

吃对食物不生病系列

美白养颜 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



天然护肤食方
美白 抗老 淡斑

- 营养师推荐167道美容元气餐
- 15类美白保养特选食材
- 焕彩活肤、细致美肌秘诀大公开
- 营养保健功效、制作技巧完全解析



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美白养颜特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-5712-5

I. 美… II. 康… III. 美容—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第089332号

原书名: 《美白养颜特效食谱》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-3394

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

美白养颜 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



Part 1 你一定要知道的美容保养问与答 5

- Q1** 哪些食材让你越吃越漂亮? ... 6 **Q3** 不同季节如何保养皮肤? 8
Q2 哪些营养素可以美容养颜? ... 7 **Q4** 肌肤常见问题一次解决 10

Part 2 美白养颜特效食谱167道 15

五谷杂粮 16

- 紫米燕麦饮 / 16 ●养生杂粮饭 / 17 ●茭白燕麦粥 / 17 ●百合薏米粥 / 18
- 冬瓜薏米粥 / 18 ●绿豆薏米粥 / 19 ●薏米牛奶 / 19 ●海带薏米粥 / 20
- 薏米莲子糯米粥 / 20 ●南瓜糙米粥 / 21 ●红豆糙米粥 / 21

水果类 22

- 樱桃粉红美人饮 / 22 ●柳橙番茄汁 / 23 ●蔓越莓柳橙沙拉 / 23 ●薄荷苹果蜜 / 24
- 苹果柠檬汁 / 24 ●苹果豌豆沙拉 / 25 ●苹果酸奶 / 25 ●草莓麦饼 / 26
- 蜂蜜草莓饮 / 26 ●红粉佳人葡萄汁 / 27 ●葡萄干蒸枸杞子 / 27 ●鸭梨番茄汁 / 28
- 红酒烩梨 / 28 ●菠萝焖苦瓜 / 29 ●菠萝蒸鲑鱼片 / 29 ●木瓜鸡肉沙拉 / 30
- 红颜西瓜汁 / 30 ●香蕉糯米粥 / 31 ●金橘柠檬 / 31 ●人参荔枝茶 / 32
- 什锦水果酸奶 / 32 ●元气蔬果汁 / 33 ●果香绿茶 / 33 ●鲜果手卷 / 34
- 水果炖牛肉 / 34

菌蕈类 35

- 木耳炒肉片 / 35 ●韭菜木耳炒肉丝 / 36 ●木耳胡萝卜炒蛋 / 36 ●辣炒木耳 / 37
- 什锦黑木耳 / 37 ●银耳炒鸡蛋 / 38 ●银耳粥 / 38 ●百合银耳汤 / 39
- 枸杞子银耳汤 / 39 ●银耳草莓牛奶 / 40 ●银耳柳橙汁 / 40 ●金针菇炒芦笋 / 41
- 三菇黄豆米粉 / 41

坚果类 42

- 杏仁桂花茶 / 42 ●草莓杏仁冻 / 43 ●杏仁西米露 / 43 ●芝麻糊 / 44
- 芝麻糯米粥 / 44 ●核桃酸奶沙拉 / 45 ●核桃绿茶 / 45 ●腰果拌葱丝 / 46
- 蒜香栗子肉 / 46 ●什锦坚果拌蔬菜 / 47 ●坚果寿司 / 47

瓜类 48

- 凉拌翠玉丝 / 48 ●排毒苦瓜茶 / 49 ●苦瓜瘦肉汤 / 49 ●丝瓜蛤蜊汤 / 50

- 香烤丝瓜 / 50
- 南瓜豆腐饼 / 52
- 黄瓜炒肉片 / 51
- 白果冬瓜汤 / 53
- 黄瓜酸奶汁 / 51
- 冬瓜镶紫菜 / 53

绿色蔬菜 54

- 圆白菜卷 / 54
- 圆白菜烩鲜菇 / 55
- 枸杞子炒圆白菜 / 55
- 凉拌菠菜 / 56
- 高纤菠菜粥 / 56
- 菠菜炒蛋 / 57
- 鲜炒三蔬 / 57
- 甘薯叶豆腐羹 / 58
- 热炒川七 / 58
- 花生酱拌西芹 / 59
- 三彩蔬菜汤 / 59

豆类 60

- 燕麦绿豆甜粥 / 60
- 薏米绿豆汤 / 61
- 海带绿豆汤 / 61
- 黄豆玉米饭 / 62
- 黄豆炖牛肉 / 62
- 豆浆南瓜汤 / 63
- 芝麻豆浆 / 63
- 番茄豆腐沙拉 / 64
- 凉拌豆腐干 / 64

芦荟 65

- 凉拌糖醋芦荟 / 65
- 芦荟蛋蜜汁 / 66
- 芦荟苹果蜜 / 66
- 蜂蜜芦荟汁 / 67
- 芒果芦荟酸奶 / 67
- 芦荟排骨面 / 68
- 彩椒芦荟汤 / 68

番茄 69

- 番茄菠萝汁 / 69
- 番茄瘦肉汤 / 70
- 番茄绿茶汤 / 70
- 蔬菜番茄沙拉 / 71
- 核桃镶番茄 / 71

青椒、甜椒 72

- 烫青椒 / 72
- 青椒炒牛肉 / 73
- 青椒炒蛋 / 73
- 甜椒镶肉 / 74
- 什锦蔬菜 / 74
- 彩椒鲑鱼丁 / 75
- 焗烤甜椒鲑鱼 / 75

芽菜、豆类 76

- 五彩沙拉 / 76
- 豆芽猪肉汤 / 77
- 三色四季豆 / 77
- 荷兰豆炒墨鱼 / 78
- 荷兰豆炒鸡肉 / 78
- 美白豌豆粥 / 79
- 荷兰豆炒烤麸 / 79

根茎类 80

- 水果土豆泥 / 80
- 洋葱炒蛋 / 81
- 凉拌洋葱鲑鱼 / 81
- 莲藕蜜汁 / 82
- 桂花蜜莲藕 / 82
- 甘薯银耳汤 / 83
- 养生甘薯泥 / 83
- 山药莲子粥 / 84
- 山药桂圆粥 / 84
- 炒胡萝卜丝 / 85
- 美容胡萝卜粥 / 85

海产、鱼类 86

- 果香海鲜 / 86
- 海鲜虫 / 87
- 葡萄海鲜沙拉 / 87
- 青豆虾仁蒸蛋 / 88
- 火鸡三明治 / 88
- 凉拌海参 / 89
- 海蜇皮拌鸡肉 / 89
- 鲑鱼炒蛋 / 90

- 梅汁鲈鱼/90
- 番茄炒墨鱼/91
- 辣味章鱼羹/91
- 芦笋鲑鱼卷/92
- 苋菜银鱼汤/92

肉类..... 93

- 香酥火鸡肉卷/93
- 绍酒醉鸡/94
- 蒜味奶油鸡腿/94
- 鸡肉拌豆腐/95
- 香炒菠萝鸡肉/95
- 香芒鸡柳/96
- 番茄鸡肉汤/96
- 凉拌洋葱牛肉/97
- 菠菜牛肉卷/97
- 薏米猪肉汤/98
- 番茄炒猪肝/98

牛奶、蜂蜜..... 99

- 牛奶菜花/99
- 美白纤果汁/100
- 草莓牛奶/100
- 香蕉牛奶/101
- 酪梨牛奶/101
- 草莓酸奶/102
- 窈窕奶茶/102
- 甘薯牛奶/103
- 杏仁鲜奶/103
- 蜂蜜煎香蕉/104
- 蜂蜜藕粉/104
- 蜂蜜柠檬汁/105
- 蜂蜜猕猴桃汁/105
- 茉莉蜜茶/106
- 香油蜜茶/106

Part 3 观念决定美肌..... 107

- 认识你的皮肤构造..... 108
- 掌握日常保养的基本技巧..... 109
- 常见肌肤保养的错误观念大解析..... 110
- 有效防晒，变身亮白美人..... 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油。所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

A bowl of dried purple flowers and a purple lotus root on a textured surface.

Part 1

你一定要知道的美容保养问与答

为什么用了很多保养品
痘痘、皱纹、黑斑还是消不掉？
困扰你多时的肌肤问题
将在本章给你完整的解答
让你重新拥有婴儿般的柔嫩肌肤！

哪些食材让你越吃越漂亮？

用吃来保养，从天然食材中找到美丽的秘密

① 葡萄 抗氧化+防止衰老

葡萄从皮、果肉到葡萄籽本身，都含有很高的营养价值，是极佳的美容水果。葡萄中富含单宁酸与脂肪酸，以及水溶性B族维生素，具有很强的抗氧化能力，能防止肌肤老化，预防皱纹产生，是极佳抗衰老水果。



② 香蕉 抚平细纹+深度滋润

香蕉对于脸部肌肤的皮下毛细血管具有一定的调节作用，能滋润肌肤，防止肌肤因为干燥而起皱。香蕉中的油脂与维生素也能有效渗入皮肤中，提供脸部深度的滋润，具有抚平脸部细纹的作用。



③ 番茄 预防晒伤+补血润色

番茄中含有茄红素，将番茄蒸煮后吃比生吃摄取到的茄红素更多，因为具有防晒功效的茄红素只溶解在油脂中。若要达到更好的防晒效果，应将番茄煮熟食用。



④ 柠檬 缩小毛孔+去除色斑

柠檬中含有丰富的柠檬酸，柠檬酸能有效中和碱性物质，防止皮肤中的色素沉淀，因此多吃柠檬能美白皮肤。柠檬中的维生素C还能促进新陈代谢，使毛孔缩小，并有助于延缓肌肤老化。



⑤ 荷兰豆 保湿锁水+改善暗沉

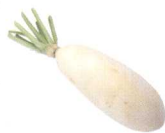
荷兰豆中含有丰富的膳食纤维与矿物质，是美容佳品，还含有丰富的维生素A，维生素A原可以在体内转化为维生素

A，有助于润泽肌肤，赶走脸部的暗沉，使肌肤恢复净白。



⑥ 白萝卜 高纤降脂+抗氧化

辛辣又多汁的白萝卜是很多人喜欢的爽口蔬菜。白萝卜中含有丰富的维生素C，能抵抗氧化作用，有效抑制黑色素的合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉淀。多食用白萝卜，就可以使皮肤常保白净细致。



⑦ 西兰花 活肤焕采+预防脸部粗糙

西兰花中含有丰富的维生素C，能抑制黑色素的产生，有助于预防黑斑的发生。西兰花也能帮助皮肤产生胶原蛋白，使肌肤获得滋润与保湿。西兰花中更有丰富的维生素A，能防止肌肤粗糙，使肌肤透明白净。



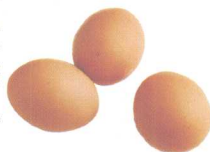
⑧ 茭白 美白养颜+细致皮肤

茭白中含有一种类固醇物质，能清除人体内的活性氧成分，抑制酪氨酸酶的活性，阻止黑色素的生成。茭白中的豆甾醇能软化皮肤表面的角质层，使皮肤更为细致。



⑨ 鸡蛋 紧致肌肤+促进代谢

人体的皮肤细胞由蛋白质构成，而皮肤的组织大约每隔4星期就会更新一次，为了有效促进皮肤的正常代谢，应该补充充足的蛋白质。鸡蛋中含有



Q2

哪些营养素可以美容养颜？

充分摄取食材中的各种营养素，让你素颜也漂亮

维生素C、苹果多酚 美白

维生素C能增加毛细血管的紧密性，促进血红素的生长，并帮助修复损伤的组织，使营养物质顺畅地到达脸部肌肤，能创造白里透红的好肌肤。

苹果多酚是使苹果产生甜美香味的主要营养成分，具有很好的抗氧化能力，能对抗自由基的氧化作用，有助于阻止黑色素的形成，因此多吃苹果能有效保持皮肤的净白。



核酸、米蛋白 紧肤除皱

核酸具有防皱与修复肌肤的作用，能使粗糙的肌肤重现光滑，使皮肤丰润有弹性。富含核酸的食物有动物肝脏、牡蛎、蘑菇、木耳等。

米蛋白是大米中优质独特的成分，能够修护与重建表皮，帮助细胞吸收更充足的水分，帮助肌肤保湿。摄取充足的米蛋白，能使肌肤保持湿润，避免皱纹的产生。



维生素A、B族维生素 控油除痘

维生素A能帮助控制皮肤的皮脂腺分泌，有助于减轻表皮细胞脱落与角化的作用。维生素A还能促进上皮细胞的分裂和细胞的新陈代谢，防止青春痘的形成。

维生素B₁能促进消化，维生素B₂能防止脂溢性皮肤炎的发生，维生素B₆能抑制皮脂分泌油脂。此外，维生素B₂与维生素B₆对于预防青春痘的发生具有一定的帮助。

牛蒡菊糖、花青素 锁水保湿

牛蒡中的独特营养素——牛蒡菊糖，是一种能使人润泽美丽的营养素。牛蒡菊糖能促进女性激素的分泌，有助于提升元气，促进细胞的新陈代谢，并滋润肌肤，保持肌肤的弹性。

花青素能够有效清除体内的自由基，使肌肤免受辐射的侵袭；花青素也能帮助胶原蛋白进行结构重建，使受损的胶原蛋白获得修护。

铁、叶酸 活血润色

铁能帮助身体制造血红素，当身体中的血红素充足时，就能携带氧气，并将充足的养分输送到全身各组织细胞，使血液循环更为顺畅，可说是保持好气色的重要营养素。

叶酸是制造红细胞的必需营养素，也是参与细胞生长的重要营养素，多摄取叶酸能使肌肤红润、气色佳。

美肤营养素大公开

美容功效	营养成分	代表食物
美白	维生素C	柠檬、柑橘、草莓、猕猴桃、青椒
	苹果多酚	苹果
	色氨酸	香蕉、牛奶、味噌
	石榴鞣花酸	石榴
紧肤除皱	核酸	肝脏、牡蛎、蘑菇、木耳
	米蛋白	米饭
控油除痘	维生素A	胡萝卜、南瓜、豌豆、小白菜、菠菜、番茄
	B族维生素	蘑菇、紫菜、鸡蛋、鱼肉、动物内脏
锁水保湿	牛蒡菊糖	牛蒡
	花青素	葡萄、蓝莓
	胶原蛋白	猪蹄、猪皮、鱼皮、鸡翅
活血润色	铁	虾、乌鱼、海参、猪肝、牛肝、海带、菠菜
	叶酸	谷物、豆类、绿色蔬菜、橘子

Q3

不同季节如何保养皮肤？

春天 新陈代谢最旺盛，
皮肤容易过敏

春季是肌肤一年四季中最美的時候，因为此时肌肤的功能开始活跃起来，新陈代谢作用最为旺盛，皮脂腺与汗腺的生理活动日益增强，所以会让肌肤看起来较为滑嫩。

花粉、灰尘易吸附在肌肤上

因皮脂腺分泌旺盛，肌肤对于外界的吸附能力也会增强，空气中的灰尘、细菌、花粉等容易吸附在肌肤上。而由于身体的调节作用旺盛，皮肤也会变得不稳定，易产生分泌失调，所以这个季节也是肌肤最敏感、最容易出现问题的时候。

加强眼唇部位的保养

想要在春季拥有美丽的肌肤，就要在季节更迭之际，增强肌肤的耐受力，做好清洁、保养、保湿的工作，使肌肤调整到最佳状态来适应新的季节。例如：眼唇四周的肌肤较细致，且皮脂分泌较少，是脸部肌肤中最脆弱的部位，所以在早晚的保养中，要用滋润型的保养品来加强眼唇部位的保养。

怎么用面膜敷出水嫩肌肤？

面膜的最主要功效就是可以在短时间内将肌肤的水分锁住，让暗沉的肌肤得以改善，使肤色更加水亮。用面膜敷脸的时间要控制在10~15分钟为佳，不要敷太久或敷到面膜变干，否则容易引起红肿或过敏。取下面膜之后，也应轻拍脸颊，让营养成分充分吸收。

夏天 防晒、清洁是夏季保养的重点

与春季相比，夏季的皮脂腺与汗腺分泌更旺盛，新陈代谢也更快。夏天天气炎热，汗水与油脂容易沉积于肌肤上，因此清洁是夏季保养的重点，每天都要进行彻底的肌肤清洁工作，洗完脸后赶紧擦上化妆水及乳液，就能防止皮肤粗糙，再搭配面霜进行按摩，肌肤就会感觉清爽。

不化浓妆，选择有防晒效果的保养品

防晒也是夏天的保养重点，除了防晒乳以外，外出时的遮阳帽及太阳镜也是必备品。隔离霜与面霜等产品最好都要选择具有防晒效果的，防晒系数（SPF）的数值越大，防晒效果越好，作用时间也越长。

在太阳的照射下，皮肤毛孔会因汗水被化妆品堵塞，所以夏季时化淡妆为宜。经过了白天的阳光照射，夏夜就是保养肌肤、做好深层修护的重要时刻了。

做好皮肤的清洁，再加上充足的睡眠，让肌肤得到很好的休息，才不会让色素沉淀。

认识3种紫外线



秋天 保持肌肤含水量， 避免脱皮

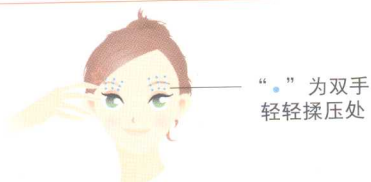
经过一整个夏季的强烈日照，肌肤已受到了阳光的伤害，若干燥、疲惫的肌肤此时再没有得到适当的呵护，让它在秋季恢复功能的话，冬天的到来会使脆弱的肌肤再遭受凛冽寒风的侵袭，就很难拥有令人羡慕的肌肤了！

洗脸后加强保湿，并做脸部按摩

在秋季时，身体的新陈代谢速度会有所减缓，皮肤会变得干燥、缺水，因此比春夏两季更要加强呵护。中、干性皮肤可以选用较滋润的霜类保养品，油性肌肤则可以使用乳液类保养品为宜，且油性肌肤者可将化妆水由原来的酸性改为碱性，以加强毛孔的收敛效果。还要多做些脸部按摩，让疲惫的肌肤重现活力。

按摩可以恢复肌肤弹性

想要维持水嫩的肌肤，按摩其实是最简便的方法。每天做3~5分钟的脸部按摩，不但可以增强血液循环、促进新陈代谢，使皮肤柔软有弹性，还可以防老防皱。



- 1 先在眼周擦上少许眼霜，再用双手食指、中指指腹，由额头中间逐渐向两侧压揉。



- 2 从眉端滑向太阳穴轻按眼窝，接着轻轻按住并略提起眼下肌肉（四白穴的位置）约5秒钟。

冬天 使用滋润性强的保养品

寒冷的冬天里，许多人的肌肤都变得很干燥，甚至有白色的皮屑，出现不容易上妆的困扰，因此，保湿是冬季时的保养重点。冬季要涂上滋润性强的保养品，洗脸的次数也要减少，洗完脸后最好在浴室里擦上油脂类的保养品，以防止水分的流失。另外，冬季时唇部也是保养的重点，应经常擦润唇膏以滋润双唇、防止干裂。

小心“冬季痒”找上你

肤质不佳的人，很容易在这个季节出现“冬季痒”的现象。肌肤的毛细血管在这个季节会因为寒风、冰冷的水等影响而收缩，养分不容易送达皮肤，因此肌肤会因缺乏滋润而显得粗糙，此时就很容易产生皱纹，所以一定要做好保湿工作。

冬季保养品选购重点

- 1 不含酒精的化妆水：含酒精的化妆水会使皮肤的油脂含量减少，最好能选择含有甘油的化妆水，以保持皮肤的油脂含量。
- 2 高保湿成分的面霜：选择含有玻尿酸、芦荟、聚丙二醇等成分的面霜，可以让肌肤拥有婴儿般的触感。

秋冬皮肤保养注意事项



美白 如何成为亮白美人？

做好日常防晒，多吃维生素C丰富的食物，就可加快黑色素的代谢

1 做好防晒

色斑大多是由于日晒而引发的老化现象，所以平日应该做好防晒工作。从每年的四月开始，阳光中的紫外线含量开始增加，因此外出一定要准备帽子、遮阳伞以及防晒霜等。



2 多吃含维生素C的食物

应从日常饮食中大量摄取维生素C。尤其在盛夏时节，皮肤如果经常受到紫外线的刺激，皮肤细胞的再生能力恢复得较慢，就容易导致黑色素的沉淀。

多摄取维生素C能保持皮肤的年轻健康，促进皮肤的新陈代谢，有助于将黑色素代谢出体外。

3 多喝水补充水分

保持皮肤的湿润是美白的首要功课。多喝水、茶饮、喝汤，能使皮肤的代谢作用顺利进行，避免黑色素沉淀。健康皮肤的含水量介于15%~20%之间，如果想要达到晶莹剔透的美白效果，皮肤中水分的比重则需要增加到35%。可以透过轻拍保湿化妆水，以及大量喝水来补充水分。



4 敷美白面膜

美白面膜能帮助改善皮肤的黑色素沉淀，使晒过太阳的皮肤及时补充美白营养。美白面膜可以让皮肤充分休息，使美白成分更容易渗透至皮肤深层，有助于加速美白。

清洁皮肤并使用化妆水后，再使用

美白面膜，这样会让皮肤经历一个完整的美白保养过程，能让肌肤获得全新的美白修护。

5 尽量不抽烟

想拥有美丽白皙的肌肤，绝对不能抽烟，因为抽烟会大量消耗体内的维生素C，还会影响血液循环，黑色素就很容易沉积。

6 睡眠充足

睡眠与皮肤有绝对的关系，要拥有美白的肌肤，绝对不能忽略睡眠的重要性。应避免长期熬夜，熬夜会影响肝脏的造血功能，脸部很容易出现色斑与黑眼圈。

如何做个亮白美人？



1 做好防晒



2 多吃含维生素C的食物



3 多喝水补充水分



4 敷美白面膜



5 尽量不抽烟



6 睡眠充足

皱纹 如何避免细纹提前找上你?

清洁脸部时动作要轻柔, 饮食不宜口味过重

① 基础护理不可忽略

清洁不能过度 皱纹的发生往往与清洁过度或摩擦脸部有关, 如果属于油性肌肤, 要选择泡沫丰富的洗面乳, 泡沫可以快速将脏污从脸部带走, 同时要将泡沫清洗干净, 因为没有清洗干净的泡沫, 也会导致脸部皱纹的产生。

洗完脸先热敷 使用一条浸过温水的毛巾, 轻轻盖在脸上, 用手指将毛巾轻轻下压, 使毛巾紧贴脸部与眼部的肌肤, 让热气停留约30秒, 这能有效促进脸部的血液循环。

热敷后擦化妆水 热敷过后, 要用化妆棉蘸化妆水轻轻擦拭脸部。化妆水能使打开的毛孔收缩, 同时为皮肤补充水分。用轻拍的方式擦拭化妆水, 能促进血液循环, 也能保持肌肤弹性。

按摩颈部预防颈纹 颈部是最容易显现女性年龄的部位, 在护理脸部的时候, 要用化妆水轻拍颈部, 由下而上轻轻拍打, 同时要做好按摩, 能促进颈部的血液循环, 防止颈纹提早出现。

全年使用防晒乳 由于紫外线会使皮肤的胶原蛋白分解, 使肌肤老化而产生皱纹, 因此应该尽量全年都使用防晒乳。防晒乳的防护能减少皱纹的产生, 也能避免雀斑与黑斑的产生。

② 小心呵护眼部肌肤

面霜不能代替眼霜 脸部用的面霜通常比较滋润, 而眼部周围的肌肤比较脆弱, 过于滋润的面霜容易使眼周肌肤长出脂肪粒。用清爽的凝胶状眼霜来涂抹眼部四周, 能避免脂肪粒产生, 也能有效抑制眼部周围细纹的产生。

避免太夸张的表情 眼睛周围的肌肤非常脆弱, 同时也是每日活动频繁的部位, 老化现象通常由眼部周围开始产生。为了避免眼部周围出现皱纹, 平常应避免

过于夸张的表情。

③ 注重饮食选择

不要吃得太咸 盐以钠离子与氯离子的形式存在于人体的血液与体液中, 有助于保持人体的酸碱平衡与水分平衡。当人体摄取的盐过多时, 体内的钠离子就会增加, 导致脸部细胞失去水分, 使皮肤出现老化现象, 长时间下来, 就会使皱纹增多。

多吃动物性蛋白 动物性蛋白中通常含有丰富的胶原蛋白, 特别是动物的外皮与韧带部位, 含有丰富的胶质, 是摄取胶原蛋白的最好来源。动物性蛋白的代表食材是猪蹄、猪皮、鸡爪、鸡翅等。

紧肤抗皱小常识

紧肤抗皱的方法		保养细节说明
① 基础护理不可忽略	清洁不能过度	皱纹的产生与清洁过度或摩擦脸部有关
	洗脸后热敷	热气能有效促进脸部的血液循环
	热敷后擦化妆水	化妆水能收缩毛孔, 补充水分
	按摩颈部预防颈纹	按摩能促进血液循环, 防止颈纹出现
	全年使用防晒乳	防晒乳能预防紫外线的伤害
② 小心呵护眼部肌肤	面霜不能代替眼霜	过于滋润的面霜容易使眼周围长出脂肪粒
	避免太夸张的表情	太夸张的表情会使眼睛周围出现皱纹
③ 注重饮食	不要吃得太咸	钠离子摄取过多, 会使脸部细胞失去水分而长皱纹
	多吃动物性蛋白	动物性蛋白中的胶原蛋白可紧实肌肤

抗痘 如何赶走恼人的痘痘？

脸部彻底清洁干净，不吃油炸、辛辣的食物

青春痘是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症，经常产生在脸部、胸部与背部；产生的原因通常是皮脂腺分泌过干旺盛，毛囊管出现角质化过度的现象，另外也会因为感染细菌而导致发炎。初期主要形成白色粉刺，如果因为黑色素逐渐堆积，就会形成黑头粉刺。由于这种现象经常出现在青春期，这种皮脂性的炎症又称为“青春痘”。

改善青春痘的方法

① 洗脸方式正确

洗完脸后，应该对着镜子再彻底检查一次，看看发际或耳后是否还残留有泡沫；对着镜子检查过后，用清水将残留的泡沫冲洗掉。前额有刘海儿的人，应该在洗脸的时候，使用发圈将刘海儿固定，露出额头才能彻底将脸部清洗干净，以免残存的洗面乳使痘痘恶化。

② 卸妆要彻底

平日的卸妆清洁工作非常重要，不彻底卸妆就很容易长痘。正确的卸妆方式是将卸妆油（或卸妆乳）倒入掌心中，用掌心摩擦温热后涂抹在脸部，以画圆圈的方式由内而外、由下而上轻轻按摩，之后用温水蘸湿脸部，用手指在脸部重复画圆圈，再用温水洗净，最后再用洗面乳洗一次脸即可。

③ 远离高油、高脂肪及辛辣食物

高脂肪的食物很容易增加皮脂腺的分泌量，特别是油炸食物容易刺激青春痘生长。平常应该尽量少吃油炸薯条、猪油、奶油、肥肉等高脂肪食物。此外还要少吃辛辣食物，辛辣食物具有刺激作用，会使毛细血管扩张，导致皮脂腺分泌旺盛，容易使皮肤长青春痘。

④ 多喝水、多吃蔬果

多喝水，多吃蔬菜水果，能增强身体

新陈代谢的能力，有助于促进细胞排毒。瓜果类的蔬菜，如黄瓜、丝瓜，能促进身体内的毒素代谢，有助于排出肌肤细胞中的毒素，使肌肤焕然一新。

⑤ 少用手触碰脸部

手上其实有很多看不见的细菌和灰尘，经常用手触摸脸部，很有可能会因为手上的脏污，而使脸上长痘。另外不清爽的发型或出油的头发也很容易污染脸部肌肤。当刘海儿过长或头发垂到脸上时，头发上附着的油脂或脏污，很容易沾到脸上，使脸上的青春痘更为恶化。

青春痘的改善方法

- ① 洗脸方式正确
- ② 卸妆要彻底
- ③ 远离高油、高脂肪及辛辣食物
- ④ 多喝水、多吃蔬果
- ⑤ 少用手触碰脸部

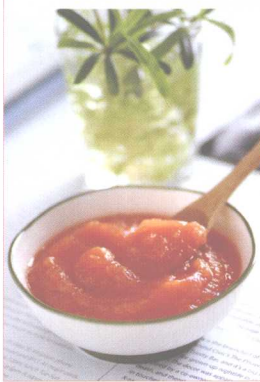


抑油抗痘面膜DIY

材料：木瓜半个

做法：① 将木瓜切块放入榨汁机中榨成泥。

② 直接将木瓜泥敷在脸上，20分钟后洗干净即可。



护肤保养功效

木瓜中含有丰富的木瓜酶，具有软化角质层的作用，能深入角质层，帮助清除毛孔中的油脂与废物，有助于清除青春痘，具有显著的洁净效果。

毛孔粗大 如何拥有光滑无瑕的陶瓷肌肤？

保湿做好，肌肤细胞的空隙变小，毛孔就会缩小了

透过放大镜来观察皮肤，会发现较为年轻的皮肤纹理呈现米字形，其中有来回穿梭的线条，能帮助锁住水分，所以肌肤的结构较为厚实，毛孔也不明显。

当肌肤老化时，肌肤的纹理就会变成川字形，纹理呈现平行状，平行的纹理无法留住水分，皮肤的结构相对较薄，组织也较为松散，毛孔自然就变大了。

由此可见，只要皮肤细胞间的保水度充足，使细胞间的空隙变小，就能使毛孔变小了。

为什么毛孔会粗大？



缩小毛孔按摩法

先用热毛巾敷脸约3分钟，再依以下方式按摩。持续按摩20~30分钟后，使用洗面乳洗净脸部即可。

按摩图示	按摩步骤	按摩方法
	① 额头左右打圈按摩	在额头部位进行画圆圈的按摩，从眉心往外画圈
	② 脸颊往上打圈按摩	在脸颊部位由下往上进行画圆圈的按摩
	③ 鼻子上下打圈按摩	在鼻子部位由下往上进行画圆圈的按摩
	④ 下巴部位打圈按摩	在下巴部位由中间往耳边进行画圈按摩

缩小毛孔的方法

保养步骤	清洁效果说明
① 先使用热毛巾敷脸 	使毛孔扩张，让藏在毛孔中的油脂与脏污物质排出
② 用面膜敷脸 	清除深层角质中多余的皮脂，防止皮肤代谢物堆积，避免毛孔越来越大
③ 使用冰镇的化妆水轻拍脸部 	有效收缩毛孔

暗沉 如何拥有苹果脸好气色?

血液循环良好，做好防晒，就能容光焕发

血液循环好，气色就好

皮肤的表皮血管功能若出现衰退，会导致血液循环的作用减弱，暗红色的血液会滞留在毛细血管中，表皮肌肤便呈现出缺乏血色的样子，失去肤色中的粉色调，皮肤就会呈现暗黄或菜色。



紫外线会伤害肌肤胶原蛋白

使肌肤光泽饱满的重要因素，在于真皮层中的胶原蛋白是否充足。紫外线是胶原蛋白的杀手。当没有做好防晒工作时，紫外线会长驱直入真皮层中，使得胶原蛋白受损与变质，而胶原蛋白的合成能力也会因为紫外线的损伤而下降。

当皮肤真皮层中的胶原蛋白渐渐变少时，皮肤深层的储水量就会慢慢减少，缺水的肌肤就会变得松垮且缺乏弹性，枯黄与暗沉的气色也就跟着出现。

经常熬夜，皮肤无法复原与新生

经常熬夜或时常彻夜不睡的人，身体的生理周期被打乱，皮肤的新陈代谢能力也受到影响，皮肤无法在休息时间进行复原与新生，这时就很容易使脸部出现暗沉的现象。

保湿不佳，皮肤容易失去光泽

皮肤的细胞如果缺水，就会干瘪，甚至皲裂，皮肤细胞会挤成一团，使得皮肤的纹理出现紊乱。细胞缺水严重时，皮肤表层的保护功能会受损，皮肤的光泽也会慢慢消失。



黑眼圈、眼袋 如何改善熊猫眼?

睡眠充足，使用眼部保养品，加强眼周血液循环

黑眼圈与眼袋的形成原因

为什么会出现黑眼圈呢？最常见的原因是血液循环不畅，当眼部周围毛细血管中的血液循环出现障碍时，会使静脉血回流且出现缺氧现象。缺氧的血液呈现暗红色，当血液流经较薄的眼部周围时，就会出现暗沉现象，即出现黑眼圈。

眼袋的形成主要与眼窝中的脂肪堆积有关。在下眼皮的皮肤与肌肉后方，有一层薄膜状的结缔组织，能有效防止下眼窝脂肪突出。当眼窝的脂肪过度堆积，或薄膜组织的强度变弱时，脂肪就会膨胀突出，下眼皮就会呈现如同袋子般鼓胀的现象，这就是所谓的眼袋。

眼袋的形成

当眼窝的脂肪过度堆积，或薄膜状结缔组织强度变弱时，脂肪就会膨胀突出，形成眼袋。



如何消除黑眼圈和眼袋?

① 良好的睡眠质量

无论是黑眼圈还是眼袋，最直接的形成原因还是睡眠的品质。应该确保睡眠充足，睡姿正确。睡前不要喝太多水，同时也要避免用脑过度，以免因为大脑过于兴奋而无法入睡。提高睡眠品质，能改善眼部的血液循环，减少静脉淤血而造成黑眼圈。

② 保养眼部动作要轻柔

由于眼部周围的皮肤较薄且较脆弱，因此在化妆或进行保养时，动作一定要轻柔，避免过度用力拉扯眼部肌肤。在卸除眼妆时，建议使用棉花棒轻轻擦洗，避免使用粗糙的毛巾搓洗眼部肌肤，以免造成黑眼圈或眼袋。



Part 2



美白养颜特效食谱167道

美丽新趋势，用吃来保养

167道元气美人餐

让你吃出水嫩好肌肤

轻松化身无纹美人