章	PARTY形象	124
第一节	私家聚会 /	124
第二节	公司聚会 /	127
第三节	社交晚宴 /	128
第四节	夜场 /	130
第七章	出游形象	132
第一节	户外驴行 /	133
第二节	海滩拾贝 /	136
第三节	一路向南 /	138
第四节	车行北方 /	141
第五节	西进高原 /	144
第六节	国门之外 /	146
第八章	健康饮食	149
第一节	做个“色”女郎 /	149
第二节	制造水润生活 /	155
第三节	女人的享“瘦”美食 /	161
后 记	做一个“私享家”	165

第一章 她世纪

第一节 我的美丽我做主

女人花了50年的时间终于明白可以做主自己的生活，而做主自己的美丽，却是女人的天性，是与生俱来的。莎士比亚说：“上帝给了女人一张脸，女人给自己另造一张脸。”女人的美丽是自己给自己的，让自己变漂亮就是女人一生的事业。小到肌肤保养的补水美白缩毛孔，大到医学整形的隆鼻吸脂尖下巴。

在这样一个形象的时代，“美丽”永远是女人的最大事业。“身体发肤受之父母”，你要改变，在过去，或许是一种不敬，而现在美丽作为一种与生俱来的诱惑和需要，让“身体和发肤”迎合美丽又是那么势在必行，做一些改变没什么大不了，关键是这个改变是否真的让你美丽起来。

倘若只允许女人们爱一种东西，绝大多数女人都会选择美丽。没有人能够阻挡自己慢慢变老的现实，即便你天生丽质，即便你婀娜万千，即便你容貌倾城，随着时光的逝去，这些都会慢慢离我们远去。几乎所有的女人都用尽全力寻找各种方法来留住自己的美丽，一千个女人有一千个妙方，一万个女人有一万个秘籍，但是这一千，这一万，都只有一个目标，那就是美丽。

美丽不止是永远的追求，更是永远的需要。很多人都知道世界上没有丑女人，只有懒女人，所以美丽的女人不一定是天生的，但肯定是懂得如何装扮自己的。让每一天的自我跟着自己的妆容和衣裳饰物一起靓丽起来。我们美丽，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是我们热爱自身与维护自我的表达方式。

要做一个美丽的女人，不仅要有女人的温柔与贤惠，更要在外形上对

男人有巨大的吸引力。脸蛋五官皮肤或许是最直接的视觉刺激，无论端正艳丽还是可爱清新，其实都可以靠自己的双手打造出来；女性化的身段就是女性的天然诱惑，无论环肥或是燕瘦，举手投足都要有一种风韵；无论妩媚的微笑或是飘然的步态，一颦一笑皆优雅迷人；那么衣着和言行，又是可以后天选择和自我培养的，无论是精神饱满、风度翩翩还是妙语连珠、谈吐得当抑或温柔婉转，安静闲淡。

天生丽质固然迷人，用心炮制出的美丽、从灵魂中迸发出的美丽更令人回味无穷。女人三分长相，七分打扮，没有天生丽质并不可惜，没有像魔鬼一样的身材也不要遗憾，只要你认真研究自己，再加以推敲，发觉你身上的美丽细节，再配以适合自己的改变和雕琢，并自信地展现出来，这时你会发现，美丽就在身边，可能只是一个腮红，可能只是衣服上的一个点缀，甚至只是改变一下发型和眉毛的弧度，你就可以发现一个惊艳的新我。

我的美丽我做主，这个做主就是选择和经营。选择什么发型，选择怎样的妆容，选择什么样风格的服装，选择什么样子的饰品，选择如何进行搭配，把所有的元素和因素考虑进去，就是最为关键的，选择的内容有很多，选择的方式也有很多，但是选择的标准只有一个：就是唯一也必须是适合自己的，只有适合自己才可以选择。生活中，有的女人无论穿什么样的名贵高档时装，用如何高级的化妆品，总让人觉得俗不可耐，可有的女人哪怕是穿再简单素雅的衣服，简单几笔勾勒的容妆，也能显现一种迷人的超凡脱俗的美丽。而这也正是因为选择所产生的不同效应，选择适合自己的，才算是真正做到我的美丽我做主。

第二节 鄙视专柜的“白骨精”

你是不是职场里的杜拉拉？你有没有一双察言观色的眼睛，你有没有一张八面玲珑的脸庞，最关键的是，你如何让自己的眼睛更有神，如何让自己的容颜更靓丽，这都是白骨精们生存和毁灭的终极命题，自然这不是危言耸听，不要以为学术女就能在职场得心应手，有了好的“武装”（妩媚的妆容），很多时刻，更能让你在职场也如沐春风。

什么是白领、骨干、精英？

职场“白骨精”通常被认为是白领、骨干、精英的总和，虽然称谓是三种其实这些完全可以代表一类人群，这群人是现代生活中出现的时代新宠——高级白领+业务骨干+行业精英=白骨精。于是，有很多女性自豪地以此称呼自己。这是一群年轻的、朝气蓬勃的人，有性格魅力而在某一个领域又具备独到特长。她们生在20世纪70年代末80年代初，在知识经济波澜壮阔的背景下进入职场后几乎马上崭露头角，以不同以往的新鲜气质和性格魅力冲击着传统的生活方式和价值观。

“白骨精”有什么特征？

忙，是她们最主要的时间旋律，忙于工作忙于应酬忙于充电忙于交际，如果可以她们乐意一天是“48”个小时，她们的时间永远不够用，她们的时间永远要用在刀刃上。

高品质，是她们生活、工作和人生的意义。一流的办公环境，最热门的工作选择，最顶尖的生活体验，这就是“白骨精”付出所有时间所获得的。

因此，“白骨精”们大多鄙视专柜产品，首先，是因为“白骨精”们不会无聊到花大把时间去逛商厦的专柜，一家家店铺的试用，一个个商品的咨询，这不是她们的风格和作风，太过于烦琐，而且极度没有档次；其次，她们的收入和眼界已经不会局限在国内有的那么几个所谓大牌专柜上面，本年度当季度最高端最新潮的产品或许会是她们考虑的所在，又或者某一个特定产品的经典之作才是她们的心头之爱。也就是说很多的“白骨精”会是某个品牌的忠实拥趸。最后，也是最最重要的，就是“白骨精”们早已练就了适合自己的独特美颜秘方，更是十分自信地清除知道什么款式的衣服和搭配适合自己的形态，能够扬长避短，当然这些不是一日之功，也是在经过反复的实验和吸取前人经验的基础上总结出来的，她们不会跟风专柜产品，因为她们深知适合自己的才是最好的，她们习惯于网上代购国外一线产品，同时确保产品的新鲜度和性价比；他们也会一次性从国外和港台地区购买好全套所需；她们更熟悉和深知各个品牌的优缺点所在，会用倩碧的乳液搭配娇兰的喷剂，来补充不同品牌的缺失；当然她们更擅长DIY，蛋



清、蜂蜜、橄榄油和柠檬是她们常备之物，熬夜赶工的晚上喝上一杯蜂蜜柠檬特调，周末还可以用各种物料混合搭配出一款属于自己的定制面膜，缺水的配方，美白的配方，去痘痘的配方，她们手到擒来。

“白骨精”们鄙视专柜，不是她们不需要，而是她们能够做到比专柜更专业。

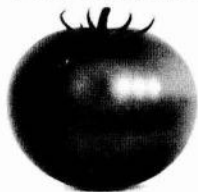
第三节 逛菜市场的“非厨师”

好了，我们懂得了选择，也知道了专业的重要，外在的你准备好了，从内而外的修养就更为重要了。如果你足够爱自己，足够懂得呵护自己，那么你就一定要学会为自己下厨房，不必像厨师一样专业到位，做出满汉全席，但是你一定要知道自己的身体需要什么，不要吝惜你的玉手，不要鄙视泥泞的菜市场——要知道“健康的身体是吃出来的，婀娜的体态是吃出来，美好的容颜是养出来的。”

你要知道，每周或者是每半个月逛一次菜市场有多么的必要，首先，你可以及时补充家里所缺的食品，以确保你在饿得时候有新鲜可以进食的东西，以确保你不会因为饥饿贫血而形成的脸色蜡黄的状态；再则，可以及时补充时令蔬菜，跟着自然环境的生长补充当季的蔬菜，这是符



合人体与自然和谐的一个重要方法，每个季节有每个季节的需求，按着大自然的规律进行食物补充，有助于人体的新陈代谢与自然同步，从而形成好的内部循环；第三，常逛菜市场后，会发现逐步积累出了自己的食物谱，有助于自己容颜与体态完善，以下几样蔬菜瓜果就是可以常备于家的：



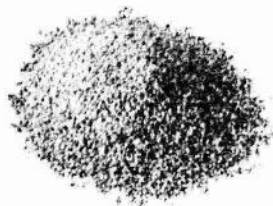
番茄

番茄富含维生素A、C、B₁、B₂以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素，还含有蛋白

质、糖类、有机酸、纤维素。有祛雀斑、美容、抗衰老、护肤等功效，能够治疗真菌感染性皮肤病。尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。

芝麻

芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分；芝麻中的亚油酸有调节胆固醇的作用；芝麻中含有丰富的维生素E，可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症；芝麻还具有养血的功效，可以治疗皮肤干枯、粗糙、令皮肤细腻光滑、红润光泽。



西兰花

西兰花营养丰富，含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇冠”。

西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜

素等。据分析，每100克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质3.5克~4.5克，是菜花的3倍、番茄的4倍。此外，西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花高出很多。

本章节里我们只举以上三例，因为他们的存储都十分简便，同时食用也极为方便，番茄除了可以用于烹饪菜肴还可以生吃，芝麻能够促进毛发的亮丽，而西兰花作为蔬菜之王，更是常备重点，关键是这三种食物烹饪起来极为方便，凉拌均可，处于快时代的我们，完全没有必要费很多时间去打理，而营养又极为全面，更能补充容颜需要。



第二章 DIY面膜

随着“回归自然”潮流的盛行，追求天然DIY和讲究环保成为时下美容主流，DIY面膜也成为一种流行时尚。天然的水果蔬菜、芬芳的花花草草、简单的中草药、可口的干果都可以做成面膜，其中蕴含着神奇的能量，丰富的维生素和矿物质等营养成分加上天然材料的温和，能带给肌肤意想不到的滋润效果。

DIY面膜，需要的都是手边就能得到的原材料，不用花大价钱，使用一些新鲜天然、不含香精、酒精、色素和防腐剂的天然素材呵护肌肤，就能让自己的肌肤得到营养的滋润，引发肌肤美丽的力量，肌肤也像在享用美食，护肤会变得简单快乐又有趣。

第一节 蔬菜王子

蔬菜是日常饮食之中不可少的食品，含有大量的果胶质，以及维生素C、维生素B₁、维生素B₂和有机酸等丰富的营养成分。



所以平日里唾手可得的蔬菜也可以自己DIY面膜，达到调整面部油脂分泌，美白、细嫩肌肤的功效。

舒缓补水小黄瓜

鲜嫩多汁的黄瓜在夏秋季是人们开胃解暑的首选，碧绿淡雅，甘凉

清脆，拌食、蘸酱、清炒、做汤都是不错的选择。黄瓜又名胡瓜、王瓜，《本草纲目》上讲其性凉，味甘，具有消暑止渴、清热解毒、利水消肿、润肤美容等作用，是西汉时期，张骞出使西域带回来的。黄瓜的含水量高达96%~98%，是瓜果蔬菜中含水量最高的，其中富含葡萄糖、木糖、果糖等多种糖类，丰富的维生素也决定了黄瓜“美容圣品”这一不可撼动的地位。

黄瓜含有大量的维生素C、维生素E，对抗肌肤老化有十分显著的效果，对皮肤补水有奇效。长期用新鲜的黄瓜汁外擦皮肤，可减少细纹产生，舒缓过敏症状，滋养嫩白皮肤。另外，黄瓜所含细纤维素可以促进肠道蠕动，改善人体新陈代谢，所以吃黄瓜也可以减肥。黄瓜在全世界被女性奉为“厨房中的美容师”。

使用黄瓜美容可以将其切成薄片，用热蒸气蒸面，把毛细孔打开之后，仰面将黄瓜片贴在脸上敷面15分钟，长期使用可以收敛毛孔，使肌肤温润透亮。黄瓜和其他材料搭配，还能做出其他不同功效的面膜，值得尝试一下。

1. 黄瓜甘油面膜

材料：黄瓜100克，甘油20ml。

做法：1. 将黄瓜洗净去皮，用搅拌机打成泥状。

2. 将黄瓜泥倒入碗中，加入甘油搅拌均匀。

3. 将面膜涂在脸上，静置20分钟后洗净即可。

功效：黄瓜是天然的保湿剂，是补水控油的高手。甘油性质温和，绝对是保湿补水的首选。由于甘油的温和，使它成为了敏感性皮肤的恩物，和黄瓜搭配使用，可以很好的改善过敏性皮肤，也适合干性皮肤使用，补水的同时更加滋润。

2. 黄瓜蜂蜜面膜

材料：黄瓜100克，蜂蜜1大匙。

做法：1. 将黄瓜洗净去皮，切片后放入搅拌机中打成泥状。

2. 将黄瓜泥加入蜂蜜搅拌均匀，倒入碗中。

3. 将面膜涂敷面部，静置20分钟后取下。

功效：黄瓜清凉去火，具有强大的清洁作用，还可为肌肤补充大量水



分。蜂蜜对皮肤有消炎和滋润的作用，同时还可保护皮肤防止受到刺激，舒缓过敏症状。搭配使用适合油性和混合性皮肤，补水去油，清洁肌肤，还有镇静皮肤抗敏感的作用。

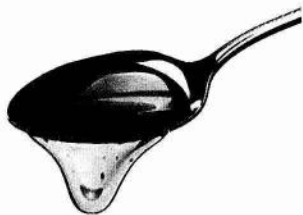
3. 白芷黄瓜面膜

材料：白芷5克、蛋黄1个、蜂蜜1大匙、黄瓜50克、橄榄油3小匙。

做法：1. 将黄瓜擦成泥，白芷研成粉。

2. 将黄瓜泥、白芷粉、蛋黄、蜂蜜调匀，然后涂抹于脸上，约15分钟后，用清水冲洗干净。

3. 脸洗净后，用化妆棉蘸取橄榄油，贴在脸上约5分钟，然后再以热毛巾覆盖脸上热敷即可。



功效：白芷的主要功效是美白活血，是一味具有美容作用的中药材。蛋黄蜂蜜都有滋润肌肤的作用，还可减少肌肤微小细纹。黄瓜的补水美白与白芷的活血美白结合，可有效改善肌肤黯沉、细纹、粗糙等有瑕疵的问题肌肤，具有美白滋润效果。

4. 黄瓜深层清洁面膜

材料：蜂蜜1匙、全脂奶粉1匙、麦粉1匙、黄瓜50克。

做法：1. 将黄瓜洗净去皮，切片后放入搅拌机中打成泥。

2. 将蜂蜜、全脂奶粉、麦粉、黄瓜泥混合调匀，然后均匀涂在脸上，等待20分钟后洗净即可。

功效：麦粉具有一定的吸附性，作用于肌肤可以起到深层清洁的作用，与黄瓜搭配，清洁力加倍，可以用打开毛孔，将污物吸附出来。蜂蜜可以消炎杀菌，还有滋润的作用，在深层清洁肌肤的同时具有很好的杀菌功效，可收敛毛孔，同时滋润营养肌肤。



5. 黄瓜消肿眼膜

材料：黄瓜100克，洋甘菊精油1滴。

做法：1. 将黄瓜洗净，切片后放入搅拌机中打成泥状。

2. 将黄瓜泥滴入洋甘菊精油拌匀，配合眼膜纸敷在眼部周围，等待15分钟以后洗净即可。

功效：对于用眼过度经常导致眼部疲劳的人来说，眼部细纹、黑眼圈、眼袋的情况都会比较严重，需要经常做眼膜。洋甘菊精油具有舒缓镇静的作用，黄瓜补水保湿，此款眼膜可以改善眼部周围干燥皮肤，增加弹性，消除浮肿，促进血液循环，消除黑眼圈，特别适用于经常熬夜的女性。



6. 黄瓜胡萝卜蛋清面膜

材料：黄瓜、胡萝卜各50克，苹果半个，蛋清1个。

作法：1. 将黄瓜、胡萝卜、苹果洗净，切成小块后放入搅拌机中打成泥状。

2. 将果泥与蛋清拌匀，临睡前敷在脸上，等待20分钟后洗净。

功效：胡萝卜、苹果、黄瓜都含有丰富的维生素，具有滋养美白皮肤的作用，蛋清具有清洁收敛的作用，可以在补水的同时，净化毛孔，收敛粗大毛孔，令皮肤细腻滋润嫩白。



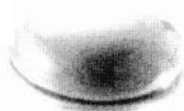
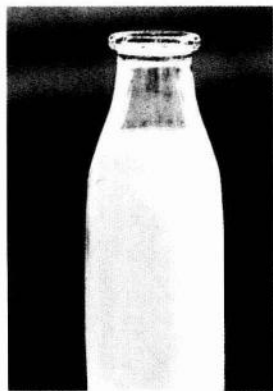
7. 蛋黄牛奶黄瓜面膜

材料：生鸡蛋黄1个，黄瓜50克，鲜牛奶30克。

作法：1. 将黄瓜洗净，切片后放入搅拌机中打成泥状。

2. 将鸡蛋黄和黄瓜泥、鲜牛奶混合后调成糊状，涂在面部，等待20分钟后洗净即可。

功效：牛奶的美白作用是其他材料不可企及的，蛋黄滋润皮肤，黄瓜补水控油，三者搭配可使面色红润、柔和，特别适用于油性皮肤，控油补水，滋润美白。





美白抗氧西红柿

在欧洲，西红柿是每日餐饮当中最必不可少的食材，著名的意大利面的酱汁大部分是用西红柿酱加其他不同材料调制而成，其他西餐中，西红柿也占据重要的位置。有这么一句俗语叫做“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了”，可见西红柿在欧洲人的饮食习惯中占据怎样的位置。西红柿受到如此重视，以至于现如今成为果汁市场上的明星，最主要的原因就是它可以有效的防止衰老。

西红柿含有丰富的维生素C等营养素，被誉为“维生素C的仓库”。另外，西红柿富含番茄红素，可有效对抗体内自由基，具有优异的抗老化效果。每天吃一个西红柿，可以使皮肤洁白有光泽，使用西红柿做面膜，具有很不错的平衡油脂功效，还有清洁、美白与镇静的效果。无论你是外敷还是内用，都可以得到全面的保养。

1. 西红柿蜂蜜面膜

材料：西红柿1只，蜂蜜少许，面粉1小匙。

做法：1. 将西红柿洗净，放入食物处理器，捣烂至糊状。

2. 将西红柿泥加入适量蜂蜜和少许面粉，搅拌调匀，敷在面部，等待20分钟后洗净即可。



功效：西红柿可以使皮肤滋润、白嫩、柔软，蜂蜜滋润皮肤，有消炎控油功效。此款面膜对黑头粉刺和油性肌肤特别有效。

2. 西红柿草莓面膜

材料：西红柿 1个，鲜草莓 2个