

# 健美·祛病·食物疗法

经济管理出版社

**责任编辑：刘 科 许 兵**

**责任校对：赵 毅**

**技术设计：张 马**

**健美·祛病·食物疗法**

**林孟良 王发友 编著**

•

**经济管理出版社出版**

(北京阜外月坛北小街2号)

(邮政编码：100836)

**新华书店首都发行所总发行 各地新华书店经营**

**北京2207印刷厂印刷**

•

787×1092 1/32 印张11.375千字211

1990年9月第一版 1990年9月第一次印刷

印数：1~11000册

ISBN 7-80025-353-4 G·42

登记证号：(京)029号

**定价：4.60元**

## 编写说明

一、本书分两篇。上篇是美容健美篇，下篇是皮肤疾病篇。上篇选入痛苦小，但严重影响形象美观，或有碍与人交往的疾病。下篇选入由细菌、真菌、营养、物理原因引起的，并破坏容貌的皮肤病。在体例编排上，因上篇与下篇在收列食疗方式的侧重点上有所不同，故上篇与下篇的内容编排顺序有明显区别。上篇的侧重点放在药膳、内服食疗方上，因而其内容的排列顺序是：药膳、内服食疗方、外用食疗方。下篇的侧重点放在外用食疗方上，因而其内容的编排顺序是：外用食疗方、内服食疗方、药膳。请读者务必注意：外用食疗方中所列诸种物品仅限外用，切勿内服。

二、上篇主要介绍具有乌发、聪耳、明目、美颜、皓齿、润肤、减肥、增重、祛臭作用的食物及相应的饮食调理。下篇主要介绍有损美容的皮肤病的病因、症状、预防、治疗。治疗是以食物治疗为主。为方便患者，还详细介绍了西医治疗和中医治疗的方法和原则。

三、食物治疗分药膳和食疗方（内服、外用）两部分，供读者酌情选择。

四、本书推荐的药膳和食疗方，仅标出古代文献的出处，以便参考。

五、所荐药膳和食疗方，以实用为原则。特点是，组成简单、制作方便、确有疗效。

六、该书计量单位以公制为准。适量或少许，是指制备时一般工艺所需要的量或食用的一般量。请读者酌情处理。

## 前 言

人人都爱美,爱美是人类的天性。我国人民爱美的历史,可以追溯到商周时期,当时甲骨文中即有“沐”、“浴”等字的记载。对此,《说文解字》云:“沐,洗面也”。

随着社会生产力的不断提高,人们对美的追求也越加强烈。除对衣着修饰注意之外,还开始研究影响美容健美的疾病,以及防治这类疾病的医疗方法。我国最早的古医书《五十二病方》中,除方药之外,还载有“尤,取敝蒲席著籍之弱,绳之,即燔其末,以久尤末,热即拔尤去之。”显然,这里介绍的是一种古老的,灭瘢除疣(尤)的方法。

秦汉时期的中医精典《黄帝内经》,虽不是论述美容健美的专著,但对中医美容学的形成和发展提供了理论基础。书中就影响美容、健美的生理原因,论述了人体毛发、胡须、颜面、五官、皮肤、胖瘦与脏腑经络、阴阳气血津液等之间的相互关系。如“肝开窍于目”、“肾开窍于耳”、“心开窍于舌”、“脾开窍于口”、“肺开窍于鼻”;“心者,其华在面”,“肺者,其华在皮”、“肾者,其华在发,其主在骨”,“肝者,其华在爪,其充在筋”、“脾胃大肠小肠者,其华在唇四白,其充在肌”;“心之合脉也,其荣色也;肺之合皮也,其荣毛也;肝之合筋也,其荣爪也;脾之合肉也,其荣唇也;肾之合骨也,其荣发也”。

《黄帝内经》还对影响美容的病变机理有较多的论述。如“劳汗当风,寒薄为皴,郁乃痼”;“汗出见湿,乃生痤疮”。“皴”即面部所生的赤色瘰癧,生于面部者名粉刺,

生于鼻者名酒糟鼻；“痤疮”指痤疮之类的皮肤病。

晋代葛洪的《肘后备急方》已将有关美容的内容归纳成“治面疮发秃身臭心惜鄙丑方”专题，收藏了很多有效的美容验方。我国现存的最早一部中医外科专著，南朝南齐人龚庆宣所著《刘涓子鬼遗方》中，也载有治疗面部痤疮、粉刺的方剂。《千金要方》、《千金翼方》两书共收集唐以前美容方剂160余条，尤其是编入了不少妇人美容面药。唐代王涛的《外台秘要》中，《卷三十二》是中医美容专卷，计有28类、20多首方剂。宋代出版的专著，如《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等中医方书中，中医美容的方药内容更为丰富。金元乃至明清，中医美容学不断得以补充和发展而更臻完善。仅《本草纲目》一书即收载美容药物达270余种，其疗效包括治秃发、生须眉、乌发美髯、去面黥粉刺、灭瘢痕疣目、除口体臭味、熏衣香体、洁齿生牙、抗皱悦颜、增白润肤等诸方面。

除了方药，古人还总结了食物、按摩、气功、针灸、推拿、手术等各种行之有效的美容健美方法。其中食物美容健美疗法更有直接关系。对此，《素问·五藏生成篇》阐述的最为明确透彻，它认为“多食咸，则脉凝而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。”因此，用调整饮食结构而达到美容健美目的的方法，在很早以前已被引起注意。这是因为，不少食物本身就有美容健美作用，再者，可以通过食物疗法，或是药膳来调节脏腑的功能，以收到满意之功效。在这方面祖国医学积累了丰富的经验。新石器中期，出现了酿酒，由于酒有通血脉，行药势，兴奋催情的作用，饮酒后

面部潮红，如抹胭脂，所以有人认为酒为“媚药”之将帅。晋人嵇康《养生论》认为“刷理鬓，醅醴发颜”就是佐证。现在，民间还有孕妇服食兰花可美子的说法，据传是来源于《春秋左传正义》中论述的故事：郑文公有一名为燕结的妃妾，怀孕后梦见天使叫她服食兰花，说食后所生子女如兰花般美丽。这说明古人认为兰花具有美容的功效。仅《神农本草经》中就记载了具有直接美容效果的食物10余种。《肘后备急方》中葛氏首创以鸡蛋、香粉、杏仁等做成面膜，防止风袭皮肤、减少皱纹、雀斑。他还认为白瓜子、桃花、大豆黄卷等食后有美容效果。《本草纲目》中也收集了不少民间实用简便的美容方，如“芫荽煎汤治面上黑子”、“白茯苓蜜治面黥雀斑”等。

食物是天然之品，一般易购易得，无毒害，副作用少，顺采机体自然之理。有鉴于此，我们在古典文献基础上，结合临床经验编著了本书。编者针对生活中常见的，影响美容健美的疾病，制定了食物防治办法，其中荟萃了许多古代食疗方，供欲美容健美者和患者选用。

除此之外，欲达到健美的境界，还需要科学地对待一日三餐的饮食营养，这就要提倡平衡膳食。对此，我们在附录中提供了这方面的基本知识，供读者参考。

本书脱稿后，北京海军总医院主任医师李庆康对本书下篇进行了审阅，在此，致以衷心的感谢。

限于编者水平，加之实践不足，本书谬误难免，恳盼广大同仁和读者指教斧正。

编 著 者

一九八九年十月

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 上篇 美容健美

|                |   |
|----------------|---|
| 第一章 美容食品 ..... | 3 |
|----------------|---|

|                |   |
|----------------|---|
| 第一节 美颜食品 ..... | 3 |
|----------------|---|

|            |   |           |   |
|------------|---|-----------|---|
| 大豆黄卷 ..... | 3 | 鸡蛋白 ..... | 5 |
| 冬瓜子 .....  | 3 | 熊油 .....  | 6 |
| 乌梅 .....   | 4 | 雁油 .....  | 6 |
| 苹果 .....   | 4 | 蜂蜜 .....  | 6 |
| 桃花 .....   | 5 | 白僵蚕 ..... | 7 |

|                |   |
|----------------|---|
| 第二节 润肤食品 ..... | 8 |
|----------------|---|

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 人乳 .....  | 8  | 樱桃 .....  | 11 |
| 牛乳 .....  | 8  | 菠萝蜜 ..... | 11 |
| 羊油 .....  | 9  | 柠檬 .....  | 12 |
| 羊髓 .....  | 10 | 带鱼 .....  | 12 |
| 羊脑 .....  | 10 | 牡蛎 .....  | 13 |
| 西红柿 ..... | 10 |           |    |

|                |    |
|----------------|----|
| 第三节 乌发食品 ..... | 13 |
|----------------|----|

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 大麦 .....  | 13 | 何首乌 ..... | 14 |
| 覆盆子 ..... | 14 | 芝麻 .....  | 15 |

|                |    |
|----------------|----|
| 第四节 明目食品 ..... | 16 |
|----------------|----|

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 荠菜 ..... | 16 | 芥菜 ..... | 16 |
|----------|----|----------|----|

|          |    |       |    |
|----------|----|-------|----|
| 苦瓜       | 17 | 羊肝    | 21 |
| 胡萝卜      | 17 | 羊胆    | 21 |
| 香榧       | 18 | 兔肝    | 22 |
| 无花果      | 18 | 白鱼    | 22 |
| 枸杞子      | 18 | 鳊鱼    | 22 |
| 苋实       | 19 | 鲍鱼    | 23 |
| 菊花       | 19 | 青鱼    | 23 |
| 鸡肝       | 20 | 蚌肉    | 24 |
| 猪肝       | 20 | 螺蛳    | 24 |
| 牛肝       | 20 | 珍珠    | 24 |
| 第五节 固齿食品 | 25 |       |    |
| 甜石榴      | 25 | 花椒    | 26 |
| 莴苣       | 25 | 水芹菜   | 27 |
| 食盐       | 26 |       |    |
| 第六节 聪耳食品 | 27 |       |    |
| 蒲菜       | 27 | 羊肾    | 28 |
| 桑椹       | 28 |       |    |
| 第七节 健脑食品 | 29 |       |    |
| 杏仁       | 29 | 动物性食品 | 31 |
| 龙眼肉      | 29 | 鱼虾类食品 | 31 |
| 荔枝       | 30 | 豆类食品  | 31 |
| 木耳       | 30 |       |    |
| 第八节 壮骨食品 | 32 |       |    |
| 牛肉       | 32 | 木瓜    | 33 |
| 鱼翅       | 32 | 粳米    | 34 |
| 香菇       | 33 |       |    |



|                |    |          |    |
|----------------|----|----------|----|
| 第九节 减肥食品.....  | 34 |          |    |
| 青高粱.....       | 34 | 菱角.....  | 37 |
| 红小豆.....       | 35 | 柏子仁..... | 38 |
| 苡米.....        | 35 | 松子仁..... | 38 |
| 番薯.....        | 36 | 山楂.....  | 38 |
| 葵菜.....        | 36 | 黄瓜.....  | 39 |
| 鲤鱼.....        | 36 | 冬瓜.....  | 39 |
| 茶叶.....        | 37 | 莲子.....  | 40 |
| 酸枣.....        | 37 |          |    |
| 第十节 增重食品.....  | 40 |          |    |
| 大豆.....        | 40 | 葡萄.....  | 44 |
| 粟米.....        | 41 | 鳊鱼.....  | 44 |
| 山药.....        | 41 | 竹鱼.....  | 45 |
| 花生.....        | 42 | 鳊鱼.....  | 45 |
| 核桃.....        | 42 | 鲳鱼.....  | 45 |
| 橡实.....        | 43 | 鲮鱼.....  | 46 |
| 大枣.....        | 43 | 羊肉.....  | 46 |
| 第十一节 亮音食品..... | 47 |          |    |
| 萝卜.....        | 47 | 罗汉果..... | 48 |
| 甘蔗.....        | 47 | 橄榄.....  | 49 |
| 干冬菜.....       | 48 | 荸荠.....  | 49 |
| 梨.....         | 48 |          |    |
| 第十二节 祛臭食品..... | 50 |          |    |
| 薄荷.....        | 50 | 香橡.....  | 51 |
| 柚子.....        | 50 | 白糖.....  | 51 |
| 金桔.....        | 50 | 生姜.....  | 52 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十三节 可能有碍健美的食品 ..... | 52  |
| 桃子 .....             | 52  |
| 甜瓜 .....             | 53  |
| 杨梅 .....             | 53  |
| 菠菜 .....             | 54  |
| 茄子 .....             | 54  |
| 南瓜 .....             | 55  |
| 莼菜 .....             | 56  |
| 鱼类 .....             | 56  |
| 第二章 美容的食疗法 .....     | 58  |
| 第一节 美发的食疗法 .....     | 58  |
| 乌发的食疗法 .....         | 58  |
| 生发(含斑秃)的食疗法 .....    | 62  |
| 保养头发和防脱发的食疗法 .....   | 64  |
| 第二节 明目的食疗法 .....     | 67  |
| 第三节 皓齿的食疗法 .....     | 76  |
| 固齿的食疗法 .....         | 76  |
| 洁齿的食疗法 .....         | 77  |
| 龋齿的食疗法 .....         | 78  |
| 第四节 红颜的食疗法 .....     | 81  |
| 美面色(含去皱)的食疗法 .....   | 81  |
| 粉刺的食疗法 .....         | 98  |
| 白癫风的食疗法 .....        | 102 |
| 黄褐斑(含黑斑)的食疗法 .....   | 91  |
| 酒渣鼻的食疗法 .....        | 105 |
| 瘢痕的食疗法 .....         | 107 |
| 黑痣的食疗法 .....         | 95  |
| 疣的食疗法 .....          | 109 |
| 雀斑的食疗法 .....         | 97  |
| 第三章 润肤的食疗法 .....     | 113 |
| 第四章 健美的食疗法 .....     | 119 |
| 第一节 健脑的食疗法 .....     | 119 |

|            |               |            |
|------------|---------------|------------|
| 第二节        | 壮骨的食疗法        | 121        |
| 第三节        | 减肥的食疗法        | 123        |
| 第四节        | 增重的食疗法        | 128        |
| 第五节        | 聪耳的食疗法        | 131        |
| 第六节        | 亮音的食疗法        | 138        |
| 第七节        | 丰乳的食疗法        | 145        |
| <b>第五章</b> | <b>祛臭的食疗法</b> | <b>147</b> |
| 第一节        | 祛口臭的食疗法       | 147        |
| 第二节        | 祛腋臭的食疗法       | 150        |
| 第三节        | 祛体臭的食疗法       | 152        |

## 下篇 皮肤疾病

|            |                     |            |
|------------|---------------------|------------|
| <b>第一章</b> | <b>与食物、光毒有关的皮肤病</b> | <b>157</b> |
| 第一节        | 湿疹                  | 159        |
| 第二节        | 婴儿湿疹                | 165        |
| 第三节        | 乳房湿疹                | 169        |
| 第四节        | 阴囊湿疹                | 170        |
| 第五节        | 接触性皮炎               | 172        |
| 第六节        | 脂溢性皮炎               | 175        |
| 第七节        | 神经性皮炎               | 178        |
| 第八节        | 荨麻疹                 | 183        |
| 第九节        | 多形红斑                | 188        |
| 第十节        | 过敏性紫癜               | 192        |
| 第十一节       | 血小板减少性紫癜            | 194        |
| 第十二节       | 瘙痒病                 | 198        |

|            |                            |            |
|------------|----------------------------|------------|
| 第十三节       | 女阴瘙痒病·····                 | 203        |
| 第十四节       | 鱼鳞病·····                   | 205        |
| 第十五节       | 银屑病·····                   | 209        |
| 第十六节       | 黄色瘤·····                   | 215        |
| 第十七节       | 脂溢性角化病·····                | 219        |
| 第十八节       | 坏血病·····                   | 221        |
| 第十九节       | 维生素A 缺乏病·····              | 224        |
| 第二十节       | 核黄素缺乏病·····                | 227        |
| 第二十一节      | 维生素B <sub>1</sub> 缺乏病····· | 229        |
| 第二十二节      | 维生素K 缺乏病·····              | 231        |
| 第二十三节      | 泥螺日光性皮炎·····               | 233        |
| 第二十四节      | 蔬菜日光性皮炎·····               | 235        |
| <b>第二章</b> | <b>物理性皮肤病·····</b>         | <b>237</b> |
| 第一节        | 鸡眼·····                    | 237        |
| 第二节        | 胼胝·····                    | 240        |
| 第三节        | 烫火伤·····                   | 241        |
| 第四节        | 冻疮·····                    | 246        |
| 第五节        | 痱子·····                    | 250        |
| 第六节        | 蜂螫伤·····                   | 253        |
| 第七节        | 蜈蚣咬伤·····                  | 255        |
| 第八节        | 疥疮·····                    | 257        |
| 第九节        | 手足皲裂·····                  | 261        |
| 第十节        | 稻田皮炎·····                  | 264        |
| <b>第三章</b> | <b>病毒性皮肤病·····</b>         | <b>267</b> |

|            |                       |            |
|------------|-----------------------|------------|
| 第一节        | 带状疱疹                  | 267        |
| 第二节        | 水痘                    | 271        |
| 第三节        | 麻疹                    | 274        |
| <b>第四章</b> | <b>细菌性皮肤病</b>         | <b>279</b> |
| 第一节        | 脓疱疮                   | 279        |
| 第二节        | 深部脓疱疮（脓疮）             | 283        |
| 第三节        | 毛囊炎                   | 288        |
| 第四节        | 丹毒                    | 291        |
| 第五节        | 痈                     | 295        |
| 第六节        | 疔                     | 300        |
| <b>第五章</b> | <b>真菌性皮肤病</b>         | <b>307</b> |
| 第一节        | 黄癣                    | 307        |
| 第二节        | 手足癣                   | 310        |
| 第三节        | 体癣                    | 316        |
| 第四节        | 花斑癣                   | 319        |
| 第五节        | 甲癣                    | 322        |
| 附录 1       | 平衡膳食的形成               | 325        |
|            | “平衡膳食”提法的由来           | 325        |
|            | 什么是平衡膳食               | 328        |
| 附录 2       | 各类人群的平衡膳食原则和食谱        | 333        |
| 附录 3       | 中国营养学会新推荐的每日膳食中营养素供给量 | 340        |

上 篇

美 容 健 美



# 第一章 美容食品

## 第一节 美颜食品

### 大豆黄卷

大豆黄卷为豆科植物大豆的种子（黑大豆）发芽后晒干而成。又名大豆卷、黄卷皮、豆黄卷等。性味甘平，无毒。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，并含有胡萝卜素、维生素B族，维生素B<sub>1</sub>及维生素E等。功效清热解表，利湿消肿，润肌肤，活气血。经常食用能使皮肤白嫩柔细。大豆黄卷含有维生素E，可防止皮肤色素沉着，有消除黑斑及黄褐斑之作用。据《名医别录》说：“去黑疔润泽皮毛”。又如《千金食治》中称：“去黑痣，面黧，润泽皮毛”。

### 冬瓜子

冬瓜子为葫芦科植物冬瓜的种子。又名白瓜子、冬瓜仁、瓜子等。性味甘，凉，无毒。含有皂甙、脂肪、尿素、瓜氨酸，还含有微量元素锌、镁等。功效润肺，化痰，消痈，利水。炒熟久食，令人颜色悦泽。面色黧黑与痰饮浸渍于面部有关。冬瓜子能化痰利水，使面黑变白，故可使人面白净如玉。另外，锌和镁是维持人体健康不可缺少的微量元



素，经常食用冬瓜子可使人精神焕发，面色红润。据《食经》云：“利水道，去淡水”。《千金食治》称其：“令人光泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”《日华本草》说：“去皮肤风剥黑黦，润肌肤”。古代名医葛洪、孙思邈、孟诜、李时珍等均将冬瓜子视为美容要药。现代临床施用也确实疗效显著。

## 乌 梅

乌梅为蔷薇科植物梅的干燥或未成熟的果实。又名梅实、熏梅及桔梅肉。性味酸，温。含柠檬酸19%，苹果酸15%，还含有琥珀酸、碳水化合物、谷固醇、蜡样物质及齐墩果酸样物质、甾醇、维生素类、三萜、糖分等。功效止渴生津，敛肺止咳，消肿解毒。经常食用能促使耳下腺分泌腮腺素，使老人面色红润，肌肤光泽。外用对湿疹，癣病，鸡眼等有效。

## 苹 果

苹果为蔷薇科植物苹果的果实。又名平波、天然子、超凡子。性味甘，凉。其成分主要含有碳水化合物，其中大部分是糖。还含有苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、酒石酸、钾、钠、胡萝卜素、铁、镁、维生素B<sub>1</sub>、维生素C。功效生津止渴，解暑除烦，和脾止泻，健肤美容。经常食用苹果可使皮肤健美，有美颜的作用。