

水果科学食用丛书

中央人民广播电台医学顾问

张湖德 主编

Shuiguo

Meirong Jianfei yu Yanfang

水果

美容
减肥
与
验方



中国计量出版社

—— 水果科学食用丛书(一) ——

水果美容减肥与验方

张湖德 主编

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果美容减肥与验方/张湖德主编.—北京:中国计量出版社, 2001.2

(水果科学食用丛书(一))/张湖德主编)

ISBN 7-5026-1414-1

I.水… II.张… III.水果-美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 83439 号

内 容 提 要

本书根据水果天然特性的滋补营养价值,从医学、营养学的角度详细介绍了水果科学食用;食用水果进行美容和减肥的原理与方法;水果美容与减肥的药膳验方和肥胖症与水果减肥相关的问题等方面内容。

本书系水果科学食用丛书的第一分册,具有实用、通俗易懂和知识普及性特点。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲2号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

中国计量出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

787 mm × 1092 mm 32 开本 印张 5.25 字数 111 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

*

印数 1—5 000 定价:8.50 元

主 编 张湖德

副主编 杨世盐 李 丽 史建国

陈 华 吴 英 柳 影

编 委 刘福奇 杨凤玲 高延培

何 军 乔占兵 史建民

前 言

研究美容与减肥,是我多年来研究养生保健的一个重要课题。虽然在很多报纸和杂志上发表过数千篇文章,并在数本专著中也论述过有关美容、减肥的问题。但是,专门从科学食用水果的角度论述美容和减肥还是第一次。

本人依据中医药养生原理,并总结了多年的研究成果,写出此书奉献给读者,目的在于向读者揭开科学食用水果进行美容与减肥的奥秘,并向读者推荐一些有益的通过食用水果达到美容与减肥的验方。由于水平有限和时间仓促,不足之处希望广大读者批评指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2000. 11. 于北京中医药大学

目 录

一、美容基础

- (一)皮肤的构造及功能 (1)
- (二)五脏功能健全是美容的基础 (9)
- (三)精、气血、津液充足是美的根本 (14)
- (四)阴阳学说是美的指导思想.....(16)
- (五)经络通畅是美容的关键.....(17)
- (六)体质良好是美容的重点.....(18)
- (七)日光对美容的影响.....(19)

二、水果美容的原理与方法

- (一)由内在美到外在美.....(21)
- (二)水果含有丰富的维生素.....(22)
- (三)水果中纤维不可忽视.....(25)
- (四)水果在食物的酸碱平衡中起着重要作用 (27)
- (五)水果中含有大量的水分.....(27)
- (六)水果中含有丰富的矿物质.....(28)
- (七)科学食用水果才能健美.....(31)
- (八)应用水果美容的方法.....(38)

三、水果美容与药膳、验方

- (一)大枣的健美养颜 (44)
- (二)润肤佳果——樱桃 (54)
- (三)美容佳品——橄榄 (57)
- (四)美容健身杏 (59)
- (五)养血美颜龙眼肉 (67)
- (六)养颜护肤葡萄 (77)
- (七)桃子养颜 (81)
- (八)木瓜亦能美容 (85)
- (九)廉价美容佳品——西瓜 (88)
- (十)桑椹美容效果佳 (92)
- (十一)乌梅的美容作用 (96)
- (十二)草莓美容 (99)
- (十三)核桃与美容 (101)
- (十四)果中“西施”——苹果 (112)
- (十五)水果之王——猕猴桃美容 (117)
- (十六)山楂美容法 (118)
- (十七)甘蔗美容 (125)
- (十八)柠檬养颜 (127)

四、水果减肥

- (一)肥胖与否须测脂肪 (132)
- (二)肥胖的判定 (133)

(三)肥胖的原因	(134)
(四)肥胖部位与健康的关系	(134)
(五)应该减肥的十种人	(135)
(六)儿童肥胖的坏处	(136)
(七)减肥应注意的事项	(137)
(八)吃水果可健美减肥	(139)
(九)吃水果减肥应注意的问题	(141)
(十)决心减肥,可以实现形体美	(142)

五、水果减肥药膳、验方

(一)草莓	(144)
(二)山楂	(146)
(三)桃子	(151)
(四)木瓜	(152)
参考文献	(154)

一、美容基础

“美”在古今中外的词海中,无不为之;如工艺上的美术,自然界的美景,食品里的美味,生活中的美感,人群中的美德,等等。可谓爱美之心,人皆有之;赞美之词,比比皆是。尤其面对跨世纪的今天,人们对美的欲望和追求跃居更高层次,于是美食、美发、美容便应运而生。

中国是世界四大文明古国之一,她的灿烂的文化,对人类的进步作出了巨大的贡献。传统中医药不但在防病治病上有卓越的疗效,而且在美容保健方面也作出了巨大贡献。

(一)皮肤的构造及功能

由于再漂亮的衣服与妆饰也不如有健美的皮肤,故了解有关皮肤的构造及生理作用,对于美容就显得十分重要。

1. 皮肤的构造

皮肤是人体的重要组成部分。皮肤的面积有 1.6 平方米,平均厚度 1.4 毫米,重量占整个身体的 1/6。皮肤不是光滑的,用放大镜看有凹陷的皮沟、高出的皮丘或皮嵴,形成纵横交错的皮纹,还有众多的汗毛(毳毛)及不易看到的数不清的汗孔。

皮肤的厚度各部位不同,四肢伸侧厚,屈侧薄,脸部及掌跖最厚。在显微镜下看,皮肤分为表皮、真皮及皮下组织三层;从深层看,依次为基底细胞→棘细胞→粒细胞→透明层→角质层。表皮自然生长代谢,最后成皮屑脱落。正常人

表皮的代谢过程约 4 周。由于我们经常换衣洗澡,并不感觉有皮屑脱掉;若患了某种皮肤病,如银屑病及各种皮炎,表皮生长加快,皮屑脱落也就明显可见了。表皮最外的角质层、透明层是重要的身体防护层,对冷、热、酸、碱等刺激有防护作用,也能阻止一定量的电能,所以掌跖部的角质层与透明层特别厚。表皮还有色素细胞及树突状的郎格罕氏细胞,黑素细胞生成的色素决定着皮肤的色调。人种不同,皮肤所含色素各异。色素是阻止阳光中的紫外线对人体伤害的重要防线,所以春夏皮色黑,秋冬皮色淡。色素多的病如黄褐斑、雀斑,色素少的病如白化病、白癜风都影响皮肤健美。表皮内的郎格罕氏细胞属于人体最外层的防护细胞,它可传递信息,对有损于人体的微生物、化学、光线等有害物的信息,传到体内淋巴组织,使人体很快做出反应,还可吞噬有害物质,将有害物质运走或消化掉。表皮内只有淋巴液而没有血液及血管,所以我们不小心擦破表皮后只见流水渗液,不见流血。在表皮的病变,如常见的湿疹,也是只流水,不出血。

真皮比表皮厚 3~4 倍,由成束的胶原纤维、弯曲的弹力纤维及透明的基质组成,所以真皮弹性很大,可伸可缩,特别在关节部位,起着保护人体的作用。若长期受日光的影响,真皮老化变性,弹性就会减小,皱纹就会增多,皮肤就松弛了。

真皮和表皮之间还有一层很薄的基膜。在电子显微镜下观察,基膜由 5 层组织构成。基膜虽薄,作用很大。它可隔住表皮中的生物化学物质,使其不能进入真皮并到达人体内部,所以我们日常用的化妆品也很难进入人体。为此,人们发明了透皮剂,如二甲基亚、氮酮可以破坏基膜,把药物、化妆品等带入人体,以加强其作用,但用得不当,也可损伤皮肤,

引起皮肤反应。

真皮下面是皮下组织，即脂肪层，这一层的多少厚薄决定着身体的胖瘦。太胖影响美容及健康；太瘦也使皮肤松弛，缺少光泽，显得衰老。脂肪层还是人体热量的仓库，所以一味减肥是不当的。当然，脂肪储存太多也不好。

皮肤的结构很复杂，除上面说的表皮、真皮、皮下组织外，还有血管、神经、汗腺、皮脂腺及毛发，这些和皮肤的健美都有密切的关系。

皮肤的血管分布于表皮以下，从乳头层内的毛细血管到皮下组织的动静脉血管，它供给皮肤的养料，运走代谢的产物，维持皮肤的新陈代谢，保持皮肤的健美。年轻人血管充盈，皮肤红润；老年人血管萎缩，皮肤松弛、苍老。运动、按摩可改善血运，精神舒畅使血管扩张；反之，过度紧张则促使血管收缩。当然，营养状态、皮肤的保护、冷热的变化，对皮肤血管也有影响。

皮肤的神经有多种：分工明确的知觉神经，如感知痛痒的神经末梢，分工冷热及压迫感觉的神经终端小体，还有自律的植物神经，它们多在血管及汗腺的周围，负责血管收缩扩张及汗液的分泌，它们都通过神经介质或神经纤维和中枢神经相连，所以中枢神经的改变也会影响血管汗腺的改变。

皮脂腺是一种泡状腺体，除掌跖甲部都有皮脂腺，特别是头皮、脸、胸、背及阴部最多。皮脂腺开口在毛发处，它的分泌也在第二性征发育后增多，受雄激素影响明显，正常分泌使皮肤润泽、毛发光亮，起到保护作用。皮脂腺分泌太少，使皮肤、毛发干燥、发脆、脱落；皮脂腺分泌过多，则可导致粉刺、痤疮、脂溢性脱发。皮脂成分因种族、遗传、饮食习惯而不同，有人的皮脂为饱和脂肪酸，脂肪熔点低，分

泌后遇到冷空气则凝结脱屑；有的人的皮脂为不饱和脂肪酸，脂肪熔点高，分泌稀油多使皮肤光亮，头发成束。皮脂的分泌与皮肤的性质有密切关系。

2. 皮肤的类型及特点

(1) 皮肤类型。所谓皮肤的类型是人们从不同角度对皮肤本身性质的认识。从年龄上，可分为儿童、青少年、中年、老年皮肤；从职业上，有空中小姐型皮肤、农夫皮肤、海员皮肤或运动员皮肤；从皮肤的颜色上，分为红色、黄色、棕色、蓝色、黑色和白色皮肤；从对外界物质(如化妆品)的反应看，有常规和变态(即过敏)皮肤，但更多的是从皮脂的分泌多少和皮肤表面角质层含水量的多少，分为油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤和混合性皮肤。也有人细分为超油性、油性、偏油性、中性、易干性、干性、超干性、混合性或综合性皮肤。

决定皮肤性质的类型有多种因素，如种族、年龄、性别、饮食习惯、气候环境、精神状态等。皮肤性质类型反映的不只是皮肤，特别是面部皮肤的表面状态，还涉及表皮、真皮、皮下脂肪的情况，更和血液循环、汗腺分泌及神经内分泌调节有关。

表 1-1 为皮肤的分类标准，供分型时参考。

表 1-1 皮肤分类标准

皮肤性状	皮脂	光泽	毛孔	肤质	导电性	病态
油性	多	明显	大	肥厚	高	痤疮、酒糟鼻、脂溢性皮炎
中性	适中	有	中	细微	中	少有
干性	少	无	小	细干	低	脱屑、皮肤裂、松弛、细皱纹
混合性	多	明显	大	粗厚	低	痤疮、酒糟鼻、脱屑、脂溢性皮炎，黑头、白头粉刺

(2) 不同皮肤类型的特点。油性型皮肤：皮脂分泌多、毛孔扩张增大、皮肤油光锃亮，皮肤肥厚，导电性高，紫外线灯

下呈橙黄色,此类皮肤一般对物理及化学因素,如阳光、化妆品等刺激耐受性好,不易引起接触过敏皮炎,但易发生粉刺、痤疮、酒糟鼻、脂溢性皮炎。

中性型皮肤:皮脂分泌适中,皮肤光而不亮,毛孔中等不大,皮肤比较细腻,有中度导电性,紫外线灯下呈蓝白色,此类皮肤外观色泽鲜亮,不易患皮肤病。

干性型皮肤:皮脂分泌少,皮肤无光泽,毛孔较细小,皮肤干燥,较细微白嫩,导电性低,皮肤较脆弱,易老化生皱纹,松弛,脱屑等,对阳光、化妆品等耐受性差,易发生接触过敏皮炎反应。

混合型皮肤:往往在眉鼻部T型区皮脂分泌多,面额部、两颊则皮肤干燥、皮脂少,毛孔多扩张,增大、皮肤粗厚,不同部位导电性有差异,根据专家观察:“混合性皮肤多是从油性皮肤演变而成,多由于护理不当及滥用化妆品和治疗不当造成,常伴有难治的结节性痤疮或囊肿性痤疮,脂溢性皮炎和Ⅱ度以上的酒糟鼻等。

3. 皮肤的生理功能

首先,皮肤是身体的保护器官,保护机体免受外界环境中各种有害物质的伤害,同时防止人体内的各种营养物质、电解质和水分的丢失。皮肤的防护功能主要表现在以下几方面:

(1)防化学物质侵入。皮肤对化学物质的防护主要在角质层,角质层结构紧密,形成一个完整的半通透膜,除了有汗管向外排出汗液外,不存在大的孔道。

(2)防微生物侵入。角质层对微生物有良好的屏障作用,在正常情况下,细菌和病毒一般不能由皮肤进入人体;当皮肤破损,防御能力被破坏时,容易受到致病菌的感染;还有,

皮肤表面偏酸性,不利于微生物的生长;此外,皮肤表面皮脂中的某些游离脂肪酸对寄生菌的生长有抑制作用。

(3)防紫外线伤害。因为皮肤角质层能反射大部分日光,表皮细胞对紫外线有吸收能力,表皮基底层黑色素细胞产生的黑色素颗粒对紫外线的吸收作用最强。

(4)对低压电流损伤的防护。皮肤为电的不良导体。对低压电流有一定的阻抗能力。特别是角质层,由于它比较干燥,而且受外界环境相对湿度的影响,越靠外,细胞越干燥,因而它是电的主要屏障。

(5)对机械性损伤的防护。柔软的皮下脂肪对外来的冲撞、挤压起一定缓冲作用。正常的皮肤角质层坚韧,表皮细胞排列紧密,真皮中的弹力纤维和纵横交错的胶原纤维坚韧而具有弹性,故在一定程度内,皮肤能耐受外界的各种机械性刺激,如摩擦、牵拉、挤压及冲撞,迅速恢复正常状态,而不发生不可逆的改变。

(6)防止水分和电解质的丢失。首先,表皮角质层的独特结构足以防止脱水;水分子要通过角质层,就必须出入几层结构紧密的角质细胞和富含脂质的细胞间物质。

其次,皮肤具有触知感觉功能。原因是皮肤有感觉神经和运动神经,它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮和皮下组织内。

第三,皮肤还能调节体温。当外界温度过高或人体发热时,通过神经反射使皮肤血管扩张,流经皮肤的血流量增加,促进散热;相反,外界温度过低或人体有冷感觉时,皮肤血管收缩,汗腺分泌减少,从而减少了体温的散失。

第四,皮肤具有新陈代谢功能。如水的代谢,糖的代谢,蛋白质的代谢,脂肪代谢,电解质代谢等,以及皮肤的更新和

修复。

4. 不同年龄的皮肤特点

(1) 儿童皮肤结构功能的特点。儿童皮肤较成人的薄,表皮细胞只有3~4层,皮肤外观平滑、细嫩,纹理不清,且容易受损伤。儿童体表的面积,各部位的比例随着年龄的增长而变化。例如,婴幼儿头部皮肤的面积占全身表面积的19%,而16岁以上则为7%。儿童皮肤和全身的比重也较成人大,加之儿童皮肤血管丰富,血管网接近表皮,所以散热量大,对外界温度反映敏感。儿童真皮的胶原纤维及弹力纤维脆弱,结缔组织中基质丰富,皮肤细胞含水量较成人高,所以受机械、化学、温热刺激容易水肿出血,但吸收亦较成人快,容易发生糜烂,尿布皮炎等。

刚出生的婴儿的皮肤是无菌的,但生后不久便附有细菌,细菌数量逐日增多,遍及整个表皮,因此,保持皮肤的清洁很重要。小儿皮肤的脂肪含有大量的硬脂及软脂酸,特别是新生儿,皮下脂肪密度大,遇冷则容易发生硬化,所以应当注意保暖。一般婴幼儿的脸、四肢、臂部皮下脂肪丰满,腹部皮下脂肪较薄,此点与成人相反。6~8个月后,婴儿的皮下脂肪生长缓慢,3岁后不再生长,到8岁后又生长丰满,特别是女孩子。

新生儿皮脂腺发达,额部皮脂分泌比成人还多,胸部的皮脂分泌与成人相等,多数新生儿的鼻部、耳壳可见皮脂腺增生的黄白色粉刺;到儿童期皮脂腺变小,分泌减少;到青春期皮脂腺分泌亢进,这时易发生痤疮、粉刺。儿童汗腺的数量与成人相等,为200~450万,但每单位面积皮肤的汗腺数比成人多,所以夏天婴幼儿容易起痱子。

(2) 青春期的皮肤特点。处于青春期的少年,生理上处于

生长发育的突增阶段,皮肤也变得细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性,洋溢着春春的气息。据科学家分析,皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的透明质酸酶,上了年纪的人,皮肤中透明质酸酶的含量明显减少,所以皮肤逐渐老化起皱。青春期的少女,由于卵巢分泌的雌激素增加,当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时,可促进透明质酸酶的生成,这种酶能使皮肤对很多物质的渗透性增强。也就是说,在透明质酸酶的作用下,皮肤可以保留更多的水分、营养物质和微量元素,从而改善了皮肤的营养状况,促进了新陈代谢,增加了水分含量;致使少女的皮肤显得格格外柔嫩,具有强烈的性感美。

人们常常把美丽的少女比作桃花,但散发着青春活力的少女的肤色,却是任何美丽的花朵也无法比拟的。正如马雅可夫斯基所说的那样:“世界上没有更美丽的花裳,像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”

但是,青春期皮肤由于皮脂腺分泌旺盛,不可避免地会出现一些生理现象并伴有病理改变,影响了皮肤健美。所以,青春期的少年们应根据自己皮肤的类型和特点,采取适当的护肤方法。

(3)中老年的皮肤特点。人到中年渐渐进入衰老,而年龄的改变,首先从皮肤及头发上反应出来,如《黄帝内经》里说:“女子五七阳明脉衰,面始焦、发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”;“丈夫五八肾气衰,发堕齿槁,六八阳气衰竭于上,面焦、发鬓斑白;七八肝气衰,筋不能动;八八天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极”。说明皮肤是随着年龄的增大而老化的。

从现代医学观点看,皮肤组织的逐渐老化表现在以下

几方面：表皮、汗腺、皮脂腺及毛囊萎缩，引起皮肤变薄、变脆、发干、失去光泽，皮肤色素增加，皮色变得褐黑；真皮胶原纤维及弹力纤维蛋白退化，变性硬化；皮肤失去弹性，萎缩变性，皱纹增多，特别是在面、手及关节部位；皮肤血管壁变厚，硬化变脆，易发生老年性紫癜及老年性血管瘤，皮下脂肪消失，皮肤松弛变薄、血管外露、眉、须、鼻毛、肛周毛增多增长，而头发则变白脱落。

（二）五脏功能健全是美容的基础

由于面部只是人身体的一个部分，要想达到美容的目的，仅做面部保养是不够的，人只有在全身阴阳平衡，气血通畅的条件下，才可能容光焕发，反之则不然。而这些根本性的变化，是任何器械和化妆品都不能达到的。比如一些女性面部出现黑斑、粉刺、痤疮等是由于体内内分泌失调所致，使用化妆品只能治表，起到掩饰的作用，却不能达到根治的目的。而通过脏腑调节，就有可能从根本上消除斑点和其他由内分泌失调引起的皮肤疾患。

祖国医学认为，人体是以五脏为中心，通过经络的联络作用而组成一个统一的整体。人体体表（包括面部）有病，可通过经络影响到五脏，五脏功能失常又可通过经络反映于体表。祖国医学有：“盖有诸内者、心形诸外”的论断。因此，祖国医学常常把面部皮肤作为五脏的镜子，如五脏的功能正常，可通过经络将气血津液输送和敷布于面部皮肤，使面容光泽红润；反之，五脏气血不足，功能失常，则面部皮肤失养，则可出现面无为泽，皮肤干燥粗糙和面容枯槁不荣的现象。