



# 農村家庭

你想要漂亮嗎？

## 請多利用家中美容食物

小貞

(6)

目前一般的化粧品，大都以化學原料製成，不但種類繁多，價錢昂貴，而且效果也不一定很好。

在日常生活中，有各種食物是可以拿來做為美容用品的，只要方法得當，便可以達到美容的效果。

(1) 蛋黃蛋白：將蛋白抹於額面上，於洗淨後，會使鬆弛的皮膚變緊。

同時，又有除去皮膚上毒素與污垢的效果，極便於婦女美膚之用。

至於蛋黃，若與少量橄欖油混合，很適合乾性膚質的人敷面。

(2) 檸檬：將四分之一個檸檬絞成汁後，再以同分量的水稀釋後，拿來擦在手或臉上，會有美膚、整肌的功能。不過，對於肌膚敏感的人，還是不要直接擦在額面上。

(3) 小黃瓜：皮膚在烈日下晒得太厲害，紅得有點腫，如利用薄切的小黃瓜貼面，既有消炎作用，又能潔白肌膚，可

以說是夏日炎暑時最好的美容聖品。

(4) 茶：以前有人以為「茶喝多了，膚色會變黑」，其實這是不正確的。茶葉中含有多量葉綠素，反而對有膚色有美白的效果。

(5) 蜂蜜：是美容聖品，於睡前喝飲，有幫助酣睡好眠的效果。

此外，在洗臉前塗抹蜂蜜，能夠預防皮膚粗糙。如直接塗抹口唇，可以防止粘膜質皸裂，因此冬天肌膚較弱的人，不妨使用。

效，每天清早洗臉時，可先用一匙的牛奶塗擦額面，隨後再以微溫水沖淨。

(7) 食鹽水：一杯水中放進四分之一茶匙的食鹽攪拌，在每天早上剛起床時一口氣喝下它，可以清潔胃腸，也間接可促進皮膚清潔。

(8) 各種水果或青菜：水果都含有大量的維生素，尤其是維生素C，可以增進皮膚潔白嬌嫩。

因此，平常應盡量多吃水果或青菜，對美容一定很有幫助。

牛奶：牛奶有去污力和給予皮膚脂肪養分的功



青春少女 (薛聰賢)