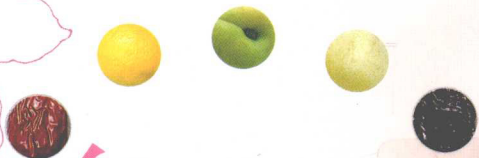
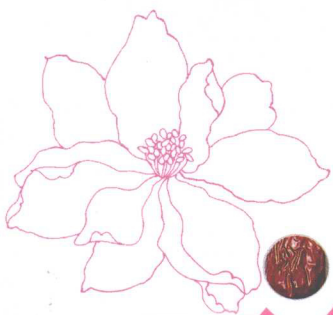


最天然的养颜处方

最安全的美容良药



五色果蔬 养颜经

WUSE
GUOSHU
YANGYANJING

糖果儿◎编著

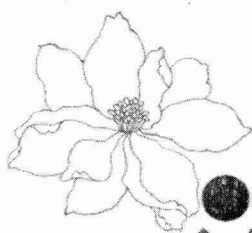
红入心，心主血脉，红色果蔬养心活血面如花；

黄入脾，脾主运化，黄色果蔬健脾补气可羞月；

绿入肝，肝主疏泄，绿色果蔬疏肝排毒一身轻；

白入肺，肺主皮毛，白色果蔬润肺养颜肌胜雪；

黑入肾，肾主水液，黑色果蔬补肾强精人不老。



五色果蔬 养颜经

WUSE
GUOSHU
YANGYANJING

糖果儿◎编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

五色果蔬养颜经/糖果儿编著. —北京:中国青年出版社,2010.5

ISBN 978-7-5006-9231-7

I. ①五… II. ①糖… III. ①水果—美容—基本知识②蔬菜—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040149 号

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:<http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话:(010)64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话:(010)64017809 64066441

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 14.25 印张 220 千字

2010 年 5 月北京第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)84035821

前言

每个女人，都渴望自己面如桃花般粉嫩，唇如樱桃般娇嫩，双眸如葡萄般黑亮有神……因为这是女人美丽的标志，青春永驻的象征。于是，绝大部分爱美的女性朋友，为了青春常在、容颜不老，乐此不疲地游走于各大美容院；为了窈窕身姿长存，忙碌于各大健身馆；为了购得一款让肌肤水嫩、白皙的高档化妆品，奔波于各大商场……上述美丽的方式无疑是必要的，但美容、养颜中最重要的准则却是食物的内在调养。

纵观世界万物，果蔬是食物调养中的佼佼者，更被众多女性朋友看做身体健康、容颜美丽的源泉。但也许女性朋友并不知道，这些光彩夺目、五颜六色的果蔬，也有着自己的讲究，不同颜色的果蔬，发挥的功效也是大不相同的。

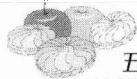
对此，我们根据古代医学中不同颜色食物对不同脏腑器官的补益观点，将五颜六色的果蔬划分为五色，即红、黄、绿、白、黑五色，并从五色分属于五行，五行对应五脏，五脏主五官的视角，深度挖掘五色果蔬的养颜奥秘，从而打造出这本《五色果蔬养颜经》。

本书共分六章，在理论的基础上，结合女性的容颜问题，以及具体果蔬的特点，分别详细地阐述了不同颜色、不同种类果蔬，对女性容颜起到的不同作用。以供女性朋友健康、方便、有效地掌握美容及养颜的精髓。让容颜在明媚的阳光里怒放，双眸在夏天的雨露中炯炯有神，秀发在春风中摇曳……

女性朋友，也许你正羡慕于闺蜜那艳如牡丹的容颜，惆怅于自己这苍白如雪的肌肤；也许你正觊觎姐妹们的杨柳细腰、窈窕身姿，慨叹于自己的臃肿、肥胖……当闺蜜的青春靓丽成了萦绕你心中的梦想，当姐妹们那婀娜多姿的身材成了你梦寐以求的渴望时。只要你拥有这本《五色果蔬养颜经》相信它将让所有青春的步伐从这里开始，所有容颜的梦想都成为现实。

目 录

果言蔬语，聊聊女人的美丽心事	1
第一章 养颜，五色果蔬胜过灰姑娘的变身魔法	3
调和气血，刷新颜面，美丽从这里起飞 / 4	
平衡体质，让容颜在明媚的阳光里怒放 / 8	
养血，让你的容颜如玫瑰般红润 / 14	
排毒，体内环保，容颜才更美 / 17	
补给水分，给肌肤喝点“美容水” / 21	
补充营养，长在肥沃土地上的花草才水灵 / 24	
第二章 红色果蔬——让你面若桃花、肌肤似雪的“美容剂”	29
红色果蔬补血养心，是让女人面色红润的好帮手 / 30	
红色果蔬为眼睛提供“营养水”，让你明眸善睐剪秋水 / 33	
红枣——让女人艳如牡丹的最具人气果 / 36	
红提——抗氧靓白肌肤的超级美容果 / 39	
樱桃——食用 & 外用都 OK 的养颜“小红豆” / 42	
草莓——让你肌肤白润如玉的“维 C 丸” / 44	
山楂——瘦身养颜俱佳的“胭脂果” / 47	
红苹果——养颜细无声的果中之王 / 49	
李子——益颜增容的“明珠” / 52	



石榴——水嫩肌肤，韶华容颜的美容大宝 / 55

枸杞——老祖宗推荐的强肾养颜佳果 / 58

西瓜——天然化妆水 / 60

番茄——白皙红嫩肌肤的主力军 / 64

红甜椒——亮白肌肤的“驱黑神椒” / 66

红萝卜——瘦身洁肤的“蔬王” / 69

红菇——女人的红颜“王牌” / 72

第三章 黄色果蔬——助你性感妩媚、花容月貌的“护容霜” 77

黄色果蔬增补脾气，让容颜如花一样盛开 / 78

黄色果蔬补钙，帮美女打造“S”形身材的得力助手 / 81

柠檬——面面俱到的美容圣果 / 84

橘——最不挑剔的美丽水果 / 87

橙子——酸酸甜甜的美容瘦身佳品 / 90

柚子——瘦身养颜的“一把好手” / 92

香蕉——美艳女子的必备品 / 95

木瓜——美白丰胸的“秘密武器” / 97

南瓜——美容塑身的绝佳“形象设计师” / 100

胡萝卜——美女们的美容大菜 / 103

黄豆芽——兵小功大的塑身养颜佳品 / 105

黄花菜——塑身、养颜的“忘忧草” / 108

山药——使你成为“万人迷”的万能佳蔬 / 111

第四章 绿色果蔬——使你洁肤抗衰、活力四射的“不老药” 115

绿色入肝，肝好女人才可拥有清透白皙的肌肤 / 116

绿色果蔬是健康的“清道夫”，体内环保容颜才能美 / 119

橄榄——浓缩的全面美容剂仓库 / 122

猕猴桃——美丽全身的“维C之王” / 125

杨桃——补水与美白兼具的养颜珍品 / 127

- 芹菜——排毒消肿的“厨房美容宝” / 130
- 黄瓜——人人知道的排毒美容瓜 / 132
- 苦瓜——清热解毒的“美容菜” / 135
- 丝瓜——清热美容的蔬中之秀 / 137
- 菠菜——洁肤红颜之蔬珍 / 140
- 生菜——催眠抗毒的养颜小菜 / 142
- 西兰花——实现 360 度美丽的蔬菜皇冠 / 145
- 卷心菜——美白养颜的能手 / 148
- 油菜——获得完美皮肤的主力军 / 150

第五章 白色果蔬——帮你滋养头发、赠人姿色的“美灵丹” 153

- 白色入肺，养肺做个皮肤水嫩的“秀发美人” / 154
- 白色果蔬是去脂利品，是塑身美容的佳品 / 157
- 鸭梨——清六腑之热，滋五脏之阴的美容、美发珍品 / 160
- 椰子——润泽肌肤的琼汁 / 163
- 白兰瓜——滋阴养颜的“蜜露” / 165
- 白色菜花——护肤、美容的佳品 / 168
- 百合——可观可食的润肺美颜佳蔬 / 170
- 冬瓜——既能美白，又能让秀发如瀑的美丽“新贵” / 173
- 莲藕——清润止血散淤的美丽“君子” / 175
- 银耳——上帝给予的美丽“菌中之冠” / 178
- 白萝卜——“吃了能活百岁”的美容保健仙蔬 / 180
- 大蒜——修复美丽的养颜素 / 183
- 大白菜——打造百分之百美人的“菜中之王” / 186

第六章 黑色果蔬——替你抓住青春、延迟衰老的“驻颜丸” 189

- 黑色入肾，肾有多好，人就有多美 / 190
- 黑色果蔬抗衰，丑小鸭变成白天鹅如此简单 / 193
- 黑枣——强肾抗皱养颜的“西洋李子” / 196



乌梅——拦截隐性衰老因子的果中珍宝 / 199

栗子——温经悦容的干果之王 / 202

桑葚——护发、抗衰、美容的甜蜜水果 / 204

茄子——美白抗衰的“仙家”食品 / 207

海带——补碘美容的海中之宝 / 210

香菇——美丽用途最广的“菇中之王” / 213

黑木耳——养血驻颜的素中之荤 / 216

果言蔬语,聊聊女人的美丽心事

女人对容颜不老的热爱,对美丽的追求,就像花儿对绽放的依恋,痴心不悔;就像小草对春天的钟情,持之以恒;就像铁杵对钢针的热爱,坚持不懈……这是女人的心事,也是女人永远说不清、道不明的美丽长存及容颜不老的梦想。

梦想需要行动去践行,才能美梦成真;愿望需要正确方向的指引,才能立竿见影;目标需要各个击破,才能更上一层楼……而对于养颜的梦想、愿望、目标而言,这一切都要归功于食物,归功于那些五颜六色的果蔬。可不要小看了这些果蔬,更不能忽略了它们不同颜色的外衣。因为这些不同颜色的外衣,对女人的健康和容颜,往往起着不同的作用,只有找对方向,走对路,才能使你在青春永驻、容颜不老的护肤之路奋勇向前。

在此,将这些不同颜色的果蔬归纳为五色,即红、黄、绿、白、黑,而这五色分属于五行,五行对应五脏,五脏主五官,所以五色果蔬具有美容养颜的功效。

说到这里,想必很多女性一定迫不及待地想要了解一下,五色果蔬究竟能对容颜发挥怎样的功效呢?下面就请大家一起来看看吧!

红色果蔬,颜色就像红色的火焰。主要“爱徒”有红枣、山楂、红萝卜……红色果蔬在五行中对应红色的心脏,是心脏的最爱。由于心脏主管机体中的血液大权,所以红色果蔬养心、补血,是保持皮肤白皙、红润的重要食物。如果女性朋友想拥有桃花般的娇嫩容颜,那么就不妨多食用些红色的果蔬。

黄色果蔬,像秋收的麦子一样黄灿灿。主要的得力助手是黄豆芽、柠檬、香蕉……也许是由于有着丰收的颜色吧,脾脏老兄最得意它。因为,它能帮助脾脏源源不断地从外界收获东西、吸收营养,进而滋养脾脏,保证皮肤的光滑、细腻、白皙、水嫩。



绿色果蔬，有着春天般健康、向上的颜色。主要跟随者是丝瓜、苦瓜、南瓜……由于绿色在五行中属木，与肝脏相匹配，所以，绿色果蔬入肝，具有呵护肝脏的功效，同时又具有清理肠道的功效。因此，只要有它在，水嫩肌肤、明亮双眸、窈窕身姿就会如影随形。

白色果蔬，有着纯洁、纯真的颜色。能领导白兰花、银耳、百合……也许是它的颜色太招人爱，所以，它是肺脏师傅的最爱。由于肺脏师傅掌握着呼吸、主管皮毛的差事，因此白色果蔬可以润肺，具有滋养秀发的功效，同时对肌肤的白皙、光滑也有很大帮助。

黑色果蔬，有着成熟稳重的颜色。先锋官是黑木耳、乌梅、黑枣……也许是太过稳重，形成了威慑力，就像肾脏的精气一样有着无形的威慑力，所以它是肾脏的红颜知己，由于肾脏主生长，管水液代谢，生髓化血。所以，女性朋友要想拥有丰盈的容颜，润滑的皮肤，明亮的双眸，就要与它做朋友。

渴望风韵长存、容颜永驻的女人们，知道了五色果蔬的功效后，是不是动心了！那么现在就开始，从五色果蔬开始分头行动，各个击破容颜问题吧！相信，经过一番尝试之后，你一定是身材婀娜、容颜美丽，最年轻、最漂亮的一个！



第一章

养颜,五色果蔬胜过灰姑娘的变身魔法

女人的美丽要从容颜做起,
这就要求女人要懂得养颜之术、
美容之道。

养颜之术重在内调;
美容之道重在外敷,
二者兼施,
才能达到立竿见影的功效。

而二者的“衣食父母”便是那些花花绿绿不同颜色的果蔬,
按照五行的所属,现将其划分为五色果蔬。

由于五色果蔬滋补五脏,
五脏健康,容颜才能不老。

所以五色果蔬成了“灰姑娘”变为“白雪公主”的水晶鞋。



调和气血，刷新颜面，美丽从这里起飞

曾有句广告语说：“气血和顺，做美丽女人。”虽然现在有无数种化妆品来为女人的美丽“加分”，可是如果气血亏虚，你的美丽也只能像“昙花一现”一样，稍纵即逝。所以要善于通过调和气血，保养我们的美丽容颜。什么是增补气血的最好方法，首选应是五色果蔬，这也是最环保、最健康、最有效的增补气血的方法之一。

美女的烦恼

彩丽今年28岁，是一个很注重美丽的女子。可是最近两三个月，她发现自己有许多莫名其妙的症状，如：额头纹和鱼尾纹迅速出现、眼袋发青、晨间眼泡肿胀、眼睛干涩、皮肤干燥等。实在受不了了，她便去找中医调理。老中医对于彩丽的症状说得很详细，比如额头纹和鱼尾纹迅速出现，说明胃气血不和，胃热过盛引起；眼袋发青、晨间眼泡肿胀，说明肺和脾气不足，不能运化水湿、通调气血而导致……其他的各种症状，细细讲来也都各有各的理由，但都与气血挂得上钩。总之一句话，容颜不美时，关注一下气血，定能找到“不美”的理由。改善容颜，也要注重调气血。

彩丽这种情况，很多女性朋友身上都可能会出现，只是症状有重有轻而已。其实女人的许多容颜问题都是气血惹的祸。

◎ 气血不调让你红颜不美

红润的皮肤需要盈畅的气血来养，如果气血旺盛、顺畅，那么面部皮肤就光彩红润。相反，如果气血不畅，气血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，则显现面色苍白而无华。

◎ 气血不调让你双眸失色

眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足；反之，眼袋变大、眼睛干涩、眼皮沉重，两眼发黄、无神，都代表气血不足。尤其是当肝脏气血不旺时，

对眼睛的美丽影响最大。

◎ 气血不调让你唇色无华

脾胃功能好的人,才能将水分化成精微,为身体提供充足的气血,使面部皮肤得到营养,使人皮肤润泽细腻。并能使嘴唇红润亮丽、身强体健、肌肉丰满。如果脾胃失和,脾气失调,将会致使人的脸色干枯黯黑,唇色淡白无华。

◎ 气血不调让你三千青丝无光泽

假设一个肤白貌美、挺胸翘臀的姑娘,却长了一头又细又黄又分岔的毛躁头发,那可是件太遗憾的事了。头发的生长与脱落、润泽与枯槁,主要依赖于肾脏精气之充衰,以及肝脏血液、肺脏气血的濡养,与气血的丰盈与否有着直接的关系。所以为了容颜美丽,为了头发能给外形加分,一定要注意调节气血,使机体气血充盈,头发才会美丽,外表才能更完美。

◎ 气血不调让你身材走样

好身材也是要有好气血滋养的,气血不调,身材也会走样。在《黄帝内经·素问》中就有“肝虚、肾虚、脾虚,皆令人体重烦怨”之说,由此可见,气血对身材的重要性。所以,别总想着节食减肥,要注重调养气血,气血调和,自然会获得好身材。

气血不调导致美丽“减分”的情况还有很多,比如导致指甲不美,牙齿不白,长斑、长痘等,都会影响美丽。所以调和气血是美容的不二法则。而五色果蔬无疑是最自然、最安全的增补气血的良方之一。

五色果蔬养颜经

五色应五脏,增补气血,让五脏六腑气血充盈,健康美丽。下面我们就一起了解一下五色果蔬调和气血,刷新颜面的养颜圣经,帮你增补血气,打造美丽容颜。

1. 红色果蔬补心、血,红润皮肤。红色是心色,所以红色的食品养心入



血，有活血化淤的作用，能够促进血液循环，滋养心经。心脏气血充盈，面部皮肤就红润有光泽。红色果蔬的摄入还可以改善面色白而无华，心血淤滞而导致面部长斑、晦暗等现象。

2. **黄色果蔬益脾胃，美丽塑身。**黄色食物味甘入脾，可以健脾，增强胃肠功能，恢复精力，补充元气。就美容方面来说，脾胃气血充盈，血液流畅，可以红润肌肤，打造玲珑曲线。

3. **青（绿）色果蔬益肝，美肤养眼靓发甲。**青（绿）色食物在五行中属“木”，入肝，能助肝气循环、代谢，防范肝疾，明目。此外对扶助面色不好、眼睛无华也非常有益。建议女性多食绿色果蔬来增补肝气，让自己的双眼闪亮起来。

4. **白色果蔬润肺益肺，使毛发荣靓。**白色果蔬养肺，众所周知，除了对呼吸系统大有好处，并且对于滋养毛发也很有好处。经常用白色果蔬养肺益肺，可以使毛发润泽，肌肤水润透白，提升精气神，增强气色，为美丽加分。

5. **黑色果蔬补肾，白肌肤，抗衰老，消水肿。**黑色入肾，这是从中医五行养生来讲。细究各种黑色食物，就会发现，其中个个都是养肾的“好手”。常吃黑色食物不仅可以去除发生在颜面肢体的浮肿，还能保持皮肤悦白细腻，同时也利于身材性感有型。

五色果蔬实用养颜 DIY 课堂

气血可以用五色果蔬来滋养，当然吃不同的果蔬即可有效帮助增补气血，但如果把五色果蔬再加工成美味的小点心，这样不仅能享受美味，还能达到美丽健身的目的，真可谓是一举两得。下面就教美眉们几道用五色果蔬来增补气血养颜的方法，有兴趣的姐妹可以试试。

◆ 推荐菜谱 ◆

〔红枣姜糖汤〕

原料：红枣 10 枚，生姜 2 片，红糖两茶匙。

做法：将红枣洗净去核，与姜片同放入锅中，加适量水，文火煮至红枣熟烂时，再放入两茶匙红糖，煮至红糖化了即可。空腹顿服，每日 1 剂。

五色果蔬养颜经:红色果蔬补心、补血,使心气旺盛,气血充盈,面部光泽红润。另外,红枣含有丰富的维生素C及其他矿物质,红糖含有丰富的矿物质,补血,活血,此款汤点可以为机体增补营养,润白肌肤,给美丽加分。

〔菠菜猪肝汤〕

原料:菠菜200克,猪肝200克,熟猪油、生姜及其他调料各适量。

做法:将菠菜洗净,在沸水中烫片刻脱去涩味,切段;将洗净切好片的猪肝放入沸水中烫一下备用。锅中放清水或高汤烧沸,加入已洗净拍破的生姜、葱白、熟猪油等,煮几分钟后,放烫好的猪肝和菠菜,煮熟即可。

五色果蔬养颜经:菠菜属绿色果蔬,滋养肝脏,可以明目、润白肌肤;猪肝补血、补肝,此汤可以补气、养血、生血,进而起到红润皮肤的功效。

〔虾仁冬瓜球〕

原料:冬瓜200克,虾仁50克,其他调料各适量。

做法:冬瓜去皮洗净切块,用深匙挖出冬瓜球,用盐水泡着备用;锅烧热后放入油及调料爆锅,下入冬瓜球,滑熟,再放入虾仁,加适量高汤把冬瓜虾仁煨透。加适量水淀粉勾芡,淋入香油即可。

五色果蔬养颜经:冬瓜属白色果蔬,入肺,可润肺,增补肺脏气血,改善因肺气虚而导致的肌肤干燥、面容憔悴等容颜问题。并且冬瓜利尿排毒,可以瘦身,去痘,白皙肌肤。

美容颜——小技巧——快补充

玫瑰油浴淡斑消暗沉

生活中,我们有时候会看见一些女孩子的脸上有不少的色斑,并且一些孕产妇脸上也有许多色斑,出现这种情况时,可以告诉大家一个通用的去除色斑的方法,即玫瑰油浴。干玫瑰花15克,或鲜玫瑰花30克,芝麻油250克,将玫瑰花放入油中微火煮沸10分钟,冷却后,装入干净瓶中,每次取20克,洗完脸涂抹,可以改善皮肤干燥鳞屑,消除色斑。



平衡体质，让容颜在明媚的阳光里怒放

很多女人看见其他女人白皙、嫩滑的肌肤时，便会效仿着和对方用同一款化妆品；当发现其他女人气质高雅、身材窈窕，便会尝试着与其做同样的运动……以为这样便能拥有好肌肤，窈窕的身材，结果却收效甚微。为什么会这样？事实上不同的遗传因素，不同的生活环境，不同的心态，不同的生活习惯等，会造就不同的体质，也就造就了不同身体的反应状态。女人要想拥有美丽容颜，首先要平衡体质。体质好了，才能青春永驻，容颜不老。而五色果蔬则是平衡体质的重要法宝，它会给女人带来别样感受，不一样的肌肤。

美女的烦恼

晚春，今年28岁，在一个外贸公司上班，每天风吹不到，雨淋不着，工作也很悠闲。按理说晚春的皮肤应该是白皙、透亮的，但她的肤色却暗黄，两颊上还有许多黄褐斑，眼睛里总是布满红血丝。虽然，每个月的月经期正常，但颜色偏暗，还会伴有血块……她并没有将这些细小的不适症状放在心上。后来倒是身上偶尔出现的皮肤淤青，使得她不得不去医院。经过中医望闻问切等一系列的检查后，中医专家告诉她说，这是由身体体质决定的，晚春属于典型的血淤体质。

体质是每个人特有的身体本质。女人的容颜、身材都受体质的影响，所以依据体质选择适合的养生、美颜方式，调节体质达到平衡，可以让女人变得更美。下面我们就一起来了解一下，不同体质的女性容颜养护问题。

◎ 气虚体质养颜重在补气补血

有的女人，天生就像黛玉妹妹般，形体消瘦，体倦乏力，稍稍动一下，就感到气喘吁吁，平时讲话的声音也比他人小很多。此外，面色苍白萎黄，舌淡苔白，唇色也淡白、无华。很多女性朋友多半会认为这是缺乏锻炼的原因，事实上，这很可能是自身气虚体质在捣鬼。而要做到平衡气虚体质，补血、补气则是女性养颜的重点。

◎ 阴虚体质养颜重在滋阴、润燥

阴虚体质的女人,形体往往消瘦、口燥咽干、手足心热、便秘,小便短赤,面色潮红,皮肤干燥、皱纹横生等。有这些特征的女性朋友多半是阴虚,阴虚体质的女性,可以多吃些滋阴的食物,如黑白绿或含津液多的食物。

◎ 阳虚体质养颜重在补阳、补虚

生活中,有些女性朋友,总是比别人多穿一点,感觉这样身体才暖和;也有的女性身体肥胖,四肢倦怠,小便清长、大便时却稀薄,唇淡无色、面色淡白无华……这些是阳虚体质的表现,针对阳虚体质的特点,养颜重在补阳、补虚,体内阳气上去了,人也就更健康了。

◎ 湿热体质养颜重在去湿化热

湿热体质的人身体乏力,睡意绵绵,大便溏稀或干燥、秘结,小便短赤,面垢,脸上更是痘痘不断,口苦舌干,有时甚至伴有白带增多的现象。有这样体质的女人,养颜重在去湿化热。

◎ 特禀体质养颜重在增强免疫力、抗过敏

“特禀体质”即过敏体质。多数特禀体质的女人,会有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,有时还会对花粉、气味、事物等过敏原产生过敏现象,对冷热气候都有着强烈的反应。所以,这类女性朋友,养颜应该注重抗过敏。

◎ 血淤体质养颜重在活血化淤

案例中晚春的体质即属于典型的血淤体质。血淤体质的女人,面色灰暗,唇色发紫、暗淡无光,眼角黯黑,皮肤易长淤斑,皮肤干燥,易出现碎纹……而血淤体质的女人养颜则重在活血化淤。

◎ 痰湿体质养颜重在化痰去湿

有的女孩,长着一双炯炯有神的大眼睛,看上去招人喜爱,但却总是眼