

青·人·丽

Liàng Li

美白养颜志

力克晒黑元凶
紫外线ABC

早夏服装全配大图鉴
选一件超IN泳装
不会游泳也是美人鱼

美白面膜 DTY
我要火速变白

既经济又四季皆宜的天然面膜 春天适用的面膜
夏天适用的面膜 秋天适用的面膜 冬天适用的面膜

简单又见效的美白指压法

水晶粉嫩妆

把我变白变漂亮

最Hits的
防晒单品大搜罗
时尚眼镜 缤纷太阳帽 防晒UV伞

选择美白防晒品的

6大绝招

【晒后紧急大抢救】

5大劲爆美容机构
美白疗程大揭秘



图书在版编目 (CIP) 数据

美白养颜志 / 《美白养颜志》编委会编. —北京: 农村读物出版社, 2003.5
(靓丽)
ISBN 7-5048-4221-4

I. 美... II. 美... III. 美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第035698号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 郭永立 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	889mm × 1194mm 1 / 16
印 张	6
版 次	2003年6月第1版 2003年6月北京第1次印刷
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
广告代理: 北京智慧人广告有限公司, 电话 (010) 84036022
发行电话: (010) 64195118, 64195115





美白养颜志



农村读物出版社

◆Cover Model/佟佳 ◆主编/何晓璐、何立庆、傅惠英

◆编写人员/颜东、安蕾、岳华、孙捷、李璇嫣、张勇、张丽峰

◆美术设计/毛明霞、王婧、袁博、乐乾、徐云、汤佳美、姜慧娴、屠楠、姜欣

◆模特/茅怡钰、马妍星、张静、赖君艳、郑湘君、董吟啸、朱恬、殷雯佳、张莹、庄黛妮、郭凌君

◆摄影/胡文涛

◆化妆/张静

Contents

力克晒黑元凶：紫外线ABC 4

谁是伤害肌肤的幕后黑手？ 4

人为的伤害也会使肌肤变黑哟！ 4

危险生活指数 5

美丽贴身锦囊 6

选择美白防晒品的
6大绝招 8

Vitamin——

快快帮我制造新生美白肌肤！ 9

美白面膜DIY：我要火速变白！ 12

经济又四季皆宜的天然面膜 12

春天适用的面膜 13

夏天适用的面膜 14

秋天适用的面膜 15

冬天适用的面膜 16

专门祛斑的面膜 17

水晶粉嫩妆，把我变白变漂亮 18

30种美白秘方大公开 26

魔镜魔镜告诉我——

如何做个“无斑”美人 33

17种神奇祛斑食物 34



早夏服装全配大图鉴 36

整套身体美白护理计划，
还你一身的粉粉嫩嫩
全身美白沐浴法

49
51



简单又见效的美白指压法

53

好用又有人气的美白产品大比拼

57

5 大劲爆美容机构的美白疗程大揭秘

62

最Hits的防晒单品大搜罗

67

2003春夏迎来的超CUTE女孩

70

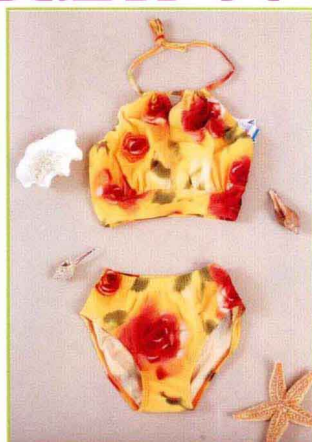
美丽自己来，教你自制全套保养品

73

DIY芦荟美容品，让你非一般的美丽 77

聪明俏美眉的5大“护颜”心经

81



带你远离抗老误区

81

认识抗老保养品

81

不同肤质的抗老计划

82

不同年龄的抗老要诀

82

抢救青春的不败法则

83

美丽不打烊，

夜间保养品全面出击

84

夜间保养品的超强白皮书

84

不同种类的夜间保养品大出击

85

选一件超IN泳装，
不会游泳也是美人鱼
香水为女人的魅力加分

86

5大类维生素带来美丽新气象

88

94



谁是伤害肌肤的

》》》》 幕后黑手?

根据波长不同, 紫外线
分为3种:

UVA 也称“生活紫外线”, 它的波长在320~400nm之间, 它可以穿透真皮组织直接破坏胶原蛋白, 导致肌肤失去弹性, 从而产生皱纹。它还会伤害遗传因子, 降低肌肤免疫力, 加速麦拉宁色素沉淀, 使肌肤变黑。

丽人必须特别注意的是: UVA可以穿透玻璃, 照到肌肤上。所以不要以为隔着玻璃晒太阳就不会变黑!

UVB 也称“休闲紫外线”, 它的波长在290~320nm之间, 虽然不能直接到达真皮, 但是会破坏遗传因子, 使肌肤暗淡并可能引发皮肤癌, 加速色素沉淀, 破坏胶原蛋白, 间接形成皱纹。长时间接触该种紫外线, 会使肌肤晒伤、晒红, 引起色斑。



上衣/AZONA

UVC 它虽然是对人类危害最大的光线, 但是在它到达地面之前, 已经被臭氧所吸收, 因此并不对肌肤造成伤害。

力克晒黑元凶: 紫外线

不要以为除了紫外线, 就没有其他因素致使肌肤变黑。

人为的伤害也会使肌肤变黑哟! 》》》》

· 荷尔蒙失调 ·

生活不规律、季节变化, 还有月事是导致荷尔蒙失调的最主要因素。所以丽人不但要注意外在的美, 也要注意内在。平日要多运动, 养成固定的生活规律。

· 压力 ·

现代人生活忙碌、压力过大、睡眠不足、季节变化, 还有月事是导致荷尔蒙失调的最主要因素。所以丽人不但要注意外在的美, 也要注意内在。平日要多运动, 养成固定的生活规律。精神不济, 常常会使肌肤暗淡而没有光泽。所以在拼命的同时, 不要忘了宝贝一下自己, 泡个热水澡, 做个SPA, 放松一下紧绷的神经!

· 刺激 ·

我们每天会不经意地触摸皮肤, 接触物上所带的细菌会刺激皮肤, 从而引起发炎。如果不妥善处理, 会造成色素沉淀, 引起色斑。所以, 拜托各位美眉, 不要让宝贝的脸接触不干不净的东西!

· 血液循环不畅通 ·

如果你是常常坐在办公室里的OL, 如果你是不喜欢运动的懒虫, 那么你的血液循环一定不顺畅。血液循环不畅通, 也是致使肤色暗淡的主要原因之一。所以平时可以在办公室里做一下简单的办公室操, 休息时可以做一下按摩, 促进血液循环。



上衣/d
裤子/d
鞋子/西村名物



危险

生活指数

生活习惯的小测试吧！
会使你的肉肉日渐囤积。先跟我们做一个
你知道吗。日常生活中，不自觉的小习惯



早上：

1. 每天都在固定的时间起床，假日也不例外。
2. 再冷的天气，早上也不会赖床。
3. 起床后，有打开窗户晒晒太阳的习惯。
4. 早上有做伸展运动的习惯。
5. 早上的食欲不错，非常重视早餐。
6. 早餐之前记得喝杯水。
7. 早餐一般都会吃鸡蛋、牛奶等营养丰富的食物。
8. 每天都会走路或骑车前往公交车站。
9. 即使车上有空位，在车上也经常是站着的。
10. 每天都是精神奕奕地到公司上班。



中午：

1. 从不拒绝发传真、接电话之类的小事，随时会找机会活动身体。
2. 楼层不是很高的话，即使有电梯也会选择走楼梯。
3. 走动的时间一般比坐着的时间长。
4. 每天在固定的时间吃午餐。
5. 一旦有了饱的感觉就不会强迫自己把多余的饭菜吃下去。
6. 午餐后，会尽量走动一下。
7. 喝茶或咖啡时一定不加糖。
8. 每天都喝较多的水。
9. 吃零食一定先设定分量，从不多吃。
10. 若是晚餐比较晚，会在下午先吃一点东西。



晚上：

1. 每天晚餐的时间都很固定。
2. 晚餐时间不会超过九点。
3. 晚餐会避免吃高热量的食物。
4. 晚上没有喝酒的习惯。
5. 晚餐过后很少吃饼干等高热量的食物。
6. 看电视时很少吃零食。
7. 利用看电视或是睡觉之前做一些简单的伸展运动。
8. 将泡澡当作乐趣。
9. 睡觉和晚餐的时间间隔在3小时以上。
10. 九点以后不再吃任何食物。

拥有窈窕的身体曲线！
地方。养成这些习惯就可以轻松
时段就是美眉们需要特别注意的
30题都答完啦！其中打勾最少的



美丽贴身锦囊

用牛奶调制的美女

想拥有如丝般光滑的肌肤吗？想拥有如牛奶般白皙的肌肤吗？这不是一种梦想，因为本章将让你知道，牛奶除了供我们饮用以外还有许多用途。它含有丰富的乳脂肪、维生素及各种矿物质，能够非常容易被皮肤吸收，并可以有效防止肌肤干燥，对减缓皱纹、增白肌肤更是效果非凡。不信就来尝试一下最新鲜的牛奶美容法吧，让你做一个用牛奶调制出的漂亮美眉！

含维生素E的酸奶增白润肤

将2汤匙含有大量维生素E的酸奶与半汤匙蜂蜜以及适量的柠檬汁调和拌匀，然后将其均匀地涂在脸上，15分钟后用温水清洗干净。此时望着镜子里的你，是否感觉大不相同呢？如果能够坚持每个星期进行3次，持续一个月后，你会发现自己已经是白雪公主了。



冰牛奶洗脸防止晒伤

牛奶中所含有的酵素成分，具有消炎、消肿、止痛以及舒缓皮肤的功效。夏季，肌肤在日晒后最容易产生红肿、疼痛现象，此时最有效的办法就是立即用冰牛奶来洗脸，然后再用浸过冰牛奶的化妆棉，轻轻按摩红肿发烫的部位，如果晒伤严重的话，则可以将毛巾用冰牛奶浸湿，然后敷在脸上，可以起到非常有效的舒缓止痛的效果，并且能够立刻消除红肿现象，使脸部免受伤害。



牛奶加面粉敷脸

用牛奶与面粉调和制作而成的面膜敷脸，能够非常有效地改善肌肤的粗糙现象，同时可以使肌肤变得滋润、充满弹性和光泽，最适合中性肌肤使用。如果肌肤偏油，那么就应该使用脱脂牛奶，以免因牛奶中丰富的乳脂使皮肤更加偏向油性。



牛奶加食盐泡澡

洗澡时，事先将一杯食盐融化，然后倒入盛满温水的浴缸中，并加入一定量的脱脂牛奶，将身体浸泡半个小时后，再进行正常的洗浴，每个星期坚持两次，一个月后，能够有效去除皮肤表面脱落的干皮，使肤质得到明显的改善，变得细腻光滑。

牛奶加燕麦去斑

如果你的皮肤上有痤疮、雀斑、黑头等让人烦恼的问题，牛奶也可以帮你解决。将2汤匙的燕麦片与200毫升牛奶调和均匀，并在小火上煮片刻，然后在它还没有完全冷却的时候均匀地涂抹在脸上，十分钟后用清水洗净，坚持每天用此方法敷脸，用不了多久，你的这些恼人的肌肤问题就会消失得无影无踪了。



修整出个漂亮“美眉”

虽说“樱桃小嘴柳叶眉”的审美时代已经过去，但是眉毛的重要性依然不容忽视。爱漂亮的女子总是会在修饰自己的眉形上上下功夫。的确，一双适合自己的美眉能起到画龙点睛的妙处，为自己的容颜添上生动的一笔，无限延伸令人心动的美态。

由于人种不同，东方人与西方人相比，一般来讲眉毛相对比较稀疏，因此眉毛会显得较短或是颜色太淡，与面部的其他部位相比显得比例不和谐。不过，眉形可以说是脸上最容易修饰的一个部位，只要懂得利用画眉的技巧就可以将其很好地加以改善。



那么究竟如何才是标准且自然的眉形？

- 就长短来说，眉头应该与内眼角对齐，眉尾则要稍稍长于外眼角。
- 整个眉形应该与上眼眶大致平行。
- 眉头应该比眉尾稍粗一些。
- 眉峰的高度应与眼球的外圆部位大致呈平行状。
- 眉峰处应该呈现自然的弧度，不能过于平直，更不能过于高挑。

如何修眉？

修眉最常见的方法就是用镊子拔眉毛，而且这种方法也比其他方法要好，刚开始拔时会感到有些疼痛，但时间久了就会好些，相对来讲用镊子拔，眉毛生长的速度会比较慢。想要减缓疼痛，建议你在拔眉毛时，先在眼皮上涂一层润肤霜，最好是油性的，然后在拔眉毛时用一只手按住眼皮，如此一来可以最大程度地减少拔除眉毛的痛苦。

还有一些人会采用刀片去修刮眉毛，这样虽然少了拔眉毛的痛苦，但不足之处在于眉毛生长速度比较快，需要每天修刮不断长出的眉毛，而且被刮过的地方还可能留下青泽，尤其是对眉毛比较浓的人来说更为明显。另外，提醒你在用刀片修刮眉毛时，一定要小心，用力千万不能过大，以免刮伤皮肤。

如何画眉？

首先，应该选择一支质地优良的眉笔，不能太软，因为软的眉笔含油量比较高，所以不容易涂抹均匀。至于颜色则可根据个人的喜好选择，一般来讲深褐色、咖啡色或是铁灰色都是不错的选择。另外需要准备的就是用来修整眉型的眉刷、修刀以及眉夹。

接下来就可以开始画眉了：



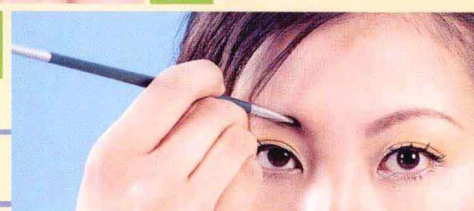
1 拔除眉毛周围多余的杂毛，然后找出眉头的最低点。

用眉笔沿着眉毛生长的方向向眉峰斜斜画去，注意用力要均匀。



3 在眉峰处顺着眉尾向下微斜(约45度)画过去。

利用眉刷顺着眉头一路平刷到眉尾，让整个眉毛看起来均匀有致。



5 最后再扫上一层透明的睫毛液，可使眉型看上去更整齐。画好眉毛后，再画其他的彩妆，完美的眉形会将整个妆容映衬的更为妩媚动人！



选择美白防晒品的 6大绝招

1 绝招

选择一些声誉较好、值得信赖的产品。

2 绝招

选择标明配方的产品，并且它的美白防晒功效是可信而且有科学根据的。

3 绝招

不要相信那些承诺能让你瞬间变白的广告。

4 绝招

要先试用产品，无不适感觉才购买。现在一般化妆品柜台都有试用品，可以询问柜台小姐，试用无异常后，再购买。

5 绝招

防晒品如果隔了一年，就不要用了，即使没有过期。

6 绝招

根据自己皮肤被晒伤的时间来选择防晒品。如果你的皮肤在20分钟就会晒伤，就使用SPF15的防晒品，(20×15)表示可以让你在300分钟内不会被晒伤。可是那不代表不会被晒黑。

上衣/花木马
裙子/花木马
鞋子/西村名物

Vitamin 快快帮我制造 新生美白肌肤

人体生长离不开维生素，就像是机器离不开油的润滑一样。因为它可以调整身体机能。

维生素能够促进新陈代谢，制造新细胞，提高肌肤的免疫力，并保持肤色光泽动人，还能防止肌肤衰老和干燥。因为人体是无法自动生成维生素的，所以只有从平时的饮食中摄取。由于各种食物中所含的维生素量都不同，因此要养成不偏食的好习惯。喜欢吃甜食的美眉要特别注意啦！过多的糖分会转化成脂肪积存在体内，不仅会变胖，而且脂肪氧化是老化的根本，到时候，色斑、暗淡都会降临在自己的脸上。



上衣/MissK

B 维生素B群

维生素B群是B₁、B₂、B₆和B₁₂、叶酸、泛酸等的总称。能够帮助分解食物中的蛋白质，以便让人体吸收、制造新的细胞。另外，也可以使脂肪转化成人体所需要的能量，控制皮脂的分泌。缺乏维生素B群，会使肌肤粗糙，容易长出面疱。

美食建议1 多多饮食大麦茶

维生素B群容易溶解，所以尽量不要煮，用喝的比较好。大麦茶是一种健康饮品。



它所含的丰富的B₁、B₂、蛋白质、钙质、铁质等可以促进新陈代谢。不妨在办公室冲泡或随身携带一瓶。

美食建议4 一周吃2~3次豆腐

豆腐是集所有营养成分于一身的超炫美容食品。它丰富的维生素B₁、B₂和蛋白质、钙质、铁质，让你的肌肤可以美美地享受一番。而且豆腐的烹饪方式多样，在豆腐中加入葱，可以帮助维生素B的吸收。



美食建议2 多吃低热量的菇类

凡是树木生长出来的菇类，都有极其丰富的维生素B₁、B₂，令肌肤光泽夺目。含有丰富的纤维，能抑制便秘。菇类的热量也很低，对减肥很有效。再加上它能够提高机体的免疫能力，如此优质的食物，美眉们怎能不动心呢？



美食建议3 鱼皮也是美肤能手

很多鱼的皮含有丰富的维生素B₂，能抗氧化，保护黏膜组织，保持肌肤健康润泽。



美食建议5 一天一粒酸梅

酸梅包含了维生素B₁、B₂、C。日本人一直非常推崇酸梅，而且在每日三餐中作为必备的料理。如果加在汤里，可以去除鱼的腥味。它的酸味还可以让人振奋精神。



美白tips: 维生素在加工过程中容易流失，所以过多食用加工食品，会造成维生素B缺乏。从而出现易疲劳、精神恍惚的症状。



维生素C群

维生素C对肌肤有三大功效：

1. 有效抑制黑色素增长，祛斑，恢复肌肤光泽。
2. 加速胶原蛋白的生成，令肌肤滋润有弹性，防止衰老和皮肤松弛。
3. 抑制皮肤氧化，抗衰老。

美食建议1 天天吃水果

水果中含有大量的维生素C。成人的机体每天需要摄入50毫克的维生素C，新鲜的草莓、柿子和橘子每一种含有的维生素C都超过100毫克。另外，水果中的纤维，可以帮助肠胃蠕动，防止便秘。但是需要注意的是，有些水果的糖分很高，不能吃得太多。



美食建议2 一天一杯酸奶

维生素C和蛋白质一起摄入，可以生成胶原蛋白，抑制皱纹。酸奶中的蛋白质既丰富又优质。此外，它所含的乳酸菌和钙质，能帮助消化。如果是喝纯牛奶会拉肚子的美眉，不妨试试喝酸奶。又美味，又美白。



美食建议3 蔬菜保存的时间不宜超过一周

维生素C接触空气就会流失，买回来的蔬菜应该尽快吃完！如果一定要保存，就要放入保鲜袋，在冰箱冷藏柜中冷藏。



美食建议4 青菜要减少加热时间

热量会破坏食物中的维生素C，所以不管是炒的还是烫的，都应该尽量缩短食物加热的时间。烫青菜时，在锅里放入大量的开水。如果是用炒的，必须先将锅加热。另外，青椒和芋苋所含的维生素也极其丰富，建议多吃。



美食建议5 最最美味的蔬菜什锦汤

冰箱里虽然有一大堆蔬菜，却不知道煮什么好。美眉们碰到这样的情况，不妨拿出所有可爱的蔬菜，统统放进锅里，来个蔬菜什锦汤。如果要变点花样出来的话，可以加些佐料，如番茄酱、辣油、肉汁等。记得一定要连汤一起喝下去，这样才会把维生素C完全不剩地喝进肚子里。



美白tips: 烟、酒和压力都会破坏维生素C。一根烟可以破坏25~100毫克的维生素C，而喝酒过量会产生空腹感，致使因食用淀粉类食物，而忽略维生素C的摄取。压力会加速维生素C的消耗，造成体内维生素C缺乏。



上衣：花木马
裤子：花木马

维生素E群

维生素E最大的功劳就是促进血液循环并且防止肌肤老化。它在加速皮肤新陈代谢的同时，使肌肤得到了滋润，抑制了因干燥而产生的皱纹。与维生素C有同样功效的是：它也可以抗氧化，防止氧化物对肌肤造成的伤害，让你的肌肤不会松弛暗淡。

美食建议1 与糙米和胚芽米为伍

糙米和胚芽米中的维生素B、E是普通白米的数倍。不过单独食用，会觉得难以下咽。不妨在煮饭的时候，加入糙米或者胚芽米一起煮，不过记得放的水要比平时多些。另外，糙米所含的纤维量极高，对减肥也很有效！但是如果食用过量，会造成水肿。不妨煮个南瓜粥，既美味，又可以帮助身体吸收维生素E。



美食建议2 看到青花鱼类千万不要放过

青花鱼类中的沙丁鱼、竹荚鱼、鲫鱼等含有极其丰富的维生素E，如果是喜欢海鲜类食物的美眉，在市场或饭店看到的话，一定不能放过。在家里自己做饭的话，建议将沙丁鱼做成汤，竹荚鱼和鲫鱼可以烤鱼。



小小芝麻功效大

芝麻不但含有丰富的维生素E，而且能够有效抗氧化。建议美眉可以用那些平时收藏的Kawaii小罐子装些芝麻，在外面吃饭的时候，撒一些在饭上。



美食建议3

美食建议4 每天吃一撮综合果仁

腰果、杏仁、花生、开心果、榛子等果仁类食物含有丰富的维生素E、蛋白质、脂肪和矿物质。这些都是漂亮肌肤所需要的营养。很多女孩子都很喜欢吃，但是却怕发胖，所以不妨每天吃一小撮，又美肤，又不会发胖。



美食建议5 记得在冰箱里放一瓶植物油

虽然美眉们很抗拒油脂，但是油里所含的维生素E确实极其丰富。如果怕发胖，不妨选择一些植物油、红花油、葵花油、芝麻油等放在冰箱里。另外，色拉酱里也含有丰富的维生素E、C。又想减肥，又想美肤的美眉不妨常做一些蔬菜色拉。



美白tips: 油炸食物不仅吃了容易发胖，而且里面的氧化物会加速肌肤老化。所以尽量少吃，如果实在是忍不住的话，不妨在食用之后，补充一些维生素E食物以抵抗老化。



上衣/AZONA A02
裙子/AZONA A02
鞋子/西村名物

美白面膜DIY，我要火速变白！



好想买SKII的面膜，可是囊中羞涩。那么，不妨自己动手，做个经济又可令肌肤美白的面膜。

既经济又四季皆宜的天然面膜

豆腐泥面膜

材料：豆腐一块，蜂蜜一匙，面粉适量。

- 做法：
1. 将豆腐切块，并且搅成泥状。
 2. 把多余的水倒掉，加入面粉。
 3. 加入蜂蜜搅拌。
 4. 敷20分钟后洗干净。



绿豆茯苓面膜

茯苓是一种优质的美白中草药，与白芷相比，刺激性温和得多，所以肌肤敏感的美眉们也不用对它敬而远之。而且它还能淡化色斑。

材料：绿豆粉、茯苓粉适量，一颗蛋白，少量鲜奶。

- 做法：
1. 将所有材料搅拌均匀。
 2. 敷在脸上，待干，洗净。
 3. 早晚各敷一次。



蜂蜜双仁面膜

材料：冬瓜子仁、桃仁、蜂蜜适量。

- 做法：
1. 将冬瓜子仁，桃仁磨成粉。
 2. 加入适量蜂蜜，搅成膏状。
 3. 敷在色斑上，1个小时后洗干净。



春天适用的面膜

柠檬麦芽面膜

材料：柠檬汁1大匙，麦芽粉1大匙，脱脂奶粉1匙。

做法：1. 将脱脂奶粉用开水调匀。
2. 加入柠檬汁、麦芽粉，搅拌成膏状。
3. 早晚各敷一次于脸上。



橄榄黄瓜面膜

材料：黄瓜一根，维生素C粉末一匙，橄榄油适量。

做法：1. 将黄瓜搅成泥状，取一大匙。
2. 在黄瓜泥中加入橄榄油和维生素C粉末捣成膏状。
3. 敷在脸上10~15分钟，洗净。



玉米麦片面膜

材料：玉米粉1匙，麦片粉1匙，橄榄油1匙。

做法：1. 将麦片粉和玉米粉加水搅拌在一起。
2. 加入橄榄油调成泥状。
3. 有褐斑的美眉们可以经常敷脸，但每次不宜超过20分钟。



维生素C面膜

材料：维生素C粉末一大匙，进口陶土粉末一匙，黄瓜汁适量。

做法：1. 将陶土粉末用水调匀。
2. 加入黄瓜汁、维生素C，搅拌成膏状。
3. 敷20分钟即可。



上衣/d
项链/d

珍珠蛋白面膜

材料：橄榄油1匙，蛋白1匙，珍珠粉1匙，白芷1匙。

做法：1. 将珍珠粉和白芷放在碗里。
2. 加入蛋白。
3. 再加入橄榄油，搅匀，成泥状。
4. 每周敷2次，每次约20分钟。



夏天适用的面膜

白芷蛋黄面膜

材料：白芷6克，蛋黄1个，黄瓜汁1匙，蜂蜜1匙，橄榄油3匙。

做法：1. 将白芷和蛋黄调匀。
2. 加入蜂蜜和黄瓜汁，敷在脸上约20分钟，洗净。
3. 用蘸有橄榄油的化妆面膜敷在脸上，待5分钟后用热毛巾盖住脸。等毛巾冷却后洗净。

牛奶柿子面膜

材料：脱脂奶粉1匙，柿子粉10克，蜂蜜1匙，白附子10克，白芷10克，细辛10克，白茯苓10克。

做法：1. 将4种中药磨成粉末。
2. 取10克粉末和1匙奶粉搅拌在一起，加入蜂蜜。
3. 敷在脸上，过20~30分钟洗净。

三白面膜

材料：白附子15克，白术10克，白芷15克，细辛6克，蜂蜜适量。

做法：1. 将这4种中药材磨成粉末。
2. 取5克，加蜂蜜和数滴开水，搅拌成膏状。
3. 临睡前敷，20分钟后洗净。

玫瑰麝香面膜

材料：玫瑰茶叶水适量，麝香15克，桃仁90克。

做法：1. 将麝香和桃仁磨成细粉。
2. 将玫瑰茶叶水加在10克的细粉中搅成膏状。
3. 敷在脸上20分钟后洗净。

半夏柠檬面膜

材料：半夏6克，柠檬汁适量，白醋适量。

做法：1. 将半夏和白醋搅匀。
2. 再加入柠檬汁继续搅拌。
3. 直接敷20分钟即可。

蛋白半夏面膜

材料：蛋白1颗，半夏5克，珍珠粉3克。

做法：1. 将蛋白、半夏和珍珠粉一起搅拌成膏状。
2. 敷20分钟即可。早晚各1次。

秋天适用的面膜

柠檬蜂蜜面膜

材料：柠檬汁1匙，蜂蜜1匙。

做法：1.取1汤匙温水，加入蜂蜜和柠檬汁调匀。

2.先在脸上涂上一层薄薄的美容液，再将面膜敷在脸上，30分钟后洗净。



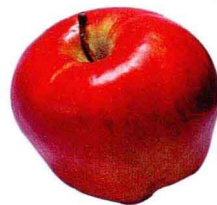
珍珠苹果面膜

材料：珍珠粉5小匙，苹果泥2匙，蜂蜜2匙。

做法：1.将珍珠粉加在苹果泥中搅拌均匀。

2.倒入蜂蜜，搅拌成膏状。

3.敷20分钟后洗净。



麦片蜂蜜面膜

材料：麦片1匙，蜂蜜1大匙，白芷少量。

做法：1.白芷粉中加入水调匀，再加入麦片，搅拌均匀。

2.加入蜂蜜使之呈浆状。

3.敷在脸上20分钟后洗净。



白茯苓面膜

材料：白茯苓6克，珍珠粉6克，蛋白1匙，蜂蜜2匙。

做法：1.将白茯苓和珍珠粉一起调匀，加入蛋白搅拌均匀。

2.加入蜂蜜，搅拌成膏状。

3.敷20分钟后洗净。

