

现代女性**随身宝典**

陈东荅·编

# 女性**自然美容**指南

皮肤粗糙的饮食调理

饮水与美容的关系

果菜汁的美肤健身作用

冰肤雪肌妙方精选

秀发如云妙方精选

少女青春期的饮食与健美



新疆青少年出版社

2.64



# 女性自然美容指南

陈东蓉 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性随身宝典/陈东蓉编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 5371 - 3595 - 9

I . 现… II . 陈… III . 女性 - 生活 - 知识 IV . D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71591 号

书 名 现代女性随身宝典

作 者 陈东蓉

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN7 - 5371 - 3595 - 9/Z · 56

---

定价: 100.00(本册定价 10.00 元)

## 总序

爱美之心,人皆有之,其中又以女性为最,同时现代女性已经走出家庭,融入社会,她们不再只是妻子、母亲,而且是女经理、女部长、女秘书,这一方面要求她们比以前更注重自己的形象,另一方面却又不给她们以从容面对的时间。为了解决这一矛盾,我们组织编写了这套短小精悍的《现代女性随身宝典》。

该宝典围绕塑造现代女性形象这一主题,以一本一题的方式,在每一本小册子中分门别类地介绍了有关装扮、美容、保健的知识。你既可以将其放在你的公文包、办公桌甚至口袋里,在繁忙的工作间隙翻看几页,也可以摆在你的书架上,在休闲的日子里美美地读上几段。

## 内容提要

美容已成为现代人的一种时尚,当今社会,美容手段层出不穷,美容观念日新月异。原本大家都崇尚化妆品美容,然而由于很多化妆品里含有各种添加物,如使用不当,反而容易促进皮肤的老化,甚至引起皮肤粗糙和过敏性皮炎,更不用说市场上假冒伪劣产品比比皆是,于是人们又引进了另一种新的美容观念——无添加物、无香料、无色素的自然美容法。

本书以食物美容为主,还介绍有植物、矿物美容法,所选各方均是从古方中精选出来,具有较高的美容效果。

目 录

# 第 1 章 悦 泽

## 一、饮食营养与冰肌雪肤

1. 皮肤的生物学特性及饮食营养  
对皮肤的影响 ..... (3)
2. 皮肤粗糙的饮食调理 ..... (7)
3. 鱼鳞病的饮食疗法 ..... (9)
4. 根据皮肤选择食物 ..... (10)
5. 食物的酸性对皮肤的影响 ..... (11)
6. 蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容  
方面的作用 ..... (12)
7. 饮水与美容的关系 ..... (13)
8. 利用水来美丽肌肤 ..... (15)
9. 胶原蛋白与皮肤美容 ..... (16)
10. 使皮肤白皙的饮食 ..... (17)
11. 贫血的饮食疗法 ..... (18)
12. 果菜汁的美肤健身作用 ..... (19)



|            |      |
|------------|------|
| 13. 美容食品举例 | (21) |
| 樱桃         | (21) |
| 苹果         | (22) |
| 柠檬         | (22) |
| 桑葚         | (23) |
| 菠萝蜜        | (23) |
| 荔枝         | (24) |
| 西瓜         | (25) |
| 大白菜        | (26) |
| 丝瓜         | (26) |
| 杏仁         | (27) |
| 花粉         | (28) |
| 蜂蜜         | (29) |
| 香菇         | (29) |
| 茶叶         | (30) |
| 红茶菌        | (31) |
| 食醋         | (32) |
| 带鱼         | (32) |
| 猪蹄         | (33) |
| 植物油        | (34) |
| 松子仁        | (35) |
| 枸杞子        | (35) |
| 百合         | (36) |
| 大枣         | (36) |
| 冬瓜子        | (36) |
| 牡蛎         | (37) |

|           |      |
|-----------|------|
| 薏米 .....  | (38) |
| 米糠 .....  | (39) |
| 乌梅 .....  | (39) |
| 桃花 .....  | (40) |
| 白僵蚕 ..... | (40) |
| 人乳 .....  | (41) |

## 二、冰肌雪肤妙方精选

|                 |      |
|-----------------|------|
| 太平公主面药 .....    | (42) |
| 杨太真红玉膏 .....    | (42) |
| 天后炼益母草泽面方 ..... | (43) |
| 白面方 .....       | (44) |
| 单豆香澡豆方 .....    | (44) |
| 面洁颜润方 .....     | (45) |
| 白面玉容方 .....     | (45) |
| 宋宫麝香面膏 .....    | (46) |
| 面脂方 .....       | (46) |
| 朱砂红丸子 .....     | (47) |
| 冬瓜洗面药 .....     | (47) |
| 文仲令面色白方 .....   | (48) |
| 令面光泽洁白方 .....   | (48) |
| 面脂方 .....       | (49) |
| 八白散 .....       | (49) |
| 莹肌如玉膏 .....     | (50) |
| 葛氏白面方 .....     | (50) |
| 服食变白方 .....     | (51) |



## 女性自然美容指南

|               |      |
|---------------|------|
| 洗面澡豆方 .....   | (51) |
| 普济面脂方 .....   | (52) |
| 羊胫骨方 .....    | (52) |
| 香肥皂 .....     | (53) |
| 治面上黑气方 .....  | (53) |
| 桃仁洗面方 .....   | (54) |
| 面膏方 .....     | (54) |
| 鹿角膏方 .....    | (55) |
| 无皂角洗面药 .....  | (56) |
| 皇后洗面药 .....   | (56) |
| 御前洗面药 .....   | (57) |
| 面脂方 .....     | (57) |
| 面膏 .....      | (58) |
| 皇帝涂容金面方 ..... | (59) |
| 永和公主澡豆方 ..... | (59) |
| 洗面涎子 .....    | (60) |
| 德州肥皂方 .....   | (61) |
| 祛风润面散 .....   | (61) |
| 珍珠玉颜散 .....   | (62) |
| 丝瓜散 .....     | (62) |
| 白芷散方 .....    | (63) |
| 加味香肥皂 .....   | (63) |

## 第2章 乌发

### 一、饮食营养与秀发如云

1. 头发与女性美 ..... (67)
2. 头发枯黄的饮食防治 ..... (70)
3. 少白头的饮食防治 ..... (71)
4. 脂溢性脱发的饮食防治 ..... (72)
5. 根据发质选择食物 ..... (73)
6. 美发、护头食品举例 ..... (74)

### 二、秀发如云妙方精选

- 补益牛膝丸 ..... (76)
- 二仙丸 ..... (76)
- 广济生发膏 ..... (77)
- 摩发膏 ..... (77)
- 生发方 ..... (78)
- 长发滋荣散 ..... (78)
- 生秃乌云油 ..... (79)
- 三圣膏 ..... (79)
- 令发不落方 ..... (80)
- 柏叶生发方 ..... (80)
- 麻子仁生发方 ..... (81)
- 长发方 ..... (81)

## 女性自然美容指南

|               |      |
|---------------|------|
| 令发易长方 .....   | (82) |
| 洗发的菊花散 .....  | (82) |
| 涂香油 .....     | (83) |
| 加减逍遥散 .....   | (83) |
| 深师茯苓术散 .....  | (84) |
| 发白返黑方 .....   | (84) |
| 苍术丸 .....     | (85) |
| 黑发方 .....     | (85) |
| 发白返黑方 .....   | (86) |
| 乌须酒方 .....    | (86) |
| 一醉不老丹 .....   | (87) |
| 胡桃粥 .....     | (87) |
| 清宫加味青娥丸 ..... | (88) |
| 万寿地黄丸 .....   | (88) |
| 金水煎 .....     | (89) |
| 人参丸 .....     | (89) |
| 仙方刷牙药 .....   | (90) |
| 巨胜丸 .....     | (90) |
| 二灵丹 .....     | (91) |
| 桑椹黑发丸 .....   | (92) |
| 葛氏治黄发方 .....  | (92) |
| 桑皮柏叶汤 .....   | (93) |
| 新方乌发药 .....   | (93) |
| 猪胆汁洗头法 .....  | (94) |
| 天下第一染发方 ..... | (94) |
| 大豆煎 .....     | (95) |

## 目 录

|              |       |
|--------------|-------|
| 胡桃膏 .....    | (95)  |
| 张子和乌头药 ..... | (96)  |
| 必效染发方 .....  | (96)  |
| 菊花散 .....    | (97)  |
| 桂心丸 .....    | (97)  |
| 香发散 .....    | (98)  |
| 金主绿云油 .....  | (98)  |
| 藿香散 .....    | (99)  |
| 柏叶散 .....    | (99)  |
| 犀皮汤 .....    | (100) |
| 浸油护发方 .....  | (100) |
| 香发木樨油 .....  | (101) |
| 发滞方 .....    | (101) |
| 光发术 .....    | (102) |
| 宫制蔷薇油 .....  | (102) |

## 第3章 健美

### 一、饮食营养与形体健美

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 平衡膳食与人体健美 .....       | (107) |
| 2. 女子形体健美的饮食原则 .....     | (109) |
| 3. 少女青春期的饮食与健美 .....     | (110) |
| 4. 青年女性的饮食与健美 .....      | (112) |
| 5. 成年女性的饮食健美应注意的问题 ..... | (113) |

6. 孕、产妇的饮食与健美 ..... (115)
7. 更年期女性健美的饮食安排 ..... (117)
8. 女性健美锻炼应补充的营养素 ..... (119)
9. 保持体形健美的合理膳食 ..... (121)
10. 适量食用脂类食物有益于健美 ..... (123)

## 二、形体健美妙方精选

1. 丰乳 ..... (125)
  - 大建中汤 ..... (125)
  - 清心莲子饮 ..... (125)
  - 四物汤 ..... (126)
  - 六君子汤 ..... (127)
2. 细腰 ..... (127)
  - 葛氏服药取白又方 ..... (127)
  - 茶饮方 ..... (128)
  - 新制双术法 ..... (129)
  - 荷叶灰方 ..... (129)
  - 冬瓜食疗方 ..... (130)
  - 大柴胡汤 ..... (130)
  - 泽泻汤 ..... (131)
  - 治肥人湿痰方 ..... (131)
  - 白金丸 ..... (132)



第1章：  
悦  
泽



## 一、饮食营养与冰肌雪肤

### 1. 皮肤的生物学特性及饮食营养对皮肤的影响

皮肤直接与外界接触,富含感觉神经末梢和感受器,是人体抵御外界有害物质侵入的第一道防线。皮肤还是体现人体美的一个重要特征。皮肤的色泽、皮肤的粗糙或细滑、皮肤的健康与否,都直接影响人的美感。

皮肤有其生物学特性,它与营养的关系十分密切。女性的皮肤有其特殊的生理性能,其皮肤的美化亦与男性有所不同。

#### (1) 皮肤的生物学特性:

①皮肤的结构:皮肤由表皮、真皮和皮下组织3部分组成。皮肤组织中还含有丰富的血管、淋巴管、神经末梢、感受器以及皮脂腺、汗腺、毛囊等皮肤附属器。

表皮:位于皮肤的最外层,厚约0.1~0.3毫米,包括角质层、透明层、粒层、棘层和基底层。角质层在最外层,比较坚韧,有生理脱落现象。在其下层是透明层。粒层在透明层之下。

真皮:位于表皮之下,由胶原纤维、弹力纤维和网状纤维构成,且含基质、真皮细胞、血管、淋巴管、神经末梢及皮肤附



属器。皮肤的弹性与之密切相关。

皮下组织:位于真皮之下,由粗大的结缔组织纤维束和大量脂肪细胞构成,是皮肤的“热绝缘体”、“储热库”、“缓冲器”。其所含脂肪细胞的数量与人体外形的丰满度有关。

皮肤附属器:包括毛囊、汗腺、皮脂腺、大汗腺等。其中,皮脂腺分布广泛,全身除掌跖和指(趾)屈侧的皮肤外,几乎所有部位的皮肤中都有皮脂腺。在唇红缘、小阴唇和阴蒂等处也可见到皮脂腺,这些部位的皮脂腺直接开口于粘膜表面。在面部(尤其是鼻部)的皮脂腺往往肥大,故易发生皮脂溢出和脂溢性皮炎,影响美观。皮脂的溢出与饮食有一定关系,因此,面部的美容与饮食也有一定关系。

②皮肤的颜色:人的皮肤的颜色与人的种族、家族遗传、疾病、年龄等因素有关。

在表皮与真皮之间,有一种树突状细胞,被称为黑色素细胞。在这种细胞内,有一些黑色素体。种族(如黄种人、白种人、黑种人)的皮肤颜色的差别,主要是黑色素形成的不同。黑色素体形成减少时(如老年),则出现白发。黑色素体的形态异常时,可导致色素沉着。

③皮肤的类型:健康皮肤的状态因人而异,并随年龄、性别、季节等而变化。人类的皮肤,基本上有3种类型,即中性皮肤、油性皮肤及干性皮肤3类。

中性皮肤:其特点是组织紧密,厚薄适中,光泽柔软,富有弹性。此型皮肤不多见,在发育前的少女属此型皮肤。这是理想的、充满健康与美感的皮肤。

油性皮肤:这种类型皮肤的人,面部的毛孔粗大,脂肪较多,且发出油亮的光泽。这种人易生粉刺,且易引起面部感