

吃治百病系列丛书

● 杨志波 谭金华 米兰 朱晓华 编著

食疗美容护肤

患者最想知道什么

SHILIAOMEIRONGGHUFU

何清湖 总主编

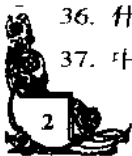
山西科学技术出版社

目 录

第1章 美容护肤须知

1. 什么是生活美容?(2)
2. 什么是医学美容?(2)
3. 生活美容与医学美容有什么联系与区别?(3)
4. 什么是生态护肤?(4)
5. 什么叫时序美容学?(4)
6. 当今美容护肤的新潮流是什么?(5)
7. 美容消费的趋势是什么?(6)
8. 美容护肤与心理有关吗?(7)
9. 你知道人体皮肤的结构吗?(8)
10. 皮肤的八大生理功能是什么?(9)
11. 皮肤健美的标志是什么?(11)
12. 皮肤健康与睡眠、日光和季节有关吗?(12)
13. 皮肤的类型有哪几种?(14)
14. 怎样测定人体皮肤的类型?(16)
15. 人体皮肤老化的表现有哪些?(16)
16. 影响皮肤老化的因素有哪些?(17)
17. 延缓皮肤衰老的对策是什么?(19)
18. 损容性皮肤病对皮肤美观的影响。.....(20)
19. 常见的损美性色素障碍性皮肤病有哪些? ... (22)
20. 常见的损美性皮肤附属器疾病有哪些?(24)
21. 面部感染性疾病有损美容吗?(25)





- 22. 影响美容的皮肤良性肿瘤有哪些?(26)
- 23. 化妆品皮炎是一种什么病?(27)
- 24. 面部过敏性疾病常导致损容吗?(28)
- 25. 如何判断皮肤是否过敏?(29)
- 26. 不同季节如何保养皮肤?(30)

第2章 吃治原则

- 27. 饮食与美容有关吗?(34)
- 28. 吃治美容护肤的总的原则是什么?(34)
- 29. 美容护肤对营养素有何要求?(36)
- 30. 为什么要注意饮食的酸碱比例?(37)
- 31. 为什么要注意良好的饮食习惯?(38)
- 32. 美容护理要注意戒除哪些对皮肤有害的
 饮食癖好?(39)
- 33. 为什么要少吃肉类食品?(40)
- 34. 为什么要多吃新鲜蔬菜?(41)
- 35. 科学进餐以遏制和消除皱纹.....(42)

第3章 中医药与美容护肤品

- 36. 什么是中医美容?(46)
- 37. 中医美容有何特点?(46)

目 录

- 38. 美容中药的前景怎样? (47)
- 39. 具有抗衰老作用的中药有哪些? (47)
- 40. 常用驻颜美容的方剂有哪些? (49)
- 41. 有增白作用的中药有哪些? (50)
- 42. 常用增白方剂有哪些? (51)
- 43. 哪些中药具有去皱美容的作用? (52)
- 44. 常用除皱方剂有哪些? (53)
- 45. 有润肤功效的中药有哪些? (54)
- 46. 润肤美容的方剂有哪些? (55)
- 47. 具有降脂减肥作用的中药有哪些? (56)
- 48. 怎样运用中药处方治疗粉刺? (57)
- 49. 粉刺愈后会遗留疤痕吗? (58)
- 50. 如何治疗黄褐斑? (59)
- 51. 如何祛除雀斑? (60)
- 52. 中医除痣有良方吗? (61)
- 53. 斑秃可以治疗吗? (61)
- 54. 如何治疗白发? (63)
- 55. 夏季皮炎中医有办法防治吗? (64)
- 56. 如何治疗粉花疮? (65)
- 57. 中医如何治疗扁平疣? (65)
- 58. 中医中药如何治疗白癜风? (66)
- 59. 体气如何防治? (67)
- 60. 何为药浴?药浴有哪些作用? (68)

61. 常用的药浴方剂有哪些?(69)
62. 美容护肤的新药物(69)
63. 怎样运用美容佳品——珍珠?(73)
64. 食醋可以美容吗?(74)
65. 中药可用来减肥吗?(75)
66. 如何选用药物美容化妆品?(76)
67. 国家规定在美容护肤品中禁用的物质有
哪些?(77)
68. 常用的皮肤美容护肤剂有哪些?(78)
69. 如何选择美容护肤品?(79)

第4章 食物疗法

70. 饮食为什么能美容?(82)
71. 蛋白质与美容有何关系?(82)
72. 脂类与皮肤美容(83)
73. 维生素在皮肤美容方面有何主要功能?(85)
74. 为什么说水是廉价的美容品?(87)
75. 无机盐与皮肤美容有关吗?(87)
76. 美容营养素主要存在于哪些食物中?(88)
77. 生活中常见美容食物 100 种(90)
78. 雀斑的饮食疗法有哪些?(107)
79. 黄褐斑该如何进行饮食疗法?(109)

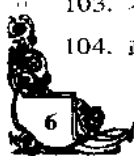
目 录

80. 欲使皮肤白皙该怎样进行饮食疗法? (111)
81. 除皱纹有何饮食疗法? (113)
82. 皮肤粗糙的患者能用饮食疗法吗? (116)
83. 痤疮的饮食疗法有哪些? (117)
84. 酒糟鼻的饮食疗法应注意哪些? (118)
85. 白癜风如何进行饮食疗法? (119)
86. 为什么说饮食是治疗贫血的最好方法
之一? (121)
87. 皮肤干燥该如何进行饮食治疗? (123)
88. 如何通过饮食疗法使面色红润? (124)
89. 头发保养在饮食方面有何方法? (126)
90. 头屑过多的饮食方法宜注意哪些? (128)



第5章 饮食疗法

91. 美容护肤话食谱 (132)
92. 常用菜谱 (132)
- (1) 美白玉肤食谱 (133)
- (2) 养颜食谱 (134)
- (3) 淡斑食谱 (137)
- (4) 抗衰老食谱 (138)
- (5) 润肤食谱 (139)
- (6) 防皱食谱 (140)



(7) 增加皮肤弹性食谱	(141)
(8) 治痘防痘食谱	(142)
(9) 活血驻颜食谱	(144)
(10) 补血润色食谱	(145)
(11) 防皮肤过敏食谱	(146)
(12) 减肥食谱	(147)
(13) 清肠护肤食谱	(149)
(14) 护发食谱	(150)
93. 常用药酒(5 首)	(151)
94. 常用药粥(5 首)	(153)
95. 常用饮料(5 首)	(154)
96. 常用药茶(5 首)	(157)
97. 常用糕点(5 首)	(159)
98. 常用药膏(5 首)	(163)
99. 其他食谱(10 首)	(165)

第6章 吃治忌口

100. 美容护肤为什么要注意忌口?	(174)
101. 饮茶有何忌?	(174)
102. 饮水也有忌	(176)
103. 不同类型的皮肤对饮食该如何避忌?	(177)
104. 蔬菜瓜果的食用有何禁忌?	(178)

目 录

105. 不同年龄的女性吃治美容该如何忌口? ... (185)
106. 不同的损容性疾病对饮食有何禁忌? (185)
107. 五官美容的饮食忌口各有哪些? (186)

第7章 其他治疗

108. 除吃药、饮食外,还有哪些皮肤美容保健法? (190)
109. 何谓面膜美容?其适应证及注意事项有哪些? (190)
110. 适合家庭自制的面膜有哪些? (191)
111. 面膜的具体操作方法有哪些? (191)
112. 什么叫泥浴美容法?其功能、具体操作及注意事项包括哪些? (192)
113. 什么叫水浮美容法?具有何特点、功能及注意事项? (193)
114. 何谓蒸面美容法?有哪些注意事项? (193)
115. 沐浴美容法的作用及具体的方法有哪些? (194)
116. 何谓文刺美容法,具有何特点? (194)
117. 人造冰美容法的功能及具体操作方法有哪些? (195)
118. 何谓经络美容法?其作用原理,功效和注意

事项?(195)

119. 何谓气功健身美容法?它的原理及具体
操作方法与要求是什么?(196)

120. 什么叫针灸美容法?它的原理、功效有
哪些?(197)

121. 什么叫音乐美容法?(198)

122. 什么是心理美容法?(199)

第8章 宫廷美容

123. 历代宫廷美容在美容史上有何地位?
特点如何?(202)

124. 历代宫廷美容秘方选录(203)
(1)外用方(39首)(203)
(2)内服方(13首)(225)

美容

第1章 护

肤

须

知

1 什么是生活美容?

生活美容主要指化妆美容，即运用各种美容化妆品，使人体的缺陷部分得到掩饰而不显其丑，如用增白粉蜜或粉底霜遮盖面部的微小斑点，用腋香遮掩腋臭；使没有缺陷的部分锦上添花而使人更加赏心悦目，如口红使嘴唇界限更清晰，胭脂使女性双颊更加红艳。生活美容还包括服饰美容，即通过服饰的扬长避短来美化人的体型，衬托人的肤色，亦包括美发，即通过不同的发型来美化人的脸型，大街上常常可以看到的“美容美发店”其实大多就是理发店。生活美容发展至今，其内容已不仅限于化妆和修饰，还包括皮肤及形体的护养。

通俗地讲，生活美容就是人们在日常生活中能通过自我调理，自我养护，自我装扮所能达到的美容方式，由于操作简单，已与人们的生活产生了非常密切的联系。

2. 什么是医学美容?

医学美容，是一门遵循医学与美学原则，运用各种医学手段包括手术、药物、理化的结合来维护、修复和塑造人体美，以增进生命活动美感和提高生命质量为

目的学科，如运用手术的方法使扁平的鼻子垫高，运用脱色剂祛除黄褐斑，用义齿来代替缺失的牙齿。

医学美容既是临床医学的分支，又不同于一般临床医学，甚至不同于以改善人体功能的容貌缺陷为主旨的整形外科，它将医学、心理学、美学、艺术融为一体，其服务对象是健康人群，是从医学的角度来研究美容，用医学手段塑造人体美的一门学科，囊括了医学美学理论、美容外科、皮肤及口腔美容、物理美容和中医药美容等诸多方面。

3. 生活美容与医学美容有什么联系与区别？

生 活美容与医学美容既有联系，又有区别：

相同之处是，二者的根本目的是一致的，都是为了增进人体美，都有对人体皮肤及形体进行养护的服务内容；在某些仪器设备的应用上也是交叉的。

但二者的区别亦显而易见：其一，医学美容包括有治疗美容，而生活美容不包括治疗美容。其二，医学美容使用的是医学手段，如手术、药物等，技术复杂，难度大，而生活美容则使用化妆及一般的保养方式，相对难度较小。其三，医学美容的实施者是医务工作人员，他们的学历层次较高，专业性强，技术要求高，



培养的时间较长，生活美容则是由美容师或人们自己可操作。

4. 什么是生态护肤?

生 态护肤即运用生态化妆品来进行皮肤护理，生态化妆品是利用微生态工程技术，将微生态调节剂用于化妆品生产中，而微生态调节剂可以调整人体皮肤微生态平衡，恢复皮肤由于微生物参加代谢作用而形成的一层乳化脂质膜（生态膜通过皮肤自然生态膜的作用，防止水分过度蒸发，提高皮肤细胞代谢，自净、保湿等能力）微生态调节剂含有大量最适宜皮肤吸收的活性物质，能够使皮肤细胞吸收到足够的养分和水分，达到恢复皮肤自然生态和健美的目的。

5. 什么叫时序美容学?

根 据人体皮肤代谢在昼夜时间上的不同，进行夜间美容，即时序美容学。时序美容学是由法国研究人员首先提出，其依据为人和其他生物一样，体内也有一个“生物钟”来控制人体器官使其呈现为一种自然的律动，皮肤是人体的一大器官，也依据人体生物钟的变化而变化，一般当人体处于夜间睡眠时，皮肤的

代谢功能十分活跃,尤其是晚上10点至凌晨4点,皮肤的代谢达到高峰,同时,人在睡眠状态周身放松,皮肤毛孔张开,比较容易接受护肤品的滋润,抓住这一时间保养肌肤,可达到事半功倍的美容护肤效果。但应注意每个人因睡眠习惯不同。皮肤代谢的高峰也随之不同,如作息日夜颠倒的人,使用护肤品应以白天睡觉前为宜。



6. 当今美容护肤的新潮流是什么?

皮肤的美容护理自古代就有,但由于存在社会性、阶级性、地域性、时代性的差异,人们对皮肤美容的观念及手段也有不同,社会发展到了今天,受经济条件及社会环境的影响,人们对美容护肤的理解与实施也有新的变化,表现为:

一是观念上的突破。在中国的传统意义上,浅色的皮肤表明生活条件优越,工作环境良好,是地位、身份的象征,而深色皮肤则意味着常年风吹日晒的结果,这往往是体力劳动者的象征。在当今,随着女性地位的提高及审美观念的变化,女性以晒黑皮肤为美成为一种时尚。

二是美容护肤的途径倾向自然。由于社会环境的变迁,人们越来越认识到“回归自然”的重要性,化妆



品工业、食品工业飞速发展的同时，人们也日渐发现化学工业对人体的危害与不足。因此，寻求美丽的人们又一次把目光转向传统，开始崇尚自然。如今流行的美容护肤保健品都是传统中药制成，即使是化学工业产品也打出“自然”的概念，是以反映人们对“自然”的认识与向往。

7. 美容消费的趋势是什么？

随 着人们生活水平的提高，美容护肤观念的更新，当前美容护肤消费呈现如下四大趋势：

(1) 美容产品从面部转向全身。过去的美容护肤多采用化妆手法，多注意面部的保养、化妆而忽略全身。现代在注重于面部美容的同时愈来愈讲究体态美感，追求全方位美容。

(2) 家庭美容。一般来说，美容院的专业美容护理是有效的，但在现代信息时代，生活、工作节奏较快，大多数女性难以抽出时间上美容院享受专业美容护肤，因此家庭美容便应用而生，现市场上多种多样美容护肤品、美容护肤器械，使家庭美容成为可能。

(3) 内服外治美容保健品多受欢迎。皮肤是人体健康的标志，要想有红润光泽的肌肤，光靠在肌肤上涂抹各种美容护肤品只是一个方面，因为无论你使用多么昂贵的液、膏、霜，若是机体内部发生问题，肌肤



是永远无法变得光滑亮丽的。因此，在注意肌肤美容的同时，内服一些调整整体功能的美容保健品，进行根本的美容护肤，可起到事半功倍的效果。目前，市场上某些具有调节人体内分泌，增强机体功能，改善血液循环又有祛斑、抗皱、抗衰老、润肤作用的美容保健品正日益受到青睐。

(4) 食疗。食疗是几千年来人们在日常生活中，在与疾病做斗争中总结出来的一种行之有效的方法，通过食疗治病，通过食疗美容护肤越来越为广大人民群众所接受，并成为美容护肤的一大时尚。

8. 美容护肤与心理有关吗？

皮 肤与神经和心理的关系十分密切。在每一平方厘米的皮肤里，就有 1000 米长的神经纤维，人的精神状态，心理变化经过神经传递，对皮肤的影响极大。当人在恐惧时，会出现血管收缩，皮肤供血不足，使皮肤苍白，易产生皱纹；精神创伤、心情忧郁等精神压力，一方面可使植物神经失去平衡而影响皮肤的营养，使之干燥、松弛、失去光泽，另一方面还可以导致激素失调，内分泌紊乱，使皮肤过早衰老，同时还可以降低皮肤的免疫力而容易导致一些损容性皮肤病，如皮肤瘙痒症、慢性荨麻疹、慢性湿疹、神经性皮炎、牛皮癣、酒渣鼻、普遍性脱发及斑秃、皮脂溢出、痤疮、多汗症



俗话说：“笑一笑，十年少”，这是讲好的情绪能使人保持青春活力，一个人的外貌体态是否美，很大程度上取决于情绪、心境与自我控制能力，这种精神内在环境是外在美容的支柱。

9. 你知道人体皮肤的结构吗？

皮肤是人体最大的器官，总重量约占体重的 5% ~ 15%，成人皮肤的面积约为 1.5 ~ 2 平方米，新生儿则为 0.21 平方米。皮肤的厚度因人体部位而不同，一般约为 0.5 毫米 ~ 4 毫米。

皮肤从表面来看，它主要由皮嵴、皮沟和皮野构成。如果你用高倍放大镜来看的话，你会发现皮肤表面其实并不光滑，宛如沟壑纵横，深浅不一。皮沟的形成主要是由于皮肤组织中的纤维的牵引所致，皮沟将皮肤表面划分成许许多多的三角形、菱形或多角形的皮嵴。皮沟是皮肤排泄物、分泌物及外界污物经常累积的地方，影响皮肤功能，甚至引起皮肤老化，所以对皮肤经常清洁与保护就显得非常必要了。而汗孔则长在皮嵴上，是汗腺导管开口的部位。皮肤从解剖结构来看，大致可分三层，即表皮、真皮和皮下组织。其中，表皮在皮肤的最外层，厚度约为 0.1 毫米 ~ 0.3 毫米，表皮层又可分为五层，在新陈代谢的过程中，当最外