

# 中医

## 教你怎样吃

保养品只能给你短暂的表面美丽，  
只有吃出的美丽才是值得的投资。  
一本教你从头美到脚的爱美书

### [女人篇]

陈琼姿 ..... 著



百花文艺出版社  
BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE



女人篇



# 中医 教你怎样吃

陈琼姿 ..... 著



百花文艺出版社  
BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

中医教你怎样吃. 女人篇 / 陈琼姿著. —天津: 百花文艺出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5306-5128-5

I. 中… II. 陈… III. ①女性 - 食物养生 - 基本知识  
②女性 - 食物疗法 - 基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204963 号

本书由北京红蚂蚁文化发展有限责任公司授权独家出版中文简体版。

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: [bhpubl@public.tpt.tj.cn](mailto:bhpubl@public.tpt.tj.cn)

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

\*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6 字数 97 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 18.00 元

# 前言

在我们开始这本书之前，也许应该读读古人的名篇佳句，曹植的《洛神赋》怎么样？

“其形也，翩若惊鸿，宛若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝露；迫而察之，灼若芙蓉出绿波。浓纤得衷，修短合度。肩若削成，腰若约束。延颈秀项，皓质呈露。芳泽无加，铅发弗御。云髻峨峨，修眉联娟。丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，辅靨承权。环姿艳逸，仪静体闲。柔情绰态，媚于语言……”

或者《汉乐府·古十九首》中的《孔雀东南飞》的：“……腰若流纨素，耳着明月珰。指若削葱根，口如含珠丹。纤纤作细步，精妙世无双……”

在这些美妙的辞句之中，我们看到的不只是古代公子们发现美的一双双慧眼，当然还应该有美女们的音容笑貌，她们的云



鬓、明眸、朱唇、素腰……

这样的窈窕淑女，当然是任何爱好美人的君子的好伴侣了。

而诗句中着重描写的，就是女人身上特别引人注意的几个部分，把握了这几部分，这一个能够牵动着人心的纤纤美女的提纲就已经出来了。

这当然是古人对美丽的看法，换到现代人身上又是怎么样的呢？

### 究竟何为美女？

上个世纪曾经整整风靡了几乎一个世纪的看法是：

如果用数学方法来确定美女的标准，那么美女的五官比例应是：

眼的宽度为其脸宽的  $3/10$ ；两眉之间的距离为脸长的  $1/10$ ；眼球高度为脸长的  $1/14$ ；鼻子面积应不大于脸面积的  $3/10$ ；嘴宽为所在脸宽的  $1/2$ 。

当时的艺术家则认为，一个标准的美女必须有三白：皮肤白、手白、牙齿白；三黑：眸子黑、眉毛黑、睫毛黑；三短：牙齿短、耳朵短、脚掌短；三窄：嘴巴窄、腰围窄、脚跟窄；三细：颈项细、鼻子细、手指细；三宽：胸前宽、额头宽、眉间宽；三长：身体

长、四肢长、秀发长；三小：后脑小、乳头小、鼻孔小。

这两种看法都认为，一位女性如能具备上述要点的 2/3 以上，就属于中上之美了。

事实上，要让世间的女人都达到这些要求，那是相当困难的，世界上不可能有完美的女人，男人们更不可以以此为选择妻子的标准，试想一个拥有“天使的面容，魔鬼的身材”的美丽女子又怎么能轻易成为任何一个男子的糟糠之妻呢？

事实上，进入 21 世纪之后，人们普遍认为，健康就是美，只要健康，只要充满活力，那就是不可多得的美，在这个时代，没有人会再去欣赏西施、林黛玉那样的病美人了。更

何况，即便没有天生丽质，人们还可以通过种种手段使自己变得美丽起



来。当然“手术刀”美女的方式太过于残酷,而且风险和副作用均大,不是我们推荐的方式。其实,很多东西是可以通过食疗的方法来加以改变的,不动刀、不痛苦,还能品尝到美味佳肴,让你更青春、更有活力,让你光彩四射,这样的健康美女才是 21 世纪美貌的典范。

# 引言

自古以来,爱美之心,人皆有之,虽然在不同的社会条件下,美会拥有不同的社会内涵和评判标准,可是不管在什么社会、什么国家,自然的美、健康的美,仍然是人们普遍追求和向往的,如果一个人拥有一双明亮有神且能左顾右盼的眼睛、红润而白皙的面容、细腻润泽的肌肤、丰满而修长的双腿、健壮又匀称的骨骼、玲珑而优美的曲线,那么,我们就可以说,他(或她)已经具备了健康之美。

可是,随着人们年龄的增长,人体的各种机能都在相对地衰退,加之外界环境的不断侵蚀,或者人们疏于保养,人体内的各种营养物质也在逐渐流失,这些情况都会在人们的外表上表现出来,于是,年少时俏丽的容颜不见了,代之以暗淡无光的眼神,粗糙褶皱的皮肤,花白干枯的头发,或者过胖或者枯瘦的体形,过去的红粉娇娃也会一天天成为疏离人群的昨夜黄花,任何人都改变不了这一自然规律。

不过,一两千年前,古代的人们就一直在探寻长生不老、青春永驻的奥秘,从而也就出现了至今仍在民间流传或被古书记载的各式各样的美容葆春方



法和物品。

譬如，秦始皇为了追求长生不老，派三千童男童女远赴海外，期望获得长生药；藏地妇女会把牛粪混合一些药物抹在脸上抵御风寒，保持皮肤的润泽光滑；中东妇女知道用死海里的黑泥保养肌肤等等。

这些行之有效的方法都成为美容学中的精华和瑰宝，其中中医传统的美容葆春的方法是最为有效的，因为它并不单纯注重对外表的修饰和装扮，更加讲究内外结合，从根本上调整人体的脏器和精气血的平衡，不仅仅是为美容而美容，目的是要让人拥有一个健美的外表，拥有良好的人体机能。

同时，因为中医采取的都是全天然物品，对人体没有副作用，更能让人达到一种健康而自然的美。

在中医学的美容葆春方法里，食疗尤其有效，不需要药物，也不需要打针、吃药、动手术，只需要一点食物，也许还是独一无二的美食，就能让你变得青春靓丽起来，这是什么药物和化妆品都比不上的，而这并不是神话。

美丽从吃开始，让我们从此青春靓丽起来，做一个自信、美丽、快乐生活和工作的现代女性吧！

前言 ...001

引言 ...001

## 第 1 篇 淑女美肤坊

### 第一章

具有美肤作用的食物 ...005

### 第二章

美肤与饮食 ...017

第一节 女性月经期饮食调整 ...017

第二节 健康女性美容饮食的六大天规 ...019

第三节 炎炎夏日,女性应如何进行皮肤保养? ...021

第四节 女性如何使皮肤永葆光滑靓丽? ...022

第五节 女性如何使自己的皮肤变得白皙动人? ...023

第六节 蔬菜瓜果汁的美肤作用令人刮目相看 ...025

第七节 蔬菜、水果及干果的美肤妙用 ...028

第八节 不同肤质的女性的饮食调整 ...029

### 第三章

窈窕淑女美容餐 ...031

第一节 如何防治皱纹? ...031

第二节 如何防治黄褐斑? ...034

第三节 如何祛除雀斑? ...036

第四节 如何防治粉刺? ...037

第五节 如何防治白癜风? ...040

第六节 如何防治脂溢性皮炎? ...043

第七节 窈窕淑女美容餐 ...044

第八节 宫廷美容秘笈 ...050

## 第 2 篇 淑女美发坊

---

### 第一章

具有美发作用的食物 ...059

### 第二章

美发与饮食 ...062

第一节 女性秀发长存的秘密 ...062

第二节 女性美发饮食的三大天规 ...065

### 第三章

窈窕淑女美发餐 ...068

第一节 如何防治头发枯黄? ...068

第二节 如何防治头皮屑过多? ...070

第三节 如何防治少白头? ...072

第四节 如何防治脱发? ...075

第五节 窈窕淑女美发餐 ...077

第六节 宫廷美发秘笈 ...078

## 第 3 篇 淑女美目坊

---

### 第一章

具有美目作用的食物 ...088

### 第二章

美目与饮食 ...093

第一节 美目与营养素 ...093

第二节 美目的饮食调整 ...096

第三节 如何防治黑眼圈? ...098

第四节 如何防治脱眉? ...100

## 第三章

### 窈窕淑女美目餐 ...103

#### 第一节 窈窕淑女美目餐 ...103

#### 第二节 宫廷美目秘笈 ...105

---

## 第 4 篇 淑女美口坊

### 第一章

#### 洁白如玉淑女牙 ...111

##### 第一节 美牙与饮食 ...111

##### 第二节 美健牙齿的饮食天规 ...114

##### 第三节 如何选择有利于牙齿健康美丽的食物? ...116

##### 第四节 如何防治龋齿饮食? ...118

##### 第五节 如何防治口臭? ...119

### 第二章

#### 红润细嫩美人唇 ...122

##### 第一节 美唇与饮食 ...122

##### 第二节 如何防治口唇干裂? ...125

##### 第三节 窈窕淑女美唇方 ...126

### 第三章

#### 婉转莺啼美人音 ...128

##### 第一节 美音与饮食 ...128

##### 第二节 窈窕淑女美音方 ...131

---

## 第 5 篇 淑女丰体坊

### 第一章

#### 具有丰体作用的食物 ...138

## 第二章

### 丰体与饮食 …142

#### 第一节 为“伊”消得人憔悴 …142

#### 第二节 丰体的饮食天规 …146

#### 第三节 丰体的饮食调养 …147

#### 第四节 均衡膳食塑造完美体型 …150

#### 第五节 如何在冬季进行食补丰体? …152

## 第三章

### 窈窕淑女丰体方 …156

# 第 6 篇 淑女苗条坊

---

## 第一章

### 给出一个减肥的理由 …161

## 第二章

### 具有瘦身作用的食物 …165

## 第三章

### 瘦身与饮食 …170

#### 第一节 瘦身美体的八大天规 …170

#### 第二节 肥胖女性如何调配饮食? …173

## 第四章

### 窈窕淑女瘦身方 …175

第 1 篇

---

# 淑女美肤坊

曼妙的人体是一个无比精密的仪器，它由强壮的骨骼、丰满的肌肉、白皙的皮肤、乌黑的秀发、匀称的形体所构成，如果是一位女性，那么她凹凸有致的曲线还会让人感受到另外一种美。

这些美是与生俱来的吗？

这些美能够一直维持下去吗？

答案是否定的，世界和我们无时无刻都在改变，终有一天，美也会随着时间的流逝而渐渐远去。因

为人体的健康、容颜的俏丽、形体的优美，全都与我们平时的饮食调养有着密不可分的关系。事实上，不管是营养不良，还是营养过剩都会影响女性的健康与美貌。在这一切因素之中，皮肤、面容的美正是人体健康状况的外在表象。

想想看，一个健康活泼的婴儿，他的皮肤自然会显得白里透红，富有新鲜的光泽和弹性，对于女性来说也是如此，一个十五六岁的豆蔻少女，只要她是健康的、发育正常的



窈窕淑女,那么,她的身材就会拥有让黄金分割线都自叹不如的曲线美,并焕发出无限的青春与魅力。

如果你不幸患上了营养不良、贫血、肝病、肾病等疾病,那么,你脸上所表现出来的也必然是苍白或萎黄的面容,这是任凭你涂抹多少化妆品都改变不了的,这时候,你哪里还可能拥有美艳动人的天人之姿呢?

所以,有针对性的食疗,全面合理地从食物中摄取平衡膳食,可以为美容健体打下最坚实的物质基础,这既有利于补充拥有美丽面容所必需的营养素,又可防治各种不利于人体健康和健美的诸多疾病。因为,食物中富含的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、

微量元素、水、纤维素等营养素,是人体健康和美容所必需的营养素。相反的,如果节食、偏食、挑食、饮食单调,这都会影响食物中营养成分的摄入,造成某种营养成分的缺乏。

譬如,长期食用缺碘食品,人的体格发育及智力发育会受到影响,甚至会产生甲状腺素不足,而导致甲状腺肿大,脸上的光泽和弹性也会随之消失;若食物中长期缺铁,人体的抵抗力下降,只会成为有气无力、头晕眼花的病小姐,同时,皮肤会变得苍白,毫无光泽;人体中缺乏锌,那么人的性器官的发育会受影响,食欲减退、脱发、记忆力减退等病,会让小姐们无限烦恼,而且你的皮肤会脱屑、粗糙,皱





纹密布,同时易患湿疹、痤疮等症。

因此,欲使自己的容颜娇美,让机体保持正常的生理功能,那么有效的食疗是不可缺少的。

如果您是一位皮肤干燥、粗糙、有皱纹、皮肤缺乏光泽和柔润,以及面貌

有相关疾病的女性朋友,或者您是一位爱好美、追求更美的女性朋友,那么以下的食疗方法就是专门为您而准备的。

请您先准备一份闲适的心情,除去烦恼,让我们来一次营养丰富、内外兼修的食疗大餐吧!

