

女人一定要从根本上爱惜自己

科技文献
科学养生

19.9元



黄帝内经

女人养颜养生经

专家指导版

退却表层的浮华，升华生命对本真的认识
希望**容颜向灵而生**，就要学会**由内养外**
做自然天成的美丽女人

李玮◎主编



全面的美容良方，贴心的养颜指导

悉心挖掘身体内在的力量，
修炼魅力女人



一部专为女性朋友打造的
养颜、养心、养性“圣经”



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

黄帝内经

女人养颜养生经

李 玮◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经女人养颜养生经：专家指导版 / 李玮主编.

—北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7101-2

I. ①黄… II. ①李… III. ①内经—女性—美容—基本知识②内经—女性—养生(中医)—基本知识
IV. ①R221 ②TS974.1 ③R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231185号

黄帝内经女人养颜养生经

李 玮 主 编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：唐 炜

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7101-2

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言

在古代，人们就开始了对美丽的追求，众多医学家的探索和研究，为后人留下了很多有益的经验。古代医学巨著《黄帝内经》其中不乏塑造美丽女人的医学经典理论，蕴含传统中医养颜、养生智慧，并从宏观的角度论述了天、地、人三者之间的相互关系，历来备受推崇。

民以食为天，“以食养颜，吃出美丽”成为现代女性朋友渴望实现的养颜养生之道。而《黄帝内经》中所蕴含的恰恰是一种以内养外的思想，认为“饮食有常”才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。所以，要想拥有健康和美丽的外表，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐。

健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，人体可以自身调节不平衡之处，这是人与生俱来的能力。《黄帝内经》的核心是“天人相应”，并认为生命之基在于阴阳平衡，通过内在的调养，平衡阴阳，使人体气血充足、经络畅通，抵御外邪的入侵，从而收获自然的红润气色以及细嫩的肌肤。

气血足，经络通，脏腑功能正常，人体才会真正的呈现出健康的美丽。《黄帝内经》认为，和谐的脏腑功能是女性肌肤美白红润的基础；此外，气血津液充足也是保持美丽必不可少的因素。因此，只有调整好脏腑的功能状态，才能滋养外面的肌肤，拥抱健康和美丽，正所谓“有诸内者，必形诸外”。

由内而外的调养身心，更要顺应一年四季交替的时节变换。《黄帝内经》强调人只有“顺四时而适寒暑”，方能“尽终其天年，度百岁乃去”。四季护肤、早晚养颜、不同年龄阶段的美容都有一定的注意事项，内部调养和外部养护相结合，需通过睡眠、运动、合理饮食调理，才能更好地护理皮肤、减轻皱纹、保持身材。

《黄帝内经》被誉为中国人养心、养性、养生的圣经，其美容思想体现了人与自然相应，与社会和谐，以及生理、病理和疾病防治的逻辑统一。凡有利于保健防病的措施都有利于美容。机体自身的阴阳协调及身心健康对美容十分重要，内外环境的和谐更不容忽视。因此，《黄帝内经》的美容观堪称是建立在防病、保健、养生、抗衰老基础上的健美观。如果能按照《黄帝内经》整体美容思想进行保养、调理，一定会取得良好的美容效果。那么，生活中如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力……才能达到保健美容的效果呢？本书从饮食、经络、脏腑、四季等方面告诉女性朋友如何从细节入手为自己的养颜、养生服务，带给大家最健康的生活方式，将看似深奥难懂的哲学和中医原理，通过细致入微、通俗易懂的讲解和具体的实例与操作呈现给广大女性朋友，成为人人都能做到的日常习惯。



目录

上篇

美丽，须从内调开始

1

第一章▶

2

《黄帝内经》里的养颜养生法

▶ 饮食有规律，美颜健康双丰收 / 2

- ◎ 每天清晨一杯水，喝出健康“水美人” / 2
- ◎ 早盐晚蜜，排毒养颜一身轻 / 4
- ◎ “早吃好，午吃饱，晚吃少”的最佳饮食法则 / 5
- ◎ 吃饭也能瘦的减肥法 / 6

▶ 以内养外，吃出美丽 / 8

- ◎ 以食养颜，美白肌肤就这么简单 / 8
- ◎ 以食强身，排除毒素保健康 / 15
- ◎ 以食养生，助你不断的天然佳品 / 19

▶ 悉心保养，健康从选择食物开始 / 26

- ◎ 先为健康做诊断 / 26
- ◎ 拒绝垃圾食品 / 29

第二章▶

32

气血足，经络通，健康美丽自然来

▶ 补气养血，做自然粉嫩俏佳人 / 32

- ◎ 气血，女人的美颜根基 / 32
- ◎ 赶走贫血，呈现自然粉嫩的白皙 / 34
- ◎ 补血养血最有效的民间良方 / 37
- ◎ “久视伤血”，“电脑族”补血要及时 / 39

▶ 疏通经络，启动女人美丽的自愈力 / 41

- ◎ 美颜经络，养生又养颜 / 41
- ◎ 美颜穴位，按一按就美颜 / 44

- ◎ 一学就会的养颜按摩法 / 48

▶ 调阴阳平衡，身体常康健 / 58

- ◎ 阴阳协调是健康的保证 / 58
- ◎ 滋阴，女人爱美必经路 / 59
- ◎ 补阳，对女人同样重要 / 61
- ◎ 阴阳平衡，补水很重要 / 63
- ◎ 祛湿邪，保护皮肤不长痘 / 65

第三章▶

68

调养五脏，让女人不老

▶ 养心，安内才能美外 / 68

- ◎ 把心养好，才能美得形神兼具 / 68
- ◎ 心主血脉，其华在面 / 70

▶ 养肝，女人以肝为天 / 74

- ◎ 肝血充足，脸上无斑 / 74
- ◎ 肝开窍于目，明目必养肝 / 76

▶ 养脾，尽显唇色光华 / 78

- ◎ 脾气健运，口唇红润 / 78
- ◎ 愁思伤脾，为脾适时减压 / 80

▶ 养肺，肺好才能皮肤好 / 83

- ◎ 会呼吸，才能养好肺 / 83
- ◎ 肺主皮毛，肌肤干燥源于肺热 / 84

▶ 养肾，从根源上抗衰老 / 87

- ◎ 补肾虚，防早衰 / 87
- ◎ 女性肾阳虚，对症调补抗衰老 / 88

▶呵护乳房，魅力女人健康第一课／92

- 乳房坚挺的秘密／92
- 产后调养，杜绝遗留乳房问题／94

- 更年期女性对乳房需要细心呵护／96

▶养好卵巢，为风韵美丽保鲜／98

- 女人特殊时期对卵巢的特别关爱／98
- 小心卵巢警报，不做年轻“老女人”／101
- 美丽检讨，杜绝种种伤害卵巢的行为／112

下篇

健康，从生活中每一个细节做起

119

▶春“生”——去除肝火与抗过敏是关键／120

- 肝火旺，处处易发病／120
- 百花盛开，护肤注意防过敏／122
- 春季美颜养生小细节／124

▶夏“长”——宣泄淤滞与防晒消暑是主题／127

- 多出汗，赶走体内积寒／127
- 防晒永远是夏日的美颜主题／129
- 夏季美颜养生小细节／132

▶秋“收”——收敛精神与排毒补水并行／135

- 早睡早起，安神养颜／135
- 排毒是关键，补水同时行／136
- 秋季美颜养生小细节／139

▶冬“藏”——药食共补的最佳时间／141

- 防寒保暖，祛除阴邪／141
- 寒冷冬季，谨防“皮肤感冒”／143
- 冬季美颜养生小细节／145

▶心情好，女人不显老／148

- 抑郁症，多种疾病发作的源头／148
- 预防时间综合征／151

- 皮肤不显老，减压很重要／153

▶睡眠好，轻松打造无龄美女／156

- 睡觉前的八大注意／156
- 裸睡的美颜秘密／159
- 告别失眠，收获美颜／160
- 不嗜睡，做清醒美女／163

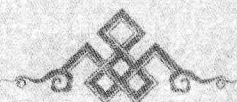
▶房事有法，扫除岁月的痕迹／165

- 适龄结婚，遵守天道／165
- 适度房事，无价养颜方／165
- 熟记房事中的“七损八益”／166

▶科学运动，向锻炼要健康／168

- 预防疾病保健操／168
- 解压抗疫保健操／191
- 养颜塑身保健操／210





上篇

美丽

须从内调开始



第一章



《黄帝内经》里的养颜养生法



饮食有规律，美颜健康双丰收

饮食是人类赖以生存的物质基础。两千多年前的《黄帝内经》时代，人们已经认识到营养搭配合理，既可保证充足均衡的营养，又宜于人体消化吸收，对健康美容十分有益。如《素问·六节藏象论》中说：“天食人以五气，地食人于五味”，意思是人的面色、神气无不受五气、五味的制约。而且认为摄入量要有度，正常情况下可养人，饮食偏嗜则可伤人。如《素问·五常政大论》说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”因此，饮食合理，能补精益气，既有助于健康美容，又不会营养过剩，导致肥胖、早衰等。那么日常生活中应该从哪些细节入手呢？

每天清晨一杯水，喝出健康“水美人”

水是人类生命的源泉，占人体组成的70%，我们每天通过各种途径排出的水分约为2500毫升。在女性的衰老过程中，皮肤开始出现老化迹象最主要的变化就是变得干燥、黯淡，不再水嫩柔滑。因此，女性养颜一定要从科学地补充水分开始，把自己塑造成一个“水美人”。

●清晨喝水最给力

科学补充水分，关键在于时机。

清晨，经过漫漫长夜，人体由于排尿、呼吸、出汗、皮肤蒸发，体内的水分处于一天中的最低水平。因此，这时补水是最恰当的。晨起喝一大杯水，犹如一股清泉，可使血液得到稀释，同时使血液黏稠度下降、血流通畅，促进血液循环，并可防止心脑血管疾病的发生。

而且，早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁肠胃，冲淡胃酸，减轻对胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。清晨起床后饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。同时，组织细胞得到水的补充，

废物毒素也能够顺畅排出，身体完全“苏醒”了，便能以崭新和饱满的状态迎接新一天的到来。

●晨间喝水的小讲究

2000多年前的《吕氏春秋·尽数》中说：“甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人”。意思是说在甘甜的水边居住的人，多健康漂亮；在辛水边居住的人，皮肤不好多生疮疖。由此看来，“好水养人”，喝什么样的水对于保护皮肤和身体健康来说至关重要。此外，饮水量的多少和饮水的温度同样发挥着不容忽视的作用。那么，早上喝的这杯水有哪些讲究呢？大家要注意以下几点。

〔喝什么样的水〕

新鲜的白开水是清晨第一杯水的理想选择。因为白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，其中的钙、镁元素对身体健康大有裨益，有预防心脑血管疾病的作用。早晨起床后的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水等饮料，由于这些碳酸饮料中大都含有柠檬酸、食物添加剂等，如若长期饮用，便会导致缺钙；而鲜奶、酸奶等营养丰富的物质需要一定的时间吸收，不能立竿见影地发挥稀释血液的效果，故晨起也不宜饮用。

〔喝多少水为宜〕

在温和的气候条件下，正常成年人每天体内的水分会通过以下途径丢失：尿液（1500~2000毫升）、粪便（约100毫升）、呼吸（600~700毫升）、皮肤蒸发（300~400毫升），因此一个健康的人每天至少要喝7~8杯水（约2.5升），夏季或运动后饮水量应相应增加。清晨起床后是一天中身体补充水分的关键时刻，此时宜喝300毫升的水。

〔喝什么温度的水〕

有些人早上起床以后，喜欢喝冰箱里的冰水，认为这样很提神，能够较快地摆脱睡意，其实这是不可取的。早晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会对胃肠道形成不良刺激，引起胃痛、腹痛、消化不良等肠胃不适的表现。所以，早晨起床喝的水选择与室温相同的温水为最佳，避免或减少对胃肠的刺激。

但需要注意的是，冬季应选择以煮沸后冷却至20℃~25℃的白开水为宜，其具有特异的生物活性，能够透过细胞膜，迅速补充缺失的水分，可起到促进新陈代谢、增强人体免疫力的作用。

〔在什么状态下喝〕

清晨喝水应空腹喝，也就是最好在吃早饭之前喝水，否则就达不到促进血液循环、冲刷肠胃的效果；且宜小口小口地喝，如果饮水速度过快会使水分迅速吸收到循环系统中，进而影响血压的稳定，引发头痛、恶心、呕吐等。所以，晨起的第一杯水不宜醒后马上就喝，应在身体稍微活动后再喝，以免增加心脏和血管的负担。

早盐晚蜜，排毒养颜一身轻

中医美容理念是“除寒湿，补气血，以内养外调理”，其中，最为重要的就是去除体内的寒湿二气，这也是补益气血的先决条件。多数肥胖的人总感觉身体或四肢肿胀的，之所以会有这种感觉，主要是因为体内积蓄了过多的水分、脂肪和新陈代谢产生的废物，中医多将其理解为寒气和湿气。相对于正常体重和偏瘦的人群而言，肥胖的人体内寒气和湿气比较重，这往往需要更多的热量来祛寒、祛湿，而人体正是通过正常饮食来满足热量供应的。这个时候，如果采用极端的断食法减肥轻身，往往使身体一时无法招架，就会对脾胃造成伤害。所以，想要轻身、祛除体内的寒湿气，就应选择一套行之有效又不伤身体的方法。这里介绍一套“早盐晚蜜”的养生养颜经，尤其适合女性使用。

●早盐养生经

所谓“早盐”，即每天早晨空腹喝一杯加了1小勺竹盐的纯净水。竹盐是将日晒盐放入3年生的青竹中，然后以天然黄土封住两端，再用松木为燃料高温提炼而来。竹盐中的天然硫磺和松脂成分能够与多种重金属结合，可促进其排泄，最为重要的是，它能够快速地消除血脂、胆固醇等毒素。此外，竹盐中的有机物能够渗入皮肤，促进皮肤的新陈代谢，以排出体内多余的水分和废物。

按照中医的理论，咸入肾，咸味适度能够补肾益阳。西医认为，体内的毒素经过肝脏解毒后主要经过肾随尿排出体外；中医则认为，补肾壮阳，阳气强盛了就能化解体内的寒湿之气。无论从哪一方理解，喝一点淡盐水对广大女性排毒养颜来讲都是有益的。早上起床后，先喝上半杯白开水，然后再喝半杯淡盐水，便可以保养一天的精神，让人神清气爽。此外，盐水能促进胃肠的蠕动，减轻便秘，从而防止脂肪及其他毒素在肠道的堆积和过量吸收，最终起到减肥的作用。

●晚蜜养生经

所谓“晚蜜”，即睡前用温开水调服10~20毫升蜂蜜。根据中医五味理论，蜂蜜味甘，性平，入脾，自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。《本草纲目》使用“不老延年”一词来形容它的功效，常食蜂蜜可润肺止咳、润肠通便和排毒养颜。蜂蜜中的主要成分为葡萄糖和果糖，它们能够快速被人体吸收、利用。常年吃蜂蜜不仅可以排出毒素、美容养颜，而且对防治心血管疾病和神经衰弱也有很大帮助。在所有的蜂蜜种类中，以槐花蜜的祛湿利尿、凉血去燥的效果最好，而且它还有舒张血管和降血脂、降血压的作用。

“早盐晚蜜”的排毒效果是毋庸置疑的，对于不同年龄段的女性，养成这种习惯不仅可以美容养颜，还能塑身美体。当然，减肥和排毒是一个系统工程，建议平时注意多运动，以促进人体的新陈代谢，只有这样，才能排毒养颜两不误。

值得注意的是，肥胖的人群常常是高血压和糖尿病的高发人群，因此选择此法应考虑自身的不同体质。竹盐的主要成分是氯化钠，会引起血压增高，而蜂蜜中含糖量较高，所以高血压患者不宜早盐、糖尿病患者不宜晚蜜。

“早吃好，午吃饱，晚吃少”的最佳饮食法则

数千年前的《黄帝内经》就讲述了这样一个道理：“饮食有常”才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生，这是在告诫人们要养成良好的饮食习惯。

现在的女性朋友，尤其是年轻的上班族们，或出于工作忙的关系，或出于时间紧张的关系，大多没有很好的饮食习惯，要么是爱吃零食，要么是用餐时间不固定，其中比较严重的就是不吃早餐，到了午饭时间，就随便买点吃的对付一下，到了晚上，有了大把的时间，于是集中精力做丰盛的晚餐犒劳自己，打算把一天的“营养债”都补回来。这是一种错误的想法和做法，长此以往，必然会影响自己的身体健康，使得自己营养不良，以致无法应对平日的工作。

而且，《黄帝内经》中提到“天人合一”，是说人和自然界是一个统一的整体，早晨和中午的时候，尽管自身的消化能力如旭日初升，处于相对弱的状态，但是自然界的阳气可以帮助脾胃运化食物。到了晚上，吃得好了，吃得多了，但是太阳下山了，自然界的阳气也随之消失殆尽，阴气渐重，此时自身的运化能力弱，又没有外在的阳气可以借助，吃下的东西、已经消化吸收的东西就会在体内囤积起来，时间长了，身体就会被拖垮。

●早饭要吃饱，最好吃流食

根据《黄帝内经》中五脏六腑运行的规律，早晨7~9点是胃经值班的时候。经脉气血是从子时阳气初生，到了卯时阳气就全部升起来了。在这个时间段，人体需要补充一些“阴性”的东西，而食物就属于阴。

早晨醒来，经历了一夜的消耗，唾液、胃液和肠液等各种消化液分泌不足，这个时候最好不要吃饼干、面包等干燥的食物，否则会影响胃肠的消化功能，降低精血物质的生成。因此，要想让早上吃的食物迅速转变成滋养全身的精血物质，使其源源不断地供给身体的每一个器官，就应多吃粥、豆浆之类的流食，以促进精血物质的生成，让人体能及时有效地得到阴的补充。

有些女性朋友怕发胖，于是为了减肥就牺牲了早餐这一人体不可或缺的“福利”。其实，吃早饭是不易发胖的。为什么这么说呢？因为上午是自然界阳气充足的时候，也是人体阳气最为旺盛的时候，在这时或之前进餐最容易消化。此外，早上9点以后就是脾经值班的时候了，脾经能够通过运化把食物变成精血物质，然后输送到人的各个脏腑器官之中，所以早饭即便多吃一点也不易发胖。

●中午要吃好，营养要全面

到了中午，轮到小肠经值班了，小肠主要是负责吸收营养物质，此时胃肠的消化功能较弱，所以这时一定要吃营养丰富的午餐。午餐吃得太多并无益处，因为它们不能充分消化，吸收也就无从谈起了，那些不能被吸收的物质就会变成垃圾。一旦形成垃圾，人体就得调出额外的阳气来消灭它，这样就会耗损阳气使身体变虚弱。同时，人体经历了一上午的活动、工作，体内的阳气已经不是那么充足，但是为了应对下午的活动和工作，就更要吃得营养全面。

●晚饭要吃少，最好要清淡

晚上，太阳下山了，月亮出来了，也是人体阳气下降、阴气上升的时候，体内阴霾之气比较旺盛，这个时候，机体无法提供足够的能量来消化食物，所以要吃得清淡点、吃得少点，因为吃得油腻了、吃得多了，都不易消化。假如因为早上没吃饭，中午将就一下，想在晚上补回来，这样做往往因为身体难于消化和吸收吃进去的食物，便会强迫胃肠工作，使得全身的血液流向胃肠，而供应脑部的血液就相对减少，不但影响睡眠，消化吸收进体内的物质更容易转变成脂肪囤积起来，对健康十分不利。

综合以上的介绍，建议女性朋友们为自己的健康和苗条身材考虑，最好遵循早晨吃饱、中午吃好、晚上吃少的规律。否则不但会使脂肪慢慢堆积起来，还有可能吃出一身病来。

吃饭也能瘦的减肥法

现在的都市女性一想到减肥，多数会采取饮食控制方面的策略，不吃、少吃，或以蔬菜水果替代，这种减肥方式虽能起到一定的瘦身作用，但给身体带来的伤害却是不可估算的，因此减肥也要吃饭，如果吃得科学、吃得合理，一样能瘦下去。

●减肥不能盲目挨饿

《黄帝内经·素问》中说，饮食有节是长寿的要诀之一，而饮食不节则会导致早衰。比如饥饿减肥法，在不吃或少吃食物的条件下，人体为了满足对热量的需要便会燃烧脂肪来获得能量，在一定程度上起到了减肥的作用，却同时带来了很多负面影响，如营养不良、贫血、厌食症等。而且，饥饿减肥的成果不易巩固，一旦恢复正常饮食后，那些逝去的脂肪又会卷土重来。

●减肥也要“七分饱”

在抱有强烈的减肥愿望时，不宜采取饥饿减肥策略，也不能吃得太饱，那么究竟吃多少合适呢？时下比较流行的“吃饭七分饱”就回答了这个问题。科学节制饮食，

在不过饱的情况下，不但能减轻肠胃负担，而且由于身体处在半饥饿状态中，机体的自主神经、内分泌和免疫系统能够得到一种良性刺激，这种良性刺激可以启动人体自身的调节功能，通过激素的分泌以及神经—体液这个途径，调节脂肪的合成和代谢，从而达到瘦身的目的；同时还可以增强免疫力，使神经系统的兴奋与抑制逐渐趋于平衡，提高人体的防病和抗病能力。

●条条大路可减肥

采用“七分饱”的饮食策略圆瘦身减肥梦，还要做到“多手都要抓，多手都要硬”，毕竟“条条大路通罗马”，既然我们有选择多条路一起进行的条件，何乐而不为呢？这些条条不同的路包括养成良好的饮食习惯、选择“对路”的食物等。

〔养成良好的饮食习惯〕

良好的饮食习惯关键在于科学节制饮食，试想一下，如果一个女人在饮食上毫无节制，想吃什么就吃什么，奶酪、肥肉、膨化食品一路绿灯，三餐之外还要不断地吃花生、糖果等高脂肪、高热量食品，那这个女人的身材就真的成了“魔鬼身材”了。因此，要想做一个妩媚动人、体态苗条的女人，最简单、最基本的办法就是科学节制饮食，既不能太饿，又不能太饱，三餐之外，一定不要吃零食。

此外，还要注意以下几点：每次进食时间最好在30分钟以上，每口饭咀嚼10~20次，因为充分咀嚼容易产生饱腹感，而狼吞虎咽则易导致进食过量；跟油炸食品说再见，拒绝炸鸡腿、炸鸡翅、炸糕、油条、油饼等食品的诱惑，因为油炸食品属于高热量食物，这些食物都是导致肥胖的元凶；晚餐不能吃得太过饱，最好在晚7点之前进餐，休息半小时后到外面走一走、逛一逛；睡前和夜间不要进食；按照“532”的原则安排每天的饮食，即早餐摄入的热量占一天总量的5成，中餐占3成，晚餐占2成。如果你已经下定了减肥的决心，就要抵制住美食的诱惑，即使是山珍海味也不能胡吃海塞、毫无顾忌，任何时候都要把住这个关口，不能懈怠。

〔选择“对路”的食物〕

芹菜、海苔、海带、韭菜等物美价廉的食材可能味道没有那么鲜美，对女人的美丽和健康却有很大的好处。下面就介绍几种具有瘦身作用的食物。

芹菜：具有过滤体内废物的作用，而且含有大量的胶质性碳酸钙，被人体吸收后可以补充人体特别是双腿所需的钙质。

海带：海带含有大量的膳食纤维，可以增加肥胖者的饱腹感，而且海带脂肪含量非常低，热量小，常吃海带可以减肥。

以内养外，吃出美丽

以食养颜，美白肌肤就这么简单

● 樱桃

樱桃，别名含桃、荆桃、朱樱、朱果、樱珠，性温，味甘，归肺、肾、大肠经。其形小如珍珠，色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙，味道甘甜微酸，据说黄莺鸟非常喜食这种果子，因而亦名之“莺桃”。

樱桃含铁量居于水果首位，而铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料，常食樱桃可补充人体对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，能够让肌肤更加光滑润泽。中医古著《名医别录》中记载：“吃樱桃，令人好颜色，美志。”

但是，需要注意的是，挑选樱桃时，应选择有果蒂、色泽光艳、表皮饱满者。如果当时吃不完，最好在4℃的冷藏条件下保存。樱桃属浆果类，很容易损坏，所以一定要注意轻拿轻放。由于樱桃中含有一定量的氰苷，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。樱桃性温热，过多食用可引起上火、流鼻血等，因此，不宜一次吃太多。如出现轻度不适可用甘蔗汁来解毒。

〔吃出美肌来 & 银耳樱桃粥〕

材料：水发银耳、大米各50克，樱桃30克，桂花糖、冰糖各适量。

做法：1.大米淘洗干净；银耳洗净，撕小朵；2.将大米放入锅内，加入适量清水熬煮成粥，加入冰糖溶化，加入银耳，煮10分钟；3.加入樱桃、桂花糖，煮沸后即可。

美颜功效：常食可使人肌肤嫩白光润，容光焕发。

〔护出美肌来 & 樱桃酸奶面膜〕

适合肤质：任何肤质。

材料：樱桃4~6粒，酸奶、面粉各1勺。

做法：将樱桃洗净，去子留皮，榨汁备用。在樱桃汁中依次加入酸奶和面粉，搅拌成糊状即可。

用法：洁面后，用热毛巾敷脸，然后将面膜均匀地涂在脸上（注意避开眼周及唇部），15~20分钟后，用温水洗净。每周2~3次。

美颜功效：常用本面膜可养颜驻容、滋养肌肤，使人面色红润。

〔你也可以这么做 & 樱桃酒〕

材料：樱桃500克，米酒1000毫升。

做法：1.将樱桃洗净，置于坛中，加入米酒浸泡、密封；2.每两日搅动1次，15~20天即成。

美颜功效：樱桃营养丰富，富含蛋白质、铁、磷、胡萝卜素、维生素C等，常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处，能使面部皮肤红润嫩白，去皱消斑。米酒有行气活血的作用，能促进血液循环。二者合用，可嫩白肌肤。

●猕猴桃

猕猴桃，别名有羊桃、阳桃、猕猴桃梨，性寒，味甘、酸，归肾、胃、膀胱经。其果肉呈翡翠色，且皮薄汁多，酸甜可口，是猕猴桃喜食的一种野生水果，故名猕猴桃，被人们称为“水果皇后”。

猕猴桃含极为丰富的维生素C，是肌肤美白所必需的营养成分，可以抑制黑色素，防止雀斑的形成。而且猕猴桃中还含有特别多的果酸，果酸能够抑制角质细胞内聚集黑色素沉淀，可有效去除或淡化黑斑。

但需要注意的是，食用猕猴桃后不要马上喝牛奶或吃其他乳制品，因为猕猴桃所含的大量维生素C易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不易被消化吸收。挑选猕猴桃时，若果实质地硬，无香气，则没有成熟，味酸而涩，不宜食用；反之，若果实很软，或呈胀气状态，并有异味，则已过熟或腐烂，应丢弃不用。

〔吃出美肌来 & 水果甜粥〕

材料：梨、猕猴桃各1个，蜜枣10克，红樱桃20克，大米60克，冰糖适量。

材料：1.将梨、猕猴桃分别削皮洗净，将果肉切片；红樱桃洗净；大米淘洗干净，放入清水中浸泡1小时；2.锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入大米，用大火煮沸后再转用小火熬煮成粥；3.放入梨片、猕猴桃片、蜜枣、红樱桃，煮沸后加入冰糖溶化即可。

美颜功效：此粥常食可养颜润肤，促进血液循环，减少黑色素沉着。

〔护出美肌来 & 猕猴桃蜂蜜面膜〕

适合肤质：干性、中性、油性及混合型肌肤。

材料：猕猴桃1个、蜂蜜1小勺。

做法：将猕猴桃洗净，去皮，用纱布沥干水分，捣烂备用。将蜂蜜放入猕猴桃泥中，拌匀即可。

用法：洁面后，用热毛巾敷脸，将面膜均匀地涂在面部，15分钟后用温水洗净。每周2~3次。

美颜功效：此款面膜能改善肌肤干燥和黯淡，使肌肤白皙、红润、有光泽。

〔你也可以这么做 & 自制猕猴桃护发素〕

材料：猕猴桃、蛋清、蜂蜜、葡萄各适量。

做法：将猕猴桃、蜂蜜、蛋清放入搅拌机中搅打成汁，根据需要还可以加入一些葡萄一起搅打。

用法：均匀地涂抹在头发上（要距离发根5厘米），然后用热毛巾包起来，再戴上浴帽，等待5~10分钟，彻底用清水洗净即可。

美颜功效：猕猴桃具有很强的抗衰老功能，可有效帮助秀发维持水分，使秀发乌黑柔顺、润泽有弹性。

● 番茄

番茄，别名西红柿，性凉，味甘、酸，归胃、肝经。它最早生长在南美洲，因色彩娇艳，人们对它十分警惕，被视为“狐狸的果实”，又称狼桃，只供观赏，不敢品尝。现在它是人们餐桌上的美味佳肴。

因为番茄中含丰富的维生素C，可抑制肌肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使肌肤白嫩，黑斑消退。而且番茄中还含有丰富的番茄红素，能够阻挡紫外线损伤，降低肌肤晒伤和晒黑的风险。

但是，需要注意的是，用番茄制作的面膜不宜保存，最好一次用完。而且，番茄去皮时，可将其放入沸水中浸泡一会儿，或用沸水均匀冲浇表面，然后用手轻轻地撕，就可将皮撕掉。

〔吃出美肌来 & 奶油番茄〕

材料：番茄2个，牛奶200毫升，豌豆10克，味精、白糖、盐、鸡油、淀粉各适量。

做法：将番茄洗净，用沸水烫一下，去皮，切成块加白糖腌拌；豌豆用沸水焯至断生备用；碗中放入牛奶、味精、白糖、盐、淀粉，调成稠一点的汁；加水煮沸，倒入番茄块、豌豆稍煮，然后倒入调好的汁勾芡搅匀，再次煮沸，淋上鸡油即可。

美颜功效：常食此菜可促进肌肤代谢，淡化黑色素，从而使肌肤细腻白嫩。

〔护出美肌来 & 番茄蜂蜜面膜〕

适合肤质：适合中性、干性及混合性肌肤，敏感性肌肤慎用。

材料：番茄1/2个，蜂蜜1小勺，面粉2小勺。

做法：番茄洗净，去皮，用榨汁机或纱布榨取汁液，加入蜂蜜拌匀，再放入面粉，用汤匙充分搅拌成糊状即可。

用法：洁面后，用热毛巾敷脸，将面膜均匀敷于面部，覆盖面膜纸，20分钟后用温水洗净即可。每周2~3次。

美颜功效：此款面膜在清洁肌肤的同时，能有效滋润、美白肌肤。

〔你也可以这么做 & 番茄美容法集锦〕

淡化黑眼圈：将熟透的番茄洗净，将番茄肉挖出搅拌均匀，敷在眼睛周围，约10分钟后，用湿毛巾擦干净。此法可淡化黑眼圈，延缓眼部周围肌肤的老化。

去死皮：将番茄洗净，捏碎成酱汁状，然后将脸洗净，用棉球蘸酱汁涂擦在脸上。停留约15分钟，而后用温水冲洗干净。此法可去除脸上的死皮。

淡化雀斑：将番茄洗净，然后弄碎成酱汁状，加入适量白糖搅拌，敷在脸上约15分钟，之后用温水洗净，可淡化雀斑。