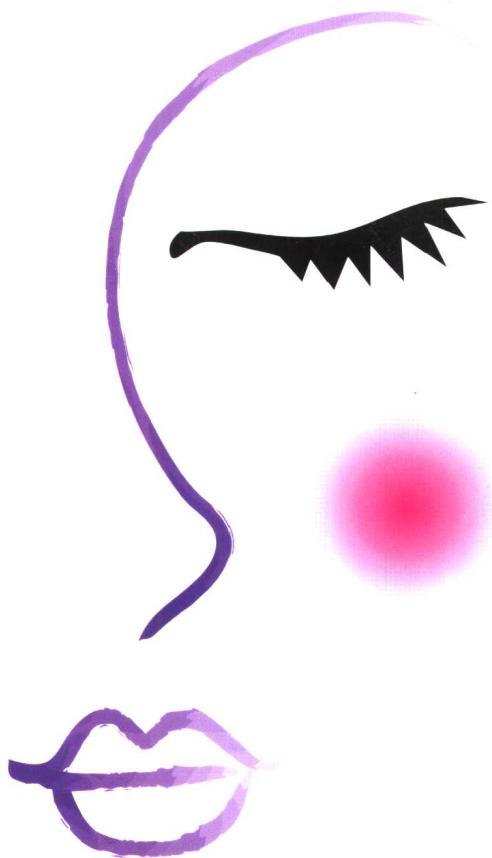


天然生活馆

自主 美容



谢玉艳 朱鸣烨 李文岚 编著

上海遠東出版社

天生丽质

张志华 主编
谢玉艳 朱鸣烨 李雯岚 编著



上海遠東出版社

主 编/ 张志华

编 著/ 谢玉艳 朱鸣烨 李雯岚

策划编辑/ 曹慕媛

责任编辑/ 葛海萍

装帧设计/ 吴俊倩

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

网 址/ www.ydbook.com

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山亭林印刷厂

装 订/ 昆山亭林印刷厂

版 次/ 2001 年 9 月第 1 版

印 次/ 2001 年 9 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 273 千字

印 张/ 11.75

印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-394-3

TS·38 定价 16.00 元

图书在版编目(CIP)数据

自主美容/谢玉艳,朱鸣烨,李雯岚编著. —上海:上海远东出版社,2001

(天然生活馆)

ISBN 7-80661-394-3

I. 自... II. ①谢... ②朱... ③李... III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057390 号

NA 44/06

前言

现代人崇尚自然。

然而，现代文明却使得人们与大自然之间的距离渐渐地增大，在人们被许多文明病、富贵病缠身的同时，也对如何提高生活质量、提升生命质量有了更健全的追求。当现代医学手段常常在防病疗疾、养生健身方面显得力不从心，效果不尽如人意，甚至一些化学合成药物还会给人体健康带来许多副作用时，天然疗法开始越来越受到人们的青睐和重视。鉴于此，我们特别推出了《天然生活馆》丛书。

《天然生活馆》丛书倡导“天然”和“自我”两大理念。“天然”理念与我国传统的中医学体系相吻合。数千年来，我国劳动人民在长期的生活实践与经验积累中，发现、挖掘出了许多天然的食药物，形成了“医食同源”等一系列的中医理论，开拓了天然食物疗法的新天地。许多天然食物不仅有丰富的营养价值，而且还有奇特的药用价值。因此，运用天然食物或手段，采用天然方式以达到防病抗衰、进补强身、美容养颜、减肥瘦身的目的，实有一举两得之功效。“自我”理念强调自我操作，自我运用，重在激发人体自身能力，调畅机体失衡状态。本丛书所精心设计和提供的天然疗法方式不仅非常实用，而且极具可操作性，在人们的日常生活中可随时、自主地运用。

《天然生活馆》丛书先期出版《活力素食》、《聪明进补》、《自主美容》和《合理瘦身》四册。编著者花了近十年时间，翻阅了近百册历代名医秘藏的医案珍本，收集了大量国内外流行、民间流传的良效妙法，一一奉献给读者，以期读者能在拜读之余从中受益、收效，便是编者最大的心愿。



由于我们水平有限,加上编著、出版时间仓促,难免有错误与不妥之处,恭请读者批评指正,不胜感激。

张志华

2001年9月于上海杏林书斋

天然生活馆



TIANRANSHENGHUOGUAN

目 录

1

前言	1
----------	---

果蔬养颜美容机理及运用方法	1
---------------------	---

一、养护肌肤是美容的基础	1
--------------	---

（一）养护各种不同肤型的要诀	1
----------------	---

（二）一年四季养护肌肤的学问	5
----------------	---

（三）健美肌肤的科学	9
------------	---

（四）影响肌肤养护的三个因素	11
----------------	----

（五）日常生活中养护肌肤的知识	13
-----------------	----

二、认识美容圣品——果蔬	16
--------------	----

西瓜——白净、细腻、光泽肌肤	16
----------------	----

黄瓜——嫩肤洁面、防治色素沉着	16
-----------------	----

丝瓜——润洁肌肤、祛除皱纹	17
---------------	----

南瓜——健美皮肤、防治痤疮	17
---------------	----

冬瓜——嫩白肌肤、祛面部黑斑	18
----------------	----

冬瓜子——白面嫩肤、悦色祛黑	18
----------------	----

苹果——养颜美肤、遏制色斑	19
---------------	----





生梨——光容红颜、健体美容	19
柠檬——洁白肌肤、祛皱除糙	19
柑橘——润泽容颜、细腻肌肤	20
荔枝——红润面色、细腻皮肤	20
草莓——养颜美容、祛皱除斑	21
葡萄——红泽面色、健美皮肤	21
柿子——增悦颜色、祛斑润肤	22
红枣——光泽头发、细腻肌肤	22
莲子——轻身驻颜、乌须黑发	22
黑芝麻——乌发、驻颜、润肤	23
胡桃——黑泽须发、光润、细腻肌肤	23
菠菜——红润面容、增强青春活力	24
油菜——润泽肌肤、消除色斑	25
卷心菜——消除色斑、美容健身	25
生菜——光泽皮肤、乌黑柔软头发	25
莴笋——清祛口臭、除垢洁齿	26
萝卜——细嫩白净皮肤	26
胡萝卜——祛斑泽发、光滑、细腻肌肤	26
山药——润肌驻颜、白肤健美	27
枸杞子——悦颜润肤、乌须黑发	27
黑豆——润肤驻颜、乌发祛皱	28
大豆黄卷——祛斑润肤、泽发祛皱	28
豌豆——消除色斑、光泽柔腻皮肤	28
 三、果蔬美容的科学研究	 29
（一）果蔬有润泽肌肤、明眸泽发的美容作用	29
（二）果蔬有光洁柔润肌肤、防治皮肤病的 美容作用	30



(三) 果蔬有祛斑白肤、增强肌肤弹性、预防面部皱纹的美容作用	31
(四) 果蔬有抗衰老、防老年斑、改善肌肤血液循环的美容作用	33
(五) 果蔬有“青丝秀发、肤如凝脂、眼若秋波”的美容作用	34
(六) 果蔬有维持人体酸碱平衡、健美肌肤的美容作用	36
 四、当今世界家庭自我美容最流行的方法	37
(一) 自制营养美容果蔬汁	38
1. 果蔬汁原料的选择	38
2. 果蔬汁原料的加工	38
3. 榨汁机的使用要领	39
4. 榨取果蔬汁的诀窍	40
5. 果蔬汁调味的讲究	41
(二) 自制果蔬美容面膜	42
1. 美容面膜类型简介	42
2. 面膜美容的使用要诀	44
3. 家庭自制果蔬美容面膜妙方	45
 五、果蔬美容的原则与禁忌	46
(一) 对果蔬美容的卫生要求	46
(二) 清除果蔬美容原料中残留农药的方法	47
(三) 对果蔬美容原料消毒的几种方法	48
(四) 保持果蔬美容原料营养成分的方法	49
(五) 防治误喝不新鲜果蔬汁所引起食物中毒的方法	50

2

(六) 果蔬美容的禁忌 50

果蔬悦色防皱养颜法.....55

一、补虚调养 艳颜悦色 55

面容憔悴/55	面白无华/60
面部潮红/64	面色萎黄/67

二、养颜嫩面 洁白肌肤 71

面容暗黑/71	面黑粗糙/74
脸部皮肤粗糙/79	脸部毛孔粗大/84
皮肤粗糙/86	皮肤粗黑/90
脸部油垢/92	

三、滋润肌肤 防皱祛纹 95

脸部皱纹/95	满面皱纹/101
面皱脸黑/103	脸部干皱/105
脸部皱裂/108	

果蔬祛斑灭疤美容法111

一、润肤美容 消除雀斑 111

雀斑/111	油性皮肤雀斑/117
日晒性雀斑/119	

二、莹面增白 清除褐斑 122

蝴蝶斑/122	妊娠蝴蝶斑/127
黄褐斑/129	面部色素沉着/133

3



面部色斑/137

老年性色斑/149

雀斑/142

老年性白斑/152

三、消痕灭疤 润肤除痣

155

面部疤痕/155

面部橘皮样疤痕/159

面部黑痣/163

果蔬秀发明眸养容法167

一、乌美秀发 润发茂发

167

润乌秀发/168

毛发枯黄/171

妇女发白稀少/176

少白头/178

白发早生/183

须发花白/188

脱发/192

脂溢性脱发/198

斑秃/201

头风白屑/206

头发油垢/210

二、明眸美目 秀眉亮睛

212

美目明眸/212

秀长睫毛/215

眉毛脱落/217

眼袋/220

黑眼圈/223

眼睑震颤/226

眼睑浮肿/228

目生翳膜/231

眼玻璃体混浊/235

三、清除牙垢 洁齿白牙

237

清洁口齿/237

牙齿色垢/239

牙齿黄垢/241

牙齿黑垢/243



有碍美容常见病的果蔬疗法245

一、有碍美容的五官科疾病 245

- | | |
|----------|----------|
| 流泪症/245 | 偷针眼/250 |
| 烂边眼/255 | 口臭/258 |
| 积食口臭/262 | 胃热口臭/264 |
| 烟酒口臭/267 | 口臭身臭/269 |
| 流涕/271 | 口腔溃疡/275 |
| 口角皲裂/278 | 声音沙哑/281 |

二、有碍美容的皮肤病 287

- | | |
|------------|------------|
| 痤疮/287 | 频发性痤疮/291 |
| 面黑粉刺/293 | 酒糟鼻/294 |
| 湿热型酒糟鼻/299 | 鼻疔/302 |
| 扁平疣/306 | 青年扁平疣/309 |
| 脸部扁平疣/311 | 寻常疣/313 |
| 多发性寻常疣/317 | 化妆品斑疹/320 |
| 面部糠疹/322 | 白癫风/324 |
| 风疹块/329 | 热毒型风疹块/333 |
| 过敏性风疹块/335 | 腋臭/337 |
| 汗斑/342 | 晒斑/346 |
| 手部粗糙皲裂/349 | 冻疮/353 |
| 冻耳/355 | 痒子/357 |



一、养护肌肤是美容的基础

人们都希望自己的肌肤柔软白嫩、滋润细腻、富有弹性。然而,有的人肌肤则不尽如人意,或暗黑粗糙、或枯槁苍白、或皱纹满面等,再美容化妆也无济于事。分析其原因,除部分属遗传因素及疾病影响之外,在许多情况下,与后天不善于护养有密切关系。从现代美容学角度来说,只有健美的肌肤,才能达到良好的美容效果。肌肤位于人体的最外层,犹如一件衣服将体内脏腑组织与外界隔离开来,是人们健美的外在标志。人们总是希望自己的肌肤宛如一件华丽的衣裳,给人以美的享受,但如何使这件华丽的衣裳永不褪色,就有赖于我们日常生活中对其精心的养护。各种类型的肌肤,各个年龄层的肌肤,都可以经过自己的养护,使之在原来的基础上变得更美一些,因而养护肌肤是美容的基础。

(一) 养护各种不同肤型的要诀

人的皮肤可分为油性、干性、中性、混合性、敏感性五个类型,其中以油性、干性、混合性的皮肤为多。要想好好养护自己的肌肤,达到美肤的目的,首先应该了解自己的皮肤属于哪种





类型,再根据肤型选择最佳的保养方法。下面介绍一种最简单的测试自己皮肤类型的方法。

在洗净脸部 1 小时后,将白色透明的薄纸贴在前额、鼻部和两颊及太阳穴上,约过 3~5 分钟后取下:

油性皮肤——纸上脂肪痕迹面大,特别明显。

干性皮肤——纸上没有脂肪痕迹。

中性皮肤——纸上的脂肪痕迹很淡。

混合性皮肤——纸上的脂肪痕迹不均匀,在中间最明显。

知道自己属于哪一种肤型后,就要选择以下适当的护肤方法。

油性皮肤 皮肤毛孔明显,部分毛孔犹如橘皮,油脂分泌多,脸上像抹上一层油脂似的,化妆后容易掉妆,容易生痤疮。然而,这种皮肤不易老化,不易生雀斑、色素斑,脸部皱纹也比干性皮肤出现得晚,并较能经受外界环境的刺激,如夏天日晒,冬天干燥、寒冷等。

生有油性皮肤的人,其养护的方法主要是保持皮肤的清洁。因此沐浴宜勤,夏天每天 1~2 次,冬天每周 2~3 次;沐浴适用热水,可选用碱性香皂,以利洗净过多的皮脂。油性皮肤的人早晚洗脸也应用热水,用香皂洗沫后也可用冷水抹一把,使表皮血管收缩,减少皮脂分泌。洗脸后一般不必再用护肤脂等化妆品,但可选用油性小的奶液、雪花膏、杏仁蜜之类的护肤品。皮脂太多经常生痤疮的人,可用面部蒸汽浴,每天持续 10~15 分钟,连用 3 天,有良好的效果。因为蒸汽能促进皮脂的溶解,使皮脂腺管口的栓塞软化,可以减少痤疮的发生。平时,要少吃脂肪类、甜食品和辛辣的食物,多吃新鲜蔬菜、水果,并保持大便通畅,适当参加一些体育活动,必要时可适当服用维生素 B₂、维生素 B₆。



干性皮肤 皮肤毛孔不显,皮脂腺的分泌少而均匀,肤色洁白或白里透红,化妆后不易掉妆,也不易生痤疮,但冬天遇冷容易干裂、脱皮,夏天日晒后皮肤发红,易起皮屑,洗脸后皮肤无光泽,有绷紧发胀感,容易老化,产生皱纹,并易出现雀斑、色素斑,是一种最需要日常保养的皮肤类型。

干性皮肤主要的养护目的在于保存有限的油脂。因而沐浴不宜过勤否则会将仅有的少量皮脂洗去,使皮肤变得更加干燥粗糙,也容易因摩擦刺激而发痒。沐浴适宜用温水,洗后宜用些润肤霜,不可用碱性香皂,可用中性或弱碱性香皂。不能用冷水沐浴,因为冷水会引起血管收缩,使皮脂分泌更少。更不能用过烫的热水沐浴,因为热水会溶解本来就少量的油脂,还会刺激皮肤,使皮肤更加干燥。洗脸要用偏冷的温水,即使脸部有污垢也不能用任何香皂,可用少量干性皮肤专用的洗面奶或牙膏除垢,洗后可用油性的护肤霜,并可作适当的按摩,以加快脸部血液循环,滋润肌肤,预防皱纹过早产生。平时要多饮开水,多吃新鲜蔬菜水果、芝麻、胡桃、松子等食物。皮肤干燥厉害的,还可适当口服维生素 A 和维生素 E,少吃辛辣、上火的食物,不要用劣质化妆品。干性皮肤夏天不宜久晒曝晒,冬天不宜在西北风下久吹,出外可戴草帽、口罩。

中性皮肤 皮肤的水分和皮脂适宜,皮肤细腻,有光泽,手感柔嫩,显得光滑、红润,富有弹性,化妆后不易掉妆,对外界环境适应性强,这种皮肤以青春期少女为多见。但是,这种皮肤也容易随季节变化而变化,夏季易变为油性皮肤,冬季易变为干性皮肤,如皮肤保养不当,到 30 岁之后易变为干性皮肤。

中性皮肤是一种最为健康、理想的皮肤,要保养好这种皮肤,必须注意日常持久的护理。沐浴夏季每天 1 次,冬天每周 1~2 次。可用温热水,可选用中性香皂,浴后可适当用一些润



肤露，但不宜涂抹过多。中性皮肤的人早晚洗脸也可用温热水，但不要用香皂擦脸，洗脸后可用一般护肤霜，如有时间最好轻轻按摩脸部 10~15 分钟，使其血液循环加快，分泌适量油脂滋润皮肤，以防皮肤转性。中性皮肤的人还要注意皮肤随季节而发生变化的现象，夏季近于油性皮肤时，要按油性皮肤的保养方法；冬季近于干性皮肤时，应按干性皮肤的护养要求去做。为了防止皮肤衰老，可以经常用冷水和热水交替洗脸，以便增加皮肤的弹性，防止产生皱纹，加快血液循环，润肤红颜，这是最方便廉价的美肤方法。

混合性皮肤 是一种同时存在着干性与油性皮肤的类型。这种皮肤女性约占 80% 左右。混合性皮肤一般在前额、鼻子及下巴等处的毛孔较粗大，油脂分泌多，而其他部位皮肤较为干燥。油脂多的部位容易生痤疮，皮肤干燥处则容易起皮屑、脱皮、生皱纹。

对混合性皮肤用不着特别细心养护，只要将皮肤的分泌物、灰尘及脸上的污垢用洗面奶洗净即可。如果能经常坚持用冷水沐浴，对身体大有好处，不仅能使人精神倍爽，而且能增强皮肤的紧张度和弹性；用热水洗容易洗掉油脂，可使皮肤更干净，如果经常使用热水，会引起血管扩张，使皮肤松弛和发红。最好使用和室内温度差不多的水或交替使用热水和凉水。要用香皂洗脸，而不能用碱性肥皂，以防皮肤过于干燥。洗脸后一定要擦干，否则如让面部的水自行蒸发，会使皮肤发凉、血管收缩，造成皮肤干枯、脱皮，并出现裂口。要特别注意眼眶、鼻子两侧和脖子部位，这些地方的皮肤弹性衰退得早，要细心养护，最好能在这些部位坚持涂些护肤霜。

敏感性皮肤 皮脂分泌少，皮肤较为干燥，面部白皙细嫩，对外界环境敏感性强，如夏季日晒后会出现红斑，冬天干燥寒冷会起皮屑，使用化妆品会出现发痒、丘疹、红肿等



过敏反应。

对敏感性皮肤的养护主要是减少外界环境对皮肤的敏感源：夏季外出一定要戴草帽，冬季外出一定要戴口罩；避免使用化妆品，尤其是劣质化妆品；要预防因饮酒、食用刺激性食物后引起的皮肤过敏现象；平时适当参加一些有益的体育活动，增强体质；多吃新鲜蔬菜、水果，不吃辛辣、上火的食物。

人的肌肤的类型会随着气候、生活环境、身心健康状况和年龄等诸多因素而变化的。事实上，就一个女性而言，她的皮肤有时是中性的，有时又会变成干性的。因此，我们不能把肤型视之为绝对不变的，在养护皮肤时，最好经常对自己的肤型进行测定，随时按测定的肤型进行养护，这样才能更加有效地保持肌肤的健美。

（二）一年四季养护肌肤的学问

一年四季，人体外界环境的气温、湿度、日照、风沙等因素的不同，都会使肌肤受到不同的影响，因而要根据不同季节，采取不同的方法来养护肌肤。

1. 春季养护肌肤的学问

春季气候多变，既有残冬的余寒，又有初夏的燥热。人体肌肤经过寒冬之后，刚被春风吹拂，一下子难以适应。再说，春季白天时间较长，日照量逐渐增加且气温上升，人体肌肤的新陈代谢也日渐活跃。这时皮肤在冬天所积存下来的废弃物被大量地排出，而皮脂与汗水的分泌也逐渐增加，加之春风伴随着鸟语花香，也把令某些人产生过敏的花粉、各种细菌吹到人们的肌肤上，肌肤极易受到感染。这时，如果人们不认真养护自己的肌肤，轻者会使皮肤干燥、粗糙、皲裂；重者可能产生皮肤红疹、丘疹、瘙痒等皮肤疾病。

要重视肌肤的卫生 外出回家必须要用温水洗涤脸部及