

中药美容化妆品 南京美再美中药美容店 中药美容

产品名称	中药美容化妆品 南京美再美中药美容店 中药美容
公司名称	南京市栖霞区邹秀莲美容店
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区尧佳路9号尧化门安装公司隔壁
联系电话	15005175656

产品详情

容颜易老美食养

人都会慢慢变老，女人都怕老。延缓衰老是她们终身的追求，其实美食也可用来调养。

马齿苋拌豆芽：鲜马齿苋150克，中药美容祛斑，黄豆芽150克，白糖6克，醋2克，味精2克，酱油3克，香油15克。将马齿苋去老叶，洗净；黄豆芽洗净，分别将马齿苋、黄豆芽入沸水焯，捞出控干水分，将糖、醋、酱油、味精、香油调成味汁；将马齿苋与黄豆芽混合均匀，浇味汁即成。可健脾利湿，护肤养颜。

银耳樱桃粥：水发银耳50克，罐头樱桃30克，糖桂花、冰糖各适量，粳米50克。先将粳米煮粥，粥熟后，入冰糖溶化，加入银耳，煮10分钟，再入樱桃、桂花，煮沸后即成，养血，美容颜，嫩皮肤。适用于气血虚之颜面苍老、皮肤粗糙干皱。常食可使人肌肉丰满。皮肤嫩白、容颜焕发、唇似樱桃。

猪皮烧花生：新鲜猪皮200克，生花生米250克，精盐、味精、葱花、姜末各适量。将花生米洗净待用。将猪皮去毛洗净，下沸水锅中焯一段时间捞出洗净，切成丁。将猪皮、花生米、精盐、姜末和清水一起下锅煮沸后，中药美容养颜，改用文火烧至肉皮熟烂，花生米醇香嫩细时，撒上葱花、味精即可食用。常食此菜肴能有效地滋润皮肤，使皮肤洁白而富有弹性。

莲藕驻颜方：莲花7克，莲藕8克，莲子9克。将上3味阴干，为末，过筛，混匀，装瓶封存。早、晚空腹服1克，温开水送服。可驻颜轻身，葆青春。适用于肥胖而容颜将衰败者。

美容养颜

每天做面部提神瑜伽

女性经常做面部瑜伽，中药美容，如鼓腮、瞪眼等，中药美容化妆品，其实是锻炼面部表情肌肉的运动。而“提神瑜伽”则是通过对面部皮肤轻轻地摩，刺激面部经络穴位，从而使面部神经兴奋起来，在清早有提神功效，而且轻轻地按穴位能够加速面部血液流动，改善皮肤肤质，减缓纹理的生成，很大程度上防止皮肤衰老。具体方法是，每天早晨起来后，用温水沾湿双手，然后在脸上进行按，具体的按步骤如下：

- (1)、用两手中指推按鼻翼两侧，连续上下推按。
- (2)、两手拇指分按两边太阳穴，其他四指并拢，左右手在额头上轮流刮按。
- (3)、像眼保健操第三节一样，按太阳穴、轮刮眼眶。
- (4)、两手依次轮流推脸颊皮肤，顺序是从下向上推。
- (5)、两手依次轮流从下向上推前脖颈皮肤。
- (6)、两手放在两鬓底部，用中指搓耳根前后，顺序是前后交替。
- (7)、结束动作，把双手搓热后放在面部。

每个动作做8~15次，每天5分钟就会让人受益匪浅。同时要提醒的是在按的时候动作一定要轻，轻轻触到就可以，否则会抻拉到娇嫩的面部皮肤，造成面部肌肉松弛。

对皮肤比较好的食物

1)牛奶

牛奶中的铁、铜和维生素A有美容作用，使皮肤保持光滑和丰满。要是牛奶没有异体蛋白过敏现象，喝牛奶，牛奶中的钙能够稳定皮肤让皮肤长好些，牛奶能够提高睡眠质量，一般主张晚上睡前喝，白天喝令爱睡，影响工作学习精神。但是，牛奶中的铁、铜、磷等微量元素较多，经常喝者，在阳光作用下反应，皮肤会变得更加黑。

2)果汁

一般来说果汁都有养颜的功效，不同的果汁有不同的美容功效(前提是自己榨的而不是去外面买的饮料)，一下列举一些美肤的果汁：

葡萄汁：缺少血气的女士或产后妈妈在做水果进补时，千万别忘葡萄汁。利用榨汁机小饮一杯，对于、生产所导致的气虚体弱，有很好的滋补作用。经常饮用皮肤会变得红润有光泽。

青椒汁：青椒叶味辛辣，却可有效地预防头发灰暗干枯、指甲黯淡无光。此外，食用青椒还可保护视力、预防眼睛近视，并助人们降低胆固醇含量，保持体内平衡。

黄瓜汁：虽然是极普通的瓜果，但绝不要小窥它。天然而显著的去毒功效是其的魅力所在，鲜榨的黄瓜汁液更是清爽可口，别有一番风味：能效地收缩粗大的毛孔、清热，防止指甲断裂。食用黄瓜时，应

避免加入维他命C含量大的果蔬，以防破坏果效。它还有一定的减肥功效。

中药美容化妆品-南京美再美中药美容店-中药美容由南京市栖霞区邹秀莲美容店提供。南京市栖霞区邹秀莲美容店（www.meizaimei.com）是一家从事“南京市栖霞区邹秀莲美容店”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“美再美”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使美再美中药美容在美容材料及用具中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！