



舌尖上的科学

吃出高颜值

丛书总主编◎张新渝

本册编著◎高原菊
周霞



中国医药科技出版社



吃出高颜值

丛书总主编/张新渝

本册编著◎高原菊 周霞

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的科学: 吃出高颜值 / 高原菊, 周霞编著. — 北京:
中国医药科技出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5067-8346-0

I . ①舌… II . ①高… ②周… III . ①美容—食物
疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060885 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚制版

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 8

字数 141 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 10 月第 2 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8346-0

定价 26.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

成都中医药大学营养师培训中心
编辑委员会

主任委员 张凤玲

丛书总主编 张新渝

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 飞 王 涛 汤朝晖

张 儒 张凤玲 张新渝

高原菊

编务秘书 张 儒

Voice of the Author



“食疗”，一个古老的重大话题。

在中国文化史、尤其是中国医学史上，源远流长。早在西周时期，就已有了专门的“食医”，这在典籍《周礼》中有据可查。而在战国至西汉成书的、中医学现存第一部经典巨著——《黄帝内经》里，更有着全面、丰富、科学的论述。几千年来，对中华民族的健康保健，做出了不可磨灭的巨大贡献。

“食疗”，一个时尚的热门话题。

近几年，随着人们生活水平的不断提高、社会飞速发展所带来的各种身心压力的不断增加，人们对健康长寿、以及美容塑形的愿望与需求，也就日益迫切与增多。如何通过“食疗”来满足人们的愿望与需求，这是从事“食疗”事业者，义不容辞的责任与使命。

然而，前些年社会上某些所谓的养生、食疗大师们窥窃时机，虚假欺世，伪劣害人。不仅让无辜的人们付出了惨重的代价，也让科学的中医养生、中医食疗含冤蒙垢。好在国家及时拨乱反正，去伪存真，为全面、正确传播科学，创造了极好的氛围；也为还中医养生、中医食疗之清白，提供了及时的机会。

什么是真正的食疗？

一般认为，食疗就是在三餐的食物中，加入某些中药，如在包子中加入茯苓，鸭汤中加入虫草，鸡汤中加入黄芪、当归等等。这实在是莫大的误区，这不能叫食疗，只能叫药膳，它用于有病之时。

真正的食疗，它的食材应来自于菜市场、食品超市的粮食、蔬菜、水果、肉蛋等，虽然也包括某些药食共用的食材，如老姜、大枣、花椒、桂皮、山楂、鱼腥草等，但绝不是来自药房的专用药物，它主要用于无病之日的养生保健，当然也可用于有病之时的辅助治疗。

因此，真正的中医食疗应该是，根据养生保健、美容塑形、疾病治疗、健康恢复等的需要，季节、地域、体质、性别、年龄、职业等的不同，各种食物性味、功效等的特殊性，有针对性地选择多食或少食、甚至不食某些食物，从而达到养生防病、美容塑形、促病早愈、促早康复的目的。

必须申明，笔者一向坚决反对无病用药，尤其长期、大量滥用药物，其弊端至少有三：

首先

中医学认为无病期间，人体的阴阳、气血、脏腑功能是协调的，即使因气候、体质、状态等原因，暂时有些偏差，也在自我调节范围之内。而任何药物都具有某种、或多种性味上的偏性、甚至毒性，而且远比食物要强烈、厉害得多，无病用药就会干扰、甚至破坏原本协调的阴阳气血、正常的脏腑功能，造成药源性的失调，从而衍生多种本来不应该发生的疾病。没病找病害，拿钱买病生，自己坑自己，岂不弄巧成拙。

同时

无病用药，还会增加身体耐药性的可能，一旦生病，疗效何以求，生命何以救，岂不冤枉之极。

此外

无病用药，势必加大对有限的医药资源的浪费与掠夺，对真正需药治病救命的病员，如果因此而缺药，于情何以堪，于心何以忍，损人不利己，岂不残忍之至。

当然，在有病之时，根据病情需要，不仅可用相宜的食疗，也可以用适合的药膳。

食疗的作用有哪些？

【养生防病】

生命的宝贵，就在于它的短暂性、唯一性，因此健康长寿是人类从古至今最美好的愿望、最实在的追求。

正确、及时地运用食疗，可以维护人体正气的旺盛，减少各种邪气的破坏，保障气血阴阳的协调，降低疾病发生的风险，从而使生命的活力更旺、生活的质量更高、生存的时间更长。

【减少食害】

饮食，是生命活动的源泉与保障。

可是，近年来我们的饮食状况，令人担忧。因为不知而饮食搭配不当，所带来的影响还姑且不谈；人为的添加所造成的伤害，如浸泡干海鲜用福尔马林、牛奶中超标的三聚氰胺、盐卤制品中的苏丹红、皮蛋中的铅，以及注水猪肉、地沟油、生长激素、残存的农药等屡见报道，让人惶恐。然而，一日三餐离不开，欲吃不敢，欲罢不可。虽然政府不断地大力打击，也难保今后不再发生。

其实，只要掌握了科学的食疗，合理运用，对以上人为所导致的危害，是可以降低、减轻、甚至消除的，也就不再为饮食的安全而担心。



【美容塑形】

天使般的面容、魔鬼般的身材，谁人不喜欢、谁人不期望，尤其女性对此的追求、更是孜孜不倦。

坚持、科学的运用食疗，可以在某种程度上达到美容、美发、塑形的效果，从而让你的容颜更靓丽、秀发更飘逸、形体更匀称，由此也让你的心情更愉悦，疾病也会少发生。

【促病早愈】

生病有痛苦，甚至会丧命。相信没有一人愿意生病、乐意生病、争取生病。一旦生病，及时到正规医院，找专业医生，及时检查，正确治疗，这是对生命的负责，最为明智的选择。

然而，食物的主要作用虽然是提供生命活动所需的各种营养，但也含有某些能够治疗疾病的物质，尽管不如药物专一、显著，但确能起到一定的作用。

因此，在疾病的治疗过程中，及时、适宜地运用食疗，可以起到辅助治疗的作用，从而达到扶正祛邪、减轻痛苦、缩短病程，促进疾病及早痊愈的目的。让人们早日远离病痛的折磨，早日摆脱死亡的威胁。

【促早康复】

疾病的结束，并不意味身体的康复，身体的气血阴阳等正气因受邪气的伤害、疾病的摧残，其恢复往日的旺盛，还须要一个过程。

这时若能尽快、合理运用食疗，可以加快人体正气的恢复过程，帮助气血阴阳的重建协调，促进脏腑功能的尽快正常，使病后的身体早早康复，再展昔日的雄风与魅力。

科学的食疗有如此多的好处，何乐而不为！

丛书的内容与宗旨：

也正是出于以上的目的，并让广大民众能够分享到食疗的独特作用，成都中医药大学营养师培训中心组织编写了本套中医大众食疗丛书。

成都中医药大学营养师培训中心，聚集了众多营养学、养生学、食疗学的高级专家，十年来培养出了大批从业人员，如今活跃在各条战线上，为广大民众的健康保驾护航。这套丛书正是这些专家们长期研究、教学、并躬行实践的结晶。

编写过程中，首先编辑委员会集体讨论了内容体系，然后由参编人员分工编写，再由各册第一作者负责修改，最后由本丛书总主编统稿、审订。

全套共分为四册。

《舌尖上的科学——吃得更明白》

首先介绍了中医食疗所必须根据四气、五味、季节、地域、体质、脏腑功能等不同需要，正确运用的基本方法，也就是“辨证论食”的科学原理；其次，将人们最常用的食材各自的性味、功效、运用做了详细的介绍，以满足所有人们养生保健、祛病延年的广泛需要。

《舌尖上的科学——吃出健康来》

根据春夏秋冬不同季节的特点，介绍了不同季节所适宜的食疗，以满足广大人们四季养生、防病增寿的具体需要。

《舌尖上的科学——吃出高颜值》

以发、容、胸、形为重点，介绍了如何使之更“美”，所适宜的食疗，以满足爱美人们的个体需要。



《舌尖上的科学——助病更早愈》

以常见症、病为重点，介绍了适宜于促进该病早日痊愈、身体早日康复的食疗，以满足患病人们的特殊需要。

由于本套丛书是为广大民众养生延年、美容塑形、防病治病需要而编写，因此全书内容在保证有效、安全的原则下，还尽可能做到以下要求：

【看得懂】

本套丛书的文字叙述，尽量用浅显、通俗的语言来表达，尽量避免中医西医深奥的理论与艰涩的术语，力求读者一看就明白、一看就懂得。

【用得上】

本套丛书所介绍的养生保健、辅助治疗、美容塑形等方面的具体内容，都是人们日常所需、经常所见、时常所想，力求读者一看就想用，一用就有用。

【买得到】

本套丛书所介绍的食材，均是菜市场、食品超市随时都能购到的最常见食物，决不追求稀有、稀奇，避免踏破铁鞋无觅处，力求得来全不费工夫。

【买得起】

本套丛书所介绍的食材，其价格都很便宜，都是普通民众经济能力承受范围内的普通食物，决不追求名贵、价昂，以免普通百姓欲买不能、欲罢不忍。

【做得来】

本套丛书所介绍的食疗方法，简单易做，广大民众只要按书中所说都能操作实施，不费太大的功夫，就能品尝到自己亲手制作的食疗，进而体会到它所带来的妙用。

【吃得下】

虽说良药苦口有利于病，其实生病吃药实属无奈。如果同样有效，口感很好的药物，更易于被接受，尤其是对儿童来说；也只有吃得下，效大也好、效小也罢，才能起到作用。食物的口感要比药物好得多，如果能考虑到这一实际，则更利于民众的接受与坚持，更好地发挥食疗应有的作用。

千古有真言，“民以食为天”。一日三餐，离不得，断不了，这是生命的需要。

广大读者如果能从本丛书领略到真正的中医食疗之精髓，吃得更明白、更安全、更放心，得到一些有益的启示、帮助与实惠，我们也就心满意足了！

张新渝

2016年3月

目录

CONTENTS



美容
篇

001

- 一、美白 002
- 二、除皱 011
- 三、淡斑 019
- 四、祛痘 027

美目
篇

035

- 一、明目 036
- 二、去眼袋 042
- 三、去黑眼圈 047
- 四、去鱼尾纹 053

美发
篇

059

- 一、润发 060
- 二、乌发 068
- 三、生发 074

塑形
篇

083

- 一、瘦身 084
- 二、胖身 092
- 三、丰乳 099
- 四、美臀 108



美容篇

“爱美之心，人皆有之。”有谁不爱自己的“面子”，不论男士还是女士都希望自己容颜靓丽，最好终身不变。但是，衰老却是人生的自然规律。面对日益衰老的容颜，去美容院美容或通过使用护肤品、化妆品来掩盖皮肤的瑕疵等，虽然也有一定的作用和效果，但这些都是外在的保养。如果在进行外在保养的同时，又通过对日常饮食结构进行调整，从内在生理方面进行调理，双管齐下，效果会更佳。



美白

一般来说，青春期或壮年期的人群皮肤洁白如玉，白里透红，光泽滋润，没有斑点。其后逐渐开始变成蜡黄色，干燥没有光泽，并开始起皱纹，而且日益增多、加深，给人一副憔悴不堪的样子。如此一来，许多人不仅对工作、生活失去了信心，甚至会因此而抑郁，进而引起许多身心上的其他疾病。

引起脸色蜡黄干枯的原因，最常见的是迫于生活和工作压力加大，节奏加快，很大一部分人群忙于工作或者学习，精神长期处于紧张氛围中，长此以往就会导致内分泌紊乱。从中医角度讲是气血紊乱或虚弱，不能上升滋养容颜所致。

其次，还有一部分人群因为生活不如意，比如工作、婚姻等不顺心，常年郁郁寡欢，心情不畅，或者易怒生气，时间久了就会导致气血的瘀滞，失于上升滋养，也会使面容出现瑕疵。

第三，经常性地、长时期地酷爱辛辣、香燥、油炸、烧烤、火锅之类的食品，使得内热或湿热滋生，耗伤或困阻气血津液，同样不能上升滋养面容，也会出现瑕疵，这在生活中屡见不鲜。

此外，女人生小孩、哺乳等对气血亏损也很大，如果不及时给予补充营养，尽快恢复气血；或者为了急于恢复当初苗条的身材，有意节食，都会导致整个月子期间营养不良，不仅孩子奶水不够吃，自己也会面色蜡黄，皮肤弹性也会越来越差。

至于中老年朋友的皮肤干枯蜡黄，这是自然规律，随着年龄的渐老，各个脏腑器官的功能逐渐减弱，消化系统的功能也在自然减弱，所吃的食物不能很好地被消化，营养物质匮乏，使得各脏腑器官不能得到充足营养，就会更加导致功能减弱，造成气血化生不足，或气血运行不畅，面部同样会失去滋养而出现瑕疵。当今所说，这与由于年龄的衰老，性激素分泌减

少，导致内分泌紊乱有关。

从中医学美容角度上讲，气、血、津液是维持生命活动和生长发育最基本的物质，对人体美容也有着至关重要的作用。气、血、津液的充盈，上升滋养容颜，就可以使人容光焕发，神采奕奕，皮肤润泽，白里透红；反之，气血津液的亏虚或运行阻滞，面部失去滋养，就会出现面色萎黄、干枯或者皱纹、黑眼圈、毛发干枯分叉等瑕疵。

美白保养的 要点

防止暴晒：尽量不要在紫外线强烈的室外暴晒，外出要做好防晒工作，皮肤暴露的地方擦防晒霜，避免黑色素的产生和晒伤皮肤。

调整心态：平衡心态，适当减压，把生活和工作中的不愉快要及时释放出来，以平常之心，对平常之事，随时保持乐观、豁达、开朗、愉快的心情。否则，美白就成一句空话。

合理膳食：饮食结构要均衡，寒热温凉要协调，只有给机体充足、合理的营养，才能保证气血津液的充足。这是打造美丽容颜的不二法宝，如果只注重外在的护理，不注重内在的调理，脂粉再厚也掩盖不了内在的不足。

美容护理：如果条件许可，也可以定期到美容院做美容保养，通过美容师的按摩，疏通筋络，促进脸部血液循环，提供给脸部充足的气血津液，并及时排除脸部代谢产物的囤积，以避免脸部色斑的形成。

美白常用的 食材

- » 牛肉、鸡、鱼、鸭血、鸡蛋、牛奶。
- » 西红柿、菠菜、胡萝卜、南瓜、土豆、冬瓜、藕、豆腐。
- » 桑椹、甘蔗、苹果、葡萄、猕猴桃、樱桃、雪梨、草莓、桂圆、荔枝、红枣。
- » 黑豆、花生、黑芝麻、菌藻类、银耳。
- » 红糖。

美白常用的
食方

1 美白菠菜

食材：菠菜100克、老姜5克、鲜汤或者矿泉水50毫升，精盐、醋、酱油、味精、香油适量。

做法：将老姜去皮，剁细；菠菜洗净后，放入沸水中焯水至断生，捞出后放入冷开水中降温，然后捞出装入盘内；用一调味碗，加入精盐、味精、姜末、醋、酱油、鲜汤搅匀，最后滴入香油调制成浅棕色的姜汁味的调味汁，淋在菠菜上即可。

功效：养血美肤。

菠菜中含有丰富的铁，可预防缺铁性贫血；同时含有丰富的维生素C，常吃菠菜和食醋都有美白肌肤的作用。

本食品性质偏温，更适合于秋冬季节、寒冷地区、寒性体质者食用。



说明：

本书所论美容、美目、美发、塑形，一般针对无病之身，即使存在某些脏腑功能或气血津液的异常，也没有真正有病那么严重。因此，所介绍的各种食材、食方，一般情况下都可以食用；但由于食物、季节、地区、人群体质都存在着寒热的差别，如果能兼顾到这些情况，更符合中医学三因制宜、辨证施食的原则，效果才会更佳。

此外，本书所有食疗方中所提到的各种食材用量，除特殊标明的以外，都是成年人一次的用量。如果要一次制作，多次食用，可按各食材剂量的比例与需要的次数增加。