

蔬果美容养生

750

方

● 张志华 于 毅 张 磊 编著
● 江西科学技术出版社



YA032/02

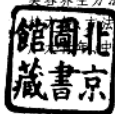
96
R247.1
312
2

编写者的话

爱美之心人皆有之。随着人类物质文化水平的提高,美容越来越受到人们的重视,青年人希望青春长驻,中年人期望容光焕发,老年人企望鹤发童颜。但是,从目前生产的大多数美容化妆品来看,因多是以人工合成的化工原料为基质,其毒性及副作用日益增多,使有的人皮肤粗糙,毛孔粗大,色素沉着。再说,也不能只着重面部修饰美化,而忽视全身调养,否则无法使身体强健,永葆青春,从根本上使人变美,如使面色红润,肌肤细腻,富有弹性,双眼传神,青丝秀发等等。

近年来,欧美及日本各国力求寻找安全可靠、疗效显著的美容方法,他们对我国传统美容养生疗法进行专门研究后认为,我国这种全身养生与局部治疗的综合平衡美容法,着眼于脏腑、气血,充分调动人体自身的积极因素,从根本上保证了面容不衰与皮肤毛发健康,取得了持久和稳定的美容效果。尤其这种美容养生疗法大多是运用日常生活中的蔬菜瓜果(包括坚果、豆谷类),寓美于食,使人们在生活中得到美。据有关专家证实,这些蔬菜瓜果中富含维生素、矿物质、纤维素、蛋白质及脂类等营养活性物质,有润泽肌肤、保持皮肤弹性、延缓皮肤衰老、防止色斑产生、悦色驻颜、提高机体免疫力、防病抗衰、延年益寿的功效。

本书是以祖国传统美容养生的理论结合现代医学科学原理为基础,崇尚“医食同源,药食同源,寓医于食,寓药于食”的宗旨,经过多年努力搜集、整理古籍医书和国内外民间的蔬菜瓜果美容养生方法编写而成的。书中所介绍的美容养生方法具有取材广泛、方法简单、价格低廉、疗效特殊、无副作用的优点,可供广大爱美、中年和老年人参考。



C



3 0140 5925 1

· 1 ·

全书主要内容,第一章美容养生概述;第二章蔬果美容养生的原理及忌讳;第三章蔬果美容;第四章蔬果健美;第五章蔬果治严重影响美容的皮肤病;第六章蔬果养生。书后还附有美容小百科。

由于编著者水平及资料所限,书中难免不足之处,恳请读者指正。

编著者

1994年10月于上海

目 录

编写者的话	(1)
第一章 美容养生概述	(1)
第一节 美容中的美学	(1)
第二节 美容简史	(5)
第三节 美容与养生	(10)
第二章 蔬菜瓜果美容养生原理及忌讳	(15)
第一节 祖国医学对蔬菜瓜果美容养生的认识	(15)
第二节 现代医学对蔬菜瓜果美容养生的研究	(25)
第三节 蔬菜瓜果美容养生的忌讳及注意事项	(35)
一、蔬菜瓜果的忌讳	(35)
二、用蔬菜瓜果制做敷料和饮料必须注意的事项	(40)
第三章 蔬菜瓜果美容	(44)
一、乌美秀发	(44)
预防白发(2方)	(44)
眉毛脱落(4方)	(45)
助睫毛增长	(46)
少年白头(9方)	(47)
早生白发(11方)	(50)
头发花白(7方)	(54)
妇女发白稀少	(57)
头发干枯(5方)	(57)
头发枯黄	(59)
头发垢腻(2方)	(59)
头痒屑多(4方)	(60)
预防脱发	(62)

脱发(10方)	(62)
脂溢性脱发(7方)	(65)
发黄脱落	(67)
头疮脱发	(68)
肝肾虚亏脱发	(68)
斑秃(10方)	(68)
二、悦色驻颜	(72)
面色苍白(8方)	(72)
面色萎黄(10方)	(75)
面部潮红(4方)	(78)
面色暗黑(4方)	(79)
容颜憔悴(10方)	(81)
三、洁白面嫩	(85)
面部油垢(3方)	(85)
脸黑粗糙(10方)	(86)
面部毛孔粗大(4方)	(89)
面部皮肤粗糙(9方)	(91)
四、润肤防皱	(94)
面部皮肤干燥(3方)	(94)
面部皱纹(12方)	(95)
面部干皱(7方)	(100)
面部皱裂(2方)	(102)
脸黑面皱(2方)	(103)
皱纹满面(2方)	(104)
五、祛斑莹面	(105)
雀斑(10方)	(105)
夏日雀斑(2方)	(108)
油性皮肤雀斑(2方)	(109)
黄褐斑(7方)	(110)

蝴蝶斑(3方)	(113)
妊娠蝴蝶斑	(115)
面部黑斑(10方)	(115)
面部色斑(6方)	(119)
老年斑(2方)	(121)
老年白斑(2方)	(122)
化妆品斑疹	(123)
面部色素沉着(5方)	(124)
六、灭瘢祛痣	(126)
面部瘢痕(6方)	(126)
面部凹洞瘢痕(5方)	(128)
面部黑痣(6方)	(130)
面部黑痣(2方)	(133)
七、美目明眸	(133)
黑眼圈(2方)	(133)
眼泡浮肿(5方)	(134)
眼睑震颤	(136)
角膜疤痕(9方)	(137)
眼玻璃体混浊(2方)	(140)
迎风流泪(10方)	(141)
八、美唇洁齿	(144)
口角炎(11方)	(144)
口角皸裂(7方)	(147)
牙齿污垢(2方)	(149)
牙齿黑垢(3方)	(150)
口齿不洁	(151)
九、除臭香身	(152)
口臭(11方)	(152)
酒臭(2方)	(155)

胃热口臭(7方)	(156)
积食口臭(4方)	(158)
口臭身臭(4方)	(159)
狐臭(8方)	(160)
十、有损美容的疾病	(163)
睑缘炎(5方)	(163)
麦粒肿(8方)	(165)
流涕(7方)	(167)
摇头症	(170)
面部痉挛	(170)
面肌跳动	(171)
声音嘶哑(9方)	(172)
紫癜(5方)	(175)
白化病	(176)
皮肤黄染(8方)	(177)
湿热型黄染(7方)	(180)
第四章 蔬菜瓜果健美	(183)
一、减肥细腰	(183)
肥胖症(16方)	(183)
肥胖脸衰(6方)	(189)
肥胖高血脂症(12方)	(191)
二、肥健丰满	(194)
消瘦(9方)	(194)
第五章 蔬菜瓜果治疗严重影响美容的皮肤病	(199)
鼻疳(8方)	(199)
酒糟鼻(14方)	(201)
湿热型酒糟鼻(10方)	(206)
外耳道红肿	(209)
青春痘(10方)	(209)

频发性青春痘(2方)	(213)
面黑粉刺	(213)
面部糠疹(3方)	(214)
头癣(10方)	(215)
黄癣	(218)
咬发癣(3方)	(218)
鹅掌疯(11方)	(219)
手部粗糙皸裂(12方)	(223)
灰指甲(3方)	(226)
白癣风(14方)	(228)
晒斑(4方)	(232)
汗斑(12方)	(234)
痱子(10方)	(238)
冻疮(2方)	(241)
冻耳(2方)	(242)
寻常疣(10方)	(243)
多发性寻常疣(3方)	(246)
扁平疣(6方)	(247)
面部扁平疣(3方)	(249)
青年扁平疣(2方)	(250)
荨麻疹(7方)	(251)
过敏性荨麻疹(2方)	(253)
热毒型荨麻疹(5方)	(254)
皮肤干燥(3方)	(255)
皮肤粗糙(5方)	(256)
皮肤粗黑	(258)
银屑病(10方)	(258)
神经性皮炎(8方)	(262)
接触性皮炎(10方)	(264)
第六章 蔬菜瓜果养生	(268)

阴虚内热(5方)	(268)
阴虚盗汗(2方)	(270)
阴虚体弱(2方)	(270)
气虚阴亏	(271)
虚劳阴亏	(271)
气血虚亏	(272)
心阴血虚	(272)
肝虚眼花(3方)	(273)
脾虚阴亏	(274)
脾虚少食	(274)
脾虚腹胀	(274)
脾虚久泻	(275)
脾虚湿重	(275)
脾虚乏力	(275)
脾胃虚弱(5方)	(276)
脾胃虚寒(2方)	(278)
胃虚少食(2方)	(278)
肾阳虚亏(2方)	(279)
肾虚阴亏(2方)	(280)
肾虚精亏(2方)	(281)
肾虚腰酸(2方)	(282)
肾虚夜尿多(2方)	(282)
产后肾气不足	(283)
肾脾虚弱	(284)
思虑劳伤	(284)
五劳七伤	(284)
体弱乏力(3方)	(285)
体质虚羸(4方)	(286)
病后体虚(8方)	(287)
久病虚弱(2方)	(290)

年老体虚(5方)	(291)
延年益寿(4方)	(293)
附录 美容小百科	(295)
一、为什么说健康是美容的基础?	(295)
二、人的皮肤是怎么构成及如何保养的?	(295)
三、如何测试自己皮肤的类型?	(296)
四、为什么说不能忽视皮肤的“呼吸”?	(297)
五、为什么说睡眠不足容易产生皱纹?	(297)
六、为什么说常用过热的水洗脸易生皱纹?	(297)
七、为什么说常用肥皂洗脸易生皱纹?	(298)
八、为什么说多搽香粉易产生皱纹?	(298)
九、如何在日常生活中预防面部皱纹?	(298)
十、为什么说空调间会使皮肤老化?	(299)
十一、为什么说酸性血液会使皮肤变得粗糙?	(299)
十二、如何养护秀发?	(300)
十三、人体皮肤的色斑是如何变化的?	(301)
十四、为什么说口红误涂脸颊易生雀斑?	(301)
十五、为什么说香水使用不当会产生雀斑?	(301)
十六、为什么说少吃盐可保护皮肤白嫩?	(302)
十七、为什么说要重视夜间护肤?	(302)
十八、美国专家如何建议女性“吃”得更漂亮?	(302)
十九、妇女“生理期”的美容有何忌宜?	(303)
二十、化妆品有哪些不良作用?	(304)
二十一、为什么说面部病变不可乱治?	(305)

第一章 美容养生概述

第一节 美容中的美学

美，是一个多么令人神往、追求的字眼啊！当人们欣赏杰出的雕塑家米隆的名作《掷铁饼者》时，会被那英俊威武、动作矫健、肌肉强劲的塑像所紧紧吸引，心中会产生一股奋发向上、勇猛拼搏的美感。一尊断臂的维纳斯雕像，立意崇高优雅，轮廓清晰和谐，姿态优美传神，不仅体现了古希腊人、现代人，也体现了未来人类对于女性美的追求。据说，就是这尊维纳斯塑像曾使一位穷困潦倒的俄罗斯乡村教师净化了灵魂，摆脱了绝望迷惘的意念，对未来产生美好的憧憬。的确，当一位英俊潇洒、容光焕发、体格健壮的小伙子，当一位面容秀丽、姿态优雅、形体苗条的姑娘，走向社会、走向工作岗位，将会给自己未来的事业增添多少自信心啊！

“美是生活”，生活中最美的是人，最富有魅力的也是人。古希腊雕塑家把最完美的男子和女子的形体凝固在青铜和大理石中，数千年的漫长岁月并没有磨灭她们健美体格的魅力。多少年来，人们在瞻仰她们的丰采和英姿时，获得无穷的美感和启迪。正如莎士比亚赞美人类那样：“人是多么了不起的一件作品！理性是多么高贵，力量是多么无穷！仪表和举止是多么端正，多

么出色，论行动，多么像天使！论了解，多么像天神！宇宙的精华，万物的灵长！”^①

爱美是人的天性，人类追求美的愿望和审美能力与人类历史同样悠久。早在两万年前的周口店，“山顶洞人”就已经有了装饰品。他们把贝壳、兽牙、鸟骨等磨光，钻孔制成原始的项链。他们把羽毛插在头上，把白熊、老虎的牙齿、骨头挂在脖子上，用红色矿石粉涂抹面部和身体，尽量体现自身的美。原始社会尤其注重对人体健壮的赞赏。因为健壮的身体是当时人类对大自然抗争的力量和勇敢的源泉，是社会发展、幸福的根本所在。所以原始时代强壮的体魄是美的象征，它构成原始美学的最高境界。

随着社会生产力的发展，人类审美能力的提高，我国古代一些诗人骚客用优美而丰富的词语来颂咏人的头面、五官、身材、体态等方面的美，如我国第一部诗歌总集《诗经·陈风·月出》中的“月出皎兮，佼人僚兮，舒窈纤兮。”就是描写一个女子身材苗条、腰肢纤细、动作舒缓的美。又如《卫风·硕人》中颂曰：“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀。螭首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。”细腻地刻画了卫庄公夫人庄姜纤细柔滑的双手，洁白柔嫩的皮肤，长细而直的颈项，整齐洁白的牙齿，端端正正的额头，细长弯曲的眉毛，轻盈娇艳的笑貌，美丽动人的眼睛。我国古书《世说新语》中还用朝霞、日月、美玉来形容描绘人体的肌肤色泽之美：“海西时，诸公每朝，朝堂犹暗。唯会稽王来，轩轩如朝霞举。”“时人目夏侯太初，朗朗如日月之入怀。”“裴令公有俊容仪。脱冠冕，粗服乱头，皆好。时人以为玉人。见者曰：‘见裴叔则如玉山上行，光映照

① 见《莎士比亚全集·九》

人’。”法国艺术大师罗丹更形象地把人的美描绘成鲜花、树木：“人体，由于它的力，或者由于它的美，可以唤起种种不同的意象：有时像一朵花，体态的婀娜仿佛花茎，乳房和面容的微笑，发丝的辉煌，宛如花萼的吐放；有时像柔软的长春藤，劲健的摇摆的小树。……有时人体向后弯屈，好像弹簧，又像小爱神爱洛斯射出无形之箭的良弓。有时……像一个轮廓精美的瓶，蕴藏着未来的生命的壶。”^①的确，人体美作为动物有机物的美，是自然美的极致，它是整个大自然在其辩证发展的过程中所创造出来最为精致、最为巧妙的花朵。

当然，人的美包括外在美与内在美两部分，外在美指的是人的相貌、体态、服饰、行为、风度等，内在美指的是人的精神本质、心灵和情操等等。内在美要通过外在美来表现，外在美要受内在美的制约，人的美正是这二者的统一体。也就是说，人体美并不依赖于人为的美容，当然，恰当的美容可以美化人体。但是，人体的美不能单靠人为的美容。“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”苏东坡这句名诗说明，西施的美不是靠人为的美容，她怎么打扮都是美的，正如艺术大师达·芬奇所说的：“你难道看不见美人之所以吸引行人驻足，只在于容貌的美，不在于穿戴的华丽么？我这席话是向你们中喜欢用金银珠宝装饰画中人物的人而说的，你们不见美貌的青年穿戴过分反而折损了她们的的美么？你不见山村妇女，穿着朴质无华的衣服反比盛装的妇女美得多么？”^②莱辛曾提到古代艺术家宙克西斯的一件轶事：有一次，宙克西斯看见他的学生把海伦画成满身装饰，便

① 《罗丹艺术论》第62页。

② 见《芬奇论绘画》。

向他说：“你画不出她的美，而画出了她的富。”^①由此说明，人体美决不仅仅是外部现象的美化，而要透过色泽的肌肤，健美的体形中充分表现人体内在的本质和情感。正如德国哲学家黑格尔说的那样：“人体到处都显出人是一种受到生气灌注的能感觉的整体。他的皮肤不像植物那样被一层无生命的外壳遮盖住，血脉流行在全部皮肤表面都可以看出，跳动的有生命的心好像无处不在，显现为人所特有的生气活跃，生命的扩张。就连皮肤也到处显得是敏感的，现出温柔细腻的肉与血脉色泽，……”。^②法国艺术大师罗丹也说过：“人的面部，通常被看作是灵魂的唯一镜子；面部眉目的动作，我们以为是精神生活的唯一的流露。实际上，没有一条人体的肌肉不表达内心的变化的。一切肌肉都在表示快乐和悲哀，兴奋和失望，静穆和狂怒……伸着的两臂，斜倚的躯干，是和眼睛与嘴唇同样能温柔地微笑。”^③这就是说，人的形象、姿态和运动，是人体内在本质得以表现的主要形体现象。由于人的“有意识的生命活动”，人体具有高度的完整性、能动性、运动性以及显著的个性，这些是就人类自然本质特征来讲的。但是，每一个个体的人，他的外部形象虽然反映他自己的内在本质，却并不能说就一定充分体现了人类本质的特征。也就是说，人体美一方面得自于自然，另一方面来自于内在的精神灌注，更主要的还在于个性与精神的美。一旦形成与众不同的个性特点，“心灵的优美与身体的优美谐和一致，融成一个整体”^④，就使人容貌焕发出一种迷人的神气。正如法国启蒙思想家狄德罗所说的：“人们有时会创造他

① 见《拉奥孔》。

② 《黑格尔·美学》第一卷。

③ 见《罗丹艺术论》。

④ 见柏拉图《文艺对话集》。

自己的面貌，人们的的面貌习惯于带着占主导地位的激情的神气，而且保持这副神气。”^①的确，相貌往往来自于父母的遗传因子，而个性与精神美主要靠自己后天的创造，人在创造自己个性、塑造美的心灵时，也创造了自己的面貌。即使没有俊俏的面容，只要自己在塑造过程中融入文化修养、时代美的精神，也会创造出富有活力和高雅神气的面容。这种诱人魅力的气质不仅能给自己增加自信心，而且也将会给自己的事业带来良好的机遇与成功的希望。

第二节 美容简史

美容随着人类的出现而产生，也随着人类社会的进步而发展。

在原始社会，起初人们将木炭、油脂、动物血、矿石粉等涂抹在脸上、身上，并不是为了美容。有些原始人用粉彩粘土涂抹身体，是为了保护皮肤并避免蚊子叮咬。有些原始人用油脂擦涂身体，使身体产生一股难闻的气味，以防自己受昆虫的侵害，否则，将会被害虫咬死。有些原始人由于打猎或战败敌人时勇猛拼搏弄得浑身鲜血和泥土，深受同伴们的敬佩，于是他们就用这种方法来显示自己的英勇善战，尤其是一些原始人用动物血涂抹身体是为了取悦姑娘的喜爱，因为当时的姑娘是轻视那种缺乏勇气与战斗精神的男子的。正是由于这些“美容”含有勇敢、善战、悦取的标记，才逐渐开始引起人们的审美感。

据说世界的美容摇篮在古埃及。公元前 10 世纪，埃及人已

^① 见《狄德罗哲学选集》

开始使用香粉和润肤软膏。从埃及古墓中发掘出的许多盛有各种香料、油脂、乳香、麝香的器皿便可证实。古埃及在处理木乃伊时曾使用大量的香油，这无疑是从当时上流社会用香油来保养皮肤所得到的启发。早在几千年前，埃及人就懂得烫发，他们把头发卷在木棒上涂上湿泥土，在太阳下晒干后打下晒干的泥土，即成蓬松的发式。

相传古希腊神话中，爱与美的女神阿佛罗狄忒在众女神选美大赛之前也要涂脂抹粉，精心打扮一番。古希腊和古罗马人普遍喜爱用蔷薇花作为香料制做美容品。到公元 10 世纪时，法国南部开始栽培香料植物。就在这个时候，一批移居法国的意大利皮革商，为了消除皮革衣物的革臭，需要消费大量的香料，从而香料植物的栽培就进一步推广。香料的应用，从给衣物的添香开始，逐渐用于为抑制体臭而在浴后使用的芳香制品中，如香粉、花露水、古龙水等。法国的美容化妆品至今仍在世界上享有盛誉，得益于它这一历史渊源。日本在德川时代所使用的“江户水”、“花露水”，也是当时所使用的美容化妆品。东南亚一带如菲律宾、印度尼西亚、马来西亚等盛产椰子国家的人们也很早就知道用椰子油来保养皮肤。

中华民族是一个爱美的民族，是最早懂得美容的民族之一。早在公元前 2200 年的夏朝，就发明了铅粉、白粉之类的美容化妆品。据文献记载，在殷纣时期已会制造“燕脂”，盖起自纣，以红蓝花汁凝作燕脂，以燕地所生，故曰燕脂，涂之作桃花妆。”^① 据《战国策》载：“春秋时周郑之女，粉白墨黑。”可见当时妇女已用白粉涂面，黑颜画眉美容了。《韩非子·显学》中也有关于美容化妆的记载：“故善毛嫱、西施之美，无益吾面，

① 见马编《中华古今注》。

用脂泽粉黛，则倍其初，脂以染唇，泽以润发，粉以敷面，黛以画眉。”春秋战国时期，人们已不满足外用美容化妆品，期求通过内服药物达到美化容貌的目的。据《春秋左传正义》记述：郑文公有一妾，名叫燕结，怀孕后梦见天使叫她服食兰花，并告诉她食后所生后代会像兰花一样美丽。至今民间尚有孕妇服食兰花可生美女的说法，也许就源渊于此。据《山海经》记载，荀草“服之美人色”，菑草“服之媚于人”。

秦朝仍承袭了东周的习惯，“宫中悉红妆翠眉”，重视面部化妆。据文献记载，秦汉时期已出现“妆点”、“扮妆”、“妆饰”等美容化妆的专用名词，已经出现专门化妆的职业和从事制作化妆品的人，使用美容化妆品不仅是为了打扮得更美丽，也有弥补生理缺陷的需要。据《后汉书》记载：“明德马后眉不施黛，独左眉角小缺，补之如粟。”又据《集异记》记述：三国时，吴国宫中的邓夫人，被玉如意击伤面颊，血流不止，血止后面颊留有瘢痕，影响美观，有一位太医用白獭髓调合白玉屑和琥珀末涂敷，取得良好的疗效。据从马王堆出土的我国最早的古医书《五十二病方》中记载：使用人的精液防止瘢痕形成和治疗已形成的瘢痕等美容方法，对后世影响较大。我国现存最早的一部药物专著《神农本草经》中，则更为详细地记载了二十多味具有令面色悦泽、润肤防皱、去面斑黑黢，乌发生发，辟体臭口臭，去青黑痣等功效的中药。

魏晋南北朝有关美容化妆的文献记载，内容更为具体和翔实可靠。据《事物纪原》记载：“面脂，自魏兴已来始有之。”相传当时的士大夫生活奢侈腐化，无不涂脂抹粉、香料薰衣，如何晏粉不离身，被称之为“傅粉何郎”。据《玉台新咏》美人晨妆诗曰：“比窗朝向镜，锦帐复斜紫，娇羞不肯出，犹言妆未成。散黛随眉广，胭脂逐脸生。”晋代医家葛洪在《肘后备急方》中