

喝出靓丽容颜

刘国柱 主编



金盾出版社

喝出靓丽容颜

主 编

刘国柱

编著者

刘姝倩 孙景礼 赵翠芬

刘爱珍 王 辉 刘

邹宝华 刘志忠 朱

刘 蕾 赵丽娥

赵江红 刘 佳

赵红宇 高 远

绘 图

刘姝羽



金盾出版社



内容提要

药食同源,食物是最好的美容养颜“药物”。爱美之心人皆有之,靓丽容颜,苗条身材,是人们永远追求的目标。本书作者是饮食营养方面的专家,书中介绍了200余种日常生活中的食物、药物及由其组成的500多个粥、汤、汁、茶效验方,并详细介绍了每方的功效与制作方法。读者如能选择应用,无论正餐喝粥,还是佐餐用汤,或是休闲时品茶饮汁,都能在不经意间喝出令人惊羡的靓丽容颜。

图书在版编目(CIP)数据

喝出靓丽容颜/刘国柱主编. —北京:金盾出版社,2010.2
ISBN 978-7-5082-6100-3

I. ①喝… II. ①刘… III. ①美容—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207433 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:12.75 字数:176千字

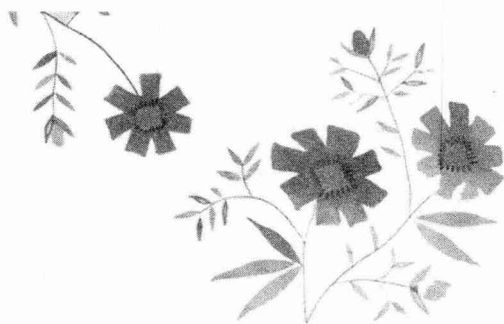
2010年2月第1版第1次印刷

印数:1~11000册 定价:24.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

喝出靚

丽容颜



目录

第一章 喝出丝丝秀发——头发早白、脱落防治

一、头发基本结构及其护理 \1

(一)头发的结构 \1

(二)头发的生长周期 \2

(三)头发生长所需要的营养食物 \3

1. 富含胡萝卜素的食物 \3
2. 富含B族维生素的食物 \4
3. 富含维生素C的食物 \4
4. 富含维生素E的食物 \4
5. 富含无机盐的食物 \4

(四)头发的护理与保养 \4

1. 擦发与梳发 \4
2. 按摩头皮 \5
3. 洗发技巧 \5

二、防治头发枯脱喝的汁、茶、汤、粥 \6

(一)防治头发枯脱汁 \6

- 鹅梨苹果汁 \6
- 花生仁豆奶汁 \6
- 西红柿胡萝卜汁 \7
- 牛奶油菜汁 \7

莴苣胡萝卜汁 \7

苹果核桃汁 \7

(二)防治头发枯脱茶 \8

- 可可草莓茶 \8
- 黑芝麻茶 \8

(三)防治头发枯脱汤 \8

- 牛肉萝卜汤 \8
- 蘑菇枸杞汤 \9
- 蘑菇洋葱汤 \9
- 黄瓜腰花汤 \9
- 黄瓜胡萝卜瘦肉汤 \10
- 首乌鸡丝汤 \10

(四)防治头发枯脱粥 \10

- 海带绿豆粥 \10
- 苦荞麦大豆粳糯米粥 \11
- 豆腐猪腰子糯米粥 \11

三、头发早白的防治 \11

(一)头发早白的机制 \11

(二)防治白发的粥、汤、汁 \12



1. 防治白发粥 \12

板栗米粥 \12

黑豆芝麻大枣泥 \13

芝麻粳米粥 \13

芝麻桑葚糊 \13

首乌粳米粥 \13

芝麻白糖糊 \14

三黑乌发粥 \14

首乌枸杞子山药粳米粥 \14

首乌鸡蛋小米粥 \14

首乌黑芝麻栗子糯米粥 \15

黑豆菟丝子糯米粥 \15

黑芝麻枸杞子蜜粥 \15

2. 防治白发汤 \16

首乌茯苓瘦肉汤 \16

海带瘦肉汤 \16

紫菜猴头菇汤 \16

牡蛎海带汤 \17

香菇淡菜汤 \17

黑芝麻山药枸杞子汤 \18

女贞子首乌牛肉汤 \18

乌鸡黄精枸杞子汤 \18

首乌黑芝麻菟丝子汤 \19

枸杞子麻雀汤 \19

腰花木耳紫菜汤 \20

墨鱼猪瘦肉紫菜汤 \20

枸杞子山药甲鱼汤 \20

莲子枸杞子汤 \21

木耳龙眼汤 \21

乌发羊骨汤 \21

首乌莲子枸杞子汤 \22

何首乌牛肉汤 \22

首乌乌鸡汤 \22

3. 防治白发汁 \23

桑葚西瓜汁 \23

桑葚胡萝卜汁 \23

苹果洋葱胡萝卜汁 \23

桑葚黄瓜胡萝卜汁 \23

第二章 喝出靓丽容颜——黄褐斑、雀斑、青春痘的防治

一、黄褐斑 \24

(一) 黄褐斑出现的原因 \24

(二) 祛黄褐斑的食物与果汁 \24

柠檬 \24

草莓 \25

猕猴桃 \25

丝瓜络 \25

茄子 \26

桃子 \26

猕猴桃青苹果汁 \26

黄瓜汁 \27

黄瓜柠檬汁 \27

苦瓜豆浆汁 \27

咖啡荔枝汁 \27

丝瓜葡萄汁 \28

桃胡萝卜汁 \28

茄子西红柿汁 \28

草莓胡萝卜汁 \28

柠檬苹果汁 \29

西瓜皮冬瓜皮黄瓜汁 \29

(三)黄褐斑的预防 \29

二、雀斑 \30

(一)雀斑的概念 \30

(二)雀斑出现的原因 \30

(三)防治雀斑喝的汁、汤、粥 \31

柠檬汁 \31

牛奶草莓汁 \31

牛奶苹果汁 \31

番茄胡萝卜汁 \31

番茄红花汤 \32

兔肉三七西红柿汤 \32

薏苡仁大枣香菇汤 \32

鳝鱼紫菜汤 \33

当归生姜羊肉汤 \33

黄瓜西红柿猪肝汤 \33

黑木耳大枣枸杞子瘦肉汤 \34

丝瓜荷叶大枣鸡丝汤 \34

黄瓜香菇西红柿鸡蛋汤 \34

三七椰子木耳虾皮汤 \35

银花芦根粥 \35

冬瓜赤豆粥 \36

白菜薏苡仁粥 \36

绿豆葫芦糯米粥 \36

木耳黄花胡萝卜粳米粥 \37

胡萝卜山药枸杞子糯米粥 \37

黄芪枸杞子桑葚糯米粥 \37

(四)雀斑的预防 \38

三、青春痘 \38

(一)青春痘出现的原因 \38

(二)青春痘的临床表现 \38

(三)祛除青春痘喝的汁、汤、粥 \39

山楂西红柿鲜枣汁 \39

胡萝卜鲜荸荠西瓜汁 \39

苦瓜山楂苹果汁 \39

胡萝卜苦瓜汁 \39

芦荟卷心菜西红柿汁 \40

芦荟胡萝卜苹果汁 \40

金银花甘草汁 \40

生菜鲢鱼西红柿豆腐汤 \41

豆腐西红柿紫菜汤 \41

无花果杏仁汤 \41

兔头海带汤 \42

绿豆海带鲍鱼汤 \42

鱼丸紫菜汤 \42

木耳竹笋豆腐干汤 \43

白菜西红柿猪肉香菜汤 \43

薏苡仁香菇鸡丝汤 \43

竹笋西红柿紫菜虾皮汤 \44

菠菜银耳紫菜汤 \44

黑木耳西红柿鲑鱼香菜汤 \45

生地黄莲藕兔肉汤 \45

生地黄金银花水鸭紫菜汤 \45

笋瓜玉米淡菜西红柿汤 \46

荷叶绿豆旗参乳鸽汤 \46

生地黄黑木耳猪瘦肉香菜汤 \46
赤豆冬瓜瘦肉汤 \47
白菊花鱼肚鸡蛋紫菜汤 \47
鲜蟹豆腐西红柿汤 \48
萝卜葛根瘦肉香菜汤 \48
莲子银耳鸡丝菠菜汤 \48
银杏贝母猪肉香菜汤 \49
海藻薏苡仁枸杞子粥 \49
枸杞子大枣海藻粥 \49
海带苦瓜大枣粳米粥 \50
菱角枸杞子糯米粥 \50

核桃仁山楂大枣粳米粥 \50
枸杞子薏苡仁粥 \51
莲子山药芡实糯米粥 \51
海藻薏苡仁糯米粥 \51
黄豆苹果核桃仁粳米粥 \52
核桃仁枸杞子山药芝麻糯米粥 \52
黑豆核桃仁苹果粥 \52
枇杷叶山楂薏苡仁粥 \53
葛根山楂薏苡仁粥 \53
春笋胡萝卜薏苡仁粥 \53

第三章 喝出岁月无痕——面部皱纹的防治

一、皱纹产生的原因 \54

- (一) 气血津液不足 \54
- (二) 情绪抑郁 \54
- (三) 长期曝晒风袭 \54
- (四) 自然衰老 \55

二、除皱四法 \55

- (一) 平衡膳食法 \55
 - 1. 成年人每天需要摄入热能的量 \56
 - 2. 按年龄每天需要摄入热能的量 \56
 - 3. 按劳动强度每天需要摄入热能的量 \56
- (二) 保持乐观情绪法 \58
- (三) 面部除皱运动法 \58
- (四) 面部按摩除皱运动法 \63

1. 按摩作用 \63

2. 按摩方法 \63

三、减皱饮食营养五要素 \65

- (一) 优选富含软骨素的食物 \65
- (二) 优选富含核酸的食物 \66
- (三) 优选富含维生素 C、维生素 E 的食物 \68
- (四) 优选富含胶原蛋白的食物 \70
- (五) 补足水分 \70

四、美容祛皱喝的粥、汤 \70

(一) 美容祛皱粥 \70

黄瓜木耳枸杞子糯米粥 \70
熟地丹参大枣粳米粥 \71
粟米大枣松仁糯米粥 \71
龙眼枸杞子大枣小米粥 \71
黑米芝麻莲子大枣粥 \72

枸杞子木耳大枣糯米粥 \72

丝瓜山药枸杞子玉米糝粥 \72

(二)美容减皱汤 \73

冬虫夏草枸杞子鳝鱼汤 \73

龟肉百合枸杞子大枣汤 \73

黄芪灵芝枸杞子鸽蛋汤 \73

当归黄芪枸杞子鹌鹑蛋汤 \74

豆苗山药枸杞子海参汤 \74

胡萝卜大枣兔肉香菜汤 \75

三七牛筋鹿筋汤 \75

黄芪枸杞子田鸡汤 \75

黄豆猪皮汤 \76

第四章 喝出靓丽肌肤——养颜增白，润肤嫩肤

一、美容养颜的基本概念 \77

(一)肤色的形成 \77

(二)皮肤的老化 \79

二、美容养颜营养七要素 \79

(一)蛋白质 \79

(二)脂类 \81

(三)糖类(碳水化合物) \82

(四)维生素 \83

1. 维生素 A \83

2. 维生素 B₂ \85

3. 维生素 B₆ \85

4. 维生素 E \85

5. 维生素 C \86

6. 维生素 H \87

(五)无机盐(矿物质) \87

(六)膳食纤维 \88

(七)水 \88

三、美容养颜喝的粥、汤 \89

(一)美容养颜粥 \89

大枣龙眼小米粥 \89

燕麦赤豆芝麻粥 \89

羊肝玉米糝粥 \90

大枣菊花糯米粥 \90

豆苗猪腰子荞麦粥 \90

泥鳅大枣玉米糝粥 \91

燕窝小米粥 \91

人参山药糯米粥 \91

黄芪小豆大枣糯米粥 \92

山药枸杞子糯米粥 \92

当归大枣梗米粥 \92

莲子大枣小米粥 \93

山药龙眼糯米粥 \93

(二)美容养颜汤 \93

鸡肝香菇汤 \93

山药葛根兔肉汤 \94

冬笋木耳兔肉汤 \94

猪皮黄豆紫菜汤 \94

灵芝香菇鹌鹑蛋香菜汤 \95

葛根大枣猪蹄香菜汤 \95

莲子龙眼大枣汤 \96

大枣当归龙眼汤 \96

山药黄芪大枣汤 \96

乌鸡山药茯苓汤 \97

田鸡腿肉鱼肚枸杞汤 \97

人参乌龟汤 \97

龙眼莲子枸杞子山药汤 \98

四、美容润肤喝的粥、汤 \98

(一)美容润肤粥 \98

香菇胡萝卜小米粥 \98

胡萝卜木耳肉末粳米粥 \99

荷叶竹笋玉米糝粥 \99

莲子葡萄干小米粥 \99

黄精大枣牛肉粥 \100

木耳松仁胡萝卜粥 \100

香菇枸杞子龙眼高粱米粥 \100

木耳山楂大枣小米粥 \101

山药栗子龙眼肉糯米粥 \101

(二)美容润肤汤 \101

人参乌鸡西红柿香菜汤 \101

人参木耳鹌鹑香菜汤 \102

葛根黑芝麻木耳香菜汤 \102

木耳香菇虾皮小白菜汤 \102

银耳虾仁菠菜汤 \103

香菇猪蹄汤 \103

枸杞子香菇兔肉香菜汤 \104

山药枸杞子木耳鱼头汤 \104

山楂大枣葡萄干汤 \104

珍珠龙眼肉枸杞子汤 \105

山药蜂蜜桑葚汤 \105

龙眼荔枝枸杞子汤 \105

蘑菇海虾菠菜汤 \106

木耳菠菜银鱼汤 \106

人参大枣香菇瘦肉汤 \106

珍珠山楂大枣汤 \107

木瓜香菇猪蹄香菜汤 \107

五、美容增白嫩肤喝的粥、汤 \107

(一)美容增白嫩肤粥 \107

桑葚丹参糯米粥 \107

鸽肉大枣小米粥 \108

黄瓜木耳粥 \108

韭菜羊肉丝瓜粥 \108

荷叶瘦肉玉米糝粥 \109

山药芋头瘦肉粳米粥 \109

菠菜瘦肉小米粥 \109

大枣枸杞子兔肉糯米粥 \110

玉竹胡萝卜玉米粥 \110

(二)美容增白嫩肤汤 \111

香菇枸杞子大枣牛奶汤 \111

玉竹山药牛肉汤 \111

红苋兔肉汤 \111

红苋菜枸杞子虾皮鸡蛋汤 \112

龙眼栗子山药蜂蜜汤 \112

鸡爪黑豆枸杞子汤 \112

鲜人参龙眼枸杞子汤 \113

兔肉枸杞子香菇香菜汤 \113

鸡蛋豆腐西红柿兔肉汤 \113

木瓜玉竹鱼尾汤 \114

第五章 喝出无毒一身轻——排毒养颜方法

- 一、排毒养颜基本概念 \115
 - (一)人体排毒的渠道 \115
 - (二)中医对排毒养颜的认识 \116
- 二、排毒养颜五法 \117
 - (一)多饮开水法 \117
 - (二)多喝果蔬汁法 \118
 - (三)多吃深色蔬菜法 \118
 - (四)发汗排出毒素法 \119
 - (五)多吃膳食纤维法 \119
- 三、排毒养颜喝的汤、汁、粥 \119
 - (一)排毒养颜汤 \119
 - 海带菠菜虾皮汤 \119
 - 猪血香菇汤 \120
 - 番茄芦荟香菇香菜汤 \120
 - 竹笋香菇鸡丝汤 \120
 - 猪血香菇白菜汤 \121
 - 木耳香菜肉丝汤 \121
 - (二)排毒养颜汁 \122
 - 胡萝卜西红柿汁 \122
 - 黄瓜苹果汁 \122
 - 苦瓜葡萄汁 \122
 - 荔枝桃汁 \123
 - (三)排毒养颜粥 \123
 - 蜂蜜薏苡仁粥 \123
 - 绿豆玉米糝粥 \123

第六章 喝出苗条身材——瘦身健美标准

- 一、人体理想身材标准 \124
 - (一)男性理想体重身高标准 \124
 - (二)女性理想体重身高标准 \126
- 二、肥胖诊断标准 \127
 - (一)体重指数法 \127
 - (二)世界卫生组织肥胖诊断标准 \128
 - (三)体重指数和腰围诊断标准 \128
- 三、瘦身苗条喝的粥、汤 \129
 - (一)瘦身苗条粥 \129
 - 胡萝卜荷叶大米粥 \129
 - 胡萝卜豆汁荞麦米粥 \129
 - 胡萝卜玉米楂粥 \129
 - 胡萝卜山楂燕麦粥 \130
 - 胡萝卜芹菜粳米粥 \130
 - 胡萝卜麸皮山楂粥 \130
 - 胡萝卜山楂玉米糝粥 \131
 - 胡萝卜山楂小米粥 \131
 - 冬瓜玉米糝粥 \131
 - 冬瓜山楂小豆粥 \132
 - 冬瓜山楂薏苡仁粥 \132
 - 冬瓜山楂大米粥 \132
 - 南瓜燕麦粥 \133
 - 南瓜麸皮山楂粳米粥 \133

南瓜荞麦绿豆粥 \133

南瓜燕麦小豆粥 \134

山楂燕麦绿豆粥 \134

山楂魔芋小米粥 \134

山楂红薯粳米粥 \135

山楂土豆粳米粥 \135

山楂红薯小米粥 \135

山楂红薯玉米糝粥 \136

山楂西瓜皮绿豆小米粥 \136

萝卜山楂小豆大米粥 \136

萝卜山药小米粥 \137

萝卜红薯玉米糝粥 \137

萝卜绞股蓝荞麦米粥 \137

萝卜木耳糯米粥 \138

金瓜螺旋藻糯米粥 \138

金瓜山楂小米粥 \138

金瓜香菇玉米糝粥 \139

金瓜茯苓玉米糝粥 \139

金瓜绞股蓝绿豆粥 \139

金瓜胡萝卜魔芋小米粥 \140

胡萝卜魔芋荞麦米粥 \140

芦笋胡萝卜魔芋粳米粥 \141

红薯山楂魔芋小米粥 \141

红薯海带绿豆粥 \141

山药山楂小豆粥 \142

山药薏苡仁小豆粥 \142

山药山楂高粱米粥 \142

(二)瘦身苗条汤 \143

香菇竹笋汤 \143

香菇豆腐汤 \144

蘑菇冬瓜汤 \144

香菇菠菜汤 \144

香菇西红柿鸡蛋汤 \145

香菇虾仁苋菜汤 \145

香菇番茄白菜虾皮汤 \145

海带冬瓜虾皮汤 \146

马齿苋荠菜西红柿汤 \146

番茄海带木耳汤 \147

枸杞子黄瓜豆腐汤 \147

薏苡仁丝瓜汤 \147

香菇苋菜豆腐汤 \148

木耳菠菜紫菜虾皮汤 \148

香菇番茄紫菜虾皮汤 \148

海带冬瓜薏苡仁虾皮汤 \149

海带小白菜紫菜虾皮汤 \149

海带胡萝卜白菜虾皮汤 \150

紫菜萝卜黄瓜虾仁汤 \150

竹笋黑木耳香菇韭菜汤 \150

香菇冬瓜番茄虾皮汤 \151

木耳苋菜番茄虾皮汤 \151

菠菜银耳香菇虾皮汤 \152

香菇白菜豆腐虾皮汤 \152

香菇莴苣叶鱼片汤 \152

海带白菜冻豆腐虾皮汤 \153

鲑鱼冬瓜紫菜汤 \153

海带白萝卜虾皮汤 \154

鲤鱼山楂鸡蛋汤 \154

苹果木耳紫菜虾皮汤 \154

山楂香菇豌豆苗汤 \155

山楂竹笋小白菜蛋清汤 \155

山楂金针菜虾皮汤 \156

山楂丝瓜虾皮汤 \156

山楂薏苡仁菠菜虾皮汤 \156

山楂白菜香菇虾皮汤 \157

山楂冬瓜香菇虾皮汤 \157

山楂白萝卜黑木耳汤 \158

山楂香菇黄瓜紫菜汤 \158

山楂芦笋香菇虾皮汤 \158

香菇紫菜冬瓜肉丝汤 \159

海带紫菜冬瓜虾皮汤 \159

翠衣西红柿豆腐虾皮汤 \160

香菇豆苗紫菜虾皮汤 \160

香菇黄豆芽百合虾皮汤 \161

第七章 让你的青春永驻——科学生活方式八法

一、青春的概念 \162

二、青春常驻的方法 \163

(一)科学生活方式葆青春 \163

(二)不良生活方式催人老 \164

(三)核酸能使人青春常驻 \164

1. 核酸使人年轻 \164

2. 合理营养葆青春 \166

(四)核酸能防治疾病 \167

(五)维护美丽肌肤 \167

1. 蛋白质饮料是青春常驻 的第一使者 \167

2. 科学营养是青春常驻的 必要条件 \167

(六)使人年轻 10 岁三要素 \168

1. 维生素 E \168

2. 维生素 C \169

3. 胡萝卜素 \169

三、青春常驻喝的汁、汤、粥 \171

(一)青春常驻汁 \171

猕猴桃汁 \171

苹果汁 \171

鲜枣汁 \172

草莓汁 \172

龙眼汁 \172

葡萄汁 \172

(二)青春常驻汤 \172

油菜虾皮香菜汤 \172

白萝卜缨辣椒汤 \173

苜蓿芥蓝汤 \173

豆肝尖黑木耳汤 \174

香菇紫菜汤 \174

(三)青春常驻粥 \174

小麦胚芽糯米粥 \174

白玉米糝粥 \175

鹅蛋豆腐干糯米粥 \175

附录 美容、驻颜、瘦身、祛斑的食物

一、谷类 \176

荞麦 \176

燕麦 \176

玉米 \177

二、菜豆类 \177

番茄 \177

胡萝卜 \178

西蓝花 \178

金针菜 \179

红薯 \179

洋葱 \179

海带 \180

黑木耳 \180

蘑菇 \181

海藻 \181

菠菜 \181

香椿 \182

茄子 \182

马齿苋 \182

核桃 \183

黑芝麻 \183

花生 \184

黑豆 \184

三、水果类 \184

猕猴桃 \184

大枣 \185

山楂 \185

香蕉 \186

苹果 \186

银杏 \187

桑葚 \187

草莓 \187

桃 \188

葡萄 \188

四、肉类 \188

猪皮 \188

猪蹄 \188

甲鱼 \189

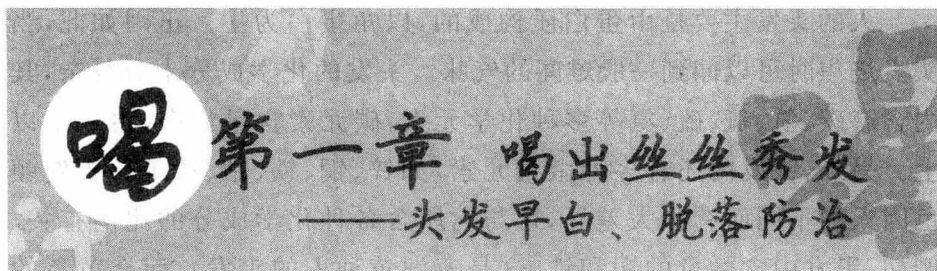
乌龟 \190

阿胶 \190

三文鱼 \191

五、奶类 \191

牛奶 \191



一、头发基本结构及其护理

(一) 头发的结构

头发是人体毛发的一部分,是由毛发、毛根、毛囊三部分组成的(图 1-1)。毛发是指露出头皮的部分,毛根则深埋在头皮层的毛囊之中,毛根的末端膨大如球状的部分称为毛囊,是头发获得营养的部位。

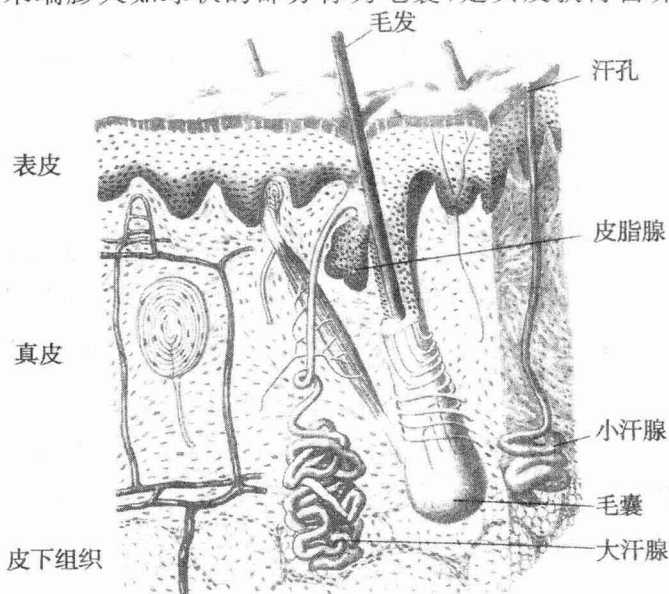


图 1-1 毛发结构

問道飲食方

靓丽人生路

人的头发主要是由蛋白质构成的,以角蛋白为主。正因如此,当头发烧焦时可以闻到一股难闻的气味。头发的化学成分十分复杂,其内含有碳、氢、氧、硫、氮等多种化学元素,碳元素含量最多,占一半以上。另外,头发内还有多种微量元素,如锌、铜、铁、钴、钛等。头发颜色因人种不同而有很大差异,这与它所含各种化学成分的比例有关。例如,黑发中含微量的铜和铁,这是亚洲黄种人的头发。而金黄色的头发中含有钛,欧美白种人的头发属于此类型,红棕色的头发中含有铜、铁、钴等,这是美洲印第安人的头发类型。需要特别指出的是,头发的颜色是由遗传基因决定的,而且一般也不易改变。

头皮内也和皮肤一样,有附属器——皮脂腺。皮脂腺是分泌皮脂的器官,生长在皮肤的真皮层内。皮脂腺的导管与毛发的毛囊相通,一般在每个毛囊上都附着有一个或数个皮脂腺。皮脂腺分泌的皮脂可以使头发乌黑油亮。有些皮脂腺发达的人的头发显得黑亮,而一些皮脂分泌少者的头发会显得干枯、粗糙。皮脂还可以使头发变得柔顺,利于发型的梳理。但如果头皮的皮脂过多会造成头皮屑较多,严重者还会引起脂溢性脱发等头皮病。所以,皮脂腺分泌不多也不少为健康。

(二) 头发的生长周期

人的头发不按季节的生长或脱落,而是在不同时期分散地脱落和再生。正常人每日可脱落约 100 根头发,同时也有相等量的头发再生。其生长速度平均为 0.1~0.4 毫米/天。每个人的头发有 10~15 万根,少于 3 万根为严重脱发。

头发生长呈周期性,即生长期、退行期、休止期。头发的生长期为 3~4 年,退行期约数周,休止期约 3 个月。3~4 年中可生长 50~60 厘米,然后脱落及再生新发(图 1-2)。

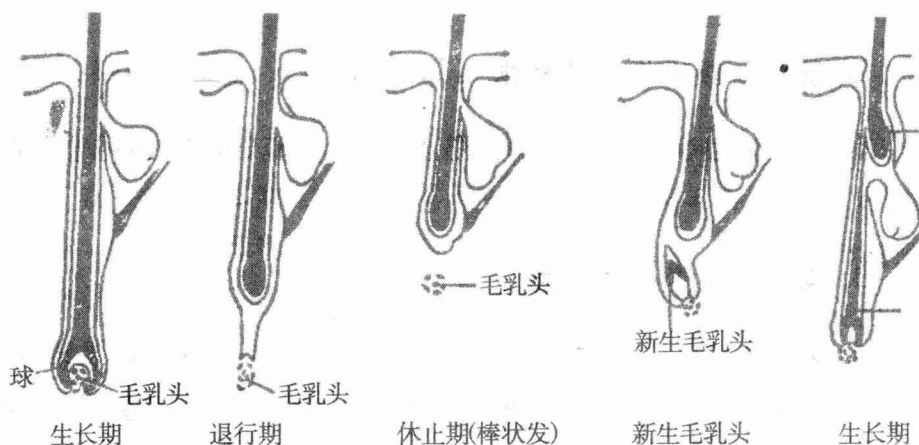


图 1-2 毛发生长和脱落再生过程

头发的生长受神经及内分泌的调节和摄入必需营养多寡的影响。例如,皮脂分泌旺盛的人,头发显得黑亮。反之,皮脂分泌少者,头发显得干枯、粗糙、脆断而易脱落。若营养不良可能因贫血而脱发,缺少维生素、无机盐的摄入,头发纤细而稀疏。饮用水缺碘,也使头发变细或脱落。头发的角质需要蛋白质和硫的参与,倘若缺乏富含蛋白质、胶原蛋白及硫的食物摄入,头发会暗淡无光。这些使头发生长良好的营养要素,通过饱含水分的汤、汁、粥的载体摄入体内,以供给头发必需的营养成分,使头皮毛乳头生长出乌黑油亮的头发。

(三) 头发生长所需要的营养食物

要使头发按其生理发育生长,除上述蛋白质以外,还必须供给下列 5 种富含头发营养的食物:

1. 富含胡萝卜素的食物

新鲜蔬菜都含有胡萝卜素(维生素 A 原),包括绿色菜(如莴苣)、红色菜(如西红柿、胡萝卜)和黄绿色菜(如南瓜等)。另外,鱼、动物肝和鱼肝油中都含有丰富的维生素 A。维生素 A 对头皮、皮肤、骨骼等

组织都是有益的,缺乏维生素 A 会使头发变得干枯。

2. 富含 B 族维生素的食物

最佳来源是啤酒酵母。此外,谷类食物、大豆、麦芽、各种干果含量也较多。

3. 富含维生素 C 的食物

大多数新鲜水果中含量都很丰富,如葡萄、草莓、柑橘、苹果等。另外,大多数蔬菜中也含有大量维生素 C,如芹菜、菠菜、卷心菜、豌豆、芥菜、土豆等。维生素 C 是头皮营养和皮肤健美所必不可少的。

4. 富含维生素 E 的食物

存在于植物油,如花生油、芝麻油、豆油,以及干果、糙米、羊肉、牛奶、面粉中。近年研究表明,维生素 E 具有抗衰老作用,还可增强身体的许多功能,使头皮血管年轻,促进头发生长而乌黑油亮。

5. 富含无机盐的食物

含有丰富铁、碘的食物有:海带、鱼类、肝、葡萄干、豆类、肉类、菠菜、蘑菇、核桃等,是头发生长油亮的要素。

(四) 头发的护理与保养

1. 擦发与梳发

秀美头发的首要条件是身体健康、精神愉快,其次则是日常对头发的护理与保养。每天早、中、晚要擦拭和梳理头发,也就是用湿毛巾擦掉头发上的灰尘、细菌和用多排梳梳理头发,以刺激、按摩头皮增加毛囊发根部的营养。每天早、中、晚擦梳头发 3 分钟,不仅可保持头发的清洁,还会使血液循环加快,促进头皮的新陈代谢,脱去已无生机的