



Jiankang Meirong DIY

# 健康 美容

# DIY

主编 姜燕 刘政霞



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Jiankang Meirong DIY

# 健康 美容 DIY

主编 姜 燕 刘政霞  
编者 刘 帆 任育萱 叶雨霏  
张 艾 米淑敏 叶 锋



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美容 DIY / 姜 燕, 刘政霞主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5091-3391-0

I. ①健… II. ①姜…②刘… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241676 号

---

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 张明山 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8 字数: 122 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换





## 内容提要

本书向你介绍美容理念，护发、护肤的技巧，教你五官保养和四肢护理，帮你了解粮食、肉类、奶类、水果、蔬菜等食物的健美功效，告诉你怎样制作和使用眼膜、唇膜、手膜、面膜、浴液，怎样制作美肤饮品、瘦身小吃……本书语言通俗、实用性强，希望你喜欢。



# 前言

爱美是女人的天性。有人说：女人如花，有花的柔美；女人如水，有水的润滑。还有人说：上帝给了女人一张脸，女人又给自己一张脸，意思是说女人有两张脸，一张是老天给予的，一张是自我渴望的。

现代女性从头到脚、从内在到外，无不蕴含着美的信息。但美是要有科学指导和正确操作来实现的。如果你是一位有钱无闲的白领，无暇定期到美容院呵护你的皮肤；或者你是一位有闲无钱的工薪族，不能光顾美容院做护理，那么你不妨茶余饭后，每天翻看几页这种短小精悍的小知识，并在家实习一下，同样可以达到不错的效果，不过这里需要你的坚持和对美容知识的不断学习。

这本书共分5章。从怎样养护健康秀发、护理面部皮肤，怎样用天然食物自制面膜，如何保养耳、鼻、眼、牙齿、唇，如何自调浴液、正确地泡浴，以及护理四肢到健康饮食、健美身姿，都给予了一些指导。读毕此书，你一定能够从中学到不少既简单又经济的健美食品自制方法，从而打造健美形象。

健康美容有助于提高人体素质。因此，每个人都要有一个正确的理念，从头到脚善待自己。尤其是女性朋友更要滋养、修饰，为自己的年轻健美保鲜。那种过度美容或者根本不在乎自己，任其发展的态度都是不可取的。鉴于此，我们编写了这本小册子送给你，希望开卷有益。

当你实现外表美以后，还要修炼内心的美。虽然女人的青春与美丽随着时间的流逝会刻上岁月的痕迹，但是一个有内涵的女人却可以让人一辈子细细“品味”，这种内涵来自知识、修养的沉淀，风度和优雅的气质使女人最具有魅力。

女人要有自信，有良好的心态。让我们珍惜时间的分分秒秒，共同用真情拥抱美好的生活！

编者

2009年9月

# 目 录

## 第 1 章 健康秀发 飘逸潇洒

### 一、认识头发 / 1

1. 头发的功能 / 1
2. 健康秀发的标准 / 1
3. 秀发的分类 / 2
4. 影响发质的因素 / 2
5. 秀发与蛋白质 / 2
6. 秀发与维生素 / 3
7. 秀发与微量元素 / 3

### 二、由内养外 呵护秀发 / 4

1. 有利于营养秀发的食物 / 4
2. 不利于头发生长的食物 / 4
3. 防治头皮屑过多 / 5
4. 预防头发早白 / 5
5. 呵护头发 减少脱发 / 5
6. 健康秀发吃出来 / 6

大枣核桃蜜 / 6

芝麻核桃糖 / 6

黑豆芝麻糊 / 6

黑芝麻炒面 / 7

五香黄豆 / 7

薏仁芝麻奶 / 7

海带芝麻羹 / 8

拌海带丝 / 8

香油菠菜 / 8

桂圆莲子汤 / 9

核桃仁拌芹菜 / 9

果仁酸奶 / 9

杏仁粥 / 10

### 三、外在呵护 保养秀发 / 10


1. 健康秀发从洗头开始 / 10
2. 认识洗发剂 / 11
3. 正确使用护发剂 / 12
4. 洗发的步骤 / 12
5. 洗发时的注意事项 / 13
6. 梳理头发的讲究 / 13
7. 发梳的选择 / 14

### 四、健康秀发要保护 / 15

1. 按摩头皮促进血液循环 / 15
2. 按摩头皮的方法 / 15
3. 按摩头皮时需要注意的事项 / 15
4. 防止头发分叉 / 16
5. 不宜频繁用去头屑洗发水 / 16
6. 头发也需要防晒 / 16
7. 秀发保湿 / 17
8. 烫发及染发 / 17
9. 烫染发后的护理 / 17
10. 危害头发的坏习惯 / 18

### 五、温馨提示 / 19

1. 不宜长期使用一种洗发水 / 19
2. 优质洗发剂的特点 / 19

- 
3. 哪些人不宜烫发 / 19
  4. 哪些人不宜染发 / 20

5. 头发需要运动 / 20
6. 美发护发用品 / 21

## 第2章 自然养颜 靓出光彩

### 一、认识皮肤 / 22

### 二、皮肤健美的基本特征 / 23

1. 皮肤的健康 / 23
2. 皮肤的弹性 / 23
3. 皮肤的湿润 / 23
4. 皮肤的色泽 / 23
5. 皮肤的清洁 / 24

### 三、影响皮肤健康的因素 / 24

1. 不可控制的因素 / 24
  - (1) 年龄 / 24
  - (2) 环境 / 24
2. 可控制的因素 / 25

### 四、面部皮肤的分类 / 25

1. 中性皮肤 / 26
2. 干性皮肤 / 26
3. 油性皮肤 / 26
4. 混合性皮肤 / 26
5. 敏感性皮肤 / 27

### 五、鉴定面部皮肤的方法 / 27

1. 擦拭法 / 27
2. 洗面法 / 27

### 六、皮肤保养需要营养素 / 27

### 七、营养素的种类 / 28

### 八、营养素的作用 / 28

1. 水的功能 / 28

### 2. 蛋白质的功能 / 29

### 3. 脂肪的功能 / 29

### 4. 糖类的功能 / 30

### 5. 维生素的功能 / 30

### 6. 矿物质的功能 / 31

### 7. 膳食纤维的功能 / 32

### 九、健康饮食营养皮肤 / 32

玉米胡萝卜汁 / 32

薏仁芝麻奶 / 32

燕麦水果牛奶汁 / 33

奶油鲫鱼汤 / 33

奶油牡蛎汤 / 33

木瓜大枣莲子盅 / 34

香蕉桃子鲜奶露 / 34

芒果酸奶露 / 34

美肤猪蹄 / 35

### 十、外在保养呵护皮肤 / 35

#### (一) 清洁面部皮肤 / 35

1. 洗脸水 / 36

2. 洗面奶 / 36

3. 洗面 / 36

4. 注意事项 / 37

5. 自制洗面奶 / 37

西瓜皮洁面 / 37

黄瓜洁面 / 37

- 杏仁洁面 / 38
  - 柠檬洁面 / 38
  - (二) 去角质 / 38
    - 杏仁酸奶面膜 / 39
    - 西红柿面膜 / 39
    - 木瓜面膜 / 39
  - (三) 面部按摩 / 40
  - (四) 面膜护理 / 40
    1. 面膜的作用 / 40
    2. 面膜的使用技巧 / 41
    3. 春夏护肤与防晒 / 41
      - (1) 护肤与饮食 / 42
      - (2) 自制美白防晒面膜 / 42
        - 鲜奶樱桃嫩白面膜 / 42
        - 蜂蜜燕麦美白面膜 / 43
    4. 秋冬护肤与保湿 / 43
      - (1) 秋冬护肤与饮食 / 43
      - (2) 自制保湿面膜 / 44
        - 玫瑰保湿面膜 / 44
        - 苹果保湿面膜 / 44
        - 水果深层滋养面膜 / 45
    5. 延缓皱纹与紧肤 / 45
      - 猕猴桃紧肤面膜 / 46
      - 蜂蜜柠檬平衡面膜 / 46
  - 草莓紧肤面膜 / 46
  - 黄瓜紧肤面膜 / 47
  - 6. 呵护痤疮皮肤与抗痘 / 47
    - (1) 护肤与饮食 / 47
    - (2) 自制排毒抗痘面膜 / 48
      - 蛋清米醋抗痘面膜 / 48
      - 绿茶柠檬祛痘面膜 / 48
      - 绿茶丝瓜面膜 / 48
  - (五) 滋润皮肤 补充营养 / 49
- 十一、护扶与运动相结合 / 49
- 十二、护肤小常识 / 49
  1. 油性皮肤也需要控油补水 / 49
  2. 干性皮肤四季都需要保湿 / 50
  3. 混合性皮肤的分区护理 / 50
  4. 中性皮肤要重视基础护理 / 50
  5. 精心呵护敏感性皮肤 / 51
  6. 皮肤敏感与过敏 / 51
  7. 充足的睡眠是护肤佳品 / 52
  8. 护肤要重视睡前清洁及保养 / 52
  9. 颈部皮肤的护理 / 52
  10. 让皮肤更好地吸收营养 / 52
  11. 不要为皮肤盲目补水 / 53
    - (1) 补水与保湿的概念 / 53
    - (2) 补水办法 / 53

## 第 3 章 关爱五官 健康生活

### 第一节 呵护眼部 亮丽明眸 / 55

#### 一、以内养外保养眼睛 / 56

1. 养眼营养素 / 56
2. 保护视力和防止眼外伤 / 57

#### 3. 学做养眼美食 / 58

- 奶油玉米 / 58
- 牡蛎汤 / 58
- 桃仁猪肝羹 / 58





菠菜猪肝汤 / 59

美味橙汁 / 59

奶香胡萝卜泥 / 59

胡萝卜糕 / 60

葵花子花生玉米糕 / 60

## 二、呵护眼部皮肤 / 61

1. 眼部皮肤易出现的问题 / 61

2. 眼部皮肤的护理程序 / 62

## 三、自己动手做眼膜 / 64

1. 对付黑眼圈 / 64

(1) 对付黑眼圈的 6 种方法 / 64

(2) 自制淡化黑眼圈眼膜 / 64

马铃薯眼膜 / 64

苹果眼膜 / 65

蜂蜜眼膜 / 65

酸奶眼膜 / 65

2. 预防眼袋 / 66

(1) 预防眼袋注意事项 / 66

(2) 消除眼袋小窍门 / 66

(3) 自制去眼袋眼膜 / 66

黄瓜眼膜 / 66

红茶眼膜 / 67

木瓜眼膜 / 67

3. 预防眼部皱纹 / 67

(1) 预防眼部皱纹注意事项 / 67

(2) 抗眼部细纹眼膜 / 68

鸡蛋眼膜 / 68

鸡蛋蜂蜜眼膜 / 69

丝瓜眼膜 / 69

## 四、对眼睛有害的 8 个因素 / 69

### 第二节 重视口腔保健 / 70

#### 一、正确的刷牙方法 / 70

二、牙齿的保养 / 71

三、饮食与护牙 / 71

四、正确使用牙线 / 72

五、零食与口腔健康 / 73

六、饮料与口腔健康 / 73

七、保持口气清新 / 73

八、唇部的日常保养 / 74

九、唇部的冬季保养 / 75

十、自制护唇膜 / 75

橄榄油香蕉唇膜 / 75

凡士林薄荷唇膜 / 75

### 第三节 关爱耳、鼻、喉 / 76

一、耳保健的重点是保护听力 / 76

1. 不要随意挖耳 / 76

2. 异物入耳要妥善处理 / 76

3. 防止听力损伤 / 77

4. 及时诊治耳病 / 77

5. 游泳时别忘了保护耳朵 / 77

6. 冬季防止耳朵冻伤 / 77

7. 重视日常保养 / 78

二、鼻子健康，身体健康 / 78

1. 挖鼻孔是一种坏习惯 / 78

2. 拔鼻毛不可取 / 78

3. 用力擤鼻涕坏处多 / 78

4. 保持鼻腔湿润，及时治疗

鼻腔疾病 / 79

5. 慎重对待鼻子周围的感染 / 79

6. 清除“黑头”的方法 / 79

三、重视咽喉健康 / 80

1. 保护咽喉的好方法 / 80

2. 卡拉 OK 易伤咽喉 / 80

3. 护喉佳品 / 81

## 第4章 健康饮食 健美身姿

- 一、各类食物的营养特点 / 82
  - 1. 谷类的营养特点 / 82
  - 2. 蔬菜的营养特点 / 83
  - 3. 水果的营养特点 / 83
  - 4. 薯类的营养特点 / 84
  - 5. 奶及奶制品的营养特点 / 84
  - 6. 大豆及其制品的营养特点 / 84
  - 7. 水产品的营养特点 / 84
  - 8. 禽类的营养特点 / 85
  - 9. 畜肉类的营养特点 / 85
  - 10. 蛋类及蛋制品的营养特点 / 85
- 二、合理搭配膳食 / 86
  - 1. 食物多样, 谷类为主 / 86
  - 2. 多吃蔬菜水果和薯类 / 86
  - 3. 常吃奶类豆类及其制品 / 87
  - 4. 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 / 87
  - 5. 食量与能量消耗要平衡 / 87
  - 6. 吃少盐清淡的膳食 / 88
- 7. 饮酒应限量 / 88
- 8. 吃清洁卫生的食物 / 88
- 三、三餐分配要合理 / 89
- 四、自制美味瘦身食品 / 89
  - 山药豆腐粥 / 89
  - 薏米粥 / 90
  - 红豆鸡片粥 / 90
  - 香蒜冬瓜块 / 90
  - 凉拌牛蒡 / 91
  - 冰糖香蕉 / 91
  - 什锦酸奶 / 92
  - 牛肉香干芹菜 / 92
  - 香菇荸荠炒肉末 / 92
  - 冬瓜玉米羊肉羹 / 93
  - 薏米黄豆汤 / 93
  - 玉米冬瓜汤 / 94
- 五、温馨提示 / 94
  - 1. 控制日常饮食预防肥胖 / 94
  - 2. 适量运动控制体重 / 95

## 第5章 健康身体 自信美人

- 一、世界卫生组织给健康提出了 10 条标准 / 96
- 二、有助于健康的生活方式 / 97
- 三、饮水与健康 / 97
- 四、饮水不足和过多的危害 / 97
- 五、泡浴与健康 / 98
  - 1. 正确的泡浴方法 / 98
  - 2. 泡浴的注意事项 / 99
- 六、自制缓解疲劳浴液 / 99
  - 1. 牛奶浴 / 99
    - 牛奶玫瑰浴 / 100
  - 2. 果蔬浴 / 100



- 柠檬浴 / 100
- 橙子浴 / 100
- 丝瓜浴 / 101
- 番茄浴 / 101
- 生姜浴 / 101
- 3. 鲜花浴 / 102
  - 玫瑰菊花浴 / 102
- 4. 谷物浴 / 102
  - 薏苡仁浴 / 102
  - 燕麦浴 / 103
- 5. 绿茶浴 / 103
  - 绿茶柠檬浴 / 103
- 6. 红酒浴 / 104
  - 红葡萄酒浴 / 104
- 七、足浴可促进全身血液循环 / 104
- 八、足部护理的一般步骤 / 105
- 九、呵护滋润双腿 / 105
- 十、美腿运动 / 106
- 十一、瘦腿运动从现在开始 / 106
- 十二、健美手臂去除赘肉 / 106
  - 1. 双臂的伸展运动 / 107
  - 2. 借助毛巾抻拉双臂 / 107
  - 3. 借助矿泉水瓶抻拉双臂 / 107
  - 4. 转动手腕去除赘肉 / 107
- 十三、呵护双手 / 107
  - 1. 手部皮肤的常见问题 / 108
  - 2. 日常护理方法 / 108
  - 3. 手部皮肤护理步骤 / 108
  - 4. 自制手膜 / 109
    - (1) 保湿滋润手膜 / 109
    - 牛奶滋润手膜 / 109
    - 木瓜鸡蛋手膜 / 110
    - 柠檬蜂蜜手膜 / 110
    - 黄瓜手膜 / 110
    - (2) 美白润肤手膜 / 111
    - 杏仁美白手膜 / 111
    - 米醋滋润手膜 / 111
    - 燕麦手膜 / 111
- 十四、乳房保养 越早越好 / 112
  - 1. 保养乳房的方法 / 112
  - 2. 如何选购乳罩 / 112
  - 3. 健美胸部的运动 / 113
- 十五、自制美肤饮品 / 113
  - 猕猴桃汁 / 113
  - 草莓果肉汁 / 113
  - 胡萝卜汁 / 114
  - 木瓜牛奶汁 / 114
  - 黄瓜汁 / 114
  - 果蔬汁 / 115
  - 银耳汤 / 115
  - 大枣百合汤 / 115
  - 核桃粥 / 116
  - 杏仁粥 / 116
- 十六、适当的体力活动与体育锻炼 / 116
- 十七、出汗能够排泄体内有害物质 / 117
- 十八、健康体重的判断标准 / 117
- 附录 A 成年人体重指数 / 118



# 第1章 健康秀发 飘逸潇洒

健康的头发是健美的重要标志。对于女性来说，一头柔顺、飘逸而富有光泽的秀发，会使女性更加妩媚、靓丽。

## 一、认识头发

### 1. 头发的功能

头发是皮肤的附属器官，具有十分重要的生理功能。①头发保护头部及缓冲对头部的伤害；②保护头皮、隔热、排泄等；③冬季保温、夏季可阻止或减轻紫外线对头皮和头皮内组织的损伤；④对头部起着保湿和防冻作用；⑤人体内的有害重金属元素（如汞）、非金属元素（如砷）等都可从头发中排泄到体外；⑥通过测定头发中锌、铜等微量元素含量的多少，可为诊断某些疾病提供依据。

### 2. 健康秀发的标准

良好的发质是头发健康的表现。健康的头发应具备这样一些特征：发质健康亮泽、



有弹性、无异味、无头屑、无分叉、不油腻、不打结、无粗糙感等。

健康的秀发不仅仅意味着拥有良好的发质，还要有健康的亮泽。秀发要滋润、富有弹性才最容易打理，富有生活情趣的你随时可以为它造型，展现个人的最佳风采。没有头屑，意味着你已拥有健康平衡的头部皮肤，这样的秀发不但不会带给你尴尬，还能让你与朋友们更贴近，放心自如地展示自己的魅力。

### 3. 秀发的分类

**中性发** 光泽、柔顺是健康的发质。既不油腻也不干燥，软硬适度，丰润蓬松，有自然的光泽。适合做各种发型，是最理想的发质。

**干性发** 头发干燥，缺乏水分和弹性，没有光泽，造型后易变形。

**油性发** 发丝较粗，有湿润感，光泽明显，容易粘结，蓬松度差，不易梳理，易生头屑。不适合平直的发型，应选用蓬松发型，使头皮接触更多空气，减少头部油脂的产生。

**受损发** 发质粗糙，缺乏弹性，触摸有粗糙感，缺乏光泽，颜色枯黄，发尾分叉，不易造型。这种发质主要由于烫、染不当或营养不良造成。

### 4. 影响发质的因素

发质的好坏与体质、营养状况、生活习惯、护发养发及职业因素等有密切的关系，尤其是营养状况对发质的影响不容忽视。蛋白质、维生素和锌、硒等微量元素，是确保头发健康亮泽的重要物质。

均衡的营养是美发的根本。人的饮食一旦出了问题（如偏食、营养不良、节食等），头发将难以呈现健康的色泽。想要拥有一头乌黑、亮丽、有弹性的头发，日常均衡的饮食相当重要。因此要保持饮食平衡，合理摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食品。只有保证全面合理的营养，才能有利于头发的生长。

### 5. 秀发与蛋白质

角蛋白是头发的基本成分，占头发全部成分的90%以上，鱼、瘦肉、乳制品和豆制品等含有大量蛋白质，对于头发的健康非常重要。

多吃含铁丰富的蛋白质。蛋白质是维持细胞活性所必需的营养物质，也是构成头发的基本物质。铁是一种人体的必需元素，具有很多生理和生化作用。人体内大约 2/3 的铁与循环系统红细胞内的血红蛋白结合，可提高人体的营养水平。牛奶、蛋类、大豆等食物含有丰富的优质蛋白质，多吃这类食物能促进头发生长，使秀发光滑有弹性。当从食物中摄取蛋白质过少时，可造成营养不良，致使头发变细，失去光泽，毛根发生萎缩，容易脱发。富含铁质的蛋白质的食物包括肉类、鱼贝类、大豆及其制品等。

## 6. 秀发与维生素

**维生素 A** 对皮肤、黏膜、口腔、胃肠、肺、子宫等器官的上皮组织的分化都有重要作用，可保持黏膜的健康，更可保持头发的健康。如果维生素 A 不足，会使头发干燥、变硬，易受损，甚至造成脱发等不良后果。多食用肝类、海产品、各类蔬菜、水果等含维生素 A 丰富的食物，可使头发光润而有弹性。

**维生素 B<sub>2</sub>** 可以促进细胞再生和能量代谢，可以促进皮肤、头发、指甲的健康成长，如果维生素 B<sub>2</sub> 不足，会使成长停滞。因此，多食用肝类、海产品、牛奶、鸡蛋、豆类等对保持秀发健康十分有益。

**泛酸** 存在于多种食品中。它与维生素 B<sub>6</sub>、叶酸能共同提高人体免疫力。如果泛酸摄入不足，人体易患感冒，头发没有光泽，易生白发等。富含泛酸的食物有肉类、干果类、绿叶蔬菜等。

**维生素 H 和维生素 C** 是预防白发和谢顶、维护皮肤健康的重要维生素。如果维生素 H 摄取不足，人就会感到疲劳、忧郁，同时会出现湿疹、脱发、白发等皮肤、毛发方面的病症。富含维生素 H、维生素 C 的食物有牛奶、各类水果、动物肝脏、鸡蛋、糙米等。

## 7. 秀发与微量元素

**铜** 能帮助铁在人体内发挥作用，预防贫血，强化骨骼。铜是形成酪氨酸酶不可缺少的物质，这种酶在形成黑色素过程中发挥重要的作用，铜不足会引起头发脱色。含铜丰富的食品包括海产品、干果制品、大豆制品等。

**锌** 是细胞再生过程中不可缺少的物质。缺锌会影响新陈代谢，导致皮肤粗糙、伤



口难以愈合、脱发、指甲出现白点等。含锌丰富的食品包括海产品、肉类、蚕豆、芝麻、根茎类蔬菜等。

硒也是头发新陈代谢的重要物质，主要存在于小麦胚芽、洋葱和大蒜中。

## 二、由内养外 呵护秀发

想让头发健美不能光靠平时梳、洗、烫、染，还应该从食物中摄取合理的营养。粳米、玉米、高粱、小麦、豆类中含有丰富的B族维生素，它们是保护头发健康不可缺少的营养品；各种植物油、动物脂肪、蛋类、豆制品、水产品能增强毛发弹性，使之柔润；常吃蔬菜、水果、花生仁、大枣、核桃仁、瓜子、葵花子等食物可增强毛发的色泽，使头发更加黑亮。因此，讲究饮食之道，是营养秀发不可缺少的重要环节。

### 1. 有利于营养秀发的食物

**绿色蔬菜** 菠菜、韭菜、芹菜、青椒、绿芦笋等，绿色蔬菜能美化皮肤，有助于黑色素的运动，使头发永葆黑色，而且，这些蔬菜中含有丰富的纤维质，能不断增加头发的数量。

**水果类** 芒果、桃、苹果、猕猴桃、红果、黑枣等，对头发生长有促进作用，可使头发稠密。

**干果类** 核桃仁、芝麻、花生仁、葵花子、枸杞子、葡萄干等，是乌发的重要营养物质。

**豆类** 大豆可起到增加头发光泽、弹力和滑润等作用，防止分叉或断裂。

**肉类** 动物肝脏、瘦肉、蛋类等，能使头发乌黑亮泽。

**海产品类** 海菜、海带、紫菜、海参等含有丰富的钙、钾、碘等物质，能促进脑神经细胞的新陈代谢，还可预防白发。

### 2. 不利于头发生长的食物

糕点、快餐食品、碳酸饮料、冰淇淋等，这些大都是年轻女性所喜爱的食品，如果

饮食过量，就会影响头发的正常生长，容易出现卷曲或白发，吸烟过多也会影响头发的生长。

### 3. 防治头皮屑过多

头屑过多的原因很多，如油脂分泌旺盛；饮食失调造成营养不均衡；使用洗发护发用品不当；精神紧张、过于疲劳等。首先，要调整情绪，放松心情；其次，饮食结构要合理，少食用动物性食物，如肉食、蛋黄、油炸食品等，多摄取碱性食物，如蔬菜、水果、豆制品等；再次，选择适合自己的洗发护发产品，正确洗发护发、营养头发，保护头部皮肤，使头发产生自然光泽。

### 4. 预防头发早白

头发之所以乌黑，主要是毛发中那些产生黑色素的细胞在发挥作用。随着年龄的增长，产生黑色素的细胞功能会每况愈下，白发便油然而生。在日常生活中还有许多因素会加速这种自然衰老现象，造成年轻人头发早白的主要原因有先天性遗传因素、B族维生素及蛋白质的缺乏、用脑过度、心情郁闷、精神紧张、生活无规律等，它们都会干扰毛发里黑色素的产生。针对这些因素，要采取积极的措施，延缓白发发生的时间。平时应注意饮食营养的搭配，多食用新鲜蔬菜、水果和鸡蛋等食品；适当食用核桃、芝麻、桂圆、大枣等干果；积极参加体育运动，促进全身血液循环，提高毛发里黑色素的生成；避免精神紧张；经常做头部按摩。

### 5. 呵护头发 减少脱发

常见的脱发有脂溢性脱发和营养不良引起的脱发。脂溢性脱发主要是由于皮脂腺分泌过旺所致，如精神紧张或过多的食用含脂肪多的食物等。营养不良引起的脱发主要表现为头发干燥、细软、松动、无光泽等。改善脱发状况，一是要注重营养的合理摄入，改善全身的营养状况，保持心情舒畅；二是少食用辛辣刺激性食物，多食用蔬菜、水果，多吃富含蛋白质、碘、钙及维生素含量高的食物；三是选择适合自己的洗发用品，在脱

发期间避免染发和烫发；四是经常对头部进行按摩，保持充足的睡眠。

## 6. 健康秀发吃出来

美发主要是指乌发，防止脱发，使头发润泽光滑，通过饮食由内养外，打造健康秀发。下面介绍几种小吃的作法。



### 大枣核桃蜜

**[原料配比]** 大枣 300 克，核桃仁 200 克，蜂蜜适量。

**[制作方法]** ①大枣去核、洗净。②将大枣与核桃仁混合，倒入适量清水加热至沸，文火煮沸 10 分钟，冷却后打浆，浆汁继续煮沸 5 分钟，冷却后加入蜂蜜调味即可。

**[功能特点]** 核桃仁含有大量的脂肪、蛋白质、胡萝卜素、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E 及矿物质磷、铁等，有补肾、治疗腰痛脚软、须发早白等症之功效，常食用核桃仁对大脑神经有补益作用，可促进脑循环、增强记忆力。核桃仁可以生吃，也可以与粳米一同煮粥食用。



### 芝麻核桃糖

**[原料配比]** 黑芝麻 200 克，核桃仁 200 克，白砂糖适量。

**[制作方法]** ①将黑芝麻炒熟，核桃仁炒熟压碎备用。②白砂糖放锅内，加入少量清水以小火熬制黏稠，加入黑芝麻、核桃仁调匀，即停火。趁热将糖倒在表面涂过食用油的干净盘中，待稍冷，将糖压平，用刀划成小块，冷却后即可食用。

**[功能特点]** 香甜酥脆。经常食用，乌发亮颜。



### 黑豆芝麻糊

**[原料配比]** 黑豆：粳米：黑芝麻=3：2：1，蜂蜜、清水各适量。

**[制作方法]** ①将黑豆放入干净的容器中浸泡 12 小时，粳米漂洗干净，黑芝麻洗净。②将原料放入豆浆机中，加入适量清水（按豆浆机的要求加水），用豆浆机加工。③将加