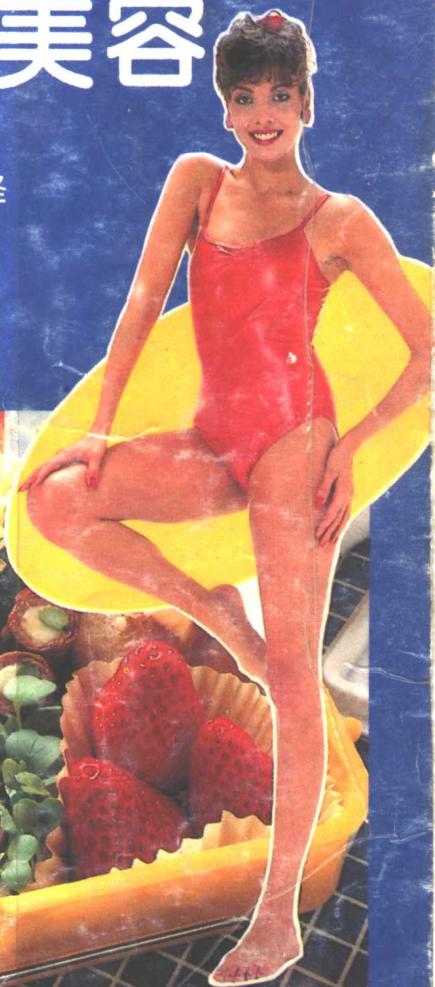


最佳

# 女性饮食美容

芸 芸 编译



# 最佳女性饮食美容

芸芸 编译

中国物资出版社

(京) 新登字090号

**最佳女性饮食美容**

芸芸 编译

中国物资出版社

(北京市西城区月坛北街25号)

全国新华书店经销

三河市艺苑印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 88千字

1994年10月第1版 1994年10月第一次印刷

印数：1—5000册

ISBN 7-5047-0856-9/G · 0182

定价：5.40元

## 前 言

柔嫩白净的肌肤，苗条健美的身材，是现代女性美的象征。作为女性，谁不愿拥有冰洁如玉的容颜，谁不愿拥有窈窕婀娜的身段？如何才能使自己玉颜不老，青春常驻呢？这是当今女士们最为关切的问题。

长期以来，人们错误地认为，通过化妆品就可以使自己变得美丽漂亮，光彩照人。殊不知，化妆品只能起到掩饰自身缺陷的作用，而不能消除这些缺陷，它所带来的美只是暂时性的，况且化妆品里都含有一定的化学成分，若使用不当，久而久之反而会损害肌肤，加速皮肤的老化。美国一位皮肤专家曾这样说过：“不要去相信广告上宣称的这种或那种皮肤霜会‘营养’你的皮肤，皮肤的美及营养只能来自食物加上良好的生活习惯。”因此，爱美的女性们，如果能科学地安排自己的饮食，合理地调节饮食结构，保证各种营养素的充足供应，那么您就会变得更美，这比刻意浓妆艳抹更胜一筹。利用天然食物进行美容，对女性的容貌美有百益而无一害。女性们想要使自己拥有光洁细嫩的肌肤，就要注意饮食与皮肤的营养关系，根据自己的皮肤来选择适当的食物进行美容和调理；想使自己身材匀称健美、青春永驻，就要合理地调整自己的饮食结构，保证充足的营养供应和适时适宜的保健与保养。

饮食美容与健美，是九十年代兴起的新潮流，这是人们从营养学的角度，对美容和健美的更深层次认识的反映。

为了适应这一潮流，笔者利用业余时间编译了《女性的饮食与美容》一书。它对女性的健美和美容将具有一定的参考价值 and 指导作用。笔者衷心地希望这本书能成为广大女士们喜爱的“美容师”。

芸芸

1994年4月于北京

# 目 录

|                |        |
|----------------|--------|
| 第一章 食物美容法..... | ( 1 )  |
| 柠檬美容法.....     | ( 1 )  |
| 牛奶美容法.....     | ( 4 )  |
| 苹果美容法.....     | ( 5 )  |
| 杏仁美容法.....     | ( 6 )  |
| 当归美容法.....     | ( 7 )  |
| 蜂蜜美容法.....     | ( 8 )  |
| 银耳美容法.....     | ( 10 ) |
| 芦荟汁美容法.....    | ( 11 ) |
| 花粉美容法.....     | ( 12 ) |
| 水美容法.....      | ( 13 ) |
| 食醋美容法.....     | ( 15 ) |
| 食盐美容法.....     | ( 17 ) |
| 茶水美容法.....     | ( 18 ) |
| 果蔬美容法.....     | ( 19 ) |
| 药膳美容法.....     | ( 22 ) |
| 厨房里的美容法.....   | ( 26 ) |
| 沐浴美容法.....     | ( 28 ) |
| 生活美容法.....     | ( 30 ) |
| 第二章 食物减肥法..... | ( 34 ) |
| 苹果牛奶减肥法.....   | ( 34 ) |
| 冻豆腐熬腌菜减肥法..... | ( 34 ) |

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 小豆色素茶减肥法.....                 | ( 35 ) |
| 减肥食物十三种.....                  | ( 36 ) |
| 多吃不胖的食物.....                  | ( 39 ) |
| 食疗减肥法.....                    | ( 40 ) |
| 饮食减肥新说.....                   | ( 41 ) |
| 减肥者的进食科学.....                 | ( 42 ) |
| 单纯性肥胖的饮食疗法.....               | ( 44 ) |
| 瘦型饮食法.....                    | ( 46 ) |
| 控制“生物性饥饿”可减肥.....             | ( 48 ) |
| 女性维持节食习惯的22招.....             | ( 50 ) |
| 第三章 女性的饮食与容貌美.....            | ( 52 ) |
| 根据皮肤选择食物.....                 | ( 52 ) |
| 皮肤美与维生素的调补.....               | ( 53 ) |
| 碱性食物与女性皮肤美.....               | ( 55 ) |
| 美容核桃粥.....                    | ( 55 ) |
| 黄瓜——天然的美容食品.....              | ( 56 ) |
| “鱼蛋”的美颜功效.....                | ( 57 ) |
| 兔肉——美容肉.....                  | ( 57 ) |
| 天然护肤三宝——维生素、氨基酸、微量元素<br>..... | ( 58 ) |
| 消除皱纹的饮食补养.....                | ( 59 ) |
| 美颜美容药食.....                   | ( 62 ) |
| 美容护肤的最佳食物与最差食物.....           | ( 66 ) |
| 乌发食物.....                     | ( 67 ) |
| 头发黄者的饮食.....                  | ( 68 ) |
| 食物与美发.....                    | ( 69 ) |
| 秃头与饮食调理.....                  | ( 71 ) |

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 20种对牙齿危害最大的食物·····          | ( 72 )  |
| 雀斑、蝴蝶斑的食疗·····              | ( 72 )  |
| 黄褐斑的饮食疗法·····               | ( 73 )  |
| 乳房美与饮食调理·····               | ( 76 )  |
| 体瘦者的饮食调理·····               | ( 77 )  |
| 自制美容饮料·····                 | ( 79 )  |
| <b>第四章 女性的饮食与健美</b> ·····   | ( 81 )  |
| 少女的饮食与健美·····               | ( 81 )  |
| 成年女性的饮食与健美·····             | ( 83 )  |
| 怀孕妇女的饮食与健美·····             | ( 85 )  |
| 更年期女性的饮食与健美·····            | ( 87 )  |
| 女性延长青春的饮食诀窍·····            | ( 90 )  |
| 女性的形体变化与饮食·····             | ( 91 )  |
| 饮食抗衰老法·····                 | ( 95 )  |
| 防老抗衰老食物·····                | ( 97 )  |
| 多喝水可以防衰老·····               | ( 99 )  |
| 女性春天里的饮食与保养·····            | ( 100 ) |
| 女性夏天里的饮食与保养·····            | ( 102 ) |
| 女性秋天里的饮食与保养·····            | ( 104 ) |
| 女性冬天里的饮食与保养·····            | ( 105 ) |
| 让你健康又苗条的饮食诀窍·····           | ( 107 ) |
| <b>第五章 中外女名人的美容秘诀</b> ····· | ( 110 ) |
| 著名美容师沈婵玉的养颜秘诀·····          | ( 110 ) |
| 金发女郎摩根菲钗的美容秘诀·····          | ( 112 ) |
| 著名舞蹈家石钟琴保持美好体型的秘诀·····      | ( 113 ) |
| 英国女王的健美之道·····              | ( 114 ) |
| 索菲亚·罗兰的美容之道·····            | ( 116 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| “环球小姐”的美容经验·····      | ( 117 ) |
| 英国著名模特桑玛花科丝的美容秘诀····· | ( 118 ) |
| 粤语片影后白燕的美容秘诀·····     | ( 120 ) |
| 著名舞蹈家陈爱莲的健美秘招·····    | ( 120 ) |
| 杨贵妃的驻颜之术·····         | ( 122 ) |
| 慈禧太后的美容法·····         | ( 123 ) |
| 港台红星郑裕玲的美容秘诀·····     | ( 125 ) |

# 第一章 食物美容法

## 柠檬美容法

柠檬不仅是人们喜爱的水果，而且是美容的最佳材料，巴黎的名女人，都用柠檬来敷面美容。柠檬含有丰富的维生素C，被誉为“维生素C之王”，它不仅能洁白皮肤，而且还能去除皮肤上的黑斑和小皱纹，因此为越来越多的女士所青睐。下面介绍几种柠檬美容法：

1. **柠檬去斑法**：每晚临睡前，先用清水将脸洗干净，然后取一些按摩面霜或冷霜于手掌上，滴入3—4滴柠檬汁，将其揉匀后，平均敷在脸部各处，然后，再用手指肚轻轻按摩1分钟，按摩完毕，用棉花擦去面霜，再敷上化妆水或奶液即可。这样，持之以恒，继续一个月以上，就可见其功效。皮肤较敏感者，柠檬汁可掺水使用。

2. **柠檬敷面法**：每周用柠檬敷面1—2次，将会收到意想不到的效果。柠檬敷面剂的具体作法是：鸡蛋1个，去掉蛋白，将蛋黄、橄榄油、奶粉（或面粉）及少量的蜂蜜搅拌在一起，成为糊状，然后将柠檬汁滴在上面，敷在整个脸上，但眼、唇不要抹。等脸上的敷面剂完全干掉时，用温水洗净，然后搽上一点化妆水即可。如果是油性皮肤，可加入橄榄油，面疱很多者，只用奶粉加一点柠檬汁敷面即可。继续做两个月之后，脸上发红的地方会消退，皮肤则变得光滑、平

坦而柔软。

**3. 柠檬洁白肌肤法：**①饮用柠檬汁。在外部使用柠檬美容时，饮用柠檬作成的饮料，两面夹攻，能有效地解除体内的**麦拉色素**，使皮肤很快地恢复洁白。其方法是：饮用以柠檬汁为主的果汁，一日一次。尤其是番茄柠檬汁，即番茄汁2/3，加上两个柠檬的汁液配合而成。番茄与柠檬是很相配的水果，至于其它如南瓜、小黄瓜、胡萝卜等含有维生素C的酵素，就不能掺在一起，以免互相忌克。番茄柠檬汁如果冰冻后饮用，能减低番茄的怪味，饮用时口感甚佳。②洗柠檬浴。把柠檬切成薄片，丢入浴缸中，即可洗柠檬浴。柠檬含有丰富的维生素C，由于维生素C的作用，洗完柠檬浴，会觉得全身清爽无比。又因柠檬皮上含有少量油脂，能使沐浴后的皮肤产生光泽。当然，洗个柠檬浴必须用掉好多柠檬，如果拿新鲜的柠檬似乎太浪费了，因此，可以把加工过而未使用完的柠檬收集起来，例如舞会中做果汁用的，调沙拉酱用的，这些都是好东西。如果柠檬皮很多时，不要一次用完，可将其晒干，每日用一点。干柠檬维生素是少了点，但是，使用时再滴入1—2滴的鲜柠檬汁，效果就会显著增加。

**4. 柠檬美化手足法：**雪白而滑嫩的手脚，最能使人动心。手脚是身体最常运动的部位，所以此处也是不可忽略的。用喝完柠檬汁剩下的薄片来按摩手和脚。先用柠檬肉，即含有维生素C较多的地方来摩擦手指和脚趾。沉淀而不健康的颜色立刻会消退而变成粉红色。其次用柠檬皮再摩擦一次，皮中所含的柠檬油，能去掉皮肤的粗糙而使其光滑。平常比较不注意的关节与手茧或脚茧，用柠檬皮按摩，黑色和老皮很快消失，恢复原来的白皙。冬天手和脚容易冻伤、皸裂的人，在脸盆中注入温水，放一点柠檬片，浸泡约10分钟

后，把手和脚浸入其中，就好象似柠檬温水按摩一样，能促进血液循环，滋润皮肤。每天晚上睡前洗一次。

**5. 柠檬美发法：**每个人多多少少都会有一点头皮屑，但如果头皮屑突然变得很多，或者一大块一大块地落下来时，就必须注意了，如果不及时阻止，可能会变成脱发症。所以洗发时同时要注意头皮的清洁。洗发后不要用润丝精，而是用护发油，在护发油内滴入5—6滴的柠檬汁，揉匀后抹在湿发上，以热毛巾包裹，20—30分钟取下毛巾，再用温水轻轻洗一遍即可。每个月至少这样洗一次。有的人欣赏乌黑发亮的头发，有的人却喜欢略带褐色的秀发。不必为了想拥有褐发而去染发，那样不但不自然，而且会损坏发质。使用柠檬就可不必为损害头发而带来的犹豫，柠檬即有漂白作用，对于头发和头皮的刺激性又小，能很温和地脱色。洗发后，把柠檬汁抹在头发上，并以热毛巾包裹15分钟后，用温水冲一遍即可。油质头发者，经常感到头发粘粘的，便可用柠檬做润发精。在洗脸盆内装1/3的水，加入半个柠檬汁，抹在头发上。经过数次后，便能有一头质软飘逸的秀发了。

**6. 柠檬美化膝盖与肘：**女性身体之美，在于柔和的曲线。膝盖或肘关节如果长出硬皮，将会破坏了柔软度。洗澡时，把柠檬当做刷子，用力揉搓膝盖、肘关节以及脚后跟。这些部分由于关节经常活动，皮肤最容易角质化，变成硬硬的厚皮。如果硬皮太厚了，可先用浮石摩擦，再用柠檬摩擦。泡过柠檬茶或使用过的碎柠檬片，用纱布包裹，也可当作刷子使用。洗刷过后，角质很快地软化，黑皮和角质层脱落，现出原来的白色。

## 牛奶美容法

传说，古代一位绝世美女——埃及女王克娄巴特拉保持肌肤冰洁玉润的秘诀是洗“牛奶浴”。这究竟可信不可信，当然已无法考证。但是，如果从营养学的角度来看牛奶，那是谁也不能否认的美肤佳品。我国台湾省台大畜牧系教授林庆文博士被誉为研究牛奶营养的泰斗，他指出，牛奶中的酵素功能可以对皮肤产生美容效果，同时也可以促进皮肤表面角质的分解。林博士说：“牛奶中极微细的脂肪球如果附在皮肤表层，就如同面霜布满全身一样，皮肤会受到滋润而逐渐显出光彩。”

我们知道，常用化妆品的人，会因精神不安定、身体疲劳或因紫外线照射而使皮肤变得粗糙，结果不但没有收到美丽的效果，而且会因化妆品的刺激而产生不良影响。这时，利用自然物来滋润肌肤最为安全，而牛奶便是其中最佳的一种。

林博士认为，不一定要用鲜度很高的牛奶来作为美容物，当你发觉牛奶的鲜度有了变化，乃至呈微酸现象，你也可将它“废物利用”——洗脸，敷霜、洗头。另外，当牛奶喝得只剩下一点点时，还可以用它来洗眼睛，牛奶对去除眼内的尘埃亦颇有良效。牛奶美容的方法主要有以下几种：

**1. 洗脸：**先在脸盆内放适量的水，再倒入约100CC的牛奶混合。先用肥皂将脸洗干净，再用牛奶水洗脸，洗好后用毛巾轻轻拭擦。

**2. 敷霜：**将棉花在冷牛奶中浸湿，再往额、颊、颞部敷试。待牛奶干后再擦拭，如此反复2—3次，最后用清水轻

洗。身体其它部分也可用同样的方法擦拭,可收到美容、美肌效果。至于晒伤,患湿症或斑症的皮肤,若用牛奶作敷霜,那会更有效。冷牛奶中的酵素可分解老化的角质,对敷愈焦伤的皮肤有好处。

**3.洗头皮:**头皮是老化的角质,而牛奶就是一种不伤皮肤,又能洗除头皮的天然洗发剂。将棉花在适量的牛奶中浸湿,揉擦于易脱头皮部位的皮肤,最后再用清水冲洗干净。

**4.洗眼:**牛奶也可作天然的眼药,洗除眼内的尘埃。消去充血,恢复视力。将纱布折迭成比眼眶稍大的方块,浸在牛奶中让它完全湿透,再覆盖在眼睛上,让眼睛在纱布上闭上,眼睛张开数次即可。

**5.牛奶浴:**将约1公斤的牛奶倒入温水浴池里,不用肥皂,直接进池洗身;或洗净身体后,再进入混有牛奶的温水中浸泡,或用刷子、海绵在牛奶中完全浸湿,再拭擦身体,最后,用清水冲洗干净即可。

**6.牛奶可清除暗疮和粉刺:**将鲜牛奶加热,渗入少许柠檬汁液,以棉花蘸湿,轻拍于脸上,干后用温水冲洗。这适合于油性皮肤与长有暗疮的皮肤。将鲜牛奶半杯煮沸,待其温热后以棉花蘸湿,轻擦于脸上,片刻后,牛奶渗入毛孔软化黑头粉刺,再用清水洗去,然后轻轻将黑粉刺挤出。

## 苹果美容法

西方有这样一句谚语:每天吃一个苹果,就不会去看医生。说的是吃苹果有益于健康。新近研究表明:苹果还有助于防止面部皱纹的出现。

苹果和某些蔬菜水果中都含有有机酸,其中的 $\alpha$ 羟基酸,

能除去皮肤表面的干皮及鳞片状脱落，可以温和地使已经出现的皱纹变得平滑，甚至还能消除老人斑。因此，人们不妨自己用苹果制成美容面膜，长期坚持使用，就一定会使皮肤恢复生气，让人看起来年轻。

自制苹果美容面膜的方法是：将一个苹果去皮去核后，放在牛奶中煮软，磨烂，待冷却后即可敷在面部。每星期一次即可，每次敷15—30分钟。

值得注意的是，虽然绝大多数人都吃苹果，并且不发生过敏反应，在使用苹果美容面膜前却要注意，因为皮肤直接接触苹果，说不定会十分敏感，所以为慎重起见，最好先在小片皮肤上搽一点试试。用时出现轻微的刺激感觉是正常的，只要皮肤不发红发痒就可以放心使用了。

## 杏仁美容法

杏仁有润泽面容的作用。《鲁府禁方》中的“杨太真仁玉膏”，就以“杏仁去皮、滑石、轻粉各等分，为细末，蒸过，入龙脑、麝香少许，以鸡旦清调匀。”每日晨起洗脸敷面。据说，杨贵妃就是以此来保护皮肤、润泽面孔，并以其娇容讨得唐明皇的宠爱。

《太平圣惠方》中记载曰：杏仁可治面部黑斑，使皮肤变白，并有“变白方”：用“杏仁一两，云母粉一两，杏仁汤浸去皮尖，上药研细，入银器中，用黄牛乳拌，略蒸备用”，晚上睡时涂面，早晨起来用清水清洗掉。用杏仁去皮，捣和鸡子白，每天晚上涂敷，早晨起来用暖酒洗去，可以达到润泽颜面，退祛去斑的功效。杏仁是古代养生家服食驻颜的食物之一，同时还有保护肌肤的作用。《日华子

本草》赞杏仁“养心肺、解热毒、润皮肤”，《本草纲目》中记载：翰林学士辛士逊长期在盥洗之后，口含七枚杏仁，良久脱去皮细嚼和津液下咽，身体轻健。

杏仁能治疗手足皴裂。用栝蒌仁二两，杏仁一两浸泡去皮，与栝蒌仁同研如膏，以蜂蜜稀释，每天晚上涂手，可以使手光润，冬天不会粗皴。

杏仁还能治疗皮肤诸疾病。如两颊赤痒，其状如痒，名“头面风”者：以杏仁频频搽之，内服“消风散”可除。如患白癫风拟“杏仁烧黑研膏，擦破，日日涂中。”

杏仁有甜苦之分，就皮肤美容而言，润泽肌肤，增白嫩皮多用甜杏仁，杀虫治疥，治疗面部黑斑多用苦杏仁。现代药理学研究，苦杏仁提取物去除氢氰酸后，可制成杏仁蜜，有滋润、白嫩皮肤的作用，是高级化妆品原料之一。

## 当归美容法

中药当归是伞形科植物当归的根，为妇科良药，有补血活血之功效。当归中含有大量的挥发油、维生素、糖、有机酸及微量元素等多种有效成份，实验研究表明，当归能扩张外周血管、降低血管阻力、增加循环血流量等。

在黑色素形成过程中，酪氨酸酶起着主要的促进作用。实验表明，当归提取液有抑制酪氨酸酶活性，防止酪氨酸酶氧化形成色素的作用。在治疗黄褐斑、雀斑等色素性皮肤病的过程中，使用当归不仅有较好的疗效，而且还可防止因使用白降汞、氢醌霜等化学药品而引起的刺激性和毒性。因此，有人将当归添加到美容霜、祛斑霜中，以取得营养皮肤、防止皮肤粗糙，防治粉刺、黄褐斑、雀斑等作用。经过观察，

没有发现任何副作用。

当归能扩张头皮毛细血管，促进血液循环，并含有丰富的微量元素等，有利于头发生长。因此，用当归制成的护发素、洗发膏，能使头发光亮，易于梳理。

**用当归美容、护发的简便方法是：**用当归50克，加适量水煎煮两次，合并煎煮液1000毫升过滤后备用。煎煮的容器可用搪瓷、陶瓷和玻璃等容器，不宜用铁、铝等容器。

**面部美容：**洗净面部后，用脱脂棉蘸少许当归液，在面部有色素沉着的地方不断涂擦，使皮肤吸收当归药液中的有效成分，达到治疗黄褐斑、雀斑等色素性皮肤病的效果。一般在晚间睡前涂用。

**护发：**洗完头发后，在双手上倒少许当归液反复搓揉头部和头发，使其达到护发效果。

## 蜂蜜美容法

蜂蜜营养丰富。它能增进健康、营养皮肤，可广泛地用来治疗各种疾病（其中包括皮肤病）。因此，不少美容化妆品均含有蜂蜜的成份。

蜜制面膜具有增强机体功能的作用，能舒展皱纹，改善肤色，增强皮肤弹性。它不仅对于干性皮肤，甚至对于皮肤枯皱者亦有良效。家庭自制蜜制面膜的方法如下：

**1. 蜂蜜——柠檬面膜：**把1/4杯蜂蜜和半只柠檬液汁混合，将其混合液涂在脸上，并作轻微的圆周运动，稍干后，即可涂上第二层、第三层。如用此剂感到不适，则可换用1/4杯稍稠的蜂蜜和上2小匙小麦粉、4小匙水搅和，先在脸上盖一层薄纱布（将眼睛、鼻孔、嘴的部位挖洞），再将