

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

养颜美容

YANGYANMEIRONG
XIAOMIFANG

小秘方

■《养颜美容小秘方》讲解了美容的调养、饮食原则、饮食防治，以及养颜美容的食补与养与健康作用。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

养颜美容

YANGYANMEIRONG
XIAOMIFANG

小秘方

《养颜美容小秘方》系列《美容养颜》、饮食原则、饮食禁忌、以及养颜美容的食谱、养颜与健康作用。

张为成 秦国风 / 主编

中国医药出版社

养颜美容 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方—汇编

IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

养颜美容小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920×1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R·475

定价: 180.80 (共 8 册)

前言 QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

编者



目 录

第一章 漂亮容颜靠内养

让靓容从醒来时恢复	1
清洁晨起的脸	2
补充的功课	3
睡前的保养	4
轻松一点点,睡好美人觉	5
从习惯改善健康	7
合理饮食	7
不吸烟	7
饮酒不过量	7
积极运动	7
愤怒伤害了靓容	8
吃出美丽的你	8

第二章 延缓肌肤衰老——让肌肤依旧年轻

一、肌肤老化与饮食指点	9
皮肤的多元化营养来源在哪里	9
蔬菜、水果、干果与皮肤健美的关系是什么	10
如何正确掌握养颜与饮食调养的关系	12
哪些食品具有美容效果	14
哪些水果具有美容功效	17





养颜美容小秘方

不同类型皮肤的饮食美容方法有哪些	18
皮肤养护有哪些饮食原则	20
吃出细腻肌肤的秘诀	21
要适量饮水	22
常吃富含维生素的食物	22
多食含铁质的食物	23
增加含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量	23
注意碱性食物的摄入	23
如何巧用牛奶美白	24
女性经期在饮食上应该注意什么	26
野生菌的价值在哪里	27
为什么说维生素可以帮助皮肤健康	29
二、延缓肌肤老化的食物	30
让肌肤如水食物黄瓜	30
让肌肤如水食物丝瓜	32
让肌肤如水食物柠檬果	33
让肌肤如水食物杏仁	34
让肌肤如水食物苹果	35
让肌肤如水食物米糠	36
让肌肤如水食物蜂王胚	37
让肌肤如水食物蛇床子	37
让肌肤如水食物枣	38
让肌肤如水食物香菇	40
让肌肤如水食物橄榄油	41
让肌肤如水食物白菜	43
让肌肤如水食物樱桃	44
让肌肤如水食物熟地	44
让肌肤如水食物当归	45



让肌肤如水食物珍珠	47
让肌肤如水食物乌梅	48
让肌肤如水食物荔枝	48
让肌肤如水食物树莓果	49
让肌肤如水食物蚂蚁	50
让肌肤如水食物幼蝉	51
让肌肤如水食物蝎子	51
让肌肤如水食物龙虱	52
让肌肤如水食物蚕蛾	52
让肌肤如水食物壁虎	52
让肌肤如水食物螯	53
让肌肤如水食物蜂子	53
让肌肤如水食物蜗牛	53
让肌肤如水食物鸭蛋	54
让肌肤如水食物甲鱼	54
让肌肤如水食物灵芝	55
让肌肤如水食物食醋	56
让肌肤如水食物桃花	57
让肌肤如水食物阿胶	57
让肌肤如水食物桑椹子	58
让肌肤如水食物鹌鹑蛋	59
让肌肤如水食物白木耳	59
让肌肤如水食物鸡蛋	60
让肌肤如水食物墨鱼	61
让肌肤如水食物甘薯	63
让肌肤如水食物蜂王浆	64
让肌肤如水食物黄精	65



三、延缓肌肤老化小秘方 66

第三章 美丽眼睛——你身边的食品让眼睛更明亮

一、美丽眼睛与饮食指点 103

营养与眼睛的健美 103

哪些营养素有益于眼睛清澈明亮 105

美眼明目的饮食原则 108

黑眼圈的饮食防治 109

护眼之道 110

眼睛放电 117

使用眼霜 118

打击眼黑 120

消除眼肿 122

眼部护肤 123

二、美丽眼睛的食物 124

清澈眼睛食物人乳 124

清澈眼睛食物沙苑子 124

清澈眼睛食物枸杞子 126

清澈眼睛食物动物肝脏 127

三、美丽眼睛的小秘方 128

清澈眼睛食疗方 128

第四章 美丽的唇部——让你的双唇娇媚

一、美丽唇部与饮食指点 162

美唇的饮食调养 162

口唇干裂的饮食防治 164

美丽唇部食物火龙果 164



二、美唇技巧	165
美唇之道	165
三、美丽唇部小秘方	167
美唇食疗方	167

第五章 美丽健齿——让牙齿白净

一、美丽健齿与饮食指点	173
皓齿饮食调养	173
健齿的饮食原则	174
哪些食物有利于牙齿健美	175
健齿食物蜂乳	176
健齿食物茶叶(粗)	176
二、美丽健齿食物	177
健齿食物羊骨	177
健齿食物牛蹄筋	177
健齿食物猪蹄	177
健齿食物龟板	178
三、美丽健齿小秘方	178
健齿食疗方	178

第六章 面部其他小秘方——让面部一扫净

一、去斑小秘方	194
二、防皱小秘方	211
三、美鼻小秘方	253
四、香口小秘方	274
五、祛口臭小秘方	280
六、防治粉刺小秘方	286



第一章 漂亮容颜靠内养



让靓容从醒来时恢复

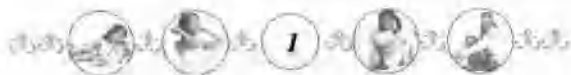
早晨,你一觉醒来,脑子是清醒了,可看着镜子里的自己,真有些惨不忍睹:脸部浮肿,嘴唇毫无血色、黑黑的眼圈……怎样消除这些令人不愉快的状况呢?是啊,忙碌的你,面对生活和工作的压力,晚睡、工作过于劳累,甚至吸烟喝酒,都会在容貌上留下印记,怎么办呢?

别急,现在教你一些恢复靓容的方法:面对失去血色的嘴唇,不用先去找口红,不妨试试把你的嘴紧紧抿住,然后猛地扑一声吐气,连续3~4次,再用温热的毛巾敷在唇上几分钟,这样可加快嘴唇的血液循环,双唇也就变得湿润起来了,最后涂上润唇膏。成形的脓疱也不知什么时候长成的,要想彻底清除不是太容易,但可让它不那么明显。不要直接挤压它,用一种“游击战术”,消除炎症或掩盖它,含消炎物质的乳霜是最好的用品,有些护肤品中含水杨酸、硫磺,可以很快使脓疱得到改善。

油性皮肤的人一早起来常常给人表现为一张油光光的脸,黄黄的像上了一层蜡,这多半是洗脸不当造成的。洗脸时,选用具有深度洁肤作用的洗面奶,而不要选用粗糙而干硬的肥皂,免得过分刺激油脂分泌。

油性皮肤的人一早起来常常给人表现为一张油光光的脸,黄黄的像上了一层蜡,这多半是洗脸不当造成的。

洗脸后,用手指轻轻拍打脸部20分钟以上,促进面部的血液循环,如果是皮肤容易发红的肤质,就用手沾化妆水轻轻拍打,最少15分钟,这样脸部就会保持滋润和有光泽。然后可涂上一些面霜,选择



控制油分的种类。早上上面霜之前若在脸上发现多了斑点,这是要去死皮和深度洁肤的时候了。皮肤的角质层可以使用弱酸性的化妆品清理。时间若来不及,权宜之计是用颜色合适的修容笔把斑点暂时盖住,需注意色调和皮肤的协调。



清洁晨起的脸

不管是清晨起床还是下班回家,你最不能忽略的就是洗脸。不要以为洗脸是很简单的一件事情,要想让你的血液循环加快,加速有害物质的排解,就必须掌握一套正确的洗脸方法。在这里教给你一套最适合你的洗脸方法,具体程序如下:将浸过热水的毛巾(水温以稍有点烫手为宜),轻轻盖在脸上(当然如果脸上有彩妆,就要先用卸妆液卸妆),用手指将毛巾轻轻往下压,令毛巾贴紧面部和眼部皮肤,让毛巾上的热气停留约30秒,以促进脸部的血液循环。

洁面程序完成后,以拍打的方式上化妆水,在脸部均匀地拍打约100下,这样不但可促进血液循环,还能使肌肤光滑有弹性。

很多人认为如果不用温水洗脸,就无法将脸上的污垢清洗干净。虽然说是温水,仍然会因为肌肤的性质而有所差异。油性肌肤,特别是长满青春痘或脓疱的肌肤,水温应

在42℃左右。中性肌肤的人,水温只要稍微比体温高一点就行。干性肌肤或是过敏肌肤的人,水温要在38℃左右比较适宜。另外,干性肌肤与中性肌肤所用的水温虽然差不多,但是要注意干性肌肤洗脸后,再用冷水清洗的话会使毛孔堵塞。洗脸的时候,以绕圆圈的手势,用指腹轻轻地按摩清洗。用毛巾吸干面部水分,舀1匙食盐,倒在手心,加点热水化成浓浓的溶液,再将溶液像抹洗面奶似的遍抹面部(眼部除外),轻轻划圈按摩(手上的力度一定要轻,因为有些食盐结晶可能没充分溶解,用力稍大就会搓伤皮肤),30秒后用清水洗净。油性皮肤和每天化妆的人可以每天都用食盐洗脸,干性和中性皮肤者则隔1

第一章 漂亮容颜靠内养

~2天洗1次,洗完之后,你会发现你的面部异常干净清爽,细腻光洁。

洁面程序完成后,以拍打的方式上化妆水,在脸部均匀地拍打约100下,这样不但可促进血液循环,还能使肌肤光滑有弹性,不必担心地心引力来拜访。

化妆水敷过之后,还应选择有保湿或是美容作用的精华液,帮助脸蛋补给抵抗干燥的营养剂。最后搽上乳液,乳液也应是滋润度高的乳霜。

天冷的时候,用热水清洁完面部,应再用凉水泼脸,以收缩毛孔;

天热的时候,还可适当加些冰块。不过如果你一直习惯用热水洗脸,就应循序渐进,逐渐降低水温,冰块也不宜加多,否则会对脆弱的毛细血管造成伤害,令脸上出现难看的“高原脸”(红一块白一块)。倘若你的皮肤比较薄,凉水就不太适合你了,你可以在洁面后,多用点有收缩毛孔作用的爽肤水,在毛孔较大的地方(比如鼻子四周)多按几下,或者用一只小小的旅行用乳液瓶事先装些爽肤水贮藏在冰箱的冷藏室里,要用时,就从冰箱里拿出来均匀地喷在脸上,记住,千万不要喷多了!

中性肌肤的人,水温只要稍微比体温高一点就行。干性肌肤或是过敏肌肤的人,水温要在38℃左右比较适宜。



补充的功课

补 水是在办公室的一天里最重要的功课。这不光是喝几杯水那么简单。首先,你需要有一瓶专用补水剂,而不是一瓶普通的矿泉水。有很多人都以为往脸上喷矿泉水,既补充了水分,又补充了矿物质,事实上,纯粹的水由于没有添加营养剂和渗透剂,当它喷到脸上的时候,不但不会被皮肤吸收,反而会在蒸发的同时带走皮肤自身的一部分水分,效果适得其反。所以,你如果想喂皮肤“喝水”,就必须购置



养颜美容小秘方

一瓶真正的补水剂。

补水的频率应视各人皮肤状况而定。一般而言,油性皮肤3小时左右应补1次水,干性和中性皮肤2小时左右补1次。补水之前,需要先用一张吸油纸吸去面部油分,再用湿润的化妆棉轻轻擦去面部污物,然后均匀地喷上补水剂。

倘若面部有彩妆,程序可以简单一些,只需在吸去油分后,喷上补水剂即可,但别忘了再用一块干的化妆棉吸去多余水分,顺便将面部粉底重新打匀,然后薄施一层定妆粉。

除了外在补水之外,你不妨自己配制一些特别的美肤饮料,在补水的同时调理气色,护理肌肤。下面就是我们为你特别推荐的几款“办公茶”,这些“茶”的原料都不贵,在中药材店、副食店都可买到,上班时往自己的茶杯里一放就OK了,方便又有效。

桃花茶。干桃花(在于花店和出售香熏的商店均可买到,如能自己采集到农历三月初三东南方枝头的桃花,效果更好)4克,冬瓜仁5克,白杨树皮3克。每日将这3样物品置于杯中,用沸水冲泡,加盖,10分钟后饮用,每日可反复冲泡3~4次。这种茶能祛除黑斑,白嫩肌肤,但孕妇及月经量过多者忌用。

除了外在补水之外,你不妨自己配制一些特别的美肤饮料,在补水的同时调理气色,护理肌肤。

红花茶。红花、檀香各5克,绿茶2克,红糖30克,沸水冲泡后,加盖闷5分钟即可饮用。每日1剂,会让你的皮肤变得干净透亮,粗糙的皮肤也会恢复光泽。

柠檬茶。将柠檬去皮以后切成片(一定记得要去皮,因为柠檬皮会令黑色素沉淀),依个人口味添加冰糖,泡水饮用。柠檬里含丰富的维生素C,此外还含有钙、磷、铁和B族维生素等,常饮柠檬茶,会让你的肌肤恢复光泽与弹性。



睡前的保养

晚间回到家里,是让疲惫的肌肤服用点营养品的时候了。点上香熏灯,滴一滴自己喜欢的香精油,开始你的晚间护肤功课吧。平时你可以用冰箱里的保鲜膜和精华液(精华液依各人情形而定,可选择美白、抗皱、保湿等功效的)来护肤。具体程序如下:剪一块大小与自己脸部相近的保鲜膜,在保鲜膜上,剪出能让眼睛、鼻子、嘴巴透气的洞。擦上量稍多的精华液后,将保鲜膜敷在脸上。把热毛巾覆盖在脸上,让热蒸汽促使精华液完全吸收,约10分钟后,取下保鲜膜,用面纸擦去多余的精华液即可。想让热蒸汽湿润脸部,除了用热毛巾、蒸汽浴之外,还有一个方法:拿一盆热水,将脸靠近盆子,热蒸汽就自然冒到脸上来了。隔2~3天,你就应该为自己调制一些面膜。目前市场上各种护肤品牌的补水、补营养面膜琳琅满目,你大可以自由选用,自制的面膜,做起来很简单,效果也不错。后面有专门介绍。

如果你的皮肤尚算年轻健康,问题不大,做完脸后,抹脸的爽肤水和乳液的量可以减少,不出门的话,不抹也无妨。敷脸时如能点上盏香熏灯,还能令你在护肤时进行2次美容,你可选择能镇静心情,平稳情绪的甘菊、薰

剪一块大小与自己脸部相近的保鲜膜,在保鲜膜上,剪出能让眼睛、鼻子、嘴巴透气的洞。擦上量稍多的精华液后,将保鲜膜敷在脸上。

衣草、柠檬、白干层香精油,也可选择能放松肢体的檀香木、玫瑰、鼠尾草香精油。

这就是坐写字楼的你在一天之内需要为你的皮肤做的功课,功课的内容看起来很多,实际上加起来所花的时间总共还不到1小时。这些简单有效的功课,只要你能坚持,那些因干燥、污染等办公室里的不良环境为你皮肤所带来的伤害就会离你远去,你的皮肤就会如同一句广告词说的那样:“一切尽在掌握”。



轻松一点点,睡好美人觉

据

研究,即使是健康的人,也会出现原因不明的失眠。这时,虽然你自己认为“无法入睡”,但是旁人或许认为你睡得很好。

对于“无法熟睡”,不要过于神经质,否则就会紧张地认为“恐怕今晚又无法熟睡”了,如此一来,就更无法睡着。经由这种恶性循环,也许有人就真的成为“失眠症”患者。

此外,有时原因来自压力或家庭纠纷,而自己并未意识到。

首先要找出原因,只要去除原因,就能消除失眠的症状。因此,对于睡眠的本身不用担心,即使无法立刻熟睡,但渐渐地就能够进入梦乡。

对于“无法熟睡”,不要过于神经质,否则就会紧张地认为“恐怕今晚又无法熟睡”了,如此一来,就更无法睡着。

若持续出现不明原因的失眠,则最好咨询精神科的专科医生,藉此能给予你适当的建议。

较明显的失眠原因大致如下:

下:

1. 睡眠时的环境变化:噪音、光线过亮、闷热、隔壁寝室的条件、旅行、住院等环境的变化。

2. 身体的异常:湿疹、搔痒、牙痛、咳嗽,或有脑部疾病、呼吸系统疾病等。

3. 长久持续的压力:每个人都会因为担心或兴奋而难以入睡。一旦烦恼或担心的压力持续,会导致长期失眠,甚至要借助安眠药。

4. 精神疾病:神经衰弱、忧郁症、精神分裂症等。

5. 药物与中毒:经常服用安眠药或酒精中毒患者,一旦停止药物或酒的服用,就可能导致失眠。

6. 高龄:随着年龄的增长,睡眠时间缩短,不易熟睡,早上很早醒来,白天却容易打吨。

7. 时差的问题:工作轮班,当睡眠与清醒的自然规律紊乱时,就会出现暂时失眠的现象,持续这种不规律的生活,可能会引起持续性的失眠症。



从习惯改善健康

针对人类的新变化,世界卫生组织向全球提议如下健康生活方式:

合理饮食

主要体现在“早吃好,午吃饱,晚吃少”。早餐的热量不应少于全天热量的 30%,午餐提供的热量必须达到全天热量的 40%,而晚餐的热量则不得多于全天热量的 30%。另外,每日饭菜要多样化,营养素要有一个合理的比例。

不吸烟

众所周知,吸烟是个坏习惯,对人的健康有很大的影响。吸烟不仅对本人健康有影响,而且对家人的危害也很大。吸烟者如能戒掉烟瘾,身体健康状况就会大大改善。

饮酒不过量

对于某些人而言,酗酒是件相当危险的事。例如一个既吸烟又酗酒的人,得食道癌的可能性是普通人的两倍。此外,酗酒亦是肝癌、喉癌的帮凶。一般来说,男人每周饮酒量不得超过 21 个“单位”(一个“单位”等于 1/2 瓶啤酒,1 小杯的烈酒,1 杯葡萄酒),女人每周饮酒量不得超过 14 个“单位”。

积极运动

生命在于运动,锻炼身体对健康会产生意想不到的良好效果。如慢跑、散步、室内活动、气功、太极拳等都是很好的运动。运动要有一

