

美食胜过化妆品



河北科学技术出版社



3247.1
71

目 录

写在前面	(1)
------------	-------

秀 发 篇

头发的基本状况	(5)
一、头发的构造及生长	(5)
二、头发的色泽	(7)
三、头发的营养	(8)
护发食物	(11)
一、海藻	(11)
二、芝麻	(11)
三、核桃	(12)
四、鸡蛋	(12)
不同类型头发的饮食调理	(13)
一、多油型头发	(13)
二、干燥型头发	(15)
三、混合型头发	(19)
四、头皮屑过多	(21)

五、脂溢性脱发	(23)
六、生理性脱发	(26)
七、斑秃	(29)
八、华发早生	(31)
九、头发发黄	(33)
烫发染发切勿多	(36)

明 目 篇

眼睛的基本状况	(38)
一、眼睛的解剖组织和生理	(39)
二、眼睛的营养	(40)
明目食物	(43)
一、茶	(43)
二、动物眼睛	(44)
三、胡萝卜	(44)
四、动物肝脏	(44)
五、青鱼	(45)
眼疾的饮食调理	(46)
一、青少年近视眼	(46)
二、夜盲症	(48)
三、青光眼	(50)
四、眼睛疲劳	(52)
五、脱眉	(53)
保持眉毛的自然美	(56)

美 唇 篇

口唇的基本状况	(58)
---------------	--------

一、口唇的组织结构	(58)
二、影响唇红色泽的因素	(59)
口唇异常的饮食调理	(60)
一、口唇苍白	(60)
二、口角炎	(62)
三、慢性唇炎	(63)
四、口唇干枯无华	(63)
口红虽美常用有害	(64)

健 齿 篇

牙齿的基本状况	(65)
一、牙齿的构造	(65)
二、牙齿的营养	(66)
健齿食物	(67)
一、莴苣	(67)
二、鸭梨	(67)
三、芹菜	(68)
四、绿茶	(68)
牙齿异常的饮食调理	(69)
一、牙齿着色	(69)
二、龋齿	(70)

丰 乳 篇

乳房的基本状况	(73)
一、乳房的构造	(73)
二、影响乳房发育的因素	(74)

丰乳食物	(75)
一、紫河车	(75)
二、葵花子油	(76)
乳房异常的饮食调理	(76)
一、乳房瘦小	(76)
二、乳腺炎	(79)
请勿陷入“丰乳”的误区	(80)
一、关于乳房大小的争议	(80)
二、切勿盲目丰乳	(81)

润 肤 篇

皮肤的基本状况	(84)
一、皮肤的结构	(84)
二、皮肤衰老是自然规律	(86)
三、影响皮肤健美的因素	(88)
护肤食物	(95)
一、牛奶	(95)
二、大枣	(95)
三、蚯蚓	(96)
四、猪蹄	(96)
五、燕窝	(97)
六、啤酒	(97)
七、蜂蜜	(98)
八、活性水	(99)
九、醋	(100)
十、牡蛎	(100)

皮肤的饮食调理	(101)
一、面色欠佳	(101)
二、皱纹	(105)
三、雀斑	(109)
四、黄褐斑	(111)
五、粉刺	(114)
六、不同肤质的饮食宜忌	(118)
慎用去皱增白化妆品	(119)

减 肥 篇

体型的审美标准及正常发育	(122)
一、体型的审美标准	(122)
二、体型正常发育的合理饮食	(124)
肥胖的危害及原因	(129)
一、正确认识自己的体型	(129)
二、肥胖的危害	(130)
三、肥胖的原因及减肥方法	(130)
减肥食物	(133)
一、兔肉	(133)
二、冬瓜	(134)
三、鱼类	(134)
四、茶叶	(134)
肥胖的饮食调理	(135)
一、防治肥胖的饮食宜忌	(135)
二、减肥美食	(135)
不要摧残自己	(137)

一、盲目减食的危害	(137)
二、减肥品并非“良药”	(139)

增 重 篇

消瘦并非健康	(141)
增重食物	(142)
一、啤酒	(142)
二、鳊鱼	(143)
三、大豆	(143)
四、羊肉	(143)
五、山药	(144)
消瘦的饮食调理及增重美食	(144)
一、消瘦的饮食调理	(144)
二、增重美食	(147)

长 高 篇

人体长高的一般规律	(150)
影响身高的因素	(151)
一、饮食营养	(152)
二、内分泌	(152)
三、睡眠	(153)
四、运动锻炼	(153)
有益于孩子长高的食物	(154)
一、酥鱼或鱼罐头	(154)
二、蛋品	(154)
三、牛奶	(154)

四、含锌丰富的食物	(155)
长高的饮食宜忌	(155)
人体多高最相宜	(156)
一、不要盲目增高	(156)
二、身材过高未必好	(157)
三、人体多高最相宜	(157)

写在前面

爱美是人的天性。在现代社会，随着物质生活和文化素质的不断提高，人们在安居乐业、温饱无虞之后，对容貌美和形体美的追求便会益发强烈地表现出来。为了适应这种需求，各种各样的化妆品便应运而生，层出不穷。无疑，化妆品可以美化人们的生活，但也有令人担忧的一面：一是目前医学科学的结论与某些化妆品广告宣传大相径庭；二是我国虽已建立了化妆品安全评审的技术标准，但由于种种原因，仍然很难确保市场上所销售的化妆品的安全性和有效性。这样，由于使用化妆品而带来的现代文明病也就越来越多了，诸如化妆品污染症、化妆品皮炎、口红病、染发剂引起的癌变、化妆品眼病、化妆品酒糟鼻、冷烫精过敏症、药物化妆品滥用症等等。

随着改革开放，人们的审美观念也在不断变化。从前的千金小姐，是不出闺门半步的“静”态美；而现代女性，却是活泼健康的“动”态美。这样看来，单靠粉饰表面的化妆，对美与不美，已不能发挥决定性作用。如何使内在的健康美反映到容姿上来，才真正是问题的所在。

饮食健美，在我国有着悠久的历史。广大劳动人民和医

学家们在长期的生活和医疗实践中，在延续衰老、美化容颜、治疗皮肤病等方面积累了丰富的经验。远在 3000 多年以前，就有了关于保健、美容、食疗的记载。战国时期《黄帝内经》中载：“凡欲诊病，必问饮食居处”，强调“人以五谷为本”，并对人体的阴阳、五行、脏腑、经络、精神、气血、津液等作了精辟的论述。唐代孙思邈的《千金要方》中记载了洁面祛斑、润泽肌肤、治疗面疮的美容方 80 余首，编写了现存最早的食疗专著。元代吴瑞有的《日用本草》中收集了 500 余个既是药物又是食物的品种，并论述了它们的性味和功能，反映了我国古代营养学的丰富多彩。明代李时珍的《本草纲目》中记载了谷物、蔬菜、果品、水、动物类药物共 700 多种，其中相当部分既是药物又是食物，为现代的食疗健美奠定了基础。宋代陈直的《养老奉亲书》中，论述了食疗养生之法，尤其是中老年人的有关延缓衰老、健美美容、食物疗疾的理法方药，影响深远。书中云：“缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾，胜于用药。”其实，喜食而厌药的又何止老人。这也正是饮食健美被人们所喜爱的根由。

概括起来，饮食健美具有以下三个方面的特色。

（一）天然食物，使用安全可靠

近年来，妇女采用化妆品美容已司空见惯。诚然，化学化妆品涂抹面部会有立竿见影之效，但其某些成分对皮肤具有刺激性，特别对皮肤敏感性强的人来说，使用此类化妆品易导致化妆性皮炎。有人甚至留下色素沉着斑，美容不成反而毁容。与之相比，饮食美容品以天然食物或天然药物（如

杏仁、桑椹、当归等)等组成,安全性、可靠性显而易见。因此,用天然物品美容在今日日趋时髦。

(二) 整体美容,效果持久稳定

中医认为,人体是一个有机的整体,皮肤是人体的重要组成部分,肩负着保护机体、抵抗外邪侵袭的重任。它通过经络系统和五脏六腑紧密地联系在一起。正常情况下,五脏六腑强健,阴阳平衡,气血充盛,经络通畅,则皮肤柔软细腻,红润光泽,毛发乌亮,容光焕发。如果五脏六腑功能失调,阴阳失衡,气血不足,经络瘀滞,则皮肤失去滋润和温养,出现多种皮肤病,使皮肤干枯起皱,萎黄不华,从而影响人的整体容貌。饮食健美正是在中医理论指导下,运用健美食品,通过合理饮食,获得人的整体美,包括肌肤、面发、五官、手足及人的精、气、神,它较之仅注重外部涂抹的现代化妆品来说,效果要持久、稳定得多。如果只在外表上下功夫,只能是舍本逐末。

(三) 多种作用,适应范围广泛

在美容盛行的今天,人们不再满足于涂脂抹粉来饰面,而希望怎样使自己面部既红润白嫩、细腻光滑,又皱纹减轻。不只是少男少女要美容,中老年人也都逐渐讲究美容。因此,功能单一的化妆美容法已不适合时代发展和人们的需求。人们需要的是具有多种作用、多种用途的综合美容疗法,饮食美容正具备这些优点。

综上所述,中国饮食在健康美容方面,确有独到之处。自

古药食本同源，祖国医学运用饮食疗法，调节阴阳，增强人体脏腑经络的功能，消除影响美容的缺欠，从而产生健康美、自然美，使人青春长驻，体魄强健。鉴于此，笔者编写了这本书。

由于作者水平有限，书中谬误在所难免，恳望广大读者指正。

编著者

1992年4月

秀 发 篇

人人都希望自己能有一头美丽而健康的秀发。“头上青丝如墨染”、“秀发如云”不仅体现出青春的活力，也是一种美的象征。那么，如何才能使自己的头发光亮生辉、柔软乌黑而密集呢？我们首先来了解一下头发的基本状况。

头发的基本状况

我们的体表布满各种类型的毛，唯一没有任何一种毛的部位是手掌、足掌和嘴唇。头上长长的毛即头发是人体极具装饰性的东西，是人们外貌的重要部分。不仅如此，头发还使头皮与外界隔绝，能在不同气候下保护人的头脑：夏天，可以防止阳光对头部的强烈辐射；冬天，可防御寒冷的侵袭，起到保暖的作用。蓬松细软的头发，具有自然的弹性，可以抵挡外来的风吹雨打。

一、头发的构造及生长

头发有三个不同的层次（图1）。毛小皮即外层，由重叠

的瓦状物组成，它是扁平、透明的小片，能保护毛干的内部。第二层为皮质，由细长的细胞构成。这些细胞生长时并不重叠，而是首尾相接，它们使头发既能屈曲又能伸展。皮质含有色素，从而使头发保持其天然色泽，头发变灰白时，上述色素来源即告断绝。最内层为毛发的髓质，组成它的是两列并排的细胞，整个毛干都有这种细胞，毛发的强度、形体和弹性都取决于髓质。以上各层的任何一层受到损伤都会使毛发变脆弱，有时不能修复。

假如我们把头发比作一棵葱，在头皮下面生长的就是葱的根，这也是“活”的即有生命的一部分，毛干即葱的绿色部分，它露在外面却是无生命的（图2）。每根头发都从根部也

就是从乳头生长，毛根依靠血流提供营养，因此，头皮血液循环对健康的毛发是必不可少的。发根健康则生发顺利，发根不健康则头发生长亦差。新发形成完全依赖每一乳头和毛根从血液获得营养及头皮的洁净程度。因为，只有这样，新发才能向头皮表面推移。

头发和人体其他器官一样，在不断进行新

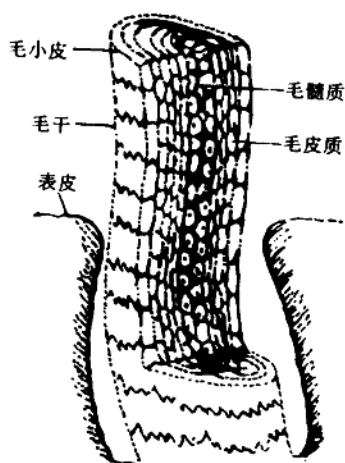


图1 毛干

绝大多数是黑发，但也有少数人头发呈黄色或其他颜色。头发“黑”的程度主要取决于头发的黑色素细胞中黑色素的数量多少。黑色素颗粒为长圆形，四周伸出小支，形似树枝。它不仅存在头发内，皮肤、神经和眼的内部都有它们的踪迹。它们在头发中的分布是密集状态，和头发中的细小空气泡的多少，决定头发的色泽和亮枯。黑色素细胞吸收体内的一种特殊蛋白质，即酪氨酸进入细胞内，通过酪氨酸酶将酪氨酸变成黑色的“黑色素颗粒”，然后输送到不同部位。进入老年期两鬓斑白，乃至白发，是由于酪氨酸的数量减少，黑色素合成低下的缘故。少年白发与酪氨酸过早减少有关。白化病人，不仅头发变白，瞳孔、皮肤等颜色也浅，也是由于缺乏酪氨酸的缘故。

除此之外，头发的色泽还和头发中的微量元素的成分、比例有关。一般来说，黑发中含有等量的铜和铁；红色或淡褐色的头发中，含有多量的铁；而金黄色头发中含钛多；红褐色头发多含钼；红棕色头发则含铜、铁、钴多。

三、头发的营养

头发是有生命的，必须注意其营养，才能保持它的活力与健美。有趣的是，在直径只有 0.05~0.125 毫米的发丝中，不仅含蛋白质的 20 多种氨基酸成分，而且还含有丰富的微量元素。但头发本身既无血管又无神经，且生长在头皮外层，这些营养来源是靠毛根末端毛囊内的毛细血管从体内摄入的。

（一）没有蛋白质就没有头发

头发中成分的 97% 是蛋白质，它能使头发浓密，富有光泽，并且充满生机。

在组成头发蛋白质的氨基酸中，胱氨酸是含有两个硫键的氨基酸，具有维持蛋白质构型的作用；蛋氨酸是一种含有甲硫基的必需氨基酸，是生物体中活性甲基和硫的重要来源，参与脂肪的代谢。因此，当头发中，尤其是女性头发中上两种氨基酸大量减少，磺丙氨酸明显上升时，头发便会变脆、分叉、失去光泽。男性脱发（秃顶），也与胱氨酸缺乏有关。

蛋白质大量存在于鱼、肉、家禽、牛奶和鸡蛋中。其中尤以鸡蛋中含量最多。在诸如谷类植物、各种坚果、种籽和豆类中，也含有大量的蛋白质。值得一提的是鸡蛋，这几乎是一种纯蛋白质的食物，它比其他含蛋白质的食物能提供更多种类的有益于头发的氨基酸。不过，鸡蛋对头发的真正益处，只有把鸡蛋吃进去后才能得到体现，用鸡蛋洗头发是没有多大意义的。

（二）脂肪使头发变得油亮

浓密、油亮、充满生机的秀发离不开脂肪，没有脂肪，头发就会变得干枯，毫无生气，更谈不上漂亮了。脂肪内含的大量维生素 E 是头发的保健所必不可少的，特别是那些非饱和性脂肪。各类植物油就属于非饱和性脂肪。