

Happiness & Health



◎ 健康生活完全手册系列

快乐健康
KUAILEZHONG

美丽肌肤 完全手册



容淑芳 / 编著

吉林科学技术出版社



■ 健康生活完全手册系列

美丽肌肤



完全手册

容淑芳 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1172 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

美丽肌肤完全手册

容淑芳 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

金城印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 104 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2204-8/R·601

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 不同类型皮肤的 饮食美容秘诀

第二章 美丽容颜的食疗法

◆ 1. 美肤与饮食 / 7

◆ 2. 美肤食疗方 / 9

第三章 防治皱纹的食疗法

◆ 1. 皱纹与饮食 / 21

◆ 2. 去皱食疗方 / 23

第四章 防治黄褐斑的食疗法

◆ 1. 黄褐斑与饮食 / 31

◆ 2. 祛斑食疗方 / 32

第五章 防治雀斑的食疗法

◆ 1. 雀斑与饮食 / 43

- ※ 2. 祛斑食疗方 / 44

第六章 防治痤疮的食疗法

- ※ 1. 痤疮与饮食 / 49
※ 2. 治痤疮食疗方 / 51

第七章 防治酒糟鼻的食疗法

- ※ 1. 酒糟鼻与饮食 / 57
※ 2. 治酒糟鼻食疗方 / 58

第八章 防治白癜风的食疗法

- ※ 1. 白癜风与饮食 / 63
※ 2. 治白癜风食疗方 / 65

第九章 防治脂溢性皮炎的食疗法

- ※ 1. 脂溢性皮炎与饮食 / 69
※ 2. 治脂溢性皮炎食疗方 / 70

第十章 美颜润肤的神奇食物

- ※ 1. 樱桃 / 75
※ 2. 柠檬 / 75
※ 3. 苹果 / 76

- ※ 4. 荔枝 / 77
- ※ 5. 菠萝蜜 / 78
- ※ 6. 西瓜 / 78
- ※ 7. 桑椹 / 79
- ※ 8. 大枣 / 80
- ※ 9. 丝瓜 / 80
- ※ 10. 大白菜 / 81
- ※ 11. 香菇 / 82
- ※ 12. 芝麻 / 82
- ※ 13. 松子仁 / 83
- ※ 14. 蜂蜜 / 84
- ※ 15. 杏仁 / 84
- ※ 16. 核桃 / 86
- ※ 17. 花粉 / 87
- ※ 18. 枸杞子 / 88
- ※ 19. 蜂王浆 / 89
- ※ 20. 猪蹄 / 89
- ※ 21. 鱼类 / 91
- ※ 22. 牡蛎 / 92
- ※ 23. 鸡蛋 / 93
- ※ 24. 牛奶 / 94

- 25. 薏苡仁 / 95
- 26. 冬瓜子 / 95
- 27. 乌梅 / 96
- 28. 米糠 / 97
- 29. 植物油 / 98

第十一章 美颜润肤的食疗法

- 1. 银杞明目汤 / 101
- 2. 猪肝枸杞汤 / 102
- 3. 羊肝汤 / 102
- 4. 枸杞牛肝汤 / 103
- 5. 羊肉番茄汤 / 103
- 6. 菟丝子淡菜汤 / 104
- 7. 黄芪鸡肉汤 / 104
- 8. 天门冬萝卜汤 / 105
- 9. 鲑鱼肉丸汤 / 106
- 10. 鳝鱼汤 / 107
- 11. 何首乌牛肉汤 / 107
- 12. 何首乌山鸡 / 108
- 13. 平菇炒核桃仁 / 109
- 14. 首乌煮鸡蛋 / 109
- 15. 首乌笋片鸡丁 / 110

- 16. 龙眼炖鹅 / 110
- 17. 玉竹炖肉 / 111
- ◆ 18. 银耳烩鹌鹑蛋 / 112
- ◆ 19. 麻油腰花 / 113
- ◆ 20. 黄精鳝片 / 113
- ◆ 21. 杏仁鲜玉肉丁 / 114
- ◆ 22. 嫩姜拌莴苣 / 115
- ◆ 23. 枸杞肉片 / 115
- ◆ 24. 枸杞银芽鸡丝 / 116
- ◆ 25. 灵芝仔鸡 / 117
- ◆ 26. 花蕊翡翠豆腐 / 117
- ◆ 27. 柠檬汁炖鸡 / 118
- ◆ 28. 白玉马齿苋 / 118
- ◆ 29. 发菜素丸子 / 119
- ◆ 30. 银耳白肺 / 120
- ◆ 31. 木耳炒牛肉 / 121
- ◆ 32. 凉拌水芹 / 121
- ◆ 33. 章鱼炖猪蹄 / 122
- ◆ 34. 麻辣苹果肉丁 / 123
- ◆ 35. 两果山药泥 / 123
- ◆ 36. 姜乳蒸饼 / 124

- 37. 白扒鱼翅 / 124
- 38. 五白糕 / 125
- 39. 薏苡仁饭 / 125
- 40. 黄精烤鱼饭 / 126
- 41. 当归咖喱饭 / 126
- 42. 牛奶焖饭 / 127
- 43. 枣泥桃酥 / 127
- 44. 天门冬烧麦 / 128
- 45. 银耳樱桃粥 / 128
- 46. 莲花糯米粥 / 129
- 47. 芡实粥 / 129
- 48. 菊花粥 / 129

第十二章 防治黑眼圈的食疗法

第十三章 防治脱眉的食疗法

第十四章 食物外用美容疗法

- 1. 食物美容面膜 / 142
- 2. 食物美容外用方 / 158

第十五章 美发护发食疗法

- ◆ 1. 美发食疗法 / 165
- ◆ 2. 防治白发食疗法 / 172
- ◆ 3. 防治脱发食疗法 / 175
- ◆ 4. 护发食疗法 / 177



Chapter 7

不同类型皮肤的饮食 美容秘诀



Chapter



不同类型皮肤的饮食美容秘诀

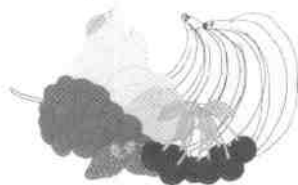
人类的皮肤，基本上有 3 种类型，即中性皮肤、油性皮肤和干性皮肤。中性皮肤组织紧密，厚薄适中，光滑柔软，富有弹性，是最好的一种皮肤类型。油性皮肤，面部皮肤毛孔较大，脂肪较多，具有油亮光泽。这种皮肤，面部易生粉刺，或发生面部皮肤感染，影响美观。原因是皮脂腺分泌功能旺盛，皮脂分泌过多，处于青春期的青年，大多属于这类皮肤的较多。干性皮肤红白细嫩，发干，易起皱，易破损，且肤质比较敏感。在日晒后容易发红，有灼痛感，易脱皮而出现皮屑。还有另一种类型为混合型皮肤，额头、鼻部为油性皮肤，油脂多，会发亮，其他部分为干性皮肤，红白细嫩，对阳光中的紫外线敏感，约有 80% 的女性是属于混合型皮肤。

按照中医理论，从人的体质分类上看，体内水分较多者为“湿”重，属“油性体质”，这类人的皮肤一般呈油性；相反，体内水分异常少者为“燥”，属于干性体质，这类人的皮肤一般粗糙和干燥状态。从现代医学

观点看，油性皮肤者，皮脂腺分泌较旺盛，体内雄性激素分泌较多，皮肤毛细血管扩张；干性皮肤者，皮肤内水分不足，新陈代谢缓慢，皮脂腺功能减退，皮肤表面干燥，表皮角质屑易脱落，皮肤缺乏弹性，易生皱纹。因此，根据不同类型的皮肤进行饮食调养，对皮肤的健美大有益处。

油性皮肤者，饮食宜选用具有凉性、平性食物，如冬瓜、丝瓜、白萝卜、胡萝卜、竹笋、大白菜、小白菜、卷心菜、莲藕、黄花菜、荸荠、西瓜、柚子、椰子、银鱼、鸡肉等。少吃辛辣、温热性及油脂的食品，如奶油、奶酪、奶油制品、蜜饯、肥猪肉、羊肉、花生、核桃、桂圆肉、荔枝、核桃仁、巧克力、可可、咖喱粉等。选用具有祛湿清热类中药，如白茯苓、泽泻、珍珠、菊花、薏苡仁、麦饭石、灵芝等。

中、干性皮肤者，宜多食豆类，如黑豆、黄豆、红豆、蔬菜、水果、海藻类等食品。少吃肉类食物或鱼贝类酸性食品，例如、鱼、虾、蟹等。宜选用具有活血化瘀类中药，如桃花、桃仁、当归、莲花、玫瑰花、红花及枸杞子、玉竹、女贞子、旱莲草、百合、桑寄生、桑椹子等。



Chapter 2

美丽容颜的食疗法



Chapter



美丽容颜的食疗法

1. 美肤与饮食



人的皮肤、颜面的美，是人体健康所表现出的一种美的表象。一个身心健康的人，其皮肤、颜面都会散发出青春的魅力。而患有某种疾病的人，其颜面表现出来的必然是一种病容。

人体的健康，面容的美丽都离不开饮食调养。饮食美容法是美容护肤最重要的方法之一，是从里到外通过内调来改正不良的营养状况，防治各种慢性疾病的发生。所以食物中的营养素和所含的特殊营养成分，是人体健康和面容美丽不可缺少的物质基础。如果不注意饮食调养就会影响人体健康和颜面的皮肤美。

中医学认为，面色与脏腑气血的盛衰有密切关系，其中尤以心、血的关系最为密切。五脏调和，气血旺盛，身体健康的人皮肤必定是光洁红润的。因此，可根