

吃出好肤色，
做个**素颜美女**！



女子深度保养手册 02

好肤色， 吃出来

姬晓安○著
Jixiaoan
works

团结出版社

PERFECT SKIN FROM FOOD ■ 好肤色，吃出来

圓緣出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好肤色, 吃出来/姬晓安著. —北京: 团结出版社,
2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5126 - 0228 - 1

I. ①好… II. ①姬… III. ①美容 - 食谱

IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192010 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: [www. tjpress. com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 980 × 700 毫米 1/16 开

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5126 - 0228 - 1/T. 30

定 价: 28.00 元

(如果有印装差错, 请与本社联系)

目录

第一章 皮肤乃五脏之镜

1

- 养于内，美于外——好的肤色是吃出来的/2
- 当个面若桃花的粉红女郎——补心养气，方能容光映人/6
- 50岁时依然可以没有鱼尾纹——抗皱，一切从肝开始/10
- “黄脸婆、黑面女、痘小姐”的靛白汁——肺好，脸蛋光亮润白/14
- 美唇就要照顾好脾——脾是你肌肤的一面镜子/18
- 肾脏负担重，一对“熊猫眼”——女人要养颜，补肾是关键/21

2

第二章 好气色第一步， 辨清体质调养气色

- 阴虚津亏，容颜枯萎——滋阴补津是女人的绝顶大事/26
- 阳虚宫寒的女人，就好像把花儿放在冰箱里/30
- 脸上斑斑点点，皆因体内血淤气滞/33
- 体如灌铅+恼人油光肌——生命不能承受痰湿之重/37
- 酸性体质的肌肤遭遇/41

第三章 爱自己的女人懂得呵护容颜

3

- 不能永远没皱纹，但绝对可以让它晚点找上门/48
- 按摩+“黑五类”——联手出击唤醒暗哑肌肤 /52
- 要吃皮肤最喜欢的粮食/55
- 美白不能只做表面文章/59
- 枸杞+酒酿+鹌鹑蛋，养颜更丰胸/65
- 美食打败“痘花脸”，做无瑕小美女/68

第四章 血气充盈才是真正的红颜美人

4

- 女子以血为本——告别血虚，做红润女人/74
- 阴血不足，皮肤粗糙/80
- 留住雌激素，我们一生做公主/84
- 小米最补我们的后天之本/89
- 想要樱桃朱唇，最终还要靠气血/92

5

第五章 排毒养颜，来一次彻底的肌肤大涅槃

- 清除毒素，还肌肤一个清白/98
- 会吃才会排毒/103
- 适当吃点“苦”，解毒清热去火/107
- 膳食纤维，把毒素带出体外/110
- 假日的清肠大行动/114

第六章 抗衰老，女人一生的养颜功课

- 平衡荷尔蒙，不老美人不是传奇/120
- 蔬果中的抗氧化大王，熟龄肌肤的养颜捷径/125
- 一杯绿茶的魔力，抗衰瘦身全办到/129
- 松弛是最隐秘的衰老迹象/132
- 食品发酵后，就有了抗衰的超能量/136
- 适当吃点辣，人不易衰老/139

6

目录

第七章 那些对肌肤有益的食物

- 胶原蛋白对女人太重要了/144
- 必须单独说说玉米/148
- 吃得“硬”也能给美丽加分/152
- 奶香美人都有一张小嫩脸/156
- 最“般配”的食物和最“毁容”的搭配/160

第八章 顺时养颜，一年美足365天

- “吃春”秘籍——春天的养颜要记/166
- 吃得巧不怕晒，越是夏天越是要白/170
- 深秋甜蜜蜜的滋养，美颜糖水我最爱/175
- 青苹果粥+橘家七姐妹——清润养气，“酸”过冬/179

第九章 花样女人， 鲜花吃出活色生香

- 女人吃花，芬芳迷人/186
- 鲜花粥秀色可餐/191
- 一碗汤的时间，心疼自己多一点/197
- 美容茶喝出好气质/202
- 吃花有讲究，谨防中“花招”/206

1

第一章

皮肤乃五脏之镜



养于内，美于外——好的肤色是吃出来的

把自己“吃”得更漂亮

在我们中国，古往今来，雪白、细腻的皮肤就被认定为“美人”的第一要素。这一点从一些古代诗词中不难发现，白居易曾写过“中有一人字太真，雪肤花貌参差是”，此句说的就是杨贵妃。据说杨氏姊妹曾不施粉黛去见天子，所以“素面朝天”就是这么来的，可见杨大美人的皮肤极好。女性的美与皮肤有深切的关系，而皮肤美的评论标准主要有四点：肤色、纹理、滑润、弹性。

平滑、细腻、光亮、有弹性的皮肤在视觉上可以产生美好的愉悦感，而粗糙、灰暗、不洁净的皮肤则多会给人负面感觉，甚至容易让人产生距离和排斥感。所以我们的皮肤离不开保养，但有的女人把保养简单地理解成美容，所以会在美容院、化妆品上花大价钱。但与此同时，却忘了内在的养颜。

其实，美容与养颜是密不可分的两个话题。只有同时注重美容与养颜，才能拥有健康美丽的肌肤，才能有真正的好肤色。然而，很多女性只注意外在的美容与修饰，却忽略了内在的调理。

许多女子面色无华、晦白或灰暗，肌肤粗糙，毛孔昭然，脸上有斑斑点点，往往缘于五脏功能失调。再高明的美容师，恐怕也无计可施，揽镜自照，也往往一声叹息。

中医认为人体是一个有机整体，各个组成部分之间在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响，这种相互关系以五脏为中心，通过经络的联络作用而实现。

中医有“诸内者，必形诸外”的论断，因此中医称头面部为五脏之

镜。如五脏功能正常，可通过经络将气血津液输送和敷布于头面部，皮肤得滋养，又能抗御外邪，从而使面部红润细腻，毛发光泽，五官正常。反之，则出现面无光泽、皮肤干涩粗糙、毛皮枯而不荣、五官不端的现象，所以说五脏功能的盛衰直接关系到人的容貌之美。因此，要想肌肤美丽，首先应增强脏腑的生理功能，才能使容颜长久不衰。

现代科学家也呼吁姐妹们要把自己“吃”得更漂亮。目前许多美容方法确实能够达到局部短暂的美容效果，可惜并不能长期保持一个人的美丽容颜，甚至还会以牺牲身体健康为代价。美容养颜最好的方法是在日常生活中注意饮食健康，作息规律，在轻轻松松、不知不觉中达到美容的目的。

美肤先要做好体内环保

如果有一天，看见朋友眼圈发黑，你可能会关心地问：“晚上没睡好？”这是因为我们从面色中可以看出一个人的健康状态。我们的肤色，决定于健康状态，而不是化妆品或护肤品。也就是说，健康写在脸上——皮肤恰似人体的一面镜子，它随时反映人体的健康状况和心理状态。

美肤应该从体内环保做起，单靠化妆品是远远不够的！一个不健康的身体，再怎么修饰，也不会有一张洁净如玉、焕发青春活力的脸。

很多人都想不到饮食对肤质的影响有多大！无论我们脸上的烦恼是什么：青春痘、斑点或肤色暗哑，只要从饮食下手，由内而外调理，就会得到自然焕肤的惊喜。听起来多诱人！不要怕麻烦，多一点耐心，给自己一点时间，也不需要很久，一般来说一个月作为一个疗程，效果就很明显了。

饮食，说白了不就是吃吃喝喝，如何帮我们达成美丽梦想？其实饮食可以在两方面协助我们改善皮肤的状况。

首先，皮肤需要充分的营养才能维持健康；其次，饮食能帮我们减

少身体中的毒素。

我们皮肤的弹性、光泽度、好肤色以及好气色，都赖于各种营养素的滋养，而营养的来源，当然是吃进嘴里的食物了。可见饮食不是小事，吃什么不吃什么，怎么吃，对皮肤的健康非常重要，饮食有问题，皮肤必然有问题！

平时我们自己多留意吃东西之后皮肤的反应。如果冒出痘痘或疹子，就表示吃了皮肤无法处理的东西。大部分问题出在高温油炸所使用的劣质油身上，或者食物太具刺激性，再或者你对某些食物过敏。

如果总在外面的餐厅吃饭，我们很难知道厨师在食物中放了什么成分，所以最好听听自己身体的声音。如果你的皮肤用痘痘或其他症状来抱怨，就别再去推开那家餐厅的门了吧！

即使站在X光下面，我们可能也无从知道自身体内环境是否非常清洁。但是身体的内环境会体现在我们的“面子”上。要“面子”光鲜，得先做好体内环保。尽量多吃新鲜蔬果，多吃糙米和各种谷类，从这些食品中摄取纤维，慢慢将发现便便越来越顺畅，身体里面干净了，皮肤也会随之变得干净、有光泽。

总说女人是水做的，是超级有道理的，女人不仅性情如水，而且更需要水的滋润。我简直怀疑曹雪芹老先生不但是作家，还是位美容鼻祖。摄取足够水分不但有助肠道的健康，更能提供排除毒素所需的汗水来源。如果整天干巴巴的，怎么可能顺畅排毒？你通常可以由排便状况，得知自己所需要的水分多寡。如果排便缓慢、有不舒服感，表示身体需要更多的水分。记住一定要为自己的身体提供足够的水，肌肤才能水润。

有人说“世上最美丽的服饰也比不上美丽的肌肤”。女人的皮肤是让人一眼看去最直观、最明了、最能反映健康和生活品质的一份说明书。关爱自己的身体，关爱自己的脸蛋，这张说明书，一定要好好书写哦！

国医养颜

“有诸内者，必形诸外。”

出自《丹溪心传》。意思是说，人体内部的变化必然在外部有其表现。

古人云：“美在其中而畅于四肢”，即身体的健康是美丽的基础，形体的美是内体美的外象。一个人的精神和面容，皮肤的颜色、光泽和质地，以及眼睛的神采，口唇的色彩等，都是健康状况的反映。美容，本质上就是要获得良好的健康状态，把健康的美从外表反映出来。

每个女人都需要好好爱自己，保养自己。我们的身体是一个有机的整体，美丽应该是从内到外的。与其他方法比起来，以饮食养颜，自然天然，没有副作用，标本兼治，是从根本上美容的好方法。

小厨房

鲑鱼是一种保湿能力很强的美肤食材，富含透明质酸、骨胶原、维生素B₂等，其中透明质酸具有保持水分的“能力”，也就是我们说的“保湿能力”，它能够使肌肤水嫩光滑。

鲑鱼炒彩椒

材料：鲑鱼（约600克），青椒、黄椒、红椒各1个，酒1匙，蚝油2匙，辣酱油1匙，番茄酱1匙，糖1匙，醋1/2匙，清水1/2杯，水淀粉1/2匙。

做法：鲑鱼洗净，片开，将大骨去除，分成4等份的长条块，用不粘锅两面煎熟；青椒、黄椒、红椒去籽，切丁，用2大匙油炒熟，加入各种料调味后，加入水淀粉勾芡；将煎好的鲑鱼盛入盘内，浇上炒好的椒丁即可。

当个面若桃花的粉红女郎——补心养气，方能容光映人

养心，就像育花从根部施肥

我有一个朋友，原来是美容师，现在自己经营一家美容院。算起来，她已经年近四十岁了，可一点儿没有衰老之态，薄施粉黛，体态轻盈，容光映人，看上去就像三十岁左右。有一次我向她请教驻颜之道，她说，虽然是自己经营美容院，但也并没有选用什么特别的大牌美容护肤品，唯有坚持“养心”二字，我一直能保持良好的心态，所以看起来年轻有活力。

《内经》说：“心主血，为生之本……心充脉华面，在液为汗，开窍于耳及舌。”

人体是一个小宇宙，时刻受到外界的影响，美是由里及表的，只有在内外平衡、气血充盈的基本上，进行必要的润饰，才能达到表里如一，拥有真正的健康和漂亮。

中医认为，一个人面色是否润泽，反映的是气血的充盈。心主血，心血充盈了，人的颜面就会红润而有光泽。所以，养心，能让女人容颜润泽如蜜。

对爱美的女人来说，一张小脸方寸之地，却最是烧钱，哪个爱美女子的梳妆台上没有一堆护肤品和彩妆？此法形而下之，卸了妆，脱了时装，美丽似乎就打折扣了。我赞成由内而外，先从养心开始，养出好肤色，练就美丽气质。

不懂得养心的女人，就像不懂得要育花当从根部浇水、施肥。养心，能令如花女人持续长久地美丽盛开，从内心到外在臻至完美境界。

养心美颜，从饮食细节做起

有句话叫做：“心平气和，血清颜清。”心主血脉，即心脏能推动血液在血管中运行。面部的血运特别丰富，故心气的盛衰可以从面部色泽反映出来。若心气不足，心血亏损，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会苍白无华。

中医提倡“医食同源”，对于心血亏虚者，建议多吃养心护心的“美颜食物”。

最典型的养心食物当属桂圆，有润肤安神、滋阴补血的功效。适合体弱多病、心悸失眠、面色无华的女性进补。心气虚、心血的姐妹如果每天能喝一碗桂圆粥，坚持一段时间，必能变成红润美人。

桂圆粥很好煮，准备桂圆肉100g，糯米120g。先将糯米洗净，加水煮至半熟，加入桂圆煮熟即成。桂圆含有人体所必需的蛋白质和糖，其中糖的成分主要是葡萄糖，易被我们的身体吸收利用，因此是极好的美容补品。

在厨房里，葱、姜、蒜这一类通常都是调味辅料，是不当成主菜来吃的。其实生姜也有很好的养心功效呢！生姜中含有姜辣素，对心脏和血管有一定的刺激作用，可使心跳加快，血管扩张，增加皮肤营养。络脉布于体表，受经脉的营养，以滋养肌肤。生姜能使络脉通畅，供给正常，使人容光焕发。

在果蔬中，橙子可以预防动脉硬化和心肌梗死，不仅是人体摄取维生素C的重要来源，而且还提供人体必不可少的宝贵叶酸。因此，经常享用一杯新鲜压榨橙汁或吃新鲜橙子应成为美女的饮食习惯！

注意吃橙子切勿将白色的丝络剥得一干二净！不论甜橙、橘子或蜜橘，丝络部分均富含保护人体健康的高效物质——抗氧化的橘皮苷（橙皮苷），这是抗击自由基的能手。其中的叶酸通过维生素B₆和B₁₂来保护人体免患动脉硬化和心肌梗死。

一些大型鱼类被称为心脏卫士。巨型鱼类的肉色略呈微红色，它们均含多种稀少的营养素，如增强甲状腺的碘、壮骨的维生素D、保护细胞的硒和坚固牙齿的氟。比如金枪鱼，以其特含 ϵ -3脂肪酸闻名于世，可以保护血管和抑制发炎。

我们日常的食物中，非常缺乏保护心脏的 α -亚油酸。亚麻子则相反，它富含这种亚油酸——100克亚麻子中就含有16.7克 α -亚油酸。同时，亚麻子所富含的纤维素可调节胆固醇水平。要想达到保护心脏的效果，每日应食用一汤匙，可加入混合麦片中或凉拌沙拉菜中来食用。

心情不佳，当心伤“心”

女人的美丽三分靠天生，七分是靠养出来的。即美在其外，必健在其内。除却容貌之外，女人的美，在于心灵，在于气质，在于神韵。

心态不好、心情不好的女人，常常会在不自知中一脸怨尤，把那点沧桑都写在脸上，完全没发觉已经减弱了自己的美丽气场。一张散发着负面信息的脸，不但影响形象，而且长期下来，会伤害到心神，甚至会导致身体器质性的病变。

所以欲做美女先要学会调剂自己的情绪，不能沉溺在某种不良状态中无法自拔。都说相由心生，心情衰的人一张脸看起来绝对是晦暗的，心情不错，神清气爽才会容光焕发。

心灵富足，喜爱艺术的女子，举手投足之间自然会有文化与知性的气质。都说“音乐是女人的公开情人”，心绪不畅时，放一曲钢琴曲，翻一翻书，心有琴弦，雅意一生，心静了人自然就美了。冥想一直是瑜伽中比较重要的养心方式。当心情不佳时，选个安静的地方坐下，全身放松，双手置于膝上。深呼吸，闭上眼睛，让大脑完全安静。想象自己来到深山之中，自由自在地漫步其间。耳边听着风吹过树叶的声响，小鸟的鸣叫，微风拂面而心旷神怡。如是带领自己流连于绮丽风光中，心情会无比放松。

国医养颜

“心者，君主之官，神明出焉。”

出自《黄帝内经》。意思是心主血脉，产生神明活动，神能统帅脏腑组织的功能活动，故喻为君主。说明神产生并总统于心，是人体脏腑组织等一切生命活动的主宰。血由心所主，对人体各脏腑组织器官具有濡养作用，是人体不可缺少的营养物质。人的目之视、足之步、掌之握、指之摄以及皮肤的感觉等，都要依靠血的供应。因而五脏六腑，外而皮肉筋骨，必须在血液运行不息的状态下，才能得到充足的营养，以维持正常的功能。

另外，血也是神的物质基础，血脉充盈我们才能神志清晰、精力充沛。如果气血不好，均可导致神志方面的病变，比如失眠、多梦等等。

小厨房

桂圆是养心美颜的食物，有养心安神、滋阴补血的功效。适合心悸失眠、面色无华的女性用来进补。

桂圆红枣茶

材料：红枣100克，桂圆50克。

做法：将所有的材料放入1000克的水中煮沸，熄火焖10分钟。

办公室制作秘籍：将所有的材料放入保温杯中，冲入1000克沸水焖20分钟，效果与火煮一样。

50岁时依然可以没有鱼尾纹——抗皱，一切从肝开始

给肝添负担，脸上就会添皱纹

我们一直反复在说，人体内脏机能的好坏会在脸上反映出来。如果有一天，忙忙碌碌的你发现，本来很光洁的额头、眼角或者颧骨，皱纹突然增加，这种情况表明肝脏负担过重。

能够拥有光洁无瑕的脸蛋是很难得的，其实每个人的脸上多多少少都会有一些小小的瑕疵，而这些不容易注意到的瑕疵，显示着身体状态可能有些不理想。

皱纹的产生有很多原因，其中之一是饮食不当。肝主藏血，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。肝血不足，面部皮肤缺少血液滋养，则面色无华，暗淡无光，两目干涩，视物不清。人体内负责排毒的主要就是肝脏，保护好肝脏，才能保证毒素可以顺利地排出体外。如果皱纹突然增加，表明饮食不当，造成肝脏负担过重。肝功能无法净化血液或供给血液足够的养分，会让血液变混浊，体内新陈代谢速率降低，皮肤敏感性增高，导致皱纹出现。

给肝减负担的秘诀

减轻肝的负担，必须戒酒，少吃动物脂肪，多吃一些清淡的食物，如猪肝、菠菜、豆腐和鱼类等。

对肝脏失调者，中医提倡食用“银耳菊花粥”来进行调养。其做法为：银耳、菊花各10g，糯米60g。同放锅内，加水适量煮粥，粥熟后调