

● 程朝晖 谢英彪 主编

YANGYAN MEIRONG
BICHI DE SHIWU

养颜 美容

必吃的食物



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

养颜美容必吃的食物

主 编

程朝晖 谢英彪

副主编

邱小文 郑黎明 苏元元

编著者

杨珂	汪洋	朱蓉媛	杨冰玉
程刚	孙通光	袁亿珊	仇跃红
吴秀梅	赵道军	高 珊	严玉美

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由著名美容专家、中医专家共同撰写。作者依据丰富的医药典籍和大量的现代科研资料,结合长期经验积累,以通俗易懂,深入浅出的语言,详细介绍了养颜美容基本知识和 37 种确有美容效果的天然食物,以及运用这些食物配制的美容验方、美容菜肴 360 多款。内容丰富,科学实用,适合广大养颜美容爱好者、医疗与美容工作者及饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

养颜美容必吃的食物/程朝晖,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2008. 1

ISBN 978-7-5082-4815-8

I. 养… II. ①程…②谢… III. 美容-食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178031 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:明珠装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:225 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



在 5 000 多年的历史长河中,我们的祖先创造了中国传统的
美容方法。这种方法特别强调整体美容。认为人体是一个整体,
颜面、五官、毛发、肌肤、指(趾)甲都不是孤立存在的,要想面容靛
丽动人,皮肤润泽富有弹性,头发乌黑光亮,青春常驻,必须身体健
康,脏腑功能旺盛,气血充足。汉代著名医学家张仲景认为:“崇饰
其末,忽弃其本,华在外而悴其内,皮之不存,毛将安附焉?”运用天
然食物及药食兼用之品进行美容,便是整体美容思想的具体体现。

天然食物与人体美容的关系十分密切。食物中所含的大量蛋
白质是生命的物质基础,人体的皮肤、肌肉、毛发都缺少不了蛋白
质,一旦缺乏蛋白质的补充,就会影响生长发育,妨碍体形健美,就
会影响皮肤生理功能,增加皱纹,面容会变得衰老。食物中所含的
多种维生素和无机盐,可调节血液及汗腺的代谢,改变体液的酸碱
度,能促进皮肤红润光泽,防止皮肤粗糙起皱纹,防止肥胖,防止产
生黄褐斑、雀斑等损容皮肤病。食物中的微量元素和纤维素是维
持人体生命活动、“修饰”皮肤和美化面容不可缺少的物质。所以,
合理使用日常食物进行整体美容是我国传统美容法的主要手段,
正如民间谚语所说:“会吃者漂亮。”

古代的劳动人民和医学家就知道黑芝麻可以乌须黑发,红枣
能美容润肤……所以,我国民间运用天然食物进行美容的经验非
常丰富。早在西周至春秋战国时期成书的《论语》中就提出了“五
谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精
气”的合理膳食方法,指出了各类食物在美容保健方面的作用。利

用食物进行整体美容属于食疗、食补、食治的范畴。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》中就记载了山药、百合等 20 余种美容食物。在晋唐时期的美容古方中,美容食物的品种更加繁多,涉及粮油类、蔬菜类、豆类、水果类、干果类、调料类及禽兽、水产等方面。古代民间的内服美容方法,涉及的美容食物面广量大,效果卓著,成为中国传统文化的瑰宝。

利用天然食物进行美容,取材方便,价格低廉,简便易行,效果持久,无不良反应,为群众乐于接受,被誉为“能吃的美容化妆品”,是一种值得重视,有推广价值的美容方法。

参加撰写本书的有关专家,依据丰富的医药典籍和大量的现代最新科研资料,并结合自己的经验,穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事,以通俗易懂,深入浅出的语言,介绍了养颜美容的基本知识和 37 种确有较高养颜美容价值的天然食物的科学知识,以及运用这些食物配制的食疗验方、美容菜肴 360 多款。

本书突出了知识性和实用性,可以帮助您和您的家人吃得更合理、更有营养,使肌肤红润白嫩,容颜不衰,青春常驻。

作 者



CONTENTS



录

一、养颜美容的基本知识

(一)皮肤的结构.....	(1)
(二)皮肤的生理功能.....	(4)
(三)皮肤的特性与衰老	(10)
(四)皮肤的附属器官	(12)
(五)养颜美容与脏腑的关系	(15)
(六)养颜美容必需的营养素	(17)
(七)养颜美容食物的特色	(24)



二、养颜美容必须摄入的食物

(一)兔肉	(30)
(二)猪皮	(32)
(三)乌骨鸡	(35)
(四)鸡蛋	(38)
(五)大豆	(42)
(六)芝麻	(46)
(七)芦荟	(49)
(八)蘑菇	(55)
(九)茯苓	(58)
(十)灵芝	(61)
(十一)银耳	(64)
(十二)黑木耳	(66)



养颜美容必吃的食物

(十三)燕窝	(69)
(十四)蚕茧	(71)
(十五)槐花	(73)
(十六)菊花	(75)
(十七)花粉	(78)
(十八)蜂蜜	(82)
(十九)珍珠	(85)
(二十)百合	(87)
(二十一)苦瓜	(90)
(二十二)西瓜	(92)
(二十三)黄瓜	(95)
(二十四)冬瓜	(98)
(二十五)丝瓜	(100)
(二十六)胡萝卜	(103)
(二十七)菠菜	(107)
(二十八)竹笋	(110)
(二十九)杏仁	(113)
(三十)刺梨	(116)
(三十一)樱桃	(119)
(三十二)红枣	(121)
(三十三)柏子仁	(124)
(三十四)核桃仁	(126)
(三十五)松子仁	(128)
(三十六)桑椹	(130)
(三十七)枸杞子	(133)

三、养颜美容食疗验方

(一)养颜美容的茶剂验方



1. 苦瓜茶 (136)
2. 灵芝红枣茶 (136)
3. 核桃仁奶茶 (136)
4. 牛髓油茶 (137)
5. 蜂王浆奶茶 (137)
6. 西瓜皮荷叶茶 (138)
7. 灵芝茶 (138)
8. 槐花茶 (138)
9. 鸡蛋红枣茶 (138)
10. 红枣茶 (139)
11. 柏叶茶 (139)
12. 柏子仁茶 (139)
13. 珍珠益颜茶 (140)
14. 菊花茶 (140)
15. 香菇茶 (140)
16. 绿豆菊花茶 (140)
17. 杞子橘皮茶 (141)
18. 杞子莲心苦
 丁茶 (141)
19. 葡萄干杞子茶 (141)
20. 山药茶 (142)
21. 槐米绿茶 (142)
22. 芦荟茶 (142)
23. 芝麻绿茶 (142)
24. 绞股蓝乌龙茶 (143)
25. 红枣刺五加茶 (143)
26. 柏子仁茯苓茶 (143)
27. 黑豆茉莉花茶 (144)
28. 荔枝红枣茶 (144)

(二)养颜美容的汁饮验方

1. 苹果汁 (144)
2. 樱桃汁 (145)
3. 菠菜菊花汁 (145)
4. 竹笋槐花汁 (145)
5. 雪梨葡萄番茄汁 ... (145)
6. 香蕉胡萝卜蛋
 黄汁 (146)
7. 苹果胡萝卜芹
 菜汁 (146)
8. 刺梨蛋乳汁 (146)
9. 胡萝卜刺梨汁 (147)
10. 西瓜汁 (147)
11. 苹果牛奶蛋
 黄汁 (147)
12. 苹果芹菜龙
 须汁 (148)
13. 苹果芹菜芦
 笋汁 (148)
14. 芹菜荠菜枸
 杞汁 (148)
15. 鲜草莓汁 (149)
16. 鲜桃汁 (149)
17. 鲜桃柠檬汁 (149)
18. 复合蔬菜汁 (150)



养颜美容必吃的食物

- | | | | |
|-----------------------|-------|------------------|-------|
| 19. 苹果甘蔗汁 | (150) | 29. 香菇红枣奶饮 | (153) |
| 20. 花生黄豆汁 | (150) | 30. 木耳红枣饮 | (154) |
| 21. 菜花胡萝卜汁 | (151) | 31. 鸭梨枇杷饮 | (154) |
| 22. 芹菜果汁 | (151) | 32. 刺梨饮 | (154) |
| 23. 橘子苹果菜汁 | (151) | 33. 胡萝卜苹果饮 | (154) |
| 24. 黑豆首乌补
血汁 | (152) | 34. 荔枝饮 | (155) |
| 25. 番茄凤梨汁 | (152) | 35. 马齿苋绿豆饮 | (155) |
| 26. 黄瓜西瓜汁 | (152) | 36. 海带绿豆饮 | (155) |
| 27. 丝瓜苹果汁 | (153) | 37. 沙棘蛋奶饮 | (156) |
| 28. 苹果枸杞叶
蜜汁 | (153) | 38. 红枣胡萝卜饮 | (156) |
| | | 39. 蚕茧红枣饮 | (156) |

(三)养颜美容的豆奶验方

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------------|-------|
| 1. 核桃仁酸奶 | (157) | 16. 牛奶萝卜球 | (162) |
| 2. 番茄酸奶 | (157) | 17. 牛奶莲子露 | (162) |
| 3. 苹果酸奶 | (157) | 18. 牛奶菜心 | (162) |
| 4. 红枣粟米牛奶 | (157) | 19. 苹果牛奶卷 | (163) |
| 5. 马齿苋酸奶 | (158) | 20. 蜂蜜黑豆浆 | (163) |
| 6. 绿豆玉米粉奶 | (158) | 21. 胡萝卜豆浆 | (164) |
| 7. 香菇牛奶 | (158) | 22. 毛豆浆 | (164) |
| 8. 橘汁酸奶 | (159) | 23. 胚芽豆浆 | (165) |
| 9. 玉米牛奶 | (159) | 24. 胚芽花粉杞子
豆浆 | (165) |
| 10. 果汁蛋奶 | (159) | 25. 人造乳 | (165) |
| 11. 葡萄牛奶 | (160) | 26. 甜豆浆 | (166) |
| 12. 奶味香蕉汁 | (160) | 27. 芝麻豆奶 | (166) |
| 13. 葡萄酸乳酪 | (160) | 28. 银耳豆浆 | (166) |
| 14. 牛奶面饼 | (161) | 29. 豆浆煮鸡蛋 | (167) |
| 15. 牛奶杏仁糕 | (161) | | |



(四)养颜美容的粥饭验方

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. 花生芝麻粥 (167) | 26. 枸杞叶羊肾粥 (175) |
| 2. 花生五米粥 (167) | 27. 枸杞叶莲子羊
肉粥 (175) |
| 3. 黑芝麻粥 (168) | 28. 香菇牛肉粥 (176) |
| 4. 红薯苹果粥 (168) | 29. 鲤鱼蘑菇粥 (176) |
| 5. 香蕉粥 (168) | 30. 平菇胡萝卜粥 (177) |
| 6. 葡萄猕猴桃粥 (169) | 31. 黑木耳粥 (177) |
| 7. 桑椹粥 (169) | 32. 银耳红枣粥 (177) |
| 8. 桑椹红枣粥 (169) | 33. 灵芝花生仁粥 (177) |
| 9. 桑椹杞子粥 (170) | 34. 茯苓红枣粥 (178) |
| 10. 西瓜皮粥 (170) | 35. 茯苓粉粥 (178) |
| 11. 红枣粟米粥 (170) | 36. 雄乌鸡粥 (178) |
| 12. 桂圆肉粥 (171) | 37. 胡萝卜鸡肝粥 (179) |
| 13. 杞子粥 (171) | 38. 鸡血小麦粥 (179) |
| 14. 核桃仁奶粥 (171) | 39. 鸡蛋粥 (179) |
| 15. 松子仁粥 (172) | 40. 三宝蛋黄粥 (180) |
| 16. 菠菜粥 (172) | 41. 猪肝粥 (180) |
| 17. 竹笋粥 (172) | 42. 猪血粥 (180) |
| 18. 百合粉粥 (173) | 43. 牛奶粥 (181) |
| 19. 百合莲子粥 (173) | 44. 杏仁粥 (181) |
| 20. 百合杏仁粥 (173) | 45. 花生杏仁粥 (181) |
| 21. 胡萝卜粥 (174) | 46. 红枣猕猴桃饭 (182) |
| 22. 丝瓜米粥 (174) | 47. 杞子海鲜饭 (182) |
| 23. 冬瓜赤豆粥 (174) | 48. 猪肝烩饭 (182) |
| 24. 苦瓜粥 (174) | |
| 25. 枸杞叶粟米粥 (175) | |

(五)养颜美容的小吃验方

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 核桃仁芝麻糊 (183) | 2. 花生豆腐饼 (183) |
|-----------------------|----------------------|



养颜美容必吃的食物

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 3. 芝麻猪肝饼 | (184) | 20. 松子仁鸭羹 | (190) |
| 4. 木耳豆面饼 | (184) | 21. 鲫鱼菠菜羹 | (191) |
| 5. 三仁茯苓饼 | (185) | 22. 芝麻莲子核桃 | |
| 6. 杏仁葛粉包 | (185) | 仁羹 | (191) |
| 7. 苦瓜羹 | (186) | 23. 甜杏炖雪梨 | (191) |
| 8. 草菇豆腐羹 | (186) | 24. 杏干羹 | (192) |
| 9. 平菇腐竹羹 | (186) | 25. 桂花银耳羹 | (192) |
| 10. 木耳豆枣羹 | (187) | 26. 雪梨兔肉羹 | (192) |
| 11. 番茄银耳羹 | (187) | 27. 香菇素包 | (193) |
| 12. 鸡肝杞子羹 | (187) | 28. 竹笋茯苓包 | (193) |
| 13. 猪肝羹 | (188) | 29. 口蘑蟹黄锅贴 | (194) |
| 14. 猪皮红枣羹 | (188) | 30. 松子仁肉饺 | (194) |
| 15. 香蕉牛奶羹 | (188) | 31. 奶油冬瓜蛋糕 | (195) |
| 16. 百合枇杷羹 | (189) | 32. 胡萝卜发糕 | (195) |
| 17. 猕猴桃羹 | (189) | 33. 松子仁枣泥糕 | (196) |
| 18. 杏仁海带莲 | | 34. 红枣糕 | (196) |
| 枣羹 | (189) | 35. 香菇黄瓜面 | (197) |
| 19. 猕猴桃银耳羹 | (190) | 36. 口蘑鸡蛋面 | (197) |

(六)养颜美容的菜肴验方

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 核桃仁拌芹菜 | (198) | 10. 黄瓜拌猪肝 | (201) |
| 2. 八宝菠菜 | (198) | 11. 麻辣猪皮丝 | (202) |
| 3. 芝麻拌菠菜 | (199) | 12. 核桃仁花生猪 | |
| 4. 芝麻拌莴苣 | (199) | 皮冻 | (202) |
| 5. 黄瓜拌腐竹 | (199) | 13. 猪皮芝麻冻 | (202) |
| 6. 黄瓜拌粉丝 | (200) | 14. 凉拌黑白木耳 | (203) |
| 7. 黄瓜卷 | (200) | 15. 杞子拌豆腐 | (203) |
| 8. 凉拌丝瓜 | (201) | 16. 瓜皮丝拌木耳 | (204) |
| 9. 平菇拌黄瓜 | (201) | 17. 松子仁拌芹菜 | (204) |

目 录



- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 18. 黑木耳鸡丝拌豆腐 (204) | 42. 香菜爆松菇 (214) |
| 19. 双耳拌豆腐 (205) | 43. 黑木耳豆腐丸子 (214) |
| 20. 百合炒芹菜 (205) | 44. 百页炒木耳 (215) |
| 21. 双冬枸杞叶 (206) | 45. 木耳烧面筋 (215) |
| 22. 薏苡仁冬瓜脯 (206) | 46. 银耳炖豆腐 (216) |
| 23. 胡萝卜炒肉丝 (207) | 47. 茯苓豆腐 (216) |
| 24. 瓜皮卷 (207) | 48. 酸辣猪血 (217) |
| 25. 番茄肉丝炒鸡蛋 (207) | 49. 猪血瘦肉烧豆腐 (217) |
| 26. 杞子番茄鱼片 (208) | 50. 牛奶菜花 (218) |
| 27. 番茄豆腐 (208) | 51. 牛奶片炒鸡柳 (218) |
| 28. 豆豉葱白烧豆腐 (209) | 52. 干贝炒鲜奶片 (219) |
| 29. 白菜豆腐 (209) | 53. 奶汁爆豆腐 (219) |
| 30. 丝瓜油面筋 (209) | 54. 奶汁爆鱼丁 (220) |
| 31. 红烧丝瓜 (210) | 55. 奶汤核桃仁 (220) |
| 32. 干煸苦瓜 (210) | 56. 杞子油焖大虾 (221) |
| 33. 苦瓜炒猪肝 (210) | 57. 核桃仁煲瘦肉 (221) |
| 34. 苦瓜焖鸡翅 (211) | 58. 枸杞莲子鸡 (222) |
| 35. 豆豉苦瓜 (211) | 59. 白果莲子乌骨鸡 (222) |
| 36. 山药杞子煲苦瓜 (212) | 60. 炸番茄 (223) |
| 37. 草菇炒菜心 (212) | 61. 番茄鱼片 (223) |
| 38. 蘑菇炒笋尖 (212) | 62. 番茄荸荠 (224) |
| 39. 蘑菇豆腐 (213) | 63. 番茄丝瓜 (224) |
| 40. 蘑菇腐竹 (213) | 64. 健康沙拉 (225) |
| 41. 香菇烧淡菜 (214) | 65. 芦荟沙拉 (225) |
| | 66. 冬瓜鸡块 (225) |



养颜美容必吃的食物

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 67. 冬瓜排骨 (226) | 91. 芦笋扒冬瓜 (236) |
| 68. 鲜奶冬瓜 (226) | 92. 鲜草菇扒蟹肉 (237) |
| 69. 香菇豆腐圆子 (226) | 93. 草菇蒸鸡 (237) |
| 70. 黄豆焖猪肉 (227) | 94. 芦笋香菇肉片 (238) |
| 71. 黄豆芽炒肉丝 (227) | 95. 平菇炖海带 (238) |
| 72. 香菇肉丁 (228) | 96. 松菇兔肉 (238) |
| 73. 香菇冬笋 (228) | 97. 山楂兔肉 (239) |
| 74. 红枣炖鲤鱼 (229) | 98. 山楂肉片 (239) |
| 75. 红枣炖猪肘 (229) | 99. 灵芝炖鸡 (240) |
| 76. 红枣香菇鸡蛋 (229) | 100. 灵芝猪肝 (240) |
| 77. 桂圆肉炖甲鱼 (230) | 101. 橙子里脊肉 (241) |
| 78. 鲜蘑海参 (230) | 102. 松虾鸡卷 (241) |
| 79. 荔枝炖乳鸽 (231) | 103. 葱油海米黄
瓜卷 (242) |
| 80. 荔枝蒸鹌鹑 (231) | 104. 鲜莲鸡丁 (242) |
| 81. 桂圆鸡丁 (232) | 105. 三鲜绞股蓝 (243) |
| 82. 桂圆百合煲
鸡蛋 (232) | 106. 葡萄鱼 (243) |
| 83. 核桃仁黑木耳
鸡丁 (232) | 107. 菠菜鳝段 (244) |
| 84. 核桃仁黄瓜
鸡球 (233) | 108. 鸡茸豆腐 (245) |
| 85. 荔枝全鸡 (234) | 109. 杞子鸭脯 (245) |
| 86. 松子仁烧面筋 (234) | 110. 黑木耳炖鸡 (246) |
| 87. 松子仁火腿烧
豆腐 (234) | 111. 软炸鸡肝 (246) |
| 88. 豆腐狮子头 (235) | 112. 黑芝麻鸡肝 (246) |
| 89. 豆腐猪肉丸子 (235) | 113. 肉桂鸡肝 (247) |
| 90. 蘑菇豌豆苗 (236) | 114. 黑木耳鸡血
豆腐 (247) |
| | 115. 黑木耳蒸鲫鱼 (248) |
| | 116. 香葱蒸猪皮 (248) |

目 录



- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 117. 香菇炖猪蹄 (248) | 122. 杏仁豆腐 (250) |
| 118. 芡实炖兔肉 (249) | 123. 芝麻青菜 (251) |
| 119. 陈皮兔肉 (249) | 124. 胡萝卜炸酱 (251) |
| 120. 汽锅乳鸽 (249) | 125. 素海参 (252) |
| 121. 山药鳝丝 (250) | |
| (七)养颜美容的汤菜验方 | |
| 1. 枇杷银耳汤 (252) | 18. 平菇豆腐汤 (258) |
| 2. 莲子桂圆桑
椹汤 (253) | 19. 什锦黑木耳
鸡汤 (259) |
| 3. 红枣香菇汤 (253) | 20. 银耳鸡汤 (259) |
| 4. 花生桂圆汤 (253) | 21. 灵芝排骨汤 (259) |
| 5. 杞子雏鸽汤 (254) | 22. 灵芝牛蹄筋汤 (260) |
| 6. 杞子豆腐汤 (254) | 23. 茯苓冬瓜皮汤 (260) |
| 7. 竹笋汤 (254) | 24. 银耳百合鸡汤 (260) |
| 8. 百合芦笋汤 (255) | 25. 鸡肝番茄汤 (261) |
| 9. 百合鸭肉汤 (255) | 26. 鸡血豆腐汤 (261) |
| 10. 猪肉胡萝卜汤 (255) | 27. 红枣鸡蛋汤 (262) |
| 11. 番茄豆腐鱼
丸汤 (256) | 28. 菠菜猪肝汤 (262) |
| 12. 黄瓜鸡杂汤 (256) | 29. 黑木耳猪肝汤 (262) |
| 13. 黄瓜鸡蛋汤 (257) | 30. 菠菜猪血汤 (263) |
| 14. 丝瓜豆腐猪
蹄汤 (257) | 31. 豆芽猪血汤 (263) |
| 15. 白鸭冬瓜汤 (257) | 32. 猪皮汤 (263) |
| 16. 枸杞叶猪肝汤 (258) | 33. 陈皮红枣牛
奶汤 (264) |
| 17. 蘑菇冬瓜汤 (258) | 34. 二马兔肉汤 (264) |
| (八)养颜美容的其他食疗验方 | 35. 兔肉山药汤 (264) |
| 1. 冰糖桂圆 (265) | 2. 蜜汁百合梨 (265) |





养颜美容必吃的食物

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 3. 蜂蜜炖苹果 (265) | 15. 芝麻汤圆 (270) |
| 4. 八宝苹果 (266) | 16. 芝麻猪肉丸 (270) |
| 5. 冰糖炖橘子 (266) | 17. 拔丝红枣 (271) |
| 6. 樱桃冻 (266) | 18. 山药核桃蜜 (271) |
| 7. 枇杷叶炖莲枣 (267) | 19. 核桃仁酪 (272) |
| 8. 花生桑椹糖 (267) | 20. 枣泥核桃仁 (272) |
| 9. 蜜汁百合西瓜 (267) | 21. 蜂王浆豆浆 (272) |
| 10. 牛奶草莓泥 (268) | 22. 美容蜂乳 (273) |
| 11. 百合鸡蛋糖水 (268) | 23. 蜂王浆芹菜汁 (273) |
| 12. 杏仁银耳 (268) | 24. 蜂花粉蜜酒 (273) |
| 13. 蜂花粉番茄酱 (269) | 25. 蜂花粉橘汁 (274) |
| 14. 花生布丁 (269) | 26. 芦荟酒 (274) |





一、养颜美容的基本知识

(一)皮肤的结构

皮肤覆盖在人体的表面,如同人体的一件无缝天衣,将整个胴体包裹得严严实实,是人体最大的器官。皮肤的总表面积,与性别、年龄、身高和体重有关。通常是男性大于女性,成年人大于儿童,幼儿大于新生儿,身高体胖的人大于矮小瘦弱的人。就一般情况而言,总表面积大体是:新生儿约为 0.21 平方米,1 岁左右的婴儿约为 0.41 平方米,成年人为 1.5~2 平方米。

皮肤的重量占体重的 5%~15%,有 5~6 千克。男性平均约重 4.5 千克,女性平均约重 3.2 千克,比肝脏的重量大 3 倍左右。皮肤从外到里共分为表皮、真皮和皮下组织 3 层。

1. 表皮

在皮肤的最外层,它又分为 5 层,由外向里分别是角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。每一层由形态各异、数量不等、各具排列特色的细胞构成。表皮的特性是坚韧,它没有血管和神经,如果仅仅这层受到损害,既不出血,也不觉疼痛。表皮坚固柔韧,是光、电和热的不良导体。由于皮脂和汗腺的润泽,表皮还可以抗拒机械、物理、化学刺激和微生物的侵袭,是保护身体的第一道重要屏障。

(1)角质层:角质由角蛋白和角脂肪构成。它有好几层角化的扁平细胞,这些细胞干燥,也无细胞核,彼此排列紧密,界限不清,当人进入高龄时,经常成片状脱落,形成鳞屑。角质层虽然衰老,



养颜美容必吃的食物

却老有所用,可以抵御轻度酸和碱的刺激,阻止水分和细菌的侵入,还能保持皮肤柔润。如果这一层角化过度,会形成角化性皮肤病,如掌跖角化症、疣状痣和胼胝。

(2)透明层:只存在于手掌和足底,身体其他部位没有。透明层含有2~3层透明细胞,是一个菲薄的透明带。细胞无核,但内含小滴状的蛋白样物质,解剖生理学称其为角母素,它能转化为角质。水和电解质不易穿透此层,化学物质对其亲和力也极小,所以具有保护作用,因而又称为屏障带。

(3)颗粒层:因细胞内含有颗粒而得名。正常颗粒层只有2~4层细胞,细胞呈扁平的长斜方形,或纺锤形。细胞内含有许多透明角质颗粒,手掌和足底部的细胞含颗粒更多。在患某些皮肤病后,颗粒层会增厚。

(4)棘细胞层:是表皮中最厚的一层,有4~8层细胞。细胞在显微镜下观察像鱼鳞一样,此层细胞如果发生恶变,就称为鳞状上皮癌。细胞之间流动着淋巴液,供给细胞所需营养。细胞壁周围长着棘突,使其彼此相连,所以命名为棘细胞。细胞核大,呈圆形或椭圆形。这层细胞有一定的繁殖能力。

(5)基底层:又称生发层,生化能力强,处在表皮的最里层,与真皮相连,向上增生形成以上各层细胞。基底层细胞为圆柱形,顶尖底平,呈栅形排列,基底有短锯齿形原浆突伸入真皮,使两层紧密嵌合在一起。基底层细胞也含有颗粒,它的细胞核较大,呈卵圆形。正常情况下生发层生发能力强,细胞核不断分裂,形成新的细胞,随着基底细胞的向上移行,相继形成棘细胞、颗粒细胞,最后会源源不断地形成角质层细胞,完善整个角化全过程,所以基底层又被比喻成“母亲层”。

以上这些不同形态的细胞总称为角朊细胞。这些细胞的发育增生阶段各异,形态也不同。表皮除角朊细胞以外,还有另外两种细胞,包括黑色素细胞和郎格汉细胞。从形态上看,两者都属于树