

美容·养生

闫晓海◎著

食疗方

- 这是一本教您就地取材、自学自做的美容养生食疗秘方
- 每种病症拟订了多种食疗方
- 每个食疗方都有详尽的制作方法、用法及功效说明，多数方剂就是您餐桌上的美味佳肴



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

美容·养生

闫晓海◎著

食疗方



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

美容·养生食疗方/闫晓海著

北京: 中国经济出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9714 - 1

I. 美… II. 闫… III. ①美容—食物疗法②食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000585 号

责任编辑 张玲玲

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京市地矿印刷厂

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 19.75

字 数 270 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9714 - 1/R · 9

定 价 35.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

内调外养是人体保健的最佳选择。吃、穿、住、行、医、欲是内调外养离不开的程序。“民以食为天”，食是人体健美最重要、最关键的。自从有了人类，花草根叶、水菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。利用这些食物治病、养生、健身、美容是中国传统健美医学的重要组成部分。自神农尝百草、伊尹发明汤液开始，历经5000多年的锤炼和考验，留下来的宝贵经验，是民族智慧的奇葩，绝非其他健美医术所能取代。

例如，葱、姜、韭、蒜可治百病。半杯姜汁能使半夏中毒的崔魏公死而复生。一个萝卜挤汁吹入鼻孔能使顽固性头痛症状立即消失。一头大蒜一棵葱挤汁滴入鼻孔，能使鼻塞立即畅通，鼻炎很快治好。

再如，刚摘下的鲜桃叶与盐揉搓贴中暑昏迷者的足心，能使其立即苏醒；热酒冲白糖，灌进跌打损伤气绝患者的口中，能使其立即复活；常吃首乌芝麻黑豆核仁糯米饭，能使头发浓密乌黑有光泽；常喝菊花天精青菊决明子大枣茶，能使眼睛明亮，神采照人；常吃补肾固齿饭、粥、汤，能使牙齿洁白整齐不松动；常饮桃花白芷美容酒，能使人面如桃花不长斑；常吃溢香粉、丸、粥、汤、酒，可使肌肤细嫩体生香；常饮回春健美液，可消斑祛皱抗衰老，等等。

这些祛疾保健美容良方取材容易，简便易行，安全舒适，立见成效。类似这种就地取材、自制自用的祛疾保健实例，在本书中比比皆是，不胜枚举。

内调外养，乃为健美上工。为了促进人类健康素质的提高，满足广大人民群众防病治病、健身美容、延年益寿的需要，笔者用了数十年的时间，集万家之特长，选实用的科研成果，从提高人类整体健美素质，

服务于千家万户的宗旨出发，编写了百余种常见病的主要临床病症特征及祛疾、美容、养生方剂。每种病症拟订了多种处方，供人们就地取材，对症选用。每个方剂都有配方、制法、用法以及效果说明。其中，许多方剂是治病养生、消除疲劳烦恼、产生活力、强身壮体、生精造血、安神祛斑美容、回春长寿、男女老幼都能食饮的美味肴饌汤汁，都能自练自做的养生、美容技艺。

本书不仅是献给医务人员的常备用书，也是酒楼、餐馆、食堂厨师的必备用书，更是千家万户治病养生保健美容的指南。但愿每个家庭拥有此书，永保全家幸福安康，人人健美如意，共同为提高人类健美素质作出贡献。

本书在编写过程中承蒙医务、营养、保健、体育、环保以及卫生界专家学者和广大人民群众的支持与帮助，在此一并致谢。

闫晓海

2009年10月

健康与美容

人体的组成与人体美	3
人体美的含义	4
人体美的标准	5

食疗美容与养生

什么是健康	9
什么是阴阳	9
食疗美容的内涵	10
食疗美容方法	10
食疗美容的科学性	10

孕育健美宝宝食疗法

健美宝宝孕育原则	15
孕前食疗方	17
孕期宝宝养肤食疗法	17
孕期宝宝乌发食疗法	18
孕期食疗法	19
养育健美宝宝食疗法	23

内调美容养生法

五脏与肌肤、面容的关系	27
饮食习惯与肌肤、面容的关系	27
五脏与情绪的关系	27
治疗面部皱纹食疗方	28
常用去皱驻颜食疗方	29
面容粗糙食疗方	34
面容灰暗食疗方	36
面容虚胖食疗方	37
面色茶样灰白（苍白）食疗方	39
面黄肌瘦食疗方	41
面尘、黄褐斑食疗方	42
面色赤红黯黑食疗方	46
补虚养血红润嫩肤食疗方	47
增强体香食疗方	52
历史人物保持青春美貌秘笈	57
1. 杨玉环美颜秘方	57
2. 太平公主美颜秘方	58
3. 清代乾隆皇帝的香妃养颜秘方	58
4. 清朝慈禧太后养颜秘方	58
5. 京剧大师梅兰芳养颜秘方	58

外养美容养生法

外养美容法	61
各种类型皮肤美容法	61
干燥性皮肤	61

油性皮肤	62
有色斑皮肤	62
混合性肌肤	63
皱纹皮肤	63
痤疮、雀斑型皮肤	64
祛除黑痣方剂	66
多功能美肤方剂	66
酒、醋美容方剂	67
日常美容护肤、抚皱食疗法	69
美容、护肤、抗皱食疗四原则	69
日常美容、护肤、抗皱食品及功能	70
日常美容、护肤、抗皱食谱	75
日常美容、护肤、抗皱增白面膜	86
牛奶美容面膜	88
肌肤细腻法	91
老年斑食疗法	93
导致长斑的五个坏习惯	93
黄褐斑生长的五个主要诱因	93
祛斑的四个注意事项	93
祛斑两法宝，一个不能少	94
祛斑七要素	94
常规食疗祛斑法	94
辨证消斑祛面尘	95
不同类型色斑、面尘食疗方	96
肾亏型	96
气郁型	97
血燥型	98
蕴湿型	99

冬季消斑食疗方	99
家常祛斑食疗方	101
自制外用祛斑方剂	106
自然美容法	111
空气营养美容法	111
聊天美容法	111
音乐美容法	111
心理美容	112
熏蒸美容	112
科学性爱健美法	112
按摩美容、保健法	114
常用面部美容穴位	115
美容穴的按揉时间	115
美容穴的按揉方法	116
按摩美容六步法	116
八搓重点部位保健法	116
常用祛斑美容穴位	117
调气养神健美法	119
七情调气健美歌	120
理梳补调行气食（药）歌	120
常用理梳外调气食（药）物	123
调气活血健美法	124
防治痤疮食疗方	126
产生痤疮的原因	126
科学饮食防治痤疮的方法	126
预防痤疮食疗方	127
外治痤疮方剂	129
药浴预防痤疮方剂	129

药治痤疮方剂·····	130
维生素的美容、养生作用·····	131
微量元素缺乏与食疗·····	138
科学饮水养生、美容法·····	143
水是养生、美容的主体要素·····	143
水的外用功效·····	144
科学饮茶养生法·····	146
特种水的保健、祛疾功能·····	146
科学喝水才能健康美丽·····	146
餐前喝水的六大好处·····	147
每日喝水程序表·····	147
怎样喝水才健康·····	148
要重视喝“看不见”的水·····	149
清晨补水要区分不同体质·····	149
餐前补水养胃减肥法·····	149
运动饮水·····	150
饮水不宜过多·····	150
喝淡盐水的好处与坏处·····	151
饮水祛疾健身法·····	151
乌发、生发食疗法·····	153
发质与脏器的关系·····	153
发质与营养的关系·····	154
防治脱发食疗法·····	154
防治发色灰、黄和少年早白发食疗法·····	156
祛疾生发食疗方·····	156
发疾外治方剂·····	159
护发美发食疗方·····	161
如何保持头发秀美·····	161

防止头发变黄变白	162
防止头发干燥, 治疗无光泽、易折断	163
防止头皮屑	163
防脱发、秃顶	163

食疗养生与保健

护眼养眼食疗法	173
哪些食物对眼睛保健有易	173
养眼保健法	174
预防近视食疗方	175
预防眼花食疗方	176
调治老花眼食疗方	176
预防眼疾食疗方	178
固牙洁齿方法	181
固齿保健食疗方	181
有效刷牙方法	182
牙齿固洁操	183
治牙病的保健品	183
健康睡眠法	184
健康睡眠法	184
健康睡眠食疗方	187

四季调养美容食疗法

春季调养食疗方	191
夏季调养食疗方	193
秋季调养食疗方	196

冬季调养食疗方	202
---------------	-----

按节气调养食疗法

小寒调养食谱 (1 月上旬)	208
大寒调养食谱 (1 月中旬)	211
春节调养食谱	213
春分调养食谱 (3 月中旬)	215
清明调养食谱 (4 月上旬)	218
小满调养食谱 (5 月下旬)	220
夏至调养食谱 (6 月下旬)	224
大暑调养食谱 (7 月下旬)	226
处暑调养食谱 (8 月下旬)	230
秋分调养食谱 (9 月下旬)	232
霜降调养食谱 (10 月下旬)	235
小雪调养食谱 (11 月下旬)	239
冬至调养食谱 (12 月下旬)	241

食疗减肥、增脂法

导致肥胖的原因	247
肥胖判断标准	248
肥胖的危害及防治原则	248
世界流行减肥方法	249
消除减肥心理障碍	256
食疗减肥食谱	258
体型消瘦者健美丰腴食谱	263
脾胃不合型消瘦调理食谱	265
阳虚脾胃虚弱消瘦型	265

脾胃阴虚消瘦型	265
胃火炽盛消瘦型	266

常用食疗美容、养生食（药）品

一、既是食品又是药品的食用品目录（共 88 种）	269
二、用于保健的食（药）品目录（共 126 种）	269
三、保健禁用食（药）品目录（共 59 种）	270
四、食（药）品的分类	270
1. 发散风寒类	271
2. 发散风热类	271
3. 清热类	271
4. 清热凉血类	271
5. 清热解毒类	272
6. 祛寒类	272
7. 化湿类	272
8. 渗湿类	272
9. 逐水类	272
10. 祛风湿强筋壮骨类	272
11. 熄风类	272
12. 开窍类	273
13. 安神类	273
14. 清热化痰类	273
15. 温寒化痰类	273
16. 止咳平喘类	273
17. 涌吐类	273
18. 泻寒下类	273
19. 泻热下类	273
20. 泻润下类	273

21. 消化类	274
22. 驱虫类	274
23. 理气类	274
24. 行血类	274
25. 止血类	274
26. 敛汗类	274
27. 止泻类	274
28. 补气类	274
29. 助阳类	275
30. 补血类	275
31. 养阴类	275
32. 外用类	275
五、食（药）品味性效用功能	275
1. 发散风寒类	275
2. 发散风热类	276
3. 清热降火类	276
4. 清热凉血类	277
5. 清热解毒类	278
6. 祛寒类	279
7. 化湿类	279
8. 渗湿类	280
9. 逐水类	280
10. 祛风湿强筋壮骨类	281
11. 熄风类	282
12. 开窍类	282
13. 安神类	283
14. 清热化痰类	283
15. 温化寒痰类	284
16. 止咳平喘类	284

17. 涌吐类	285
18. 寒下类	285
19. 热下类	285
20. 润下类	286
21. 消化类	286
22. 驱虫类	286
23. 理气类	287
24. 行血类	288
25. 止血类	289
26. 敛汗类	289
27. 固精缩尿类	290
28. 止泻类	290
29. 补气类	290
30. 助阳类	291
31. 补血类	291
32. 养阴类	292
33. 外用类	292
六、食品功效	293
附录一 东方美体标准	296
附录二 世界健美标准	298

人体是自然界最美的形态，它是肉体、智慧、情感、理性完美融合的高级产物，美妙绝伦。

健康与美容



