

前 言

如何使自身美的因素得到最充分的表现，并尽可能减缓其退化和衰老的过程，这是每一位妇女所关心的问题，也是目前国内、外极为活跃的研究领域之一。科学研究和长期实践均表明，正确的美容、食疗与保健是塑造和保持女性美的三个主要措施。只有根据个人身体素质及外界环境的特点，因人而异地选用相应的正确的方法，才能达到去丑增美，红颜久驻的目的。因此，较为系统地介绍了有关女性健美的科学基础知识和自身美学诸因素（肤、发、面、肩、乳房、体型等）检测判断的方法，以及相应的美容、食疗、健美锻炼和保健措施，使读者能应用日常生活中这些简便、科学的方法进行自我修饰，自我保健，自我调理，达到健和美双收的效果。

正确的选用美容化妆品是科学美容的重要手段之一。鉴于目前出版的有关书籍，对该问题一般只作理论性介绍，使读者面对琳琅满目种类繁多的化妆品无从选择。为此，我们征集了国内部分主要化妆品生产厂家的化妆品产品介绍、鉴定资料、临床验证资料，其中部分产品参考了商业销售情况和群众的反映意见，经过反复筛选，重点介绍了近几年来国产的护肤、增白、祛斑、祛皱、美发、减肥、丰乳等产品。本书为说明这些化妆品的美容治疗作用，从验证单位、临床观察总结和文献中摘录了较多的疗效数据，如有效率、显效率、治愈率等。不同化妆品对同一疾病的疗效数据可能有所

不同，但因这些验证是由不同单位进行的，病例的选择、疗效判断标准均不统一，故没有可比性，不宜根据这些数字的高低，判断产品的优劣。本书所介绍的产品，均为安全、有效的优质产品，可供读者选择试用。

女性美的形成和维持，与正确的营养食疗、保健等措施有极为密切的关系。我们在广泛参考国内外有关文献的基础上，吸收了祖国医学的精华和现代医学的最新研究成果，从安全有效、方便、实用的原则出发，介绍了多种食疗美容，美容按摩，健美锻炼、中医美容等方法。此外对妇女保健和部分常见妇女病的食疗与中成药治疗也作了扼要介绍。

女性美是人类美的集中体现。应该说，每一位妇女都具备美的因素，都有其动人之处。美的魅力产生于对美的发现和追求，产生于用美来塑造自己的长期的科学的努力之中。美存在于你的自身，美之峰是可以攀登的，愿本书能为你的攀登过程助一臂之力。

由于妇女美容、食疗、保健的研究，尚处于发展阶段，新的理论、观点、方法和产品不断出现，加之编者水平所限，难免存在缺点和错误，欢迎读者批评指正。

编 者

1988年12月于中国中医研究院

西苑医院

目 录

第一章 女性健美方法	1
一、化妆品美容	1
(一)化妆品的种类及其作用	1
(二)要根据自己的发、肤性质类型选用化妆品	2
(三)国产化妆品的美容治疗作用	3
(四)为什么化妆品可以起到驻颜防衰的作用	3
二、食疗美容	4
(一)营养食疗	4
(二)中医食疗	21
三、美容按摩	25
(一)面部按摩	25
(二)乳房按摩	25
四、健美锻炼	26
五、中医美容	27
(一)中医美容的特点	27
(二)中医美容治疗的辨证方法	28
(三)中医美容治疗方法	29
第二章 女性美容	34
一、皮肤美	34
(一)女性皮肤美的标准	34
(二)皮肤结构与皮肤健美的关系	34
(三)如何判断自己皮肤的性质类型	39
(四)正确的洗脸方法	41

(五) 护肤化妆品的类型及主要成分·····	43
(六) 如何使皮肤白皙·····	44
(七) 如何预防和减少皮肤的皱纹·····	50
(八) 如何预防和治疗皮肤衰老·····	65
(九) 常见皮肤病美容、食疗与保健治疗·····	65
二、美发·····	91
(一) 女性头发的生理特点·····	91
(二) 保持女性头发健美的基本措施·····	91
(三) 如何判断自己头发的性质类型·····	93
(四) 如何根据自己的头发性质选择洗发、护发用品·····	94
(五) 饮食与美发·····	96
(六) 按摩与美发·····	100
(七) 中药美发十一方·····	100
(八) 脱发病及其美容、食疗与保健·····	103
(九) 青少年白发病的美容治疗·····	103
三、美眉·····	111
(一) 标准眉型·····	111
(二) 眉型的美容修正·····	111
(三) 滋养性美眉化妆品·····	112
(四) 美眉食疗·····	112
(五) 其它治疗方法·····	112
四、手和手指美·····	113
(一) 女性手和手指美的标准·····	113
(二) 如何保持手的健美·····	113
五、体型美·····	115
(一) 现代女性体型健美的标准·····	115
(二) 如何自己测量和判断体型素质和体型曲线·····	116
(三) 如何矫正体型缺陷, 塑造健美体型·····	118

第三章 妇女保健及常见病的中成药	
与饮食治疗方法	143
一、妇女的五期保健	144
二、妇女常见病的中成药及饮食治疗	151

第一章 女性健美方法

没有健康的身体，就没有人体美。但健康不等于健美，只有在健康的基础上，根据自己的身体素质特点，充分运用各种科学的方法，纠正容貌、体型的缺点，减缓衰老的过程，塑造和保持自身美，达到健与美的统一。

女性的容貌和体型，主要是由皮肤、毛发、五官、骨骼、肌肉、脂肪六大因素决定的。这六大因素的生长能否合乎健美标准，是与遗传因素有密切的关系的。但是，后天的滋润、营养、锻炼和保健，在很大程度上能发展先天优势，克服和弥补先天的不足，使之接近或达到健美的标准。这些措施基本上可分为：化妆品美容、食疗美容、健美锻炼、美容按摩和中医美容五大类。

一、化妆品美容

爱美是人的本性。在各种美容措施中，最受人们重视的当属化妆品类。美容化妆品能为妇女增色增香，尤其营养、药物性化妆品还具有护肤、护发、驻颜防衰，治疗影响美容的疾病等多种功效。化妆品已成为我国妇女日用必需品之一。

（一）化妆品的种类及其作用

化妆品种类繁多，用途各异：现列下表简介如下：

类 别	名 称	作 用
护肤、润肤类	雪花膏类, 香脂(冷霜)类, 硅酮霜, 柠檬霜, 粉脂霜, 唇膏	滋润皮肤
营养、药物性护肤品类	珍珠霜, 人参霜, 银耳霜, 灵芝霜, 蜂乳霜, 参茸霜, 丝素霜, 胎盘霜, V-E护肤霜, 麦饭石美容霜, 沙棘营养霜, 水解蛋白营养霜, 祛斑霜, 防晒霜, 增白霜, 粉刺霜, 减皱霜, 减皱水, 面颊美容霜, 营养药物性面膜	对皮肤具有祛斑, 增白, 防衰, 抗皱, 防晒以及治疗粉刺、酒渣鼻等功效
美容化妆品	胭脂, 唇膏(口红), 眼影粉, 粉底霜, 香粉, 粉饼, 指甲油, 睫毛膏, 眉笔, 香水	增色, 增香, 遮盖面部微小缺陷
发用化妆品	香波, 护发素, 发油, 发乳, 发蜡, 染发剂	洗发, 护发, 固定发型, 染发

(二) 要根据自己的发、肤性质类型选用化妆品

每个人的皮肤、毛发性质均有其独自的特点, 所以, 在选用化妆品时, 可参照本书介绍的有关方法, 正确地判断自己肤、发的性质类型, 选用相应的化妆品。切忌仅凭化妆品香味的浓淡、包装的质量及广告宣传盲目购买使用。

选择化妆品时应注意以下几点:

(1) 油性皮肤及易生痤疮者, 不宜用含油脂多的 香 脂 (冷霜) 类化妆品。

(2) 干性皮肤, 已过中年又有色素沉着倾向者, 过敏性皮肤不宜用香味浓的化妆品。

(3) 对花粉过敏者, 不能用含花粉类化妆品。

(三) 国产化妆品的美容治疗作用

目前,对多种影响妇女美容的常见病,如皮脂溢出症、粉刺、脂溢性皮炎、脂溢性脱发、青少年白发病、女性多毛症、女性皮肤黑变病,以及一些属于病理和生理变化之间的雀斑、黄褐斑、皮肤早衰(皱纹、皮肤松弛)等,一般缺乏特效药物的治疗方法。医院皮肤科的某些药剂对某些疾病有一定疗效。但因气味不佳,擦在脸上影响美观,不易被妇女接受。近些年来,经过我国科研人员,医务人员,化妆品生产厂家共同努力、协作攻关,对于上述各种影响美容的病变,均已研制出了多种药物、营养性化妆品。我国的化妆品,多以天然的动植物提取物加入中药的有效成分制成,疗效高,无副作用,可长期使用,并兼有护肤、防衰、美容治疗等多种功效。某些药物、营养性化妆品的疗效,甚至高于目前的医疗用药。如斑秃、脂溢性脱发、黄褐斑、雀斑等。

(四) 为什么化妆品可以起到驻颜防衰的作用

有些人对于使用营养、药物性化妆品有以下疑点:

(1) 认为这些化妆品中的营养或药物成分,不能被皮肤吸收,起不到什么作用。

(2) 认为高价购买的这些化妆品,其中却没有多少营养、药物成分,擦在脸上不如口服药更为适用。

(3) 身体各部都需要营养,为什么要给皮肤吃“小灶”?

要解答这些问题,需要对皮肤的结构,生理特点有科学的了解。科学研究证明,皮肤(包括毛囊)属于增生型组织,与肌肉细胞、神经细胞、肝、肾等细胞不同。表皮细胞

需不断地增殖、分裂、分化、脱落、去旧生新，才能维持其正常的结构与功能。从基底细胞的分裂增殖到变成皮屑脱落约需10天。也就是说，现在的皮肤表皮40天后均将被新的细胞所代替。虽然表皮细胞增殖极为活跃，对营养物质有特殊的需要，但表皮层并无血管，各种营养成分均靠表皮下的毛细血管通过向上渗透的方式，间接获得。它与其它的增生组织（如骨髓）相比较，表皮细胞获得营养物质要困难、缓慢得多。因此，使用化妆品时，那些脂溶性的营养物质和滋养性的药物有效成分，可以通过角质细胞以及毛囊、皮脂腺和汗腺导管向内渗入皮肤，并被细胞吸收，起到营养和治疗的作用，产生美容、抗衰老、防病和治疗的效果。

大量临床验证资料证明，许多国产化妆品具有令人满意的增美、防衰、治病效果，并已引起了国际上的广泛重视。

二、食疗美容

食疗可分为营养食疗和中医药膳食疗两类：前者是现代医学营养学方法；后者为我国传统医学方法。两者对女性美容及健美均具有重要意义。

（一）营养食疗

现代科学研究表明：乌发朱唇、明眸皓齿，红润的面颊，光洁细嫩的皮肤、婷婷玉立曲线玲珑的体型，所有这些女性健美因素，无一不与日常饮食中的营养有密切关系。

目前已知的食物营养素有40多种，这些营养素是女性健美的物质基础。营养素的不足或过多，均可成为致病因素，

影响身体健康。

1. 蛋白质

(1) 蛋白质与女性健美的关系 蛋白质是维持生命最重要的物质基础，对女性美容、健美有重要影响。蛋白质不足会引起消瘦憔悴、皮肤弹性降低、早生皱纹、头发干枯脱落等。但蛋白质入量过多时，由于蛋白质经体内代谢后产生过量的磷酸根、硫酸根等酸性物质，对皮肤有较强的刺激作用，会引起皮肤的早衰。过量蛋白质的代谢也会加重肝、肾的负担，不利于健康。不同年龄和生理阶段的妇女，对食物蛋白的需求量有所不同，按每日每公斤体重计算，青少年为1.5~2克，中年妇女为1.5克左右，老年妇女为1克左右。

(2) 食物中蛋白质的含量 富含蛋白质的食物有肉类、鱼类、虾类、乳类、豆类。其中大豆、腐竹、鱼松、鸡肉中鸡白质含量尤为丰富。作为我国主食的米、面、杂粮，其蛋白质的含量虽然不高（约7~10%左右），但很重要。按照我国一般人的饮食习惯，约60~70%的蛋白质来自主食。蔬菜、水果中蛋白质含量很少，其中黄豆芽、扁豆、马铃薯、芋头等蛋白质的含量略高于一般蔬菜（表2）。

(3) 如何提高食物蛋白质的营养价值？不同种类蛋白质，营养价值不同。除了消化吸收因素外，食物蛋白的营养价值（生物价）主要取决于所含氨基酸（特别是必需氨基酸）的种类和比例。它们的种类和比例与人体蛋白质越接近，其人体的利用率和营养价值就越高。不同食物蛋白质的氨基酸组成不同，将不同食物科学地混合使用，可以提高蛋白质的生物价，称为蛋白质的“互补作用”。但必须注意，只有在不同食物同时进食的情况下，才能充分地发挥这种互补作用。根重我国的饮食习惯，多以大米、面粉为主食，这些食物缺

食物中蛋白质含量 (克/100克)

表2

品 种	含 量	品 种	含 量
大 豆	36.3	鱼 松	59.9
蚕豆(带皮)	28.2	瘦 猪 肉	15.7
豌豆(干)	24.6	肥瘦猪肉	9.5
绿 豆	23.8	瘦 牛 肉	20.3
红 小 豆	21.7	瘦 羊 肉	17.3
腐 竹	50.5	猪 肝	21.3
豆 腐 (北)	7.4	猪 心	19.1
豆 腐 (南)	4.7	猪 肾	15.5
花生仁(生)	26.2	鸡	21.5
核 桃	15.4	鸭	16.5
芝 麻	20	小 黄 鱼	16.7
籼 米	7.6~9.1	小 带 鱼	18.1
粳 米	6.2~7.9	鸡 蛋	14.7
糯 米	6.7	牛 奶	3.3
标 准 粉	9.9	虾 皮	24.7~39.3
挂 面	9.6	对 虾	20.6
大 麦 米	10.6	河 蟹	14
小 米	9.7	蛤 蜊	10.8
玉 米	8.6	大 白 菜	1.1
马 铃 薯	2.3	小 白 菜	2.1
豌豆(鲜)	7.2	冬 瓜	0.4
粉 皮	0.02~0.1	西 瓜	0.3
豆 瓣 酱	10.7	苹 果	0.4
富 强 粉	9.4	啤 梨	0.1

乏赖氨酸，如与赖氨酸丰富的豆类合用，可明显提高其蛋白质的利用率和营养价值。另外，米、面和杂粮中，所含的必需氨基酸一般都偏少，而鱼、肉、蛋、奶类必需氨基酸含量高，荤、素混食可起到良好的互补作用。如2份小麦和1份奶粉，蛋白质的生物价可提高到83，作为代乳品几乎可与牛奶相媲美；小麦、小米、黄豆、牛肉混合，生物价可提高到89，

混合蛋白质的生理价值

表3

蛋白质的来源	蛋白质占总量的百分数	生理价值	
		单独食用	混合食用
豆腐(干)	42	65	77
	58	67	
玉米 小米 大豆	23	60	73
	25	57	
	52	64	
玉米 小麦 大豆	21	60	70
	31	67	
	48	64	
小麦 小米 大豆 豌豆	25	67	74
	19	57	
	34	64	
	22	48	
小麦 小豆 牛肉 大豆	39	67	89
	13	57	
	26	69	
	22	64	

超过了单独用牛奶或肉类的生物价(表3)。用这种混合食物提高蛋白质生物价的方法,符合我国的饮食习惯和经济状况,又可避免因过多食用动物性食品引起的皮肤粗糙,胆固醇增高、动脉硬化、冠心病、胆石症等疾病。

2. 脂类

脂类包括脂肪和类脂(胆固醇、磷脂等)。

(1) 脂肪

①脂肪的营养作用 脂肪是人体必不可少的营养素。适量地贮存脂肪,可以保持女性体型健美、增加皮肤的弹性,推迟皱纹的生成。脂肪是含高热能的供能物质,1克脂肪可

释放9千卡热能，为1克糖或蛋白质释放热能的2.25倍。脂肪是脂溶性维生素A、D、E、的携带者，并能帮助其被吸收利用。植物油中含有丰富的维生素E，是机体维生素E的重要来源。脂肪中含有多种脂肪酸，其中亚油酸人体不能合成，必须由食物供给，是一种必需营养素。必需脂肪酸缺乏，可出现生长、发育停滞、皮肤粗糙和湿疹。植物油中，含有丰富的不饱和脂肪酸和亚油酸，可以降低胆固醇，软化血管，防止动脉粥样硬化。

②过量食入脂肪的致病作用 一是动物脂肪以饱和脂肪酸为主，食用过多，能导致血脂升高，动脉粥样硬化、冠心病，故中老年妇女应少吃动物脂肪。二是脂肪摄入量过多，可导致癌症的发病率升高。实验研究表明，脂肪含量高的粪便会促进细菌的生长繁殖，某些细菌能利用高脂肪食物引起过多的胆汁酸产生致癌物质。三是不论动物脂肪还是植物油，均为高热能物质，食入过多，均可引起体内脂肪积存过多，导致肥胖，继而引起代谢与心血管系统疾病。四是食入脂肪过多，可加重皮脂溢出症、脂溢性皮炎、脂溢性脱发的症状。

③我国目前对每日饮食中适宜的脂肪供给量尚未做明确规定 原则上应食入足量的必需脂肪酸（一般认为至少占每日总热量的2%），以保证良好的健康水平。根据我国目前的营养和饮食供给情况，一般人的脂肪的入量是充足的。

（2）胆固醇

①胆固醇的营养作用和致病作用 人体胆固醇，一部分来源于动物性食品，称为外源性胆固醇；大部分由体内自身合成，称为内源性胆固醇。胆固醇除了构成细胞膜，固醇类激素外，还可以转化为胆汁酸，有助于消化。但胆固醇容易和饱和脂肪酸结合，沉积在血管壁上，引起动脉粥样硬化。为了保

几种含胆固醇高的食物 (毫克/100克)

表4

食物名称	胆固醇	食物名称	胆固醇
猪 脑	3110	羊 油	110
松花蛋黄	1132	牛 油	87
鸡 蛋 黄	1705	猪 油	85
猪 肾	405	黄 油	295
猪 肝	368	鸡 油	197
鸡 蛋	680	奶 油	168
咸 鸭 蛋	742	奶油冰棍	197
鲑 鱼(水发)	265	冰 淇 淋	192
墨斗鱼(水发)	275	蟹 黄	466
对 虾	150	蚬	454
小 虾 米	738	肥 牛 肉	194
虾 皮	608	肥 羊 肉	173
肥 猪 肉	107		

持机体的健康,中老年妇女以少吃高胆固醇食物为宜(表4)。

经食品检测证明,动物内脏(脑、脊髓、心、肝、肾、胃肠等)、蛋类(实际只指蛋黄)和小虾。含胆固醇最多。肌肉中胆固醇的含量明显高于相应的瘦肉。

动物食品中含胆固醇相对较低者为:肉类中的兔肉,瘦的牛、羊、猪肉;鱼类中的鲳鱼(平鱼)、草鱼、鲤鱼;海产品中的海蜇,海参等(其中海参不含有胆固醇)。

一般认为,吃富含胆固醇的食物,会增加体内胆固醇,是冠心病的诱因。但对于蛋类尚有不同的观点。多数学者认为,蛋类含有大量的胆固醇,成人只宜每周吃3~4个鸡蛋,以免引起胆固醇增高。最近美国心脏协会会长进一步提出,每周最多吃3个鸡蛋黄,但对鸡蛋白则不必限制。也有部分学者发现,一次摄入10个鸡蛋,并未使血中胆固醇有明显升高,认为蛋黄中可能含有某些成分,具有抑制胆固醇吸收的

作用。美国的一些学者，对 80 万人的饮食习惯作了调查，他们吃惊地发现，爱吃鸡蛋的人群中，冠心病的死亡率反而比少吃鸡蛋的人群为低。故有人认为鸡蛋是最佳营养品。这两种观点，谁是谁非尚有待进一步观察。

②8种降低胆固醇的食疗方法。

第一，多吃富含植物固醇的食物 大豆中的固醇。麦芽中的谷固醇，它们不能被人体吸收，并能够阻碍肠道对胆固醇的吸收，有降低人体胆固醇的作用。临床已用谷固醇作为降血脂剂。意大利学者观察，高胆固醇患者食用主要以黄豆为来源的植物性蛋白饮食三周，血清中胆固醇浓度降低约20%。

第二，多吃纤维素 蔬菜、水果、糙米、杂粮中均含有丰富的纤维素。纤维素不能被人体消化吸收，但可以在肠道中和胆酸相结合，增加类固醇和胆酸的排出量，从而起到降低胆固醇的作用。

第三，多吃牛奶 牛奶不但是一种营养丰富的食品，而且还具有降低胆固醇的功效。美国营养学家，对牛奶降低胆固醇的机理进行了长期的研究，发现是牛奶中的3- β -羟基戊二酸起的作用。这种成分能抑制肝脏合成胆固醇，这种抑制量大大超过了牛奶本身带给人体的胆固醇量，从而起到降低胆固醇的作用。

第四，多吃香菇 香菇中的2, 3-二巯丁酸，有明显的降低血中胆固醇和血脂的作用。其活性较安妥明强10倍。有人认为，这是第一个有如此降脂活性的天然成分。

第五，多吃生姜 含有油树脂，可以抑制人体对胆固醇的吸收，降低血中胆固醇。

第六，多吃山楂 含有三萜类和黄酮类成分，能降低血中胆固醇，并能增加冠状动脉血流量。

第七，多喝茶 茶叶中含有咖啡碱与茶多酚，可以防止人体内胆固醇的升高。

第八，多吃桔 蜜桔含有丰富的维生素C，可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇钙化，降低血中胆固醇含量。

3. 碳水化合物（糖类）

糖类是人体最主要的热量来源，约占每天食物产热量的50~70%。糖类还有保护蛋白质，使之主要用于组织合成；如糖的摄入量不足，那么食入的鱼、肉、蛋、奶中的蛋白质会大量的作为热源被消耗掉，不能充分发挥这些优质蛋白的营养作用。糖有维持正常脂肪代谢和抗生酮作用。并具有保护肝脏及解毒功能。我国主食以米、面、杂粮为主，它们均含有丰富的碳水化合物。因此，在一般情况下，不应多食葡萄糖、白糖及甜食，以免引起肥胖症和血脂增高。

4. 维生素

维生素具有维持人体正常生理功能、发育生长和物质代谢的重要作用。维生素大部分不能在人体合成或合成量不足，必须依靠食物提供。维生素对于妇女的美容、健美、抗衰老均具有特殊的重要意义。但是，维生素并不是吃得越多越好，食用量过大，特别是服用维生素药物剂量过大，时间过长时，也会产生副作用，有损人体健康。例如，维生素A服用过量，可引起脱发，皮肤脱屑、盗汗、月经失调等症状。维生素B₆过多，可能引起盗汗、痤疮。长期服用大剂量维生素C，可以诱发尿路结石、腹痛、腹泻、头痛、失眠等。

(1) 维生素A 维生素A是一种脂溶性维生素，有维持皮肤正常结构的功能。维生素A缺乏，可引起皮肤粗糙、干燥、脱屑、脱发、角膜混浊、痤疮、并可在四肢的毛囊周围出现小丘疹性毛囊角化。天然维生素A只存在于动物性食品

中。植物中所含的胡萝卜素，在人们的肝内可能转化为维生素A。一般成年女性。每天需要2200国际单位维生素A或4毫克胡萝卜素。孕妇和乳母对维生素A的需要量分别为3300，3900国际单位，相当6毫克、9毫克的胡萝卜素。

富含维生素A或胡萝卜素的食物有：肝、蛋黄、蟹、奶油、红心甘薯（白薯）、胡萝卜、菠菜、苋菜等。（表5、6）

富含维生素A的食物（国际单位/100克食物） 表5

食 物 名 称	维 生 素 A	食 物 名 称	维 生 素 A
鸡 肝	50900	鸡 蛋	1440
羊 肝	29900	鸡 蛋 黄	3500
牛 肝	18300	鸡 蛋 粉	4860
鸭 肝	8900	鸭 蛋	1380
猪 肝	8700	松 花 蛋	940
黄 油	2700	河 蟹	5960
奶 油	830	黄 鳔	3000
乳 酪	1280	田 螺	1721
人 奶	250	牡 蛎	1500
牛 奶	140	咸 带 鱼	483

富含胡萝卜素的食物（毫克/100克食物） 表6

食 物 名 称	胡 萝 卜 素	食 物 名 称	胡 萝 卜 素
甜薯(红心)	5.11	甘 蓝 菜	2
胡萝卜(黄)	4.05	空 心 菜	2.14
胡萝卜(红)	2.11	油 菜	1.38
韭 菜	3.49	苋 菜	1.59
芥 菜	3.20	辣 椒	1.92
菠 菜	3.87	瓢 儿 菜	1.56
太 古 菜	2.03	油 菜 苔	1.25
鲜雪里蕻	2.69	芒 果	3.81
鲜芥菜头	2.38	杏	1.79