

顾老师
食疗·美容·养生

著名食疗美容专家

顾奎琴◎编著

吃出女人美丽资本

焕发光彩 做漂亮女人

新华出版社



吃出女人美丽资本

顾奎琴 编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出女人美丽资本/顾奎琴编著. —北京: 新华出版社,

2008. 12

(顾老师食疗·美容·养生)

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8641 - 9

I. 吃… II. 顾… III. 女性—保健—食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199930 号

吃出女人美丽资本

编 著: 顾奎琴

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

封面设计: 冯 锴

扉页设计: 晓 明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 14. 25

字 数: 170 千字

版 次: 2009 年 1 月第一版

印 次: 2009 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8641 - 9

定 价: 28. 00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89201322



Qian Yan

前言

有人说：“柔嫩的皮肤胜过最美丽的衣裳”，这句话是很有道理的。从审美的角度看，不管什么皮肤，总以细腻柔嫩、红润光泽、白皙润滑、富有弹性为美。

女人的美丽是吃出来的。“吃”，是指有目的地吃、有准备地吃、有选择地吃，这就是饮食调养，是皮肤美丽重要的物质基础。

女人过了30岁新陈代谢开始减慢，如不注意保养，皮肤就会出现干燥、暗淡、松弛及皱纹等问题。尤其是现代女性，压力过大不仅会引起皮肤问题，还可加速人体衰老。因此，饮食调养是女性美容养颜、延缓衰老的核心，也是最有效、最持久的美容之道。

传统医学和现代医学都认为，人的外表容貌的美离不开机体的健康状况。颜面的美丽，形体的健美，都与饮食营养有着密切的关系，无论营养不良还是营养过剩都会影响健康和美。女性皮肤的润滑细腻，身材的健美，容光焕发的美丽，都绝非靠化妆品和美容技巧所能达到的。只有健康的女性才能算是美丽的女性。所谓“健美”就是表现在美肤、美发、美眼、美齿及健康的富有曲线的形体美，也就是精力、体力、热情、活力、工作态度和自信心等的综合体现。

皮肤是人体的一面镜子，人体内某种营养成分的缺乏和患有某种病症都会从皮肤上显现出来。因此，只有平衡膳食、合理营养，才能保证人体健康和容貌美。

近年来，人们的健康和养生保健意识普遍增强，但也有不少女性的饮食结构出现偏差。有些女性为了减肥不吃主食，蔬菜水果占的比例过大。过多

食用蔬菜水果会减少其他营养的摄入，使皮肤细胞得不到充足的养分。直接供给皮肤细胞的主要营养元素是蛋白质、脂肪，其中蛋白质是构成真皮层弹性胶原纤维的重要组成部分，对维持人体正常的新陈代谢起着非常重要的作用。因此，在日常饮食中，除了摄取人体健康必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水、膳食纤维等七大营养元素之外，还应根据自己的年龄、身体状况和特殊需求，选择具有不同功效的食物。自然界中的很多天然食物就是最好的美容保养品，是大自然馈赠给人类最美的礼物，既可内服，又可外用。在享受美味的同时，使皮肤得到滋养，身体得到调理，容貌得到美化。

人们常说：“闻香识女人”，因为香氛缭绕是女人最具魅力的包装，最具诱惑的时尚。怎样吃出体散幽香？怎样吃出苗条的身材？怎样吃出丰满的乳房、修长的双腿和紧实的臀部？古今中外、宫廷内外有哪些可以借鉴的食物养颜的验方、秘方？常见皮肤问题怎样进行饮食调养？等等，这些女性关心的问题，在《吃出女人美丽资本》一书中均能给你正确的指导。

饮食是健康美丽的源泉。注重饮食的调养，是女人容颜永驻，青春不老的法宝。

女人如水、女人如花，女人的美是调养出来的。只有精心地呵护和关爱自己，加上耐心、恒心，就会让你的美丽悠然绽放，愈久弥香；让你美得更灿烂、更长久。

我衷心地希望《吃出女人美丽资本》这本书能帮助你实现美丽一生的愿望和梦想。

顾奎琴

2008年12月1日于北京



Mei Lu

目 录

食疗美容篇

一、食疗美容新时尚 / 2

(一) 食疗美容的起源与发展 / 2

1. 什么是食疗美容 / 2
2. 食疗美容的科学依据 / 3
3. 食疗美容的方法和特点 / 4

(二) 我国古代的食疗美容 / 4

1. 我国历代美容术 / 4
2. 古代皇后、贵妃、公主的养颜秘方 / 5

二、怎样吃出美丽容颜 / 6

(一) 营养平衡与皮肤健美 / 6

1. 蛋白质是皮肤美的基础 / 7
2. 胶原蛋白与弹性美人 / 7
3. 美艳肌肤的重要成分——脂肪 / 7
4. 维生素是皮肤的天然化妆品 / 8
5. 无机盐、微量元素与美容 / 8
6. 膳食纤维有排毒养颜作用 / 10
7. 皮肤美丽离不开水 / 10

(二) 不利于容颜美的饮食因素 / 11

1. 哪些饮食能“毁容” / 11
2. 不吃早餐有损容颜 / 11
3. 滋养肌肤的十个不要 / 12

(三) 自然界中美艳肌肤的食物 / 13

1. 木瓜是美化肌肤的妙品 / 13
2. 奇异果让你越吃越美丽 / 13
3. 黄瓜可美白消斑 / 14
4. 苦瓜是清热美容食品 / 14
5. 土豆是天然美颜食品 / 14
6. 番茄防晒美容颜 / 15
7. 白萝卜可养颜益血 / 16
8. 黄豆芽可嫩白肌肤 / 16
9. 丝瓜是抗皱佳品 / 16
10. 豆类的美容健身作用 / 16
11. 银耳是皮肤最佳滋养品 / 17
12. “醋美人”的养颜护肤秘诀 / 17
13. 滋养皮肤的水产品 / 18
14. 蜂蜜是世界上最好的养颜护肤品 / 18

15. 橄榄油的特殊功效 / 19
 16. 黑色食品的补血养颜作用 / 20
 17. 常食薏仁米可美容轻身 / 20
 18. 糙米是天然的美容护肤品 / 21
 19. 肉皮——廉价美容品 / 21
 20. 桃花能活血悦颜 / 21
 21. 桑葚子的美容保健作用 / 22
 22. 珍珠养颜抗衰老 / 22
 23. 枸杞子是延长青春的妙品 / 22
- (四) 美丽容颜食疗食谱 / 23

三、美眼明目与饮食 / 28

- (一) 美眼明目的饮食调养 / 28
1. 美眼明目的饮食原则 / 28
 2. 电脑族护眼的饮食要求 / 29
 3. 经常熬夜电脑族的护眼茶饮 / 30
 4. 美眼明目的食物 / 30
 5. 美眼明目食疗食谱 / 31
- (二) 黑眼圈的饮食防治 / 32
1. 黑眼圈形成的常见原因 / 32
 2. 防治黑眼圈的饮食原则 / 32
 3. 能消除黑眼圈的食物 / 33
 4. 消除黑眼圈的食疗食谱 / 34
 5. 天然美眼、护眼面膜 / 35
- (三) 脱眉者的饮食调理 / 37
1. 脱眉的常见原因 / 37
 2. 脱眉的饮食防治 / 37
 3. 防治脱眉食疗食谱 / 38
 4. 美眉生眉面膜 / 39

四、美丽秀发的饮食调理 / 40

- (一) 美丽头发与饮食 / 40
1. 让秀发飘逸的饮食原则 / 40

2. 怎样根据发质选择食物 / 41
 3. 具有美丽秀发作用的食物 / 42
 4. 美丽秀发的食疗食谱 / 44
- (二) 白发的饮食疗法 / 47
1. 头发早白的原因 / 47
 2. 头发早白的饮食防治 / 48
 3. 防治白发的食疗食谱 / 48
- (三) 脱发的饮食防治 / 51
1. 女性脱发的常见原因 / 51
 2. 脱发与饮食的关系 / 51
 3. 防治脱发的饮食原则 / 52
 4. 防治脱发食疗食谱 / 52
 5. 防治脱发外用方 / 53

五、美齿香口的饮食调养 / 54

- (一) 美牙健齿的饮食保健 / 54
1. 美牙护齿的饮食原则 / 54
 2. 龋齿的饮食防治 / 55
 3. 自然界中的美齿固齿食物 / 56
 4. 美齿健齿食疗食谱 / 57
- (二) 香口洁齿与饮食 / 60
1. 口臭的常见原因 / 60
 2. 口臭的饮食防治 / 61
 3. 使口气清新的食物 / 62
 4. 香口洁齿食疗食谱 / 62

六、美音美唇的饮食调养 / 64

- (一) 清咽美音的饮食调养 / 64
1. 甜美音色与饮食 / 64
 2. 慢性咽炎的饮食调理 / 65
 3. 自然界中的清咽美音食物 / 66
 4. 清咽美音食疗食谱 / 67
- (二) 美唇红唇与饮食 / 69

1. 使嘴唇丰满红润的饮食调养 / 69
2. 嘴唇干裂的饮食防治 / 69
3. 美唇护唇食疗食谱 / 70

七、不同季节皮肤的饮食护养 / 72

(一) 春季养颜护肤与饮食 / 72

1. 春季美肤养颜的饮食原则 / 72
2. 春季鲜花美容与美食 / 72
3. 适宜春季多吃的食物 / 73
4. 春季面部和肢体的养护好方法 / 75
5. 春季养颜食疗食谱 / 76

(二) 夏季美肤养颜的饮食调养 / 77

1. 夏季养颜美体的食养原则 / 77
2. 夏季养护肌肤的天然食物 / 78
3. 夏季美肤养颜食谱 / 80

(三) 秋季养颜的饮食保健 / 81

1. 秋季滋养肌肤的饮食对策 / 81
2. 秋季的滋养润肤食物 / 82
3. 秋季美肤养颜食谱 / 82

(四) 冬季肌肤养护的饮食调理 / 84

1. 冬季护肤进补的食养原则 / 84
2. 冬季女人护肤的王牌食物 / 84
3. 冬季护肤鲜果食单 / 85
4. 冬季美颜护肤食谱 / 86

八、常见皮肤问题的饮食调理 / 88

(一) 皮肤皱纹的饮食调养 / 88

1. 促进皱纹形成的饮食因素有哪些 / 88
2. 预防皱纹的饮食原则 / 89
3. 厨房里的去皱佳品 / 90
4. 抗衰防皱食疗食谱 / 92
5. 养颜去皱食物面膜 / 94

6. 养颜祛皱外用方 / 95

(二) 黄褐斑的饮食治疗 / 96

1. 什么是黄褐斑 / 96
2. 黄褐斑的饮食原则 / 97
3. 黄褐斑食疗食谱 / 97
4. 祛斑食物面膜 / 99
5. 养颜消斑外用方 / 102

(三) 雀斑的饮食防治 / 102

1. 雀斑形成的常见因素 / 102
2. 雀斑的饮食调养 / 103
3. 可预防雀斑的食物 / 103
4. 防治雀斑食疗食谱 / 104
5. 防治雀斑外用方 / 105

(四) 痤疮的饮食调理 / 107

1. 什么是痤疮 / 107
2. 防治痤疮的饮食原则 / 107
3. 预防痤疮的食物 / 108
4. 防治痤疮食疗食谱 / 109
5. 防治痤疮食物面膜 / 113
6. 痤疮外用方 / 115

(五) 皮肤粗糙的饮食调养 / 115

1. 皮肤粗糙的饮食调理原则 / 115
2. 皮肤粗糙应补充的维生素 / 116
3. 皮肤粗糙的食物选择 / 117
4. 皮肤粗糙外用方 / 118

(六) 饮食与美白防晒 / 119

1. 夏季防晒的饮食原则 / 119
2. 具有美白防晒作用的食物 / 120
3. 美白防晒食疗食谱 / 121
4. 防晒修复食物面膜 / 124

(七) 酒糟鼻的饮食调理 / 126

1. 什么是酒糟鼻 / 126
2. 酒糟鼻的饮食原则 / 127

3. 酒糟鼻食疗食谱 / 127
4. 酒糟鼻外用方 / 128
- (八) 扁平疣的饮食防治 / 128

1. 什么是疣和扁平疣 / 128
2. 疣的食疗食谱 / 128
3. 祛疣外用便方 / 129

美体香身食疗篇

一、饮食与形体健美 / 132

- (一) 美乳丰胸饮食调养 / 132
 1. 乳房发育不良的原因 / 132
 2. 使乳房丰满的饮食选择 / 132
 3. 美乳丰胸食疗食谱 / 133
- (二) 平腹瘦腰与饮食 / 137
 1. 平腹瘦腰的饮食原则 / 137
 2. 十种瘦腹美腰食物 / 137
- (三) 饮食与臀部健美 / 139
 1. 美臀的饮食原则 / 139
 2. 具有美臀瘦身作用的食物 / 140
 3. 补肾美臀食疗食谱 / 141
- (四) 饮食与腿部健美 / 142
 1. 美腿的饮食原则 / 142
 2. 可使腿部健美的食物 / 143
 3. 美腿瘦腿食疗食谱 / 145
- (五) 美手美甲的饮食与养护 / 146
 1. 指甲中隐藏着哪些健康信息 / 146
 2. 美手秀甲的饮食调理 / 148
 3. 自制手部养护品 / 149
 4. 滋养手膜 DIY / 149
- (六) 美足健足, 青春永驻 / 152
 1. 美足健足新时尚 / 152
 2. 美足消肿食疗食谱 / 152
 3. 足香浴——千古流传的

香足法 / 153

二、减肥瘦身饮食调理 / 154

- (一) 肥胖的类型及诊断标准 / 154
 1. 什么是生理性肥胖 / 154
 2. 什么是病理性肥胖 / 154
 3. 肥胖的诊断标准 / 155
- (二) 肥胖的饮食调养 / 155
 1. 防治肥胖的饮食原则 / 155
 2. 简单易行的节食减肥法 / 157
- (三) 大自然中的美体瘦身食物 / 158
- (四) 美体瘦身食疗食谱 / 161

三、丰满体型的饮食调养 / 167

- (一) 体形消瘦的常见饮食因素 / 167
- (二) 丰满体型的饮食调养 / 167
 1. 使体型丰满的饮食原则 / 167
 2. 增重饮食怎样因人而异 / 168
- (三) 自然界中的增重丰肌食物 / 169
- (四) 丰满体型食疗食谱 / 172

四、香身美体与饮食 / 175

- (一) 怎样吃出体散幽香 / 175
 1. 香身饮食的古往今来 / 175
 2. 怎样吃出体香芬芳 / 176
 3. 鲜花香身美肤色 / 177
 4. 香身美体食疗方 / 179

(二)体臭的饮食防治 / 180

1. 什么是体臭 / 180

2. 什么是狐臭 / 181

3. 狐臭的饮食宜忌 / 181

4. 抑制体臭的食物 / 182

5. 消除体臭外用验方 / 182

外养驻颜篇

一、食物外养与美容 / 186

(一)世界各国女性的食物外养

美容法 / 186

(二)食物面膜——美肤养颜的最佳

途径 / 187

1. 食物面膜的美颜护肤作用 / 187

2. 面膜使用的注意事项 / 188

二、对症调配食物面膜 / 189

(一)补水滋养面膜(适用于干性皮肤) / 189

(二)去油洁肤食物面膜(适用于油性皮肤) / 194

(三)敏感性皮肤食物面膜(适用于

敏感性皮肤) / 197

(四)紧致肌肤食物面膜(适用于松弛性皮肤) / 199

(五)美白肌肤食物面膜(适用于肤质黑者) / 202

(六)去角质的食物面膜(适用于老化肌肤) / 207

三、不同季节的食物面膜 / 211

(一)春天怎样调配美容面膜 / 211

(二)夏季果蔬面膜的配制 / 212

(三)秋天皮肤保养面膜 / 215

(四)冬季自制保湿面膜 / 216

食疗美容篇

P
ian



一、食疗美容新时尚

(一) 食疗美容的起源与发展

1. 什么是食疗美容

食疗美容是以中国传统医学理论为基础，与现代营养学有机地结合，利用天然食物所含的营养成分和特殊成分，“内调外养，表里通达”，使人健康美丽的一种美容方法。

食疗美容是通过调整人体的新陈代谢和生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态来实现维护健康，美化容貌的目的。随着现代社会的发展，人们追求美、向往美已成为一种时尚。

食物不仅是人类赖以生存的物质基础，而且是强身健体，美肤驻颜的最佳选择。食疗美容取材于天然食物，内服外用，既补充了人体所需的营养，又可使皮肤吸收所需的养分，延缓人体和皮肤的衰老过程，并可改善因不同疾病所致的皮肤病症。因此说，食疗美容的持久效果是其他任何美容方法及化妆品所不能比拟的。



中国的饮食文化源远流长。在古代，从宫廷到民间，人们不断地从大自然这个天然宝库中寻觅、挖掘、享用着美肤驻颜的天然化妆品，并世代相传，形成了一种健与美相融的民间美容文化。例如，有我国古代杨贵妃等贵族妇女用牛奶、鲜花沐浴和洗脸，用珍珠、蜂蜜、茯苓、鸡蛋美容的记载。我国台湾妇女也有用糯米浆拌以蛋白做面膜美容的习惯等。我们从中不难看出，古人很早就已经注意到并开始研究食疗与美容的必然关系。这些宝贵的科学知识乃至朴素的生活体验，为中国现代食疗美容理论与实践的发展奠定了雄厚的基础。因此说，食疗美容的历史与人类历史同样久远。

2 食疗美容的科学依据

传统医学和现代医学都认为，人的外表容貌的美离不开机体的健康状况。颜面的美丽，形体的健美，都与饮食营养有着密切的关系，无论营养不良还是营养过剩都会影响健康和美。

皮肤、颜面的美是人体健康状况的外在表现，健康的人自然会容光焕发，皮肤红润光泽富有弹性，身材富有曲线美，焕发出青春的活力和魅力。如患有营养不良、贫血、失眠、便秘、肝病、肾病的人，其颜面所显现出来的必然是苍白或萎黄、灰暗，同时皮肤也会出现褐斑、皱纹，毛发干枯、变白等，任何化妆品都掩盖不了这种病容，也自然与美艳动人无缘。食疗美容是通过饮食来调整人体的生理功能和护养肌肤来达到健身和美容的双重目的。

现代营养研究证明：蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、微量元素、水、膳食纤维等营养素，是人体健康和颜面美所必需的营养素，是美容健身重要的物质基础，如果不注意饮食调节，偏食、挑食、饮食单调等都会造成某种营养成分的缺乏。如果饮食中长期缺碘，会影响人的发育和智力，同时颜面的光泽和弹性也会消失；如果饮食中长期缺铁，会导致缺铁性贫血，使人体的抵抗力下降，人乏力、头晕，皮肤也会失去红润及光泽，变得苍白无华；如果缺乏微量元素锌，可使皮肤变得粗糙、脱屑、产生皱纹，同时易产生湿疹、痤疮等症。因此，要想容颜靓丽，头发秀美，形体健美，就必须通过饮食调养使机体保持最佳的健康状态。

食疗美容所采用的内调方法，是针对不同体质、体形和疾病的人利用饮食和疗效食品进行调养治疗，如对患贫血症状的人，补充含铁丰富的食品，以改善贫血症状，使皮肤恢复红润和光泽；对患有维生素A缺乏症的人，补充富含维生素A的食物，以改善皮肤干燥、粗糙的状态，恢复皮肤的光泽和柔润；对便秘的人可选用具有润肠通便的食物，以改善皮肤的灰暗状态，恢复皮肤的光泽和弹性；对体胖者，可采用具有减肥作用的食物，以使其体形健美等。

食疗美容与人体健康和美肤驻颜息息相关。科学合理的饮食是人体健美所必需的，是恢复自身活力，防病健身，防止和消除有损于容颜美和导致早衰的内在因素的影响。药补不如食补，正是强调饮食对人体调养的重要性。

食物是大自然馈赠给人类最美的礼物。饮食美容安全，无毒副作用，方便实用，易于坚持，只要在日常饮食中合理安排饮食，或根据自身的身体及皮肤状况选用具有特殊功效的食品，就能在享受美味的同时，使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。

因此，食疗美容从某种意义上讲，就是让人美得轻松，美得自然。它给人带

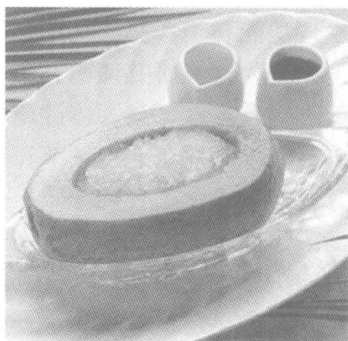
来的是一种良好的心理感受，是充满自信和青春活力的精神状态。健康的美是一种不会因岁月流逝而消失的美。

食疗美容的效果虽然不会立竿见影，但由于这种美容方法是以天然食物“内调外养”，取材方便、经济实用，易于被人们接受。只要在日常生活中结合个人的身体情况和皮肤状态对症调理，那么，健康和美丽就会与您终生相伴。

2. 食疗美容的方法和特点

食疗美容倡导内调外养，表里通达。其取材于天然食物，经高科技技术和特殊工艺提取加工制成，又可称为内服化妆品。具体而言，食疗美容可分为如下两大类方法：

(1) 食疗内调美容法：食疗内调法是根据不同体质、不同病症及不同皮肤状态，选用具有不同功效的食疗产品和饮食指导，进行食疗内调的美容法。其作用机制是：通过调节人体的生理功能，改善不良体质和亚健康状态以及调养不同病症来调整人的肤色及皮肤状态，从而达到美肤驻颜，使人健美的目的。因此，从美容角度讲，食疗美容对人体的健康和容貌美所产生的直接作用和间接影响，是其他任何美容化妆手段所无法替代的，并具有事半功倍的效果。



(2) 食疗外养美容法：食疗外养美容法是根据不同皮肤性质和状态，选用含有特效成分的食物外用美容制品，配以具有不同美容功效的食物面膜，对面部皮肤或皮肤病症进行护养和治疗的美容方法。其作用机制是：让面部皮肤直接吸收食物中的养分、活性成分及特效成分，改善皮肤的营养状况和不良状态，延缓皮肤的衰老过程，从而使皮肤细腻、润滑、光洁，富有光泽和弹性。

由于天然食物面膜及制剂全部从食物及植物中提取，并根据不同人的皮肤状况现用现配制，不添加任何化学成分，新鲜无毒，营养成分不被破坏，更有利于皮肤的健美。

(二) 我国古代的食疗美容

1. 我国历代美容术

人们赞美容貌的美丽，往往会用沉鱼落雁、闭月羞花来描述。实际上，怎样才算美丽，各朝各代都有自己不同的标准。汉代以瘦为美，唐代以丰腴为美……因此，才有了燕瘦环肥的说法。

在我国，利用天然化妆品美容的历史可谓源远流长。据记载，古人常用中草药美容，称为嫩面。远在太古时代就有用花卉或者野生植物制作的天然化妆品，距离今天已经有4000多年的历史了。《黄帝内经》及《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药美容的记载。

唐代，洗面、化妆等美容方法也有了相当大的发展，美容之风更是盛行。唐代的两部非常重要方剂书籍《急备千金要方》和《外台秘要》中，均设立专篇记载美容方法，其中既有面药、面脂、手膏、澡豆方等外用美容方法，又记载了内服、冰冻、按摩、导引、针灸和磨砂等多种多样的方法。《千金方》方中还首次记载了针刺太冲、行间等穴位治疗面黑的针刺美容方法。可以说唐代是中医美容方法集大成的一个朝代。

我国民间传统美容方法甚多。现在已经发现中草药中有数百种可用于化妆美容，并会有更多的中草药美容方法问世，芳颜永驻之梦想将离我们越来越近。

2. 古代皇后、贵妃、公主的养颜秘方

(1) 杨贵妃的养颜秘方。“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”。白居易诗中讲的就是古代四大美人之一的杨玉环。杨贵妃之所以冰肌玉骨、貌美如花，除了因为她“天生丽质”之外，还与她善于运用各种养颜术不无关系。当中最为出名的莫过于以她为名的美容秘方“杨太真红玉膏”。“杨太真红玉膏”传出禁宫后，对后世影响很大，民间也纷纷应用。据说慈禧太后天天都要用，以至70多岁时脸面仍然柔嫩、红润，未见皱纹和老人斑。



(2) 武则天的养颜秘方。武则天是中国历史上第一个女皇，而且是一个活了81岁的长寿女皇。武则天是非常讲究保养的人，御医们也为她的皮肤护理开出了很多美容秘方，其中最有名的是“神仙玉女粉”，令肌肤光洁如玉。

(3) 慈禧太后的养颜秘方。清代的慈禧太后依仗她的权势，几乎使用了当时所有的延年益寿的灵丹妙药及美容方法。她数十年如一日定时定量服用珍珠粉。可以说慈禧太后充沛的精力和历久不衰的艳丽是靠长年服用珍珠粉来维持的。慈禧还每日含化人参来保养皮肤。她喜欢吃各类蜜饯，由于其中蜂蜜含量丰富，对美容也大有裨益。另外，慈禧的养颜秘方还有玉蓉散、固齿方、菊花散、祛斑润面方、香方散等。

(4) 吕后的养颜秘方。吕后，即汉高祖刘邦的皇后吕雉。她每天银耳羹作为早膳。银耳性味甘、平，质优品称为“雪耳”。银耳富有天然特性胶质，加上

它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳是一种含膳食纤维的减肥食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。银耳又称为“平民燕窝”。

(5) 太平公主的养颜秘方。太平公主是我国历史上赫赫有名的人物。她是武则天最宠爱的女儿。太平公主擅用乌鸡滋补养颜。方法是：农历三月三清晨采集含苞的桃花，阴干研细末；七月初取乌骨鸡血，与桃花末调和成糊状即可，用时取适量敷面及其他部位。如欲面红，多加桃花；如欲面白，多加冬瓜子。此方为太平公主的美容秘方。其不仅可以滋养皮肤，促进新陈代谢，令“面白脱如雪，身光白如素”，而且还能防治某些皮肤病（如白癜风等）。乌鸡又称乌骨鸡，在唐代，乌鸡被当做丹药的主要成分治疗所有妇科疾病。《本草纲目》说：乌鸡是妇科病的滋补及滋养品。

(6) 永和公主的养颜秘方。永和公主是唐肃宗的女儿，有古代的“美容大王”之称。她一心研究美容养颜，并给后世留下了洗面、洗澡两个护肤的秘方，收在宋代的《太平圣惠方》里。这两个方子里都有白芷，白芷是古代妇女养颜都会用到的一味药。其他的药，多多杂杂，都是为了达到去污、活血、美白、芳香的几重效果。

(7) 宫廷侍女的养颜秘方。除了太后、贵妃、公主等皇亲贵族喜欢钻研护肤之道外，宫廷内的侍女们也相当注重养颜嫩肤，而且更接近平民化。如宫女们在洗澡时，会将黄酒 1 升放入洗澡水中，连洗 2 个星期，肌肤便变得细腻。

二、怎样吃出美丽容颜

(一) 营养平衡与皮肤健美

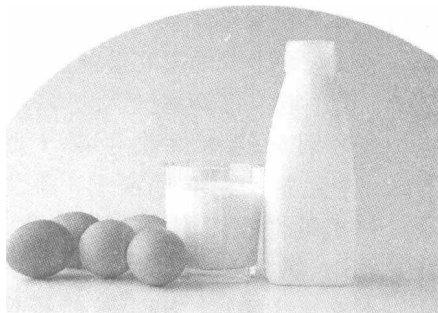
女性皮肤的润滑、细腻，身材的匀称，容光焕发的美丽，都绝非单靠化妆品和美容技巧所能达到的。所谓“健美”就是表现在美肤、美发、美眼、美齿及健康的身体上，也就是精力、热情、体力、工作状态、自信心等的魅力组合。

面容的美艳，有赖对皮肤的调理与保养，以及化妆品的修饰。现代爱美的女性都不应忽略最有效、最持久的“美容之道”——食物的营养。

1. 蛋白质是皮肤美的基础

真正的美容是吃出来的，营养的好坏决定面部的肤质和色泽。有很多节食的女孩发现，人虽然瘦了，但皮肤却变得松弛、粗糙了，这正是因为蛋白质摄取不足造成了肌肤老化。

蛋白质是构成机体组织不可缺少的物质，是细胞的主要成分，人体皮肤组织中许多有活性的细胞的活动都离不开蛋白质。体内长期蛋白质摄入不足，不但影响人机体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且会导致皮肤的生理功能减退，使皮肤弹性降低，皮肤苍白、干燥、老化，失去光泽，出现皱纹。



想要保有最佳的皮肤，一天要保证摄入 55 克 ~ 65 克的蛋白质。动物性蛋白质食物包括肉、鱼、家禽、奶、蛋等，植物性蛋白质食物包括大豆、植物的种子等。

2. 胶原蛋白与弹性美人

年轻的皮肤看起来光滑饱满，柔软而富有弹性。原因之一是人的真皮层内存在着两种物质——胶原蛋白和弹性纤维，它们在年轻时都保持在最佳状态。但是，大约 25 岁一过，人体内的胶原蛋白流失的速度就开始加快。如果供给不及耗损，再加上紫外线照射以及体内的氧化作用，均可能破坏胶原蛋白结构，让它失去原有的弹力。这就是皱纹和脸部皮肤松弛提早出现的原因。

胶原蛋白在人体皮肤中具有非常重要的作用，它有良好的支撑力，就像撑起皮肤组织的钢筋架构一样，能让皮肤看起来非常丰润。此外，它吸收水分的能力很强，保湿效果非常显著。由于胶原蛋白的存在，皮肤保持着大量的水分，使其湿润、细腻及嫩滑。

如果皮肤中胶原蛋白缺乏，胶原纤维交联固化，就会导致细胞间黏多糖减少，人的皮肤就会出现老化而失去弹性，出现皱纹、皮肤萎黄、褐斑等皮肤疾患，进而导致皮肤干燥、粗涩、瘙痒、衰老等。

牛蹄筋、猪蹄、鸡翅、鸡皮、鱼皮及软骨中都含有胶原蛋白。鱼类的胶原蛋白最好，是最为人体组织所吸收的胶原蛋白。在日常饮食中经常适量食用上述食物，就可能成为水嫩弹性的美人。

3. 美艳肌肤的重要成分——脂肪

脂肪是脂溶性维生素吸收不可缺少的物质，能保护人体器官，维持体温。脂