婦女美容飲食

●张伟君　主编

妇女美容饮食

·

妇女美容饮食 张伟君等编著

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷 **定价：2.75元**

中国工人出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

北京文化艺术印刷厂印刷

787×960 1/32 6.25印张 144千字

印数：1～7161册

ISBN7-5008-0764-3/G·114

妇女美容饮食

- 妇女美容饮食
- 妇女保健饮食
- 儿童保健饮食

即使是价格昂贵的高档化妆品，也只能起到掩饰的作用。专家认为，女性的阴柔之美来源于体内的气血充盈。肝、脾、肾等器官功能失调会导致气血亏损，表现在最敏感的皮肤、面容、头发上，从而有损您的丰姿。

现代的美容观念正在更新，女士们要拥有持久的健美，除了注意肌肤的养护外，关键在于调节生理功能、合理补充营养，本书所介绍的美容饮食，在市场上容易买到，价格适中，只要您在生活中稍加注意，合理搭配，便可达到既增强体质、又保养肌肤，防止早衰的目的。

本书还有“妇女保健饮食”及儿童保健饮食两部分实用性很强的内容。

ISBN 7-5008-0763-3/G·114　　定价：2.75元

目　　录

·妇女美容饮食·

古代桃花美容 …… (3)
雀斑与饮食 …… (3)
妇女食玉米可减肥 …… (5)
日常膳食中的秀发食物 …… (5)
牛肝粥治蝴蝶斑 …… (6)
美容食物二味 …… (6)
土产食物可美容 …… (7)
四种食物美容 …… (7)
少女“多毛症”的饮食疗法 …… (8)
肥胖者宜吃冻豆腐 …… (9)
蝴蝶斑的饮食防治 …… (9)
毛发早白症的食疗 …… (10)
食物用于面部美容的方法 …… (11)
食品面膜与美容 …… (12)
维生素与美容 …… (13)
脱眉者吃些什么食物好 …… (14)
斑秃食疗方笺 …… (15)
治雀斑的民间验方 …… (16)
怎样才能使头发秀美 …… (16)
古埃及女王美容秘诀 …… (17)
对牙齿危害最大的食物 …… (18)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

酸、碱及中性饮食与美容 …… (18)
防白发饮食 …… (19)
巧用食物调治失眠症 …… (20)
脱眉患者的食疗方 …… (21)
有美容作用的瓜果蔬菜 …… (21)
青春期痤疮与饮食 …… (22)
饮食减肥的要点 …… (23)
睡眠与饮食 …… (23)
哪些饮食因素易引起便秘 …… (24)
健康及美容食品种种 …… (25)
厨房里常见的美容佳品 …… (25)
氟与牙齿 …… (26)
食物能调节人的情绪 …… (27)
失眠病人的饮食疗法 …… (28)
消瘦女子的饮食疗法 …… (30)
肥胖人可用饮食疗法减肥 …… (31)
贫血病人的饮食疗法 …… (32)
各种皮肤病的饮食疗法 …… (32)
如何调整饮食以使头发稠密 …… (33)
常吃肉皮可使人丰采常存 …… (34)
肥胖者宜多吃什么蔬菜 …… (34)
用药加食疗疥疮可早除 …… (35)
减肥新招术——液体食物 …… (36)
人体脂肪易在夜间形成 …… (37)
不吃早餐的人易发胖 …… (37)
人体老化与营养 …… (37)
年过三十岁的人要注意合理饮食

防早衰 …… (39)
过量减食最终能减肥吗 …… (40)
胖人和瘦人的食疗验方 …… (40)
哪些食物有利保护眼睛 …… (41)
少女不宜过多摄入食物纤维素 …… (42)
治“酒糟鼻”有何食疗方 …… (43)
哺乳可促进母体健美 …… (43)
妇女节食减肥的基本原则 …… (44)
蔬菜美容妙方五则 …… (45)
十种具有健美增白润肤功能的菜肴 …… (45)

·妇女保健饮食·

营养·健康·寿命 …… (55)
产妇夏季饮食调理 …… (56)
妇女月经期的饮食宜忌 …… (58)
少女闭经食疗方 …… (59)
月经来潮前的饮食调理 …… (59)
蜜汁生仁对妇女肝肺等疾患有疗效 …… (60)
低血小板症患者不宜多吃鱼 …… (60)
经期孕期哺乳期妇女不宜饮浓茶 …… (60)
孕妇多吃绿叶蔬菜可防流产 …… (61)
哺乳期妇女不宜饮用麦乳精 …… (61)
孕妇不宜食桂圆 …… (61)
产妇为什么宜吃红糖 …… (62)
更年期妇女的饮食调理 …… (62)
药蛋疗疾妙方 …… (63)

中年妇女不宜多吃甜食 …… (64)
产妇一日最佳食谱 …… (64)
产后便秘的药粥疗法 …… (65)
节育环与妇女营养 …… (66)
保健要诀:以通为补 …… (67)
孕妇在冬春要多进食蔬菜 …… (67)
妇女骨质疏松症的饮食预防 …… (68)
更年期营养与膳食宜忌 …… (70)
孕妇不宜多喝茶 …… (72)
先兆流产的饮食疗法 …… (73)
孕妇不宜多吃谷物 …… (74)
孕妇诸病的食疗 …… (74)
为更年期妇女立食谱 …… (76)
多食含锌食物有利孕妇分娩 …… (77)
月经病的冬季食疗 …… (77)
产后的汤饮选择 …… (78)
冬温食疗方剂五则 …… (79)
甜食与乳腺癌 …… (80)
少女青春期的合理饮食 …… (80)
孕妇保健之要——饮食宜忌 …… (81)
人工流产后的饮食调理 …… (83)
食疗糖水方笺 …… (83)
体内缺铁可致女性惧冷 …… (85)
皮肤瘙痒症的饮食治疗 …… (86)
少女变声期的饮食 …… (86)
产妇药膳六则 …… (87)
产后便秘的饮食四要素 …… (88)

乳汁药疗沁心脾 …… (89)
高血压病人宜吃牛奶 …… (91)
产后血晕的药膳调治 …… (91)
饮料可引起哮喘 …… (94)
补血粥四味 …… (94)
少女不宜过多摄入食物纤维素 …… (95)
治便秘的食疗便方 …… (95)
子宫脱垂的辅助食疗方笺 …… (96)
妊娠水肿的食疗方 …… (97)
饮些葡萄酒可缓解痛经 …… (97)
妇女白带异常的饮食疗法 …… (98)
人工流产后药膳二则 …… (98)
红枣食疗方 …… (99)
妇女更年期综合症的辩证食疗 …… (99)
妊娠期三阶段的膳食特点 …… (100)
孕妇多吃鱼有利婴儿大脑发育 …… (101)
妇女阴冷的食疗方笺 …… (101)
缺乳食疗方笺十种 …… (102)
“十女九带”食疗可止 …… (103)
恶露不绝的药膳调治 …… (104)
妇女怀孕后的饮食保健 …… (105)
妊娠呕吐时的饮食调理 …… (106)
产后头几天的饮食保健 …… (107)
产妇适量吃红糖、鸡蛋有益 …… (108)
产妇一天吃几个鸡蛋好 …… (109)
哺乳期妇女的饮食保健 …… (109)
产后滋补切勿过量 …… (110)

妇女绝经前后的饮食 …… (111)
蛋白质营养与优生 …… (112)
脂肪营养价值的评定 …… (112)
饮食与个性、体型的关系 …… (113)
老年妇女不宜多饮咖啡 …… (114)

·儿童保健饮食·

麻疹患儿的营养 …… (119)
长期大量服用蜂乳类补品会造成幼儿
性早熟 …… (119)
鸡蛋与中药配伍治疗儿科疾病 …… (120)
儿童吃冷饮的学问 …… (120)
儿童健康十戒——美国医生的
建议 …… (121)
儿童近视眼与饮食 …… (122)
被动吸烟使儿童变矮 …… (123)
食物治疗痱子 …… (123)
小儿便秘的饮食调理 …… (124)
宝宝断奶何时最相宜 …… (124)
小儿缺铁易患肺炎 …… (125)
三岁至五岁幼儿的饮食安排 …… (126)
幼儿疾病的蒜头疗法 …… (127)
小儿“夏季热”食疗有良方 …… (128)
小儿饥饿性腹泻 …… (129)
合理调配儿童冬季饮食 …… (130)
儿童食疗食补方笺 …… (130)

小儿百日咳药膳方 …… (131)
小儿补钙饮食宜忌 …… (132)
小儿腹泻家庭药方 …… (133)
肺炎小儿的饮食疗法 …… (134)
儿童嚼干鱼片不利健康 …… (134)
孩子应适量补充脂类食物 …… (135)
母乳喂养与辅食添加 …… (136)
鹅口疮食疗方笺 …… (136)
小儿夏热的食疗三例 …… (137)
食物治疗小儿寄生虫病 …… (137)
小儿菜肴勿多放味精 …… (138)
小儿蛋白质缺乏易患龋齿病 …… (139)
小儿消化不良食疗五例 …… (139)
服驱虫药后饮食的宜忌 …… (140)
如果您想得到一个宁馨儿,注意胎儿及
婴儿脑的早期营养 …… (141)
面糊喂婴儿易患营养不良症 …… (142)
小儿腹泻时的禁食及喂养 …… (143)
小儿不宜多吃山楂片 …… (144)
儿童癞皮病的饮食治疗 …… (144)
婴幼儿湿疹的饮食调治 …… (145)
早产儿的科学喂养 …… (146)
小孩食用鲜蚕豆应注意什么 …… (147)
小儿喝淡茶可防龋齿 …… (148)
小儿疳积的粮油食疗方 …… (149)
维生素 A 有助于治疗儿童白血病…… (150)
儿童不适常吃糕点 …… (150)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook

夏季婴幼儿热症的辩证与食疗 …… (151)
小儿食疗古方三则 …… (153)
预防心血管病应从儿童做起 …… (153)
牛奶可促使孩子长高 …… (155)
小儿流涎的食疗方法 …… (155)
小儿夜啼的食疗验方 …… (156)
小儿久咳食疗方 …… (157)
婴儿贫血的饮食防治 …… (157)
婴儿辅助食品 …… (158)
治小儿蛲虫病便方 …… (158)
红萝卜防治近视 …… (159)
儿童 MBD 症及其膳食调配 …… (159)
肥胖儿金针菇食谱五款 …… (160)
适合患病儿童食用的罐头 …… (161)
小儿营养性贫血食疗方笺 …… (162)
治疗幼儿冬季腹泻简方 …… (163)
小儿消化不良的食疗五例 …… (164)
小儿驱虫食疗便方 …… (165)
小儿肝炎的药膳配制 …… (166)
小儿遗尿食疗方笺 …… (167)
儿童蛋白质缺乏的原因及饮食
　防治 …… (168)
莫给孩子吃大量鸡蛋 …… (169)
多动症儿童忌哪些食物 …… (169)
小儿高热时的食物辅助治疗 …… (170)
儿童常嚼泡泡糖有利于口腔卫生 …… (171)
小儿咳嗽痰多时采用哪种食疗法 …… (171)

儿童不宜多吃动物肝肾 …… (172)
幼儿大脑正常发育取决于营养
平衡 …… (172)
婴幼儿的营养食品——鱼松 …… (173)
夏秋小儿腹泻的饮食调理 …… (173)
小儿疖疮与食糖 …… (175)
儿童不宜多吃“酒心糖” …… (176)
小儿疳积食疗法 …… (176)
怎样提高孩子食欲 …… (178)
患伤寒小儿的饮食调治 …… (178)
婴幼儿腹泻的禽蛋疗法 …… (179)
婴幼儿腹泻后不必停食(专家
建议) …… (179)
警惕小儿患药源性营养不良 …… (180)
儿科疾病食疗方数则 …… (181)
儿童不宜多吃皮蛋 …… (181)
湿疹患儿的饮食要点 …… (182)
小儿遗尿的饮食疗法 …… (183)
小儿百日咳的饮食疗法 …… (183)
儿童不宜的几种食物 …… (184)
婴儿食物莫过咸 …… (185)
婴儿半岁前不宜喂蛋清 …… (185)
胡萝卜能治婴儿腹泻 …… (185)
低胆固醇饮食对儿童健康有害 …… (185)
·后记· …… (187)

• 妇女美容饮食

古代桃花美容

早春三月，桃花盛开，烂漫芳菲，那娇艳的风姿着实令人心旷神怡。桃花不仅美丽，而且，还有美容的作用。它含山奈酚、香豆精，白桃花含三叶豆甙，花蕾含柚皮素。祖国医学认为，桃花性味苦、平、无毒、有利水、活血、通便等功效，能治疗水肿、脚气、痰饮、滞血、便秘，经闭及脑神经痛等症。

桃花有美容之功效，早在两千多年前祖国医学就已经认识到了。我国最早的药物学专著《神农本草经》中就有桃花"令人好颜色"。的记载。梁代医学家陶弘景也说："服三树桃花桃花尽，则面色红润悦泽，如桃花也。"在我国历代医学典籍中，桃花应用于美容的药方也屡见不鲜。《时后方》云，用桃花、冬瓜仁、白杨皮各适量、共研成细末混匀，饮后开水冲服，每日三次。如欲面白，多用冬瓜仁；如欲面红，则多加桃花，据称服三十日面色即能白里透红，润泽光华。《圣济总录》载，面色憔悴的人，如采桃花阴干为末，和鸡血拌和涂于面上，两三天后脱下，面色就能红润光华；或将桃花和杏花用清水浸出汁液，用以洗面，红润容颜。《圣惠方》谓：用桃花阴干；研成末，再用等量冬瓜仁研成末，和适量蜂蜜调匀，用以敷面，可治雀斑、黑斑，黑痔等面部瑕疵。

必须注意的是，桃花有峻泻作用，所以内服时不可多，也不宜久服，脾胃虚寒泄泻者禁服。

雀斑与饮食

有些女性在面部、颈部和手背等外露部位长有针尖至高粱粒大小的浅黑色斑点。因其形似雀卵上的斑点，故称

雀斑。雀斑虽不痛不痒，但却影响女性的美容。

雀斑是一种色素代谢障碍性的皮肤病，病因还不十分清楚，可能与遗传、曝晒、皮肤 PH 值增高，内分泌紊乱等因素有关。

大家知道，决定人皮肤黑白的因素主要是黑色素成分。黑色素是由表皮基底层的黑色素细胞内的酪氨酸酶，在酪氨酸酶的作用下形成多巴醌，进而氧化成黑色素。雀斑就是表皮基底层内部色素增多而引起的。

日光中的紫外线能够增加皮肤中的酪氨酸酶的活性，使黑色素合成增多，因而雀斑与日光照射有直接关系。紫外线夏季强烈，故雀斑夏季加重，颜色变深，数目增多；冬季则减弱。

皮肤表面 PH 值增高也易使雀斑出现，健康人皮肤表面值为五点五左右，显微酸性。在酸性条件下不利于病菌的生存、繁殖和侵入。同时，皮脂和汗液可以乳化成具有保护作用的薄膜，防止物理性和化学性物质的侵入和刺激。从而减少了雀斑的出现。

防止雀斑可以采取下述方法：

胡萝卜汁治疗法：

将鲜胡萝卜研碎挤汁，取 10 至 20 毫升，每日早晚洗完脸后用鲜汁擦脸，待干后，用涂有植物油的手帕轻擦脸部。此外，每天还要喝一杯胡萝卜汁。因为胡萝卜中含有丰富的维生素 A 原。维生素 A 原在体内可转化成维生素 A。维生素 A 具有润滑、强健皮肤的作用，可防止皮肤干燥粗糙现象的发生。

柠檬汁饮用法：

可用柠檬汁加冰糖适量饮用。柠檬中含有大量的维生素 C，每 100 克柠檬汁中含维生素 C 达 50 毫克，此外，还有钙、磷、铁和 B 族维生素等。

常饮用柠檬冰糖汁不仅可使皮肤白嫩，防止皮肤血管老化，而且还具有防动脉硬化的作用。这些作用都和维生素 C 有密切关系。因为维生素 C 具有保持肌肤润滑，防止

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook