



水龙吟 / 编著

美容养颜

食物本草

用简单易操作的方法，

将100种日常食物调配成

养颜美食

适宜中国女性

针对美容养颜

源自传统医学

贴近日常饮食





美容养颜食物本草

Meirong Yangyan Shiwu Bencao

水龙吟 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜食物本草/水龙吟编著. —北京:中国妇女出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80203 - 400 - 6

I. 美… II. 水… III. 美容—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047083 号

美容养颜食物本草

作 者: 水龙吟

策 划: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 10.625

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 400 - 6

定 价: 19.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



第一章 美容养颜的生理基础

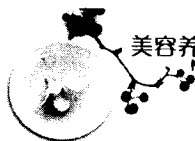
- | | | | |
|----|------|----|-------|
| 1 | 心与美容 | 11 | 精与美容 |
| 2 | 肝与美容 | 12 | 气与美容 |
| 5 | 脾与美容 | 13 | 血与美容 |
| 6 | 肺与美容 | 14 | 津液与美容 |
| 10 | 肾与美容 | | |

第二章 美容养颜的物质基础

- | | | | |
|----|----------|----|--------|
| 15 | 蛋白质与美容 | 18 | 矿物质与美容 |
| 17 | 脂肪与美容 | 21 | 维生素与美容 |
| 18 | 碳水化合物与美容 | 27 | 水与美容 |

第三章 美容养颜食物

- | | | | |
|----|---------|----|-----|
| 29 | 猪瘦肉 | 59 | 鸽蛋 |
| 34 | 猪蹄 | 62 | 鹌鹑蛋 |
| 38 | 猪皮 | 65 | 牛奶 |
| 41 | 猪骨(含骨髓) | 66 | 酸牛奶 |
| 46 | 兔肉 | 66 | 羊奶 |
| 48 | 鸽肉 | 67 | 鲤鱼 |
| 51 | 鸡蛋 | 69 | 带鱼 |
| 55 | 鸭蛋 | 72 | 银鱼 |



75	章鱼	206	卷心菜
78	甲鱼	211	魔芋
81	乌龟	216	红薯
83	牡蛎肉	220	刺梨
87	海参	221	苹果
91	蚌肉	226	芋头
95	田螺	230	桃子
97	墨鱼	234	李子
103	鱿鱼	236	樱桃
107	苦瓜	241	葡萄
111	丝瓜	244	椰子
117	冬瓜	247	草莓
122	黄瓜	250	芒果
126	蘑菇	253	柠檬
131	香菇	256	龙眼
135	黑木耳	259	番木瓜
141	银耳	262	桑葚
146	胡萝卜	263	柚子
151	竹笋	266	荔枝
156	山药	271	菠萝蜜
161	百合	272	猕猴桃
165	莲藕	274	柑子
171	大白菜	277	西瓜
176	芥菜	279	橄榄
182	芹菜	280	罗汉果
188	菠菜	281	大枣
192	香椿	285	酸枣
196	海带	286	核桃仁
201	马齿苋	290	松子仁

293 花生
296 杏仁
299 桃仁
300 芝麻
303 大麦
304 黑米
305 薏苡仁
306 黄豆
309 黑豆
309 豌豆
312 扁豆
316 豇豆
319 绿豆

320 枸杞子
322 葵花子
323 榛子
324 茶叶
325 蜂蜜
326 蜂乳
327 花粉
328 桃花
329 菊花
331 莲花
332 红花
334 玫瑰花





第一章

美容养颜的生理基础

心与美容

心是人体生命活动的主宰，在脏腑中居首要地位，其他脏腑都是在心的统一协调下进行活动的。心与美容的关系主要体现在人的颜面，心功能的优劣可以从人的面部直接反映出来。

①主血脉

心主血脉是指心有推动血液在脉管内运行以营养全身的功能。心是血液运行的动力，脉是血液运行的通路。血液运行于脉道之中，有赖于心 and 脉的互相合作，而以心为主导。心气旺盛，就能使血液在脉道中沿着一定的方向运行不息。血液是营养肌体的主要物质，而心脏是推动血液运行的主要器官，因此心脏功能的强弱和血液的盈亏，影响着全身的营养状况。

②主神志

心主管精神、意识和思维活动，相当于高级神经运动。心主神的功能与心主血的功能是密切相关的。所以心的气血充盈，则神志清晰，思维敏捷，精力充沛。如果心气不足，常导致精神的病变，而出现心烦、失眠、多梦、健忘、心神不宁等病症。如果心热扰心，还可见到谵妄，发狂，喜笑不休，昏迷等。





③其华（这里做光彩解）在面，开窍于舌

由于面部和舌体的血脉分布都比较丰富，因此心的功能正常与否，便容易从面部和舌体的色泽方面反映出来。如心气旺盛，血脉充盈，则面色红润，有光泽；舌色淡红，心气不足，血脉空虚，循环不畅时，则面色苍白或青紫无光泽；舌色紫暗无华，甚至血行淤滞，则脉涩不畅，面色青紫；心开窍于舌，心火过旺，则舌尖红赤或口舌生疮；痰迷心窍时，可见舌强不语。

心的病症有虚实之分。“虚”以心阴虚与心血虚为主；“实”以心火上炎、心血淤阻、痰迷心窍为主。

肝与美容

肝居胁下，它的主要功能有：主藏血，主疏泄，主筋，开窍于目，其华在爪。

①主藏血

肝藏血，是指肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能。人体内各部分的血液，常随着不同的生理情况而改变其血量。当人体在休息和睡眠时，肌体的血液需要量就减少，多余的血液就归藏于肝；当劳动或工作时，肌体的血液需要量增加，肝脏就排出储藏的血液，以满足肌体活动的需要。唐代王冰说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”说明了人体各个部分血流量的增减和肝藏血的功能的关系。

由于肝脏对血液循环具有调节作用，所以人体脏腑组织各方面的活动，都与肝脏有密切的关系。

②主疏泄

疏泄，即舒展、通畅的意思。肝主疏泄，是指肝气具有舒

展、升发、柔和、条达的生理性能，这是保持本脏的功能协调及其他脏腑正常活动的条件，故有“肝喜条达”之说，具体表现在情志、消化和吸收方面。

情志方面：人的精神情志活动除了心所主外，与肝气也有密切关系。只有在肝气疏泄条达的正常情况下，人方能气血和平，心情舒畅。如果肝发生病变而失其疏泄之性，就容易引起情志方面的异常变化，表现为抑郁或亢奋。肝气抑郁，则可见胸闷胀满、两胁胀痛、郁闷不乐、月经不调；肝气过于亢奋，则可见急躁易怒、失眠多梦、头晕目眩。

以上说明异常精神情志的变化，往往是肝失疏泄所导致。尤其是大怒或过度的抑郁等，又常常是导致肝失疏泄的一个重要因素，所以有“肝喜条达而恶抑郁”及“怒伤肝”之说。

肝主疏泄与主藏血的功能是直接相关的。这主要是因为肝的疏泄功能，直接影响气机的调畅，而气血之间又有密切关系，气行则血行，气滞则血淤，故肝气郁结，气不行血，则血流不畅，从而导致气滞血淤现象，可出现月经不调、经闭等病症；暴怒伤肝，肝气上逆，血随气涌，可出现面红、目赤、呕血、衄血等症状；肝气下迫，气冲血海，血海不藏还可出现崩漏等症状。

促进消化和吸收方面：肝的疏泄功能，可以调畅气机，协调脾胃之气的升降。另一方面，肝气的疏泄又与胆的分泌排泄有关。因此，肝主疏泄是保持正常消化吸收功能的重要条件。如果肝失疏泄，最易影响到脾胃的消化功能和胆汁的分泌与排泄，从而出现消化功能失职的病变。临床上经常可见到肝气郁结的患者，除了出现胸胁胀痛、烦躁郁闷等肝气郁结的症状外，常兼见胃气不降的嗝气、脘胀、纳减或脾气不升的腹胀、



大便溏泻等症状。前者被称做“肝气犯胃”，后者被称做“肝脾不和”。

③主筋、其华在爪

筋是一种联络关节，主司运动的组织。所谓“肝主筋”，主要是指全身的筋依赖肝血的滋养，因此人体关节的运动，虽然是筋的作用，但与肝血的盛衰有密切关系。只有肝血充盈，使肢体的“筋”得到充分的濡养，才能维持正常的运动，关节运动敏捷灵活，给人以健美之感。

若肝血不足，血不养筋，筋脉拘挛，即可出现手足震颤、肢体麻木，甚则屈伸不利等症；若邪热劫津，津伤血耗，血不营筋，则可见四肢抽搐、角弓反张、牙关紧闭等症状，动作迟钝、失灵，自然有失健美。

肝血的盛衰可以影响到爪甲的容荣变化。肝血足，筋强力壮，爪甲坚韧；肝血虚，筋软无力，爪甲多薄而软，甚至变形而易脆裂。

④开窍于目

《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”由于五脏六腑的精气通过血脉的传运，都上注于目，因此，眼睛与五脏六腑都有内在联系，但其中主要的是肝脏。这是因为肝主藏血，肝的经络又上联于目的缘故。故《黄帝内经》说：“肝受血而能视，肝气通于目。”正因为肝与目有内在的密切联系，所以肝的功能正常与否，常常在眼睛上有所反映。例如：肝阴不足，则两目干涩；肝血不足，则夜盲或视物不明；肝经风热，则可见目赤肿痛；肝火上炎，可见目赤生翳；肝阳上亢则见目眩；肝风内动则见目斜视、上吊等症。故说：“肝开窍于目。”

由此观之，如果肝脏出现病理变化，便会在许多方面影响人体的美感。

脾与美容

脾的生理功能主运化，有统血、主肌肉及四肢的作用。开窍于口，其华在唇。

①脾主运化之作用，包括运化水谷精微和运化水湿

运化水谷精微：主要是指脾有消化食物和吸收运输营养物质的功能。食物经过消化后，其中的水谷精微物质须由脾脏来吸收，并将其上输于肺，由肺贯注心脉，再通过脾经和血脉到达全身，以营养五脏六腑，四肢百骸以及皮毛、筋肉各个组织器官。脾主运化水谷精微，实际上即指营养物质的消化、吸收和运输等功能。所以当脾气的运化水谷精微功能失取时，就会出现腹胀、腹泻、倦怠、消瘦、营养障碍等症状。

运化水湿：主要是指脾有促进水液代谢的作用。脾在运输水谷精微到达周身各处的同时，又把经各组织器官利用后而多余的水液，转输于肾，送到膀胱，排泄于体外，从而维持人体内水液代谢的平衡，使体内各个组织器官，既得到水液充分的濡润，又不至有水湿的滞留。若脾运化水湿的功能失常，就可导致水湿滞留的各种病变。聚湿生痰则为痰饮；溢于肌肤则为水肿；停留肠道则为泄泻。

脾主运化水谷精微和运化水湿两方面的作用是互相联系的。因此，脾的运化功能失常，两方面的病理表现常常互见。

②主统血

统，是统摄、控制、管辖的意思。脾统血是指脾脏有统摄血液，使其不溢出脉外的作用。这种功能主要由脾气来完成。

因为脾能运化水谷精微，为气血化生之源，气为血帅，又能摄血。故脾气健旺，则人体气血充沛。血既有所生，亦有所统，而不至于外溢。如果脾气虚衰，失去统摄之权，则血离脉道，出现种种失血症状。如长期便血，妇女崩漏等。

③主肌肉、四肢

脾主肌肉，是由于脾的运化水谷精微的功能决定的。脾胃为“后天之本”，脾脏运化水谷精微以营养肌肉，营养充足，则肌肉丰满。所以脾脏运化功能的正常与否，势必关系到肌肉的生长与盛衰。所谓脾主四肢，主要是指主持四肢的正常活动的营养。当脾健旺，清阳之气布流全身，输送营养充足时，则肌肉丰满，四肢灵活有力。反之，如果脾失健运，清阳不布，营养缺乏，必致肌肉萎软，四肢倦怠无力。

④开窍于口

脾主肌肉，如果脾气健运，肌肉营养充足，则口唇红润光泽；脾气不运，运化水谷精微失职，尤其是慢性消化不良的病人，常见口唇萎黄不泽。因此口唇也常能反映出脾主运化水谷精微功能的盛衰。

脾主运化，输布食物精微，升清降浊，为生化之源，具有益气、统血、主肌肉与四肢等生理功能。脾病常见的症候有脾胃气虚、脾阳虚、脾不统血、脾虚水肿、寒湿困脾等。

◆ 肺与美容

肺位于胸中，上连喉咙，开窍于鼻。它的主要功能是司呼吸，主一身之气，有宣发与肃降的作用。外合皮毛，通调水道。

①主气、司呼吸

肺主气，包括两个方面：一是肺主呼吸之气。肺脏有司呼

吸的作用，是体内外气体交换的场所。人体通过呼吸，吸入自然界之清气，呼出体内的浊气，吸清呼浊，使体内之气与自然界之气进行交换。《素问》云：“天气通与肺”说的就是这个意思。

二是指肺主一身之气。肺与宗气的生成有着密切的关系。宗气是水谷之精气与肺所吸入之气相结合而成。积于胸中，通过“肺朝百脉”而布散全身，以保持各组织器官的正常功能，它在生命活动中占有重要地位，故肺起到了主持一身之气的作

用。肺主气的功能正常，则气机通畅，呼吸均匀。如果肺气不足，则出现呼吸无力，或少气不足以息，以及语音低微，身倦无力等气虚不足的症状。若肺气日久不足，反映在肌肤上则干燥失泽，容颜憔悴。

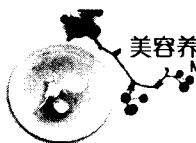
②主宣发与肃降

宣发，是宣布、发散的意思。肺主宣发，是指由于肺气的推动，使气血津液散布全身，内而脏腑经络，外而肌肉皮毛。若肺气不能宣发而壅滞，则可见到胸满、鼻塞、咳吐痰涎等症

状。肃降，就是清肃下降的意思。人的脏器活动规律，一般是在上者以降为顺，在下者以升为和。肺居胸中，它的气机以清肃下降为顺。促进气和津液的运行，并使之下降，以保持肺气清宁。若肺气不能肃降而上逆，肺气郁闭，则可出现胸闷、咳嗽、喘息等症

状。肺的宣发与肃降，是相辅相成的关系。从宣发与肃降的功能来看，前者即向外，为发散的功能；后者为向内，有收敛的作用。内与外、散与敛是相互对立的，但又是统一的，互相联





系，互相依存。没有正常的宣发，就不能很好地肃降；不能很好地肃降，也必然要影响正常的宣发。肺有宣有降，气就能出能入，气道通畅，呼吸均匀，保持人体内外气体的交换；肺有宣有降，气血津液才能够散布于周身，无用的水液下输到膀胱，排出体外。

③通调水道

通调水道是指肺脏有促进和维持水液代谢平衡的作用。这一功能，是由肺气的宣发和肃降两个方面来完成的。水饮入胃，经脾吸收运化上输于肺，经肺气的宣发和肃降作用，滋养润泽全身。其代谢多余的水液除通过汗、呼吸、大便等排出一部分之外，主要的是经过肺与肾的气化作用，下输膀胱，成为尿液而排出体外。由于水液代谢同肺脏的这种关系，所以说肺主通调水道，又称“肺为水之上源。”

④主皮毛

“皮毛”为一身之表，包括皮肤与汗腺、毫毛等组织，是抵御外邪侵袭的屏障。肺主皮毛，是指肺脏与皮毛在生理上和病理上有着十分密切的关系。这种关系就是肺脏通过宣发机能把水谷精微输布于皮毛，以滋养周身皮毛肌肉。其中卫气宣发到体表，就可以发挥保卫肌体、抗御外邪的作用。肺与皮毛有密切的关系，反映到病理上，外邪由皮毛侵入肌体，大多出现肺气的病症。肺气虚弱，不能宣发卫气，输精于皮毛，不但可以出现皮毛憔悴、枯槁，而且可以引起卫外机能低下，易受外邪侵袭。由于卫气与肺气的宣发有关，而且气又主司汗孔的开合，所以肺气的虚实均可导致排汗的异常。

⑤开窍于鼻

肺司呼吸，鼻和喉是呼吸的通道和门户，所以有“鼻为肺



之窍”，“喉为肺之门户”的说法。

鼻的通气和嗅觉的功能，主要依赖于肺气的作用。肺气和畅，嗅觉才正常。在病变上，肺脏感受外邪，肺气不利，常反映出鼻息不通和嗅觉不灵的症状。临床就根据这个道理，可把鼻的变化作为推断肺的病变的依据之一，鼻的疾患也常通过肺脏进行治疗。

喉是呼吸的门户，也是发音的器官，肺的经脉从这里通过。喉的通气和发音，也直接受肺气的影响。在病理上，肺的病变，可引起声音嘶哑及其他咽喉部位的症状。如外邪犯肺，肺气不宣，常导致咽喉不利或失音等。

肺主气，肺气宣发和肃降，便能维持肺的正常生理机能。肺脏发生病理变化影响气机出入宣降，就会出现以咳嗽、气喘为主的呼吸系统病症。

肺气虚：呼吸喘促气短，动则喘甚，咳嗽无力，痰多清稀，精神疲乏，懒言音低，怕冷或自汗，易于感冒，舌质淡，苔薄白，脉虚弱。如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核等，或伴有肺气肿者，可见上述临床表现。

肺主气，司呼吸，久咳伤肺，肺气亏虚，故见喘促气短，咳嗽无力，懒言音低；肺气虚，宣降失司，则津液不能运化而生痰湿，故痰多清稀。肺虚卫外不固，腠理不密，故怕冷自汗，易于感冒。

肺阴虚：咳嗽无痰，或痰少而黏，有时带血，口干咽燥，喉痒声哑，颧红盗汗，手足心热，形体消瘦，舌红少津，脉细数。如肺结核等病可见上述临床表现。

阴亏火炎，肺失清肃，故干咳无痰或少痰；火热伤于肺络则咳血；热伤津液故口干咽燥、喉痒音哑；虚火内炽故颧红、





手足心热；虚火逼津外泄则盗汗；舌红少津，脉细数，均为阴虚内热所致。

肾与美容

肾是人体生命的根源，所以称之为“先天之本”。它的主要功能有：一是有促进人体生长发育的作用，推动这一作用的动力被叫做“命门”，又叫“肾阴”或“元阳”，而这一动力的物质基础被叫做“精”，又叫“肾阴”或“元阴”，因此有“肾主命门火”和“肾藏精”的说法；二是主水液，对体内水液代谢平衡起着重要作用。

①藏精，主发育生殖

精，是人体生命活动的物质基础。肾藏精的含义有二：一是后天之精，是指由五脏六腑化生出来的精气，它包括能够滋养脏腑、肢体、五官等各部组织的精微物质（如精、血、津液），这种精气来源于食物里的精华部分，是维持人的生命，营养人体各部组织器官，并促进其生长发育的基本物质。二是先天之精，它又分两部分：一部分是指人体生命活动在生长发育过程中的物质根源，即所谓的“先天之本”；另一部分是指人类生育繁殖的基本物质（与男子的精室，女子的胞宫有关）。这部分精的生成、储藏和排泄是由肾主管的。

先天之精与后天之精是密切联系不可分割的，先天之精必须有后天之精的滋养，才能得到不断的充实和壮大；后天之精又必须有先天精气蒸化才得以产生。

肾精属阴，肾阴对人体各脏腑起着濡润滋养的作用，为人体阴气之根；肾脏的阳气，对人体各脏腑起着滋养和生化的作用，为人体阳气之根。

人的生殖能力和生长发育过程，主要是由肾精和肾阳所决定的。人从幼年开始，由于肾的精气逐渐充盛，所以就有更换乳齿等变化。发育到青春期，肾的精气充盈，就产生了“天癸”——一种促进生殖功能成熟的物质，出现第二性征。在男子，产生精液、胡须、喉结，肌肉发达，肩膀变宽，形成男性的特征及男性的线条美；女性则月经来潮，乳房丰盈，臀部浑圆，皮肤光洁，形成女性独有的形体美。待到老年，肾的精气渐衰，性机能和生殖能力随之减退而消失，形体也逐渐衰老。

②主水液

肾主水，是指肾脏有主持与调节人体水液代谢的功能，这个功能主要是靠肾中阳气来进行的。水液的新陈代谢，包括两个方面：一是将饮食物中具有濡润组织功能的津液布散到周身去，发挥其应有的作用；一是将经各组织利用后的水分（糟粕）排出体外。而这两个方面都要经过肾的“气化”作用才可能完成。

人体水液代谢虽然和肺脏的宣降、脾脏的运化有关，但对其影响最大的还是肾脏。因为肾中的阳气，具有“气化”作用，它能升清降浊，通过三焦和膀胱把水变成津液，供养人体，并把无用的水液排出体外。肾阳充足，水液代谢正常，则肌肤润泽，四肢灵活，反之可出现皮下及组织水肿，并会因水液代谢障碍而引发疾病。此外，肾气不足，极易患上面部黄褐斑，影响容颜美。

◆ 精与美容

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。构成人体之精，被叫做“生殖之精”；维持生命之精，被叫做“水谷之

