

自然美“古方”的现代完美演绎

如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法则更主张长久的“养护”，灌养美的“源”、呵护美的“泉”。

——张晓梅



中国美容时尚报
丛书

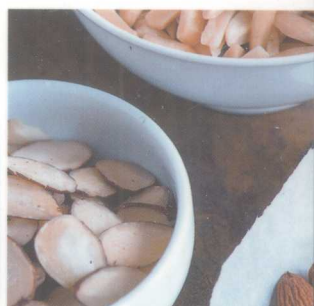
中国第一天然美容宝典

美到极致 是自然

美肤篇

NATURAL BEAUTY IS
THE UTMOST BEAUTY

张晓梅 著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

用最自然的途径获得由内而外的美丽，
是一种值得提倡的健康的美丽方式！



美到极致是自然

Natural Beauty Is the Utmost Beauty

张晓梅 ● 著

美丽是女人心爱的事，
自然最贴近女人的心！

张晓梅



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美到极致是自然 / 张晓梅著. —北京: 中信出版社, 2009.10
(美肤篇)

ISBN 978-7-5086-1694-0

I. 美… II. 张… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第163173号

美到极致是自然

MEI DAO JIZHI SHI ZIRAN

著 者: 张晓梅

策 划 者: 中信出版社策划中心

装帧设计: 柒月装帧设计

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平里十三区35号煤炭大厦 邮编100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 12 字 数: 100千字

版 次: 2009年10月第1版 印 次: 2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1694-0/G·340

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com





张晓梅

女人真的越来越爱美了，不过爱美的方法十分重要。

现在传媒越来越发达，各种媒体，特别是无所不在的互联网上，流传着很多吸引女人的美容方法。这些年，我作为全国妇联女性素质教育的指定专家，在各地做女性魅力演讲时明显感到，女人最关心和需要的其实是一些简便、经济、实用的美容方法，特别是天然普通材料DIY的方法。而现在一些流传广泛的美容方法并不一定正确，盲目使用，不但效果不佳，甚至可能致害。为此，有必要梳理、总结和引导。

事实上，《中国美容时尚报》这么多年来，一直很关注百姓大众中流行的美容方法和秘方，其中相当一部分是有确定的美容效果的，是一笔难得的美容资源，应为更多人所用，它

们既适合收入高、追求天然美丽的人士，更适于广大普通百姓。于是，我们的热情被“让更多人美起来”的愿望强烈激发起来了。

我们资深的美容编辑团队积极行动，开始着手整理以往相关的大量记录和文档，并对逾千名女性进行了深入跟踪和调查，从中收集和筛选出上百个具有代表性的实用方法，并请各方专家对此进行了分析和评价。

这些来自大众的美容方法出处非常广泛，或是从美容、健康、医疗等专家处得来；或是亲朋好友间经验相传；或是由报刊、电视、网络中获取。收入本书中的方法，必须具有一个共同点：被亲自使用过，并获得一定的、真实的美容效果。也就是说，它们不是传说中的方法，也不是空穴来风让人疑惑和毫不确定的东西。同时，我们在确认和整理这些方法时，特别注意记录使用者的经验和感受，注重使用细节和具体步骤，力求让这些平凡的美丽“精髓”，更有实用性和可操作性。

说起来，有些秘方的流传非常广泛，我们经常会从不同的人群中觅得同一方子，这些珍传“古方”，成为本书珍珠般的一个个引子，加上新集成的方法，成了可以增值和开发的美容财富，希望它们能得到人们的珍惜和重视。

特别要介绍的是，最终收入本书

的方法，我们的专业编辑都按照方中要求，重新买回各种材料和用品，花费了一年多的时间，反复筛选，亲身体验，用心完成了其中的注解和修订工作，并一一对照实物和动手步骤绘制了数百幅图示，还给出了使用指导提示和关键词，这更增加了本书的使用安全性和价值，也使得本书成为全国第一本最具开创性、最全面和实用的自然美容宝典。

本书所介绍的美容方法的基本特性是天然性。尽管人们现在可以方便地购买各种出色的化妆品，但这一工作让我们更加确信，天然美容护肤方法非常有价值，也极为值得发掘和尝试。“自然的都是精华的”，这句话虽然片面，但用最自然的途径获得由内而外的美丽，是当今一大值得提倡的健康美丽方式。

从这一点来说，编著本书，我们还希望倡导一种生活方式和美容理念。我们期待读者在尝试美丽方法的同时，不仅获得美妙的美容效果，更能在亲手制作美丽佳品的过程中，感受独有的美感和氛围，让生活更有情趣。我们也知道，内心溢满幸福感是让女人美丽的最大源泉，这或许是本书更有价值之处。

由此说来，寻找好的美容方法固然重要，而更重要的是用心尝试和感悟。如果说现代美容化妆品更追求快捷的美丽效果，那么，自然美容法更主张长久的“养护”，滋养美的

“源”，呵护美的“泉”。在收获美的过程中，滋养女人膏脂般的肌肤，养育自我关爱的性情和意识。

这里要特别感谢我们的精英团队，这本书是团队工作的成果，刘晓琴、梁春燕、马玉珂、郭立、任红、倪娜、熊政等做了大量出色的工作。还要特别感谢中信出版社，由于本书的资料收集、整理、核对、绘图等工作庞杂琐碎，我们不得不一次次推迟交稿日期，他们却给予了极大的耐心。

最后，我必须提醒读者，任何美丽方法都有局限性，尽管我们做了最大的努力，还是难免存有缺陷，加之DIY方法自身的特性，一些方法在效果和适用人群上有局限，用法也有待完善，有的参考价值大于指导作用。不过这是一个非常有益的开端，记得，在接受一家知名国际商业周刊记者的采访时，记者曾非常疑惑地问：“中国有那么多传统的美容方法，为什么中国女人不惜金钱去买价格昂贵的外国化妆品呢？”我们该如何回答呢？为此，我们更确信这一工作的意义。

我们希望这项开创性的工作得到读者的支持、建议和提示，并反馈和分享你的使用感受。也希望交流你的美丽秘方，我们将不断修订和完善后续的系列书籍。

美丽是女人心爱的事，自然最贴近女人的心！

张晓梅

2008年7月30日 于北京

PART

1

美白亮肤

暗沉篇 /010

- 安全击退肌肤暗沉◎木瓜酸奶 / 012
- 美白有妙方◎杏仁番茄 / 015
- 打造白皙皮肤◎柚子绿茶 / 019
- 敷出白嫩肌肤◎海带绿茶 / 022
- 美白敏感肌肤◎玫瑰花水 / 024
- 改善皮肤暗黄◎红糖红茶排毒 / 026

晒斑篇 /028

- 赶跑日晒斑◎大麦若叶粉 / 030
- 内养美白◎红绿豆百合羹 / 032
- 抵抗紫外线◎咖啡杏仁 / 034
- 消灭阳光痕迹◎葛粉褪斑膏 / 036

色斑篇 /038

- 排出体内毒素◎刮痧美白法 / 040
- 美白又淡斑◎香菇水疗 / 042
- 皮肤水润白皙◎按摩点穴 / 044
- 美白又祛斑◎“七子白”面膜 / 046
- 祛除黑斑显身手◎美容醋浸白术 / 048
- 淡化皮肤斑点◎生姜白酒 / 050
- 击退脸部斑点◎茄皮擦脸 / 052
- 点去小色斑◎简易梅花针 / 054

PART

2

抗老除皱

干燥篇 /058

- 润泽保湿◎橄榄油面膜 / 060
- 滋养肌肤◎猪皮凝冻 / 062
- 修复熟龄肌肤◎玫瑰芳疗 / 064

松弛篇 /066

- 抚平小细纹◎板栗皮面膜 / 068
- 从“芯”年轻◎补骨髓抗衰 / 070
- 练出紧实小脸◎普拉提 / 072
- 压走细纹◎气息按摩 / 074

皱纹篇 /076

- 破解“皱”语◎鱼皮啫喱 / 078
- 淡化小细纹◎橘皮擦脸 / 080
- 养颜抗氧化◎葡萄籽精华 / 082
- 柔滑嫩肤◎芦荟酸奶 / 084

衰老篇 /086

- 活色生香抗衰老◎紫色果蔬 / 088
- 养血补脾◎丁香甘草 / 090
- 软骨素除皱◎海鳗鸡骨 / 092
- 妙手回春◎四君子食疗汤 / 094
- 运动抗衰◎暖宫瑜伽 / 096

3

去痘护肤

痤疮篇 /100

- 除痘又疗疮◎海带绿豆 / 102
 去除成年痤疮◎透骨草骨参 / 104
 消灭痤疮问题◎足部按摩 / 106

痘痕篇 /108

- 痘痕去无影◎蔬菜水果 / 110
 润肤又去痕◎白萝卜姜片 / 112
 消痘又去痕◎百合薏米 / 114
 消除暗疮印◎红酒蜂蜜 / 116
 控油去痘痕◎圣女果杏仁粉 / 118

毛孔粗大篇 /120

- 细致粗毛孔◎冰绿茶水 / 122
 细致毛孔◎芦荟洁肤胶 / 124
 让毛孔隐形◎绿豆苦瓜水 / 126
 紧急去黑头◎美白牙膏 / 128
 轻松去黑头◎珍珠粉按摩 / 130
 控制皮肤油光◎黑炭蜂蜜 / 132

4

敏感修复

缺水性敏感篇 /136

- 解决干燥过敏◎丝瓜补水 / 138
 挽救“干敏肌”◎金银花水 / 140
 补水又脱敏◎黄瓜土豆 / 142
 缓解皮肤干痒◎米汤甘草 / 144
 保湿抗过敏◎甜杏仁面霜 / 146
 修复过敏肌肤◎月见草晚霜 / 148

日光性敏感篇 /150

- 修复晒后肌肤◎甘菊芦汁 / 152
 修复晒后肌肤◎绿茶液 / 154
 晒后胶原修复◎奶酪熏衣草 / 156
 镇静晒后肌肤◎西瓜芦荟 / 158

季节性敏感篇 /160

- 缓解过敏症◎洋甘菊豆浆 / 162
 放松过敏肌肤◎冰敷牛奶 / 164
 轻松抗过敏◎瑜伽三式 / 166
 洗去脸部敏感◎调和橄榄油 / 168
 对抗花粉症◎盐水漱鼻 / 170
 帮助身体排毒◎半身浴 / 172
 缓解皮肤过敏◎艾草浴 / 174

营养性敏感篇 /176

- 去痘痘抗过敏◎珍珠粉蛋清 / 178
 天然助脱敏◎红白萝卜 / 180
 消除脸部肿胀◎秘制甜汤 / 182
 消除水肿毒素◎荷叶薏米 / 184
 远离食物过敏◎小排骨糙米 / 186

心因性敏感篇 /188

- 实现美人梦◎美丽冥想 / 190



1

美白亮肤

暗沉篇

安全击退肌肤暗沉◎木瓜酸奶

美白有妙方◎杏仁番茄

打造白皙皮肤◎柚子绿茶

敷出白嫩肌肤◎海带绿茶

美白敏感肌肤◎玫瑰花水

改善皮肤暗黄◎红糖红茶排毒

晒斑篇

赶跑日晒斑◎大麦若叶粉

内养美白◎红绿豆百合羹

抵抗紫外线◎咖啡杏仁

消灭阳光痕迹◎葛粉褪斑膏

色斑篇

排出体内毒素◎刮痧美白法

美白又淡斑◎香菇水疗

皮肤水润白皙◎按摩点穴

美白又祛斑◎“七子白”面膜

祛除黑斑显身手◎美容醋浸白术

淡化皮肤斑点◎生姜白酒

击退脸部斑点◎茄皮擦脸

点去小色斑◎简易梅花针



暗沉篇

肤色暗沉，即我们常说的“脸色晦暗”，通常表现为皮肤泛黄或发黑，失去光泽和透明感，这主要与黑色素的沉淀、角质层的紊乱及角质肥厚、血液循环不畅等因素有关。紫外线、干燥、精神压力、生活习惯、季节的变化，以及每天不当的肌肤护理都会导致肤色暗沉。

以下几种类型的肤色暗沉原因分析，将有助于我们进行有针对性的护理：

1. 衰老型皮肤暗沉。年龄增长，肌肤弹性渐渐丧失，皮肤张力减弱，细纹滋生，皮肤表层出现了一些微小的凹凸，这些凹凸导致了阴影的产生，因此使肤色整体看来更为暗沉。

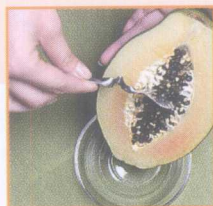
2. 角质型皮肤暗沉。这类型的暗沉问题主要出现在偏油性肤质的人群，由于肌肤的新陈代谢不佳，老死细胞废物排出受阻，使得表皮变厚，角质层排列不平整、粗糙、变薄，保水功能无法发挥，令肌肤变得暗沉无光。解决这一类型的

皮肤暗沉，要在去除老化角质的同时给皮肤补水。

3. 血流不畅型皮肤暗沉。肤色并不是真的黝黑，而是因为血液中含氧量不足或是贫血，造成肤色看起来偏黄、偏暗或是没有血色。这种肤色不佳的成因可能来自营养不良、偏食，使得人体缺乏造血所需的营养素如铁质、维生素A、维生素B族等。此外，随着年龄的增长，全身的新陈代谢都在退化，血流也就逐渐不畅。毛细血管的通畅与否决定了皮肤的光泽与神采，因而，用按摩等护理来弥补尤其重要。

4. 黑色素型皮肤暗沉。皮肤在完全处于无防备的状态时，如果过多接触紫外线，会导致皮肤过早老化，黑色素为了抵御紫外线对皮肤的侵害，会具有较强的活性，这些聚集在表皮的黑色素会让皮肤看上去晦暗无光泽。

5. 缺水型皮肤暗沉。肌肤干燥，轻易有脱屑、脱皮问题，水分摄取不足。肌肤缺水、含水量长期不足的话，也会让皮肤看起来暗沉没有光泽，而长期缺水还会导致细纹和干纹产生。



王璐

31岁

皮肤类型：混合性

皮肤问题：肌肤暗沉，没有光泽，
角质层较厚

饮食偏好：偏辣的食物

喜好护肤品牌：玉兰油、雅姿

皮肤诉求：希望改善肤色

体验者自述

疲劳、睡眠不足、情绪低落……我的肌肤变得又黄又暗，没有丝毫光泽。从美容顾问那里了解到，引起肌肤暗沉的原因有很多，最大的“元凶”是睡眠不足，夜间睡眠时皮肤细胞更新最活跃，新的细胞会生长，老化的角质细胞会脱落。睡眠不足时，新陈代谢会减慢，造成老化角质层堆积，肌肤会失去透明感，显得泛灰晦暗。此外，压力过大、吸烟、洁面不彻底以及紫外线照射过多、黑色素积聚等原因，也都会使肌肤失去剔透感而变得暗沉。

以前我常常将肌肤暗沉与肌肤偏黑的概念混淆，用了很多增白产品，效果并不理想。现在终于明白了，改变肌肤暗沉最要紧的方法是促进皮肤表层角质代谢，及时给皮肤补充水分，让肌肤重新变得白里透红。下面就是美容顾问推荐的“木瓜酸奶面膜”，我试过后感觉有比较明显的效果。

1

木瓜酸奶

暗沉 >>

安全击退肌肤暗沉

准备

◎木瓜 / 1/4个（约60克） ◎酸奶 / 5茶匙（约25克）

◎果汁机 ◎茶匙 ◎面膜纸 ◎小碗 ◎面膜刷

步骤

第一步 材料选取

从超市或市场买来250克左右的木瓜。注意，最好选青木瓜，如果购买不方便，成熟的木瓜也可以，不过，最好不要选橙黄色的熟木瓜。青木瓜的皮呈青色，瓤为乳白色，有少许珍珠状白色籽。熟木瓜的皮为青黄色或橙黄色，放置室温下青色会转为橙黄色并伴有斑点出现，瓤为浅至深橙色，籽为黑色。

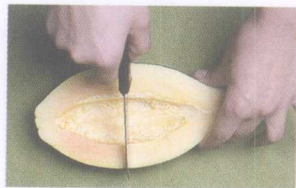
第二步

将木瓜对剖成两半，用匙挖掉木瓜籽。



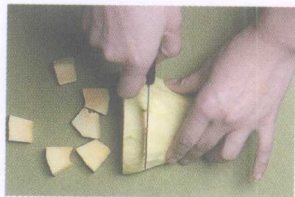
第三步

将木瓜去皮，每次取1/4，切成2厘米见方的小块，剩余的用保鲜袋装好，放入冰箱冷藏室。



第四步

将木瓜块放入果汁机打碎。操作前可根据需要放入适量清水。



第五步

将搅拌成泥状的木瓜倒入面膜碗。



第六步

加入5茶匙的酸奶一起搅拌均匀，最好用原味酸奶。



第七步

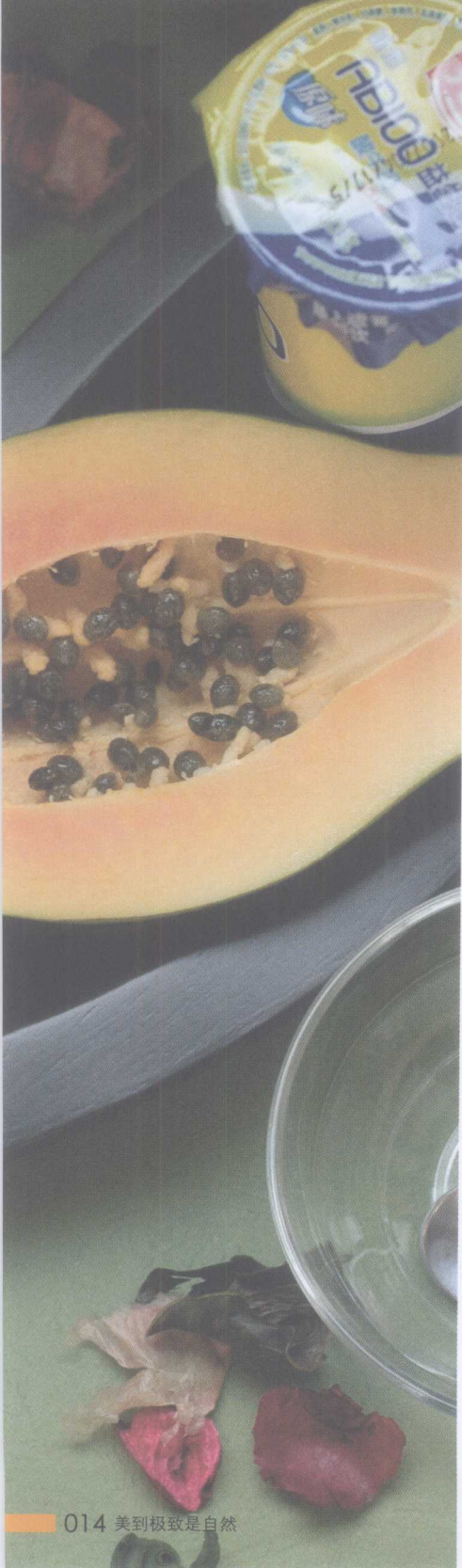
按照常规洁面方式做完脸部清洁后，将该面膜敷在脸上，避开嘴唇、眼睛周围，也可以先在这些部位放置湿棉片。然后用面膜纸覆盖在上面，用手轻按，使之服帖。刚敷在脸上时，会有微微的刺痛感，但一般1分钟后刺痛感即会消失，如果刺痛感比较明显，应立即用清水将面膜洗净。



第八步 10分钟后用清水洗去。轻轻拍上爽肤水即可。

资深 SPEAK 专家

◎在生活中，人们有时愿意尝试一些新的美容方法，以期获得姣好的皮肤外观。不过，有些方法可能会成功，有些反而可能对皮肤有害，还有些方法难以进行科学评估。分析上述的美容方法，从所采用的面膜材料来看，确实有一定的美白作用。酸奶中的乳酸有不错的保湿功效，还有去角质作用，可让肌肤快速恢复光泽、嫩滑。木瓜含丰富的糖分、有机酸、脂肪、蛋白质以及维生素B₂、维生素C等，未成熟木瓜的乳液中含有两种生物碱，一为木瓜蛋白酶，一为脂肪酶。木瓜蛋白酶可以把蛋白质分解为氨基酸，脂肪酶能分解脂肪。如果内服，则具有健脾胃、助消化、消暑解渴的功效。外用时，木瓜蛋白酶可以选择性地溶解皮肤表面的老化细胞，在除去无用角化蛋白的同时，不会伤害新的活细胞，能还原黑色素各中间体，抑制黑色素细胞生成和酪氨酸酶的激活作用，补充肌肤所需的大量水分及养分，让肌肤显得更明亮、更清新。所以，很多净化洁面凝胶都含有木瓜酶成分。通常，青木瓜的木瓜酶是成熟木瓜的2倍左右。



体验者感受

敷完以后脸上稍有一点涩涩的感觉，但会觉得皮肤很清凉、紧致，泛油光及肤色晦暗的现象也会有所改善。这款面膜比较适合在早上使用，在夏季操作时，还可以先用保鲜膜把制作好的面膜封起来，放在冰箱中冷藏10~20分钟，再拿来敷脸时会觉得更加清爽，让皮肤更紧实。

敷面膜时，最好用束发带将头发向上束起来，尽量将整个面部露出，但应将耳朵包进束发带，在脖子上围一条毛巾，身体仰靠在沙发上，让脸部保持上仰的姿势。这样才不至于被流下来的面膜弄得狼狈不堪。

能够使肌肤红润的食品

◎**红黄色蔬菜**：番茄等红色蔬菜可以使神经系统兴奋，胡萝卜、花菜等黄色蔬菜则含有丰富维生素，常食可使肌肤光滑，改善晦暗的肤色。

◎**蜂蜜**：自古以来的美颜佳品，含有多人体所需的氨基酸和维生素，活血并增加肌肤光泽。

◎**葡萄**：可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾，还能增强造血机能。

◎**木瓜、西柚、猕猴桃**：含丰富抗氧化剂，帮助排出体内过多的游离基，同时有助于扩张血管，加快血液循环，红润肤色。

梁丽萍

29岁

皮肤类型：混合性
皮肤问题：肌肤暗沉，日晒后色素沉着
饮食偏好：香甜的食品
喜好护肤品牌：DHC、佰草集
皮肤诉求：希望肤色红润有光泽

2

杏仁番茄

暗沉色斑 >>

美白有妙方



准备

- ◎ 美国大杏仁 / 50克
- ◎ 番茄 / 1个
- ◎ 简易搅拌机
- ◎ 干果研磨杯
- ◎ 面膜纸

步骤

第一步 材料选取

杏仁选取 市面上卖的杏仁分美国大杏仁和中国杏仁两种。建议选择袋装美国盐焗大杏仁，300克约人民币

体验者自述

皮肤经过夏日强紫外线的照射，受到了过多的伤害，秋季是调养和美白的好季节。最近看到权威美容报纸上介绍了一种杏仁番茄的美白方法，使用后感觉简单、实惠又有效，推荐给大家。

杏仁磨成粉后，可以帮助去除皮肤的老化细胞和多余角质，还可以冲制饮品，也可以制作面膜，对面部痤疮、皮肤粗糙、色素沉着及面部皱纹等具有较好的防治作用。另外，杏仁所含的丰富维生素E能有效延缓皮肤衰老，使皮肤清洁、富有光泽和弹性，经常食用和外敷对改善皮肤状态大有裨益。番茄含有丰富的维生素C，具有美白、去痘作用。

步骤图



美国大杏仁



中国杏仁

50元左右。开袋后装进密封罐，随用随取。美国加州是全球最主要的大杏仁产地，那里的自然环境适合杏仁生长，杏仁颗粒大、饱满、有甜味，不过价格比中国杏仁要贵一倍以上。

番茄选取 直接选择超市包装好的红番茄。番茄中主要的营养是维生素，另外最重要、含量最多的是类胡萝卜素中的一种——番茄红素。一般来说，番茄颜色越红，番茄红素的含量越高，未成熟和半成熟的青色番茄中的番茄红素含量相对较低。市场上还有一种粉红色的番茄，含量比红色的低。

第二步

从密封罐中取出大杏仁，约50克，去皮后放在面膜杯中。如果担心在混合番茄汁之后不能全部用完，可以酌情减少分量。

第三步

取搅拌机干果研磨杯，将去皮后的大杏仁用机器研磨成粉末，倒入面膜杯。

第四步

取番茄1个，不需要去皮，切成小块。

第五步

用搅拌机的榨汁杯，将切好的番茄块打碎。