

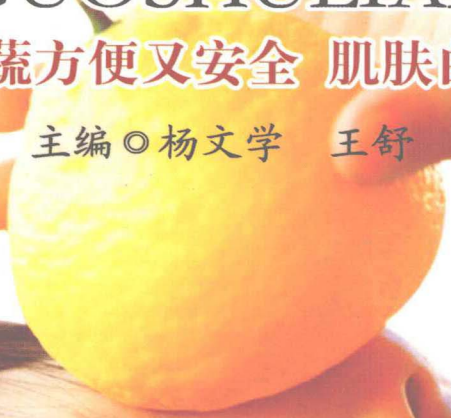
水果、蔬菜是最好的美容师  
最省钱、最方便、最安全的靓肤方法才是最好的方法


# 果蔬靓肤

GUOSHULIANGFU

果蔬方便又安全 肌肤自嫩水当当

主编◎杨文学 王舒 林明





# 果蔬靓肤

GUOSHU LIANGFU

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目(CIP)数据

果蔬靓肤: 杨学文主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5091-1829-0

I. 果… II. 杨… III. ①水果-美容-基本知识②蔬菜-美容-基本知识  
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077850号

---

策划编辑:王 华      文字编辑:赵文萍      责任审读:周晓洲  
出 版 人:齐学进  
出版发行:人民军医出版社      经销:新华书店  
通讯地址:北京市100036信箱188分箱      邮编:100036  
质量反馈电话:(010)51927270; (010)51927283  
邮购电话:(010)51927252  
策划编辑电话:(010)51927200-8721  
网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

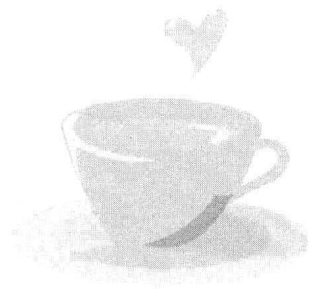
印刷:北京国马印刷厂      装订:京兰装订有限公司  
开本:710mm×1010mm 1/16  
印张:13.75      字数:196千字  
版、印次:2008年11月 第1版 第1次印刷  
印数:0001~4500  
定价:22.00元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

皮肤是人体健康的一面镜子。维持皮肤的健康，除了必要的外在养护外，更重要的是身体内部的调理。以内养外才能获得健康美丽的皮肤，其中均衡的饮食为皮肤的健康提供了必需的营养素，是皮肤美容的重要途径之一。本书介绍了各种水果、蔬菜的营养成分，指导读者合理摄取营养，保持身体健美，延缓衰老，使皮肤润泽，纹理细腻，增添美感。






# 前言

“白里透红，与众不同。”这一句看似普通的广告语却道出了天下女人的梦想。是的，几乎没有一个女人不希望自己拥有白皙水嫩、亮丽迷人的皮肤，然而，天生一副好皮肤的人并不算多，再美丽的皮肤也总会有这样或那样的不足。

润肤水、美白霜、祛痘膏固然能起到一定的护理作用，但我们身边触手可及的蔬菜、水果也是上好的美容护肤佳品。皮肤的营养来自体内，体内的营养状况决定着皮肤的质量。蔬菜、水果富含对皮肤大有裨益的各种维生素和无机盐。例如，黄酮类激素具有维护皮肤弹性蛋白、保持皮肤水分的作用，是任何一款护肤品中不可缺少的物质。很多人认为，我们只能通过抹护肤品，才能获得这种物质，事实上，我们所熟知的维生素C就是产生黄酮类激素的基本物质，而很多蔬菜、水果都被称作是“维生素C宝库”。

在越来越崇尚返璞归真的现代，时尚的美容护肤理念是亲近自然，让纯天然的护肤品——果蔬来呵护你的肌肤。

2008年8月



# 目 录

## 一、认识我们的皮肤 / 1

皮肤的构成 / 2

皮肤的附属物 / 3

皮肤的种类 / 4

皮肤类型的测定 / 4

健美的皮肤什么样 / 5

## 二、爱肌肤，就应该知道肌肤的麻烦 / 7

青春痘——成长的烦恼 / 8

皮肤干燥——不可忽视的“面子问题” / 11

皱纹——皮肤的年轮 / 13

雀斑、黄褐斑——糟糕的皮肤“点缀” / 16

皮肤过敏——敏感体质的苦恼 / 17

晒伤——阳光的殷勤“馈赠” / 20

### 三、蔬菜靓肤 / 23

白萝卜/24	芹菜/50	番茄/79
胡萝卜/27	空心菜/53	洋葱/83
大白菜/30	黄瓜/55	黄豆·毛豆·黄豆芽/86
花椰菜/33	丝瓜/59	豌豆/90
卷心菜/35	苦瓜/63	莲藕/93
菠菜/38	冬瓜/66	茭白/96
莼菜/41	南瓜/69	荸荠/99
荠菜/43	芦笋/72	山药/102
苦苣菜/45	青椒/75	
韭菜/47	茄子/77	

### 四、果品靓肤 / 105

苹果/106	柑/145	木瓜/179
梨/110	橘/147	无花果/183
桃/114	橙/150	杨桃/185
杏/117	猕猴桃/152	椰子/188
李子/121	荔枝/154	柚子/191
葡萄/123	菠萝/157	龙眼/194
樱桃/126	香蕉/160	大枣/197
柿子/129	芒果/164	莲子/201
山楂/132	柠檬/167	核桃/204
草莓/135	葡萄柚/170	栗子/207
桑椹/138	番石榴/173	
西瓜/141	罗汉果/176	

注：选取果蔬要慎重 / 210

A decorative horizontal border featuring a central floral motif with several dark flowers and leaves, flanked by various snowflake designs. The background of the border is a light, textured pattern of snowflakes.

## **一、认识我们的皮肤**





皮肤覆盖在人体表面，是人体最大的器官。它以自己独有的弹性、韧性和抵抗力，像勇士一样为人体抵御着来自外界的侵害，呵护着人体的健康。它既能抗击寒冷、炎热、风吹和日晒的伤害，也能防止水分、化学成分和细菌等有毒物质的渗透。它如同一道屏障，使外物对人体的伤害减少了很多。

皮肤中有丰富的神经末梢，使我们能够感知冷、热、炎、寒，有了触觉和痛觉，使我们对外来的刺激更加敏感。皮肤上分布着的汗腺和毛细血管，能帮助我们调节体温，使我们的体温始终保持在 $36.5^{\circ}\text{C}$ 左右。皮肤所拥有的皮脂腺可分泌皮脂，起到润滑的作用，这样才使得我们的脸细腻而生动。

皮肤还是一个人外在美的最直观的体现。曾有“人靠衣装”之说，拥有白皙、透亮、水嫩、光滑、细腻且富有弹性的皮肤，会给人留下美好的印象。

皮肤如此重要，所以我们要了解皮肤，珍爱皮肤，呵护皮肤，保养皮肤。

## 皮肤的构成

通常说来，皮肤由3个不同的层面构成，由外而内分别是表皮层、真皮层和皮下组织。

**表皮层：**是人体屏障的最前沿，平均厚度为0.1毫米。表皮由内而外可以分为5层，分别为基底层、棘层、颗粒层、透明层、角质层。基底层与下面的真皮层相连，这一层的细胞属于胚芽细胞，具有产生新细胞的功能，经过分裂、成长，成为棘层细胞。基底层的细胞含有角朊细胞、黑素细胞，当皮肤受到紫外线照射时，合成黑素就会增多，从而保护皮肤不受紫外线伤害，这也就是为什么人常晒太阳，皮肤的颜色会变深的原因。

表皮细胞从基底层生发，依次发展为棘层细胞、颗粒层细胞，逐渐生长，逐渐衰老，然后成为角质细胞，最后脱落，完成表皮的新老交替。从基

## 一、认识我们的皮肤 ●●●

底细胞交替到角质细胞大约需要14天，而角质细胞从发生到脱落大约又需要14天，我们的皮肤更新一次28天就完成了。正是由于皮肤细胞的不断再生和不断更新，才使皮肤保持弹性。如果皮肤表皮细胞的新陈代谢失去了平衡，便会引起皮肤的病变，影响容貌。

真皮层由胶原纤维和弹性纤维蛋白组成，它又可分为乳头层和网状层。真皮浅层呈乳头状，称乳头层。乳头层内含丰富的毛细血管与感觉神经末梢，可将养分送至表皮。乳头层的纤维成分纤细，稀疏，抗牵拉力弱，容易断裂，变性，导致皮肤松弛，弹性减退，产生皱纹。网状层以其纤维成分粗大、致密为特征，胶原、弹力纤维大多与皮面平行，这一层中的胶原纤维和弹力纤维使皮肤既有韧性，又有弹性。真皮在皮肤的新陈代谢、呼吸等方面起着重要的作用。大部分皮肤病都发生在真皮层，皮肤的色泽、弹性和衰老都与真皮层有关。如果真皮受到损伤，会留下瘢痕。

皮下组织位于真皮下层，可以缓冲外来的压力和冲击，使皮肤免受伤害。

### 皮肤的附属物

皮肤的附属物包括皮脂腺、汗腺、毛发、爪甲、血管、神经、肌肉。其中和皮肤养护最密切的是皮脂腺。

皮脂腺除掌、跖外，遍布于全身的皮肤，以头、面部较多，前额和鼻子周围最多，所以有一些人的口鼻“T”字带处总会油光光的。皮脂腺分泌的皮脂可以防止体内水分蒸发，使皮肤变得光滑、柔润，而皮脂中的脂肪酸具有一定的杀菌作用，可以在一定程度上保护皮肤。皮脂腺分泌皮脂的多少因人而异，分泌过多则会导致粉刺的发生。



## 皮肤的种类

根据皮脂分泌量和皮肤的敏感性，皮肤大致分为五种类型。

**干性皮肤** 皮肤薄而多皱褶，无光泽，毛孔不明显，皮脂分泌得少，皮肤角质层水分低于10%，而容易干燥，产生细纹。干性皮肤抵抗外界侵蚀的能力比较差，经过日晒或风吹很容易发红、起皮和灼痛。

**油性皮肤** 肤色深，但不容易起皱纹，对物理性、化学性及光线等因素刺激的耐受性强，不容易产生过敏反应。油性皮肤的毛孔比较粗大，甚至可以出现橘皮一样的外观，很容易附着污物，皮脂分泌旺盛，脸上总是油腻发光，尤其是额头、鼻子等部位，更是油光闪闪的。所以，极易起痤疮。

**混合性皮肤** 兼有干性和油性皮肤的特点，面部皮肤体现得更明显。表现为：面部的T字带，即额头、鼻子、下颌等部位比较油腻，而两颊、眼睛四周则比较干燥。

**中性皮肤** 皮肤纹理粗细适当，毛孔细小，近乎于理想状态，其pH为5~5.6，介于干性皮肤、油性皮肤之间，油脂和水分泌平衡，不干不油。组织紧密、平润、光滑，有弹性，对外界刺激也不太敏感。这样的皮肤多见于婴幼儿、发育期前的少男少女和皮肤保养好的人。但此类皮肤仍比较容易受季节的影响，夏季偏油，冬季偏干。

**敏感性皮肤** 表现为易发生病损或过敏性反应，这类皮肤表皮很薄，比较干燥，缺少光泽，稍受刺激，就会出现红斑、瘙痒。对紫外线抵抗力弱，对冷热等物理刺激耐受性差，可以说是一种随时都处于高度敏感中的肌肤。

## 皮肤类型的测定

皮肤的类型基本上是根据皮肤的纹理、弹性、油分、水的比例来决定的。个人可以采用以下的方法来测定皮肤属于哪种类型。

## 一、认识我们的皮肤 ●●●

**观察** 可以用温和的洁面乳或香皂彻底清洁皮肤，此后皮肤会有紧绷感。这是因为皮肤表面的皮脂被洗去了，还未来得及分泌新的皮脂形成皮脂膜。这时先不要抹任何护肤用品，观察一下紧绷的感觉何时消失。如果紧绷感在20分钟内消失，则是油性皮肤；紧绷感在30分钟左右消失，则为中性皮肤或混合性皮肤；如果紧绷感在40分钟以后才消失，则为干性皮肤。

**纸巾测试** 临睡前将面部清洗干净，然后不使用任何护肤品。第2天早晨起床后，首先用细软的纸巾(吸油面巾纸最好)按压整个脸部。如果是油性皮肤，纸巾上会留下大片的油迹，纸巾大多呈透明状；如果是干性皮肤，纸巾上则基本没有多少油迹，几乎不透明；中性皮肤则油迹面不大，纸巾微微透明，介于前两者之间；如果是混合性皮肤，则不同部位在纸巾上的反应不同，T字带比较油腻，而两颊和眼部油迹较少。

**使用皮肤测试仪** 皮肤测试仪是用来检测皮肤的仪器，主要用在医疗美容等方面。皮肤测试仪的种类很多，有台式、袖珍式、电视专用及电脑专用等。有单一功能的，也有多功能综合性的。当测试仪中显示紫色时则为色素较深的皮肤，呈淡紫色则为干性皮肤，水分不足呈橘红色则为油性皮肤，淡青色、灰色则为混合性皮肤。

不过，皮肤的性质并非一成不变。通常是年轻时油性特征明显，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，季节和气候对皮肤性质也有影响，冬季趋向干性，夏天则偏向油性，应适当根据实际情况来判定自己皮肤的性质。

### 健美的皮肤什么样

**皮肤的色泽** 皮肤的色泽往往随民族、性别、年龄、职业等差异而不同。人种不同，黑色素含量也不同，肤色也不一样，东南亚地区的人群肤色以微红、稍黄为健美。对于国人来说，多数人都喜欢白嫩的皮肤。常言道：“一白遮百丑。”白皙透亮的肌肤会给一个人的容貌增色许多，给人带来更多的视觉美感。也有人认为古铜色、晒黑的皮肤更显示出一种健康美。无论



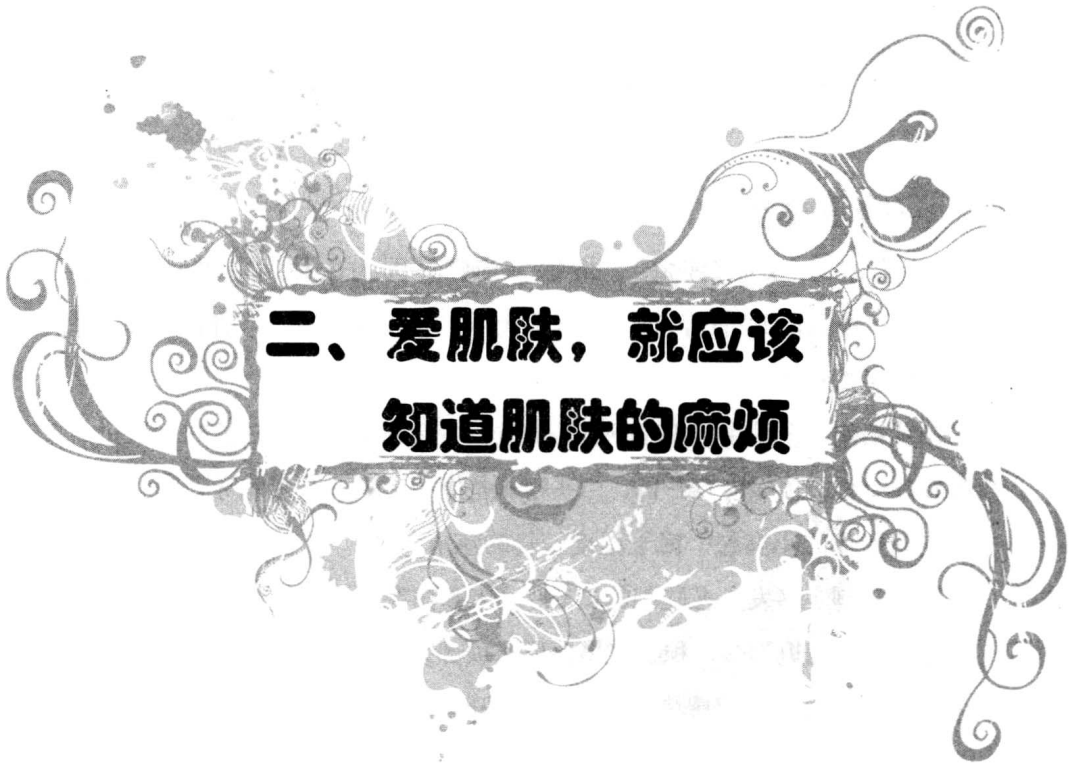
白也好，黑也好，细腻、光润则是美丽皮肤的共同点。总之，皮肤健美的标准应该是健康、洁净、明亮的肤色。

**皮肤的湿润度** 水在机体的新陈代谢中发挥着很重要的作用，更是皮肤组成的重要物质。保持皮肤的湿润是皮肤滋润有光泽的前提，对皮肤保持营养，防止干燥、避免出现皱纹均有重要作用。皮肤内的含水量为体重的18%~20%。有了充足的水分，皮肤才会始终保持湿润，而湿润的皮肤才会显得更细腻、光泽而滋润，而且毛孔细小，给人以美的感觉。水分损失到1/10时，则皮肤表面干燥、粗糙、脱屑。不同年龄的人皮肤的含水量不一样，湿润度也不一样。新生儿的皮肤含水量约为80%，成人含水量约为70%。随着年龄增长，皮肤中含水量逐渐减少，真皮的厚度也减少，皮肤变薄、干燥，甚至干裂。这样的皮肤就缺乏美感了。

### 皮肤的弹性

良好的弹性可使皮肤免于出现皱纹，防止松弛。健康的皮肤通常具有良好的弹性，坚韧、柔嫩，富有张力，给人以美感和愉悦。皮肤的弹性首先取决于皮肤内弹力纤维的数量，其次是皮下脂肪及含水量的多少。弹性良好的皮肤表明皮肤含水量及皮下脂肪适中，血液循环良好，新陈代谢旺盛。年轻人由于皮下脂肪丰富，新陈代谢旺盛，皮肤始终保持着弹性。随着年龄增长或身患疾病，皮肤逐渐老化，真皮层萎缩变薄，皮肤的弹力纤维和胶原纤维退化变性，弹力降低，透明质酸减少，皮肤就失去弹性，出现皱纹和松弛等衰老征象。另外，紫外线照射也可导致毛细血管充血、皮肤发红、皮肤蛋白质遭到破坏，损伤了弹性纤维，使皮肤缺乏弹性。

另外，健康的皮肤，其表面应该光滑细腻，无痤疮，无斑痕及各种皮肤病，无污秽、赘生物等。健康的皮肤要对外界的刺激有一定时间的耐受性，既不过敏也不麻木，并且没有污垢、污点，经常处于清洁状态，还应富有活力，红润光泽，而非苍白、蜡黄、灰暗或青紫。健康的皮肤应不过早地出现衰退现象，应随着年龄的增长而缓慢衰老。

A decorative border with intricate scrollwork, floral patterns, and swirling lines surrounds the central text. The design is symmetrical and detailed, featuring various shades of gray and black ink.

## **二、爱肌肤，就应该 知道肌肤的麻烦**



谁都想拥有健康的肌肤，柔滑，细腻，可是，我们的皮肤并非一成不变。据专家介绍，一般女性在25岁以后，皮肤的新陈代谢便开始逐渐走下坡路了，皱纹、色斑在不知不觉中悄然现于脸上。即便拥有青春韶华的小女生，也会遇到青春痘一类的烦恼。皮肤的麻烦是怎样来的，又该怎样应对呢？

## 青春痘——成长的烦恼

### 什么是青春痘

“青春痘”，又叫“痤疮”，俗称“粉刺”，因为这种病主要发生在年轻人身上，所以俗称“青春痘”。青春痘大体出现在脸、颈部、前胸、后背等处。根据患病程度的不同，大致可分为以下几种：

**白头粉刺** 多长在额头和下巴等部位，看起来是一个个白色的小粒儿，微微有些突起，顶端没有开口，白头粉刺是由于毛囊孔被阻塞导致膨胀而在皮肤表面形成的小突起，属于程度较轻的痤疮。

**黑头粉刺** 多发生在脸部的T字带。堵塞在毛囊孔里的油脂栓膨胀，把毛孔撑得很大，里面的堆积物变黑，形成顶部为黑色的突起。黑头粉刺虽然颜色吓人，但较少引起感染、发炎，所以也属于轻度痤疮。

**丘疹** 是由于毛囊孔的堆积物感染细菌导致发炎，皮肤就可能形成大而红肿的丘疹。有些丘疹中间还伴有黑头粉刺。丘疹属于中度痤疮。

**脓疱** 发于脸部、前胸、后背等的粉刺，因皮脂腺分泌旺盛，故往往粉刺的中心会感染发炎，伴有脓疱，红肿，内有脓液，挤破表皮，就会流出来。脓疱属于重度痤疮。

### 产生小痘痘的直接原因

有两个因素最容易导致青春痘，一是皮脂腺分泌旺盛，一是角质层过厚。先说说皮脂腺。皮脂腺是皮肤分泌油脂的腺体，皮肤润泽是皮脂腺分泌

## 二、爱肌肤，就应该知道肌肤的麻烦 ●●●

油脂的作用。如果皮脂腺分泌特别旺盛，油脂分泌过多而排泄不畅时，就会阻塞在皮肤毛孔中，形成粉刺。粉刺早期脂栓是黄白色的豆腐渣一样的东西，这就是白头粉刺。如果粉刺被空气氧化，就变成了黑头粉刺。如果粉刺被细菌感染，就会形成脓疱。有人忍不住要挤出里面的脓水，这样虽然脓疱痊愈比较快，但会留下难看的瘢痕。每个人的皮肤分泌油脂的多少不同，油脂分泌特别旺盛的人就是油性皮肤。油性皮肤是最容易发生青春痘的。再说角质层。角质层是皮肤的最外层组织，它的代谢周期为28天，就是说一般来讲最外层角质的一个代谢周期。角质层的老化角质细胞在表皮脱落延迟变厚，皮脂腺内的油脂就无法正常排出，很容易堵塞毛孔，这时小痘痘就产生了。正处在花季的青少年，精力旺盛，皮脂腺的分泌也最旺盛，所以最容易生长青春痘。

### 产生小痘痘的其他因素

**气候变化** 如果人所处的环境冷热温差较大，就容易生长青春痘。夏季明显地比冬季容易引发青春痘，而且症状还要更严重些。

**饮食习惯** 从中医理论来讲，油腻、糖类、脂肪、海鲜、辛辣的食物容易导致脾胃湿热，从而促发青春痘的生长。

**遗传因素** 如果父母有痤疮史，那么他们的子女就很容易把小痘痘承袭下来。

**月经影响** 月经是一般女性必须经历的生理周期，月经来的前几天或来时，会发生内分泌失调，雌激素水平下降，雄激素水平相对提高。这时长小痘痘的患者症状可能会加重。不过，这种小痘痘的症状随着月经后雌激素水平回升而逐渐减轻或消失。

**精神因素** 精神紧张、焦虑、抑郁、烦躁等情绪的变化，以及睡眠不足、消化不良都可能影响内分泌失衡，从而导致痤疮。

**微量元素缺乏** 钙、锌维生素摄入不足导致机体免疫功能下降，降低了对外界感染的抵御力，也能引发痤疮。

**外部污染** 空气污染、外用劣质化妆品也是诱发痤疮的重要因素。





## ❁长了痘痘怎么办

首先不要挤压青春痘，以免手上的细菌对皮肤造成二次感染，而使皮肤色素沉着。

不要用磨砂膏和收缩水，使用具有控制、清洁油脂功能的护肤品。

保持脸部及全身的清洁，用温水和偏酸性的洁面乳清洗面部。注意洗脸时不要用力摩擦患部，以免使患部红肿，加重病情。

保持愉快的心情和充足的睡眠，减轻自己的心理压力，有利于痘痘的康复。

把你目前使用的药品、保养品和化妆品让医生判断是否与青春痘有关。

让蔬菜水果成为抗痘的主力军！

合理调配饮食，少吃脂肪和甜食，如动物肥肉、鱼油、动物脑及各种糖类等。少吃或不吃辛辣食品，如酒、浓茶、咖啡、辣椒、大蒜、狗肉。多吃清淡的食品，蔬菜是最好的除痘食物，如油菜、黄瓜、西红柿、黄豆、西瓜、苹果、苦瓜、苋菜等。碱性的富含锌和维生素A及胡萝卜素的蔬菜、水果都是祛除青春痘的最佳食品。

## ❁趣味链接

一个小痘痘从萌芽到凋谢的全程实录

1. 皮脂分泌旺盛；
2. 角质层增厚，油脂渐往皮层表面隆起；
3. 角质层隆起，油脂堵塞毛孔，隆起的顶点变成黑黑的颜色；
4. 细菌在毛孔里和油脂搅和在一起；
5. 整个毛囊变红、发炎；
6. 细菌扩散到附近的皮肤组织，变得更大；
7. 抹上药膏或加强清洁之后，炎症消减；
8. 角质层出现开口，里头的脓血排出皮肤，伤口重新愈合，留下瘢痕。