

实用食疗与宜忌丛书

美容保健

冯天保
黄霖
尹利华

主编

食疗与

宜忌手册

院士推荐

名方简方

居家实用

临床卓效



羊城晚报出版社

实用食疗与宜忌丛书

美容保健食疗与宜忌手册

冯天保 黄 霖 尹利华 主编

羊城晚报出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

美容保健食疗与宜忌手册/冯天保, 黄霖, 尹利华主编. —广州:
羊城晚报出版社, 2002.2

(实用食疗与宜忌丛书)

ISBN 7-80651-105-9

I. 美... II. ①冯... ②黄... ③尹... III. ①美容—保
健—食谱 ②美容—饮食—禁忌 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094526 号

美容保健食疗与宜忌手册

Meirong Baojian Shiliao Yu Yiji Shouce

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8.25 字数 220 千

版 次/2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数/1~5 000 册

书 号/ISBN 7-80651-105-9/R·18

定 价/18.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 简 介

该套实用食疗与宜忌丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家，为了满足广大人民群众的需要，根据各人群的特点，运用中医学传统的辨证理论，参考了国内外最新的营养学知识，结合编者的多年临床经验编写而成。

该书是实用食疗与宜忌丛书中的一本，主要介绍了美容保健的食疗法则、美容保健食疗中常用的中药和食物、美容保健和相关疾病的饮食疗法和饮食宜忌。在各种美容保健食疗和相关疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、一般患者及其家属、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

本书编委会

主 编：冯天保 黄 霖 尹利华

主要编写人员（按姓氏笔画顺序）：

尹利华 叶振宇 冯天保

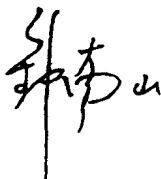
刘 华 杨 辉 陈小清

黄 霖 喻清和

作 序：钟南山

序

广州医学院院长
中国工程院院士



中医学是我国劳动人民所创造的优秀民族文化的一部分，其独特的理论体系和动态、整体的研究思路，自立于世界医林。饮食疗法是中医学的一个重要组成部分，在《周礼·天官》中就有“五味、五谷、五药以养其病”的记载，汉代医学家张仲景在《金匱要略》中提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜益体，害则成疾。”这些都说明饮食的重要，饮食适宜可以促进健康，饮食不当则导致疾病。食物配合药物，可以加强药物的治病作用，适当的饮食有利于脏器功能的恢复，强身健体，延缓衰老，延年益寿。

学中医，习中药，治病救人；读经典，求创新，药食相成。广州医学院第一附属医院中医科等单位的中青年医师勤求古训，刻苦钻研，临证探索，不断进取，探求治病防病食疗药方，著成丛书，实属难得。他们历经多年的努力，把临床诊疗心得撰写了100余万字的实用食疗与宜忌丛书，包括《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》，在继承、发扬祖国医学遗产中做了大量工作。

该套丛书以食物为载体，以药物为主导，以辨证施治为原

则，用以治疗疾病、调养身体、防病保健。丛书对内、外、妇、儿、老年等科的常见病的饮食疗法与饮食宜忌在理论上作了较为详尽的叙述，既有经济实用的简方，验方，又有滋补强身健体的名方。丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生，对丰富人民群众的医疗保健知识，提高国民健康素质也大有裨益。

看年轻一代医师为发展祖国优秀文化而努力，学古而不泥古，不断总结进取，运用现代研究技术，开展中医药研究，编著成该套丛书，我感到十分欣慰。望年轻一代为进一步发挥祖国医学遗产，不断进步，有所创新，更好地服务民众。

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。饮食疗法可以作为治疗疾病、调养身体、防病延年的一种手段，具有简便易行，可以长久应用，无害有效的特点。同时，饮食疗法又可配合药物治疗疾病，两者相辅相成，相互促进，促进身体健康。当今随着经济的发展，人们生活质量的提高，人们的健康意识逐渐加强，由于食疗具有确切的疗效，日益受到国内外医学界的重视和关注。

为了让广大医务工作者和人民群众了解掌握一定的卫生保健知识，运用中医传统的辨证理论指导饮食，从而达到治疗疾病、食疗养生、防病保健、延年益寿的目的，我们编著了这套实用食疗与宜忌丛书。该套丛书以实用为原则，着重介绍了临床疗效显著的食疗方，其制作简便，经济实惠，强调因人制宜，可以自行选择使用，也可在中医生的指导下选服。

实用食疗与宜忌丛书共分为《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》等。该套丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、家庭保健人士、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

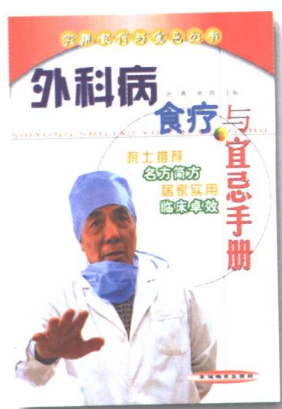
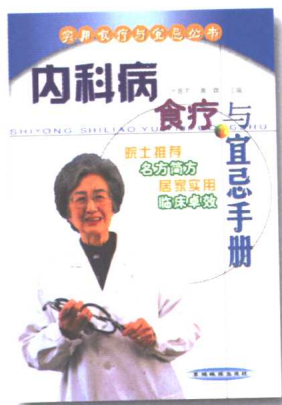
该套丛书为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，参考了国内外最新营养学的知识，重点介绍各病种的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

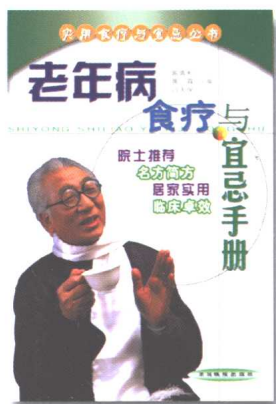
该套丛书涉及内容多，书中如有疏漏、不妥之处，恳请读者

给予批评指正！

该套丛书的编著出版，得到钟南山院士的亲切关怀与指导，并为该书作序。在此表示衷心的感谢！

编著者





目 录

序

前 言

第一章 概 述	1
一、美容保健的中医基础理论	1
(一) 五脏与美容保健	1
(二) 气血津液与美容保健	5
(三) 经络与美容保健	6
(四) 六淫与美容保健	6
(五) 情志与美容保健	8
(六) 饮食、劳逸与美容保健	9
二、美容保健的食疗法则	9
(一) 祛风解表法	9
(二) 凉血化斑法	9
(三) 清热利湿法	10
(四) 清热解毒法	10
(五) 养血润燥法	10
(六) 健脾祛湿法	11
(七) 活血祛瘀法	11
(八) 补益气血法	11
(九) 温阳祛寒法	12
(十) 补益肝肾法	12
三、美容保健的饮食要求	12
(一) 美容保健与营养素	12
(二) 美容保健的饮食禁忌	16

第二章 药物、食物篇	20
一、中药类	20
(一) 祛风类	20
(二) 祛湿类	23
(三) 散寒类	25
(四) 清热类	27
(五) 除实邪类	30
(六) 理气类	31
(七) 活血类	32
(八) 益气助阳类	34
(九) 养血滋阴类	38
(十) 增香添色类	44
二、食物类	45
(一) 蔬菜瓜果类	45
(二) 禽兽肉类	63
(三) 水产品类	69
(四) 调味类	74
第三章 保健食疗篇	80
一、肌肤美食疗保健	80
二、毛发美食疗保健	89
三、五官美食疗保健	98
(一) 美眼明目	98
(二) 美唇护唇	112
(三) 美齿固齿	117
(四) 润鼻健鼻	122
(五) 聪耳健耳	126
四、形体美食疗保健	140
(一) 健美减肥	140
(二) 丰形健身	145

五、气味美食疗保健·····	151
第四章 疾病食疗篇 ·····	157
一、雀斑·····	157
二、黄褐斑·····	160
三、痱子·····	165
四、白癜风·····	169
五、脂溢性皮炎·····	173
六、寻常痤疮·····	176
七、酒渣鼻·····	181
八、脱发·····	185
九、接触性皮炎·····	190
十、神经性皮炎·····	193
十一、扁平疣·····	198
十二、带状疱疹·····	201
十三、手足癣·····	205
十四、系统性红斑狼疮·····	208
十五、银屑病·····	212
十六、麦粒肿·····	216
十七、冻疮·····	219
十八、鱼鳞病·····	223
十九、须发早白·····	227
二十、面瘫·····	233
二十一、紫癜·····	237
二十二、手足皲裂·····	242
二十三、湿疹·····	245

第一章 概 述

一、美容保健的中医基础理论

(一) 五脏与美容保健

中医学藏象学说认为，人体心、肝、脾、肺、肾五脏与形体诸窍联结成一个整体，互相关联，互相影响。按照藏象学说，心，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇，其充在肌，开窍于口；肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。由此可见，五脏不但与面部皮肤有关，而且与五官、爪甲、毛发等涉及美容的器官均有密切的关系。中医的藏象学说的形成是基于“有诸内，必形诸外”的观察研究方法而确立的，面部皮肤可以反映五脏气血的盛衰和功能的正常与否。也就是说，五脏气血的盛衰、功能的正常与否直接关系到面容的荣枯。五脏可以通过经脉，将气、血、津、液等营养物质输送和散布于面部及五官，使面部得到充足的营养，达到容貌健美。

1. 心与美容保健的关系

心居于胸腔，为神之居、血之主、脉之宗，在五行属火，起着主宰生命活动的作用，为“君主之官”。心与美容的关系主要体现在心主血脉、主神志两个方面。心主血脉，表现在心血的正常运营，使面部皮肤得到濡养，面部才会红润有光泽。心的气血还可以通过经络上注于面部及五官诸窍，此即《灵枢·邪气脏腑病形》云：“十二经脉、三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍”。所以心与

颜面诸窍最为攸关，心气旺盛，推动血液有力，血脉充盈才能面色红润、须发乌黑、双目有神、鼻直口阔。反之，若心气不足，心血亏虚则面部血液供血不足，皮肤得不到滋养，则面色枯槁，暗淡少华。若心血暴脱，则面部色泽苍白如纸，此即“血脱者，色白，天然不泽”（《灵枢·决气篇》）。至于各种原因引起的心血瘀阻，又常见面色青紫，血管怒张，口唇紫绀等。

心又主神心。广义的神是指人体生命活动的外在表现，如整个人体形象，以及面色、眼神、肢体运动姿态等，也就是人们常说的神气。神气体现生命自然和谐之美，故在美容学中除形体的健美外，更应注重神气的保健。神的活动以心血为物质基础，心血充足则人的神志清晰，精神充沛，感觉灵敏；反之则精神衰退、健忘、多梦、失眠、惊悸。中医美容强调神形俱美，健美的外形和良好的精神风貌缺一不可，若能形神合一，就可达到较高的美容境界。

2. 肺与美容保健的关系

肺位于胸腔，左右各一。肺的主要生理功能是主气、司呼吸，主宣发和肃降，通调水道，朝百脉、主治节。肺又主皮毛，皮毛的营养来源于肺。肺的这些功能都与美容有一定关系。卫气源自脾胃，须经肺的宣发方能布达皮毛发挥功能，故《灵枢·决气篇》曰：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”《灵枢·本藏》曰：“卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”卫气循行于肌表皮腠之间，慄悍清利，能够温煦肌肤，调节汗孔，抗御外邪，促进代谢。因此，皮肤的功能大部分是卫气的功能，功能的完整性是皮肤美容的先决条件。若肺气不足或肺气郁闭使肺失宣发，就会引起卫气虚弱或卫阳郁滞而致皮肤功能失常。卫气虚则皮毛肌肤失养，肌肤不温，易生冻疮，汗出异常，皮肤抵抗力差，反复感染，易感风邪而致瘙痒过敏，皮肤干枯；卫阳郁滞化热易生斑、疹、疮、疡等皮肤疾患。

肺宣发津液至皮毛，这对于保持皮肤充足的含水量具有重要意义。皮肤缺水是皮肤干燥、衰老，产生皱纹的重要原因，正如《素

问·病论》所云：“肺气不营则皮毛焦，皮毛焦则津液去……则皮枯毛折。”当皮肤缺水、干燥起屑，产生许多细小皱纹、破裂或唇焦时，应注意清热润肺，养阴生津。另外，肺朝百脉、主治节的功能主要可以帮助血液运行，从而改善面部血液循环。

3. 脾与美容保健的关系

脾位于中焦，在膈之下。它的生理功能是主运化、升清和统摄血液。脾胃与美容的关系主要体现在脾胃生化、运行、统摄气血津液方面。首先，脾作为后天之本、生化之源，对五脏六腑、全身健康有深刻影响；其次，脾和形体肥瘦、肌肉虚实、肌肤弹性、面色唇色直接相关。脾气健运，气血生化有源，脏腑安和，这是形体容貌美的基础，可表现为体重适中，肌肉结实，四肢有力，肌肤充盈饱满，面有光泽，口唇红润。若脾胃功能失调，则可致形体损美。若脾胃积滞化热，则可见皮肤油腻粗糙、形体肥硕、便秘、口臭、体臭、痤疮、酒糟鼻、皮肤容易过敏等。若脾胃虚弱，生化乏源，则可见皮肤干枯、面色萎黄或色如尘垢、精神疲惫、四肢乏力、肌肉松弛下垂、口唇色淡无华。

脾的运化功能还包括运化水湿的功能，直接参与水液代谢。对皮肤来说，畅通的水液代谢，充分的水液供应可以使皮肤充盈饱满又无虚浮胀满之象。皮肤对缺水和水液停留均很敏感。若脾失健运，水湿内停，痰湿内盛，则可致形体肥胖臃肿，神昏嗜睡，面色黄白不泽，面部虚浮；若恣食肥甘，损伤胃脾，湿热内蕴，则又常常引发多种皮肤病（例如斑秃、脂溢性脱发、脂溢性皮炎、皮肤瘙痒、毛囊炎、湿疹等）。

4. 肝与美容保健的关系

肝位于腹部，横膈之下，右肋之内。肝与美容的关系主要体现在肝的2个生理功能：肝主疏泄、主藏血。肝主疏泄包括了调畅气机、促进脾胃运化功能和调畅情志等。肝主条达，疏泄情志，情志条达则七情平和适度，神态安详，眉目舒展；肝气郁结，七情不畅则使人郁郁不乐、愁眉苦脸或烦躁易怒。