

解密女性年轻的奥秘

主编／董瑞雪

美容

自然美容使你健康、美丽，科学护肤使你远离美容误区，健康美丽法则，延缓肌肤衰老，饮食调养，美丽不打折。

指导

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

美容指导/董瑞雪主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5384-1474-5

I.美… II.董… III.女性—美容—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144598 号

美容指导

主 编:董瑞雪

责任编辑:宛 霞

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:889×1194 毫米 24 开本

印 张:3.5

字 数:84 千字

书 号:ISBN 978-7-5384-1474-5

定 价:10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

发行部电话:0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话:0431-85674016

传真:0431-85635185

网址:www.jlstp.com

实名:吉林科学技术出版社



解密女性年轻的奥秘

美容指导

主编:董瑞雪

吉林科学技术出版社

目 录

饮食美容

樱 桃	6
柠 檬	7
苹 果	8
桑 椹	9
橙 子	10
西 瓜	10
香 蕉	11
木 瓜	11
葡 萄	12
大 枣	13
菠 菜	14
丝 瓜	15
大 白 菜	16
胡 萝 卜	17
白 萝 卜	18
西 红 柿	18
黄 瓜	19
冬 瓜	20

苦 瓜	21
香 菇	22
芝 麻	23
松 子 仁	24
杏 仁	25
猪 蹄	26
猪 皮	27
鸡 蛋	28
鱼 翅	29
海 蛰 皮	30
海 带	30
鱼 类	31
带 鱼	32
鳗 鱼	32
鲢 鱼	32
虾 类	33
蜗 牛	34
米 糠	35
乌 梅	36





蜂 蜜	37
花 粉	38
枸 杞 子	39
当 归	40
薏 米	41
牛 奶	42
水	43
酸 奶	44
豆 浆	45
绿 茶	45
醋	46
绿 豆	47
红 豆	47

美颜误区

用毛巾擦脸	49
早上直接用清水洗脸	50
化妆品能改善肤质	51
含类固醇软膏长期使用易毁容	52
鲜芦荟汁不能直接涂于面部	53
美白产品能从根本上改变肤色	54
防晒指数SPF越高越好	55
面部按摩时间愈久愈好	56
青春痘要怎么挤	57
脸上的白色小浓疱不能挤	58

绝对美丽法

青春痘和粉刺的处理	60
油性皮肤去油方法	61
最简单的除皱方法	62
野菊花煎水巧治青春痘	63
5 种皮肤 5 种主张	64
早晚 10 分钟为美丽加油	65
牛奶美容法	66
美丽女人睡出来	68

美容食谱

牛乳粥	70
增白玉容粉	70
胡桃粉	70
莲子龙眼汤	71
养颜茶	71
胡萝卜粥	71
金莺羹	72
杏花露	72
苹果雪梨羹	72
三味美颜汁	73
柠檬蜂蜜汁	73
姜枣茶	73
银耳枸杞羹	74
脊肉粥	74
黑木耳拌豆芽	74

鸡子羊肉面	75
芝麻白糖糊	75
炒鲜奶	75
牛乳饼	76
番茄豌豆饭	76
炒胡萝卜丝	77
红枣酥肉	77
枸杞炒瘦肉	78
海带炖豆腐	78
红枣木耳汤	79
菠菜猪肝汤	79
银耳樱桃羹	79
苦瓜猪肉汤	80
花生猪皮冻	80
萝卜净面饮	81
醋黄豆	81
海带绿豆汤	81
雪梨芹菜汁	82
果菜绿豆饮	82
冬瓜子饮	82
蜜四果	83



饮食美容

YINSHIMEIRONG



樱桃



樱桃因果实形美，颜色娇艳，甜酸可口而深受古人的赞美。白居易在《樱桃歌》中写道：“圆形盘倾玉，鲜明笼透银。内圆题两字，西掖赐三臣。荧惑晶化赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人。琼液酸甜足，金丸大小匀。”这一绝妙诗句，把樱桃的色、香、味、形描绘得淋漓尽致。樱桃不仅色艳味美，而且具有美容功效。《滇南本草》记载：“治一切虚证，能大补元气，滋润皮肤。”樱桃之所以有美容作用，与其所含的营养成分有关。据分析，每100克樱桃中含铁0.4毫克，铁是组成血红蛋白的主要成分，又因富含维生素C，能促进血红蛋白的生成，补血红颜，使皮肤红润，娇美动人。



悄悄话

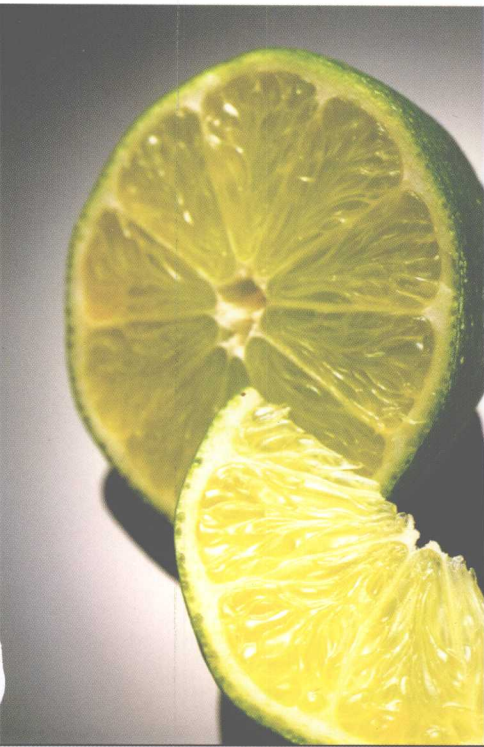


爱美，追求美，是每一个人的天性。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。

柠檬

柠檬是一种富含维生素的水果，含维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。维生素C能使皮肤变得光滑、细腻、白嫩、丰满，所以是一种理想的美容养颜食品。法国人有句俗语：“女人的幸福，是用新鲜的柠檬购买来的。”这足以说明柠檬对女性美肤的作用。柠檬中含有较多的柠檬酸。这种酸不仅

能促进胃液分泌，帮助消化，而且能中和碱，可防止色素沉着，对皮肤具有漂白作用。用柠檬榨汁，用汁液洗脸可使皮肤保持滑润健美。因为柠檬汁中含有大量的维生素A，能使皮肤吸收，从而使皮肤润泽。用柠檬汁洗头，可促进头发的生长发育，因为柠檬酸能中和头发中的碱性成分，从而起到护发作用。柠檬皮中含有胶质成分，将柠檬连皮切开后泡在水中，用其沐浴，可使皮肤光润、滑腻。柠檬具有生津、止渴、祛暑作用。闻柠檬气味，可使人心胸舒展，精神愉快。在动物实验和人体细胞体外试验中，柠檬显示出治疗口腔癌、皮肤癌、乳腺癌及减少胆固醇的效果。在农产品的培育上，柠檬可以代替农药驱走害虫，让洋芋自然生长，没有农业污染的问题。



NINGMENG

苹果



PINGGUO

美容宜忌 · 饮食美容

8

苹果是一种低热水果，其营养成分可溶性大，易被人体吸收利用，享有“活水”和“水果皇后”之美称，是很好的美容护肤品，经常食用既可减肥，又可使皮肤润滑细嫩。据报道，这种“活水”有利于溶解体内的硫，而硫对皮肤健美有特殊作用，可使皮肤细腻、滑润。据测定，苹果还含有铜、碘、锰、锌等微量元素，人体内缺少这些元素，会使皮肤粗糙、奇痒、失去光泽。苹果中还含有单宁酸、有机酸及各种维生素，对皮肤健美非常有益。此外，苹果还具有减肥作用。国外学者研究发现，苹果有减低血清、胆固醇和减肥作用。因为苹果中含有果胶质，是一种可溶性纤维质，有助于降低胆固醇。研究发现，经常吃苹果的人，胆固醇含量比不经常吃苹果的人低20%左右。苹果中，还含有较多的粗纤维，它们在胃中消化较慢，具有饱腹感，故可以减肥。



悄悄话



自制苹果护肤品配方：取澄清的苹果汁400克，加400克白酒、240克蜂蜜、2800克蒸馏水搅匀，然后存于密闭的玻璃瓶内备用。该品具护肤美白功效。

桑 椹



SANGSHEN

桑椹嫩时色青，味酸，熟后变为黑紫色，味甜汁多。含有丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣酸、苹果酸和钙、磷、铁等矿物质。据《唐本草》载，桑椹“久服不饥，安魂镇神，令人聪明变白(变白发为黑发)不老”。《滇南本草》中述：“益肾脏而固精，久服黑发明目。”历代养生家都把桑椹当做一种健美抗衰果实来食用。实践证明，它对衰老润肤确有疗效。桑椹还具有补血功效，血虚体弱者适宜食用。

悄悄话

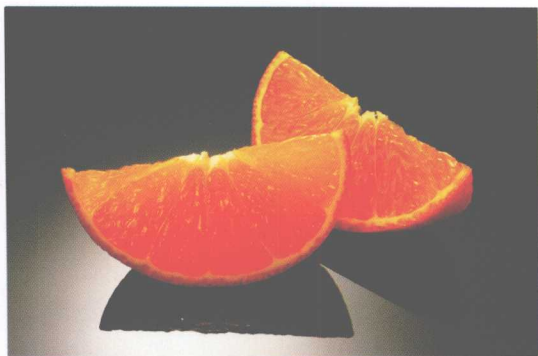


美容专家认为，美的关键应当来自人体内部，许多有益于人体健美食品的消费，对一个人的健美将会起到意想不到的作用。

橙子

CHENGZI

橙子所含营养价值非常高,其果肉除水分外,主要还有维生素C、苹果酸、琥珀酸、糖类、果胶等,有开胃解渴,帮助消化,防治便秘之效,对美容有益。



XIGUA

西瓜含水量在水果中是首屈一指的,所以特别适合夏季补充人体水分的流失。吃西瓜不同于喝水或喝饮料,它不仅能补充人体的水分,而且西瓜汁中还含有有益健康和美容的化学成分。这些成分易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果非常好。西瓜里的利尿元素“基酸柠檬黄素”,使盐能顺利随尿排出,对膀胱炎、心脏病、肾脏病颇具疗效。此外它的钾含量不少,具有修饰双腿的美体功能。

美容贴士



吃西瓜时,用瓜汁擦脸或用西瓜外皮切薄片贴敷面部15分钟,可以使皮肤细腻、洁白又健康。

西瓜

香蕉

香蕉的糖分、蛋白质含量都不低，几乎含有所有的维生素和矿物质，且富含钾、镁，钾能防止血压上升及肌肉痉挛，镁则具有消除疲劳的效果。值得一提的是香蕉对减肥相当有效，是因为它热量低，且膳食纤维含量丰富。一根香蕉（净重约100克）的热量只有356焦。



XIANGJIAO

木瓜里的蛋白分解酵素和番瓜素可以帮你分解多余的脂肪，一般情况下，肥胖者脂肪多堆积于下半身，木瓜可以帮助你双腿慢慢变得骨感美丽。木瓜中的果胶成分还有整肠的功能，可以减少胃肠的工作量，帮助消化，防治便秘。

木瓜

MUGUA

葡萄

美容宜忌 · 饮食美容

12

PUTAO

葡萄鲜嫩多汁,含丰富的糖分和天然营养成分。葡萄籽含有丹宁以及富含必需脂肪酸的油脂,而后者对肌肤极具滋润及保湿功能。葡萄果肉包含了新陈代谢不可或缺的水溶性B族维生素、糖分、钾、钙、磷、镁等维生素及矿物质成分。葡萄最精华的营养还在于外层果皮及每串葡萄的果柄,也就是多酚(Polyphenols)含量最多的部分,具有美容功效,所以,吃葡萄最好把皮也洗净吃掉。



大枣

大枣健脾益气，养血润肤，长期吃大枣能治疗皮肤干枯、形体消瘦、面目浮肿等症状，大枣可使皮肤红润、容颜光亮。尤其是干枣的含糖量高达 50% 以上，维生素 C 的含量也相当可观，维生素 C 有保护肝脏、增强肌力、降低血清胆固醇等功效，对于雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎等影响面部美容的疾病有一定的治疗作用。



DAZAO

悄悄话



水果是美容佳品。因水果含酵素，如想让酵素直接在身体中产生作用，最好考虑食用时间。水果宜早晨吃，中午和晚上吃效果欠佳。早餐后吃水果可帮助消化，好处多多。

菠菜

菠菜被推崇为养颜佳品。菠菜的含铁量为每100克含铁1.6~2.9毫克，在蔬菜中名列前茅。常吃菠菜，可使人面色红润，光彩照人，不患缺铁性贫血。菠菜含有十分可观的蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C、维生素K。每100克菠菜含蛋白质2.4克、维生素A 3毫克、维生素B₁0.06毫克、维生素B₂0.16毫克、维生素C₃1.4毫克。菠菜的赤根含有一般蔬果缺乏的维生素K，有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。菠菜性甘凉，能够清理人体肠胃的热毒，可防治便秘，使人容光焕发。菠菜还富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便顺利排出体外，避免大便毒素吸入血液循环而影响面容。常吃菠菜可使全身皮肤显得红润、有光泽。



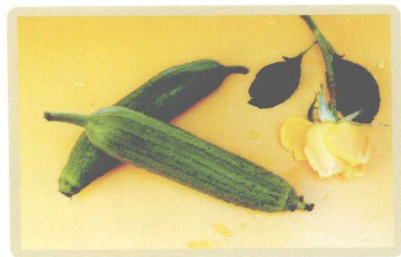
悄悄话



菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收。故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

丝瓜

丝瓜的美容作用已为世人所瞩目。丝瓜中含有丰富的维生素，每100克中含维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.04毫克，胡萝卜素90微克，维生素C 5毫克。



此外，丝瓜中还含有较丰富的钾、磷等矿物质及微量元素硒。这些成分对美容是十分有益的。目前，在日本，丝瓜已成为风靡一时的天然美容品。经常用丝瓜擦洗面部，可减少皱纹的出现。据报道，日本有位老妇用此法养肤，90岁时脸上皱纹竟然在减少。

SIGUA