

ZIRAN MEIRONG BAOJIANFA



自然美容保健法

原著 [美] 玛丽·安·格兰肖
摘译 李韦扬

上海交通大学出版社

61
9

科学生活丛书

自然美容保健法

著：〔美〕玛丽·安·格兰肖

摘译：李韦扬

上海交通大学出版社

自然美容保健法

出 版: 上海交通大学出版社
(淮海中路1984弄13号)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 江苏常熟文化印刷厂

开 本: 787×1092 (毫米) 1/32

印 张: 3.75

字 数: 82000

版 次: 1989年8月 第1版

印 次: 1989年8月 第1次

印 数: 1—6500

科 目: 203—289

ISBN7—313—00562—8/R·31

定价: 1.20 元

唯有健康的身体 才能带来美丽的容貌

在本书中美容和保健专家玛丽·安·格兰肖将告诉你：

- ☆ 怎样使你的身体更健美，并且青春长在。
 - ☆ 怎样不用润肤品而使你的皮肤光彩照人，年轻鲜嫩。
 - ☆ 甚至连理发师都不知道的头发保健秘诀。
 - ☆ 能够为你创造奇迹的多种维生素的功用。
 - ☆ 六个应该连同你的化妆品和所谓的美容药品一起扔掉的谬误说法。
 - ☆ 哪些是值得购置的美容保健物品。
 - ☆ 对你真正有益的饮食方法。
-

目 录

1. 体 形	1
2. 皮 肤	23
3. 头 发	49
4. 指 甲	63
5. 眼 睛	67
6. 身体保健的几点补充	69
附：部分食物营养成分表	79

1. 体 形

请记住,本书不是在向你介绍一个草药种植园,当然,本书也不是一本偏方大全。用草药或者是用某种土方来进行美容和保健,在本书看来也许不是一种妥当的方法。

本书旨在向你提供的只是一些生活常识方面的内容。它们往往是些通常使你意想不到而又在事实上与你的美容和保健(作者认为这两者是相辅相成的,只有健康的体魄方能呈现出美感来)有关的生活常识。

许多介绍用自然方法来进行美容和保健的书本中,都有诸如此类的简短说明:“宜用鸡蛋洗脸”,但仅此而已。而本书如果认为这种方法确实有用的话,就向你详尽介绍如何运用正确的方法使用鸡蛋来进行脸部的美容和保健,以及道理何在。

美容保健要持之以恒

如果你想健美,也许你得把它当成生活中最重要的事来看待。因为,要拥有健康的身体和美丽的外表,得靠你毕生坚持不懈地努力才行。本书所能给你的只是些指导,实际效果全由你自己去争取。这好比 you 从烹饪书上学到了烤面包的方法,但烤出来的面包究竟是好是坏,全凭你自己的手艺了。

而且,想要体健形美,即使是天生丽质,也要有持之以恒的刻苦精神,一朝疏忽,也许就使数日数月甚至数年的努力前功尽弃。因此,不要有一日忘了洗脸,一日来它个狂饮,或者

一时间用糖来解解馋。好些人声称自己想减肥，想有健美的体形，可是真要做起来，却往往是三天打鱼两天晒网的，没有恒心。如果你真想有健美的体形，健康的头发和充满活力的皮肤，那答案就是努力，努力，再努力。

最后一点，在开始阅读本书前，希望读者有严格按本书的要求去做的思想准备。否则，不要抱怨自己是如何如何地努力却收不到效果。

饮食的影响

自然的美存在于健康的饮食和健康的生活方式之中。而且越来越多的研究已经表明，一个人在婴儿时期的饮食习惯往往会影其以后的生活，决定她(他)是否肥胖。可问题在于，人们在婴儿时期往往已经养成了不好的饮食习惯。比如说，糖。糖好比是食品中的杀手，但却得到人人钟爱，尽管过量食用它可能引起糖尿病、心脏病，以及过度肥胖症。母亲们常用糖来满足孩子的食欲，诸如在吃剩的粥碗里再加些糖以资鼓励，等等。人们正因为在儿童时期就食用了过量的糖，以致后来许多合你口味，“吃得进”的食品总是些内含大量糖份的食物。可大量的糖带给我们的是什么呢？过早的衰老。

由此可见，一个人养成良好的饮食习惯是多么的重要。然而，对许多人来说，仅此一点还是不够的。他们想要获得健美的身段就得有意识地控制自己的饮食，并且这不是件轻松容易的事情。我们在这方面会产生许多问题，例如，该怎样有控制地饮食？规定同样的饮食方法对每个人的效果是否都一样？减肥要长期坚持下去，还是达到目的为止？等等。比如说，好些人常因为体重骤然增加而节食，以达到减肥的目的，一旦体重减轻后，她(他)们就又象常人一样地进食(对大多数的减肥

者来说,又是“过量饮食”),于是乎体重重新增加,不得不再一次进规定饮食。事实上,这对减肥者来说是件危险的事。体重上下波动,在人的心理和生理上无疑都是个沉重的负担。医生已经指出,稍稍地超重要比人们这样从一个极端走向另一个极端好得多。

那么,你想改变你体形的现状,又该怎样做呢?

两种减肥方法

这儿向读者介绍的是两种简单而可靠的减肥良方,务请牢记在心。

其一,吃些对你健康有利的食品并不会使你发胖,要注意的是,一旦肚子吃饱以后就别再往里面硬塞东西了。无论你选择哪一种规定饮食,都必须记住这一点。食物不是随你意愿想攀就攀的珠穆朗玛峰,不要因为食物放在那儿就可以想吃就吃。好吃的人,往往在餐后的盘中找不到一点剩余之物,这就容易发胖。

其二,时刻想着“肥胖”这个词,这是你想变苗条的唯一希望。因为肥胖恰如酗酒,它只能被抑制而无治愈的一天。减肥如戒酒,如果你没有耐心,没有毅力,如此一天天下去,最终你会觉得无法忍受。无怪乎有人相信控制饮食的开始也就潜伏了某一天狂食暴饮的危险。因此,永远不要忘记自己是个“肥胖”的人,只要你能坚持这样想,你保证会变得苗条起来。

正确对待饮食的控制

想要改变自己体形的人都会想到用控制饮食的方法来进行减肥,可是,并非所有的人都能用正确的态度来对待控制饮

食这个问题。下面来谈谈两种最常见的偏差。

有些减肥者为使自己变得苗条就故意挨饿,而事实上,故意挨饿对人体健康是有害无益的。有人认为,一杯清咖啡,或者是一杯清茶可以充作早餐,实在是误解。控制饮食,或者说进规定的饮食,当然得舍弃一些东西,比如说,割舍一些卡路里(热量)含量高的食物,但对保持身体健康的必须品,则不可减少。健美的体形靠不吃不喝是换不来的。

还有些减肥者的情况恰恰相反,无法坚决地严格控制自己的饮食。她们对自己的体重耿耿于怀,但在控制饮食上又总是自欺欺人。最后,她们会不耐烦地把自己减肥的失败归咎于体内新陈代谢过盛的结果。却不思量思量是自己的那双手把太多太不适宜的食物塞进了嘴里。

选择恰当的饮食法减肥

过去,人们常采用这样两种折磨人的减肥方法,要么是一时无限度地减少卡路里的摄入而影响身体健康,要么是大吃减肥药以致某一天什么东西也不想吃了。

减肥药,通常无非是安非他明(氨基丙苯),对身体有害无益。不吃也罢。

本书要介绍的是两种经过尝试,安全可靠的减肥方法。只要你有决心坚持到底,就一定能得到理想的体形。这两种方法,就是高蛋白质(注意,这儿所说的是蛋白质,而不是脂肪)低糖份饮食法,以及低卡路里饮食法。选择其中的一种,坚持下去,便会获得满意的效果。

低糖份饮食方法

作为一种减肥方法,摄入高蛋白质低糖类饮食,不仅仅为

一些肥胖症研究专家所支持，而且得到了广大减肥爱好者的采纳。高蛋白质十分有益于人体健康，而低糖份则是修正你体形的关键。这种控制饮食的方法，不会使节食者挨饿，因此易于坚持，更重要的是对那些贪吃的胃口很好的人来说，这无疑他们的最佳减肥法。此外，计算食物的含糖量要比计算食物的含热量来得容易。在大多数的情况下，食物的含糖量都是经标明或显而易见的。这也是采用低糖份饮食方法的方便之处。

当然，如果你偏爱甜食而又无法克制的话，你也可以选择其他的方法，因为在上述这种饮食控制中，糖是被完全禁止的。其次，淀粉类食物也应加以限止，面食最好不吃。在采用这种减肥法减肥的初始阶段，甚至连蔬菜和水果也要有选择地食用。

在低糖份食物摄入法中，主要依赖的成份就是大量的蛋白质和一定量的脂肪。这儿要说明一下，适量的脂肪积累对保持人体的健美是必须的。而且，人体内的耗能依靠的是脂肪而不是糖。通俗地讲，人体内部的“燃烧”要利用体内多余的脂肪作为燃料。因此，采用高蛋白质低糖份饮食法减肥的减肥者，可以不必害怕进食含高蛋白质的动物精肉（在精肉中已有一定量的脂肪，不要吃肥膘。）

严格的限制

在刚开始采用高蛋白低糖类饮食法进行饮食控制时，确实是很难熬的。你被告知什么能吃，什么又不能吃。许多原来你很喜欢的食品，一下子成了禁忌之物，诸如动物内脏、水生贝类生物、土豆制品、洋葱，牛奶，葡萄酒等等。至于口香糖以及其他一切含糖食物，都要放弃。下面这份食谱你也许会

觉得难以忍受。

早餐：不能吃牛奶、脱脂奶（其中糖份更高）或人造奶油（主要成份是糖），也不能吃各类果汁，热狗之类的食品当然也得和你分手。

午餐：没有汉堡包，没有热狗。没有任何土豆制品，如土豆色拉。也没有面包和水果。蔬菜只能有选择地食用。只能吃少量鸡蛋，或咸肉片等。

晚餐：基本上和午餐相同，可少量进食些鱼。

不过要注意，这样严格的规定仅适用于采用这种减肥法的开始阶段，一般在第一个星期之内。以后，当取得一定效果之后，除糖和淀粉类食品应绝对摒弃之外，其他含糖份的食物都可以有限度地少量食用。鱼和蔬菜是最好的选择。

这种高蛋白质低糖类饮食法所起的作用如下：

你采用的规定饮食，使食品内可以产生脂肪的糖份被除去，而肌体为弥补自身糖的不足会用自身的脂肪来再造糖。当然，这些被消耗掉的用来制糖的脂肪首先来自于你身上脂肪积累过剩的地方。如从你的臀部、大腿、腹部，以及其他你不想让它们存在下去的地方，这样，你就达到了重新塑造自己体型的目的，得到理想的形象。

对于脂肪的理解

对于脂肪这个问题怎么看呢？我们还是先来了解一下生活在冰天雪地的北极土著爱斯基摩人的饮食和身体健康情况吧，这也许对于我们正确理解脂肪不无帮助。

在冰天雪地的北极，新鲜的蔬菜和水果是根本不可能找到的，爱斯基摩人赖以生存的食物主要就是肉和脂肪，可以说他们采用的是高蛋白高脂肪的食谱。调查表明，几百年来爱

斯基摩人就是靠食用动物肉类来维持生命的，而且他们身体非常健康，生命充满了活力。爱斯基摩人平均寿命都很长，即使年事已高也能保持牙齿的完整。以后，当白人把他们的极其有害的体现文明社会的食物，例如糖和精制食品带进爱斯基摩人的生活，他们的健康优势才遭到破坏。今天，爱斯基摩人往往未老先死，因为他们什么东西都吃。而从前在他们只吃肉的时候，他们体内维持生命所需热量的80%来自于摄入的脂肪。可见，爱斯基摩人不仅仅是高蛋白摄入者，而且是脂肪的高消耗者。这就是他们能健康长寿的奥秘所在。

对于减肥者来说，脂肪是个可怕的词。然而，几乎没有一位营养师或者一位医生会赞同在饮食中完全排除脂肪。这是两种矛盾的看法。

事实上，一定量的脂肪对保持人体健康是完全必须的，而且对保持体形的优美也是如此。从健康角度来说，缺少脂肪会引起多种疾病的发生。对人体起保护和调节作用的皮肤就是由蛋白质和脂肪组成的。从美的角度来说，过份缺少脂肪会使你失去细腻的皮肤和光泽的头发。况且，减肥的目的只是去除身体内多余的脂肪堆积，它要获得的是健康的美而不是象大病刚愈那样弱不禁风的效果。尤其作为一名女性来说，略为丰腴些要比细长脖子，扁胸脯和尖瘦的脸好得多。

因此，对减肥已收到一定成效，对于维持阶段的人，包括仅想保持自己原有优美体形的人来说，都有必要摄入一定量的脂肪。

脂肪通常可分为饱和性脂肪和非饱和性脂肪。动物油脂为饱和性脂肪，它能提高血液中的胆固醇量，这也是人们最害怕的。我们可以尽量减少它的摄入量。植物油除了椰子油外均为非饱和性脂肪，它在室温下呈液态。

不应急于求成

摄取高蛋白低糖份食物的食谱有多种，不过各种食谱的效果都因人而异。如果你急于想得到效果，下面这种减肥法也许对你有所帮助。

1. 只食少量纯精肉，剔去肉上所有的肥膘。不要用动物油煎。
2. 吃鱼也一样，不要用油煎，可以蒸煮。
3. 鸡蛋最好用水煮，不要用油煎。
4. 鸡和其他禽类吃时也应去皮，同样不要同油炒。
5. 杜绝糖和淀粉类食品。
6. 每天至少喝八杯水，当然不要求一次喝完。

(水是廉价的美容品。它有利于身体的康健，因为它可以冲洗掉肌体内的杂质。同样，水可以过滤脂肪，提高脂肪的纯度，从而使其在体内完全“燃烧”)。

不过请注意，减肥实在不是件快捷之事。诚然，许多人会声称，自己在按减肥法控制饮食后很快得到了显著的效果，但这种效果往往不持久，要不了多少时候就会恢复老样子，或者使自己成为皮包骨头的瘦鸡。这就歪曲了健美，减肥的含义，也不是本书希望读者达到的目的。

可能产生的副作用

高蛋白低糖类饮食会影响人体的生长激素，和血液的活动。通常，人体进了正常的一餐后体内血糖会上升，而进低糖类饮食(此时减肥者所进的全是蛋白质)后，体内血糖将维持原样。这样，对原已患有低血糖症的患者来说，会出现头晕、头痛现象。另外，女性在经期也会出现头痛症状。

这种症状一般较轻微，而且，在减肥的初始阶段过去后，随着食谱内含糖份食物的不断增加，头痛头晕症状会消失。

注意，当获得满意的减肥效果之后，你所采用的应该是“能使身体保持现状”的规定饮食方法。在这种饮食方法中，可以加入适当的含糖份食品，它仍然是低糖类的饮食方法，但不致于低到使你的体重继续减轻下去。

是否危害健康

采用高蛋白质低糖类饮食法，对人体健康是否有害呢？毫不奇怪，每个人都会有这样的想法。

我们知道，通过挨饿的方式来达到减肥的目的，无疑是不利于健康的，因为它将降低肌体自身对于外界病菌侵扰的抵抗力。而本书介绍的这种高蛋白质低糖份饮食的减肥方式，则基本上不存在这方面的问题，相反，这种规定的饮食对爱闹肚子的人还有一定的保健作用。

不过，科学地讲，任何一种通过规定饮食来进行减肥的方法，或多或少都是对人体健康有影响的。人们不能期望通过长期地人为控制饮食来保持体形的优美，也不能将一生都抵压在某一种规定饮食方法上。这是因为，人为地把某些食物从大自然提供的广泛的食谱上剥夺走，那么最终会给肌体带来这样那样的疾病。

最有益于健康的，总的来说，就是要有一个营养搭配平衡的食谱。因此，一旦你的体重减轻到你认为理想的状态时，你接下去要做的就是密切的观察。密切注意各种食物对保持体形的效果如何，然后找出自己能接受而又含糖份尽可能低的食物。

保证人体健康同时又不破坏体形的优美，每天需要进食

的糖应该是多少呢？医生认为，这是因人而异的。确实如此。对有些人来说，每天摄取 10 克左右的糖就足够了。另有些人或许要多一些。

减肥过程中出现的问题

在你长期食用了含高蛋白低糖份的食物之后，也许某一天你会发现，自己的体重又有了增加的趋势，过不了多久，你那经过多日多月多年的苦苦努力得来的苗条体态重又消失了。更使你困惑的是，自己的饮食一点都没变动过。然后，你发觉自己手上的指甲开始脱落，受感染，头发也开始往下掉，变得粗糙发黄。

为什么？

答案是体内缺少蛋白质的缘故。

你也许感到不解，自己不是每天在吃含高蛋白质的食物吗？怎么会缺少蛋白质呢？这是个很有趣的事实。这是因为，长期进食含糖量很少的食物后，肌体感到了自身糖的不足（人体内的糖用来造脂肪，以供维持生命的“燃烧”），于是它从你吃进的高蛋白质食物上，指甲上，头发上夺取蛋白质来再生糖，以满足需要。

解决这个问题的办法是，立即停止进食含低糖份的食物，采取相反的措施，多吃含糖量很高的食物。这样做的目的，是重新打破肌体自身的节调平衡，使它能再次适应高蛋白和低糖份的饮食。注意，食用含高糖份食物的时间绝对不要超过一周，然后再回到低糖类饮食上。

当然，作者在此要提请读者注意的是，不必担心这种情况的发生，它的出现率只有一百万分之一。本书在此列出，旨在为此一百万分之一的不幸者提供帮助。

自我测定

在减肥过程中有一个难题，每天应该摄取多少卡路里才能不至于使体重增加，或者能使体重减轻，而又同时保持身体的健康呢？通常这是没有一定的标准的，各人的具体情况不同，每天所应摄取的热量当然也不同。那么，有什么自我测定的方法吗？

方法有一个，那就是每天对自身重量来一番自我测定。也就是说，每天，不要有一天的间隔，秤一下自己的体重，看看是否增加，有没有减轻，还是保持原样。在刚开始减肥时，每天摄入的热量一般应控制在 1500 卡，据医生认为，这也是最佳的起点数。如果秤重的结果表明，1500 卡的热量摄入能不影响你体重的下降，那么你可以保持每天这样的摄入量。相反，如果秤重的结果表明，你的体重没有下降，或者仍然在增加，那你可以逐渐地进一步减少热量的摄入，直到奏效为止。这样，你就能清楚地了解每天该进怎样的饮食，每天该摄取的热量又是多少。

在秤量自己的体重时，要注意下面几点：每天秤一下，不要有一天的间隔。秤时所穿衣服应一样，也可以将秤具放在浴室内，脱光衣服秤。每天应在同一时间内秤，最好选择在每天清晨起床后早餐前，这时腹中无水份的滞留，所得数据较准。

正确理解食品包装上的说明

好些食品，甚至是某些非常有利于健康的营养食品，都会使我们上当受骗。那些所谓的特制或者精制营养食品，实际上只是出于赢利的需要而被大肆宣传的极普通之物，它们既

没有特殊的营养价值,当然也吃不坏。因此,学会仔细地研究食品包装上的说明,这一点很重要。

常常有些想减肥的人,其本意还是积极主动的,但却因无知和没有正确理解而达不到预期的目标。比如,想象中的低热量食品,到头来却被发现是含高热量的。为此,本书在结尾部份开了一张图表,详细列出了为使你健美而你所需了解的各种食物含有的营养成份,以及食物的含热量和含糖量。

至于食品包装上的说明,只要你细读一下就会发现,大多数的说明都写得含糊其词,使人费解。而且你也通常找不到食品内含热量、含糖量和维生素含量的确切数字。解决这一问题,唯有参阅本书所附表格。

当然,对于那些罐装食品和经过精加工的食品,由于都含有食品添加剂,因此你很容易决定你的取舍。纯自然的食物和人造食品之间的优劣是显而易见的。

酒和牛肉

在减肥时,有两种东西是必须绝对禁食的,这两种东西都会有相当高的热量,它们就是酒和牛肉。也许人们会感到奇怪,酒似乎和一个人的肥胖与否挨不上边,是不是?而牛肉怎么会引起肥胖呢,它不是高蛋白的物质吗?

事实上,牛肉是含热量很高的食物,每盎司牛肉含热量大约是 100 卡路里,它是最能致肥的食物之一。一盎司的牛肉又是多少呢?大约仅为一小叉。可见,一餐所食的牛肉就是足够维持减肥者一天所需的热量了,而一天仅吃一餐恐怕是不易做到的罢。当然,牛肉也是极好的高蛋白食物,(人体需要大量的蛋白质,每天摄入的蛋白质量应在 56 克到 80 克之间。)然而要获取蛋白质还有其他更好的方法。比如从麦芽、