

生活
工场 活力美人·自然风

何韵 编著

了解醋的知识，明白醋的美容原理，
认识醋的美容搭档，掌握醋的美容小窍门，
天然健康，简单方便，
百分百的醋美容专家，就是你！

Skin Care by Vinegar

醋之美肌



醋美容，最时尚健康的生机美容法
本书为爱美的你而生，
详尽指导你如何选购美容醋，
如何内服、外用美容醋。

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋之美肌/何韵著. - 上海:上海文化出版社,2006
(活力美人自然风丛书)
ISBN 7-80740-016-1

I. 醋… II. 何… III. 食用醋-美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 066181 号

责任编辑 赵光敏
文字润饰 安 蕾
装帧设计 王 婧

书 名 醋之美肌
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司
开 本 889×1194 1/28
印 张 $5\frac{1}{7}$
图 文 144 面
版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—9,000 册
国际书号 ISBN 7-80740-016-1/TS·331
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-52262195

生活
工场 活力美人·自然风

醋之美肌

Skin Care by Vinegar



上海文化出版社



何韵 编著





何韵

浙江医科大学毕业，后赴美国田纳西大学医学院留学。毕业后在香港某著名美颜机构担任美容产品的研发工作，对肌肤保养有很深的造诣，其自我保养的观念和专案受到了众多爱美人士的喜爱，在业内颇有影响。

《盐之美肌》

《醋之美肌》

《茶之美肌》

《豆之美肌》

《蜂蜜之美肌》





Contents

目录

序：全民来爱醋

Chapter 1 重新认识醋

- (一) 醋的概述 8
- (二) 醋为什么能美容 12
- (三) 醋的美容须知 15
- (四) 先了解自己的肌肤、体质和体型 17
- (五) 醋的美容拍档 22

Chapter 2 喝醋的奇妙效果

(一) 美容篇

- 1. 为什么喝 25
- 2. 怎么喝 27
- 3. 醋味美容私房食谱 30

(二) 减肥篇

- 1. 为什么喝 51
- 2. 怎么喝 52
- 3. 醋味减肥私房食谱 53

Contents

Chapter 3 外用醋的奇妙效果

(一) 美容篇

1. 为什么用 68
2. 怎么用 69
3. 醋味美容DIY大全 71

(二) 减肥篇

1. 为什么用 88
2. 怎么用 88
3. 醋味减肥DIY大全 89

Chapter 5 醋的美容偏方大搜索

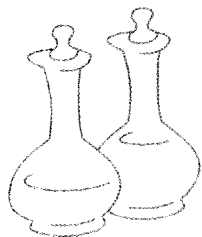
1. 美肤类偏方 94
2. 美发类偏方 117
3. 美体健身类偏方 128

Chapter 6 DIY 美颜养生醋

1. 苹果醋 134
2. 菠萝醋 136
3. 牛蒡醋 137
4. 番茄醋 138
5. 葡萄醋 140
6. 蜂蜜醋 141



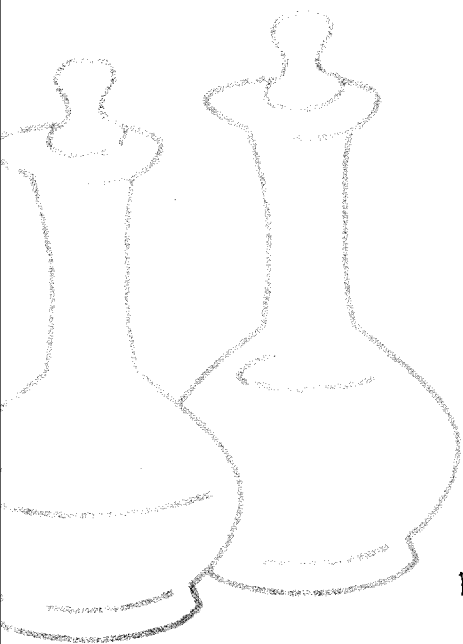
全民来爱醋 Preface



你知道你的厨房里有哪样好东西？从实用的盐到讨肌肤喜欢的糖，从亲肤的橄榄油再到各种富含维生素、水分、纤维素的水果、蔬菜……简直数不胜数。今天要让大家认识一种新的神奇宝贝——醋。

想不到吧，厨房里看起来很不起眼的长瓶子，竟然装着能美容的醋，酸酸的醋不仅是调味品，还有奇妙的美容作用，简单地说就是喝醋可以让你“越喝越美，越喝越瘦，越喝越健康”。听起来就很具有吸引力吧，这还只是一方面，不仅喝醋有这样神奇的作用，外用醋也有不少好处，花费少少，得到的却是无限的惊喜。细细数来，醋的好处大致有美白祛斑、去油腻、收缩毛孔、滋润肌肤、改善肌肤质地、消炎去痘、延缓衰老，还有消脂瘦身、杀菌等等，所以说，不管你是对皮肤不满意，还是自感身材有问题，甚至是健康出了小状况，醋全能帮你搞定。

也许，对于醋美容这条扮靓捷径，你还持观望的态度，毕竟是以前很少涉足的领域嘛，No Problem! 本书就是为你而生的，我们会详尽地指导



P.6
醋之美肌



你如何选购美容醋，如何内服、外用美容醋，你不仅能了解醋的知识，还能明白醋的美容原理、认识醋的美容拍档、掌握醋的小窍门等等，通过认真地阅读和使用，用不了多久，你就会变成一个百分百的醋美容专家！

好了，不要再怀疑，不要再犹豫，这件老奶的法宝已经再次焕发夺目的生机与活力，为你带来令人惊叹的美肌效果，赶快来试一试吧！



Vinegar



全民来爱醋



P.7

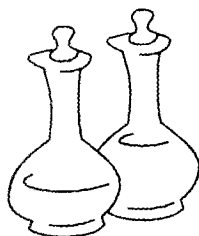
醋之美肌

Chapter 1

重新认识

醋

Vinegar



醋的概述

1

中国是世界上谷物酿醋最早的国家,《辞源》记载:“醋本作‘酢’,是一种酸性调味品。”不过,醋可不仅仅是一种调味剂,古人很早便已发现醋在美容、养生等多方面的神奇功效。时至今日,科技不断发展,现代技术也已证明醋在美容、减肥、健康等多个领域确有效果,所以千万别再忽略这一价廉物美的好东西,看看书,动动手,重新认识醋!

Vinegar

P.8
醋之美



【醋的历史及分类】

五味之中，酸味居其首，古代又称为醯、酢、苦酒等，有“食总管”的美称。
五醋有几千年的历史，是东方古老而又神奇的调味品之一，说它古老，是因为醋的历史绵延悠长；说它神奇，是因为醋和一般的单一调味品不同，它不仅是一种调味品，更是一种特殊的健康饮品和美容品。

醋的分类方法有很多种，最常见的是按照醋生产方法的不同，可分为配制醋和酿造醋。配制醋是以食用冰醋酸，添加水、酸味剂、调味料、香辛料、食用色素等勾兑而成；而酿造醋，以原材料不同分为米醋、糖醋、酒醋、水果醋等等。米醋是以粮食为原料，如大米、高粱、糯米等，通过发酵酿造而成；糖醋是以糖稀、甜菜等为原料做成的醋；酒醋是以白酒为原料酿制成的醋；水果醋是以各种水果为原料发酵而成的。醋按照牌号可分为老陈醋、陈醋、普醋、双醋、特醋、名特醋、味醋等；而按照生产工艺可分为熏醋、黄醋、回流醋、封缸醋、淋醋等；再从所用的类别分，可以分为大醋、快醋、自然发酵醋等。

不同的醋对美容、健康会产生不同的功用，这里选几款最有代表性的作一个分类介绍

● 梅子醋

改善血液循环，改善体质，消炎、杀菌、解毒，清除体内杂质。

● 米醋

缓解痛风、糖尿病、脂肪肝，预防成人病、胆固醇过高，帮助吸收钙质，缓解瘙痒症、过敏、高血压、青春痘、口疮等症。

● 李子醋

有助改善肾功能不良、膀胱无力、前列腺肥大、子宫收缩不良、频尿等症。

● 苹果醋

可保养心脏及补心气，适当饮用还有助减肥消脂。

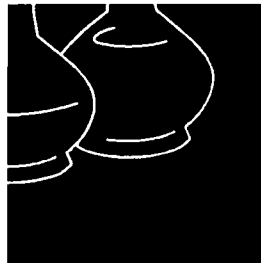
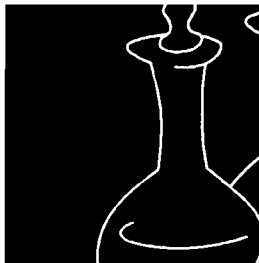
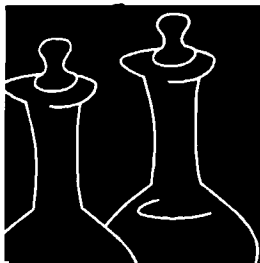
● 蜂蜜醋

尤其适合美容服用，甜酸相宜，帮助消火益气、养颜美容、利尿通便。



P9

醋之美肌



【醋美容的现状与发展】

醋的神奇历史既年长又年幼，年长在于几千年前古人便已发现醋的神奇妙用，明代著名医学家李时珍在《本草纲目》一书中就有记载：“醋可消肿痛，散水气，杀邪毒，理诸药”。自古以来，人们就利用醋达成许多功用；而它的年轻在于近几年，人们对于将古老的醋用于美容的兴趣正不断提升，现代科技和医学手段也不断证明醋的神奇性，使得现代人对它的关注度也日益提升。

中国食醋的博大精深和文化魅力也备受世界各国的重视，日本、美国以及西欧很多国家都不约而同向醋“看齐”。譬如美国前几年曾刮起一阵强烈的醋风潮，一时间人人趋之若鹜，还出版了许多教人如何喝醋用醋的书籍。而与我们一衣带水的日本更是对醋情有独钟，日本人将醋视为预防疾病的万能法宝，各种醋疗方法，如醋蛋、醋豆、醋蒜等等都曾在岛国掀起全民风潮。东京大学名誉教授秋谷七郎博士还在研究后发表了关于醋与健康的论文，肯定醋对于健康、美容的显著疗效。在台湾，醋的妙用也深受女性欢迎，尤其是醋豆减肥法，更是风靡一时，成为都市的时尚文化。

近年来，饮醋俨然已成为一种时尚，“醋吧”也闻风而起，在这里，醋绝对不

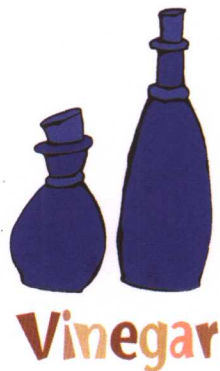


Vinegar

再仅仅是单一的调味品，而成为座上宾，“醋吧”出售的醋饮料，多以水果、蜂蜜、花粉和醋为原料，经过调“醋”师的巧手，变身为一杯杯健康美容的绿色饮品。不过别以为醋饮料是新鲜的玩意儿，其实早在唐朝，据说在荔枝未成熟的时节，古人就用上品的酿制醋加糖和冰泉水混合，调制出了类似鲜荔枝口味的饮品以解杨贵妃的荔枝之渴。呵呵，这可不就是最早的醋饮品吗？

好了，说了那么多，相信你对醋已经有了一个基本的认识，兴趣也一定越来越浓，那就随我一起去体验这美妙的美肌之旅吧！





2

醋为什么能美容

要说到醋的美容功效，先得说说醋的成分。醋含有二十多种氨基酸和十多种有机酸，还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙盐、糖类物质，以及钾、钙、铁、锌等矿物质，醋中的氨基酸来自微生物对原料中蛋白质的分解和微生物自身的溶解。氨基酸是人体细胞组织及新陈代谢中各种的构成物质，也是人类必不可少的动力源泉。维生素是食物原料发酵过程中微生物代谢的产物，而矿物质成分与抗衰老有密不可分的关系。

汇集种种营养成分，使得醋对人体的皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，改善新陈代谢和血液循环，有很好的抑菌、杀菌作用，使肌肤健康润泽，与此同时还可降低胆固醇、防止动脉硬化、心肌梗塞等心脏疾病，并能预防高血压。除了这些作用，还有很重要的一点，醋还对过氧化脂质的堆积有很好的降低延缓作用。

不当的饮食、年龄的增长等原因都会造成体内过氧化脂质的堆积，



醋为什么能美容

Vinegar

而过氧化脂质是十多种疾病的元凶，表现在皮肤上，就会出现皮肤新陈代谢减缓，产生皱纹，色素、斑点。面对这些美容大敌，你一定想不到，醋却是很好的利器。

醋具有降低过氧化脂质、抑制皮肤老化的作用，可以帮助减缓氧化，并能使皮肤吸收需要的营养物质，从而起到松软皮肤、增强皮肤活力、延缓衰老的作用。传说埃及艳后对醋就青睐有加，她容颜不老的秘方之一就是饮用添加了珍珠粉的醋液。据说清朝的慈禧太后也是醋美容的忠实fan，不仅常常服用，而且将此作为御用美容良方。



Vinegar



P.13
醋之美肌

Vinegar

概括而言，醋的主要美容美体功效大致有以下几点：

● 预防衰老，去除皱纹

醋能抑制和降低人体衰老过程中过氧化脂的形成，维持健康的新陈代谢，从而延续青春，减少老年斑的发生率，使人体维持在一个年轻的状态，皮肤自然青春长驻。

● 改善便秘，消脂瘦身

醋中的氨基酸可以消耗体内过多的脂肪，而且有改善便秘的效果，令身心轻松，达到减肥的效果。

● 营养护肤，促进新陈代谢

醋中含有乳酸、氨基酸、甘油等成分，对皮肤很有好处，而且外用醋对皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，促进血液循环，焕发肌肤光彩。

● 杀菌除菌，健康光滑

醋能帮助杀死皮肤上的一些细菌，消除细菌毒素，使皮肤更健康，更光亮，更美丽。

● 去除油腻，爽洁肌肤

醋还有不错的去油作用，能使油性皮肤细腻干爽，远离油垢困扰，“痘痘”自然也不容易找上门了。

● 调理肠胃，由内养外

醋含有挥发性物质及氨基酸等，能刺激大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，增强消化功能。消化顺畅之后，对颜面色斑、面疱粉刺都有内调外养的效果。



醋的美容须知

3

先来说如何选购适合美容的醋。千万不要以为这点无关紧要而忽略这一章节的内容。美容醋与日常的食用醋有很大的差别。有针对性地选购属于你的美容醋，你的努力才不致于付诸东流。

前面介绍过市场上出售的醋有合成醋和天然醋，合成醋为化学方法合成，对于美容没有效用，而天然酿造醋通常含有氨基酸、糖、有机酸、维生素、无机盐等营养成分，但不同品牌、不同原料，所含的营养成分也可能有所差异。首先告诉大家区分合成醋和天然醋的方法：

其一，看标签。留意关于成分的说明。

其二，看颜色。天然酿造醋因原料和工艺不同，颜色不尽相同，但一般呈现淡黄色、棕红或棕黑色；而合成醋一般透明无色。

其三，闻味道。天然酿造醋闻起来酸味浓但柔和，没有刺鼻感；而合成醋闻起来有刺激性气味。

其四，看状态。天然酿造醋摇动后产生丰富泡沫，不容易消失；而合成醋摇动后泡沫瞬间消失，不会留存。

最后，品味道。天然酿造醋酸里带甜，味道纯正，没有异味；而合成醋只有酸味，余味淡，且略带苦味。

天然酿造醋是天然绿色的食品，通常适合长期食用，也适合长期外用美容，但是即使是天然的东西，使用中也会有禁忌，仔细看哦！

① 内服醋美容时，要注意一天饮用醋的总量不宜过大，通常一天不超过100毫升，

以20~60毫升最为适宜。服用初期可以将醋稀释饮用，或少量、间隔饮用。 P.15

② 不宜空腹饮醋，不论你的胃肠多么强健，都不适合在空腹时喝醋，免得刺激分泌过多胃酸，伤害胃壁。在两餐之间，或者饭后一小时是最适合喝醋的时间，既不容易刺激胃肠，又助消化。

