

李  
韡  
玲

100個

私  
藏  
亮  
麗  
秘  
方



天然美顏養生專家  
李韡玲 著

## 自序，期盼與幸福

對我們寫作人來說，最忙最開心的時間應該是籌備把文章結集準備成書出版的日子。遇上認真又有心的出版社，為了充實書本章節，方便讀者閱讀，會要求作者增減內容，拍照錄影，極盡一切令書本暢銷、讀者受惠之能事。萬里機構就是這樣的一間出版社，從書名到封面到內容、插圖的設計和安排都一絲不苟。彷彿在栽培一株花樹，給予適當的陽光水份、空氣和肥料，務必令它茁壯成長。這是我同類書的第三十二本，也從未試過為出版一本書而這麼忙碌過，卻奇怪地有着一種強烈的期待。期待這株給特別培養的花樹可以如期的開花結果。

我不諱言這份期待有着自己給予自己的壓力，也不諱言這份壓力將會帶來喜樂和幸福感。

謝謝萬里機構台前幕後的同事為我這本《李韡玲 100 個私藏亮麗秘方》所傾盡的心思和時間。



懷着感激之心的  
李韡玲  
二〇一九年六月  
某個雨聲淅瀝的夜晚



# 目錄

序 香港中華煤氣有限公司

常務董事 陳永堅

自序 期望與幸福

## 「Jing 姐」的美顏養生必備

蒜頭純米醋

純正茶花籽油（椿花油）

野生山茶食用油

米

薑

人體必須品 天然鹽

## 李韋玲 100 個私藏亮麗秘方

### 「Jing 姐」每天必做的健康功課

泡腳能美顏養生

每天拉筋身體好

來一杯溫開水

## 護眼

飛蚊症與古方

清心明目茶

養眼中式花茶

轉眼功保視力

東方小人參可養肝明目

## 去除黑眼圈

消除熊貓眼

去黑眼圈內服方

## 美肌防皺

「皮贅」取之而後靚

米醋與皮膚的無名腫毒

紅酒護膚去皺紋

蛇皮果蓉去皺紋

西瓜擦面增強皮膚彈性

快速除黑斑淡紋

4 2

40 36 28 26 20 12

49 48 46

56 54 53 52 50

60 58

69 68 67 66 64 62

蜂蜜真假與護膚

白糖蜜奶除皺液

薑汁蜂蜜米醋面膜

春日美膚不求人

敏感性皮膚的護理

石榴皮治牛皮癬

瘡疥妙藥，臭花草

海參蒸飯養顏潤燥

有效敷面膜小秘訣

## 護髮。美甲

米醋治頭痕

天然方法去除頭皮屑

解決頭皮屑的秘方

吹髮，八分乾兩分晾

治療灰甲不求人

86 85 84 82 81 80 79 78 76 75 74 73 72 70

## 止咳。治感冒

白欖油甘子治感冒

在生活細節上防流感

久咳與柿子

止咳古方

紓緩久咳

治肺燥咳嗽獨門偏方

又是橘子季節

## 抗病

去腎石古方

蛤蚧煲韭菜治糖尿

抗癌明星西蘭花

去皤吟大法

苦口良藥利於病

忍尿忍出百病

牙肉痛怎辦？

桂圓紅棗粥防腦退化

110 109 108 106 105 104 102 100 98 96 94 92 91 90 89

洋葱炒鱈片養顏降血脂  
逆齡要先除掉高血壓

114 113

### 腸胃保健

有一種胃痛叫胃寒  
防治胃病的不二法門  
避免胃病有法寶  
口臭關乎腸胃與口腔  
日本西洋菜湯促進腸道健康  
脾胃的保健  
新春清腸胃妙方  
不能缺乏的纖維  
消積食小法寶  
這種果真奇妙  
管好腸胃

128 126 125 124 122 121 120 119 118 117 116

### 減肥消脂

黑咖啡減肥？  
「去腸砂」麵

131 129

送你一劑可口減肥茶

冬瓜減肥法

吃蕉減肥

減肥・開胃・美顏茶

紅蔥頭能降血脂

140 139 138 136 135

### 安眠

好好睡一覺

床上美顏功

144 142

### 更年期保健

生理和心理的保養

更年期藥膳

黑豆粉・更年期恩物

147 146 145

### 養生

四十歲的養生法

148

女人六十仍然一枝花

護心先保暖

勿穿緊身衣褲

食水果的藝術

疲勞時忌吃肉類

你適合吃荔枝嗎？

春季養肝煲夏枯草黑豆茶

吃在春季

夏日最佳飲品之一

初秋美味養生湯水

解決秋乏的好方法

秋天的潤燥養心止瀉湯

冬吃蘿蔔夏吃薑，何解？

風從頸後入寒從腳底來

濕重及祛濕方法

藥材配伍與健康

食材、藥材，哪種先放？

蠶吃的，我也吃

172 171 170 168 167 166 165 164 162 161 160 158 157 156 154 153 152 151

納豆，養生妙品

洗澡這回事

養生美顏要夠「薑」

增強抵抗力

不再貧血

清熱養顏潤喉白領麗人茶

## 長壽的秘密

長壽的三不主義

長壽的原因

口水長壽方

從唇色觀察心臟是否健康

舌頭上的健康密碼

191 190 189 188 187

184 182 180 177 176 175

## 1

## 泡腳能美顏養生

人老腳先衰。我們的身體，從頭到腳就彷彿一棵樹，有樹幹有樹枝，腳就是根。如果一棵樹的根出了狀況，例如給蟲蛀了，有病了，要是不及早搶救、治理的話，倒下來是遲早的事。

我們的雙腳也一樣，它是承托、支撐整個軀體的基石呀！好好的兩條腿是必須保護、保養，讓它們健壯、堅固的。

中醫學認為腳是人體精氣之源。只要雙腿健康，全身經絡的傳導便能暢通，氣血便可順利地在各個器官運行。又說腳是人的第二心臟，是以養生首重護腿，而泡腳、按摩、走路是為足部養生的三大法門。

我每晚臨睡前都有泡腳的習慣。在泡腳的熱水中，我有時會放入一大茶匙海鹽（美肌食鹽）、有時會放入艾粉加薑粉。當腳浸在熱水裏時，毛孔就慢慢張開了，水中的藥物就會經由毛孔進入我們的身體，並在足底的一眾穴道進行按摩，促進血液循環也促進新陳代謝。中醫學說氣血通則不痛，薑可以驅寒祛冷，艾粉則有鎮痛、寧神、去瘀的功效。你有失眠的苦惱嗎？你有關節痛嗎？

## 泡腳長壽浸

材料：艾粉一大湯匙、薑粉一大茶匙。

做法：一盆浸過腳眼的熱水（其熱度是你可以接受的），把材料倒入，調勻，放入雙腳浸泡至水變溫。用毛巾抹乾雙腳（切記不要沖水），穿上綿襪保溫。



做完手術後、長途跋涉後、運動後，總是有疼痛、疲乏、酸軟、作嘔的感覺？立即用艾粉加薑粉加熱水泡腳吧！不過二十分鐘的時間，不僅令你周身舒暢，最重要是晚上睡得安穩香甜。連頭髮也變得健康濃密了。氣血通，面色自然光潤，精神自然充沛。



## 每天拉筋身體好

朋友問我常掛在口中的養生三寶是甚麼。答案是每天飲蒜頭浸米醋，每晚用海鹽、純薑粉或艾粉加純薑粉熱水泡足，第三寶就是每天拉筋。拉筋就是伸展運動之一。

人自呱呱墮地到衰老，筋骨就經歷了生長和萎縮這些階段。萎縮就必然導致四肢麻木、血栓、疼痛、脊椎彎曲等。這時候才去找醫生是不是有點太遲了？我們常提倡治未病，年輕時開始拉筋，使筋骨如《黃帝內經》所言：「骨正筋柔，氣血自流；筋長一寸，壽延十年。」原來拉筋能使日日操勞的骨頭復位，筋絡柔韌，氣血暢順。所謂通則不痛，只有經脈暢通，身體才健康，天天容光煥發，活力十足。

在眾多拉筋動作中，我特愛這個十分簡單但能補肝固腎的動作。方法是：每天睡前坐在地板上，把雙腿伸直，然後向左右分開（能分開多濶就多濶，初時只能一點點，練上一星期，就可以打開多點了），腳尖向上回勾，雙手抓着腳趾，身體慢慢向下壓。能向下多少就多少，不要勉強，心中數三十下即完成。因為大腿內側走的是肝腎經。肝藏血，腎藏精，這個動作是拉伸肝腎經，以補益肝腎，養血蓄精。

## 3

## 來一杯溫開水

不知甚麼時候開始，我的許多女性朋友們都不再喝茶或咖啡，在餐廳一坐下就跟侍應說「俾杯滾水我。唔該！」事實是，如果要喝水的話，最好喝溫開水，那是補充身體水份的最佳飲品。因為溫開水和我們細胞內的水十分接近，容易被動物和植物迅速吸收，是以溫開水又有「活性水」的美譽。大清早起床做完指定的拉筋運動後，空腹飲一杯溫開水，實有利於降低血黏度，改善循環，加強肝臟的解毒，以及強化細胞的免疫功能。運動或工作後大量出汗，最好就是飲杯溫開水。這樣，可以快速調節脫水後細胞的水份平衡而消除疲勞。

早上起床後除了飲杯溫開水外，也可飲杯淡美肌食鹽溫開水，都有運動腸胃的功用。尤其是食過榴槤之後，容易有便秘，淡美肌食鹽溫開水即能緩解此苦。

一旦出現喉乾舌燥的情況，即表示細胞已經嚴重脫水，必須立即補充。

## 6

## 養眼中式花茶

馬家輝說，這陣子眼睛很不舒服，很疲倦，有點痕癢；但不想滴眼藥水，怕內裏含化學劑令情況惡化，問我有天然良方沒有？我就提議他自行焗茶飲，連飲一個星期。這個茶的內容包括了菊花、杞子和龍眼肉，是中國民間家傳戶曉的護眼茶之一。

我也常飲用這個茶，如果是大水杯份量的話，我會用杞子五粒、杭菊、胎菊或米菊十克、龍眼肉四粒。全放進一個焗壺內，倒入一大杯滾水，焗四五個小時，然後飲用。菊花功效在清熱、疏風、養肝、明目、解毒；杞子可滋補肝腎、養陰潤肺、延年益壽；而龍眼肉能養血安神、補心益脾。如此三管齊下去焗製一杯茶，說甚麼都是對身體，尤其對眼睛有相當的功效吧！

由於那不是仙丹，所以一杯是不夠的，故此我提議馬家輝最好連飲七天，讓眼睛疏風清熱的同時，又可補肝腎、養陰潤肺。我自己則愛在臨睡前焗大壺（材料份量當然加倍），翌日帶回公司當茶水飲。



## 轉眼功保視力

### 女人的眼睛不能老

朋友說，我近期總愛教人做眼部運動。我說，那是因為見到太多本來水靈靈的眼睛走了樣，各式各樣毛病都走了出來。眼睛是靈魂之窗，一定要澄明透淨，炯炯有神。未到五十已經混濁一如死魚眼，這是甚麼人生？於是，就與生張熟李分享我從專家處學來的護眼大法。

我是一有時間就做這運動的，因為女人的眼睛不能老。方法是，全身放鬆，背靠椅後或臥在床上，雙眼微微合上，然後做一個轉動眼球運動。長期做，對老花、近視、乾眼症有顯著成效，甚至對白內障也有一定紓緩作用。

我建議做老師的，尤其是班主任，應該每日與學生在課室內齊齊做一次，以促進青少年的眼睛保健，也提醒他們愛護自己的眼睛。與其勸學生們少打遊戲機、少睇手機，不如每日與他們一起至少做一次轉眼球運動，還來得實際，且容易被接納。大家又可知，為甚麼這個運動會有如此神奇療效呢？

## 18

## 白糖蜜奶除皺液

喜歡教人用這個天然方法來消除眼角那些小小的魚尾紋，我叫它「白糖蜜奶除皺液」，既能消除魚尾紋又能白滑皮膚。

材料：鮮奶一茶匙，蜂蜜一茶匙，白砂糖一茶匙。

做法：把材料混合調成糊狀，抹在魚尾紋處，三十分鐘後用溫水洗淨。然後用手指輕按魚尾紋部位幾下，再抹上丁點椿花油來滋潤，效果特佳。每晚一次，具美容功效。

白砂糖是甘蔗或甜菜榨汁後加工製成的乳白結晶粒狀體，能補中益氣、和胃潤肺生津、養陰止汗、紓緩肝氣；並有嫩膚、養髮除黑頭的功效。牛奶含有豐富的乳脂肪、維他命和礦物質，具有保濕和緊膚的效果。含有豐富葡萄糖和果糖的蜂蜜，不論何時都是潤膚的好幫手。



## 19

## 薑汁蜂蜜米醋面膜

日前，遇到從前在TVB8頻道合作過的導演Aron威偉國。打過招呼後，他就一面認真、大大聲說：「Ling Ling姐，有個天然祛斑的介紹，我見過有藝員用，有效呀！」我問是甚麼來的？Aron想了一下答道：「薑汁、蜂蜜加純米醋。」我叫他詳細點說明一下。

那做法和用法應該是這樣的：半茶匙鮮榨老薑汁，加入一茶匙純米醋，再加入一茶匙蜂蜜，拌勻後，按敷在已洗乾淨的面頰上，或用化妝棉蘸點，敷到乾淨的面頰上，待十分鐘後，用溫水洗淨，抹上椿花油保濕防曬。我問Aron：「一星期要做多少次？」他答道：「只聽到那位皮膚靚靚的藝員說：『我成日做㗎！』如此而已。」各位如有興趣，不妨買齊材料在家試試看，但必須先看看有沒有皮膚敏感之類的反應出現。

就表面看來，薑能抗氧化、驅寒殺菌；蜂蜜能滋潤、止痛抗潰瘍；而米醋則有散瘀解毒之功。三者合作用於皮膚上，應該可以修成正果的。蜂蜜在這裏除了扮演滋潤、抗潰瘍、止痛的角色外，還可以中和薑汁和米醋為皮膚表皮帶來的刺激。起初使用時可以一個星期一次，看看效果和反應，才決定是否加碼。

## 28

## 解決頭皮屑的秘方

頭皮屑是很令人困擾的一件事，而且失儀。一旦穿著深色如黑色的衣服，頭皮屑灑下黏在肩膀上的，黑白對比立即無所遁形。在擠逼的車廂內最怕站在旁邊的乘客有頭皮屑，怕他／她稍一移動身體，頭皮屑就會飄飛到自己身上來。之所以有頭皮屑，並不單純因為頭皮乾燥的問題。健康的頭皮是不會乾燥的。起居生活不正常，例如：長期捱夜、暴飲暴食、食無定時、缺乏運動都會引致頭皮屑的形成。

治本的方法當然是重整個人的生活飲食方式和每日有適量的運動令血液暢順。治標的方法，不妨把三十粒阿士匹靈研成粉狀，然後放入標準裝的洗髮液內，搖勻。每次用適當的份量來洗髮。洗完後不必用護髮素。我教過許多讀者使用，效果很好，再沒有頭皮屑的煩惱。

## 29

## 吹髮，八分乾兩分晾

洗頭之後，可能的話，最好馬上用吹風機把頭髮吹乾，但不要全吹乾。

我小時候家裏對於用吹風機乾髮一事已有口訣：八分乾兩分晾。

洗頭之後必先用毛巾把頭髮上的水份吸至不滴水，然後才可用吹風機。因為太濕漉漉的頭髮會讓吹風機工作太久，而頭髮持續受高溫容易乾枯。為甚麼洗頭後要立即吹乾呢？頭髮過久在濡濕狀態會滋生細菌，造成頭髮出現敏感。特別在燙、染之後，如不吹乾，髮絲容易糾纏在一起。只吹八分乾就可以了。不然髮質會變脆弱，折斷。吹時要先吹髮根，再吹髮梢，或者讓髮梢自然乾。這樣才能把吹風機對頭髮的損害減至最低。

吹風機與頭的距離最好在三十厘米左右。切不可讓它碰到頭髮。不要集中一個部位吹太久，從頭頂開始，一隻手把頭髮撥開，另一手移動吹風機。記得每日用小木梳梳頭兩三次，每次至少二十下，以疏通頭部經絡，調暢氣血。並使用已檢測的不含SLS的洗髮液。

## 36

## 治肺燥咳喘獨門偏方

人人愛吃水蜜桃，但若果有皮膚問題，如皮膚敏感、正在長暗瘡、身體有爛肉等，原來絕不適宜吃桃，因為桃能生內熱，然後借着問題皮膚表現出來，令本來正在生癬、疥、出疹的皮膚更形惡劣。這一關並非以毒攻毒，而是借傷成毒。

雖然如是，桃還是有它的諸般好處。對於那些上了年紀，出現年老體虛、氣血不足、常常四肢無力又有頭暈的人士，可以自製這道有益補功用的「砂糖鮮桃塊」。

材料：鮮桃二公斤、白砂糖五百克。

做法：把桃子去皮去核，切成塊狀，然後加入白砂糖拌勻，放在通風地方，讓桃塊變乾身後食用。每次食三十克。每日食二至三次桃，被稱為補虛養顏之物。

夏天，正值蜜桃成熟時，水果店裏有來自五湖四海的水蜜桃任君選擇。



但切記不要因為美味且有益補養顏功效而放肆地食，沒有節制地過量地只為滿足口腹之慾，仙丹都會變砒霜。不過，手頭上有條民間偏方，說能治肺燥咳嗽，大家不妨參考參考。

材料：鮮桃三個、冰糖三十克。

做法：鮮桃去皮留核，與冰糖一起放入盅內，隔水燉至桃爛，把核剔走，然後把盅內的桃肉和汁全部吃光。每日一次，直至痊癒。

## 53

## 脾胃的保健

## 六腑以通為用

我們的腹部藏着許多臟腑器官，特別是胃、膽、小腸、大腸、膀胱、三焦等六腑。就是女子胞都藏在腹中。女子胞即是女性整個內生殖器，包括子宮、卵巢和輸卵管，古時稱為胞宮、子臟、胞臟、血臟、子處，位於小腹部位，膀胱後面，直腸之前。

中醫學認為，六腑以通為用。意思是，六腑暢通則五臟平安，五臟平安則氣血充足，氣血足則經絡通，經絡通則陰陽平衡，一旦陰陽平衡則身體健康。我們常說的「一通，則不痛」，就是這個道理。而每日揉腹，是有助於養生、保健的。揉腹是一種疏通氣血使其運行正常、暢順的一種方法，以正確手法每日、長期地揉腹，必使內分泌協調、內臟血運豐富、元氣充盛，從而達致益容養顏、身體健壯、延年益壽。

成人揉腹的方法有三種。我自己每日使用的一種是：右手心捂着肚臍，左手心疊放在右手背上（男士相反），然後順時針方向打轉五十圈，再逆時針方向打轉按摩五十圈，最後再來一個順時針方向五十圈。按揉時，緊記呼吸自然，力度不輕不重，緩緩地一下一下的打轉、集中精神。做完後喝杯溫水，促進新陳代謝。此揉腹法，在辦公室坐着也可以做。

## 54

## 新春清腸胃妙方

香港人或者說中國人慶祝大時大節的方法就是食、食、食。不管自己的健康能承受與否，食完至算。既然如此，當年節已過，是時候清理一下腸胃了吧。這個方法我十年前在一個讀者養生美容聚會上教過，都依着做了，人叫好。原來還可以減肥呢！

材料包括了花旗參六錢、開冬六錢、甘草二錢、黑棗七粒。所費不過三、四十港元而已。就這樣用瓦罉煲水飲，連飲四天。一個星期後再這樣的飲一次，按自己的需要而定。花旗參內含人參皂苷有保健作用。其性涼，能滋陰補氣、清虛火、抗疲勞。黑棗，含豐富蘆丁及維他命P，能保護人體的毛細血管，亦有滋補作用。甘草則能補脾益氣，潤肺止咳，清熱解毒。開冬亦有養陰作用。

## 83

## 秋天的潤燥養心止瀉湯

由一個季節轉入另一個季節，許多人會一時間適應不來，於是不同的體質就會出現不同的反應，有人會出現鼻敏感，有人會出現腹瀉。

所以中國傳統以來就有不同季節有不同養生的說法，都是希望人可以因應季節配合天時以達到天地共融、天人合一的境界，這樣才能有健康的身體，綿長的生命。秋天風高物燥，容易令人口乾舌燥，容易失眠，心煩身熱，毛髮缺乏光澤，皮膚亦乾燥。這時主要在養肺。肺好則可無病無痛、安然度過一個秋天。秋季養生，當然少不了合時湯水。

例如這個「菜乾腐竹白果紅棗排骨湯」老少咸宜。此湯養心調血，補氣滋陰，潤燥益脾，止瀉養胃。

材料：排骨一斤左右，菜乾適量，腐竹五十克，白果二十粒，去核紅棗十粒。

做法：排骨氽水，洗淨；其他材料分別洗淨，加入適量水煲二小時，就可享用。

## 84

## 冬吃蘿蔔夏吃薑，何解？

讀者徐太問為甚麼是「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」。蘿蔔性寒涼，冬天是寒冷季節。這時候吃蘿蔔不是寒上加寒嗎？薑乃是溫熱之物，而夏季天氣熱，此時吃薑，不是火上加火嗎？

徐太問得好，中醫學認為宇宙是一個大周天，人是一個小周天。養生必須要順應宇宙的天然規律。冬天，萬物凋零，許多動物冬眠的冬眠，都把自己關閉起來以禦寒過冬了。人體陽氣此時也閉藏在內，為過冬作準備。

為了暖身暖胃，許多人就會大吃火鍋、滋補燉品等這些溫熱食品，結果導致「胃中熱」。這時候以味辛、甘，性寒涼的蘿蔔來疏散內部的陽熱，使行氣、清熱，正好令身體得到平衡。

夏天正是陰氣積聚儲藏於內，陽氣散發於外的炎熱季節。為了驅暑，冷飲冷食成了日常飲食的一部分。於是導致了「胃中寒」而出現消化不良、腹瀉等症狀。此時吃進適量的薑，正好能協助暖胃散寒，故此民間傳統有「六月天煲薑醋」之舉。

## 93

## 增強抵抗力

有一天到藥材舖買南棗，看着一玻璃櫃分門別類的藥材，就好奇地問東問西，話題扯到杞子這中藥身上來。

藥材舖老闆說，近年愈來愈多人用杞子來煲粥，說能養生；也有人用來浸酒，說是養生酒。不過，老闆說杞子的確具有很好的滋補和治療作用；可是，並非所有人都適合服用。

我馬上追問理由，老闆氣定神閒答道，杞子是一種溫熱身體效果非常強的藥材，是以那些正在發燒感冒、身體有炎症，如肝炎、肚瀉的人士，最好不要吃。最適合吃杞子的人，是那些體質虛弱的、抵抗力差的，而且一定要長時間服用，每天都吃，才會奏效。一年不過食那三幾次，是沒有用的。

我問老闆，一般成年人每天該吃多少杞子，才能達到養生的效果？

老闆答道：「二十克左右啦！這樣比較合適。如果是體質虛弱、抵抗力差的人士，每天最好能吃食三十克左右，才會得到治療的效果。」



為了多謝老闆的指導，我多買了一些其他藥材如淮山、圓肉才離去。

杞子又名枸杞子，小小一粒果實竟含有十四種氨基酸，還含有酸漿果紅素、甜菜鹼、胡蘿蔔素、多種不飽和脂肪酸及維他命，被認為具有不同凡響的保健功效。

事實上，我們最需要的，就是增強身體免疫力，杞子正好具有這種功能。臨走前，老闆說笑道：「我是依書直說，並無虛言呀！」

李  
韉  
玲

100個

私  
藏  
亮  
麗  
秘  
方

作者  
李韉玲

責任編輯  
Catherine Tam

美術設計  
Venus Lo

封面設計  
Chan Chui Yin

攝影  
細權

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：http://www.wanlibk.com  
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：(852) 2150 2100  
傳真：(852) 2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期  
二零一九年七月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-7060-7

李韓玲

100個

私藏亮麗秘方



- 每日拉筋身體好？
- 養生美顏要夠薑？
- 蒜頭米醋可自療飛蚊症？
- 梅花點蕉皮可以去粒粒？

Ling姐（李韓玲）有豐富的好奇心和尋找答案的決心，她仿似神農氏嘗百草般，實踐過、飲用過、塗用過，鍥而不捨地尋找不用麻煩醫生的美肌、美髮、明目等等秘方。

Ling姐不吝嗇與大眾分享她的心得和經驗，只要你跟着做並持之以恆，你的五臟六腑、皮膚、眼睛、關節等等都能保持年青，天天與你一同細味生活！



ISBN 978-962-14-7060-7



9 789621 470607



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：美容養生



萬里網站



萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED

超閱網  
SuperBookCity.com