



生活处世一本通

李建华◎主编

自然美容



一本通

美容食品举例

冰肌雪肤妙方精选

饮食营养与秀发如云

饮食营养与形体健美

美容汤谱



保持体形健美的合理膳食

珠海出版社

自然美容一本通

李建华 主编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活处世一本通/李建华主编. —珠海:珠海出版社,
2002.1

ISBN 7-80607-874-6

I. 生… II. 李… III. 生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087522 号

生活处世一本通——

自然美容一本通

◎作者 李建华

策 划:罗立群

责任编辑:罗立群 帅 云

装帧设计:陈军民

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:85 字数:1700 千字

版 次:2002 年 2 月第一版

2002 年 2 月第一次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN 7-80607-874-6/TS·7

定 价:150.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

前 言

我们崇尚自然,渴望回归自然,用自然食物美容,特别是蔬菜、水果的食疗美容观念和实践已被越来越多的人所接受和推崇。

走进大自然的怀抱,她的神奇让人惊叹不已,她的美丽更是让人赞不绝口。我们发现大自然隐藏着无数的资源等待着人类去开发和利用。食物美容就是人们利用大自然的一个结果。勤劳智慧的古人,早已发现食物美容的作用,并不断加以利用和改进,如《千金要方》、《千金食治》、《神农本草经》、《本草纲目》、《本草拾遗》等医学著作都对食物的美容作了不少的论述。正是在汲取前人精华的基础上,我们精心组织编写了此书,帮助读者了解古人的自然美容的博大精深与精髓,充分利用大自然赋予我们的一草一木、一花一果的效用,实现我们崇尚自然,渴望回归自然,自然美容的追求。

本书精选了古人的“冰肌雪肤妙方”、“秀发如云妙方”、“形体健美妙方”等,它们会引导你走向自然美容的最佳效果!

编 者

2001 年 12 月

目 录

第一章 美 颜

第一节 饮食营养与冰肌雪肤 3

- 一、皮肤的生物学特性及饮食营养对皮肤的影响..... 3
- 二、皮肤粗糙的饮食调理..... 8
- 三、鱼鳞病的饮食疗法 11
- 四、根据皮肤选择食物 12
- 五、食物的酸性对皮肤的影响 13
- 六、蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面的作用 ... 14
- 七、饮水与美容的关系 16
- 八、利用水来美丽肌肤 17
- 九、胶原蛋白与皮肤美容 19
- 十、使皮肤白皙的饮食 20
- 十一、贫血的饮食疗法 21

十二、果菜汁的美肤健身作用	22
---------------------	----

第二节 美容食品举例 26

樱桃	26
苹果	27
柠檬	27
桑葚	28
菠萝蜜	29
荔枝	29
西瓜	31
大白菜	32
丝瓜	33
杏仁	33
花粉	35
蜂蜜	35
香菇	36
茶叶	37
红茶菌	38
食醋	39
带鱼	40
猪蹄	40
植物油	42
松子仁	43

目 录

枸杞子	43
百合	44
大枣	44
冬瓜子	45
牡蛎	45
薏米	46
米糠	47
乌梅	48
桃花	49
白僵蚕	49
人乳	50

第三节 冰肌雪肤妙方精选 51

太平公主面药	51
杨太真红玉膏	51
天后炼益母草泽面方	52
白面方	53
毕豆香澡豆方	54
面洁颜润方	54
白面玉容方	55
宋宫麝香面膏	55
面脂方	56
朱砂红丸子	57

自然美容一本通

冬瓜洗面药	57
文仲令面色白方	58
令面光泽洁白方	58
面脂方	59
八白散	60
莹肌如玉膏	60
葛氏白面方	61
服食变白方	62
洗面澡豆方	62
普济面脂方	63
羊胫骨方	63
香肥皂	64
治面上黑气方	64
桃仁洗面方	65
面膏方	65
鹿角膏方	66
无皂角洗面药	67
皇后洗面药	67
御前洗面药	68
面脂方	69
面膏	70
皇帝涂容金面方	70
永和公主澡豆方	71
洗面馥子	72

目 录

德州肥皂方	73
祛风润面散	73
珍珠玉颜散	74
丝瓜散	75
白芷散方	75
加味香肥皂	76

第二章 乌 发

第一节 饮食营养与秀发如云 79

一、头发与女性美	79
二、头发枯黄的饮食防治	82
三、少白头的饮食防治	84
四、脂溢性脱发的饮食防治	85
五、根据发质选择食物	86

第二节 美发、护头食品举例 88

第三节 秀发如云妙方精选 90

补益牛膝丸	90
二仙丸	90
广济生发膏	91
摩发膏	91
生发方	92
长发滋荣散	93
生秃乌云油	93
三圣膏	94
令发不落方	95
柏叶生发方	95
麻子仁生发方	96
长发方	96
令发易长方	97
洗发的菊花散	97
涂香油	98
加减逍遥散	99
深师茯苓术散	99
发白令黑方	100
苍术丸	100
黑发方	101
发白返黑方	102

目 录

乌须酒方·····	102
一醉不老丹·····	103
胡桃粥·····	103
清宫加味青娥丸·····	104
万寿地黄丸·····	104
金水煎·····	105
人参丸·····	106
仙方刷牙药·····	106
巨胜丸·····	107
二灵丹·····	108
桑葚黑发丸·····	109
葛氏治黄发方·····	109
桑皮柏叶汤·····	110
新方乌发药·····	110
猪胆汁洗头法·····	111
天下第一染发方·····	111
大豆煎·····	112
胡桃膏·····	113
张子和乌头药·····	113
必效染发方·····	114
菊花散·····	114
桂心丸·····	115
香发散·····	115
金主绿云油·····	116

自然美容一本通

藿香散·····	117
柏叶散·····	117
犀皮汤·····	118
浸油护发方·····	118
香发木樨油·····	119
发滞方·····	119
光发术·····	120
宫制蔷薇油·····	120

第三章 健美

第一节 饮食营养与形体健美····· 125

一、平衡膳食与人体健美·····	125
二、女子形体健美的饮食原则·····	127
三、少女青春期的饮食与健美·····	128
四、青年女性的饮食与健美·····	130
五、成年女性的饮食健美应注意的问题·····	132
六、孕、产妇的饮食与健美·····	135
七、更年期女性健美的饮食安排·····	136
八、女性健美锻炼应补充的营养素·····	140
九、保持体形健美的合理膳食·····	142

目 录

十、适量食用脂类食物有益于健美	144
-----------------------	-----

第二节 形体健美妙方精选 146

一、丰乳	146
大建中汤	146
清心莲子饮	147
四物汤	147
六君子汤	148
二、细腰	148
葛氏服药取白又方	148
茶饮方	149
新制双术法	150
荷叶灰方	151
冬瓜食疗方	152
大柴胡汤	152
泽泻汤	153
治肥人湿痰方	153
白金丸	154
轻身散	154
灵飞散	155
三花减肥茶	156
轻身一号	157
体可轻	157

自然美容一本通

减肥轻身方	158
七消丸	159
海藻轻身汤	159
清宫仙药茶	160
玉芝除老丸	161
细腰身方	161
三、体香目	162
令人香方	162
治体臭令香方	163
透体异香丸	163
香身丸	164
透顶香	165
六味薰衣香方	165
千金湿香方	166
香粉方	167
加味香肥皂	167
五香丸	168
四、治腋臭目	168
陶隐居治狐臭方	169
千金方治狐臭方	170
濒胡治狐臭方	170
浴方	171
治腋气方	171
五、治痒目	172

目 录

(一) 治风痒秘方	172
苦参散方	172
治风瘙痒不可忍方	173
桂枝麻黄各半汤	174
养血润肤饮	174
防风浴汤方	175
洗汤方	176
蛇床子洗汤方	176
洗澡方	177
(二) 治癬疹引起皮肤瘙痒的秘方	177
苦参圆方	178
鬼箭羽散方	179
枫香洗汤方	179
荆芥穗方	180
艾煎膏	180
治干癬方	181
面药捣膏方	181
沐浴方	182
沐浴又方	183
雄矾散	183
清热止痒面药	184
六、治皸裂目	185
治手足皸裂方	185
深师治手足皸裂方	186

自然美容一本通

古今录验手膏方·····	186
治手皸方·····	187
香药澡豆方·····	188
淖手药·····	188
手膏方·····	189
润肌肤·····	189
七、治赤白癩风目·····	190
苦参散方·····	190
桑枝煎方·····	191
胡麻丸·····	192
追风丸·····	192
紫白癩风方·····	193
肥皂方·····	193
八、养生美容·····	194
何首乌圆·····	196
无比山药丸·····	197
三倍丸方·····	197
枸杞子丸·····	198
杜仲丸·····	199
八仙丸·····	199
脂桃膏·····	200
延年益寿膏·····	201
益寿延年方·····	202
五补丸·····	202

目 录

河上公服茭实方·····	203
红颜酒·····	203
黄芪丸·····	204
服松子法·····	205
枸杞煎·····	205
铁瓷先生评琼玉膏·····	206
神仙服黄精法·····	207
菊花酒·····	207
松子丸方·····	208
扶桑至宝丹·····	209
牛髓膏·····	209
延年不老饵菊花方·····	210
服槐实法·····	211
還元丹·····	211
白术酒·····	212
东坡须问汤·····	213
旱莲膏·····	214
薯蓣粥·····	214
清宫八珍膏·····	215
河车丸·····	216
柏子仁丸·····	217
夏姬杏仁方·····	217
黄芪膏·····	218
人参荣养丸·····	219