

生育儿宝典
Keshiyouchangyue
baodian

女人的美丽体现在诸多时期，漂亮妈妈俨然已成为众多女性所追求的幸福称谓，如何获此殊荣，将在本书中找到详细解答



PIAOLIANG
MAMA

漂亮妈妈



金海豚婴幼儿早教课题组/编

孕前、孕中、孕后的美容、美体、保健指南



漂亮妈妈

金海豚婴幼儿早教课题组/编

白细菌性炎症或内科领域内的皮肤疾病则要让皮肤科医生看。用药物治疗等来治疗。女性的
有了月经。七年后（也许早一、二年）生育痘痘。然后七年后结婚、生子。再七年后为
是发生此期较多。此时期环境、体质、常遭致变化。自律神经
紊乱、皱纹、雀斑、过敏等多种。一个女人在生长的过程中会有环境
的。要愉快富裕地生活。不要为小事烦恼。遵守早睡、快食、
当漂亮的化妆会让你获得众人的羡慕。让皮肤
领域内的皮肤疾病则要让皮肤科

图书在版编目 (C I P) 数据

开心优生育儿宝典/金海豚婴幼儿早教课题组编.
呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12
ISBN 7-204-07123-9

I.开... II.金... III.①妊娠期-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV.R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117330 号

开心优生育儿宝典

漂亮妈妈

金海豚婴幼儿早教课题组 编

责任编辑:杨琼宇

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街 20 号)

印刷:北京金红发印刷厂

开本:880×1230 1/32

印张:60

字数:880 千字

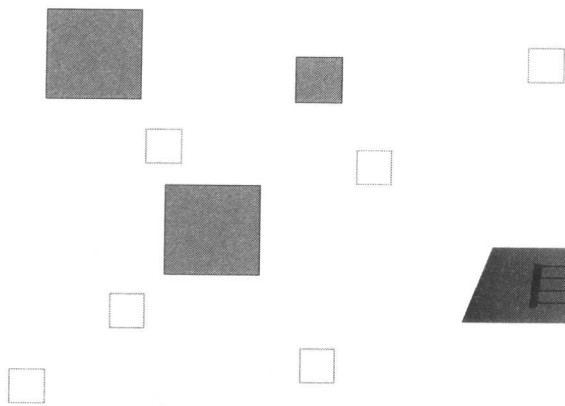
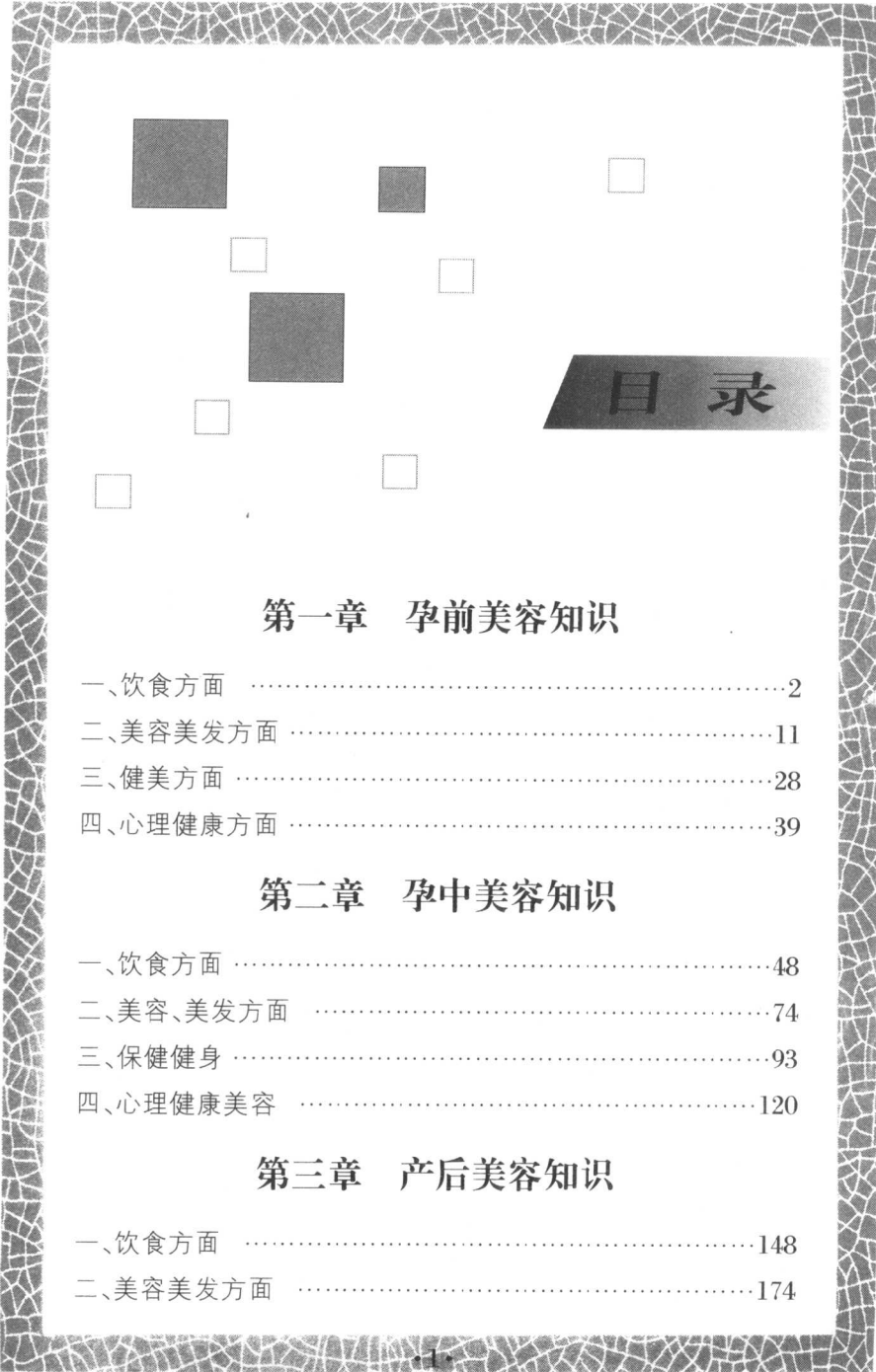
版次:2005 年 1 月第 1 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-204-07123-9/R·198

定价:168.00 元(共十册)

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

第一章 孕前美容知识

一、饮食方面	2
二、美容美发方面	11
三、健美方面	28
四、心理健康方面	39

第二章 孕中美容知识

一、饮食方面	48
二、美容、美发方面	74
三、保健健身	93
四、心理健康美容	120

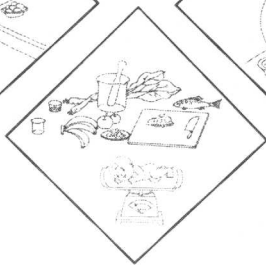
第三章 产后美容知识

一、饮食方面	148
二、美容美发方面	174

三、健身方面	190
四、产后的心理保健	218

第一章

孕前美容知识



一、饮食方面

俗话说：“民以食为天。”饮食对于人来说，同空气和阳光一样重要，古人也一向把饮食看做“活人之本”。随着人民生活水平的不断提高，人们已把饮食从“养生安命”的概念中解脱出来，与美容结合在一起，并作为健康美的最基本选择。特别是对于一位准妈妈来说，饮食方面的好坏，不仅关系到自身的健康，更重要的是关系到下一代的未来。美容不是指天赋的美貌，因美貌并不能为每个人所选择，而化妆美容仅能粉饰表面，起不到全面展示个人气质、风度和健康的作用。所以，人们以注重饮食，把追求健康美作为美容的首选目标。

接下来，我们向大家详细介绍一些饮食美容的知识。

1 益精神

(1) 粥

① 芡实粥

用料：芡实 250 克，粳米 80 克，冰糖适量。

制法：先将芡实入锅，煮熟去壳，加入粳米，同煮粥，至粥熟，加入冰糖调匀，即可。

服法：每日空腹食，每次 1 碗。

功用：益精气，强身体。

② 鹌鹑粥

用料：鹌鹑 1 只，粳米 100 克，精盐、味精等调料各适量。

制法：先将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净，切成小块，入锅，加入粳米、清水适量，同煮粥，煮至粥稠，加入精盐、味精等调料，即成。

服法：早、晚各温服 1 碗。

功用：养血驻颜，益精神。

③ 海参粥

用料：海参 30 克，大米 60 克。

一、饮食方面

制法：先将海参浸透、泡软、剖开、洗净、切片，加水煮烂，加入大米，共煮粥至稠，即可。

服法：早、晚服食。

功用：补肾，益精，养血。

④菠菜粥

用料：菠菜 250 克，粳米 250 克，食盐、味精各适量。

制法：先将菠菜洗净，在沸水中烫一下，切成小段；将粳米洗净，加水，煎熬至粳米熟时，把菠菜放入粥中，共同熬成粥后放入食盐、味精，调匀，即成。

服法：可当饭吃。

功用：养血润燥，益精神。

⑤菊花粥

用料：菊花 15 克，粳米 90 克。

制法：秋季霜降前，将菊花采去蒂，烘干或蒸后晒干，亦可置通风处阴干，磨成末；先用粳米 100 克煮粥，待粥烧至 9 成，调入菊花末，再煮一二沸，即成。

服法：经常服用。

功用：提神醒脑。

⑥龙眼肉粥

用料：龙眼肉 50 克，百合 40 克，粳米 90 克，食糖适量。

制法：先将粳米、百合加水煮至半熟，加入切碎的龙眼肉，同煮，至粥熟，加入食糖调匀，即成。

服法：早、晚服食。

功用：补气养血，益精神。

(2) 菜食

①灵芝健智鸡汤

用料：灵芝 10 克，鸡肉 450 克，葱、姜、丁香等调料各适

粥不仅可以健胃，同时也可以美容益精神，而且对所有的人都适合。

一、饮食方面

量。

制法：先将灵芝盛入一个小布袋中，口扎紧；再将切块的鸡肉、灵芝袋、葱、姜、丁香、盐、水同放锅内煮，待肉熟汤浓味香时，取出灵芝袋，加适量味精，即成。

服法：晚上喝汤 1 小碗，白天吃鸡。

功用：健脑益智。

②羊肉蒜汤

用料：羊肉 250 克，蒜 90 克，盐、料酒等调料各适量。

制法：先将羊肉去脂膜，洗净，切块，入锅加水煮熟，加入蒜，再煮至羊肉烂，加盐、酒等调料适量，即可。

服法：3 日 1 次，食肉喝汤。

功用：益气。

(3) 点心

①健脾饼

用料：白术 30 克，干姜 6 克，红枣 200 克，鸡内金 15 克，面粉 450 克，菜油、食盐少许。

制法：先将白术、干姜用纱布包成药包，放入已盛有红枣和水的锅中，再用大火煮沸后，改用文火煮 1 小时，去药包、去枣核，将枣肉搅拌枣泥；然后将鸡内金研成粉，与面粉混匀，再放入枣泥、食盐、适量的水，合成面团，制成小薄饼，烘干，即可食用。

服法：可当主食，或点心。

功用：健脾益气，益精神。对胃口不好，精神不振的人尤为适宜。

②苁蓉羹

用料：肉苁蓉 30 克，羊肉 150 克，生姜末、葱白末、生粉、细盐等调料各适量。

一、饮食方面

制法：先将肉苁蓉洗净，加水煎煮，至烂取浓汁，弃渣；再将羊肉洗净，切成丁状，与肉苁蓉汁、适量的水共煮，至羊肉烂熟，加入生姜末、葱白末、细盐，最后用生粉勾芡，至汤稠，即成。

服法：可当早、晚点心。

功用：补气，益精。

③补气养血羹

用料：羊肉 500 克，黄芪、党参、当归各 20 克，生姜片 15 克，食盐少许。

制法：先将黄芪、党参、当归包于纱布内，扎紧口；再将羊肉洗净，切成小块，放入锅中，加入纱布包和适量的水，共煮，至羊肉将烂时，放入生姜片、食盐，煮至羊肉熟烂弃纱布包，即可。

服法：随量喝汤，当早、晚点心。

功用：补气养血，强壮身体，益精神。

以上这些简单食用的饮食方法，只是大概地作了介绍，但它是孕前饮食值得借鉴的方法。因为在怀孕之前，能保持一个健康、强壮、精力旺盛的身体，从各方面来说，都是有好处的。为了更好的提供给大家更多的饮食美容知识，我们将在下面分几部分介绍。

2 眼的健美

(1) 粥

①荠菜粥

用料：新鲜荠菜 250 克，北粳米 75 克。

制法：先将荠菜洗净、切碎，加入北粳米和 700 毫升的水，

一、饮食方面

同煮成粥，即成。

服法：每日早、晚餐温热服食。

功用：利肝、明目。

②桑仁粥

用料：桑葚子 30 克，糯米 60 克，冰糖适量。

制法：先将桑葚子洗净，用温水浸泡片刻，与糯米同入锅，煮粥，至粥熟，加入冰糖调匀，即可。

服法：每日空腹温服。

功用：补肝，滋肾，养血，明目。

③薄荷粥

用料：新鲜薄荷 35 克（或干品 10 克），粳米 50 克，冰糖适量。

制法：先将薄荷洗净，入锅，加水，煎煮，弃渣，取汁，与粳米和适量的水同煮粥，至粥熟，加入冰糖调匀，即可。

服法：早、晚温服。

功用：辛凉解表，治目赤。

④葱子粥

用料：葱子 10 克，米 50 克。

制法：先将葱子洗净、捣碎，加水煎煮，取汁，与米同煮粥，熬 30 分钟，至米烂粥稠，即可。

服法：每晚食用。

功用：补肝明目。

⑤淡竹叶粥

用料：淡竹叶 30 克，北粳米 50 克，冰糖适量。

制法：先将淡竹叶煎汤去渣，以淡竹叶汤代水，加入北粳米、冰糖，同煮成稀粥。

服法：每日 2 次，早、晚稍温顿服。

一、饮食方面

功用：清心火，除烦热，治目赤。

(2) 菜食

①玉蜀黍饭

用料：玉米 100 克，粳米适量。

制法：将玉米磨粉去渣，加入适量粳米，煮成饭。

服法：正餐食用。

功用：消食积，明目。

眼睛是心灵的窗户，保护好眼睛
对身体的各个方面都有好处。

②苦瓜青椒

用料：苦瓜 450 克，青椒 50 克，调料各适量。

制法：先将苦瓜洗净，一剖两半，去瓢籽，斜切成厚片，放入沸水锅中焯一下，捞出用水洗去苦味；将青椒去蒂、籽，洗净，切片；然后在炒锅中，放入油烧热，放入苦瓜和青椒煸炒，放入酒、精盐炒至苦瓜入味，用味精调味，即可。

服法：佐餐。

③拌荠菜

组成：荠菜 500 克，熟芝麻末 50 克，豆腐干 25 克，冬笋 25 克，熟胡萝卜 50 克，调料各适量。

制法：先将荠菜洗净，放入沸水锅中焯一下捞出，放在冷开水中过清，沥干水，切成细末，放入盘中；将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜切成细末，放入盛有荠菜的盘中，撒上芝麻末、精盐、白糖、味精、麻油等调料，拌匀，即成。

服法：当佐餐菜食。

功用：清热解毒，治目赤肿痛。

④凉拌苦瓜

用料：苦瓜 400 克，盐、味精各少许。

制法：先将苦瓜洗净、剖成两半、去瓢籽，斜切成薄片，放入开水中焯一下，捞出用水洗去苦味，晾凉后，放入盐、味精，

一、饮食方面

拌匀即成。

服法：当佐餐菜食（夏天尤宜）

功用：清火明目

3 皮肤健美

(1) 粥

①美容粥

用料：黄豆 100 克，芝麻 20 克，粳米 50 克，油、盐、味精等调料各适量。

制法：先将芝麻洗净、炒焦、研成细末；再将黄豆研成粗粉，与粳米、芝麻末、盐、油同入锅，加入适量的水，同煮粥，至粥熟，加入味精调匀，即可。

服法：早、晚温服。

功用：滋润皮肤，使皮肤嫩白。

②山药苡米粥

用料：山药 60 克，苡米 60 克，柿饼 24 克。

制法：先将山药、苡米捣成粗渣，加水同煮，至烂熟；再将柿饼切碎，调入粥中即成。

服法：早、晚各食 1 次。

功用：甘润皮肤。

③脊肉粳米粥

用料：猪里脊肉 60 克，粳米 90 克，食盐、香油、川椒粉各少许。

制法：先将猪里脊肉洗净、切成小块，用香油炒一下，然后加入粳米和水，同煮粥，待粥将成时，加入食盐、川椒粉，再煮一二沸，即可。

服法：早晚空腹。

功用：补中益气，滋养脏腑，滋润肌肤。

一、饮食方面

④柏子仁粥

用料：柏子仁 15 克，大米 30 克，蜂蜜适量。

制法：先将柏子仁去壳、捣碎，加水煎煮，取汁，加入大米和适量的水共煮粥，至熟，加入蜂蜜适量，稍煮片刻，即可。

服法：每日早、晚服食。

功用：养心安神，滋阴润肤。

⑤山药粥

用料：山药 30 克，芡实 30 克，韭菜 30 克，粳米 100 克。

制法：先将韭菜洗净、切细末；将芡实煮熟、去壳、捣碎；将山药捣碎；然后将韭菜末、芡实末、山药末、粳米加适量水共煮粥，至粥熟，即成。

服法：每日 2 次。

功用：润肤，治皮肤粗糙。

(2) 菜食

①桂圆童子鸡汤

用料：童子鸡 1 只，桂圆肉 25 克，葱、姜及调料各适量。

制法：将童子鸡宰杀、去毛及内脏，洗净，切成小块，放入沸水中氽一下，入锅，并加入葱段、姜丝、桂圆肉、料酒、盐和适量的清水，用旺火煲 2~3 小时，即可。

服法：夜宵食汤 1 小碗，白天食鸡肉和桂圆肉。

功用：补气养血，容颜润肤。

作为一位怀孕前的女人，最重要的是将自己的身体保养好，为怀孕之后有一个良好的精神状态和强健的身体打下基础。在今天的社会里，饮食不应当被看做是“吃”，应该有更深和更科学的内涵在里面。所以我们为大家提供一些饮食方法，希望将要做妈妈的人们，能在这方面给予更多的关注。

一、饮食方面

②参芪乌鸡汤

用料：党参 40 克，黄芪 50 克，乌鸡 1 只，花椒、盐、生姜末等调料各适量。

制法：将乌鸡宰杀去毛和肠杂，洗净，切成小块，同党参、黄芪一起放入锅内，旺火煲 3 小时，加入适量花椒、盐、生姜末后再煲 30 分钟，即可。

服法：每晚卧前喝汤 1 小碗，10 日为一个疗程。

功用：补气养血，使面色红润嫩白。

二、美容、美发方面

1 美容方面

(1) 任何人均会有皮肤上的烦恼

① 女性每七年有生理周期

我想在一生之内，大家多少均会有皮肤的烦恼。可能是不太严重，不必让皮肤科诊断，而只是一些小问题。但细菌性疾患或内科领域内的皮肤疾患则要让皮肤科医生看，用药物疗法等来治疗。

女性的身体是神秘的，有所谓生理月经周期，此为女性荷尔蒙所致，大抵上说来七年一期，周期性的女性之身体会起变化。

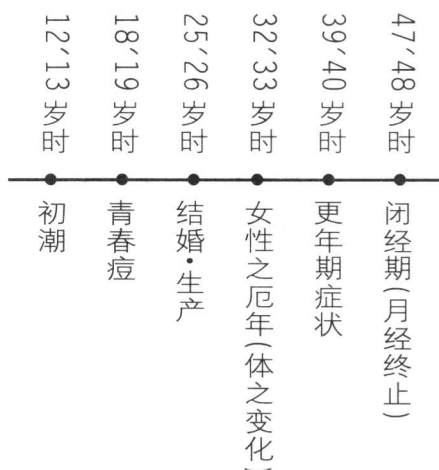
由十二、三岁开始有了月经，七年后（也许早一、二年）生青春痘，然后七年后结婚、生子、再七年后为女性之厄年、其次之七年则为更年期之症状、下次的七年月经结束。

大多数的女性均在这一段时期有了皮肤之烦恼。如所谓“皮肤过敏”也是发生此期较多。此时期环境、体质常遭致变化、自律神经、荷尔蒙之平衡异常。又遭致外面之刺激而起过敏反应。

而有关美容的烦恼是什么呢？主要为青春痘、皱纹、黑斑、过敏肌等多种。一个女人在生长的过程中会有环境、食物、精神等之变化。这些变化微妙地在个人体内发生作用以致皮肤有了毛病。关于其发生之原因、

遵守快眠、快食、快便之三原则。有规则地度日，深知自己的肌肤状态。

女性之生理周期



- 有时因个人不同而时间有所相异。
- 1、2年前后有所不同。

二、美容、美发方面

预防等内容后再叙。

(2) 需要弄清的几个问题

①皮肤之作用

日常中预防皮肤生出毛病是很重要的。要愉快富裕地生活，不要为小事烦恼，遵守快眠、快食、快便之三原则。有规则地度日，深知自己的肌肤状态，具备合适自己肌肤的环境、食物、化妆品之知识，则皮肤就不会生出小毛病。在美丽的肌肤上再加上适当漂亮的化妆会使你获得众人的赞赏，这也是你所一直衷心期待的美梦，不是吗？



而皮肤到底有何作用，我具体来说说吧！

a. 保护作用

皮肤覆于人体之表面具有保护内面的作用。对于各种外来的刺激能包容，避免危险，表面有角质层，一部分覆有毛爪等，特别是容易受到强烈刺激之处均生有毛爪。

健康的皮肤能防止外来细菌的入侵，防止太阳光线所引发之