

小康之家生活必备丛书

留住青春风采

——美颜健身食疗篇

顾奎勤
张桂云 主编



昆仑出版社

留住青春风采

——美颜健身食疗篇

主编 顾奎琴 张桂云

昆仑出版社

小康之家生活必备丛书

顾奎勤 张桂云 主编

留住青春

美丽健身食疗篇

风采

蘇
平
和
平

PDG

图书在版编目(CIP)数据

留住青春风采:美颜健身食疗篇/顾奎琴、张桂云主编.-北京:昆仑出版社,1999.1

(小康之家生活必备丛书)

ISBN 7-80040-368-7

I. 留… II. ①顾… ②张… III. ①饮食-美容 ②饮食-保健
IV. R161

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路42号 100081)

电话:62183683

香河县第二印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999年1月第1版 1999年1月北京第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:9

字数:177千字 印数:1-5000

定价:12.80元(膜)

主 编： 顾奎琴 张桂云

副主编： 于桂英 王明霞 高 英

编 者： 孙 鹏 王山川 顾奎琴

于桂英 谢春生 孙立芬

前 言

家庭是社会的细胞,家庭的健康、和美、幸福,关系到整个社会乃至人类的兴旺发达、繁荣昌盛。那么,哪一位父母不希望孩子聪明活泼、健康成长;哪一个儿女不希望老人精神矍铄、健康长寿;哪一位男士不希望妻子容颜长驻、魅力永存;又有哪一位女士不希望丈夫身强体健、事业有成……这正是现代人、现代家庭所期盼以求的。要实现这一切并不是可望不可及的。对生命而言,多一分爱惜,就会多一分回报,只要用知识、用科学去呵护身心,营造爱巢,你就会梦想成真。

这套“小康之家生活必备”丛书,正是根据现代家庭的迫切需要所编写的。此丛书共分为四篇,即“少儿养育食疗篇”、“美颜健身食疗篇”、“养生与性保健食疗篇”、“家庭食养食疗篇”。这四篇内容就是从家庭的实际需要出发,本着实用性强、简便易行、科学有效的宗旨,对家庭育儿、美容、饮食、养生,这些最普遍、最实际的问题作了较为全面的解答与指导。此书由多位从事营养专业的人员编写,将最新的育儿方法和食品、美容美体新观念和手段、家庭膳食结构和饮食方式,以及养生保

健新理念等进行了较为全面、系统的介绍,语言通俗,深入浅出,适用于不同层次的家庭和读者。愿“小康之家生活必备”丛书,能为每一个家庭献上一点爱心,送去一份温馨和祝福。

编 者

1998.10.30

目 录

饮食与美容

皮肤保养常识

皮肤的结构	(3)
皮肤的类型和特点	(3)
皮肤的生理作用	(4)
保护皮肤男女有别	(5)
怎样根据不同部位保护皮肤	(6)
皮肤保护怎样随季节而变	(8)
女性皮肤有哪些特点	(10)
干性皮肤美容时应注意什么	(10)
油性皮肤如何保养	(11)
过敏性皮肤怎样保养	(11)
什么是碱性皮肤和酸性皮肤	(12)
中年妇女怎样进行皮肤保养	(12)
农村青年怎样保持皮肤健美	(13)
精神及心理因素与美容护肤	(14)
忧愁能毁容	(14)

情感影响美容	(15)
环境对美容有什么影响	(15)
怎样洗脸对美容有益	(16)
常沐浴有益美容	(17)
睡姿影响美容	(18)
休息与皮肤健美	(19)
阳光与皮肤健美	(19)
环境污染地区的皮肤怎样保养	(21)
高原地区的皮肤怎样保护	(22)
怎样鉴别自己皮肤的性质	(22)
怎样使皮肤健美	(23)
为什么要精心保护颜面皮肤	(24)
特殊生理状况下的皮肤保护	(25)
少女怎样进行皮肤保养	(26)
中年女性怎样进行皮肤保养	(28)
老年人怎样进行皮肤保养	(29)

美容养颜与饮食

饮食与美容

美容的饮食调养

为什么说合理的营养能获得持久的美貌	(31)
蛋白质、脂肪、碳水化合物与美容	(32)

维生素及无机盐对皮肤美容有什么影响	(33)
饮水与美容	(35)
使皮肤白皙的饮食	(36)
贫血的饮食疗法	(37)
胶原蛋白与皮肤美容	(38)
适量食用脂类食物有益于健美	(39)
哪些食物有利于皮肤健美	(40)
女性美颜健体的饮食保健	(43)
健康人的饮食美容原则	(44)
男性的饮食美容原则	(45)
皮肤养护有哪些饮食原则	(46)
为什么水果蔬菜有利于皮肤健美	(48)
哪些水果有美容护肤作用	(50)
怎样根据皮肤性质选择食物	(51)
怎样吃能使皮肤光洁亮丽	(52)
果菜汁的美肤健身作用	(53)
体内酸碱平衡与美容	(55)
不同类型皮肤的饮食与美容	(56)
美容食品	
樱 桃	(57)
苹 果	(58)
柠 檬	(59)
桑 葚	(60)
菠萝蜜	(60)
荔 枝	(61)

西 瓜	(61)
大白菜	(63)
丝 瓜	(63)
杏 仁	(64)
花 粉	(65)
蜂 蜜	(65)
香 菇	(66)
茶 叶	(67)
红茶菌	(68)
食 醋	(68)
带 鱼	(69)
猪 蹄	(70)
植物油	(71)
松子仁	(72)
枸杞子	(72)
百 合	(73)
大 枣	(73)
冬瓜子	(74)
牡 蛎	(74)
薏 米	(75)
米 糠	(76)
乌 梅	(77)
桃 花	(77)
白僵蚕	(77)
人 乳	(78)

美容食疗方

西红柿玫瑰饮	(78)
美肤养颜粥	(79)
人参雪耳羹	(79)
参枣猪肉粥	(79)
绿豆猪肝粥	(79)
枣仁桂圆粥	(80)
归参红花粥	(80)
桃花酒	(80)
栗子炖白菜	(80)
海参肉片炖竹笋	(81)
美肤散	(81)
萝卜汁	(81)

饮食与美发

美发的饮食调养

头发健美与饮食	(82)
怎样保持黑发长存	(84)
头发健美的食物选择	(86)

美发乌发食物

大 麦	(87)
芝 麻	(87)

黑大豆	(88)
芡 实	(88)
莲 须	(88)
核桃仁	(88)
何首乌	(89)
海 藻	(89)

美发护发食疗方

黑芝麻龙眼肉	(90)
核桃糖	(90)
炒黑豆	(90)
乌鸡油	(90)
桑葚黑芝麻粉	(90)
首乌黑芝麻丸	(91)
黑芝麻海带粉	(91)
美发果菜汁	(91)
黑芝麻美发饮	(91)
八珍美发豆	(91)

四季饮食与美容

四季美容的饮食调养	(93)
春季护肤饮食上应注意什么	(94)
夏日护肤与饮食	(96)
夏季护肤应怎样注意饮食	(96)
秋季美容的饮食调理	(98)

冬季护肤食疗法.....	(100)
--------------	-------

饮食与健美

饮食与形体健美

平衡膳食与人体健美.....	(102)
女子形体健美的饮食原则.....	(104)
少女青春期的饮食与健美.....	(105)
青年女性的饮食与健美.....	(107)
成年女性的饮食健美应注意哪些问题.....	(108)
孕、产妇的饮食与健美	(110)
更年期女性健美的饮食安排.....	(112)
女性健美锻炼应补充哪些营养素.....	(114)
保持体形健美的合理膳食.....	(116)
适量食用脂类食物有益于健美.....	(118)

饮食与减肥

肥胖的饮食防治

肥胖的原因.....	(119)
肥胖的诊断标准.....	(121)
肥胖对人体有什么害处.....	(122)
肥胖是怎样引起的.....	(123)
哪些人容易肥胖.....	(124)

防治肥胖的饮食原则·····	(124)
肥胖症患者应怎样调配饮食·····	(127)
科学饮食与减肥·····	(129)
家庭怎样安排减肥膳食·····	(130)
两餐之间吃水果有利于减肥·····	(132)
高纤维食物为什么能减肥·····	(133)
女性三期不宜素食减肥·····	(135)
运动减肥的原则是什么·····	(135)
减肥运动需要长期坚持·····	(136)
减肥运动多长时间才有效·····	(137)
进食时间对肥胖有什么影响·····	(138)
肥胖对孕妇有哪些不好的影响·····	(138)
吃不胖有什么秘诀·····	(139)
主食怎样制作有利于减肥·····	(140)
肥胖人吃什么蔬菜好·····	(141)
不吃早餐的减肥法不好·····	(141)
怎样预防产后肥胖·····	(142)
哺乳能促进母体健美吗·····	(143)
怎样消除腹部脂肪·····	(143)
体重反复增减对机体有害·····	(145)

减肥食品

冬 瓜·····	(146)
黄 瓜·····	(147)
魔 芋·····	(147)
竹 笋·····	(148)

红 薯	(149)
黑木耳	(150)
发 菜	(151)
山 药	(151)
菱 角	(152)

减肥食疗方

黄瓜拌蜇丝	(153)
凉拌发菜	(154)
麻辣莴笋叶	(154)
荷叶粥	(155)
山楂粥	(155)
冬瓜粥	(156)
陈皮车前绿茶	(156)
山楂荷叶茶	(156)
莲心茶	(156)
桑白皮茶	(157)
健脾饮	(157)
轻身散	(157)
海带话梅饮	(158)
荷叶减肥茶	(158)
乌龙茶	(158)
白菜拌荷鲜	(159)
马蹄木耳	(159)
芹菜炒香菇	(160)
茄汁墨鱼	(160)

芦笋扒冬瓜.....	(161)
独蒜乌鱼.....	(161)
清蒸凤尾菇.....	(162)
赤豆炖鹌鹑.....	(162)
青荷蒸鸭.....	(163)
荠菜豆腐羹.....	(164)
素蒸饺.....	(164)
苡仁面.....	(165)
竹荪三鲜汤.....	(165)
海带慈仁蛋汤.....	(166)
豆芽雪菜豆腐.....	(166)
枸杞翡翠豆腐.....	(167)
冬瓜草鱼汤.....	(168)
黄瓜拌肉丝.....	(168)
扁豆冬瓜卷.....	(169)
口蘑烧冬瓜.....	(170)
魔芋鸡.....	(170)
南瓜肉丁.....	(171)
苡仁鸭肉.....	(172)
红焖萝卜海带.....	(172)
怪味海带.....	(173)
青鸭羹.....	(173)
赤豆鲤鱼.....	(174)
明目减肥汁.....	(174)
什锦乌龙粥.....	(174)