

在天然美容品中，名气最大、最深入人心的恐怕要算柠檬了。柠檬生食味极酸，口感不佳，但用得其宜，实用价值极大。在我国，柠檬又称宜母，恐怕是谐音的缘故。《粤语》云：“宜母子，味极酸，孕妇肝虚嗜之，故曰宜母。当熟时，人家竞买，以多藏而经岁为尚。”可见，很久以来，人们就喜爱柠檬。

柠檬汁的美容作用及美容机理可以概括为以下几方面：

- 一、减少色素生成，使皮肤白皙。
- 二、营养护肤作用。
- 三、消毒去垢、清洁皮肤的作用。

在“重归大自然”的呼声中，西方妇女十分喜用柠檬汁作美容品，应用很广泛，方法也很多。但值得注意的是，由于柠檬中含大量有机酸，对皮肤有刺激性，因此，切莫将柠檬原汁直接涂面，一定要稀释后或按比例配用其他天然美容品才能敷面。

柠檬美容，方法归纳起来有：食用、沐浴、洗面、敷面等。