

■ 养生一点通丛书

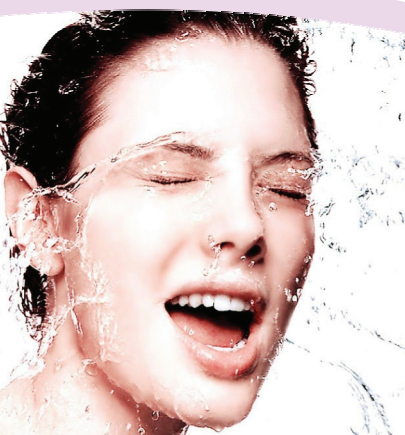
云南科技出版社

隆重推出

小食品 大美丽

Xiaoshipin Dameili

吴国伟 主编



云南出版集团公司
云南科技出版社



小食品 大美丽

XIAOSHIPIN DA MEILI

吴 国 伟 主 编

云南出版集团公司
云南科技出版社

· 昆 明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

小食品 大美丽 / 吴国伟主编. -- 昆明: 云南科技出版社, 2011.7

(养生一点通丛书)

ISBN 978-7-5416-4802-1

I. ①小… II. ①吴… III. ①美容—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第145932号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明溢彩印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 12.5 字数: 320千字

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定价: 79.20元 (共四册)

目录 CONTENTS

皮肤及脸部结构与营养·····	1
干性皮肤的饮食和护理·····	4
中性皮肤的保养·····	11
油性皮肤的饮食与调节·····	15
混合性皮肤与敏感性皮肤的饮食与调节·····	20
衰老的预防和延缓·····	27
皱纹的消除与减少法·····	33
粉刺的消除和减轻法·····	37
雀斑祛除与淡化法·····	42

黄褐斑的减退法..... 46

美发的饮食与护理..... 50

眼睛迷人的饮食与调节..... 58

健鼻与酒渣鼻防治..... 67

牙齿漂亮从吃到调护..... 71

嘴唇红润的保养..... 75

减肥方法与美容..... 79



皮肤及脸部 结构与营养>

➡ **皮肤结构** 表皮是皮肤的最上层，由内至外分为五层①基底层（表皮后最内层），②棘细胞层，③颗粒层，④透明层，⑤角质层（表皮的最外层）易受遗传、年龄、日光、化妆品、清洁、疾病和外伤的影响扶着那着真皮主要由纤维和基质及细胞组成。里面的胶原蛋白和弹力蛋白，是皮肤的弹性与紧张度的“护神”；而淋巴管神经、汗腺、肌肉及感觉末梢层和网状层又可分为乳头、皮下组织，它由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成，能够防止热量散失，缓冲外来压力，保护内脏组织免受损伤，是表皮和真皮厚实的衬垫，皮肤还含有许多附属器如血管、皮脂腺、毛发、指甲等，其中对皮肤的养护起重要作用的主要有汗腺起呼吸与分泌作用和皮脂腺的润滑功能。皮肤是人体的最大器官。

➡ **皮肤功能** 有保护免疫功能、防晒保湿、调节体温、感觉作用、吸收营养、分泌排泄、代谢再生、平衡其他机体功能。



➡ 脸部结构 脸是指双耳之

间，从额头发际沿线一直到颈部的区域，包括眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、下颌和颈部等器官。脸有深度，有四层，最外层为皮肤，可以使人的面孔有光泽，而且有质地接下来一层是皮下脂肪，能够让脸部有弹性和质感并保护血管和神经不轻易损伤，防止皮肤干燥和早衰，第三层是肌肉，借助表情肌变化，人可以表达丰富多彩，

细致入微的情感；最里面一层是骨骼，面部由十多块骨骼构成，结构不同，所以出现的个体之间面孔的千差万别。在中国人的眼中瓜子脸或鹅蛋脸是最美的一种脸型。理想的瓜子脸的长宽比例为34：21。

保养皮肤要顺着面部肌肉的方向。额头——由下到上从中心往侧外。眉间——由眉毛内侧端向外侧端走向。眼睛四周——从眼前，顺着上眼皮到眼尾，下眼皮则从眼尾回到眼角。鼻子——鼻头从上向下至鼻翼。脸颊——从鼻侧到耳侧，并小圆圈向斜上方向去。嘴的四周——上下唇中心向下，周围由中点向两侧走向。下巴——由中间向两侧走向。颈部——由下往上。脸部始终是由下向上走向。

判断皮肤的性质类型，用小块纸巾在鼻翼两侧擦拭，纸巾上满是油脂属油性皮肤，纸巾上没有油脂属于干性皮肤，有一些但不太多的属中性皮肤。

营养是人体所需的重要物质，其组成有①蛋白质、是食物营养的重要组成部分如：肉类、鱼、鸡蛋、牛奶、豆类等，可使皮肤细嫩有弹性，并能抵抗紫外线。②碳水化合物又称半糖类。如：五谷类，进入人体后转化为糖，能给皮肤提供热量，适量的葡萄糖有助锁紧肌肤水分。③维生素，如缺少容易使皮肤晦暗。维生素A能防止皮肤干燥、粗糙、老化、有色斑，其主要来源有牛奶、鸡蛋、肝脏、胡萝卜、南瓜、番茄、菠菜、柑橘、橙、香蕉等。维生素B包含12种水溶性物质，常用的有8种；维生素B、如燕麦、小米、玉米、大豆、花生、瘦肉、全麦

面包等可缓解脾气暴躁；维生素B₂缺乏易出现唇炎、口角炎、失眠、皮肤油多、头皮屑、皮肤粗糙，应多吃奶类、蛋类、谷类、动物肝脏、香菇、菠菜、青蒜、黑木耳、紫菜；维生素B₃缺乏易产生口臭，可适当吃瘦肉；维生素B₆缺乏缺乏容易急躁、失眠、患抑郁症，应多吃牛奶、瘦肉、肝脏、土豆、南瓜、小麦、坚果等。维生素C能淡化黑色素，防止皱纹和衰老，保持皮肤润滑，如青红辣椒、圆白菜、油麦菜、西兰花、番茄、黄瓜、鲜枣、柠檬、山楂、柑橘、橙、猕猴桃、萝卜等。维生素D具有增强皮肤抵抗力，使皮肤洁白而坚实，促进牙齿健美，其主要来源：有肝脏、蛋黄、牛奶、海鱼、花生、谷物、蘑菇、鱼肝油、海藻类等。维生素E可防止受损皮肤留下疤痕，并具有抗衰老的功能，缺乏维生素E会产生皮肤干、粗糙，应适当吃如卷心菜、花菜、菜籽油、葵花籽油、大豆、坚果、蛋黄、瘦肉、动物脏器、乳类、芝麻等。④水占人体体重的2/3，是很好的润滑剂，可排体内毒素，令皮肤红润有光泽。⑤脂肪来源于动物性脂肪和植物油，适量的脂肪可保护人体器官和神经组织，滋润、光亮皮肤，饮食上以植物油为主。⑥矿物质以维持肌肤的健康，对于人来说也是十分重要。钙有抑制脑神经兴奋的作用，避免激动，应适当地吃虾、海带、芝麻油、黄豆、豆腐、黑豆、南瓜子、酸奶、土豆等；磷能维持身体酸碱平衡，食物有肉类、蛋、五谷类；硒能增强皮肤弹性，保护视力，防止日晒引起的色斑和老化，应多吃鸡肉、鱼、海带、洋葱、卷心菜、牛奶、糙米等；钾能保持身体的酸碱平衡如肉、奶、蔬菜、谷物、豆类、香蕉、橙、干蘑菇、香菇、绿茶、海带、绿豆、土豆、鲤鱼等；镁能保持稳定代谢，抗过敏和缓解压力，应常吃枸杞。南瓜子。黑豆、黄豆、绿茶、花生、海带、绿豆、等；铁缺乏、使人的脸色萎黄，无光泽；应多吃乌鱼、木耳、虾、食盐等；缺钠可导致精神疲劳，并维持身体正常水分的分布，维持酸碱平衡如盐、加工食品；其他矿物质的锌、锰、铜、铬等对身体也有一定作用；而氟可预防龋齿，食物中有饮用水、茶、海带、牙膏、菠菜、土豆。

以上哪一类物质摄取都不能过、不然会起反效果。

干性皮肤的饮食和护理 >

干性皮肤较薄，毛孔细小，皮脂腺分泌少比较干燥，无光泽，缺乏弹性，易产生皱纹及脱皮，老化，优点皮肤细致，不易长粉刺。可分缺油性皮肤和缺水性干性皮肤。

→ 饮食

饮食上，要保证每天的饮水量和一定量的油脂食品。早晨起床，刷牙后先温开水漱口并马上喝半杯至一杯温开水。矿泉水不能代替白开水。少吃盐，以免皮肤粗糙发黑及少吃辛辣热火食品。避免经常不吃早餐，以免加重皮肤干燥。要多吃维生素A、B、C和相应的蛋白质如牛奶、奶糖、瘦肉、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇、蜂蜜、银耳、腰子、面粉、豆类、植物油、花生、葵花子、核桃、南瓜、玉米、芝麻、豆

制品、菠菜、胡萝卜、油菜、芹菜、空心菜、梨、橙、哈密瓜、香蕉、西瓜、樱桃、苹果、橘类、番薯。食方①红枣花生洗净煮30分钟后加蜂蜜吃。②鸡蛋与洗净红枣及冰糖煮水10分钟后可食；两方适合补血润燥。③鲜荔枝肉加蜂蜜对开水吃，可养血润肤。④鲜山药去皮洗净切块煮15分钟后加蜂蜜后食用，可健脾补肺润肤。⑤水发银耳、菊花洗净与洗净糯米煮粥半小时后加蜂蜜或白糖吃，可改善皮肤粗糙干燥。⑥木瓜去皮去瓢去核切块煮水10分钟后加鲜奶，白糖即可，有润肤效果。⑦菠菜洗净切段过热水后，与洗净切片的猪肝、姜丝煮汤15分钟后加生油、生油、盐可食用，能补血和润肤。⑧木瓜、鸡脚、瘦肉、红枣、姜洗净切块煲汤30分钟加生油、盐即可，可润肤去燥。⑨芝麻炒熟冲红茶饮用，能润肤补水。为预防皮肤色素沉着，少吃腊味，放过久的腊味、油菜、花生不要食用。

❖ 洗脸护肤

每天2~3次凉水洗脸，不要过度清洁，不能用碱性肥皂洗脸。洗脸后感到干涩，紧绷不舒服感，如不马上保湿润肤会造成皮肤干燥脱皮，长期很容易出现皱纹。早晨洗脸，可用清水洗，也可用含有油脂的乳剂清洗去除面部污垢，把乳剂放入手中搓揉后向额头、眼周、面颊、嘴四周、鼻部、下巴、颈部涂抹，洗脸后2分钟内使用保湿滋润的油脂护肤品，防止皮肤干涩，使皮肤有光泽，并涂防晒霜，然后上妆。化妆品在脸上停留时间尽量不超过10小时，有时间中午可做一次卸妆。下班后先用卸妆乳或凝胶卸妆，忌用卸妆洗面奶。因卸妆液含有植物油水乳化剂表面活性剂成分，它能够较为彻底地消除彩妆和残留在皮肤深处的污垢，并轻揉慢摩，皮肤卸妆顺序为眼皮、眉毛、睫毛、鼻子、唇部、额头、脸颊、下颌、下巴，用棉棒蘸卸妆液逐一卷动擦拭。然后软纸将上面的油擦掉，皮肤表面还留下一层有滋润性的油膜，还能起到保护作用。接着用含有油脂的乳剂按上述程序洁肤洗净，并进行简单按摩，能促进营养和水分的吸收，起到补水、锁水滋润作用。洗后可补上清凉弱酸的化妆水，防止皮肤变得粗糙，但也可省去这一环节，也可涂上保湿精华，紧接涂上薄薄的油脂护肤品，临上床前再洗净，用搓热的手捂脸。注意别忘了耳后、眼角、颈脖的保湿。每天早晨8点则是一天保湿效

果最佳的时段。平日洗脸在水中加入一至二匙白醋或半匙甘油，可减轻脸部的干燥感。洗脸水不能反复使用。用冷水洗脸，可增强适应各种环境，提高耐寒、耐热、耐光，促进皮肤细胞新生，而且又不会带走难得的一点油脂，而感到干涩紧绷。对皮肤感觉不够水润的，可使用浓稠型化妆水，不能长期使用和保湿爽肤水。

面部清洁护肤误区：①喝够水皮肤会水嫩。②泡沫洁面品越多越好。③洗脸用海绵用力擦脸清洁。④洗完脸后让水分在脸上自然风干。⑤卸妆油天天用，实际上淡妆可以不用。⑥啫喱膏清洗易堵毛孔。⑦爽肤水只适合中性油性皮肤，不是所有肤质。上班族随身带保湿喷雾水，以便急时补水，对皮肤有利。早上洗脸用毛巾湿水后敷脸各部位，含颈部，并每个部位停留10~20秒时间，晚上是先用湿毛巾擦脸，然后敷脸各部位并停留10~20秒时间。洗脸时间3~5分钟，过长皮肤反而更干。

☞ 防晒

可食用有防晒作用的食物如西红柿、番石榴、奇异果、苹果、大枣、黄瓜、番石榴、奇异果、苹果、大枣、黄瓜、西瓜、柠檬、猕猴桃、草莓、豆制品、坚果、绿茶及其他和黄色蔬果。选用防晒霜，要视时间性和照射强度的地区来选指数大小，如高原地区选用SPF30，稍弱的地区选用SPF15~25，出门前10~20分钟涂抹防晒霜，应顺一个方向把产品轻轻抹上，并再轻拍。一般以少



量使用为宜，品牌之间不能混用，否则有可能降低防晒功效，或引起皮肤过敏。往常没用完的不能再，太阳强烈时要打伞或戴帽、系头巾外出，眼部也要防晒。长期日光照易使皮肤干燥、粗糙、晦暗、脱皮、老化、起粉刺和皱纹及色斑形成，甚至其他皮肤病，使用防晒霜，可消除或缓解这些部问题。干性皮肤选择滋润型防晒霜类，视天气使用防晒。阴天就不使用防晒霜。因为此时用，长期副作用大。在选购防晒品时，可在手腕内侧试用一下，10分钟内如果出现皮肤红、肿、痒、痛，说明对这种产品有过敏反应，可再降低一半指数，如还是不适合，则要放弃改用其他牌子的防晒品。使用防晒品不要盲目追求防晒强度和防晒时间，否则对皮肤的损伤比较大。有时间2至3小时清洗掉，再重新擦上防晒品。如遇晒伤，应给伤处降温，用冷湿毛巾敷脸15分钟，不要用手抓和揭皮，多喝水，也可用冰凉的湿茶袋敷患处。使用防晒霜时要与隔离霜搭配使用，尽量不要选择粉质防晒霜，易堵塞毛孔。

按摩

可配合油性按摩膏或甘油、橄榄油、凡士林进行按摩，可加速血液循环，使油有效成分渗入，并与分泌的油脂一起滋润皮肤。

①双手指并拢由下向上推额部10次。并用双手指轻叩额部，每点由下而上10次。

②用双手食指侧面轻刮眼四周上下各10次。并用指尖轻叩眼四周，每点10次。

③鼻两侧，由双手中指从眼内角向鼻翼打圈推摩10次。

④用双手指并拢，在脸颊部打圈向两边耳旁推摩，然后由下面轮廓边向上打圈推摩至眼旁各10次。

⑤双手指并拢，由嘴中间向两外侧推摩各10次，并轻叩嘴每处10次。

⑥稍仰头，双手指并拢从下巴中间向两侧打圈推摩10次。

⑦双手掌心轻摩两耳朵，并用拇指、食指轻轻捏拉耳部上中下位置各10次。

排毒

这些年美容界流行一个词叫“毒素”，“毒”字在字典指的是有害的。

现行有些东西没确定就给上这个名词，人体正常的健康是否有“毒素”？是否夸大或用字不当，贴切一点应改为或纠正油素较接近。人藏有各种的油素表现为肤色暗淡、干涩无光、皮肤变粗糙、敏感有瘙痒、梳头掉发、小肚腩明显、失眠、油腻严重、痘痘频发、口腔有黏腻感、白色舌苔、口臭、便秘醒来面浮肿如有三项存在，就暗示有可能累积多了。

食物排油 ①多喝水，早晨起床喝半杯至1杯开水，下午3点钟1杯水，晚上9点钟小半杯水。②猕猴桃、柑橘、葡萄、火龙果、梨、樱桃、苹果、草莓、无花果、白萝卜、小白菜、洋葱、莲藕、胡萝卜、花菜、黄瓜、菠菜、卷心菜、木瓜、苦瓜、芦笋、糙米、玉米、小米燕麦、山药、红豆、绿豆、黑木耳、海带、紫菜、蜂蜜、茶叶、动物血、鲤鱼、蛋、醋、红糖、大蒜、香蕉等都是排油食品。③运动排油有用口吸气、鼻深呼气，每次做5回。每天早晚1次，用气收缩腹部，然后带气从口呼出，会带有“嗝”的声音。经常性长叹气、打哈欠、多说话、唱歌、每隔一段时间去泡温泉、蒸桑拿。④每天至少快步走30分钟、或慢跑、爬楼梯、跳绳、游泳、打太极拳等其中一项相等的运动量。⑤按摩胸、腹各30次，来回擦背脊骨两旁侧臂部一拳头长度以上位置的肾俞穴30次，每天2次。⑥休息要保证充足的睡眠，并保持良好的心态，都能起到排油的作用。

→ 面膜

就是让皮肤得到刺激排除废物，予以净化，使皮肤吸收营养，美化脸部。干性皮肤两星期做一次。频繁做面膜会造成毛孔粗大、皮肤老化、干燥。可用商场出售的也可自制。最常见为稠状液体面膜，使用面膜之前，用温湿毛巾敷面部让毛孔张开并清洁，然后再涂抹。有严重粉刺时、过敏时、有伤口的不可敷脸，产品不要交叉重复使用，硬式面膜（易变干的泥浆产品）不可以敷脸过久，过期或变质不可使用。敷面膜期间不宜说话、吃东西或大笑，但可看书报和电视。刚做过深度洁面如皮肤磨砂，不要马上使用去角质面膜。面膜纸膜不要重复用，应随用随弃。早上或中午尽量不敷面膜，不能边敷边睡觉和洗澡同时敷面。涂面膜的顺序，应从颈部、下颌、两颊、鼻、唇、额头，由下往上；眼睛周围、眉毛、上下唇部位则不宜涂面膜。敷面膜不超过15分钟。除去面膜

后，应用温水洗净，再以冷毛巾敷面片刻，最后涂上润肤品。冷藏再敷对于肌肤补水、修护和营养，并无什么促进作用。日晒后，应先用冷水敷脸，降温后再用面膜敷脸。

敷方 ①橄榄油、蜂蜜搅涂在脸和脖子上，用手指轻轻打圈10分钟，然后用纸巾用纸巾抹净，再用温水冲洗，可收缩毛孔，润滑美白皮肤，预防皱纹形成或减少。②海藻粉与蜂蜜混合，敷于脸上，10分钟后清洗，可起到润肤保湿。③香蕉或桃子洗净磨成泥，加橄榄油拌匀敷面10分钟后洗净，可改善干燥的皮肤。④牛奶加橄榄油拌匀敷脸10分钟后，冷水冲洗，可滋润干燥皮肤。⑤用沙拉酱加蜂蜜敷脸并按摩10分钟后，可改善皮肤的粗糙。⑥木瓜去皮洗净，捣成泥状加橄榄油敷面10分钟后洗净，可滋润皮肤。⑦香蕉捣烂加蜂蜜，拌匀，涂抹于面部，10分钟后洗净，能润肤。⑧雪梨和樱桃洗净榨汁与蜂蜜搅匀敷脸10分钟后洗净，可滋润皮肤，舒缓皱纹。⑨香蕉和牛奶制成面膜敷脸10分钟后洗净，可滋润皮肤，舒缓神经。

→ 防辐射

要缩短与该发射物

时间，电脑不超过2

小时，远离或隔离

辐射源，电脑与眼

距离50~70厘米。

还要在饮食上多摄

入抗辐射食物如瘦

肉、牛肉、动物肝脏、

豆类、植物油、卷心菜、

胡萝卜、萝卜、豆芽、西红

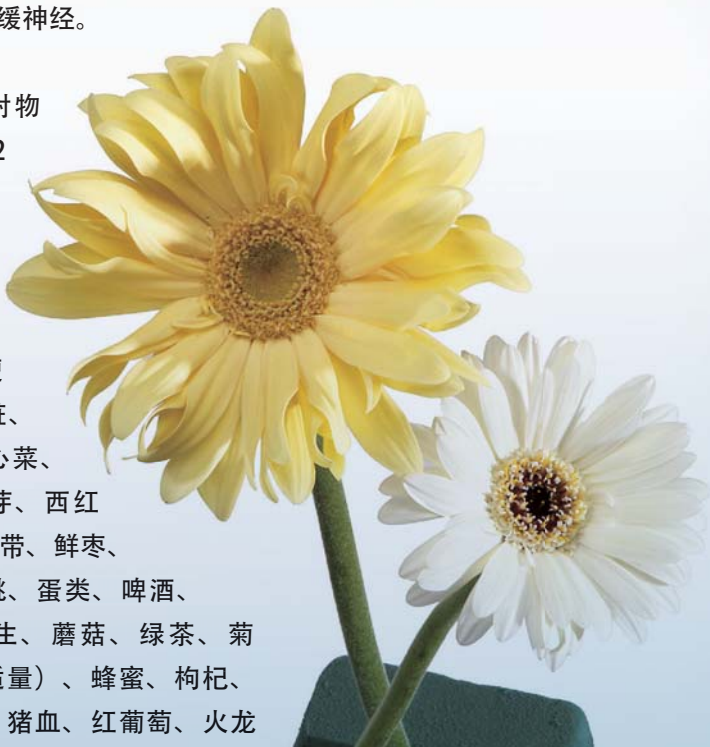
柿、油菜、荠菜、海带、鲜枣、

甘蓝、橘子、猕猴桃、蛋类、啤酒、

海产品、大蒜、花生、蘑菇、绿茶、菊

花、绿豆、食盐（适量）、蜂蜜、枸杞、

牛奶、酸奶、豆浆、猪血、红葡萄、火龙



果、草莓、香菇、茄子、白菜、青菜、南瓜、芥菜、黄瓜、苹果、香蕉、木耳、紫菜、豆腐、辣椒、洋葱、黑芝麻、动物皮等含抗氧化、维生素A、C、E和硒微量元素。电脑旁边不要放金属物品，可放一盆仙人掌，可以有效吸收辐射，并尽可能用新电脑，保持室内通风。因辐射易导致皮肤发干，长期会出现色斑和皱纹。所以，还要经常清洁荧光屏，上班前，先涂上补水保湿植物护肤品，然后脸部搽抹湿隔离霜或保护乳、透气功能好的粉底，形成一层隔离膜，每1小时要远离辐射源以缓冲对皮肤的影响。看电视或电脑时，最好戴一顶有深度的帽子至眉间，或其他东西遮挡额部，对保护额部皮肤有很好作用也可安一块电脑专用滤色板，以减轻辐射的危害。每隔段时间要洗一下脸，并常补水喝淡绿茶、果汁、菜汁。

其他

应小心直接用某些单一的食物如柠檬（易出现干疼、发红症状）、菠萝（有刺激性和光敏性）、草莓（有刺激性）、柑橘、芒果（易过敏）、芹菜、菠菜、芦荟（易过敏）等会引起皮炎、红肿、丘疹、水泡，如敷用可在手臂内测试一下，或添加奶油、植物油、蜂蜜。不要过多单一的吃红黄蔬果如木瓜、柑橘、胡萝卜、芒果、西红柿、南瓜、海带等含叶红素的食物，以免使皮肤偏向于黄褐色。但可同时各摄取有利于美白的食物，可以改善这种现象。干燥地区或时节，在床头放一盆水，可免除空气带走皮肤中的水分。酗酒易使皮肤干燥。不易涂抹香水在脸上和颈部、易使皮肤干燥生皱纹。平时不做去角质。保证充足睡眠。保持良好心态，不使用劣质护肤品，半夜睡觉中途去厕所，顺手用干净手盛水敷脸，帮助补水，减少皱纹（冬天除外）。洗澡时不要直接用淋浴喷射脸部以免冲掉皮脂，用手或毛巾盛水洗脸。睡觉不能开灯直射脸，皮肤易收缩，不利于松弛休息。夏天应尽量少吃感光蔬菜如芹菜、莴苣、油菜、菠菜、香菜、小白菜、芥菜、白萝卜等内含有光敏的物质，因吃完后立刻晒太阳，皮肤易出现晒斑。冬天注意面颊生冻疮，如出现可参照后面耳廓冻疮治疗。



中性皮肤的保养>

中性皮肤表皮细致，毛孔细小，皮肤厚薄适中，皮肤分泌通畅，不干不油，光滑富于弹性，很少长粉刺，是理想的健康型皮肤。

➡ 饮食

要保持或延缓中性皮肤（30岁后会向干性肤质发展），首先要保证每天的饮水量和正常的油脂食品，早晨起床刷牙后先温开水漱口，并马上喝半杯至一杯温开水。少盐和少辛辣、高糖。保持含铁食物如黑木耳、海带、虾、猪血、猪肝、豆类、南瓜、绿叶蔬菜、芝麻、坚果、桂圆、大枣、银耳、葡萄干等；还有含维生素B₁₂的食物如动物肝脏、牛肉、猪肉、蛋、牛奶、猪腰、鱼类、瓜子、葡萄酒、紫菜、香菇、乌骨鸡等；含叶



酸的食物如牛肉、奶酪、鸡肉、蛋黄、大豆、杏、多叶蔬菜等，羊肉、肝脏、蘑菇、豌豆、橘子、坚果类等，一段时间内适当食用，其他常吃蔬果有黄瓜、韭菜、莴苣、洋葱、红萝卜、黄豆芽、西瓜、木瓜、无花果、香蕉、梨、橙、哈密瓜、苹果、橘类、核桃、花生。

食方 ①水发银耳与洗净枸杞煮水20分钟后加白糖后食用，能滋润皮肤。②吃醋泡煮鸡蛋5分钟食用，可防止皮肤老化，消除皮肤上的黑斑。③红枣、元肉、淮山洗干净与冰糖煮水20分钟后食用，可补气血，延缓衰老。④大白菜洗净与鸡蛋同煮汤10分钟后加牛奶与盐食用，可滋润美白皮肤。⑤木瓜、红糖、牛奶煮水10分钟后食用，可滋润光滑皮肤。⑥苹果、蜂蜜、牛奶煮水3分钟后食用，能美白细腻肌肤。⑦黄瓜、猪肉洗净切片与洗净切丝的姜炒10分钟后加生抽、盐即可，能补血润肤。⑧鸡洗净切块与泡过的香菇蒸20分钟，临熟加花生油、老抽、姜丝、葱段、盐食用，可补气血美肌肤。⑨鲫鱼洗净，在其两侧面割几条刀痕，清蒸20分钟临熟铺上姜丝、葱丝、老抽、麻油即可，能润白肌肤。

洗脸护理

选用洁面、护肤品没刺激性的如清爽、柔嫩的滋润产品，有美白、