

花样* 女人 Woman

女 / 性 / 健 / 康 / 枕 / 边 / 书

* 随手翻翻就有收获

赵华路 赵阳路 ◎ 编著

二十 美人计

{ 美丽是女人的资本 } 拥有健康
{ 健康是美丽的基础 } 才能拥有真正的美丽

破解不同季节里的美颜养生密码，
把自己打造成如鲜花一般芬芳、美丽的女人！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

女/性/健/康/枕/边/书

花样女人——二十四节气美人计

HUA YANG NU REN

赵华路 赵阳路 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

花样女人：二十四节气美人计 / 赵华路，赵阳路编著. — 青岛：青岛出版社，2011.1

(女性健康枕边书)

ISBN 978-7-5436-5035-0

I. ①花… II. ①赵… ②赵… III. ①女性—美容—基本知识 ②女性—保健—基本知识 IV. ①TS974.1 ②R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053828号

- 书 名 花样女人——二十四节气美人计
编 著 赵华路 赵阳路
丛 书 名 女性健康枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 0532-80998664
责任编辑 刘晓艳
特约编辑 逢 丹
装帧设计 青岛出版设计中心 乔峰
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1000mm)
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5436-5035-0
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话：0532-80998826)

本书建议陈列类别：女性保健类



前言

PREFACE

你一定知道：一年有十二个月，而每月有两个节气，全年共有二十四个节气。如果仔细看看这些节气的名字，你会喜欢上它们。惊蛰呀，谷雨呀，芒种呀，小雪呀……真是佩服我们的祖先不但精确测量出不同季节的变换，总结了二十四个节气，还能够给它们起上那么美丽诗意的名字。

二十四节气是怎么得来的呢？地球围绕太阳公转的轨道称为黄道，在黄道上运行的360度正是地球上度过的一年。每年从春分开始，每前进15度就定为一个节气，360度正好可以分为二十四个节气。因为节气用到的是太阳历，所以节气的日期在阳历中比阴历更确定。比如立春总是在阳历的2月3日至5日之间。而在阴历中，立春最早可以在年末腊月十五日，最晚竟然可以在下一年的正月十五日呢。

早在两千五百年前的春秋战国时期，那时的人们就已经可以确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气了。方法很简单，就是用土圭（在一个平面上竖一根杆子）来测量正午时分太阳照在竖杆上影子的长度。一年之中，土圭在正午时影子最短的那天是夏至，最长的一天是冬至，影子长度适中的就是春分或秋分。西汉时的淮南王刘安，曾编过一本《淮南子》，里面就已经完整地记载了二十四节气了。

古代的中国是以农为本，二十四节气对农业生产的指导作用非常大。人们越来越重视节气对自己生活的影响，把它当作衣食住行的风向标。而中国人又最是讲究人和天地万物之间的和谐，根据气候的不同来调节自己的饮食起居，以达到养生的目的。

在这本书中，我们就为大家破解了不同节气中的美颜养生密码，让古老神秘的节气进入你的生活。让你在不同的季节中都能自如地施展季节美人计，变身二十四节气美丽长驻的女人。





目录 CONTENTS

节气歌10

上篇 四季蔬果美人计

欣欣春日美人计

立春

最优蔬果:	韭菜.....13
	黄豆芽.....13
	苹果.....13
最佳五谷杂粮:	薏米.....14
美人DIY:	苹果润白面膜.....15
	苹果眼贴.....15
	苹果清润面膜.....15
	水嫩芒香苹果汁.....15
	薏米百合养颜粥.....15

雨水

最优蔬果:	山药.....17
	扁豆.....17
	甜橙.....17
	柠檬.....18
最佳五谷杂粮:	芝麻.....18
	黑豆.....18
美人DIY:	芝麻养颜乌发糊.....19
	芝麻驻颜面膜.....19
	美颜补水柠檬茶.....19
	柠檬爽肤水.....19
	柠檬养发膜.....19
	柠檬清透美白面膜.....19
	柠檬浴体擦.....19

惊蛰

最优蔬果:	春笋.....21
	大枣.....21
	梨.....22
最佳五谷杂粮:	枸杞.....22
美人DIY:	莲藕梨汁.....23

冰糖梨水.....23
枸杞瘦身茶.....23
银耳枸杞羹.....23
菊花枸杞茶.....23
红枣百合粳米粥.....23

春分

最优蔬果:	野苋菜.....25
	菠菜.....25
	甘蔗.....25
最佳五谷杂粮:	赤小豆.....25
美人DIY:	菠菜美白面膜.....26
	红豆去角质面膜.....26

清明

最优蔬果:	葱.....28
	蒜.....28
	荸荠.....28
	香蕉.....29
最佳五谷杂粮:	小米.....29
美人DIY:	香蕉滋润面膜.....30
	香蕉奶昔.....30
	香蕉保湿面膜.....30
	大蒜瘦脸面膜.....30
	大蒜祛痘急救贴.....30

谷雨

最优蔬果:	香椿芽.....32
	芹菜.....32
	菠萝.....32
最佳五谷杂粮:	小米.....33
	春茶.....33
美人DIY:	绿茶紧肤祛痘面膜.....34
	茶糖润白面膜.....34
	茶香爽肤水.....34
	菠萝润白奶昔.....34
	菠萝控油面膜.....34

荫荫夏日美人计

立夏

最优蔬果:	油菜·····37
	黄瓜·····37
	樱桃·····37
	青梅·····38
最佳五谷杂粮:	小麦·····38
美人DIY:	黄瓜补水眼贴·····39
	黄瓜柔白面膜·····39
	黄瓜排毒面膜·····39
	银耳樱桃羹·····39
	樱桃红润面膜·····39
	小麦修护面膜·····39

小满

最优蔬果:	生菜·····41
	草莓·····41
	枇杷·····41
美人DIY:	草莓薏仁羹·····42
	草莓防皱洗面奶·····42
	枇杷银耳羹·····42
	生菜美颜水·····42

芒种

最优蔬果:	空心菜·····44
	豇豆·····44
	桑葚·····44
	杏·····44
美人DIY:	桑葚柔白眼膜·····45
	桑葚蜜饮·····45
	枸杞桑葚粥·····45
	杏仁去死皮面膜·····45
	杏仁牛奶滋润面膜·····45

夏至

最优蔬果:	茼蒿·····47
	姜·····47
	杨梅·····47
	桃·····47
	芒果·····47
美人DIY:	芒果奶昔·····48
	香蕉蜜桃奶·····48
	芒果杏仁银耳羹·····48
	清爽杨梅汤·····48

小暑

最优蔬果:	番茄·····50
	苦瓜·····50
	椰子·····50
	荔枝·····50
美人DIY:	番茄蜂蜜面膜·····51
	香甜椰盅·····51
	浓醇椰香饭·····51
	荔枝西米露·····51

大暑

最优蔬果:	甜椒·····53
	丝瓜·····53
	西瓜·····53
最佳五谷杂粮:	绿豆·····53
美人DIY:	西瓜晒后修复面膜·····54
	瓜皮镇定面膜·····54
	绿豆去角质面膜·····54
	绿豆乌梅饮·····54
	绿豆翠皮粥·····54
	丝瓜美容液·····54

潇潇秋日美人计

立秋

最优蔬果:	芦笋·····57
	茄子·····57
	香菜·····57
	莴笋·····57
	李子·····58
	哈密瓜·····58
美人DIY:	茄丁去斑擦·····59
	香菜橘皮粥·····59
	香菜萝卜汤·····59
	鲜姜笋丝·····59
	莴笋修护面膜·····59

处暑

最优蔬果:	小白菜·····61
	冬瓜·····61
	木瓜·····61
美人DIY:	冬瓜瘦身汤·····62
	木瓜酵素清洁面膜·····62
	木瓜养颜羹·····62

木瓜去眼袋眼膜.....62

白露

- 最优蔬果： 甘蓝.....64
菱角.....64
猕猴桃.....64
- 最佳五谷杂粮： 杏仁.....64
- 美人DIY： 猕猴桃补水发膜.....65
猕猴桃净肤面膜.....65
杏仁糯米芒果粥.....65
杏仁洁肤面膜.....65
杏仁草莓奶昔.....65

秋分

- 最优蔬果： 山楂.....67
石榴.....67
- 最佳五谷杂粮： 莲子.....67
- 美人DIY： 山楂菊花药膳茶.....68
山楂美唇膜.....68
莲子百合红枣羹.....68
莲子净白面膜.....68
莲子银耳汤.....68

寒露

- 最优蔬果： 菜花.....70
葡萄.....70
柚子.....70
- 最佳五谷杂粮： 栗子.....71
- 美人DIY： 葡萄润滑面膜.....71
葡萄美味沙拉.....71
栗子桂圆汤.....71
栗子去死皮面膜.....71
香甜蜂蜜柚茶.....71

霜降

- 最优蔬果： 南瓜.....73
柿子.....73
- 最佳五谷杂粮： 高粱.....73
- 美人DIY： 南瓜滋润脚膜.....74
南瓜美体美发膏.....74
南瓜美颜粥.....74
高粱五谷饭.....74

茫茫冬日美人计

立冬

- 最优蔬果： 白菜.....77

大枣.....77

猕猴桃.....77

最佳五谷杂粮： 黄豆.....77

美人DIY： 大枣暖身汤.....78

大枣益寿粥.....78

大枣养颜茶.....78

芝麻豆浆.....78

豆腐超级补水面膜.....78

豆腐美白面膜.....78

土耳其民间白菜面膜.....78

小雪

最优蔬果： 土豆.....80

龙眼.....80

芒果.....80

最佳五谷杂粮： 芝麻.....81

燕麦.....81

美人DIY： 土豆靓肤眼膜.....82

土豆美颜面膜.....82

龙眼养颜悦色粥.....82

燕麦深层清洁面膜.....82

大雪

最优蔬果： 芋头.....84

黑木耳.....84

橘子.....84

最佳五谷杂粮： 葵花子.....84

美人DIY： 芋头养颜粥.....85

橘皮茶.....85

橘皮美容水.....85

冬至

最优蔬果： 荸荠.....87

萝卜.....87

红薯.....87

最佳五谷杂粮： 玉米.....87

美人DIY： 荸荠百合雪梨羹.....88

荸荠甘蔗汤.....88

白萝卜姜汁饮.....88

白萝卜保湿美容液.....88

玉米去死皮面膜.....88

玉米燕麦粥.....88

小寒

最优蔬果： 藕.....90

胡萝卜.....90

最佳五谷杂粮：	糯米	90
美人DIY：	莲藕蜜汁	91
	莲藕养颜汤	91
	糯米洗发水	91
	胡萝卜苹果汁	91
	糯米面膜	91
	胡萝卜祛痘面膜	91

大寒

最优蔬果：	甘蔗	93
	百合	93
最佳五谷杂粮：	核桃	93
美人DIY：	百合西芹饮	94
	百合枸杞乳	94
	核桃润肤面膜	94
	核桃果仁酸奶	94

下篇 四季花草美人计

春日美丽课堂

美人首要任务：保湿才是硬道理	97
认识你的皮肤类型	98
保湿大法	100

洁肤锦囊

红景天去角质洗面奶	102
-----------	-----

嫩肤锦囊

益母草保湿水	102
玫瑰嫩肤水	102
芦荟化妆水	102

特护锦囊

芦荟润唇膏	103
甘菊花锁水面膜	103
杏仁滋养面膜	103

茶饮锦囊

银杏叶枸杞茶	103
红景天玫瑰香茶	103
走近花草茶	104

夏日美丽课堂

美人首要任务：防晒和“战痘”	107
肌肤排毒途径多	108

洁肤锦囊

茉莉洁肤水	109
玫瑰洗肤液	109

爽肤锦囊

薄荷收敛水	109
百合花靚肤水	109
熏衣草收敛水	110

特护锦囊

桃花膏	110
昙花膏	110
蒲公英祛痘面膜	110
芦荟排毒面膜	111
薄荷清洁面膜	111
排毒养颜浴	111
柳叶去痘印护理液	111

茶饮锦囊

玫瑰果缤纷花茶	112
杞菊茶	112
天竺葵香茶	112
金银排毒茶	112

秋日美丽课堂

美人首要任务：争当美白先锋	113
肌肤美白法则	114
去除角质	115

洁肤锦囊

桃花焕颜露	116
菊花洁肤水	116

柔肤锦囊

茉莉柔肤水	116
-------	-----

特护锦囊

美白祛斑面膜	116
玫瑰美白面膜	117
茶花美白面膜	117
栀子花美白面膜	117

茶饮锦囊

洋甘菊美白茶	117
勿忘我美颜茶	117
桂花杏仁茶	118
桃花荷瓣茶	118
桃花玉兰茶	118

菊花梅子茶	118
-------	-----

冬日美丽课堂

美人首要任务：滋润压倒一切	119
---------------	-----

全身滋润的秘密	120
---------	-----

洁肤锦囊

洋甘菊磨砂膏	121
--------	-----

润肤锦囊

芦荟保湿液	121
-------	-----

特护锦囊

黄瓜滋润露	121
-------	-----

玫瑰红糖面膜	122
--------	-----

香蕉芦荟蜂蜜保湿面膜	122
------------	-----

茶饮锦囊

芦荟养颜奶	122
-------	-----

茉莉花粥	122
------	-----

美丽课堂选修课：

岁月中的花草	123
--------	-----

四季皆宜美丽课堂之一：秀发养护

美人首要任务：无尽秀发	129
-------------	-----

清洁锦囊

菊花叶洗发水	130
--------	-----

薄荷绿茶洗发水	130
---------	-----

百里香洗发水	130
--------	-----

薰衣草洗发水	130
--------	-----

滋养锦囊

牡丹保湿发膜	130
--------	-----

百合乌发膏	131
-------	-----

菊花鸡蛋亮发液	131
---------	-----

茶饮锦囊

菊花乌发饮	131
-------	-----

桂花杏仁露	131
-------	-----

薰衣草乌龙茶	131
--------	-----

四季皆宜美丽课堂之二：瘦身纤体

美人首要任务：穿下小一号的衣服	132
-----------------	-----

茶饮锦囊

玫瑰茄香醋茶	133
--------	-----

桂花苗条茶	133
-------	-----

薄荷瘦身茶	133
-------	-----

荷叶去脂茶	133
-------	-----

菊花普洱茶	133
-------	-----

沐浴锦囊

茴香纤体浴	133
-------	-----

美丽课堂选修课：

红楼美人花解	134
--------	-----

四季皆宜美丽课堂之三：百花医百病

美人首要任务：要美丽，要健康	137
----------------	-----

经期锦囊

红花牡丹粥	138
-------	-----

益母玫瑰茶	138
-------	-----

丹桂浓香茶	138
-------	-----

红花桃仁茶	138
-------	-----

艾叶桂蜜茶	138
-------	-----

杜鹃花茶饮	139
-------	-----

玫瑰茉莉茶	139
-------	-----

月季香茶饮	139
-------	-----

鸡冠花酒	139
------	-----

凌霄花酒	139
------	-----

香甜马齿苋	139
-------	-----

解压锦囊

玫瑰奶茶	141
------	-----

玫瑰当归饮	140
-------	-----

玫瑰香附茶	140
-------	-----

玫瑰杏花茶	140
-------	-----

茉莉香茶	140
------	-----

茉莉薄荷茶	141
-------	-----

百合酸枣汁	141
-------	-----

西柚杏花茶	141
-------	-----

杜玫芬芳茶	141
-------	-----

百合白果汤	141
-------	-----

金橘薄荷茶	141
-------	-----

世界芬芳之旅第一站

国色天香满华夏——去看牡丹	142
---------------	-----

暑伏期锦囊

扶桑刨冰花	145
-------	-----

玉兰绿豆汤	145
-------	-----

百合绿豆汤·····	145
荷叶粥·····	145
金银丝瓜汤·····	145
金银花茶·····	145
蔷薇柠檬冰茶·····	146

健胃锦囊

丁香姜片茶·····	146
山楂柚皮茶·····	146
山楂牵牛花茶·····	146
糖醋扶桑花·····	146
茴香清爽茶·····	146
紫苏姜片茶·····	147
玫瑰苹果花茶·····	147

化痰止咳锦囊

桂花茶·····	147
牡丹红枣银耳羹·····	147
百合花蜜茶·····	147
牵牛桂花茶·····	147
栀子甜茶·····	147
月季花饮·····	147

世界芬芳之旅第二站

浪漫中的浪漫——普罗旺斯的薰衣草··148

预防感冒锦囊

紫苏红茶·····	150
金银花大青叶茶·····	150
薄荷金菊花茶·····	150
满天星花茶·····	150

增进食欲锦囊

香芹油·····	150
蔷薇花茶·····	150
清新香草醋·····	150

明目锦囊

桑菊茶·····	151
水仙菊花茶·····	151
凤仙紫苏水·····	151
木槿花茶·····	151
向日葵花茶·····	151

世界芬芳之旅第三站

世界上最香的岛屿——桑给巴尔丁香恋··152

健喉亮嗓锦囊

桑菊茶·····	154
罗汉果茶·····	154
玉蝴蝶花茶·····	154
润肺金菊茶·····	154

听力保健锦囊

槐菊茶·····	154
参菖茶·····	154

助眠锦囊

薰衣草奶茶·····	155
薰衣草橘皮茶·····	155
薰衣草鲜奶沙冰·····	155
甘草莲心茶·····	155
灯心竹叶茶·····	155

世界芬芳之旅第四站

以阳光玫瑰之名——摩洛哥玫瑰行··156

降压降脂锦囊

玫瑰茄花茶·····	157
山楂银菊茶·····	157
山楂荷叶茶·····	157
决明子茶·····	157
蒲公英茶·····	158

活血锦囊

大枣生姜茶·····	158
玫瑰红茶·····	158

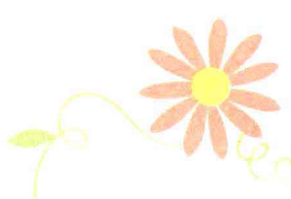
消肿止痛锦囊

金盏菊草药膏·····	159
蒲公英花膏·····	159
凤仙花膏·····	159
玉簪花水·····	159
马齿苋水·····	159
芦荟胶·····	159

节气歌

立春阳气转，雨水沿河边。惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。
清明忙种麦，谷雨种大田。立夏鹅毛住，小满雀来全。
芒种开了铲，夏至不纳棉。小暑不算热，大暑三伏天。
立秋打忙靛，处暑动刀镰。白露忙割地，秋分把地翻。
寒露不算冷，霜降变了天。立冬交十月，小雪地封严。
大雪河叉上，冬至不行船。小寒再大寒，转眼又一年。

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连；
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬大小寒。
每月两节日期定，最多相差一两天，
上半年来六、廿一，下半年是八、廿三。



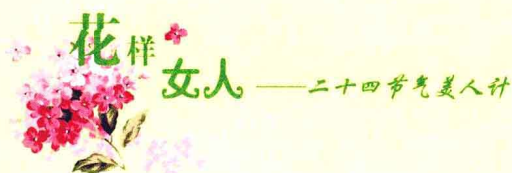
欣欣 春日美人计

春天，天与地，人与物都开始复苏，到处一派欣欣向荣的气象。但春季又是各有不同的。它始于“立春”，迎来“雨水”，遇到“惊蛰”，度过“春分”，走过“清明”，终止在一场“谷雨”之中。你看到听到了春天，嗅到尝到了春天。春天从浅浅的草色走到繁花似锦，又从花红柳绿走到浓荫依依。

在春天的六个节气中，我们实施美人计首先要从饮食开始。早春时节，天气还比较寒冷，应该选择热量较高的食物，而且要注意对蛋白质的补充；但随着气温一步步提升，就应该从增加青菜的摄入量来补充对维生素的需求了，这时也要逐渐减少肉类食物。

记住哦，春天美人计的口号就是：多多青菜，少肉！





立春

(2月4日前后)

我们先来说立春吧，它是新的一年中第一个节气。“立”就是开始，立春拉开了春天的序幕。从此气温开始慢慢回升，人的身体也变得舒展起来。女孩子们都迫不及待要穿上薄衫。但此时正是季节交替之初，常常出现“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”的现象，也就是人们说的“倒春寒”。老人们总会对晚辈说：“春捂秋冻啊！”这是非常有道理的。尤其在北方，着装更应该遵循“下厚上薄，一重渐一重，不可暴去”的原则，腿部脚部应当格外注意保暖。

温度高了，各种细菌也开始复苏了。即使有些寒意，开窗通风也必不可少。我们更应该克服春困，多参加户外活动，在锻炼的同时和自然一起迎接春天。

立春是阳气刚刚生发的时节，要顺应这个“生”。按五行学说，春属木，与肝相应。所以，这个时期一定要特别注意情绪精神的保养，维护肝脏的功能，以乐观恬静的心态面对世界。下面几样蔬果在立春时节必不可少。



最优蔬果：韭菜、黄豆芽、苹果

最佳五谷杂粮：薏米

韭菜

韭菜为百合科植物。菜叶碧绿柔嫩，口味香辛浓郁，而且营养价值较高。中医认为韭菜具有健胃提神、温补肝肾，助阳固精、活血行瘀等功效。

现代医学也发现，韭菜所具有的香辛气味的硫化物具有促进食欲、降低血脂、灭菌消炎等作用。而且韭菜中含有大量的膳食纤维，这些纤维能够促进胃肠蠕动、改善便秘和痔疮、预防结肠癌，还可把消化道中的食物残渣包裹起来并排出体外，所以有“洗肠草”的美名。韭菜中丰富的钙和铁则对骨骼、牙齿的形成及预防缺铁性贫血大有益处。

每到立春时候人们都有吃春饼的习惯，而与之相伴的菜总少不了韭菜、豆芽、猪肉等原料。其中韭菜与肉类一起搭配是非常科学的，因为韭菜中所含的胡萝卜素是脂溶性的，与肉类一起吃可以提高胡萝卜素的吸收。

春季韭菜的品质还是一年中最好的，自古以来人们就喜欢吃春韭。在春天来临之时不妨常吃些韭菜吧。

黄豆芽

大家都知道，黄豆的营养丰富，是高蛋白含量的食物。经清水泡发的黄豆在出芽的过程中把蛋白质水解为氨基酸和多肽，而淀粉也转变为单糖和低聚糖，这样黄豆芽中的营养就更容易被人体所吸收利用。而且经过测试，黄豆芽中的核黄素、胡萝卜素、维生素B₂及叶酸等营养物质的含量都比黄豆明显增加了。

古人曾称赞黄豆芽是“有彼物兮，冰肌玉质”。因为吃黄豆芽能营养我们的毛发，使头发乌黑光亮，它还能帮助抵抗衰老，对面部雀斑也有较好的淡化作用。在北方，春季是蔬菜相对较少的季节，也是维生素B₂缺乏症多发的季节，所以吃黄豆芽来补充是一个非常好的方法。

苹果

还记得《白雪公主》中恶毒的王后变成老婆婆后拿什么去诱骗白雪公主的吗？还记得夏娃是被蛇用什么引诱的吗？对，是苹果。苹果在我国堪称第一大水果，有两千多年的种植历史了，在世界上也是最为人们



熟悉的水果之一，但平凡的苹果本领可一点也不平凡。

中医古籍中记载：苹果性凉，味甘，具有生津、润肺、开胃、养心益气、润肠止泻等功效。欧洲也有“每天一苹果，医生远离我”的俗语。现代科学也不断证明，苹果是营养丰富的“全方位的健康水果”。

据研究证明，苹果有预防心脑血管疾病的作用。苹果中的果胶与体内的胆汁酸结合后，能吸收身体中多余的胆固醇和甘油三酯并将它们排出体外，从而达到降低血脂的效果。苹果还有抗癌的功效，它的果肉中含有多酚，可抑制癌细胞的增殖，而它含有的另一种物质——黄酮类化合物，则既能清洁血管又能抗癌。苹果中还含有丰富的矿物质铜和锰，它们能帮助人体增强骨质，从而防治骨质疏松。

不但如此，苹果还能帮助我们减肥呢！苹果果肉中大量的纤维素在胃肠中膨胀，会让人产生饱腹感。每顿饭前30分钟吃一个苹果，就可以减少食量，控制体重哟！

苹果生熟不同，功效也不同。鲜食苹果有杀菌功效，能清除口腔内细菌，改善肾脏功能。苹果榨成的果汁可有效预防咳嗽及嗓子嘶哑，加工熟了的苹果泥则是儿童与老人消化不良、腹泻的好药方。难怪这苹果被人们称为“全科医生”呢。



薏米被称为是“天下第一米”。它性凉，味甘，可健脾胃、强筋骨、清肺热、去风湿。薏米既可以当粮食煮粥，又可以放入汤中滋补身体。可以说它的药用价值比食用价值还要大。

现代医学认为薏米还是很好的防癌食品。所含的抗癌元素硒能有效抑制癌细胞的增殖，减少肿瘤发病机会。薏米中的维生素E有美容功效，经常食用薏米可使皮肤光泽细腻、清除色斑及粉刺，改善肤色。薏米中多种维生素和矿物质可促进人体的新陈代谢、减少胃肠负担，是体质虚弱、消化不良者的良好补品。

每天喝一杯薏米水，可以让你的美腿去除浮肿，更加修长呢！



苹果润白面膜

材料：苹果半个，鲜牛奶10毫升，蜂蜜5克，橄榄油5克，面粉10克。

制法：① 将半个苹果去皮后，捣成果泥备用。

② 把鲜牛奶、蜂蜜、橄榄油、面粉混合后，搅拌成糊状。

③ 将苹果泥加入到糊中混匀。

用法：洁面后，将面膜均匀地敷在脸上10分钟左右，清水冲洗。

功效：美白、滋润肌肤。

适用肤质：干性、中性皮肤。

苹果清润面膜

材料：苹果半个，鸡蛋1枚，蜂蜜5克，面粉7克。

制法：① 将半个苹果去皮后，捣成果泥备用。

② 将鸡蛋打散后加入蜂蜜和面粉，搅拌成糊状。

③ 将苹果泥加到糊中混匀。

用法：洁面后，将面膜均匀地敷在脸上10分钟左右，清水冲洗。

功效：清洁、美白肌肤。

适用肤质：油性、中性皮肤。

苹果眼贴

材料：苹果少许。

制法：① 先将苹果放置冰箱冷藏室中备用。

② 将凉透的苹果拿出，切成薄片。

用法：敷于眼袋处15分钟。

功效：有效去除黑眼圈、眼袋，淡化皱纹。

适用肤质：各类肤质。

水嫩芒香苹果汁

材料：苹果1个，芒果1个，矿泉水250毫升，蜂蜜少许。

制法：① 将苹果和芒果去皮，切块后放入果汁机中。

② 向果汁机中加入矿泉水，搅打成汁。饮用前加适量蜂蜜。

功效：有效补充水分，在干燥的春季使你的皮肤白里透红，水水嫩嫩。

薏米百合养颜粥

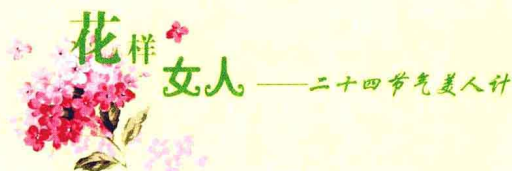
材料：薏米50克，百合15克，蜂蜜适量。

制法：① 将薏米、百合洗净，放入锅中，加水适量，煮至薏米熟烂后熄火。

② 待粥不烫手后，加入适量蜂蜜调匀，饮用即可。

功效：润泽肌肤，对雀斑、痤疮、湿疹等有消退作用。

适用肤质：各类肤质，尤其是长雀斑或青春型肌肤。



雨水

(2月19日前后)

春天里的第二个节气是雨水，顾名思义，从这时开始春雨渐渐多了起来。“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”空气中湿润的春气回荡不已，人们心中对春的期待也越来越强烈，这在南方地区非常明显。但北方还是天干物燥，很容易出现皮肤、口舌的干燥现象，所以多多补水，少食油腻最关键。

这个节气中，对脾胃的调养很重要。古人认为脾胃的强弱是决定人寿命长短的一个重要因素，而它又重在后天的保养。现代医学也证明，消化功能好可以有效地提高人体的免疫力，让人体自动积极地抵抗衰老的来临。

在饮食上主要是应多吃一些新鲜的蔬菜和多汁的水果。尤其在南方，人们的选择比较多，更应该多吃一些甜味，少吃一点酸味，对于羊肉、狗肉、生的葱蒜之类都要少吃，这样才对脾胃有好处。