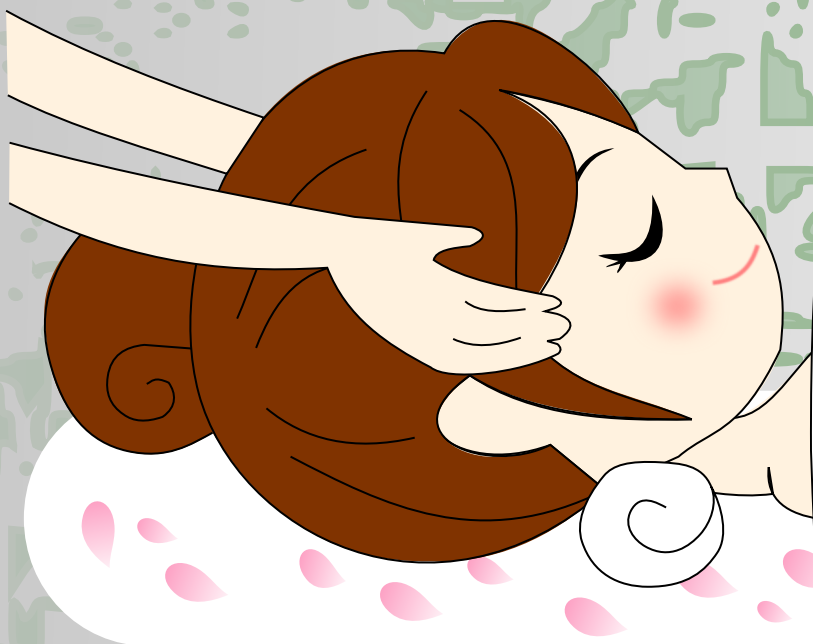


# 我的实用美容手册



version 1.2



## 卷一

[Aimeili119901.com](http://Aimeili119901.com)

Chapter 1	前言	Page 3
-----------	----	--------

Chapter 2	明眸皓齿、面如皎月	Page 4
-----------	-----------	--------

DIY 面膜避坑 TIPS	4
超神奇的冬瓜面膜	5
有效淡斑的土瓜根面膜	5
抗皱抗衰的鹿茸当归面膜	6
苹果蜂蜜面膜	7
千古验方-玉容散	8

Chapter 3	纤手玉足、暖玉生香	Page 9
-----------	-----------	--------

美要从头到脚，360 度无死角	9
手部去角质-柠檬蜂蜜膏	9
美手保健操	10
巧用铝箔，5 分钟牙齿美白牙齿	11
防脱乌发桑葚制首乌茶	12
养血美颜的四物汤	12
DIY 芦荟防晒喷雾	13
美白直-刮痧瘦腿全攻略	14
芦荟酸奶手膜，保湿滋润又温和	15

“最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树”。维持青春靓丽，是女人亘古不变的课题。

如何保湿滋润拥有水嫩的肌肤；如何淡化恼人的斑点细纹；如何拥有纤纤玉手、莹莹玉足；如何与时间较量，获得维纳斯女神的垂青而耀眼迷人？幸运的我们虽然有了比以往更加多样化的驻颜利器，但是仍然期望用最天然的方式，找到最适合自己的美丽秘方。

兼顾家庭和事业的我们，恨不得三头六臂化作哪吒，留给自己的时间和空间少之又少……我们，又该用哪种行之有效的保养方法，在时间的碎片里，认真的呵护自己？


其实，美丽也需要天天的努力。作为一名资深爱美小白鼠，我愿意和你分享我试用过的美容小秘方。美容的路上有蜜糖，也有砒霜。愿姐妹们完美避坑，让时间凝成琥珀，成全最美的自己。

好奇吗？听我娓娓道来……



### Info:



- a. 本书内容来源于网络，由 [www.aimeili119901.com](http://www.aimeili119901.com) 整理收集，仅用来交流学习，不用做商业用途。如有疑问，请及时告知修正。Thanks!
- b. 本书中的小偏方，都是由我经过一段时间的使用记录下来，现分享给大家。因为个人体质的差异，效果仅供参考，不能作为专业性的指导意见。
- c. 本人是 PDF 初学者，本书亦是练手之作，经验不足，还请海涵。欢迎大家与我互相交流，多提宝贵意见，也欢迎大家的批评指正。
- d. 因为个人体质差异，偏方有可能会过敏，用前一定要记得做过敏测试噢!!!

**AMEL**  
aimeili119901.com

微信: aimeili119901

2018 年初冬

## DIY 面膜避坑 TIPS

我很喜欢 DIY 面膜。可以不断调试到适合自己的肌肤，又相对安全好用。闺蜜经常调侃我说，当年的化学课没有荒废，现今全部物尽其用到自己身上来了……几年下来，在 DIY 路上入坑出坑无数次，慢慢地也有了自己的避雷躲坑的小 TIPS。



### How to do

- 1、一定要做过敏性测试!!! 非常重要!!! 取少量的面膜涂抹到与面部皮肤相似的耳后或这胳膊肘内侧，耐心等待半小时或者一个小时。如果皮肤出现发红或者其它皮肤过敏反应，请不要使用。另外，某些食用后出现过“过敏现象”的材料不要用来制作面膜。
- 2、敷面膜前一定要彻底清洁肌肤。选用适合自己的洗面奶或者其他洗护用品，彻底清洁肌肤。如果化妆或者涂了防晒，一定要按照正确的步骤卸掉化妆品和防晒。
- 3、均匀涂抹护肤水，按摩至吸收。像我是干性肌肤，可以多拍些护肤水。另外，适当的在额头、眼周涂些眼霜，能够更长久的保持滋润。
- 4、天然面膜变干需要一定的时间，可以按照脸颊，下巴，鼻子，额头的顺序，从皮肤温度比较低的地方开始涂抹。涂好的面膜一般停留 15 分钟，如果是敏感型的肌肤要适当的缩减时间，10 分钟左右就可以了。因为做面膜选用的都是天然的“饿了么”材料，非常容易氧化，所以做面膜时最好一次只做一次的用量，面膜上脸后也不能盲目久敷，一般不能超过 20 分钟。
- 5、用温水将面膜洗净。温水可以更好的洗干净面膜。如果是厚涂的面膜，可以先用温热的毛巾敷一下脸，轻轻擦拭，清洗。千万不要蛮力硬搓，否则会破坏皮肤角质层，引起过敏🐼。
- 6、如果选用的材料中，有的研磨不够细，颗粒比较大的，清洗过程中一定要轻柔，防止划伤皮肤，从而引起皮肤过敏。
- 7、多拍些护肤水，轻轻按摩，使皮肤充分吸收。我是干性肌肤，一般敷完面膜，还会薄薄的涂一层橄榄油或者椰子油，可以帮助锁住水分。

### Warning:



有些水果的酸性比较大，做面膜时一定要注意稀释，否则会刺激皮肤，引起过敏，反而得不偿失。

每当敷完面膜，摸着变得柔滑细致的肌肤，总感觉可以再美个五百年呢🥰。

## 超神奇的冬瓜面膜

肤若凝脂，腮胜新荔……是我们都想拥有的完美肌肤。如何在 28 天的皮肤周期，让皮肤迅速白 +++？超神奇的冬瓜面膜，良心推荐，你值得拥有。



### How to do (超级简单的制作方法：)

- 1、选用新鲜的冬瓜瓤 100g，最好带着冬瓜子，有加成的效果哦！
- 2、用料理机打成汁，然后过滤到面膜碗。这步不要省略哦，冬瓜子打成的渣渣比较硬，敷在脸上容易划伤皮肤。
- 3、加入适量的牛奶，面粉，2ml 医用甘油，均匀调成糊状。
- 4、按照脸颊，下巴，鼻子，额头的顺序，均匀敷在洗干净的脸上。
- 5、根据面膜糊的稠稀度，敷个 10-15 分钟。不要敷的时间过长，干了糊在脸上不好清洗。
- 6、把面膜洗干净，记得要多拍些护肤水吖。干皮的姐妹可以和我一样再涂个橄榄油或者椰子油保持滋润。

面膜闻起来奶香清爽，尝在嘴里也是甜丝丝的……每天一次，坚持敷两周，就可以达到肉眼可见的祛黄亮白，效果非常神奇。




敷面膜之前要记得做过敏测试哟!!

## 有效淡斑的土瓜根面膜



《肘后方》中记载：“土瓜根可治面上痤疮，令面上光润，百日光华射人，夫妻不相识。”作为一名资深小白鼠，怎么能放弃尝试这种堪称“整容级别”的 DIY 面膜。

说到这里，我还闹了个小笑话 。一开始我把“土瓜根”看成了“地瓜根”，我还暗自纳闷：地瓜有营养是众所周知了，地瓜根也这么神奇吗？药房的小姐姐也是一脸懵……Google 了一下，才发现是“土瓜根”，就先买了半斤（250g）。家里没有打粉机的姐妹可以请药房帮忙，要打特细的粉，否则容易伤皮肤。

我脸上没有痘痘，但是有雀斑，而且经常失眠的我脸上总是挂着黑眼圈。就让我亲自尝试尝试这传说的淡斑神器吧。



## How to do (超级简单的制作方法:)

- 1、舀两小勺土瓜根粉，大约是 15g 左右。
- 2、倒入适量的牛奶，搅匀，成糊状（要稍微稀一点）。
- 3、用保鲜膜封好，放入冰箱冷藏一个小时。为什么需要冷藏呢？因为我自己打的土瓜根粉里有些大一点的颗粒。浸泡一段时间后会稍微软化，这样敷完清理时不容易伤到皮肤。
- 4、取出后，加入少量蜂蜜，均匀的敷在脸上，大约 10-15 分钟即可。
- 5、洗完脸，拍些爽肤水，给面部加强下保湿的效果。

第一次敷完我就感觉黑眼圈变淡了。用了两周多的时候，感觉脸上的斑点感觉明显变少，也浅了许多。虽然没有“不相识”的效果，但是点点少了以后，脸感觉也会更白净，对颜值也是有加分效果滴🐼。

## 抗皱抗衰的鹿茸当归面膜



女性朋友 30+ 以后，无一例外的会关注各种抗皱抗衰的美容资讯。保养品吃起来，护肤品涂起来，减龄服装买起来。Come on，让我们身心充满活力，做永远的美少女。现在的美容技术更迭迅速，各种 Anti-aging, Anti-wrinkle 的功效虽然不能让我们“永葆青春”，“寿与天齐”，但是会让时光变得更温柔，减龄十岁不是梦.....👱🏻

我也推荐个我一直在用的-鹿茸当归面膜。

## How to do (超级简单的制作方法:)

- 1、鹿茸 100g，当归 100g。去放心药店买，请小姐姐给打成细粉。药材品质越好，效果越好哟！
- 2、医用甘油 200ml。这个药房一般没有，可以去医院，X 宝，或者附近的保健品市场购买。
- 3、将药粉倒入医用甘油里面，轻轻摇匀。密封保存，放置阴凉干燥处 3-4 周。你会发现透明的甘油颜色慢慢变深，最终变成褐色。
- 4、取一大勺药液（大约 10ml 左右），加 1-2 滴蜂蜜，用少许矿泉水或者纯净水稀释。

5、用纸膜敷在脸上，15-20 分钟。

6、洗干净脸即可。干皮的姐妹，可以抹些橄榄油或者椰子油，保湿。

这个面膜上脸会有微微的发热感，有一股淡淡的药香，入口的味道是苦中带有一丝丝甜味。注意喽，千万不要弄到眼睛里，会立刻泪流满面。

这款面膜因为做好了以后，使用非常方便。所以我都是早晚使用，效果非常不错。如果是干纹，做完这个面膜，可以肉眼可见的变浅或是消失呢！💡。

## 苹果蜂蜜面膜

苹果是最常见不过的水果，营养丰富又美味可口。

它含有丰富的有机酸和糖分，能够促进皮肤的新陈代谢，达到改善肤质，保湿滋养的效果。推荐个自己经常做的苹果蜂蜜面膜，保湿滋润，对于性皮肤也比较友好，有兴趣的姐妹可以尝试一下。



### How to do (超级简单的制作方法：)

1. 需要的材料有：蛋清 1/3，普通蜂蜜 2 茶匙，苹果 1/3 个，橄榄油 1 茶匙，面粉适量。

干性肌肤的姐妹，可以试着用一个鹌鹑蛋液替换 1/3 的蛋清，这样保湿滋润的效果更好一些。橄榄油也可以用茶油，椰子油或者葡萄籽油替代。这几种油都非常滋润，但是功效略有差别，大家可以根据皮肤的情况自己甄选。

2. 苹果去皮洗净，捣成泥状。

3. 加入蛋清，蜂蜜，橄榄油，面粉，搅拌均匀成糊状。面膜糊不要太稀，否则容易滴下来弄脏衣服。

4. 均匀涂抹在面部，10 ~ 15 分钟后，清水洗净即可。天气热的时候，面膜会干的比较快，可以反复涂抹。洗的时候如果感觉不好清理，可以把毛巾弄得湿一点，轻轻擦掉，不要用太用力，防止刺激皮肤。

这款面膜刚敷完，会感觉皮肤特别的柔软细滑💡。如果能够坚持一段时间，会感觉皮肤干燥的情况有明显的改善，对于干纹的效果也很不错呢。

## Warning:



### 过敏实验测试

取少量的面膜涂抹到与面部皮肤相似的耳后和胳膊肘内侧，耐心等待 30 分钟到一个小时。如果皮肤出现发红或者其它皮肤过敏性反应，请不要使用。某些食用后出现过过敏现象的材料不要用来制作面膜。

## 千古验方-玉容散

玉容散也算是流传下来的古方了，记载中有着抗衰老，祛斑亮白，均匀肤色，嫩肤滋养的神奇功效。既然是千古验方，肯定有它流传至今的道理，作为资深的小白鼠，我怎么能错过它呢？



### How to do (超级简单的制作方法：)

1. 白芷、白芍、白芨、白茯苓、白藜、白术、白僵蚕各 50g，研磨成细粉。还可以加上珍珠粉 50g，效果更好噢。
2. 我因为是干性皮肤，加了 50g 杏仁。杏仁有油性，需要另外冷藏储存。姐妹们也可以用甜杏仁油代替，效果是一样的。
3. 洗干净脸后，拍爽肤水。要多涂一些：一是皮肤更容易吸收营养成分，二是防止皮肤发干，过敏。
4. 取 2 小匙药粉，加一点点蜂蜜，用牛奶调成膏状。
5. 用面膜刷轻轻刷在脸上，上面敷一层水膜。因为中药比较容易干，敷水膜可以防止水分蒸发。中间可以再涂一次面膜膏。
6. 敷二十分钟，把脸洗干净。再抹些爽肤水就可以了。

这款面膜做完了以后，是肉眼可见的均匀肤色呢，一些小斑点明显变浅。但是我感觉略微有些干，所以干皮的姐妹做完以后记得多拍点爽肤水。一周 2 次，坚持 2 个星期，就会发现皮肤状态有个明显的提升，祛黄亮白的效果很明显。

## Warning:



玉容散中的白僵蚕是有小毒的，非常容易过敏!!!  
敷面膜之前一定要记得做过敏测试哟!!



## 美要从头到脚，360 度无死角

爱美是我们女人的天性，保养不仅仅是“面子”问题，身体的保养也很重要噢！细腻的双手，紧致的颈部，莹透的玉足，越是这些细节，越是为你的美丽加分。

敲黑板喽!!! 小伙伴们，正常规律的作息，一些最最基础的保养，虽然不能长生不老，但是肯定会延长咱们的花期，增加无穷的魅力滴!!!

我当初就是没有意识到保养的重要性，长了手部的慢性湿疹👩‍⚕️，最严重的时候，双手整个脱皮干裂，起小水泡和红色的小丘疹，痒得要命。受罪就算了，那手简直没法看啊，出门买个单都不好意思往外伸……求医问药真是不容易，上至主任专家，下至地摊广告，网络偏方，我抱着神农尝百草的精神都试过了。就这样停药-反复停药-反复，整整折腾了十年……最后还是朋友介绍了一位老中医，又泡中药泡了将近半年，才好歹算是治好了。感谢好朋友们鼎力相助，我爱你们感谢好朋友们鼎力相助，我爱你们💡。湿疹好了以后，我也把本来的湿疹笔记整理出来了一小部分，贴在了我的个人博客网站 [www.aimeili119901.com](http://www.aimeili119901.com) 上，万一有同病相怜的朋友，也希望能帮到你们一点点，请接下我手中代表幸运的火炬🔥。

咳咳，话题有点跑偏👩‍⚕️，主要是这十年的心酸史让我明白，越早重视健康问题，越早保养，越好！轻视健康等于为难自己!!! 美也不仅仅是面部的水嫩白皙，身体的每一个部位都值得我们用心呵护。

如果无法青春不老，那么我希望在现在，抓住每一秒珍贵的时光，尽力留住自己的美好。

## 手部去角质-柠檬蜂蜜膏

要是说起来，我对美手是最没有发言权的：毕竟手上长过十年的湿疹，原来坑坑洼洼的，都不好意思往外伸。但是我又觉得我还是能掰话两句的：好了以后，我对手的热情已经赶超脸部，绝对是精心护理。就先说说去角质的问题吧。

现在我已经不在外面做手的去角质护理了，为什么呢？主要是有的妹子实在太卖力了！涂上磨砂膏就使劲儿地搓，加上按摩什么的怎么也得20-30分钟。每次我都心惊胆颤，生怕她把我磨过敏了，再长个湿疹，我非得崩溃了不可。然后我就自己琢磨着弄了个柠檬蜂蜜磨砂膏。




### How to do (超级简单的制作方法：)

- 1、1/4 个柠檬，完美的挤出柠檬汁，装到小碗里。
- 2、舀 2 大勺蜂蜜，把蜂蜜和柠檬汁搅匀。蜂蜜和柠檬搅匀后会变稀，属于正常现象。
- 3、将柠檬蜂蜜汁涂在手上，用按摩的手法，打圈。指甲旁边角质层略微厚的地方，多按摩一会儿。大约 15 分钟，洗净就可以了。如果觉得自己角质层过

厚，可以加点细盐，或者绵白糖；颗粒不要太大，会划伤皮肤的。


4、抹上橄榄油，然后套个一次性手套，也是大约 15 分钟。

5、摘掉后，将剩余的油按摩到吸收就可以了。

是不是非常简单呢？而且效果特别好，小手手立马白嫩好几度呢！

用这个去角质，两到三周用一次就可以。做完了，手上有一点点柠檬的清香和蜂蜜的甜味，非常好闻。

它也可以用来去脚，膝盖和肘部的角质，不过因为那里的角质层更厚一点，使用的时候，就必须加白砂糖了，效果也是非常好的呢。

去角质之前要记得做过敏测试哟！！

## 美手保健操

很多和我同龄的姐妹都会感觉手部比较干燥，究其原因，主要是做家务的时候没有注意劳动保护，平时也疏于护理保养。日久天长，手部就会干燥，脱皮，不复柔软细腻。

白天面对工作，下班还有孩子等着辅导作业，鸡飞狗跳，分分钟感觉生活就是历劫……不过再怎么不容易也不能亏待了咱们的第二张脸面，有个特别容易的美手按摩操，是我早些时候从书上学来的。长期坚持的话，感觉效果不错，也给姐妹们分享下，一起摆脱“妈妈手”吧。



### How to do (超级简单的按摩手法:)

- 1、按照从指尖到手腕的顺序按摩，按摩强度以局部有热度为准，双手交替。
- 2、点揉和点按五指六条经脉的井穴，每个穴 36 次。因为我们毕竟不是医生，无法精准的找到每个穴位，所以我的方法就是用大拇指和食指按捏手指，手掌和腕部。碰到感到酸痛的地方，就多按摩一会儿。
- 3、用手掌沿内侧，从腕部揉按到腋部，再从腋部按摩回腕部。一上一下为一次，一共做 24 次。也可以像我一样，按摩到肩颈的位置，再从肩颈的位置按摩回手腕。
- 4、一日两次。可以安排在晨醒和睡前，能够有效的促进新陈代谢和营养的吸收，柔润健手。
- 5、坚持的话，对于手部干燥的改善是比较明显的。按摩的时候，可以在手上抹些橄榄油或者维生素 E，效果更好。

这个手部按摩保健操，我一直在做，感觉挺好。不仅可以保健双手，还能缓解因为长时间坐在电脑前，手腕和肩颈的疲劳。对于舒缓“鼠标手”，腱鞘炎，双肩肌肉过紧都有很不错的效果。😊

## 巧用铝箔，5 分钟牙齿美白牙齿

我特别喜欢喝茶、喝咖啡或者吃巧克力什么的，这种深色的饮品或食物，所以牙齿很容易变黄。去医院洗牙吧，也不能特别频繁，一般需要间隔半年左右，否则容易引起牙齿敏感。不过山人自有妙计，说个我用着不错的美白牙齿的小窍门，和大家互相交流一下。



### How to do (超级简单的方法：)

1. 取两小匙小苏打粉，加入适量的牙膏，搅拌均匀。牙膏最好选用美白类型的，品牌没有什么限制。如果亲们牙齿比较敏感，请自行酌减小苏打的量!!
2. 取张家里烘培用的铝箔纸，裁剪成适合自己牙齿的形状，一共两块。可以稍微大一点，这样下步固定形状的时候，比较好操作；万一弄小了，到时候固定的时候容易破。
3. 把牙膏糊厚厚的抹在铝箔上面，然后包好牙齿，用手轻轻捏一下固定好，不要太用力，否则牙膏糊会从旁边挤出来。
4. 等个 5 分钟左右，取下铝箔，稍微刷一下牙，就可以了。

这时候照照镜子，牙齿立马亮白好几度。有兴趣的朋友，也动手试试吧。

### Warning:



1. 这个小窍门一周可以用个 1 ~ 2 次，如果用完感觉口腔干涩的话，可以适当的延长间隔的时间。
2. 口腔溃疡或者口唇有小伤口的时候，不要用这个方法。
3. 美牙过程中会因为口腔刺激而流口水，介意的姐妹慎用哈。

## 防脱乌发桑葚制首乌茶



秋风卷残叶，满目萧萧态。但是会掉的不只是叶子，还有我的头发……寒风中，我扶着树，有种同病相怜的感觉……“这种打开模式真心不对❌！”谁能听到我内心的怒吼？绝地反击，积极自救，养生小白鼠喝了桑葚制首乌茶。

### How to do (超级简单的制作方法：)

1. 制首乌 20g，黑桑葚 10g，白茯苓 10g。要选择制首乌，何首乌吃了会腹泻。桑葚吃多了会流鼻血，用量可以根据个人体质酌情加减，也可以咨询大夫。
2. 将制首乌，黑桑葚，白茯苓放到焖烧杯，加开水冲泡，焖个 30 ~ 60 分钟，就可以喝了，当茶饮。有时间的朋友可以煲一下，效果应该是更好的。
3. 喝桑葚制首乌茶的时候，要避免喝茶，否则会影响药性。
4. 如果是服药期间，需要咨询大夫再服用。谨防药性相冲！

我试用了一个月的时间，对改善发质非常有效果，头发会变得黑亮有光泽。见效速度也比较快，一个来星期就可以看到效果，非常值得尝试。不过，关于掉头发掉的多的状况，没有什么改善。不过我也不灰心，发质都改善了，留住头发还远吗？🐣

## 养血美颜的四物汤



四物汤是中医养血第一方，既能补血养血，又能活血调经。血虚者可用来补血，血瘀者可用来活血。而且坚持的话，还可以可以滋润肌肤，防止衰老，保持水嫩柔滑。

### How to do (超级简单的制作方法：)

1. 今天我推荐的是基础四物汤，需要准备的材料有：当归、川芎、白芍、熟地各 10g。我是比较寒的体质，选用的是熟地。若是体质比较热的姐妹，可以换成生地，或者遵医嘱加减。



2. 把四味药洗净，在凉水里浸泡半个小时以上，把药泡软，这样它更方便熬煮，成分也更容易吸出来。
3. 泡好后放到砂锅里大火烧开。尽量不要选用铁锅，实在没有小砂锅，不锈钢的锅也可以。
4. 水开了以后，把火调成文火，熬制 30 分钟即可。
5. 如果觉得药有味道，可以放些蜂蜜或者冰糖调味。
6. 也可以做成加味的四物汤，比如桃红四物汤，玫瑰四物汤，芩连四物汤……



如果想增减药物，请记得咨询医生，避免药性相冲噢。

## Info:



1. 姐妹们注意喽：四物汤是温补燥热性质的药材，体质比较燥的人经常服用四物汤会引起上火，脸上长痘痘……
2. 熟地和当归不适合肠胃功能较弱的人，可能会引起腹泻。
3. 服用四物汤之后一般要多喝水。
4. 四物汤有活血的功能，所以不能在经期服用。

## DIY 芦荟防晒喷雾


现在咱们都知道，紫外线对肌肤的杀伤力非常大，引起皮肤衰老，导致日光性皮炎等等。自己做中药的防晒喷雾，天然无添加，也更适合自己的皮肤状态。我在夏天经常用的是芦荟喷雾。



### How to do (超级简单的制作方法：)


1. 50g 的黄芩，熬成浓汁，防冷藏备用。越浓防晒的效果越好哦。
2. 新鲜的芦荟榨汁 30ml，过滤后，装进小喷瓶里。芦荟的天然凝胶可在皮肤上形成屏障，减少紫外线对皮肤的伤害。
3. 取 30ml 的黄芩汁，装入小喷瓶。
4. 加入 2ml 的玻尿酸，2ml 的医用甘油。干皮的姐妹可以像我一样，加入 2 滴甜杏仁油。



5. 摇匀就可以了。平时放保鲜层冷藏。可以加一两滴自己喜欢的精油调下味道，绝对身心愉悦呢 .

特别清爽不油腻，防晒又补水，味道也是自己喜欢的。黄芩熬多了可以分装冷冻，每次取出适当的用量就可以。每次装瓶不要太多，毕竟纯天然无添加，总是用不完，容易变质的。

## 美白直-刮痧瘦腿全攻略

在我治湿疹的时候，有三个止痒的穴位在腿上：三阴交、血海、风市。由于非专业，总感觉自己找不准穴位，我就用了个偷懒的办法，坚持刮痧。经过一段时间，我发现一个额外的 buffer：腿变细了 ……原来刮痧可以去水肿，加速血液循环，所以才能在一个较短的周期内，取得不错的瘦腿效果。



### How to do (超级实用的刮痧完整攻略：)

#### 1. 刮痧要搭配乳液或者按摩精油。

千万不能干刮，轻者破皮，出血点。厉害了会引起皮肤过敏。我当时用的橄榄油和椰子油，有润滑保护肌肤的作用。也可以选择适合自己的，具有美白功效、保湿成分等护肤品。

#### 2. 洗完澡刮痧最好。

晚上忙完手头的事，洗完澡，点个香薰，慢慢刮痧，对自己也是一个非常好的放松。

但是要注意喽，不要刮完痧后马上洗澡，因为刮痧会让肌肤的毛孔张开，这时洗澡对身体不好，得一个小时候左右，让毛孔缩紧后，才能用温热水洗澡。

#### 3. 大腿、小腿分开刮。

分段刮可以使腿受力更加均匀。先刮完小腿再刮大腿，因为小腿对血液循环影响更多一点，腿能不能瘦下来，小腿是绝对关键。

#### 4. 刮痧方向要统一

刮痧不能乱刮、而是要同一方向、有系统的慢慢刮，可依个人习惯选择“由上往下”或者“由下往上”。千万不要每天变换方向，会打乱体内的气血循环，对身体不好。

刮痧的次数嘛，建议两边大腿及小腿各 50 下，慢慢、稳稳的刮，才能疏通堵塞的淋巴系统。千万别和削土豆皮一样，三下五除二，“喀”“喀”完事，皮肤

受不了不说，也没有什么效果，纯属找罪受。

## 5. 刮完喝热水

刮完后喝温热水能够加速新陈代谢，不能喝冰饮。

### Warning:



1. 孕妇、癌症病人、患有心脑血管疾病及体虚者都不建议刮痧。
2. 刮痧会让皮肤红肿，所以皮肤容易过敏的人也要酌情减少次数，或者咨询医生。
3. 女性例假来时也要暂停刮痧。
4. 有严重瘀血时一定要暂停休息。刮痧不能天天刮，手法也要适中，如果有血点则应停止，等好了以后才能再次刮痧。

## 芦荟酸奶手膜，保湿滋润又温和

每个秋冬季，作为干皮的我都是瑟瑟发抖，祈祷顺利通关，不要出什么妖蛾子。特别是我的手，虽然湿疹好了，可是总是怕以后再复发。天气冷了，血液循环变慢，皮脂就分泌的没那么旺盛了。作为肢体末端的手脚一定要勤加呵护才行。推荐个超级好用的芦荟酸奶面膜吧。



### How to do (超级简单的制作方法:)

1. 芦荟果肉 50g，酸奶 50g，搅拌均匀。如果没有新鲜芦荟，芦荟胶，芦荟冻膜也可以。
2. 加入维生素 E3 个，医用甘油 2ml，玻尿酸 2ml。如果手部特别干燥，可以加入少量橄榄油或者椰子油。
3. 均匀涂抹在手部，打圈按摩。
4. 按摩完，再厚涂一层，带上一次性手套，20 分钟即可。这时候可以顺便做个面膜，听个音乐，放松一下。
5. 摘掉手套，洗干净，哈哈，一双白嫩的小手手。
6. 也可以像我一样，再用两三个维生素 E，加上一滴自己喜欢的精油，做个最后的手部保湿锁水步骤。我喜欢水果味清爽的精油，像葡萄柚，橘子会让我心情格外轻松愉快。

## Warning:



注意喽，这款面膜不可以边做边吃。因为芦荟很容易引起腹泻，所以千万不要贪嘴噢。  
不要问我是怎么知道的，我是不会告诉你滴🙊。

To Be Continued……