

蔬果让你自然美



健康新概念

天然蔬果

美容秘方



高隆信 编著 浙江科学技术出版社

本书原由寂天文化事业有限公司以书名《蔬果让你自然美》出版

©2000 by Cosmos Culture Ltd.

经由原出版公司授权浙江科学技术出版社在中国大陆地区以简体字出版发行

健康新概念

天然蔬果美容秘方

编 著 者	高隆信
责 任 编 辑	郑 燕
封 面 设 计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
审核登记号	图字:11-2001-90 号
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.375
字 数	118,000
版 次	2004 年 3 月第 1 版 第 3 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1829-8/R·318
定 价	10.00 元



蔬果让你自然美

天然蔬果 美容秘方

高隆信 编著 浙江科学技术出版社

Contents

目录 Contents

蔬果美容原理

- 中医学对蔬果美容的认识 6
- 蔬果美容的现代研究 7
- 蔬果美容的注意事项 16
- 制作材料的注意事项 20

脸部美容

- 痤疮 24
- 脸部油垢 26
- 脸部毛孔粗大 28
- 脸部皮肤粗糙 29
- 脸部皮肤干燥 32
- 脸部皱纹 33
- 脸部痉挛 38
- 脸部糠疹 39

皮肤美容

- 脸色苍白 42
- 脸色萎黄 43
- 脸色潮红 44
- 脸色黧黑 45
- 晒斑 45
- 汗斑 46

皮肤干燥	48
银屑病	49
接触性皮炎	51

除斑美容

雀斑	54
黄褐斑	57
脸部色斑	60
老年斑	63
化妆品斑疹	64
脸部瘢痕	65
脸部黑痣	68
脸部扁平疣	69

手部美容

鹅掌风	72
手部粗糙皲裂	74
灰指甲	76

毛发美容

眉毛脱落	78
头发垢腻	78
白发	79
头发干枯	84
脱发	85
斑秃	87
头癣	88

口腔美容

口角炎	92
-----	----

Contents

Contents

目录 Contents

口角皲裂 93

牙齿污垢 94

眼部美容

黑眼圈 96

眼圈浮肿 96

麦粒肿 98

鼻部美容

鼻疖 102

酒渣鼻 103

其他全身美容

痱子 108

疣 109

扁平疣 111

荨麻疹 112

消除异味

口臭 116

酒臭 118

狐臭 119

减肥塑身

肥胖症 122

高脂血症 126

消瘦 129

附录 美容小常识

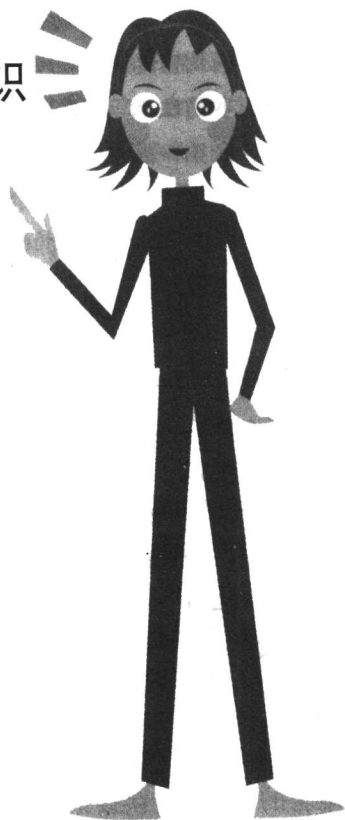
蔬果美容原理

● 中医学对蔬果美容的认识

● 蔬果美容的现代研究

● 蔬果美容的注意事项

● 制作材料的注意事项



中医学对蔬果美容的认识

蔬果美容是中医学养生美容的重要部分,在中医学浩瀚如海的典籍中有着详尽的记载。我们除了用药物来治疗影响容貌美观的各种疾病外,还运用人们常见的食物,通过食疗的方式,来达到美容的目的。这些方法都记载于历代各种本草、医学、食疗的著作之中。我国第一部药学专著《神农本草经》所记载的 365 种药物中有 50 多种是具有美容养生功效的蔬果。

唐代孙思邈撰写的《备急千金方》中专辟“食治篇”,是现存最早的营养学专论,它详细介绍了“食治”的理论和 154 种蔬果的美容功用。

后来,他的弟子孟洗又以此篇为基础写成了《补养方》一书。后又经张鼎增补改写为《食疗本草》,这是中国第一部食疗专著,共收录了食物 227 种,分别介绍了食物的性能、效用、烹饪方法和进食原则。此书不但重视食物的营养价值,而且更加重视食物治疗的作用。

此后历代都有关于饮食治疗的著作,元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》一书,全书分 3 卷,收录 203 种食物。此书从健康饮食方面立论,继承了饮食、营养、医疗结合的传统,对每一种食物都同时注重它的营养和疗效,是我国第一部比较完整的营养学专著。

明代著名医学家李时珍所著《本草纲目》,全书 52 卷,收载药物 1892 种,其中 200 余种是具有美容养生功效的食物,书中记载的美容养生方剂也有数百种之多。

到了明清时期,有关美容、营养、食疗的著作就更多了,如明代汪颖著的《食物本草》、宁原著的《食鉴本草》、钟惺著的《饮撰服食谱》、鲍山著的《野菜博录》,清代沈李龙编的《食物本草食纂》、王士雄著的《随息居饮食谱》、袁子才著的《随园食单》、张英著的《饮食



十二合论》、章杏云著的《调病饮食辨录》、陈国园著的《食物秘书》等，都从不同的角度介绍了中医学对蔬果美容养生的认识与论述。

蔬果美容的现代研究

现代医学研究发现，蔬果中主要含有维生素、矿物质、蛋白质、脂肪、糖类等营养物质。这些营养物质不仅是人体维持生命所必需的营养素，而且还具有良好的美容功效。

维生素

维生素不仅是维持生命活动的必要元素，而且是美容的重要物质。人体一旦严重缺乏维生素，就会影响到美容与健康。

1. 维生素 A

许多蔬菜和瓜果都含有丰富的胡萝卜素，如芹菜、油菜、荠菜、菠菜、韭菜、番茄、番薯、胡萝卜、青椒、甜橙、枇杷、山楂、西瓜、樱桃等。

胡萝卜素是维生素 A 的前身，进入人体后，经过肝脏内胡萝卜素酶的作用，转化成维生素 A。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构及促进生长发育、参与体内许多氧化代谢的作用。

缺乏维生素 A 时，人体皮肤组织会干燥、增生及角化，其中以眼皮的上皮组织所受的影响最大。而身体皮肤会因为干燥而容易罹患青春痘、化脓性皮肤病、毛发干枯或脱落、指甲粗糙等疾病，严重影响容貌的美观。

维生素 A 对防治癌症也具有重要的意义。维生素 A 能阻止和抑制癌细胞的生长，使组织细胞恢复正常功能。维生素 A 还能与维生素 C、E 产生



协同作用,使导致人体衰老的氧化剂失效,达到美容的作用。

但是,维生素 A 最好从食物中摄取,而不要通过大量服用维生素 A 药丸来摄取,以免出现毛发干枯或脱落、皮肤干燥瘙痒、体重减轻、贫血、眼球突出等维生素 A 中毒的现象。

2. 维生素 B

各种蔬果中大都含有丰富的 B 族维生素。B 族维生素共有 10 多种,它有展平皮肤皱纹、消除斑点等多种美容功能。

- 维生素 B₂ 对皮肤的润泽功能最好,维生素 B₂ 不足时,容易出现口角糜烂、红眼、头皮屑增加等症状。

- 维生素 B₆ 则能促进某些重要的抗体和红细胞的生长,缺乏时会引起贫血、脸色苍白或萎黄。

- 维生素 B₁₂ 和叶酸则参与造血过程,缺乏时会引起皮肤粗糙和早生白发。

- 维生素 B₅ 能促使肾上腺分泌大量的肾上腺激素,以加速伤口的愈合。它还可以减少因辐射引起的衰老和对细胞的破坏,从而达到美容的作用。

3. 维生素 C

所有的蔬果都含有数量不等的维生素 C, 含量最多的首推辣椒、苦瓜等,其次是萝卜、番茄、豌豆苗、绿叶蔬菜、山楂、柑橘、柠檬、草莓等。

维生素 C 参与糖的代谢和生物氧化还原过程,具有 5 种美容功能:

- 能帮助皮肤的纤维结合,尤其是能促进胶状蛋白质的生成而使皮肤富有弹性。

- 能抑制皮肤的黑色素发生,也能让沉着的黑色素逐渐消退,可以防治黑斑、雀斑及色斑。

- 能增强皮肤对阳光的抵抗力,防止晒斑及皮肤变黑。

- 能使毛细血管壁的韧性和弹性增强,使皮肤润滑,防止“鸟



青”及牙龈出血。

●能抑制皮肤过敏，又有解毒作用，可以防止中毒性皮炎和荨麻疹。

此外维生素 C 也有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪的氧化，从而避免动脉硬化。

维生素 C 还能促进体内干扰素的形成。实验证明，干扰素对多种癌症、流行性感、病毒性肝炎等疾病有防御的功能。

4. 维生素 E

几乎所有的绿叶蔬菜及瓜果都含有维生素 E，其中以菠菜、生菜、甘蓝、豆类、柑橘、芝麻、花生、胡桃等含量最为丰富。

维生素 E 能防止细胞膜损伤，从而维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。如果缺乏维生素 E，就会严重影响肌肉代谢，出现肌肉萎缩、营养不良性病变等。

维生素 E 不仅能预防皮肤干燥，而且还能增强皮肤对疥疮的抵抗力。维生素 E 能防止维生素 A 在消化道被氧化，帮助人体对维生素 A 的吸收，并可以延长维生素 A 在肝内的储存时间，所以能防止上皮细胞过度增生、角化，达到保护上皮细胞的功能，从而使皮肤润滑细嫩。同时，它能防止皮肤中的胆固醇被紫外线照射后产生晒斑及致癌物质，还能改善毛细血管及小血管的循环，可以防治紫癜、冻疮，并可加速伤口的愈合，达到美容的效果。

维生素 E 又叫青春素，是体内重要的抗氧化剂，在人体代谢中可以防止脂肪氧化，自然也就具有防止衰老的功能。

当维生素 E 缺乏时，肌肉会消耗



维生素 E 又叫青春素，是体内重要的抗氧化剂。

过量的氧，从而降低体内脂肪的稳定性，使不饱和脂肪酸聚合、过氧化脂质生成和堆积。而过氧化脂质的生成和堆积是人体衰老的根本原因。血液中的沉积物日渐增多，就会使皮肤出现老人斑。皮肤上出现的老人斑，是人体衰老的重要标志，它随年龄的增加而增多。

为延长人的寿命，欧美老年病学者将维生素 E 作为老化抑制剂使用。

许多临床科学资料还指出，维生素 E 能防止人体内不饱和脂肪酸及过氧化脂质引起的种种疾病，如过早衰老、高脂血症、冠心病等。所以，多吃富含维生素 E 的食物，可以达到预防疾病的功能。

5. 维生素 P

维生素 P(又称烟酸)在一般蔬菜中含量较少，但在辣椒、花生、豆类、坚果等中含量较为丰富。维生素 P 是所有活细胞都需要的营养素，它在能量的释放过程中有着重要的作用，而且参与蛋白质、脂肪的合成，还有扩张血管、促进血液循环的作用。

维生素 P 的主要功能是维持皮肤和神经的健康。如果缺乏维生素 P，就会发生癞皮病，双手、两颊及其他裸露部位都会出现左右对称的皮炎，皮炎处有明显而界限清楚的色素沉着，同时还将导致冻疮、高脂血症、冠心病等的发生。因此，从食物中补充维生素 P 有良好的美容作用。

矿物质

一般蔬果中都含有丰富的钙、磷、钠、镁、钾等矿物质。矿物质是组成人体的重要物质，约占人体重量的 4% 左右。它虽在人体内含量很少，但是对人体的美容却有非常重要的作用。

矿物质中还有一些人体含量较少的元素，被称为微量元素，如铁、铜、锌、钴、钼、锰、铬、硒、碘、氟、钒等。它们是各种酶的必需物



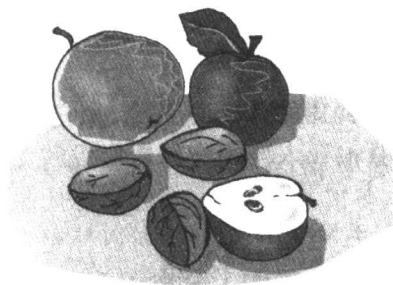
质,不仅参与各种代谢过程,影响人体的内分泌,而且对免疫、遗传以及生长发育均有举足轻重的作用。

矿物质中的钙、镁、钠、钾等金属元素是体内碱性物质的重要成分,而磷、氧、硫等非金属元素则是体内酸性物质的主要成分。饮食中酸碱物质的适当配合不仅对维持人体血液的酸碱值平衡十分重要,而且对肌肤健美也有重要的影响。

例如日本,明治维新以前的女性以肌肤细嫩著称,但现代的女性肌肤却变得粗糙、油腻。据日本有关专家研究发现,过去日本人常吃蔬菜、瓜果,所需要的脂肪主要是从黄豆、芝麻和菜籽中摄取,所以那时日本人的肌肤大都很滑嫩;而现在受欧美饮食习惯的影响,多吃肉类食物及动物脂肪,不仅肌肤变得粗糙、油腻,同时年轻人的青春痘也增加了。

科学测试证明,多吃肉类的人血液呈酸性。肉类食物在体内代谢过程中,会产生大量的尿素和乳酸,这些酸性物质直接侵蚀皮肤的细胞,使皮肤失去弹力、张力,变得较为粗糙。

正常的人体血液必须保持弱碱性。因为我们吃下去的食物,如蛋白质、脂肪和糖类等,在体内消化过程中会产生磷酸、硫酸、乳酸等酸性物质,这些酸性物质对人体的健康是有害的。而弱碱性血液能中和体内的酸性物质,使之变为无害的中性化合物排出体外。



有人把蔬果称为“血液净化剂”。

蔬果所含的大量钙、钾、钠、镁等元素,在人体血液中以碳酸钙、硫酸钾等形式存在,可以中和血液中的酸性物质,调节血液和汗腺的代谢功能,增强皮肤的营养,使皮肤滋润、光洁、细

腻。所以有人把蔬果称为“血液净化剂”。

1. 钙

钙是骨骼的主要成分，也是健全骨骼、体形和坚固牙齿的物质基础。但是人体中的钙很容易流失，如果钙的摄取不足，牙齿和骨骼就会变得脆弱、发育不良，容易罹患佝偻病、软骨病和牙齿的疾病。

婴幼儿在成长过程中如果得不到足够的钙质，四肢会长得比较短，腿形弯曲，严重缺钙时，会变成“O”形腿。成年人长期缺钙，到了老年就容易罹患骨质疏松症。

2. 微量元素

“青丝如云”是人们常用的对头发的描述，然而，有不少人可能不知道，一头乌黑亮丽的秀发与人体内的微量元素有极为密切的关系。一根细发丝中就含有几十种元素，其中锌元素与黑色素的产生有关，金发中的锌含量比黄色头发低，红发中的铁含量高，白发中的锰含量低。

如果人体缺乏锌元素，不仅皮肤会干枯粗糙，而且容易罹患银屑病、脂溢性皮炎、青春痘等皮肤病。所以，有严重痤疮的男性，其血清中锌的浓度明显降低。有人用锌来治疗青春痘和各种丘疹，能够达到一定疗效。由此可见，锌元素是健康皮肤不可缺少的重要物质。锌元素还可以帮助细胞分裂、纤维细胞增生和胶原纤维合成，还能将许多酶激活，使这些酶发挥正常的效能。

科学家发现，少年白头除了遗传、精神和药物因素外，还与日常饮食中铜元素的含量不足有关。铜在人体中与色素形成的关系极为密切，人体内铜的含量低于正常值时，除了会引起新陈代谢紊乱和贫血外，还会使头发生长停滞，毛发变粗、变白。所以补充一定量的铜元素可使头发生长正常、乌黑而有光泽。含铜量较高的蔬果食物有豆类、根茎类蔬菜、芝麻、坚果等。

铁与铜都是人体造血的重要原料，血液中的血红蛋白把氧运



往全身,而使皮肤呈现微红色。如果人体缺乏铁、铜,会引起贫血,也会使皮肤变得干燥,脸色变得苍白或萎黄,甚至浮肿。

微量元素是美容的重要物质。因为它们参与人体的代谢,能使头发乌黑、柔软、有光泽,皮肤细嫩、润滑,使人焕发青春活力,保持健美的身材。

因此,平时多吃菠菜、荠菜、樱桃、荔枝、红枣、豆类、坚果及瓜子等富含锌、铜、铁、锰等微量元素的蔬果,就能保持头发的乌黑亮丽和皮肤的红润细腻。

纤维素

蔬果中的纤维素含量都较高。纤维素被称为人体所需要的第七营养素,其美容、保健价值已愈来愈为人们所重视。

1. 减肥、健美

蔬果中的纤维素能刺激胃肠蠕动,使食物和食糜迅速通过小肠,有效地减少小肠对各种物质的吸收,特别是对脂肪的消化吸收,从而减少人体脂肪的堆积。

此外,摄取富含纤维素的蔬果,既能产生饱腹感,又不影响正常的胰岛素释放,使人体能够维持正常的生理功能,达到减肥、健美的目的。

2. 通大便、治痤疮

有些脸部的痤疮与消化道疾病有关,尤其是一些年轻人因为患有习惯性便秘,会在脸部长满青春痘。如果人体不能及时地将体内的废物排出,粪便中的蛋白质腐败所产生的叫喙类毒素被肠道吸收,输送到体内时,就会引起毒性反应。



↑ 纤维素被誉为“第七营养素”。

蔬果中的纤维素是一种植物多糖，人体胃肠道分泌的消化液中缺乏催化纤维素分解的酶，所以纤维素难以被人体消化吸收。但是，它在人体内可以刺激消化液的分泌，这样有助于其他食物的消化吸收；而且能够促进胃肠蠕动，使得大便通畅，从而缩短有害物质在肠内停留的时间。因此，多吃蔬果是防止便秘、消除痘疮的好方法。

3. 预防肠道肿瘤

高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食会使得肠道内的胆液和厌氧菌增多，而肠道内的厌氧梭形芽孢杆菌能将脱氧胆酸转变为致癌物质（3-甲基葱）。此外，高脂肪饮食中的某些成分在肠道内还可能转化为有致癌作用的亚硝胺。这些致癌物质容易使肠道发生溃疡、憩室及肿瘤等。

蔬果中的纤维素一方面稀释了肠内残留物，减轻了致癌物质的浓度；另一方面加速粪便的移动，减少粪便中致癌物质与肠黏膜接触的时间，达到预防肠道肿瘤的作用。有关实验证明，在给实验动物喂食致癌物的同时，增加萝卜、花菜、包心菜等富含维生素、纤维素的蔬果，能抑制肠道肿瘤的发生。

4. 预防动脉硬化

造成动脉粥样硬化的原因之一是血液内胆固醇含量的增加。胆固醇沉积在血管内壁，会使血管内壁变厚、管径变细，影响到血流流通，降低了血管的弹性，以致引起冠心病、高血压等疾病。

蔬果中的纤维素不仅能抑制肠道对胆固醇的吸收，而且还能合成为不被人体吸收的类固醇物质，加速胆固醇的代谢和排泄，明显降低血清中胆固醇的含量。

有关专家对 30~40 岁的一组中年人进行观察，在给予他们一定量的胆固醇后，发现他们血液中胆固醇升高，经粪便排出的主要代谢产物胆汁酸增多。此时，在正常饮食的基础上增加 20% 的纤维素，则他们血液中的胆固醇含量明显下降，胆汁酸的排出量亦增加



了。由此证明,多吃含有丰富纤维素的蔬果;能有效地预防血管硬化,防止冠心病、高血压的发生和恶化。

5. 防治糖尿病

糖尿病是常见的内分泌代谢紊乱的疾病,主要是糖不能被人体利用而从尿中排出所致。高纤维饮食不仅能降低糖类的摄取量,而且能调节胰岛素的分泌,使血糖与胰岛素保持正常。

皮肤中糖的含量升高时,会出现皮肤瘙痒、感染,严重地影响到美观。而纤维素因吸收水分形成凝胶,使肠黏膜对葡萄糖、胆固醇的吸收减慢,血糖上升缓慢,人体对胰岛素的需求减少,血糖与胰岛素就容易维持正常。食物中的纤维素还会增加饱腹感,使糖尿病人减少食物的摄取量,有助于糖尿病的缓解。

蔬果中的纤维素虽然具有一定的美容价值,但也不必摄取太多,因为过量的纤维素也会给人体健康带来一定的危害。

不饱和脂肪酸

花生、芝麻、核桃、葵花子、豆类等不仅含有丰富的优质蛋白质,还含有丰富的植物不饱和脂肪酸(主要包括亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等),由于它在人体内不能自己合成,必须由食物供给,所以又叫必需脂肪酸。

不饱和脂肪酸是组成人体细胞的基本成分,也是维持细胞膜柔软、有弹性和活性的重要物质,而且在新陈代谢中起到平衡的作用。

不饱和脂肪酸可以说是毛发、肌肤的理想美容剂。一个人如果有充足的不饱和脂肪酸,那么头发就会乌黑亮丽,皮肤就会



↗ 不饱和脂肪酸能使头发乌黑亮丽。