

青春常伴你
——瓜果美容术专利

青春常伴你

——瓜果美容术专利

王增 著

0.5

青春常伴你

——瓜果美容术专利

王增 编著

责任编辑: 任在齐 宋彦宗

装帧设计: 端砚

南海出版公司出版

河北省新华书店发行

石家庄市胶印厂印刷

787×1092毫米32开本 7.625印张 160千字

·1990年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数: 1—8,000册

ISBN 7-80570-417-1/G·110

定价: 3.70元

前 言

自古以来，爱美之心，求美之举，人皆有之。谁不希望自己长得俊秀，并把自己的仪容修饰得更美一些呢？

随着我国社会主义现代化建设和现代社会主义文明的飞跃发展，人民的生活水平不断提高，在党和国家的高度重视关怀下，人们的健康水平也普遍得到了改善。在医学、美学飞跃发展的今天，爱美的人也愈来愈多，对美的追求亦更加强烈、更富有深度、更有新意。这，皆属一种正常的人之常情。

“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”。青春永远是美好的。然而，在现实生活中，有很多窈窕淑女或潇洒的汉子，往往热衷于追求仪容的美化，使用化妆品，来保护皮肤和增美面容，自然更是合乎常情，顺乎常理之事。你的事业是美的，你的生活是美的，难道你自己不应该也是美的吗？契诃夫说过：“人的一切都应该美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”换言之，人们的内在美与外在美，或者说精神美与仪容美，应当兼而有之。可以说，追求精神美与仪表之间的和谐一致，正是人类特有的一种本性呢！

是啊！正当人们憧憬着人生那波澜壮阔的画卷时，“鱼尾”皱纹却静悄悄地跃上人的眼角眉梢。这，实为令人头疼和苦恼……

马克思说过：劳动创造了美。这话儿言之有理。时至

今日，已有越来越多的营养和美容专家学者对保持人的外貌好看、容光焕发的美容问题的研究，已转向从食物方面去寻求答案。

的确是这样，医学、营养与美容的关系很密切，但也有人认为，只要不停地吃营养丰富的食物，即可收到补身养人，使之达到美容之效。其实，这是没有科学道理的，也是十分错误的。人，只有运用科学知识，通过饮食的调理，方可达到美容与保健的效果。

本书编者，作为一名科普作者，为了满足人们对美的追求，这一美好的愿望。一切从实际出发，本着现代女性的“只要你乐意并且善于用它们来点缀自己、美化自己，它们立刻就可以使你变得更美丽，更烂漫，更富有生命的朝气和活力”新潮思想和特点，作为指导思想。故在编写过程中，我参照历代有关文献和国内外已经见诸报刊、书籍的大量资料，从古今中外，瓜果的品种、产地、营养成分、药用性能和有关现代生活中美容问题等方面的知识，熔为一体，行文平实，力争做到知识性、趣味性和实用性相结合的方法，编著了这本书名为《瓜果与美容》，在此，向有关作者表示感谢。

其实，早在数世纪以前的英、法等国妇女，已开始寻求能使人皮肤洁白、幼滑和平服皱纹，没有副作用的敷面良方。我们的祖母时代，已有很多人自己自制多种多样的敷面美容剂了。对于这一点，恐怕知道的人为数不算太多。

于是，本书着重从人们日常生活的食物中，选择了既没有副作用，又有很好的美容作用的那类价廉物美的瓜果美容天然食品，主要介绍瓜果美容面剂制作和使用方法，以及人们在日常生活中，常见的，又影响人体皮肤美的冻疮、痔疮、

皮肤痒痒等一些皮肤病的瓜果疗法。这，是我对医学与美学问题，进行一次初步的探讨，将其成果奉献给读者，作为九十年第一春的见面礼吧！它，仅供广大读者在生活中参考和选用。

由于，编者水平有限，实践经验不足，此书挂一漏万，甚至谬误之处也在所难免，敬请读者批评指正。

目 录

前言·····	(1)
名人谈美·····	(1)
引言·····	(2)
美容——这，不是新的发明·····	(3)
皮肤的性格·····	(15)
你会鉴别自己的皮肤属性吗？·····	(17)
干性皮肤与瓜果·····	(19)
油性皮肤与瓜果·····	(21)
中性皮肤与瓜果·····	(24)
营养·减肥·美容·····	(26)
瓜果的营养成分与美容·····	(27)
好容貌要靠营养好·····	(36)
头发与瓜果·····	(40)
减肥与瓜果·····	(44)
清水出芙蓉 天然去雕饰·····	(52)
红杏枝头春意闹·····	(53)
南国青青果——橄榄·····	(59)
夏日话西瓜·····	(67)
盛夏八月龙眼香·····	(74)
来自佛国甘凉清脆的黄瓜·····	(85)
“小人参”——胡萝卜·····	(95)

南国佳果——香蕉·····	(99)
有君子之风的苦瓜·····	(102)
茄子识话·····	(105)
趣谈南瓜·····	(109)
东方之果——李子·····	(112)
西红柿趣闻录·····	(115)
番薯辩·····	(120)
绿叶黄花青丝瓜·····	(124)
金秋话梨·····	(129)
酷暑食话冬瓜·····	(133)
海畔椰林一片青·····	(136)
药食兼用的无花果·····	(141)
金秋漫话苹果香·····	(145)
好吃好看话草莓·····	(150)
夏季佳果——菠萝·····	(154)
中秋对月趣说柚子·····	(158)
艳丽的山里红·····	(161)
石榴花开五月红·····	(166)
盛夏话柠檬·····	(169)
深秋金果——柿子·····	(184)
春日话樱桃·····	(187)
闲话荔枝·····	(191)
果中皇后——桃子·····	(195)
益肾添美的佳果——板栗·····	(199)
优良的长寿果——核桃·····	(205)
天然的维生素丸——枣·····	(218)

名人谈美

我们无私地爱美。我们欣赏它，喜欢它，如同喜欢我们亲爱的人一样

——车尔尼雪夫斯基

在一切创造物中间没有比人的心灵更美、更好的东西了。

——海涅

外部的清洁与优美，应当是内心清洁与美丽的表现。

——别林斯基

一个人应该什么都美，不管是容貌、是衣服、是心灵、是思想。

——契诃夫

若要把感性的人变为理性的人，唯一的路径是先使他成为审美的人。

——席勒

把美的形貌与美的德行结合起来吧。只有这样，美才会放射出真正的光辉。

——培根

真正的美，是美在它本身能显出奕奕的神采。

——卢梭

我们固然不能说，凡是合理的都是美的，但凡是美的确实都是合理的，至少是应该合理的。

——歌德

引 言

人类追求美和探索美的历史，竟比人类跨进文明社会的历史还要悠久。这，是怎样神圣的一件奇迹，请看——

美容——这，不是新的发明

照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把“美”带到生活中去。

——高尔基

朝霞的色彩是美的，含苞的花朵亦是美的。人，青春的年华是美的；女性，芳容更是美的。

然而，美，是人类共同的追求，并不是一种自我陶醉的行为，而是建立自信心最好的方法：一个人如果没有自信心，任何事都将无法完成。

在我们现实生活中，常有这样一些女子觉得自己长得不够漂亮，就往往过于贬抑自己，有时抱怨自己的容貌不如她人，似乎“美神”不公，偏偏对地不肯赐以青睐……

这样一来，某种消极悲观情绪困扰心头，天长日久，不得摆脱，自己老是跟自己过意不去，让烦恼折磨自己，甚至生理健康与心理健康都受到不应有的损害。

美容专家和学者一致认为，美容最犯忌的就是这一点——自己主动失却对美的自信力。

那么，何以会缺乏和失却对美的自信力呢？

据有关资料分析介绍，最主要的原因是：由于，自己未能在自己身上灌注精确的审美精神。

记得，罗丹也说过：“美是到处都有的。对于我们的眼

睛，不是缺少美，而是缺少发现。”换句话说，每一个女子都不会失掉“美神”的青睐，她们身上或多或少都有美点，只待她们自己用精确的审美眼光去发现它。

朋友，你应该知道——

所谓审美，就是思考和辨别什么是美的意思。而审美趣味和审美眼光却有着精确与不精确之别。著名法国作家伏尔泰说过：“一般地说，精确的审美趣味在于能在许多毛病中发现出一点美，和在许多美之中发现出一点毛病的那种敏捷的感觉。”

当今的姣美女子，却不一定单凭着天生丽质。也就是说，即使你长得不那么理想，甚至有着这样那样的缺陷也并不要紧，只要配上适当的脸部化妆，时新而得体的衣裳和饰物，若必要的话，再施之整容手术，何尝不能使你脱颖而出地变成新的你、美的你，表现出别具一格的美呢？

所以说，由精确的审美感而获得的自信心，这是美容成功的最重要因素之一。这样一种自信心，就能使你避免和摆脱那些消极的自我暗示，而代之以积极的自我暗示，你的内心世界便会充满乐观情绪的阳光。

毫无疑问，一个摆脱消极忧郁情绪的纠缠，走上乐观之路的女子，自然更加热爱生活，憧憬未来，满怀人生乐趣。而且她那审美的醒觉，也更能发掘和展示自身具有的独特的美点，由此产生的种种喜悦也就会自然而然快快乐乐地流露出来，禁不住发出内心的微笑。

天下的女性，请记住，自信是成功地发掘你个性美的关键。

……然而，羞涩、温柔、自然和健康美，典雅与新潮相

得益彰，这就是90年代人类女性所追求的化妆、体态与服饰形成美的风韵和统一体的天姿。

美容——这，使人变得漂亮的一种艺术。它，不是新的发明，而是与人类历史同样悠久的一种古老方法。

纵观人类美容史，人们就可以看见，在古代人们就开始追求如何使自己变得更加美丽和给人一种美的好感。也许，原始人用江河湖面来端详自己，因为在史前年代就有了梳子、身上刺花纹、天然颜料化妆品等一系列美容手段。在冰川时代的棺材和洞穴里发现了美容膏，还广泛使用各种油和香液，这不仅为了防蚊虫，而且使住房充满香气……

据1986年4月江苏人民出版社出版的《现代女子美容》一书介绍：

这里不妨追溯一下：人类早在他们的童年时期，譬如中国的山顶洞人，就已经凭着他们对于自然珠宝审美特性的最初感觉，开始使用石珠、蚶壳之类作为美的装饰品，这也就是那时的一种美容艺术品吧。这类装饰品中，不仅有钻孔的小砾石和大石珠，穿孔的狐与獾与鹿的犬牙，穿孔的海蚶壳，钻孔的青鱼眼上骨，等等，而且所有的装饰品都刻得相当精致：“小砾石的装饰品是用微绿色的火成岩从两面对钻而成的，选择的砾石很周正，颇象现代妇女胸前佩带的鸡心；大石珠是用白色小石灰岩块磨成的，中间钻有小孔，……所有装饰品的穿孔，几乎都发红色，好象是它们的穿带都用赤铁矿染过。”这一切证明着什么呢？著名的人类考古学家贾兰坡精辟地指出：“由于发现了许多装饰品，证明山顶洞人很爱美。”

据1990年5月民族出版社出版的《美容为你添魅力》一

书介绍：

埃及是古代美容化妆的摇篮。从墓里出土的 5 百多年前用石灰石制成的涅菲尔蒂蒂女王半身塑像，保留了这位女人的美丽：面孔精心化妆过，眉毛描过并描长，嘴唇涂得很漂亮。脸上搽粉，抹眼影，使用香膏等，早在公元前 5 千年就为古埃及所知。墓中出土的装油器皿还保留着香味，木乃伊染过的头发至今还没褪色。爱柏特纸莎草纸的古代手写本是记载美容方法的第一部文字文献。当时也知道激素的良好作用。在古波斯也制造了芳香油，香粉等各种化妆品。当时还知道牛奶对美容的巨大作用。选为波斯王妻子的姑娘，首先要进入闺阁，接受一年专门的美容化妆。首批从事美容的人是祭司。他们掌握了制造各种化妆品——芳香油、香粉、颜料等的技术和使用方法。腓尼基商人把化妆品用船运到古代世界的各个国家。

古希腊十分重视对美丽产生作用的天然和自然方法。苗条的身材和美丽的面孔特别令人尊敬。在许多古希腊的文字文献里都讲到各种各样的美容方法。医学之父希波克拉第也描述了许多能使妇女变得更加美丽的方法和手段。在古代，美容的鼎盛时期出现在罗马。罗马诗人奥维德、贺拉斯介绍了美丽罗马女人的美容奥秘。关心面容的美与关心身体卫生是相联系的。在建设巨大澡堂方面没有人超过罗马人。

迪奥克勒蒂扬国王建造了一个同时可容纳 3 千人洗澡的澡堂。著名的罗马医生格林认为，为保护美丽应该利用天然的自然因素进行美容。在罗马，除澡堂之外还广泛利用日光浴场，也就是进行太阳浴的地方。在罗马也很重视香气，澡堂里使用各种各样的香精，用各种油涂抹和按摩身体。还利

用鲜花的芳香，把鲜花撒在地板和桌子上。罗马贵族纵酒和不道德的生活方式，迅速导致皮肤衰老和脸上出现皱纹。为遮掩这些缺陷，在罗马开始广泛采用专门的化妆品，如香粉、胭脂、雪花膏等。羊毛脂作为雪花膏的重要组成部分当时已经为人们所知。尼龙国王的第二个妻子帕佩娅经常在牛奶里洗澡。她还是第一个笔述美容方法的女作者。

在古代，象查拉图什特拉、莫伊赛和穆罕默德这样的立法人，正确评价了水浴的卫生作用，甚至把它与信教者的宗教义务联系在一起。随着罗马帝国的衰亡，美容也衰亡了。

在中世纪美容被教会禁止。教会摧残护理身体的追求。关心女性美被认为是不道德的活动，把漂亮女人看作行为面目可憎的魔鬼。在衣着方面有严厉的命令，女性要用三角头巾把头发完全包住。中世纪末期女性美才又成为注意中心，这时意大利人法里尼发明了花露水。随着城市的繁荣又建造了城市澡堂。

到文艺复兴时代，通过与东方的贸易，化妆品流入欧洲，首先进入法国。手工业的发展使资产阶级变得富有，并为化妆品的发展创造了条件。遗憾的是，化妆品作为修饰性美容措施——搽粉、假发得到了发展，而把卫生措施置于次要位置。因此，巴黎著名的凡尔赛宫大约有2千个房间，却没有一间洗澡间。女贵族的假发里常常是虱子成堆。未经洗涤的衣服产生的气味由贵重的浓郁香水遮盖住，在交际场所上搔痒谁也不感到难为情。

法国革命以后，美容作为真正的科学才开始得到发展，并成为皮肤和身体卫生的不可分割的部分。

据1990年3月天津科技翻译出版公司出版的《东方女性

化妆美》一书介绍：

纵观东方女性化妆美，可以追溯到2300年以前，我国爱国诗人屈原著《楚辞》中就有“虎背蒸兮兰藉”的记载。化妆作为女性美容，在《中华古今注》载曰：“自三代以铅为粉，秦穆公弄玉为烧水银作粉与涂，亦名飞云丹”、“燕脂盖起自封，以红兰花汁凝作燕脂”。“化妆”一词始于古代的“香妆”。据考证，在《礼记》就有“以丹注面”的记载，说明当时妇女就用红颜色涂在脸上当胭脂；《诗经》有“玉之瑱兮，充耳琇瑩，充耳琇矣”之句，说明那时已有人将瑱（即美玉）挂在耳上做妆饰品；而《事物记源》中“秦始皇宫中悉红妆翠眉”之说，则更明确地说明秦代已有人用修画眉毛、脸上涂红来化妆了。

汉朝以后，女性化妆更是普遍，“浅层次”的化妆品也随之有所发展。《毛诗疏》中说：“兰，香草也，汉宫中种之可著粉中”。这说明当时不仅已能制化妆用的粉，而且有了专门从事制作化妆品的人。随着社会的发展，一些大家闺秀、贵族妇女已不满足于一般的施脂抹粉，她们除巧理云鬓外，多喜欢在脸上画各种花纹图案，或将翠珠、金箔镶嵌在脸上做“妆靨”。据说南北朝时代宋武帝的女儿寿阳公主在正月初七卧于含章殿檐下时，梅花落在额上，宫人觉得非常好看，争相模仿，从此“落梅妆”便流行开来，历经隋唐五代，至宋代时仍盛行不衰。古代妇女盛行妆靨，在文学中亦有很多反映。刘禹锡有“花面丫头十三四”，温庭筠有“照花前后镜，花面交相映”，而徐图昌的诗文“汉宫花面学粧妆”，则道出了女性妆扮的由来。

女性化妆在我国邻邦日本、朝鲜等也颇为盛行。据历史

记载，古埃及人使用化妆品始于宗教仪式，熏香被认为是最好的供品，甚至超过鲜花和香果。埃及女性尤注重清洁与美容，首开沐浴之风，浴后还要用香水涂抹玉体。古代埃及妇女，都以面部化妆作为日常修饰，她们注重描眉、画眼圈。在古墓中曾发掘出梳子和镜子，考证出埃及人着意修饰发型；文献中也有以孔雀石和方铅矿画眼影的记载。日本仕女和我国台湾、香港女士们，尤注意口唇的化妆，皆以朱唇玉齿、粉面桃腮为美；朝鲜妇女则更注意施脂抹粉，香粉敷面是不可少的。

东方女性的化妆，自古就偏重修眉和描眉。如汉代的张敞，以擅长为妻子画眉而闻名遐迩，留有“画眉张敞”之典故。唐代诗人朱庆余，写过一首题为《近试上张水部》的诗：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”聊聊一首七言四句诗，就妙趣横生地把一个“妆”字描绘得十分细腻。描眉因何倍受青睐？因为女性在眉的美化上用尽心计，而骚客文人也多泼墨挥毫，描写了诸多女性眉妆的诗句。如“羞笼双黛蛾”、“愁含翠羽眉”、“怨黛舒还敛”、“深闺独颦眉”等等。

女性描眉始于何时，无从考证。但古书中曾记载曰：“红妆翠眉始皇时”。可见从秦始皇时女子就时兴描眉了。到隋朝隋炀帝，烟花三月下扬州游江南，少女为隋炀帝乘的龙船拉纤，名殿脚女，隋炀帝见殿脚女中有个叫吴绛仙的修眉长目，十分美貌，便留在身边作侍女。自此诸宫女为争宠，也纷纷仿效画长蛾眉，隋炀帝还下令给“螺子黛”五斛，以供宫女画眉。我国古代仕女画眉式样很多，以淡、细为美。据

《西京杂记》中说：“司马相如妻卓文君，眉如远山，时人效之画远山眉。”唐明皇喜女色嗜眉癖，他吩咐宫廷画工画“十眉图”，给宫女做示范，十眉图为：鸳鸯眉、小山眉、五岳眉、三峰眉、垂珠眉、却月眉、分梢眉、涵烟眉、拂云眉、倒晕眉。后人又“创新”推出“柳叶眉”为东方女性的美眉。

从唐朝的仕女图及描绘美女图像中可以发现，唐朝美女的标准是比较丰腴健美的，均以淡描蛾眉、面润丰满、体态肥腴为美。以“羞花”之貌著称的我国古代四大美女之一的杨贵妃，尤讲究化妆修眉，她喜欢画黛眉、用面膜美容。杨贵妃芳名玉环，又名杨太贞，她使用的面膜，是以名贵的中草药提炼，其中有珍珠、白玉、人参研磨成粉，并以上等藕粉调和。这种古老的美容面膜不但可祛除黄斑，使肤容白嫩，还可将毛孔深处的污垢、油脂吸出和清除。杨贵妃还经常擦用面膏。她派太监到全国各地收集民间秘方，再经太医提炼而成。面膏制成后，还要先让宫女试擦，达到尽善尽美效果后自己再擦用。杨贵妃使用的面膏，具有祛黄、收缩毛孔、去皱和增加肌肤弹力的特效。据说，杨贵妃使用的面膜、面膏秘方传到清朝，慈禧皇太后都曾沿用过。

“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，倾国倾城、“天生丽质”的女性毕竟是少数的，大多数东方女性，由于受种族、遗传、地域、气候、营养等多种因素影响，容貌和体态都不是尽善尽美的，这就需要从化妆美容、服饰、发型、仪态、气质、修养等诸多方面来美化自己，完善自己，扬长避短，突出自己独特的美的形象。比如，我国古代四大美人杨玉环、貂蝉、西施、王昭君，分别有羞花、闭月、沉鱼、落