

养颜秘方

你想变得更漂亮吗？
你想成为注视的焦点吗？
你想在生活中获得更多的自信吗？

君子◎编著



姑娘一只花，全靠脸当家

仔细阅读这本《养颜秘方》！
手持《养颜秘方》，留住靓丽容颜。

中国文联出版社



养颜秘方

君子◎编著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜秘方/君子编著.-北京:中国文联出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5059-6739-7

I.①养… II.①君… III.①美容-基本知识
IV.①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 074335 号

书 名	养颜秘方
编 著	君 子
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	杨爱荣
责任印制	陈 晨 杨爱荣
印 刷	北京中达兴雅印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	15.25
插 页	1 页
版 次	2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-6739-7
定 价	29.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



前 言

女性都希望自己拥有红润而又有光泽的容颜，当看着别人能掐出水的白嫩肌肤时，心理难免会嫉妒得发疯。其实，你完全不用羡慕别人，留住美丽的容颜是每个女性都可以做到的。美丽光滑的肌肤并不是一定需要昂贵的护肤品才能做到，只要掌握一定的诀窍，就能轻松拥有白皙无瑕的肌肤，让岁月不留一丝痕迹，让时光驻足在 25 岁。

医学早已证明了一点：你 20 年前的生活态度影响你 20 年后的一切，包括健康、容颜、生活质量。而 20~40 岁时的女人一生最关键，也是女人最美好的 20 年。但是，再美丽的女人也经不起岁月的考验，时光快速流逝，在她的脸上无情地刻画着岁月的痕迹。而以护肤品遮盖脸上瑕疵的美容方法只是表面功夫，而从饮食、排毒、养血、睡眠、运动、护肤等各方面着手的由内到外的养颜术才是完美养颜方案。“治标又能治本”，关注身体所需的调养，才能让您的容颜彰显年轻 10 岁的美丽。

对于女性来说，滋阴是养颜的重头戏。只有津液旺盛，才能皮肤“水嫩嫩”，眼睛“水汪汪”，成为一个水灵灵的美

女。多吃五谷杂粮、蔬菜水果,就能让女人肌肤红润,面若桃花,身材苗条,光彩照人。

健康的身体、白皙水嫩的肌肤、容貌姣好而不衰、身材玲珑而有致,随着年龄的增加而更有魅力、更有韵味,即使活到 80 岁,也像 40 岁一样成熟,充满睿智、活力,浑身透露着一种沉淀下来的年轻气息。

那么如何留住美丽的容颜呢?从现在开始,就让靓丽与您同行吧!

目 录

Part1 饮食养颜——由内而外的呵护,让你越吃越美丽

第一节 营养均衡是女性健康的基础 2

什么是“营养均衡” 2

合理饮食对人体的重要性 4

营养失衡的危害 7

第二节 日常食物是女性健康美丽的源泉 9

五谷杂粮,热能和蛋白质的主要来源 9

蔬菜、水果,富含纤维和矿物质 13

牛奶,营养成分的集大成者 21

第三节 女性的健康美丽离不开营养素 24

维生素 24

胶原蛋白 28

番茄红素 30

羊胎素 31

脂肪	32
蛋白质	33
碳水化合物	33
大豆异黄酮	34

第四节 自然界中的美容养颜佳品 36

红枣,益气补血	36
核桃,健脑益智	38
枸杞,明目护肝	40
百合,安神祛病	42
黄瓜,美白消斑	43
白木耳,润肤佳品	46
当归,活血养颜	47
莲子,滋补脾胃	49
荷叶,纤体减脂	51
灵芝,延年益寿	53

第五节 女性不同阶段的营养调理 55

青春期少女营养需求	55
青年女性注重营养均衡	56
中年饮食应低脂高钙	57
更年期饮食要有原则	58
老年膳食结构最重要	59



Part2 护肤调养——美丽肌肤为女人增色

第一节 不同性质的皮肤怎样保养 62

小测试：测测你是干性皮肤还是油性皮肤 62

干性皮肤如何护理和保养 65

中性皮肤如何保养 67

油性皮肤如何保养 69

混合性皮肤如何保养 70

敏感型皮肤如何保养 71

第二节 不同季节怎样保养皮肤 73

春季如何保养皮肤 73

夏季如何保养皮肤 75

秋季如何保养皮肤 76

冬季如何保养皮肤 78

第三节 做个水嫩美人 79

小测试：你的肌肤缺水吗 79

皮肤补水的重要性 83

坚持内外双重补水 84

补水的同时还要锁水 85

护肤品，会用才管用 85

不同肌肤有不同的补水方法 88

正确使用肌肤的营养大餐——面膜 89

第四节 白皙美女惹人爱 92

黑色素是影响美白的罪魁祸首	92
防晒工作要到位	95
天然滋养面膜 DIY	96
日夜美白有区别	100
不同肤质的美白方案	102
美白的七个误区	105

第五节 只留青春不留痘 107

“祛痘”是祛痘第一步	107
长了痘痘怎么办	108
祛痘,控油是关键	110
淡化痘痕的妙方	112

第六节 远离皱纹,永远年轻 115

皱纹形成的原因	115
去皱不如防皱	117
不同年龄去皱原则	118
为什么护肤品能够帮你抗皱	120
面部除皱按摩法	122
重点防皱的部位	124



Part3 全面排毒——让你轻轻松松做女人

第一节 全面认识体内的“毒” 126

体内的“毒”是什么 126

“毒”从何处而来 127

毒素对健康的危害 129

毒素聚集体内的表现 130

小测试：测测你体内究竟有多少毒 132

第二节 合理饮食是排毒的最佳选择 134

有利于排毒养颜的食物 134

排毒养颜宜喝的果蔬汁 139

排毒养颜宜喝的美容茶 141

健康排毒靓汤 142

食醋排毒法 145

第三节 排毒养颜按摩法 147

按摩对养颜的好处 147

盐水按摩法 148

面部排水按摩法 149

精油按摩，帮你迅速燃脂 150

用刮痧进行排毒 151

按摩通便排毒法 152

自我面部按摩法 153

肝脏按摩能增强肝脏排毒功能 154

肾脏按摩能增强肾脏排泄功能	155
足部按摩有清洁尿道的作用	156
全身干刷健肤法	157
排毒要有针对性	158

第四节 排毒的几个误区 159

通便等于排毒	159
排毒就不能进补	160
服用泻药可有效排毒	161
突击排毒就能终生无忧	162
认为节食、禁食是万能排毒法	164

Part4 运动健美——让你动出健康与美丽

第一节 有氧运动与健康 168

小测试：运动之前的健康小测试	168
运动对皮肤的好处	169
有氧运动	170
有氧运动自我抗力练习	173
有氧运动与皮肤保养	174

第二节 运动让你拥有窈窕身材 177

颈部健美操拥有修长美颈	177
怎样才能拥有健康迷人丰满胸部	179
如何才能拥有玲珑的双腿	180
让臀部曲线更完美	182



第三节 运动使你拥有强健体魄 184

身体柔美打造强健体魄第一步	184
颈椎保健操	186
办公室颈椎保健操	187
多种运动有益缓解背痛	188
多蹲少坐有益健康	190

第四节 瑜伽训练健体又养颜 192

女性练习瑜伽的好处	192
练习瑜伽常见的误区	194
瑜伽 10 大经典动作	195
提神瑜伽养颜防衰老	197
嫩白肌肤瑜伽三式	198
瑜伽缓解失眠	200

Part5 睡眠养颜——让你越睡越美丽

第一节 每天睡得好 八十不见老 204

选择适合自己睡眠的床上用品	204
睡觉要有正确的姿势	206
什么时间睡觉最好	207
中午小睡是女人最佳的滋养方式	210
女性裸睡的好处	212
睡眠无梦并非好事	213

第二节 赶跑与你纠缠不清的失眠 215

小测试：关于失眠的小测试	215
别拿失眠不当病	217
如何治疗失眠	218
诱导睡眠的小办法	221
失眠食谱	221

第三节 女人的美丽是睡出来的 224

会睡的女人美到老	224
睡眠能抚平肌肤	225
睡眠睡出好身材	226
深睡眠，不花钱的美容补药	227
女人睡眠养颜的四大关键	228
几种睡眠养颜法	229

养颜秘方

Part1

Part2

Part3

Part4

Part5

饮食养颜——由内而外的呵护,让你越吃越美丽

当代女性在激烈的社会竞争和沉重的家庭压力下,逐渐透支自己的健康,加上女性自身的生理特点,很多人一生都不易摆脱疾病的缠绕。如何改变这一现状呢?从饮食入手,针对女性的生理和生活特点,告诉你如何通过日常饮食来调理身体,防治疾病,通过点滴小事构筑健康防线,让您拥有美丽的容颜。

美丽是由内而外散发出来的,健康的身心是美丽的基础。对女性而言,保持良好的气色和精神状态,远远胜过使用名牌化妆品。而在日常生活中,食物的滋补就是女人最好的美容师。



第一节 营养均衡是女性健康的基础

什么是“营养均衡”

人类依靠地球上各种生物资源,因地、因时发展起富有独特风格的民族膳食,并以多种不同的方式和不同的食品构成营养,这都是为了获得同一个结果,即通过膳食得到人们所需要的全部营养,而且既有足够的数量,又有适当的比例。概括起来,人体对营养的最基本要求是:

- 1.供给热量和能量,使其能维持体温,满足生理活动和从事劳动的需要;
- 2.构成身体组织,供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料;
- 3.保护器官机能,调节代谢反应,使身体各部分工作能正常进行。



食物的营养功用是通过它所含有的营养成分来实现的,这些有效成分就叫营养素。它们包括:蛋白质、脂肪、碳水化合物(又叫糖类)、维生素、矿物质(微量元素)、以及水和食物纤维。

目前,已知人体必需的物质约有 50 种左右。而现实没有一种食品能按照人体所需的数量和所希望的适宜配比提供营养素。因此,为了满足营养的需要,必须摄取多种多样的食品,找出最有益健康并且可口的食品配比。

膳食所提供的营养和人体所需的营养恰好一致,即人体消耗的营养与从食物获得的营养达成平衡,这称为营养平衡。

人们通过长期实践认识到,没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素。即使像乳、蛋这类公认的营养佳品,也难免“美中不足”。比如鸡蛋,营养可谓“丰富”,但缺乏人体所需要的维生素 C。所以单靠一种食物,不管数量多大,都不可能维护人体健康。这就是说,吃饱了肚子并不意味着就有了足够的营养,除非所吃进的食物同时含有人体所需要的各种营养成分。反过来也一样,质虽精但量不足,同样不可能维护健康、促进生长。因此,要保证合理营养,食物的品种应尽可能多样化,使热量和各种营养素数量充足、比例恰当,过度和不足都将造成不良后果。

早在 2000 多年前的有关史籍中就有了记载,如《黄帝内经·素问》中即将食物分为四大类,并以“养”、“助”、“益”、“充”来代表每一类食物的营养价值和在膳食中的合理比例。还提出了“饮食以时,饥饱得中”等认识。但在历史发展的长河中,亦出现过各种偏见。有些人一谈起营养,应强调多吃鱼、肉、蛋、奶等动物性食品,认为这类食品吃得越多营养就越好,而这是不符合平衡膳食的观点

的。人体对营养素的需要是多方面的,而且有一定量的要求,经常食用过多的动物性食品,对人体健康并不利,往往会成为某种肿瘤和心血管疾病的诱因。还有人认为,食物越贵,营养就越好,这也是对营养知识理解的不够全面。因为,从营养角度来看,食物的营养价值与价格不总是平行的。相反,有些价钱便宜的食物,其营养价值反而较高,如胡萝卜与冬笋等。

那么,怎样才算营养合理呢?从营养学观点来看,就是一日三餐所提供的各种营养素能够满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要,也就是膳食调配合理,达到膳食平衡的目的。主食有粗有细,副食有荤有素,既要有动物性食品和豆制品,也要有较多的蔬菜,还要经常吃些水果。这样,才能构成合理营养。

合理饮食对人体的重要性

由于现在人生活压力大,工作繁忙,正常的生活规律经常被打乱,使看似简单的一日三餐总是难以合理的安排。而有关专家指出,如何科学饮食,搭配好一日三餐,对每个人的身体健康至关重要。

据了解,随着人们生活水平的提高,高血压、高血脂、高血糖、高血粘稠度等所谓“四高”患者近年来呈大幅度攀升趋势,且日趋年轻化。而引起“四高”患者增多的一个重要原因就是以不良饮食习惯为主要表现的不良生活方式。目前,对于那些都市上班族的女性来说,如何科学合理地安排一日三餐,均衡身体所需营养已经是个非常