



吃出健康系列

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

专家指导 美容养颜 特效食谱

美白

抗皱

保湿

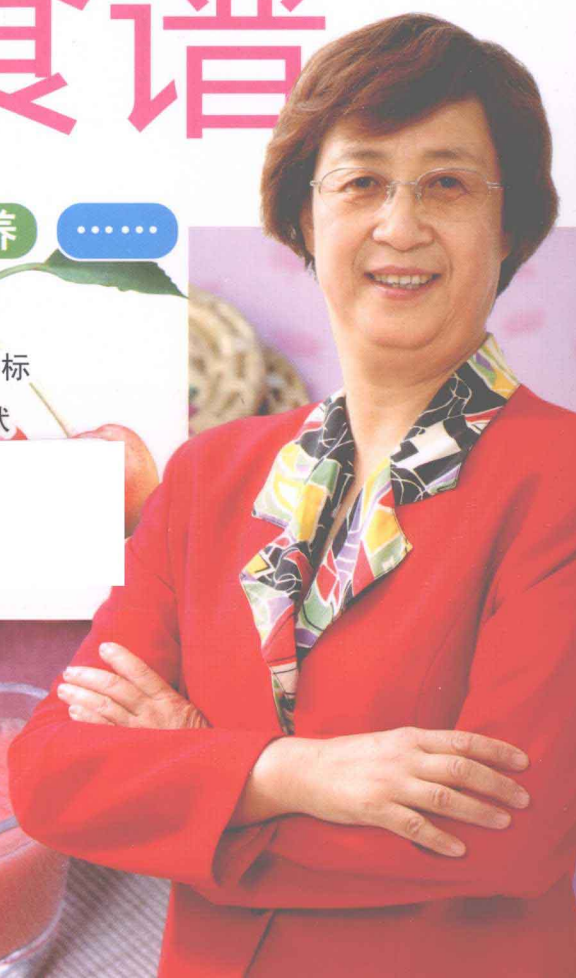
经期调养

.....

191道美容养颜特效食谱为您一一呈现

147道专家推荐食谱，助你实现美丽终极目标

44道对症调理食谱，驱走女性常见不适症状



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

<http://www.phei.com.cn>



吃出健康系列

专家指导

美容养颜 特效食谱

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

专家指导美容养颜特效食谱 / 张晔主编. —北京:电子工业出版社, 2010. 10
(吃出健康系列)

ISBN 978-7-121-12037-4

I. ①专… II. ①张… III. ①美容—食谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203906号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 陈 皓

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 204千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

内调外养更美丽

世界上没有丑女人，只有懒女人！美丽容颜的全部经验就是：坚持。“坚持”真的是美丽人生的唯一法则，“坚持”微微出汗的运动，“坚持”每天8小时的熟睡，“坚持”做面膜，“坚持”食用养颜食品，美丽自然触手可及！成功也会尾随而至！

女人外表的美丽和身体内部的健康是合二为一的。身体健康了，气色会更好，情绪会更佳，自然就美丽了。所以，女人的健康是美丽的基础，注重内调外养是打造美丽容颜的不二法宝。本书主要教广大女性朋友如何从饮食入手，塑造美丽容颜，对女性常见病进行饮食调理，从专业营养师的角度，教会女人在不同的时候应该吃什么，怎么吃。

第1部分“你就是美丽俏佳人——美容养颜调理食谱”，提出了让女人受益一生的美颜观念，制定了有针对性的美容目标——美白、补血、抗皱、保湿、祛斑、去痘、美眼、润唇、瘦身、排毒、美发、美胸和抗衰老，针对目标各个击破，介绍了行之有效的应对策略和适合食材，还选取了功效最佳的美容菜谱，让你拥有梦寐以求的靓丽容颜。

第2部分“做个健康俏佳人——女性常见病调理食谱”，对女性多有的月经不调、便秘、失眠、乳腺增生、肾虚、骨质疏松、更年期综合征等疾病进行具体分析，提供了改善方法和日常保养之道，推荐了合适的食材，精选了有效的防病疗病菜谱，让你轻松应对身体出现的不适。

让衰老迟来十年，让脸上没有青春痘，让便便更加顺畅，让皱纹和斑点慢慢消退，这一切都可以在长期的有效饮食中实现。

翻开这本书，洞悉美丽的饮食奥秘，调养出由内而外的靓丽容颜，你将会越来越美丽！

目录

CONTENTS

让女人受益一生的美颜观念

- 了解你的肌肤构造 / 8
- 皮肤的酸碱度 (pH值) / 9
- 皮肤的类型 / 9
- 不同年龄女性的护肤秘籍 / 9
- 一年四季护肤的原则 / 10
- 一日早中晚暗藏的美容大学问 / 10
- 八大美容误区让你悄然变丑 / 11
- 美容养颜明星营养素 / 12



Part 1

你就是美丽俏佳人 美容养颜调理食谱

美白——一白遮百丑

- 为什么皮肤不白皙? / 14
- 日常美白保养之道 / 14
- 家常食材, 吃出白皙皮肤 / 15
- 不同肤质的美白方法 / 15

木耳炒黄瓜·西芹炒杏仁 / 16

蒜末冬瓜·南瓜美白汤 / 17

茉莉香体粥·奶白鲫鱼汤·苹果养颜汁 / 18

红绿百合美白汤·枸杞酒·二瓜粥 / 19

白玉薏米粥·薏米杏仁粥 / 20

薏米百合粥·红豆薏米沙 / 21

番茄柠檬汁·薏米牛奶粥 / 22

番茄炖豆腐·胡萝卜苹果净面饮 / 23

猕猴桃鲜奶汁·猕猴桃柳橙汁 / 24

柳橙冰饮·荔枝青柠汁 / 25





补血——吃出好气色

- 面色不佳的原因 / 26
- 好气色的保养之道 / 26
- 家常食材，吃出好气色 / 27

凉拌藕片 / 27

黑木耳红枣汤·菠菜炒猪肝 / 28

猪肝补血羹·双色花肝汤 / 29

黄焖鸡·红枣莲子粥 / 30

补血紫米粥·红枣玫瑰粥 / 31

猪肝小米补血粥·小米牛奶粥·补血养颜粥 / 32

莲藕山药汤·枸杞山药·山药粥 / 33

抗皱——向皱纹说BYE-BYE

- 皱纹形成的原因 / 34
- 抗皱方法不容错过 / 34
- 家常食材，吃出紧致皮肤 / 35
- 检查肌肤紧致度的小方法 / 35

木耳拌黄瓜·香菇油菜 / 36

冰汁番茄·银耳南瓜粥 / 37

银耳莲子羹·肉皮冻 / 38

香麻拌皮丝·花生炖猪蹄 / 39

红烧猪蹄·酸奶沙拉 / 40

蜜蕉橙汁甜品·橘子沙拉·柳橙橘子汁 / 41

保湿——女人越吃越水嫩

- 肌肤干燥的原因 / 42
- 皮肤干燥的标志 / 42
- 好习惯让你变得水水润润 / 42
- 家常食材，吃出水嫩女人 / 43

素炒胡萝卜丝·青笋桃仁 / 44

干果时蔬沙拉·香蕉粥 / 45

蜂蜜雪梨粥·蜜梨蛋白汁 / 46

雪梨番茄汁·芦荟蛋黄汁 / 47

祛斑——做个无斑美人

- 各类色斑的特征 / 48
- 色斑形成的原因 / 48
- 色斑的护理原则 / 48
- 家常食材，吃出无斑美人 / 49

木瓜炖雪耳 / 49

爽脆西芹·薏米粥·柠檬牛奶汁 / 50

葡萄柚椰果汁·木瓜蜜奶汁 / 51

去痘——将“战痘”进行到底

- 青春痘产生的原因 / 52
- 跟痘痘说BYE-BYE / 52
- 家常食材，减少痘痘 / 53

香菇烧苦瓜 / 53

木耳炒肉片·海带绿豆汤 / 54

百合绿豆粥·西芹百合 / 55

百合杏仁粥·薄荷粥·橙汁苦瓜冰饮 / 56

凉拌苦瓜·香油金针菇·金针菇肉丝汤 / 57

美眼——我的明眸我做主

- 明眸为什么不再美丽？ / 58
- 美丽眼睛的美丽秘方 / 58
- 家常食材，吃出明眸来 / 58

豆芽炒胡萝卜·胡萝卜炖牛肉 / 59

肉片焖扁豆·绿豆猪肝粥 / 60

猪肝枸杞子汤·酱鸡肝 / 61





安眼补脑粥·益寿枸杞汤 / 62

红枣菊花粥·西芹苹果汁·雪梨香蕉生菜汁 / 63

润唇——诱惑的红唇

- 口唇干燥的原因 / 64
- 让嘴唇滋润的办法 / 64
- 家常食材，吃出滋润红唇 / 65

胡萝卜菠菜汁 / 65

胡萝卜粥·枸杞菊花粥·雪梨银耳百合汤 / 66

莲藕蔬菜汁·柠檬酸奶 / 67

瘦身——“享瘦”每一餐

- 让你悄然长胖的原因 / 68
- 瘦身这样做 / 68
- 家常食材，吃出窈窕身材 / 69

椒油白萝卜·辣拌黄瓜 / 70

冬瓜红枣汤·番茄冻 / 71

辣汁芹菜叶汤·青菜钵 / 72

香菇豆腐·焖黄豆 / 73

素炒魔芋·鲜蘑肉片汤 / 74

椒麻牛腱·萝卜羊肉汤·盐水虾 / 75

草菇鱼丸汤·山楂汁·蜜芹瘦身汁 / 76

黄瓜柠檬姜汁·银耳山楂羹·枸杞茶 / 77

排毒——让毒素远离我

- 毒素产生的原因 / 78
- 排除毒素有方法 / 78
- 家常食材，帮助排出体内毒素 / 79

醋熘白菜·腐竹拌芹菜 / 79

榨苹果汁·冰糖木耳 / 80

海米冬瓜汤·绿豆莲子粥 / 81

拌双耳·海带紫菜粥 / 82

二米粥·拍黄瓜·柚子绿茶汁 / 83

美发——秀发飘起来

- 头发的问题 / 84
- 保养秀发之道 / 84
- 家常食材，吃出飘逸美发 / 85

核桃大米粥·黑芝麻拌菠菜 / 86

黑芝麻糊·乌发粥 / 87

护发核桃乳·拌海带丝·雪梨木瓜酸奶 / 88

美胸——美胸挺起来

- 胸部发育不良的原因 / 89
- 丰胸美胸保养之道 / 89
- 家常食材，吃出美丽丰胸 / 89

茴香豆·鸡蛋烧豆腐 / 90

木瓜炒肉片·金针排骨汤 / 91

木瓜猪蹄汤·五香花生米·冰糖木瓜盅 / 92

抗衰老——让衰老慢点再慢点来

- 加速衰老的原因 / 93
- 延缓衰老的办法 / 93
- 家常食材，越吃越年轻 / 94

酸辣洋葱·肉片炒柿子椒 / 94

番茄沙拉·素炒南瓜丝 / 95

红枣南瓜汤·花生菠菜 / 96

青椒茄子·麻椒酸黄瓜 / 97

胡萝卜炒菠菜·花生芝麻粥·玉米粒燕麦粥 / 98



Part 2

做个健康俏佳人 女性常见病调理食谱



经期调养——经期女人，要自知冷暖

- 月经不调的分类 / 100
- 月经不调的症状 / 100
- 月经不调的改善 / 100
- 经期保养食材 / 101

素炒酸菜·菠菜萝卜汁 / 102

红糖小米粥·二米红薯粥 / 103

当归生姜羊肉汤·益母草煮鸡蛋·西芹芒果汁 / 104

便秘——健康排毒，做个美丽的无毒女人

- 便秘的原因 / 105
- 改善便秘的方法 / 105
- “顺肠”食材推荐 / 106

糖醋白菜心 / 106

素炒西葫芦·芋头香粥·松子粥 / 107

菊花决明子粥·红薯粥·香蕉天堂 / 108

失眠——做个水水灵灵的睡美人

- 失眠的原因 / 109
- 克服失眠的调节方法 / 109
- 有助安眠的食物 / 109

海带豆腐汤·桂圆莲子粥 / 110

糯米红枣粥·牛奶燕麦粥 / 111

核桃小米粥·芹菜苹果汁·香蕉菠萝汁 / 112

乳腺增生——呵护好乳房的健康

- 乳腺增生的原因 / 113
- 防治乳腺增生的方法 / 113
- 对乳腺有益的食物 / 113

红豆粥·黄豆炖白菜 / 114

白菜炖豆腐·芝麻双丝海带 / 115

冬菇白菜·橘饼饮·芝麻核桃糊 / 116

肾虚——养好肾，对自己的容颜负责

- 女性肾虚的症状 / 117
- 日常补肾的方法 / 117
- 家常补肾食材 / 118

木耳粥 / 118

糖醋山药·韭菜摊鸡蛋·韭菜炒虾 / 119

大蒜炒羊肉·红豆山药粥·莲子核桃羹 / 120

骨质疏松——健康女人拒绝骨质疏松

- 骨质疏松的原因 / 121
- 骨质疏松的改善 / 122
- 帮助骨头“硬”起来的食物 / 122

麻酱豆腐·紫菜虾皮豆腐汤 / 123

黄瓜豆奶·红薯莲子粥 / 124

更年期综合征——做个愈发优雅的女人

- 更年期综合征的表现 / 125
- 更年期的保养之道 / 125
- 更年期保养食材 / 125

香菜拌豆腐·香椿拌黄豆 / 126

丝瓜豆腐汤·莲子百合粥·红豆薏米红枣粥 / 127

让女人受益一生的 美颜观念

皮肤的颜色取决于所含色素的数量及其分布。肤色深浅不仅与种族有关，还与性别、年龄和生活环境有关。

就个人来说，在同一个人身体的不同部位，颜色也各不相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流的快慢，被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多，皮肤逐渐变黑；运动后因毛细血管扩张，血流加快，皮肤会发红。

皮肤是有弹性和有保护作用的，正常情况下，新陈代谢令皮肤不断新生。

了解你的肌肤构造

如何保养肌肤是很多女人的首要大事，在保养之前先来了解一下肌肤的构造是非常必要的。皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的。三层的总厚度约为1.25毫米，每一层对维持皮肤的健康都扮演着重要的角色。

表皮

位于皮肤的最上层，是皮上组织，担负着细胞更新的主要功能。

发生层：是表皮最深的一层长形细胞，具有产生新细胞的功能，又分基层和棘层。发生层细胞内含有的棕褐色的色素颗粒，皮肤的颜色是由色素颗粒的多少来决定的。当受到紫外线照射后，色素颗粒增多，起到保护和屏障作用而不得皮肤癌。

颗粒层：由1或2层细胞并列构成，使光线产生折射，防止紫外线深入皮内。

透明层：细胞在这层开始衰老萎缩。

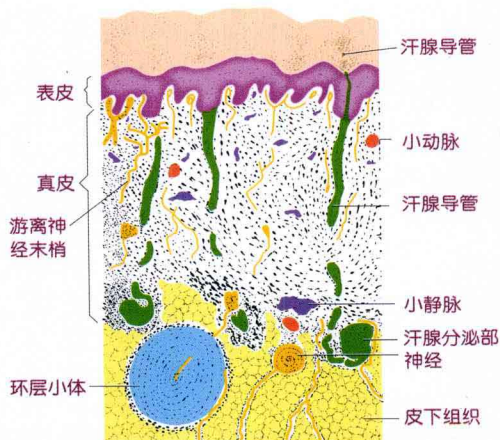
角质层：是表皮的最浅层，由角质细胞组成，它们没有细胞核。此层细胞经常脱落而由深层的细胞来补偿，以保护皮肤并维持其弹性。

真皮

位于皮肤的中央层，主要由植物纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等，它与皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之中。

皮下组织

为一层脂肪，在真皮下，二者之间无明显分界，由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。可保护上层的细胞，提供缓冲的作用，预防外界撞击。



手掌皮肤切面



皮肤的酸碱度 (pH值)

每一层皮肤组织都有不同的pH值,其范围由内层的7.35至外层的4.85,健康皮肤的pH值应该是5~5.6,属弱酸性。

对于化妆品来说,适合油性皮肤的化妆品含酸性较重,以便减少细菌感染。酸性重的化妆品,通常用做消毒剂。润肤霜含碱较多,有使皮肤软化的作用,pH值是7的清洁霜,好像清水一般纯正,会比pH值为5.5的清洁霜更有清洁力。



皮肤的类型

┇ 中性皮肤

不油不腻,比较湿润,皮脂较少,水分较多。中性肌肤是最理想的皮肤状态,油脂与汗液分泌正常,肌肤娇嫩、细腻有弹性,拥有自然的光泽及红润感,属健康的肌肤且抵抗力强,不易产生皮肤变化。

┇ 干性皮肤

皮肤表面干燥,皮脂和水分不足。因为油脂量少,因此皮肤会失去光泽,也因为水分的减少,皮肤表层会显得粗糙。干性肤质的人,脸上看来总是紧绷、干涩、脱皮、粗糙,易生小细纹及斑点。

┇ 油性皮肤

毛孔较大,较油腻,皮脂和水分较多。油性皮肤的人,脸上总是油亮亮的,有顽固的粉刺,毛细孔粗大,T字部位油腻,容易脱妆。

┇ 混合性皮肤

既有油的地方,又有干的地方,皮脂较多,水分不足。混合性皮肤,就是融合了油性与干性皮肤的特质,皮肤的某些部位是油性的,而某些部位却是干性的。混合性肌肤的T字部位总是泛着油光,两颊却因为缺水而干涩、紧绷。

┇ 敏感性皮肤

易受刺激而引起皮肤某种程度的不适,容易因饮食、情绪或美容用品的缘故,导致皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮等。



不同年龄女性的护肤秘籍

不同年龄段的女人,由于皮肤特质的不同,有着不同的美容重点,了解自己,选择最适合自己的,才是最好的。

┇ 20岁 底子很重要

对于这个年龄的女人来说,肤色白得均匀透亮是目标,此时一般都还没有黑斑的问题,不过预防胜于治疗,要明白黑色素为何而出,另外,养成良好的洁面习惯是很重要的。

你在此烦恼吗?

①细纹开始出现,脸上有一些小斑点或痘印。②T区较为油腻,鼻头毛孔较为粗大。

解决之招:①注意清洁皮肤,从洁面开始美白,每周做一次深层的皮肤清洁。②在洁面的基础上做好保湿保养,还要注意使用防晒霜和隔离霜。

┇ 30岁 明眸添光彩

30岁的女人更趋于追求精致的妆容,然而环境、阳光和压力等会使得自由基大大地伤害你的肌肤,地球引力给美丽的你平添了许多困扰,使肌肤老化加快,皱纹、皮肤松弛、斑点不请自来,特别是眼睛周围的皮肤问题开始凸现。

你在此烦恼吗?

①肌肤衰老的迹象开始出现,肌肤更新的速度开始变缓。②面部出现斑点,眼部周围形成细纹,皮肤缺乏紧致性,毛孔开始变大。③工作和生活的压力造成细胞功能紊乱、色素积聚,同时产生黑色素。

解决之招:①针对色斑,使用针对性强的精华素。②一年四季都要坚持防晒。③每天化妆之前、卸妆之后都要做好眼部皮肤的保养,机能性的眼霜可以开始试着使用了。④抑制因情绪引起的色素催生,尽量多摄入抗氧化物质。

┇ 40岁 美容要加倍

40岁的女人常常会发现脸上多了几个晒后斑,又增添了几道皱纹,这时不仅要做好保湿

美白，还要不断地给皮肤加营养。

你在此烦恼吗？

①细纹和皱纹开始真正出现，肌肤中的胶原蛋白纤维开始减少、衰退，皮肤逐渐失去弹性。②此时肌肤代谢能力较差，已形成的斑点和色素沉积不容易被排出。③因肌肤老化，出现斑点深沉、质地粗糙甚至凸起等问题。

解决之招：①要保持肌肤的无瑕和肤质的水润、通透、光泽，老化皮肤需要抗老+美白同时进行，才能真正恢复白皙亮泽。②防止紫外线照射，减少烟酒、熬夜等不良习惯，适量补充维生素E及胶原蛋白。③去皱、提拉等产品是不错的选择，也要开始用精华素了。

50岁 紧致肌肤很重要

绝大部分的女性在这个年龄段都要进入更年期了，容易出现植物神经功能紊乱症状，情绪波动大、焦虑、多疑、思想不稳、易冲动等，由于生理的变化，也导致皮肤出现暗沉、斑点和皱纹。

你在此烦恼吗？

①肤色越来越暗沉，斑点开始增加并加重，有些女性已经开始出现老年斑了。②皱纹更加明显，皮肤更加缺乏弹性。

解决之招：①平时要定期地做焕肤保养，定期去除角质。②做提拉肌肤的保养，让皮肤更加紧致。

一年四季护肤的原则

春季

春季应以保湿为重点，做最简单的保养。早春气候的特征是温度变化大，而且还有冬季遗留的干燥因素，所以早春的皮肤保湿工夫还是不能少，否则严重干燥者也会出现类似秋冬季的蜕皮现象。

夏季

夏日外出时，最好戴帽打伞，同时脸上和暴露部位涂些防晒产品，能有效地抵御紫外线对皮肤的伤害。夏季，花露水常可作为消毒

杀菌剂使用，在洗脸水、浴水、卧室、客厅或身上洒些，不仅能除臭去汗、杀菌止痒，还能健脑提神。此外，在清洁皮肤后，还可以适量地扑些爽身粉或痱子粉，它们都具有凉爽、止汗、止痒的作用。

秋季

秋季护肤，首先要着重洁肤。宜选用杀菌力强、清洁效果好、弱酸性的防晒洗面奶。

秋季还要兼顾早晚温差。白天应使用清爽防晒的保养品，如各种防晒霜、润肤霜；晚上应选用滋润保湿护肤品。因秋天气温干燥，皮脂腺的油脂分泌减少，水分蒸发较快，脸部易出现紧绷的感觉。

冬季

冬天外出前，应在外露的皮肤上涂些油性润肤膏，尤其应在嘴唇部位使用护唇膏。减少用热水洗脸的次数，每天一两次即可，少用脱脂性强的洗涤用品洗脸。经常按摩面部皮肤，以促进血液循环，每周可使用一两次面膜。洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

一日早中晚暗藏的美容大学问

早晨 第一杯水的暗藏学问

清晨刚起床后，空腹喝一杯水，对身体很有好处，能美容减肥。早晨醒来之后喝些水，可以很快产生尿意，促进毒素排出。另一方面，清晨补水特别容易被身体吸收并输送至全身，有助血液净化、循环，滋润肌肤，让皮肤看起来水嫩光泽。

可以喝的水

白开水、蜂蜜水、柠檬水。

不可以喝的水

果蔬汁、淡盐水、可乐等碳酸饮料、牛奶。

中午 做个“午美一族”

午间放下工作，远离电脑，进行午间美容，就会美丽多一点，健康多一点。在每周的5个工作日，每个中午都可以安排一点美容内

容，如去附近的健身房练瑜伽，到游泳馆去游泳，去美容院做SPA，睡个美容觉、敷个面膜……“午美”后整个人都会精神起来，既美丽了容颜，又赶走了疲惫与压力。

❷ 晚间 让肌肤容光焕发的黄金时段

让肌肤容光焕发的黄金时段其实是晚上睡觉的时候。要有好肌肤，可不能忽视晚间的美容功课。

23岁开始坚持晚间保养

调查显示，皮肤老化的平均年龄越来越提前，已经从25岁提前到23.6岁了。很多晚霜质地清爽，渗透性好，可以让工作一天的肌肤得到很好的修护。

选对晚间保养品

只要含有能辅助和促进肌肤在晚间美容黄金时间进行自动修护、调整的成分，都是晚间美容最适合用的保养品。比如玫瑰果、薰衣草、莲花、蜂蜜等。一些光敏感成分，如果酸、A酸、维生素C等，具有很强的美白效果，但是在阳光下却会让皮肤变得更黑，所以不妨把它们归入夜间保养品中。此外，胶原蛋白、绿茶、红酒等能帮助肌肤完成修护、抗衰老。

涂晚霜的手法诀窍

涂面霜时，先在面部五点（额头、两颊、鼻头和下巴）分别均匀地擦上乳霜，以手掌心包裹住整个面部5秒钟，然后将残留在手掌的乳霜，顺势带到脖子肌肤，分别用左手拍右侧颈、右手拍左侧颈10下，能起到紧实颈部皮肤、预防皱纹和松弛的作用。

晚间不要涂抹太多层

保养品抹太多容易造成厚重的油腻感，反而给肌肤带来负担。特别是当肌肤出问题，更不能加倍做保养，一定要弄清问题所在，“对症下药”。

做好高度保湿护理

洁面后要尽快涂上保湿效果好、易吸收的美容液。最好先用化妆棉沾满美容液，直到化妆棉呈透明状态，可以透视看到手指，然后从

脸部中心开始，用使皮肤稍微下陷的力度轻轻按压肌肤。

睡前补充维生素C最有效

在睡前服用维生素C及口服胶原蛋白产品，这样做不仅比白天吸收效果更好，还有利于皮肤在睡眠时得到充分修复，恢复弹性和光泽。



八大美容误区让你悄然变丑

❶ 误区一 清晨直接用清水洗脸

皮肤经过一整夜的新陈代谢，其实并不像你所想象的那么干净，仅仅用清水是很难彻底洗净的。如果污垢没有清理干净，之后又化妆，就很容易堵塞毛孔，产生黑头、粉刺等。

解决方法：使用洁面乳洗脸，在彻底清洁的同时给予肌肤丰富的水分，使肌肤镇定舒适，恢复肌肤清新、柔嫩的感觉。

❷ 误区二 洗脸后，用毛巾擦干脸上的水分

洗脸后，如果长期用粗糙的毛巾在细嫩的皮肤上揉搓，不但会伤害并刺激皮肤，让肌肤长细纹，还会暗藏细菌。

解决方法：洗完脸，用毛巾或面巾纸将水按干，尤其是在脸上长了痘痘的时候，应以按压的方式吸掉水分，这样不会造成细菌感染。



❖ 误区三 将紧肤水直接倒在手上使用，用手拍打

将紧肤水直接倒在手上去拍打，既起不到再次清洁的作用，又会使紧肤水在拍脸的过程中流掉，实在是有点浪费。

解决方法：取适量紧肤水倒在化妆棉上，浸湿后，轻轻地涂抹在面部，这样做也更加卫生。

❖ 误区四 夏季潮湿不用补水了

现在很多女性常年待在空调房里，夏季还是很干燥的，皮肤的保湿应是必备程序。

解决方法：头一天晚上洗浴后，用超水润的护肤霜涂抹脸部，将补水工作做充分，第二天就不会发现皮肤严重缺水，护理起来也不麻烦，只要轻拍一层水到脸上就行了。

❖ 误区五 面部按摩时，时间愈久愈好

进行面部按摩可以让护肤品更好地发挥作用，但是时间要适度，不是时间越长越好，必须视肤质、年龄等因素来确定。

解决方法：一般来说，中性皮肤的按摩时间为10分钟左右，干性皮肤的按摩时间一般为10~15分钟，油性皮肤的按摩时间应控制在10分钟之内，敏感性皮肤则最好不要做按摩。

❖ 误区六 用力快速地涂眼霜

眼部肌肤是脸上最脆弱的部位，如果用力涂抹或过度拉扯，反而会使皱纹越来越多。

解决方法：正确涂眼霜的方法是，用中指指腹轻柔涂抹于眼部四周肌肤。动作要慢要轻，可在眼部四周轻轻点弹，并顺着一定方向稍微做按摩。

❖ 误区七 用洁面乳卸妆

化了妆后，用洁面乳清洗面部是否足够？一般洁面乳往往无法达到彻底卸妆的目的，这时，最好用专门的卸妆品来清洗。

解决方法：用专业卸妆品卸妆后再用洁面乳对毛孔内的污垢、油脂及残余化妆品进行再次清除，就可令肌肤更干净爽洁。

❖ 误区八 用纸巾直接擦去唇膏

直接用纸巾抹去唇膏，这样做对嘴唇的刺激过于强烈，会对唇下皮肤的毛细血管造成破

坏，长此以往会令唇色改变，严重的甚至引发炎症。

解决方法：唇部肌肤也需要专用卸妆品。取适量唇唇卸妆液于化妆棉上，轻轻涂抹，让唇膏浮离嘴唇，再以化妆棉或纸巾擦拭干净。



美容养颜明星营养素

人体所必需的营养素如维生素C、维生素E、锌等与美容密切相关。

❖ 维生素A

属于脂溶性维生素，功能是维持上皮组织的健康，润泽皮肤使其细嫩光滑，还可以调节正常视觉。

❖ 维生素B₁₂

促进红细胞的发育和成熟，使肌体造血机能处于正常状态，预防恶性贫血，是重要的“造血原料”之一。由于它能让皮肤得到营养，使容颜红润，所以有美容功能。

❖ 维生素C

参与体内氧化还原过程，能增加毛细血管的致密性，降低其通透性和脆性。它能抑制皮肤内多巴胺的氧化作用，使皮肤内深层氧化的色素还原成浅色，保持皮肤白嫩，抑制色素沉着，从而防治黄褐斑、雀斑、皮肤淤斑和头发枯黄等病症。

❖ 维生素E

具有抗氧化的作用，能滋润皮肤，维持皮肤水分，减少面部皱纹，缓和皮肤干燥，减少色素沉着，祛除痤疮，延缓皮肤的过早衰老。

❖ 锌

具有维护皮肤黏膜弹性、韧性、疏密度的作用，能使皮肤细嫩、光洁、柔滑。所以有人认为，锌是目前最佳的皮肤保健物质。

❖ 铁

铁是人体必需的营养素之一，它能使人的脸色红润，而且当血液中铁红蛋白正常时，血液流向全身，提供脏器、组织所需要的营养成分，肌体呈现充沛的活力。



Part

1

你就是美丽俏佳人
美容养颜调理食谱

一白遮百丑

美白



为什么皮肤不白皙？

遗传因素：如果父母皮肤较黑或天生有雀斑、色斑，子女的皮肤颜色也会较深并易生有斑点。

紫外线照射：黑色素是存在于每个人皮肤基底层的一种蛋白质。当皮肤接受过多日光照射时，表皮就会产生更多的黑色素颗粒，紫外线的照射会令黑色素产生变化，生成一种保护皮肤的物质，然后黑色素又经由细胞代谢层层移动，到了肌肤表皮层，形成了我们现在所看到的色斑和肤色不匀等皮肤问题。

内分泌原因：经期和妊娠期的体内性激素水平的变化，可以影响黑色素的产生。另外，内分泌不稳定时通常引起情绪不稳定，也会间接导致色斑形成。

生活习惯：压力、偏食、睡眠不足等不良生活习惯也会令黑色素增加。睡眠时间不稳定的人，皮肤的代谢不佳，会导致色斑越来越多。



日常美白保养之道

选对美白护肤品

美白也是一个由内而外的护理工程，要选择一套适合自己的美白产品，适合自己的才是最好的。首先要了解自己的皮肤类型，在确定了自己的皮肤类型后，选择适合自己的护肤品。因为美白成分各不相同，所以理论上最好是使用同一品牌同一系列的产品，这样可以防

止不同美白成分互相冲突产生的不良反应。现在市面上比较多的美白产品都是以维生素C为主要成分。鞣花酸具有极高的抗氧化性，能够帮助肌肤抑制和调节黑色素的生成，并减淡已形成的色斑。

干性皮肤的女士应该选择添加了保湿成分的美白护肤品，油性皮肤的女士应该选择乳液、凝露等质地较为清爽的美白护肤品，而皮肤容易过敏的女士就更要谨慎，尽量选择没有添加香料、防腐剂等天然、无刺激性的美白护肤品。

四季都要防晒

除了选用美白产品，还有很重要的一点，就是为了从外部防护皮肤免受紫外线的侵害，一年四季都要做好防晒护理，无论在室内还是室外工作，都要用防晒霜。炎热的夏天在户外时，一定要带遮阳伞和具有防紫外线功能的太阳镜。

选用适合的精华素

想要白得更快，美白精华液一定不能缺。精华液是在化妆水之后使用，大多含有维生素C、曲酸等成分，不但能美白、修护肌肤，还可以滋养肌肤，如果选对了适合肌肤的精华液，通常在4~8周后，就可以看到美白的效果。

使用隔离霜

白天难免会接触到易使人产生色斑的阳光与脏空气，以及电脑辐射，不妨使用隔离霜，

让肌肤远离这些杀手，建议选择具有防晒、滋润、净白、隔离功能的隔离霜。

▮ 按摩“美白穴”

什么穴位有美白的神奇效果呢？——四白穴，很多人干脆就把它叫做“美白穴”。每天坚持用手按压它，再轻揉两三分钟，对美白、抗皱都有很好的效果，并且还能很好地预防眼部疾病。

四白穴在眼眶下面的凹陷处（眼睛平视时瞳孔下方），上学时做的眼保健操中有一节就叫“按揉四白穴”。



🌸 家常食材，吃出白皙皮肤

胡萝卜、牛奶、大豆、猕猴桃、番茄、蜂蜜、荔枝、龙眼、西瓜、梨、大枣、韭菜、菠菜、橘子、萝卜、莲藕、冬瓜、大葱、柿子、丝瓜、香蕉、芹菜、黄瓜、白菜、茄子、菜子油、葵花子油、鸡肝、薏米、核桃、杏仁、银耳、百合、莲子、白果等。

🌸 不同肤质的美白方法

肤质	皮肤特征	美白工作	美白建议
中性肌肤	不油不干，恰到好处。	这类肌肤的美白是三类中最简单的，并不需要使用完整的美白产品，着重白天的防晒和夜间的保湿。多喝水、多吃水果蔬菜，肤色自然白皙、透明。	每天坚持清洁、爽肤、营养。晚间使用美白晚霜。一周一次美白面膜。
干性肌肤	肌肤干燥缺水，秋冬季尤为明显，是色斑形成的根源。容易长皱纹、细纹，不易长痘。	从补充肌肤水分入手，保湿是第一位的工作。以充足的水分营养滋润肌肤，维持肌肤正常代谢，抵抗干燥与色素的沉着。	现在的美白产品大多具有美白保湿双重功效。除美白护理的基础课以外，在晚间使用滋润型的美白晚霜，可给予肌肤充足营养，美白滋养两不误。特别干燥的肌肤在去完角质后，使用保湿面膜，效果更佳。一周至少做两次保湿面膜。另外，可在涂美白乳液前使用保湿精华液，提高肌肤含水量。
油性肌肤	油腻易长痘，毛孔粗大，且大多数属于油而缺水的类型，长斑的可能性小。	使用无油型的美白乳液，既为肌肤提供营养，又不用担心会加重肌肤负担、堵塞毛孔。	坚持白天、晚上使用美白洗面奶、爽肤水和乳液。日间使用T部位专用控油产品和防晒产品，预防黑斑的生成。夜间使用美白精华液，为肌肤提供充足营养，修复肌肤日间损伤。



木耳炒黄瓜

材料：黄瓜200克，水发木耳100克。

调料：葱花、姜末、蒜末、盐、白糖、鸡精、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1 将黄瓜洗净，切成片备用；木耳洗净，用手撕成小块。
- 2 开水锅中加少许盐，将木耳放入锅中焯10秒钟，盛出控水备用。
- 3 锅置火上，倒油，油热后放入葱花、姜末、蒜末，炒出香味，将黄瓜放入油锅中翻炒，再加入木耳炒匀，加入盐、白糖、鸡精，翻炒几下后加入少许水淀粉，出锅前淋入少许香油即可。

美丽小贴士

黄瓜是“厨房里的美容剂”，不仅可以有效对抗皮肤老化，减少皱纹，还有美白皮肤的功效。黄瓜对于光滑皮肤和提亮肤色效果尤佳。



西芹炒杏仁

材料：西芹200克，杏仁100克。

调料：蒜蓉汁、盐、鸡精、高汤各少许。

做法

- 1 西芹择洗干净，撕去筋后，切段。
- 2 锅置火上，倒油，油热后放入蒜蓉汁炒香，接着放入杏仁炒至泛黄，最后加入西芹段翻炒，加少许高汤，下鸡精、盐调味即可。

美丽小贴士

杏仁对皮肤干燥、晦暗等都具有明显的改善，无论内服或者外用都能起到润泽面容、减少面部皱纹和延缓衰老的作用，长期坚持，可使皮肤白嫩细腻，光洁红润。

