

家庭百病食疗小经验

阙泽民

张立民 主编

天津科技翻译出版公司

津新登字 (90)010 号

责任编辑 张毓青 刘永生

主 编 阚泽民 张立民 李玉环

副主编 陆 波 侯洪琳 张 园

编写人员 穆玉英 赫淑鑫 陈玉英

家庭百病食疗小经验

阚泽民 张立民 李玉环 主编

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码 300191

新华书店天津发行所发行

太阳电脑应用所激光照排

河北省霸州市印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 16.5 字数 352 千

1992 年 1 月第一次出版

1992 年 1 月第一次印刷

印数 1-10000 册

ISBN7-5433-0295-0/R·58 定价:8.20 元

目 录

1. 美容护肤食疗	(1)
美容与饮食	(2)
美容的饮食调节	(3)
美容食品和食疗方法	(4)
健身美容饮水疗法	(13)
食物敷面美容法	(14)
鸡蛋美容法	(16)
食醋美容法	(17)
防治青少年白发食疗	(18)
青少年粉刺患者的饮食调理与食疗	(22)
益智健脑食疗	(26)
新婚蜜月里的饮食	(28)
夫妻生活和谐菜	(30)
中老年护发食疗	(32)
妇女更年期护发食疗	(33)
肥胖症患者的食物选择	(34)
减肥与饮水	(36)
减肥食物疗法	(37)
体虚瘦弱者的饮食疗法	(39)
企业家的饮食营养	(43)
2. 长寿抗衰食疗	(45)
防老抗衰的五类饮食	(46)
老年人饮食五要	(47)
老年人不宜常吃的食物	(48)
离退休人员的饮食调理	(49)

益寿抗衰老食品五十种	(51)
老年养生食谱	(61)
老年秋冬健身食补	(65)
长寿养鲜花食疗	(71)
长寿糕作法五种	(74)
延年益寿家庭粥疗	(76)
东坡养生食谱	(82)
健身益寿药酒的配制与疗效	(83)
老年健脑食品	(86)
老年人精神衰老食疗	(88)
肥胖老年人的饮食控制	(89)
老年人与胆固醇食品	(90)
老年人肺虚的饮食疗法	(92)
老年人浮肿的食物疗法	(96)
老年人痛风与生活保养	(97)
老年人脾胃亏虚的饮食疗法	(99)
老年人慢性腹泻食疗	(102)
老年人失水的饮食对策	(105)
老年人睑黄瘤食疗	(108)
老年人神经性皮炎食疗	(108)
老年人晕眩症食疗	(109)
老年人便秘食疗	(111)
老年人前列腺肥大食疗	(112)
老年人多尿症食疗	(114)
老年人骨质疏松食疗	(117)
老年人骨折膳食营养	(119)
3. 儿童营养食疗	(121)
学龄儿童膳食科学调理	(122)
考试前学生饮食营养	(125)

儿童饮料的选择与保健	(127)
小儿零食的营养选择	(129)
幼儿营养食补	(131)
儿童饮食事故家庭急救疗法	(133)
婴幼儿消化不良饮食控制	(135)
小儿补脾健胃食疗	(136)
小儿腹泻饮食疗法	(138)
幼儿腹泻药粥食疗	(142)
小儿疳积饮食疗法	(145)
小儿遗尿症饮食疗法	(147)
防治儿童湿疹的饮食措施	(152)
小儿服驱虫药后的饮食调理	(154)
小儿厌食的食疗	(155)
防治儿童失明的营养调理	(156)
小儿催疹透发的食物	(157)
儿童头发枯黄与饮食营养	(158)
小儿百日咳食疗	(159)
小儿缺铁性贫血的食疗	(163)
小儿癫痫的饮食调理与食疗	(165)
婴儿菜泥类营养食疗	(167)
4. 妇女保健食疗	(171)
妇女孕期的饮食调理	(172)
孕妇呕吐的饮食调治	(173)
妊娠水肿食疗	(176)
先兆流产食疗	(179)
妊娠合并心脏病的食疗	(182)
妇女产后营养食品	(184)
催乳食疗方	(186)
蔬菜催乳食疗	(188)

乳腺炎的食疗	(190)
妇女产后体虚食疗	(193)
妇女产后血晕食疗	(194)
妇女产后便秘食疗	(195)
妇女产后腹痛食疗	(197)
妇女产后恶露不尽食疗	(199)
妇女更年期出血食疗	(203)
预防乳腺癌的饮食措施	(204)
妇女带节育环的膳食营养	(206)
妇女干燥综合症的食疗	(208)
妇女阴冷食疗	(211)
妇女月经过多的食疗	(213)
子宫脱垂的食疗	(217)
妇女白带异常的食疗	(220)
5. 防癌抗癌食疗	(225)
预防癌症的饮食调节	(226)
癌症患者的饮食安排	(227)
防癌抗癌的蔬菜	(230)
癌症病人手术后的饮食疗法	(234)
食物治癌简方	(236)
6. 各类常见疾病食疗	(239)
感冒患者的饮食调理与食疗	(240)
久咳不愈的食疗	(247)
秋梨润肺止咳食疗	(251)
支气管哮喘的食疗	(254)
慢性气管炎的食疗	(258)
慢性咽炎的食疗	(259)
肺结核的食疗	(261)

消气和胃的食疗	(265)
胃痛的饮食疗法	(267)
养胃粥食与食疗偏方	(271)
急性肠胃炎食疗偏方	(272)
痢疾的饮食疗法	(273)
结肠炎的食疗	(278)
胃下垂的食疗	(280)
胃溃疡的食疗	(282)
节日伤食的食疗	(284)
传染性肝炎的食疗	(285)
慢性肝炎的食疗	(288)
肝硬化的食疗	(289)
脂肪肝的饮食调理	(292)
慢性肾功能不全的饮食控制	(293)
慢性肾炎的食疗	(295)
水肿病的食疗	(301)
肾虚尿频的食疗	(304)
尿路结石的饮食控制与食疗	(306)
胆囊炎患者的饮食调理	(308)
胆石症患者的食疗	(309)
胆道蛔虫病患者的饮食	(310)
糖尿病患者的饮食调理与食疗	(311)
尿毒症的饮食控制	(318)
冠心病患者的饮食调理与食疗	(319)
心脏病患者的饮食调理	(324)
防止胆固醇增高的饮食控制	(326)
脑血管病的食疗	(327)
高血压病人的食物选择与食疗	(329)
高血脂病的食疗	(332)

动脉硬化的食疗	(336)
神经衰弱的养脑食品与食疗	(338)
失眠患者的食疗	(340)
长期头痛的食疗	(346)
美尼尔氏综合症的食疗	(350)
血栓性脉管炎的食疗	(352)
再生障碍性贫血的食疗	(354)
贫血病的食疗	(357)
皮肤病宜忌宜食的食品	(359)
各类皮肤病食疗简方	(361)
多形红斑的食疗	(363)
夏日皮炎的食疗	(364)
夏日瘡子的食疗	(366)
冬季皮肤搔痒的食疗	(367)
冻疮的食疗	(370)
跌打扭伤食疗简方	(373)
预防近视的食品选择	(374)
眼科疾病的食疗	(377)
急性扁桃体炎的食疗	(379)
自汗的食疗	(380)
甲亢的食疗	(382)
男子肾虚不育饮食疗法	(386)
阳痿不育药酒疗法	(390)
壮阳补肾昆虫食疗	(391)
壮阳补肾禽类食疗	(392)
壮阳补肾海味食疗	(394)
壮阳补肾羊肉食疗	(395)
性功能障碍的水果疗法	(397)
遗精滑精食疗简方	(399)

附性腺系统疾病的食疗	(401)
高温中暑症饮料疗法	(403)
防暑粥疗	(405)
夏季补虚食疗	(407)
夏季养生食补	(410)
服药后的饮食配合食疗	(412)
献血以后的饮食调理	(414)
解酒食物疗法	(415)
吸烟与饮食保健	(415)
7. 食疗价值较大的常用食品	(417)
蔬菜食疗作用的新发现	(418)
大蒜的食疗作用	(420)
萝卜的食疗作用	(426)
胡萝卜的食疗作用	(429)
茄子的食疗作用	(432)
莲藕的食疗作用	(435)
瓜类的食疗保健作用	(438)
水果的食疗保健作用	(442)
水果蔬菜皮在食疗中的妙用	(446)
核桃的食疗作用	(448)
芝麻的营养与食疗	(451)
大枣的营养与食疗	(452)
蜂蜜的食疗作用	(456)
香菇的食疗作用	(458)
银耳的食疗作用	(460)
桑仁益智养身食疗	(461)
绿豆的营养与食疗	(463)
鸡蛋食疗二十则	(465)
牛内脏的食疗作用	(470)

猪心食疗方	(471)
鱼肉的食疗价值	(473)
鲤鱼的食疗作用	(474)
鸭的营养与食疗	(477)
食疗佳品——蚕蛹	(479)
茶叶的食疗作用	(481)
健身防病药茶三十种	(483)
几种健身防病的食用油	(488)
家用调味香料的食疗价值	(490)
食糖的食疗作用	(493)
醋的食疗保健作用	(495)
8. 食物营养与养生知识	(499)
食疗与人体营养	(500)
人体营养物质的构成	(501)
各种食物的营养价值	(510)
膳食营养平衡的原则	(513)

1

家庭百病食疗小经验

美容健肤食疗



美容与饮食

健美的皮肤应具有滋润、弹性、色泽三个条件。要保持这三个条件,就必须充分供给皮肤细胞原料的养分。由于各类食物的营养价值不同,对健美作用和影响也各异。必须注意饮食的平衡,不可偏食。食物分酸性、碱性、中性三大类。酸性食物有:鱼类、肉类、面类、蛋类、豆类等;碱性食物有:各类蔬菜、水果、茶及海藻类;中性食物有:地瓜、马铃薯、豆腐等。如食酸性食物过多,人体血液中酸性异常,可产生酸性毒,使皮肤变得粗糙枯黄,失去光泽。碱性食物含维生素C较多,能使血液清新,促进新陈代谢。但仅食这类食物,会使身体虚弱,缺乏活力。所以,偏食有损美容。如缺钙能使皮肤出现色斑;缺锌可致脱发及青年发生痤疮;缺铁使皮肤变得苍白干燥,毛发脱落;糖分过多使头发发黄、发梢分岔;脂肪过剩会使人发胖;老年妇女“缺水”,往往出现面色无华和精神萎靡等。所以饮食一定注意酸碱搭配。

每个人具体情况不同,可根据需要重点补充。如为防止脱发白发,可常吃核桃和芝麻,还可滋润皮肤;为保持头发秀美,可常吃胡萝卜、葵瓜子、豆芽;为使汗斑变淡甚至消失,可常吃番茄、青菜、山楂、柑、枣;为使痤疮较快消失,多吃韭菜、南瓜、苋菜等;为使肤色白嫩,富有光泽,常吃含维生素A、C、B及铁、钙、磷等食物,不仅使皮肤白嫩,还防止雀斑及血斑;为防止皮肤色素沉淀,可食植物油、菜花等含维生素E的食物。此外,如用当归、黄芪、川芎、红花熬煮的米粥,坚持食用,能使妇

女容颜滋润细嫩，上了年纪仍保持青春期美观的肌肤。

美容的饮食调节

食物除了营养成份外，还具有美容效果。如海带含碘，可滋润皮肤，猪肝促进血液循环能使毛发艳丽，菠菜和水果能减肥，蛋黄能明目提神，大豆能健骨富肌。但也有一些食品无助于美容，反而起着“毁容”的作用。如大量高糖食物会使脸部皮肤生疮疖，辣椒、烈性酒等会使皮肤生疙瘩等。同时合理调节饮食，能起到美容作用。

所谓合理调节，即适当多吃一些富含对肌肤有保健功能的营养食物。这些食物主要有：

1. 富含维生素 A 的食物。维生素 A 有润滑强健皮肤的功能，可防止皮肤干燥。在一般食物中，以牛奶、动物内脏、萝卜、南瓜、番茄、菠菜、橙、柑、香蕉等含维生素 A 最多。

2. 富含维生素 C 的食物。它与保持皮肤弹性和生机的胶原合成有密切关系，同时也可使毛细血管更富弹性。富含维生素 C 的食物以番茄、果汁、蔬菜、胡萝卜、西瓜、黄瓜等为主。花粉不仅含维生素 C 丰富而且有抗衰老、治疗皮肤过敏粗糙的效果，其中西瓜、黄瓜、番茄等还可直接外用。用西瓜皮擦脸，清水洗净后再涂面脂，可使皮肤细嫩白净。黄瓜汁涂脸，可收敛和消除脸部皮肤皱纹。番茄汁加蜂蜜涂脸，可使脸部皮肤白嫩。

3. 注意摄入含铁丰富的食物。脸色苍白与膳食中铁含量过低有关。血色素过低，很难使脸色红润。因此应注意补充含

铁多的食物,尤其是女青年。这些食品首推海带,每百克中含铁 150 毫克,其它还有河蟹、田螺、蛤蜊、西红柿、油菜、菠菜等。

4. 要限制吃含脂肪过多的食物。脸部皮脂发达,会成天油光满面,由于皮脂分泌量过多,使毛孔扩大,会使脸部皮肤出现高低不平的小凹,排出受阻还会引起感染,形成皮下结节。因此动物脂肪和植物脂肪都要少吃,肥肉、芝麻、花生等都要限制。要少吃糖,以防热量过多转化成脂肪。

美容食品和食疗方法

通过控制饮食营养的摄入,过到乌发、美颜、润肤、护齿、减肥、健肤的目的,是我国古代早已研究的课题,而且积累了丰富经验。

哪些食物能起到润肤美容的目的呢?

一是水果、蔬菜,这是滋润皮肤的重要食品。一个以肉食为主的人,其血液的酸性浓度高,血液中的乳酸等有害物质不能及时排出,便会逐渐侵蚀敏感的表皮细胞,使皮肤失去张力和弹性,而蔬菜、水果中所含的碱性矿物质和维生素,能调节血液和汗腺的代谢功能,使皮肤尤其是面容滋润,光洁美丽。

二是植物蛋白,主要指黄豆、芝麻、葵花子等,这些食品是最佳的美容食品。它们除含丰富的优质蛋白质外,还含有丰富的植物脂肪。而植物脂肪中的亚油酸,则是理想的肌肤美容剂。人体内缺乏了亚油酸,皮肤就会干燥、鳞屑肥厚、生长迟缓,故亚油酸称为“美肌酸”。芝麻、黄豆、葵花籽以及花生中所

含丰富的维生素B,不仅能预防皮肤干燥,而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。故维生素E又有“青春素”之称。常吃芝麻、黄豆、葵花子、花生等食品的人,大多数容光焕发。

现在介绍一些美容食品和食疗方法,供选择使用。民间常用美容食品有:

1. 桑椹

为桑树果实,有黑白二种,以黑紫色美容效果最佳。桑椹味甘、性寒,有补肝益肾、滋阴养血之功效,久服能固精、黑发、明目。能营养毛发、填充血液,对阴亏血少所致的眩晕、耳鸣、神衰不寐、目暗益汗、肢体麻木、大便秘结均有疗效。桑椹可以做为水果生食,也可以做成果酱、果汁饮用,配合黑芝麻同食,对美颜、乌发效果尤佳。

2. 大枣

大枣味甘性湿,具有补脾和胃、生津润燥等多种功能。大枣营养丰富,含糖类、蛋白质、有机酸、胡萝卜素、维生素等多种成份,有“天然维生素丸”之称。大枣是生肌长肉,润肤悦颜的佳品,长期服用可使皮肤红润,容颜光亮,降低胆固醇。对皮肤紫癜、口角炎、脂溢性皮炎等有特效。大枣可生吃,亦可蒸吃或与其他食品配合食用。

3. 芝麻

芝麻有黑白二种,以黑芝麻效果更佳。芝麻能滋补肝肾,养血生津。适用于肝肾精血不足引起的身体虚弱、眩晕无力、须发早白、腰膝酸软、肠燥便秘、皮肤枯燥等症。芝麻含油量较

高，故能养血润肤，又因能入肾养血，故能乌发生须，治疗秃发及早白，久服且可轻身不老。芝麻的吃法多样，如将芝麻炒熟，加上少量细盐，撒在粥里拌匀，每碗粥放 25 克芝麻，每天喝两碗。另外，也可以将黑芝麻 250 克（炒熟）、当归 250 克，共同研成细粉，每次饭后吃一勺，每日吃三次，连续吃两个月。不仅可使面色红润，还可促进脱发重新生长。

4. 冬瓜仁

冬瓜仁为冬瓜种子，又称白瓜子，味甘性凉，具有润肝、化痰、消痛、利尿作用。也是美容抗衰良品。《本草纲目》说冬瓜子令人悦泽好颜色，久服轻身耐老。由于冬瓜仁利尿作用强，因此对肾脏病、浮肿病、糖尿病均有疗效，还可预防便秘及结肠癌。

5. 核桃仁

核桃仁也是美容食品的佼佼者。祖国医学的实践证明，核桃仁所以能美容，是因为它具有补气养血，滋补强壮之功效。核桃仁炖蚕蛹，是民间常用的养颜滋补品。每次用核桃仁 100—150 克、蚕蛹 50 克（略炒过），隔水炖服，每日吃一剂，连吃半个月，可使皮肤细嫩光滑，起到通经脉、润血脉、乌须发的作用。核桃仁制成的另一美容食品是核桃粥。

6. 松子仁

松子仁为红松种子，味甘性温，具有养血、祛风、润肺、滑肠功效。自古以来就被誉为美容佳品。松子美容在于它能养血滋润，而血液丰富则五脏得养，皮肤自然柔润光洁。常食松

子可以“齿落更生，发落更出”。松子内含有大量脂肪，这种不饱和脂肪酸可以帮助降低血脂，防止动脉硬化。

7. 山药

山药含有大量能供给人体一种多糖蛋白质的混合物粘液蛋白，能增加粘膜与皮肤的润滑度，减少皮下脂肪蓄积，是很好的美容食品。吃法较多，可与肉类炖食，也可研粉冲食。

8. 银耳

银耳含有银耳多糖及粘糖蛋白，具有提高人体免疫力和润肤润肌作用，还可抑制血小板在血管内凝聚，以及防止血栓形成和血管的栓塞。因此有抗老防衰功能。

9. 香菇

香菇含有香菇多糖、铁及粗纤维等，可诱生干扰素，能提高人体的防病能力，增进食欲，减肥和美肤乌发。

10. 带鱼

带鱼含蛋白质 18.1%，含脂肪 7.4% 及钙、磷、铁等，对人体皮肤、头发有很好的营养作用，常吃带鱼可使皮肤细腻，头发光泽。

11. 兔肉

兔肉为高蛋白低脂瘦肉，其蛋白质细腻，易于被人体吸收，有利美容。国外称之为美容肉。中医认为兔肉味甘性寒，有凉血祛湿，疮毒解毒作用，因此有利于护肤丽颜。