

养颜美容

yangyan meirong ziyou miaofang

自有妙方

主编 曾强



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养颜美容自有妙方

YANGYAN MEIRONG ZIYOU MIAOFANG

主 编 曾 强
编 委 马 军 王春娥 杨子梅
胡美娟 钟伟来 曾笑容
曾 萍 曾 里 薛 薇
茹 莉 马壮武 覃雨晴



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

养颜美容自有妙方/曾强主编. —北京:人民军医出版社,
2005.10

ISBN 7-80194-860-2

I. 养… II. 曾… III. 美容-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068267 号

策划编辑:于 岚
贝 丽 文字编辑:罗子铭 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11 字数:259 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内容提要

本书共分四篇。(根据女性生理特点及营养特殊需求,针对妇女对养颜美容最关心的问题,列举了护肤养颜美容、护眼明目养颜美容、护发养颜美容、四季养颜美容等妙方 629 个,包括内服食疗方 465 个,外用方 164 个。)每个方内容包括方名、配料、制作及用法、功效和注意事项等。本书有较强的知识性、实用性和可操作性,对女性养颜美容具有指导意义。

责任编辑 于 岚 贝 丽 罗子铭

前言



每个女人都希望自己年轻漂亮,青春永驻。希望一年四季都拥有一张白里透红、健康而细腻的面容;有一头乌黑、光滑、润泽而飘逸的秀发;还有一双神采奕奕、清晰而明亮的眼睛。可是女人往往因生儿育女,外出工作,回家又忙于料理家务等种种操劳,故随着岁月的流逝,女人总比同龄男人要早一些衰老,皱纹在不知不觉中爬上眼角,有的面颊长出各种色斑,有的肤色因贫血而苍白;头发不再光亮,甚至白发早生,眼睛也逐渐失去明亮,而变得晦黯;有的过早出现眼袋或黑眼圈等。此时的女人常常对镜感叹,岁月不饶人,并暗自伤神,如何才能延迟衰老的到来呢?许多人花大钱去美容院美容,出门先化妆,企图以美容化妆来弥补衰老带来的缺陷。

其实化妆美容只是一种暂时的、表面的美容手段,真正要达到驻颜抗衰的目的,最根本的应从日常生活中考虑。无数的研究证实,合理的饮食或恰当的进补,对女人的美丽至关重要,特别是祖国中医学所提

倡的药膳是指人体从日常饮食中摄取所需要的各种营养素同时配合中药所发挥的调理功能,对抵御衰老,保持青春显示出神奇魅力。药膳形是食品,性是药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,取长补短,相辅相成,起到食借药力、药助食功的协同作用,从而可收到药物治疗与食物营养的双重效果。

除了饮食合理外,养颜美容还需日常护理,如采用合适的护肤品,科学的按摩与各种面膜营养,以及最新薰浴美容等都能帮助养颜美容。

本书根据女性生理特点及营养的特殊需求,查阅了大量有关资料,汇集了许多专家、学者的观点、理论,列举了629个有关护肤美容、护眼美容和护发美容的妙方,其中包括内服食疗方和外用方,以供当代女性参考选用。

此书具有较强的知识性、实用性和可操作性,对女性养颜美容,提高自身素质具有现实的指导意义。祝愿天下所有的女人都拥有一张健康可爱而动人的脸庞和美丽的容颜,青春永驻、幸福、快乐。

曾 强

2005年5月1日于湖南湘潭大学



第一篇 护肤养颜美容

一、延缓皮肤衰老饮食调理原则 (2)

1. 多饮水 / 2
2. 多食富含软骨素的食物 / 3
3. 多食富含核酸、高蛋白的食物 / 4
4. 多食富含胶原蛋白的食物 / 10
5. 多食富含维生素 E 的食物 / 12
6. 多食富含维生素 C 和无机盐、磷、钾等的食物 / 15
7. 少食富含酪氨酸成分的食物 / 24
8. 多食清热解毒美容食物 / 24

二、润肤养颜美容食疗方 (26)

三、不同类型皮肤的特点及食疗方 (71)

1. 干性皮肤的特点及食疗方 / 71
2. 油性皮肤的特点及食疗方 / 78



3. 长黄褐斑、雀斑及过敏性皮肤的特点及食疗方 / 84
4. 祛斑除痤疮美容食疗方 / 85

四、护肤养颜外用妙方 (128)

1. 脸部蒸气美容法 / 128
2. 脸部湿敷美容法 / 129
3. 脸部蜡疗美容法 / 130
4. 脸部石膏美容法 / 130
5. 脸部按摩美容法 / 131
6. 润肤嫩容按摩法 / 134
7. 养颜防皱按摩法 / 135
8. 恢复面肌弹性按摩法 / 136
9. 平皱回春局部按摩法 / 137
10. 除斑洁面按摩法 / 140
11. 消退粉刺按摩法 / 141
12. 改善酒渣鼻推抹按摩法 / 141
13. 颈部光洁、健美按摩法 / 142
14. 头部美容按摩妙法 / 143
15. 浴面气功美容法 / 144
16. 水洗美容法 / 146
17. 洗面美容妙方 / 146
18. 敷面祛斑妙方 / 152
19. 嫩肤除皱妙方 / 158
20. 自做面膜妙方 / 164



第二篇 护眼明目养颜美容

一、护眼明目食疗方 (179)

二、美目养颜外用妙方 (218)

三、美目养颜六忌 (226)

1. 忌自行去除眼睑处小疙瘩/ 226
2. 忌乱剪眼睫毛/ 226
3. 烫发时切忌将冷烫精溅入眼里/ 227
4. 忌乱割双眼皮/ 227
5. 大眼睛化妆时切忌再夸大/ 228
6. 塌眼眶眼化妆忌涂太浓太宽的阴影/ 228

第三篇 护发养颜美容

一、护发养颜饮食注意事项 (232)

1. 饮食应注意合理搭配/ 232
2. 防止头发早白, 应注意多食些富含铜、铁及酪氨酸的食物/ 232
3. 防脱发、断发, 应补充富含各种维生素的食物/ 233
4. 注意少吃动物脂肪类食物/ 233
5. 注意避免有损于头发健美的饮食习惯/ 234



6. 注意不要过多食甜品/ 234
7. 注意经常酌量食用胶质食物/ 234

二、护发养颜美容食疗方 (235)

三、护发美容养颜外用妙方 (284)

1. 生发固发外用妙方/ 284
2. 乌须黑发外用妙方/ 287
3. 除屑止痒外用妙方/ 291
4. 防止脱发的四种妙法/ 294
5. 生发固发按摩——振颤按摩妙法/ 294
6. 护发梳头操/ 295
7. 乌发润发按摩妙法/ 296
8. 护发气功——蹲踞举趾低头行气妙法/ 296
9. 拍头揉头妙法/ 297
10. “鸣天鼓”治白发妙法/ 297

第四篇 四季养颜美容食疗方

一、春季养颜美容食疗方 (300)

二、夏季养颜美容食疗方 (311)

三、秋季养颜美容食疗方 (322)

四、冬季养颜美容食疗方 (333)



第一篇 护肤养颜美容

中医学认为,人体皮肤与心、肺、脾、胃、肾等脏腑经络及气血的盛衰关系密切。如果气血不足,经络气血运行不畅,脏腑功能减退,阴阳失去平衡,则不能滋润皮肤。尤其面部皮肤容易衰老,除因终年暴露于外,备受外界环境影响之外,更会因气血精津不足,而致使面色无华、皱纹早生、肌肤弹性减弱、干燥粗糙等;若脏腑功能失调,则可致湿浊停聚,气血壅滞郁结于肌肤而见皮肤色素沉着、色斑、水肿,甚或粉刺、暗疮(痤疮)等。严重影响人的容颜相貌。

现代医学认为,面部皮肤老化是由自然因素和非自然因素造成的。自然因素即指自然衰老,女人从40岁开始,皮肤的老化渐渐明显,这是由于皮肤组织衰退,生理功能逐渐低下所致,但老化程度却因人而异;非自然因素有各种慢性消耗性疾病、心情不畅、过度紧张、营养失调或缺乏、起居无常、抽烟、劳逸不节、长期阳光曝晒、风吹雨淋等;还有内分泌失调、皮肤保养不当,用热水、碱性肥皂洗烫、滥用化妆品和皮肤病治疗药物等。这些都可促进皮肤老化,饮水少可造成皮肤干燥缺水,当皮脂腺分泌减少时,就会使肌肤脱皮、紧绷,更加速皮肤老化,从面容上看起来,则无光泽、无弹性、面色憔悴、毫无生机。

要使面部皮肤健美、光洁柔嫩、富有弹性、没有皱纹,从以下几方面加以注意,采取一定措施,护肤养颜必有成效。



一、延缓皮肤衰老饮食调理原则

护肤养颜的根本,取决于膳食调养,只有通过科学平衡的饮食,不断补充人体所必需的营养素,从而使机体气血畅通,脏腑阴阳平衡,便可使人精神饱满,容光焕发,肌肤光泽润滑。反之,离开了营养的供给,皮肤便会枯萎。因此注意饮食调理可以延缓皮肤衰老。

1. 多饮水

水是生命之源。是生命体内含量最多的物质,女人的肌肤尤其需要水的滋润。皮肤保持充足的水分,会显得柔软细嫩、光泽润滑、富有弹性。但生活中,空气干燥、高温、空调、阳光照射及年龄增长等因素都会造成皮肤干燥,因此,我们每天应多饮水,最少需要饮 2500 毫升。否则机体水分不足,各个系统就不能正常运转,尿和汗的排出量相应减少,使体内的废物不能及时运走,积存在组织内,便会形成中毒现象,如面色黯淡,面部出现色斑、痤疮等,所以说,喝水少,对肌肤健美危害很大,故要肌肤健美,首先要注意多喝水,尤其应常喝护肤汤水。特别在剧烈运动或劳动后,以及夏、冬季节,更要注意多饮水,才能给予肌肤充分的滋润。



2. 多食富含软骨素的食物

富含软骨素的食物如各种禽、畜骨头汤、猪肉皮、鸡皮、鱼翅等,是构成弹性纤维的重要物质,能帮助延缓皱纹的产生,使皮肤富有弹性而细腻。

方1:鸡皮、鸡骨美容汤

【配料】 1只鸡的鸡皮、鸡骨(包括软骨)和鸡爪;生姜、大茴香、花椒、胡椒等佐料各适量。

【制作及用法】

- (1)将鸡皮、骨、爪洗净,入锅。
- (2)将各种佐料和适量清水加入锅内,加盖,用武火煮沸后,改用文火炖至肉熟骨烂。

(3)加适量食盐调味便可盛装食用。食皮、肉,饮汤。

早、晚分食。每周1~2次。

【功效】 本品具有滋润皮肤、防止面部皱纹、保持皮肤弹性和光泽的功效。适用于中老年人护肤美容。

方2:香菇、大枣蒸鸡

【配料】 鸡肉250克,大枣50克,水发香菇50克,料酒、精盐、白糖、姜丝、湿淀粉、葱花、香油等佐料各适量。

【制作及用法】

(1)将鸡肉洗净,切成长方形片;将大枣洗净,去核,切成四瓣;将香菇洗净,切丝。

(2)把鸡肉、香菇、大枣放入碗内,加入精盐、白糖、葱、姜、料酒、清水、湿淀粉,抓匀后上笼蒸至熟烂,取出,用筷子拨开,摊入平盘,淋上香油,即成。



随意食用。

【功效】 本品具有润肤、养颜美容、延缓衰老的功效。适用于中老年人润肤养颜。

方 3: 美肤茶

【配料】 绿茶末适量, 软骨素 1 克。

【制作及用法】

(1) 用沸水冲泡浓绿茶 1 杯。

(2) 将软骨素加入绿茶中调匀饮用。

【功效】 本品具有美润肌肤、使皮肤富有弹性的功效。适用于护肤养颜。

【注意】 软骨素过敏者忌用。

3. 多食富含核酸、高蛋白的食物

因为核酸在蛋白质合成中起着重要作用, 而蛋白质是生命的物质基础, 也是构成肌肤最重要的营养素。丰富的蛋白质可保持皮肤的弹性和柔软, 若蛋白质供应不足, 则皮肤和肌肉便容易松弛, 出现皱纹。

女性一般每日摄取蛋白质的量以 80~90 克为佳, 且要注意不同食物的蛋白质搭配, 以取长补短, 达到互补作用。核酸和蛋白质含量较丰富的食物有鱼虾类、海产品、兔肉、猪肝、银耳、酵母、蜂蜜、藕粉、肉类、蛋类、乳类及豆制品等。

方 1: 花生炒兔肉

【配料】 兔腿肉 250 克, 油酥花生仁 50 克, 姜片、大葱、醋、鸡精、胡椒粉、干辣椒段、花椒、白糖、酱油、精盐、绍酒、水豆粉、汤、熟菜油(或熟茶油)等适量。



【制作及用法】

(1)将兔肉洗净,切成1.5厘米厚的肉丁,与酱油、盐、酒、胡椒粉、水豆粉拌匀。

(2)将酱油、醋、白糖、盐、酒、鸡精、胡椒粉、水豆粉等调成芡汁。

(3)将炒锅置旺火上,下菜油烧至六成熟时,放入干辣椒、花椒,炸成棕红色,放入兔肉丁炒散断生,再加入姜、葱、蒜炒出香味,尔后烹入芡汁,收汁时放进花生仁,炒匀起锅即可食用。

用作佐餐用。

【功效】 本品具有美容颜、丰肌肉、令皮肤柔嫩等护肤功效。适用于护肤养颜美容。

方2:银耳炖木瓜

【配料】 银耳25克,木瓜1个,北杏15克,南杏20克,冰糖适量。

【制作及用法】

(1)先将银耳用清水浸透发开,再用清水漂洗干净,备用。

(2)将木瓜削去皮、去掉籽,用清水洗干净,切成小块,备用。

(3)将南、北杏去皮,用清水洗干净,连同上料一起放入炖盅内,加入适量白糖,放入适量滚开水,盖上炖盅盖,放入锅内,隔水炖至材料入味,即可食用。

每日服1次,常用有效。

【功效】 本品具有养阴润肺、滋润养颜的功效。适用于护肤养颜美容。

方3:银耳豆腐

【配料】 银耳50克,豆腐250克,茼蒿叶10克,豆芽汤、淀粉、精盐、味精等适量。



【制作及用法】

(1)银耳用温水泡发,洗净,放入沸水锅中焯透,均匀摆放在盘中。

(2)豆腐洗净,压碎如泥,加入精盐、淀粉适量,搅拌成糊状,用食匙将豆腐泥装入碗中,上面撒上芫荽叶,上笼蒸5分钟,取出,均匀摆在银耳的上面。

(3)锅中加入黄豆芽汤、精盐,烧沸后加入味精,用少量水,淀粉勾芡,浇在豆腐泥上即可。

此品用于佐餐,适宜经常食用。

【功效】 本品具有美容嫩肤、健身益寿的功效,适于体质虚弱、久病体虚、气血亏损、低热、盗汗、消化不良者食用。

方4:荷叶包豆腐肉

【配料】 嫩豆腐200克,猪瘦肉150克,鲜荷叶2~3张,料酒40克,生姜、葱、胡椒粉、鸡精、精盐各适量,蛋清1个,菜油(或其他食用植物油)100克,豆粉3克,香油少许。

【制作及用法】

(1)猪肉洗净,切成6厘米长,2厘米宽,5毫米厚的薄片;豆腐切成同样宽和1厘米厚的片;生姜、葱洗净,剁成细末;荷叶洗净,用开水烫软,再用冷水漂凉,切成10厘米见方的片。

(2)将豆腐和肉片分别配料酒、葱、姜片、胡椒粉、鸡精、精盐腌渍10分钟。

(3)将鸡蛋清、豆粉、肉片拌匀,在渍过的豆腐片上放一片拌好的肉片,然后用荷叶包好,照此全部包完。

(4)将锅置火上,用油滑一下倒出,留少许油,放入荷叶包,用文火煎2分钟,翻面,再淋少许油,煎至包内肉片熟,即可起锅装盘,食时打开荷叶,淋上少许香油便可。

当佐餐食用。



【功效】 此品清香可口,具有益气和胃、生津润燥、丰肌润肤的功效。

方 5:瘦肉竹笋烧海参

【配料】 猪瘦肉 60 克、水发海参 200 克、鲜笋或水发竹笋 100 克,精盐、糖、酱油、黄酒、淀粉等各适量。

【制作及用法】

(1)将猪肉洗净切小薄片,用调味料腌 10 分钟;将水发海参切成长条,鲜笋切成片。

(2)将适量清水烧开,加入海参、竹笋,用小火煮片刻,放入肉片,烧至熟,加入适量精盐、糖、酱油、黄酒、淋入淀粉汁勾芡,汤汁明透即可装盘食用。

用于佐餐。

【功效】 此品具有滋阴养血、养颜润肤的功效。儿童经常佐餐食用,可使面部肌肤细腻、光滑。

方 6:燕窝炖乳鸽

【配料】 燕窝 25 克,乳鸽 2 只,冰糖适量。

【制作及用法】

(1)先将燕窝浸发去杂毛,乳鸽去毛、内脏及骨,肉切丝。

(2)将鸽、燕窝和冰糖放入炖锅内,用文火炖 2.5~3 小时即可。

直接食用或佐餐用。

【功效】 本品具有补气润肺、滋养容颜的功效。用于气血不足之面色无华、肌肤不润、面容憔悴者。

方 7:豆苗鱼丸汤

【配料】 鱼丸 500 克,豆苗 250 克,大蒜 1 个(约 10 粒)。