饮食健康智慧王系列 14

尚锦文化

吃对食物，胜过顶级保养品

美容达人护肤秘密：用吃的就行！

美容养颜 就要这样吃

美肌保养公式＝用对方法＋吃对食物

绝世美肌＝180道特效靓颜菜品＋高效食疗美容法

郑惠文 ◎编著

中国纺织出版社

人手一本 | 这是您的个人健康顾问 | 这是给您的美容指导书

您的美丽，是别人眼中永恒的风景

- ☑ 哪些食物让您越吃越白?
- ☑ 素颜美人，如何吃出年轻好肤质?
- ☑ 美白保养的关键时刻有哪些?
- ☑ 秋冬就不必防晒吗?
- ☑ 如何快速改善肤色?

改变菜单，给您好肤色!
由内而外，吃出水嫩靓白!

◎ **80种天然美白食材＋180道特效靓颜菜品**

美容养颜功效全分析，轻松煮、正确吃，有效阻击黑色素、促进胶原蛋白生成，唤醒青春能量，轻松打造深度白!

◎ **24小时全日保养＋四季美容法**

美白不必花大钱，专家分享最高护肤机密。保养要24小时日夜分工、四季阶段性保养，在对的时间做对的事，效率全面提升50%，让保养事半功倍。

Meirong Yangyan Jiu Yao Zheyang Chi

ISBN 978-7-5064-7514-3

9 787506 475143 >

定价：39.80元

图书在版编目（CIP）数据

美容养颜就要这样吃 / 郑惠文编著.—北京：中国纺织出版社，2011.6
（饮食健康智慧王系列；14）
ISBN 978-7-5064-7514-3
Ⅰ.①美… Ⅱ.①郑… Ⅲ.①美容－食物疗法－菜谱
Ⅳ.①R247.1 ②TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第089161号

原文书名：《美白漂亮就要这样吃》
原作者名：郑惠文
©台湾人类文化事业股份有限公司，2010
本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。
著作权合同登记号：图字：01-2011-0983

责任编辑：卢志林　　责任印制：刘　强
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110　传真：010－64168231
http：// www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2011年6月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1 / 16　印张：16
字数：280千字　定价：39.80元
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

涂于面上，称为“嫩面”。唐代宫廷中使用的面膜为名贵中草药提炼而成，其中有珍珠、白玉、人参等，将其研制成粉，并配以上等藕粉一起调和。这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢及坏死细胞清除。

武则天最宠爱的太平公主容颜娇媚，肌肤如雪，光滑柔润。她的美肤心得也是桃花。当然作为一人之下万人之上的一国公主，她用的桃花可是每年农历三月初三采集，然后阴干，研为细末，又以七月初七收鸡血调和，用以涂面擦身。《神农本草经》云，桃花“令人好颜色”，鸡血能营养皮肤，二者加起来可以促进皮肤的新陈代谢，供给充分营养，故可以起到美容作用。

再看看这位公主的母亲——武则天，到了80岁，容颜还似40多岁般姣好。《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。这位举世无双的女皇的美容秘笈就是益母草，其工序复杂程度令人咂舌。此方又名为“神仙玉女粉”，可见其美容功效有多厉害了。

最后来看看另一位女人至尊——慈禧太后。据说美国女画家卡尔曾经为慈禧太后画像，后来这位女画家回想那段经历说：“当时在我眼前的皇太后，一点都不像我想象中的那样，她的样子和她的年龄简直判若两人，如果猜其年龄，至多不过40岁——身体各部分极为相称，美丽的面容与其柔嫩修美的手、苗条的身材和乌黑光亮的头发……嫣然一笑，姿态横生，令人自然欣悦。”

其实从现代医学美容的角度分析，慈禧在70多岁的时候还能有此佳容，无疑是在养生方面下足了功夫。她养尊处优的生活方式让她与当时同龄老妪相比当然有很大的差距。那么慈禧究竟使用了什么高明的保健方式令自己容颜焕发，并有青春不老的气势？

据有关专家考证，除了宫廷中精美的膳食和中药美容外，慈禧还喜欢每天用玉器在脸上做按摩，通过来回滚动的方式，给面部做轻微的活动和放松。

……

老祖宗的这些“美”事数不胜数。

亲爱的读者，不难发现，其实她们用的办法都是很简单、很纯粹、很绿色的方法。桃花、益母草、牛奶、按摩等等，这些原料和方法其实你也能找到，只要你足够勤快，还是那句话，“这个世界上没有丑女人，只有懒女人”。

姐妹们，还等什么呢？翻开这本书找到你想要的美容秘笈吧，它们远远比你想的要简单实惠。还去什么美容院呢？省点钱，给自己添补其他更实际的东西吧！

如何使用本书

第一章——智慧 1——拿起身边最常见的食物，几个步骤，就能轻松拥有好肌肤。

第二章——智慧 2——女人如何调理身体？内部脏器漂亮了，自然会容光焕发。

第三章——智慧 3——减肥不用那么痛苦，简单的食物、几个按摩动作，轻松帮你变身魔鬼身材。

第四章——智慧 4——保护好自己的“第二心脏”——脚丫子，一样会美起来。

第五章——智慧 5——想做优雅女人，必须让你的气质由内而外散发出来。

祝天下女人健康、自信、快乐！

16. 何首乌洗发，又黑又亮 …… 48
17. 洗头加点醋，头屑不见了 …… 50
18. 一天三颗枣，让你青春永不老 …… 52
19. 白萝卜，排毒养颜胶囊 …… 56
20. 西瓜皮是最天然的防晒乳 …… 58
21. 双眼闭合 100 次，眼袋总是躲着你 …… 60
22. 几粒葡萄籽抽走红血丝 …… 62
23. 咀嚼口香糖，填满皱纹沟 …… 64
24. 草莓比牙膏还厉害 …… 67
25. 加点柠檬汁，抚平毛鳞片 …… 69

智慧 2：容颜焕发，调理是关键 …… 73

1. 天亮了，身体要及时排毒 …… 75
2. 笑一笑，稳肺气 …… 78
3. 敲打胆经就是最好的进补方法 …… 79
4. 腹式呼吸法，还肠胃一个干净的空间 …… 81
5. 梳梳头发，赶跑疲劳 …… 82
6. 搓搓耳朵，神清气爽 …… 84
7. 吃五色食物，从内往外美起来 …… 86
8. 黄蜂蜜保准你神清气爽 …… 88
9. 香薰保你脏腑安稳，肤色柔美 …… 92
10. 闻苹果香味，祛头痛烦恼 …… 95
11. 四白穴是最好的美白养颜穴 …… 97

12. 按摩肾俞穴，摇曳腰部曲线 …… 98
13. 按摩天枢穴，小肚腩不见了 …… 100
14. 健身又美容的 7 种常见中药沐浴法 …… 102
15. 妇科病找三阴交 …… 107
16. 多食鸡肝莴笋，让你的胸也挺起来 …… 108
17. 做个半身浴，光润身心灵 …… 109

智慧 3：婀娜多姿，环保减肥法 …… 113

1. 精油按摩出瓜子脸 …… 115
2. 快走将还你迷人小蛮腰 …… 118
3. 山楂减肥，让你越吃越苗条 …… 120
4. 六种瘦身粥，好吃又瘦身 …… 123
5. 鸡肉，减肥紧致霜 …… 125
6. 苹果 + 绿茶，调出瘦美人 …… 127
7. 黄豆：美味又健康的减肥食物 …… 130
8. 三款对症瘦身茶，减肥帮你忙 …… 132
9. 自助按摩，让你的胸部漂亮起来 …… 135

智慧 4：融会贯通，从脚丫子美起来 …… 139

1. 搓揉足底，让你全身暖通通 …… 141

2．每天搓脚心靓容颜 …… 145
3．洗脚时加点醋，就会让玉足光滑 …… 147
4．按摩足三里穴抗衰老 …… 150
5．热盐水泡脚，消乏解疲 …… 152
6．剩茶泡脚除脚气 …… 154
7．鹅卵石揉脚，活络脚骨 …… 157
8．晒晒脚丫子，给内脏添活力 …… 160

智慧 5：气质弥香，美由心生 …… 161

1． 适可而止，并非越“喜”越好 …… 163
2．有氧运动，采集天地之灵气 …… 166
3．睡个午觉，让心肾相交起来 …… 169
4．心慌失眠就找神门穴 …… 171
5．大喜大怒易伤心，静为妙 …… 172
6．缘何气得肝儿疼 …… 174
7．疏泄坏情绪才能有好肝 …… 175
8．保持欣赏美丽的心情 …… 178
9．听听音乐养养性情 …… 180
10．最时尚省钱的减压法——森林浴 …… 182
11．柑橘让睡眠更香甜 …… 184
12．和太阳玩游戏 …… 185
13．打打哈欠，为身体加入清新剂 …… 187

饮食健康智慧王系列14

美容养颜
就要这样吃

郑惠文 编著

中国纺织出版社

◎ 剩茶水可以让睫毛长一点？

◎ 芦荟汁能去雀斑？

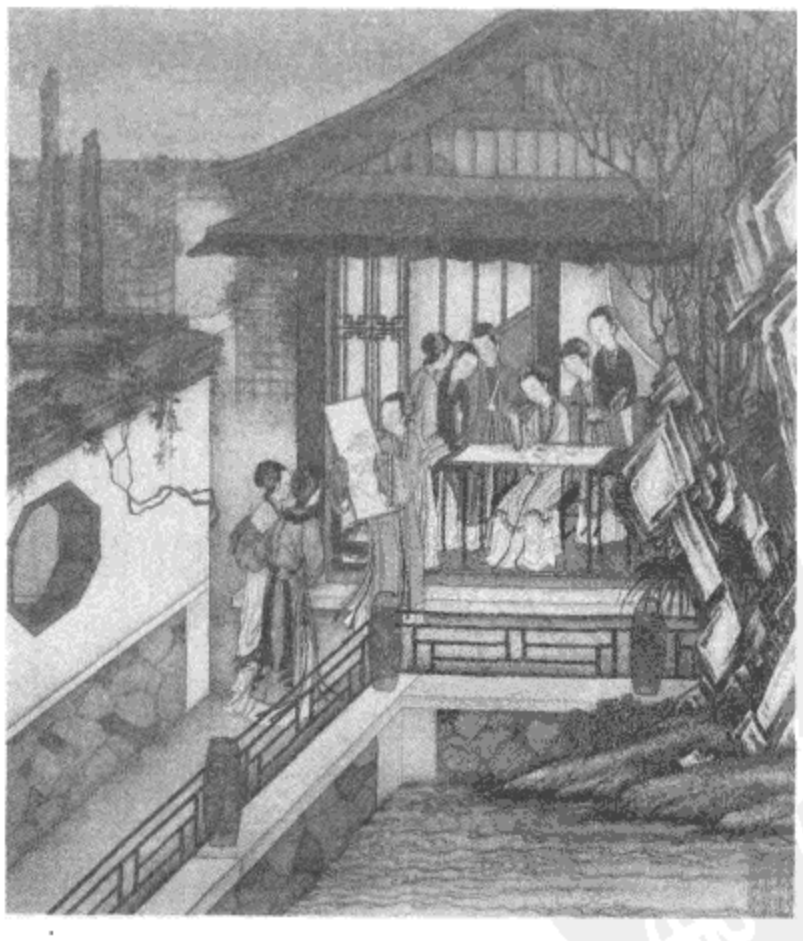
◎ 土豆能赶走皱纹？

◎ 白萝卜能排毒？

亲爱的女士们，这不是东方夜谭，这是事实，快看看究竟吧！

1. 维生素E一抹，眼角纹不见了

艾弗莎皮肤抗皱科学家指出：女性25岁左右眼角可能出现浅小皱纹、眼袋等；30岁左右额部皱纹加深增多、外眼角出现鱼尾纹，上下睑皮出现不同程度的皱纹；40岁则出现鼻唇沟加深，口角出现细小皱纹，颈部皱纹也跟着显现出来；50岁则眼袋加深并出现下睑纹，上下唇也出现皱纹；到60岁则全颜面弹力下降，颜面皱纹加深。



皱纹可是众姐妹关心的焦点问题，皱纹预示着年龄的增长，也预示着你不再年轻。怎样才能去皱，预防皱纹产生，是姐妹们津津乐道的话题。

中医认为，皱纹代表人体五脏六腑内有的脏腑功能失调了。有些姐妹，面部皱纹较多，

伴有面色苍白、无光泽、心慌、身体虚弱或失眠等症状，这些多是心脾两虚引起的；有些姐妹，面部皱纹较少，伴有面色晦暗、情绪不稳定、叹气、乳房胀痛、月经不调或痛经等症状，这是由于气滞血瘀导致。

因此，中医认为，应调心血，心血调足后能给予面部营养，补心血、养脾胃使颜面得养，祛除皱纹；气滞血瘀者则应该疏肝理气、活血化瘀，进而皱纹也就能逐渐由深变浅、由浅变无。

从西医角度看，鱼尾纹是由于眼部皮肤真皮组织中的胶原蛋白和弹力蛋白的逐渐失去，原来由胶原纤维和弹力纤维交织而成的细筛网状结构受到破坏，才会出现粗细不一的皱纹。

眼袋是眼部皮肤进一步老化，皮肤与皮下组织脱离，皮下脂肪下移的产物。美容专家研究表明：维生素 E 也可以祛除鱼尾纹，姐妹们可能有点诧异，现在我们来看看一颗小小的药丸，是怎样抹掉眼角的皱纹的。

维生素 E 轻柔的呵护就能把眼角的小皱纹赶跑，方法非常简单：剪开一粒维生素 E 胶囊，将药液轻轻拍在眼外鱼尾纹上就好了。

有些姐妹可能怀疑了，方法是简单易行，但原理究竟是如何？效果好吗？有副作用吗？好了，接下来，我们就给大家一一解开这些谜团。让其美容功效发挥到最大。

日本学者发现，维生素 E 对于皮肤抗衰老有重要的作用，因为维生素 E 能够破坏自由基的活性，清除体内自由基，从而抑制衰老；维生素 E 还有防止脂褐素沉着于皮肤的作用。

维生素 E 是一种脂溶性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一。生育酚分子可渗透入表皮，甚至可达皮下组织。

维生素 E，能加强皮肤的结缔组织功能，增进血液循环及保持皮肤弹性。

当其进入皮肤细胞，更能直接帮助肌肤对抗自由基、紫外线和污染物的侵害，防止肌肤因一些慢性或隐性的伤害而失去弹性直至老化。因此，维生素 E 最适合于衰老和成熟的皮肤。

用维生素 E 和珍珠粉调和，当眼霜搽，对鱼尾纹的减轻有很好的效果。然后多点时间仔细按摩后，双手指互相快速摩擦，令手指发热后，捂在眼睛上，停留几秒，轻轻移至眼角，重复三至五次，加快眼霜的吸收，感觉不错，眼睛一点都不油。若应用得法，维生素 E 还具有推迟和减轻皱纹的作用。临床实验证实，用维生素 E 对上述面部皱纹进行为期 4 周的治疗就能使其明显减少。

俗话说，中西医结合疗效高，在涂抹维生素 E 的同时，伴有中医按摩，效果那是不言而喻的。下面介绍几种常用按摩法，让你看起来更年轻靓丽。

*** 按摩法**

用一只手支持住太阳穴，另一只手由外眼角向里轻轻做螺旋式按摩。一边按摩一边向内眼角移动。每日 2 次，每次重复 5 次为宜。力度要适当，不要过重。

*** 指压法**

用双手的 3 个长指先压眼眉下方 3 次，再压眼眶下方 3 次。3–5 分钟后眼睛格外明亮，每日可做数次。

*** 眼球运动法**

眼球连续做上下左右转动，或连续做波浪状运动。

维生素 E 为我们的身体健康提供了必需的营养素，在防止衰老、调节内

分泌，增加肌肤弹性，靓丽容颜方面，有着举足轻重的作用。由于维生素E是一种脂溶性维生素，摄入时需要与红花籽油、紫苏油这样的配料协同作用，才有利于吸收，使维生素E发挥至佳功效；姐妹们，除了涂抹，常吃富含维生素E的食物同样有其效果哦。

美容智慧小贴士

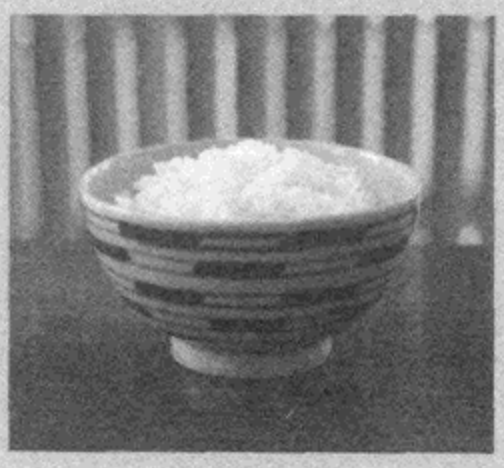
1. 鸡皮及鸡的软骨中含大量的硫酸软骨素，是弹性纤维中最重要的成分。吃剩的鸡骨头洗净，和鸡皮放在一起煲汤喝，久而久之，鱼尾纹减轻了，肌肤细腻。

2. 啤酒中含有大量的维生素B、糖和蛋白质，这些可都是皮肤喜欢的营养成分。适量饮用啤酒（每天中餐、晚餐各饮150—250克），可增强体质，减少面部鱼尾纹。

3. 柔软温热的米饭揉成团，放在面部轻揉，直到米饭团变得油腻污黑，然后用清水冲洗面部。米饭可以把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出，使皮肤呼吸畅通，从而减少鱼尾纹。

4. 九成以上的皮肤老化是过多地接触紫外线造成的，平时注重防晒、提高皮肤的含水量。

5. 补充水分除了喝水要足够外，还要提升保湿护理，为肌肤补充水分，让肌肤组织结构饱满有弹性。



6. 内服维生素C可中和游离自由基，有助于胶原蛋白的合成，改善皮肤松弛。

7. 抗氧化饮食可减速肌肤的老化，平时多吃胡萝卜、葡萄、西红柿等抗氧化能力强的蔬果。

8. 补充胶原蛋白，主要是恢复肌肤底层的支撑力，让松弛情况有所改善。

2. 牛奶不只白一点

牛奶美容，是众姐妹所熟知的，因为其方法很早就已经被我们的祖先所掌握。

牛奶浴这一念头是由皇室贵族开始的。爱美的埃及艳后克利奥佩特拉在众美容法中，最钟爱的就是牛奶浴。因为她深信牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用。所以她经常以牛奶浸浴，至今仍是美容界佳话。

而我们中国清朝的慈禧太后，觉得牛奶美容不过瘾，竟然用人奶来美容。

中医认为，牛奶具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效。将牛奶进行适当的加工，或和其他食物一起进行调配，可制成各种“食疗牛奶”。

牛奶含有丰富的蛋白质、维生素与矿物质，具有天然保湿效果，易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用。

牛奶美容效果极佳，崇尚天然美容的你不妨试试。

牛奶基于酵素的作用，亦有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。因此当享受完日光浴后，若发觉面部因日晒而灼伤出现红肿，可利用牛奶来护理。

首先，以冻牛奶来洗脸，然后整张面敷上浸过牛奶的化妆棉，或以薄毛巾蘸上牛奶敷在发烫的患处。假使全身都有疼痛感觉，不妨浸一浸牛奶浴，这样，便能使被日光损伤的皮肤得以舒缓，减少痛楚及防止炎症的产生。

再将豆腐弄碎，装在薄纱布袋内，冰牛奶洗脸之后，用来搓揉脸部，皮肤会变得白皙、光滑。

姐妹们，记得牛奶可是护肤小能手，现在介绍一些“皇室贵族的牛奶美容秘法”吧。埃及艳后的美容法也可以应用到我们的日常生活中。

* **牛奶 + 面粉**

牛奶与面粉调和是非常优质的面膜，特别适用于中性肌肤。但是，如果你是油性肌肤，就需要把牛奶换成脱脂乳；如果你在 20 岁与 40 岁这个年龄段之间，就不用对牛奶进行任何加工了。丰富的乳脂能有效改变皮肤干燥的现象，而去脂的牛奶面粉面膜能极大改善肤质。

如果有些姐妹的肌肤出现痤疮、雀斑、黑头、面疱，只需每天使用 10 分钟的燕麦面膜即见效。将 2 汤匙的燕麦与半杯牛奶调和置于小火上煮，然后等它还是温热的时候涂抹在脸上，坚持几天，就大功告成了，这些皮肤的小病便早就“烟消云散”了。

* **酸奶**

现在看看镜子里的你，是不是光彩照人了呢？还没完，现在用含有活性乳酸菌的酸奶轻柔按摩脸部，深入肌肤，彻底将毛细孔的污垢清除，舒爽的脸能带给你自信骄傲的一天！

* **酸奶 + 奶油**

酸牛奶、奶油各等份，混合调匀后敷面，保留 20 分钟，然后用清水洗去。此法具收敛作用，长期坚持可消除面部皮肤上的皱纹，使皮肤润滑，适用于中老年妇女或面部皱纹较多的孕产妇。

* **牛奶 + 盐**

牛奶和盐走到一起，就可以改善你粗糙的肌肤，并有效去掉困扰你的皮屑，只留下光滑的肌肤。牛奶跟橄榄油也是很好的搭档，可增加皮肤的活力和弹性，使皮肤变得清爽润滑、细腻洁白。另外，香蕉 + 牛奶 = 皮肤清爽滑润，

雀斑会无影无踪。

牛奶的美丽搭档多多，美肤效果自然也很多啦，姐妹们可根据自己的肌肤状况，选择不同的牛奶美肤伙伴了，但是方法都差不多，总结一下，供姐妹们参考。

＊ **牛奶嫩肤美容法 6 步 DIY**

第一步，彻底清洁你的面部，用温水，加上洗面奶轻轻洗干净你的脸部，油性肌肤要注意控油。

第二步，用磨砂膏磨去额头、鼻翼、下巴处等位置死皮，请勿大力，要轻轻用腹指按压。

第三步，将牛奶＋蜂蜜（或橄榄油、香蕉、蛋清等）调匀，呈膏状，仔细均匀敷于面部和脖子等部位。

第四步，仰躺 30 分钟，可以在房间内播放一些自己喜欢的轻音乐，闭目养神。等待面膜干透。

第五步，用温水轻轻洗去面膜，面膜干结处，千万不要用手去抠，要用水缓缓淋于面部，待面膜自己软化后，方可用水洗干净。

第六步，用棉花球蘸上温热牛奶，仔细擦洗面部和脖子。晚上睡觉前，可以不再使用化妆品。到第二天起床时，再洗去脸上和脖子上的残余牛奶。

姐妹们，注意啦：不要让刚刚变白嫩的肌肤在阳光下暴晒，否则，你的白嫩即刻被紫外线颠覆。此外，出门记得打伞，预防紫外线照射下生成黑斑和黄褐斑，这可是美容大敌。

由于高科技应用于美容，如今的美容法也层出不穷啊。如今，牛奶蒸汽面浴颇为流行。这是因为营养丰富的牛奶加热蒸发，可促进面部血液循环，加快新陈代谢，起到美容保健作用。

＊牛奶蒸汽面浴

把250克鲜牛奶放锅内在火上烧开后，改为慢火让牛奶在锅内沸腾产生蒸汽，这时把脸放在沸腾牛奶的蒸气上面，并保持一定的距离，闭上眼睛，让沸腾的牛奶蒸气吹向面部，脸上感到湿润舒服，时间可由几分钟到十几分钟，根据自己的感觉而定。这样坚持每日一次，过一段时间你就会感到面部皮肤红润、光滑、柔软、白嫩，并可消除疲劳。

美容智慧小贴士

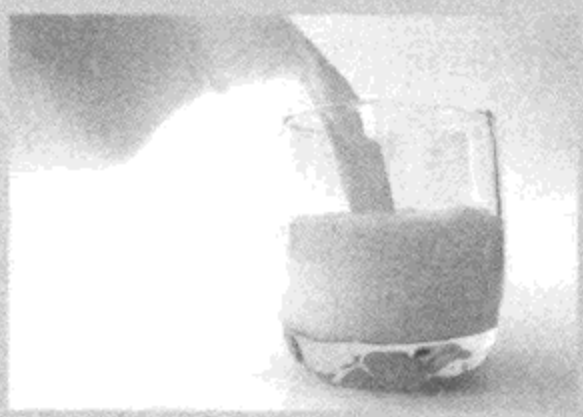
1. 喝牛奶能促进睡眠安稳，浸牛奶浴也可以治失眠！因为浸牛奶浴可使身心放松，加上牛奶香味能安定自律神经，从而发挥促进熟睡之效果。

2. 牛奶有收紧肌肤的功效，如果发现眼皮浮肿，可用适量牛奶和醋加开水调匀，然后在眼皮上反复轻按3—5分钟，再以热毛巾敷片刻，眼皮瞬即消肿。

3. 将牛奶含于口腔中片刻，然后用热水或冻水漱口，蒜臭味即可祛除。

4. 做完厨房工作之后双手又油又腻时，可利用喝剩的牛奶洗手，这样，不但可除去油腻，手部肌肤亦得以保养。

5. 牛奶虽然天然、安全、方便，但效果比较短暂，且渗透性只能停留在皮肤表面，所以不能完全代替护肤品使用。



6. 牛奶中含油脂较高，不适合油性皮肤的人使用。每次使用后，一定不要忘记清洗干净，以防止堵塞毛孔，影响皮肤的正常生理功能。

3. 四种花茶让肤色亮起来

女人跟花总是有不解的渊源。每个女人都想让自己跟花一样绚烂，永远像花一样美丽。中国的大美女杨玉环就被世人形象地比喻为“羞花”，让后人总是在遐想她到底有多美。

花茶，又称熏花茶、香花茶、香片，这可是众美女们吸取花之精华，汲取花之灵气的好方法。

淡淡的清香，自然的口感，美丽的色泽，让你立即沉浸在芬芳的田野气息之中，一整天都有快乐的好心情。

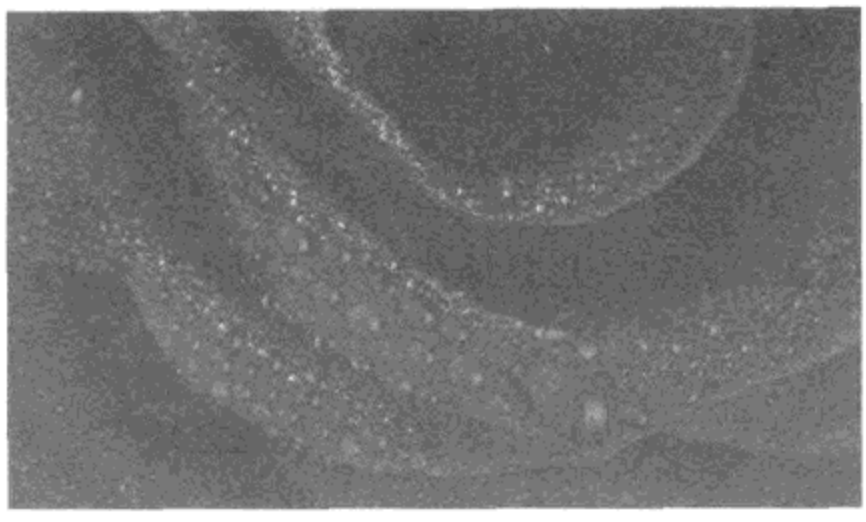
鲜花含有多种维生素、蛋白质、矿物质、氨基酸、糖类等，鲜花的芳香油具有镇静、调节神经系统的功效。可阻止脂褐素的形成，并将人体内含有的黑色素等毒素吸收之后排出体外。

＊ 玫瑰花，美容养颜首选

玫瑰花含丰富的维生素A、C、B、E、K，以及单宁酸，能改善内分泌失调，调气血，调理女性生理问题，促进血液循环，美容，调经，防皱纹，防冻伤，养颜美容。

中医认为，玫瑰花最明显的功效就是理气解郁、活血散淤和调经止痛。此外，玫瑰花的药性非常温和，能够温养人的心肝血脉，舒发体内郁气，起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。女性在月经前或月经期间常会有些情绪上的烦躁，喝点玫瑰花可以起到调节作用。在工作和生活压力越来越大的今天，即使不是月经期，也可以多喝点玫瑰花，安抚、稳定情绪。

玫瑰花茶最简单的饮用方式呢，就是每天开水冲茶喝，姐妹们也可以根据自己的喜好，配上几颗去核的红枣，或者放点绿茶，如果你想喝甜味的，



就加点蜂蜜或冰糖，味道会更加香醇。一杯玫瑰茶，闻着淡淡的玫瑰香，看着玫瑰在水中慢慢地绽放，好舒服。长期饮用，可以去心火，保持精力充沛，增加你的活力，还能让容颜白里透红，保持青春美丽。

玫瑰花呢，越冲泡越飘逸，淡雅的玫瑰香让你舍不得丢弃它，喝不完的茶用来洗脸，洗完后脸是滑滑的，还可以美容哦。而泡过的茶叶是可以留下来的，晾干，做个小抱枕，每天枕着清香的枕头，睡眠质量也提高了。

＊ 茉莉花，红润肌肤、瘦身

在中国的花茶里，可闻春天的气味——讲的就是中国花茶中历史最悠久的茉莉花茶。

关于茉莉花茶，在茶文化界有这样一个唯美而蹊跷的传说——

一年冬天，北京茶商陈古秋邀来一位品茶大师，正在品茶评论之时，陈古秋忽然想起有位南方姑娘曾送给他一包茶叶未品尝过，便寻出那包茶，请大师品尝。冲泡时，碗盖一打开，先是异香扑鼻，接着在冉冉升起的热气中，看见有一位美貌姑娘，两手捧着一束茉莉花，一会功夫又变成了一团热气。陈古秋不解就问大师，大师笑着说："这乃茶中绝品'报恩仙'。"陈古秋就讲述了三年前去南方购茶住客店遇见一位孤苦伶仃的少女的经历，那少女诉说家中停放着父亲尸身，无钱殡葬，陈古秋深为同情，便取了一些银子给她，并请邻居帮助她搬到亲戚家去。

三年过去，陈去南方时，客店老板转交给他这一小包茶叶，说是三年前

那位少女交送的。当时未冲泡，谁料是珍品，大师说："这茶是珍品，是绝品，制这种茶要耗尽人的精力，这姑娘可能你再也见不到了。"陈古秋说当时问过客店老板，老板说那姑娘已死去一年多了。两人感叹一会，大师忽然说："为什么她独独捧着茉莉花呢？"　两人又重复冲泡了一遍，那手捧茉莉花的姑娘又再次出现。陈古秋一边品茶一边悟道："依我之见，这是茶仙提示，茉莉花可以入茶。"次年便将茉莉花加到茶中，果然制出了芬芳诱人的茉莉花茶，深受北方人喜爱，从此便有了一种新的茶叶品种茉莉花茶。

福建中医药研究所用茉莉花茶试验结果表明：茉莉花茶可抑制人体脂质过氧化反应，能增强人体免疫功能，提高抗病能力，具有抗衰老、防癌、降血脂、防止心脏病等功效。

《本草纲目》中记载："茉莉花性辛甘温、和中下气、避秽浊、治下痢腹痛。"福州地区民间以茉莉花干炖黄花鱼头，服用治头晕。妇女分娩前用茉莉花干炖服可防难产。茉莉花在治疗肠胃不适、子宫保健、头晕安神这些方面更有独到的功效和保健作用。

闲暇的时候泡上一杯热气腾腾的茉莉花茶，不仅能理气止痛、温中和胃、消肿解毒、强化自身免疫系统，还能对疮毒具有消炎解毒的作用。

用茉莉花茶水煮大米饭，吃起来芳香可口，又能养生保健，祛病延年，茶水中的芳香物质可增加白细胞，增强抵抗力；茶水中有氟化物，食用茶水煮的米饭可防龋齿。夏秋两季服用茶水煮米饭还可以祛风散热，防治痢疾等。

姐妹们如有便秘可以多喝点茉莉花茶，因为茉莉花有助于排出体内毒素，在抗衰老、润肤香肌、瘦身方面有显著功效哦。

【适宜搭配】玫瑰花、玳玳花、薄荷、茴香洋甘菊、金盏花、桂花、迷迭香等。

【冲泡方式】用二茶匙干燥的茉莉花加三茶匙的绿茶或一个红茶包，以开水冲泡。要想让你的花茶多姿多彩，加点其他的花啊，蜂蜜之类的。色泽

和清香立刻魔术般显现了。

值得提醒的是，茉莉花与粉红玫瑰花搭配冲泡饮用有瘦身的效果。

＊ 菊花茶，净化皮肤的天然圣品

传说大运河边有一个叫阿牛的农民，自小丧父，他的母亲把眼睛给哭坏了。阿牛立志要治好母亲的眼睛，然而试了很多偏方母亲的眼睛仍然不见好转。

直到一天，有一个白衣女子托梦告诉他，大运河西边有一株白色的菊花能够治好他母亲的眼病，但是这株菊花只在九月九日那天开放。阿牛信了她的话，找到了那株白菊花，并治好了母亲的眼睛。财主知道后派人到阿牛家抢那株白菊花，结果在抢夺中菊花不小心被折断了，财主悻悻而去。

阿牛看着被折断的白菊花很伤心，这时白衣女子又出现了，她告诉阿牛白菊花还能成活，并告诉他种植的秘诀。阿牛按照白衣女子的指点去栽培，那株折断的白菊花果真又活了过来。

最后，阿牛将种植白菊花的技术毫不吝啬地教给了村子里的穷苦乡亲，白菊花造福了当地百姓。为了纪念白菊花的到来，人们将九月九日定为菊花节，并形成了在九月九日赏菊花、吃菊花茶、饮菊花酒的风俗。

美丽的传说，让我们对菊花仙子浮想联翩……

当然清雅的菊花茶，也是姐妹们在炎炎夏日清凉养颜的最佳饮品哦！

《神农本草经》认为，白菊花茶能“主诸风头眩、肿痛、目欲脱、皮肤死肌、恶风湿痹，久服利气，轻身耐劳延年”。

菊花中的类黄酮物质已经被证明对自由基有很强的清除作用，而且在抗氧化、防衰老等方面卓有成效。

经常喝菊花茶，你的暗淡肤色将会改善，渐渐地，你的肌肤变得亮丽有光泽；同时你的身心也会很放松，眼睛的疲劳也疏解了，你的明眸更加闪亮了。对了，冲泡过的冷茶包敷眼睛，你的黑眼圈也慢慢地跟你告别了。

菊花茶的冲泡方式也很简单，两茶匙，以开水冲泡，焖约30分钟，酌加蜂蜜或冰糖，非常甜美可口。

菊花气味芬芳，绵软爽口，是入肴佳品。吃法也很多，可鲜食、干食、生食、熟食，焖、蒸、煮、炒、烧、拌皆宜，还可切丝入馅，菊花酥饼和菊花饺都自有可人之处。菊花入食多用黄、白菊，尤以白菊花为佳，杭白菊、黄山贡菊、福山白菊等都是上品。

＊薰衣草，促进代谢、滋润肌肤

薰衣草有“宁静的香水植物”之美称。一朵朵紫色小花所散发的清香十分诱人，所营造出的浪漫也很让人倾心。

薰衣草的香味非常美妙，含有护肤成分，有解除疲劳，促进新陈代谢，滋润肌肤的功效。

薰衣草还有很强的抗菌力，所以多用薰衣草来泡澡以及清洁伤口，能够加快伤口愈合，还能淡化疤痕，让姐妹们受伤不留疤。刷了牙后，用薰衣草茶漱口，帮口腔杀菌。

薰衣草茶所含的物质可帮助舒缓疼痛。喝薰衣草茶也可以预防感冒、咳嗽或其他气管病症。若发烧不退的话，不妨试试喝一杯薰衣草茶，让自己流汗，从而降低体温。

很多人应该知道薰衣草有助睡眠之效，也能让人舒解压力和急躁感。

【适宜搭配】玫瑰花、金盏花、鼠尾草、洋甘菊、菩提子、紫罗兰、薄荷、茉莉等。

【冲泡方式】喜欢淡雅清香一小杯只需8粒薰衣草；如果你喜欢花香浓郁，一小杯约一小撮，以开水冲泡，焖约30分钟，可以根据个人爱好酌加冰糖、蜂蜜。薰衣草茶中加点薄荷叶增添香气，让饮料更清新。

美容智慧小贴士

1. 选购花茶准则：掂重量、看花型、闻一闻。

2. 自行调配花草茶时，要注意花草的性质，如安眠作用的薰衣草，就不要与可振奋精神的迷迭香一起冲泡。如果不知道各种花的药性，最好单独饮用。

3. 若觉得冲泡出来的复方花草茶味道不好，可以放入一两朵干燥的玫瑰花，玫瑰的香气可使整壶茶变得好喝起来，而且玫瑰属于中性，不会跟其他花草茶相冲突。

4. 花茶宜于清饮，不加奶、糖，以保持天然香味。想喝甜甜的花草茶，最好添加蜂蜜，因为蜂蜜同样属于大自然的产物，且与花朵的味道相搭配比较和谐。

5. 花茶的冲泡时间不宜过长，不宜用保温杯泡茶。饮茶不宜过浓，隔夜茶勿饮。

6. 菊花性凉，虚寒体质平时怕冷，易手脚发凉的人不宜经常饮用。

7. 薰衣草除了能够用于泡制清新饮料，也可以当天然的除虫剂。

4. 五谷杂粮让你面若桃花

《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养原则，同时也说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。

大家通常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而习惯将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食作物。因此，大

家通常认为，五谷是粮食作物的统称。

现代人生活水平提高，饮食精细化，但是，吃得过于精细，易导致饮食失调，疾病横生。

那么，怎样使生命健康长寿？养生起着非常重要的作用，比如有了病该怎么治？

不一定非要去吃什么药，而是要注重内在调养。五谷杂粮在养生学中起着举足轻重的作用，就连美容方面，五谷杂粮也做了不少贡献。

＊ 小米——提高睡眠质量，精神倍增

中医认为，小米能除湿、健脾、镇静、安眠。小米所含营养成分与大米相比，蛋白质、脂肪、维生素的含量比大米高，还有丰富的尼克酸和胡萝卜素。对于久坐办公室的姐妹，吃点小米益处多， 可预防睡不着觉，缓解精神压抑、疲惫等等。

女性常吃小米，还能容光焕发，格外有精神。

＊ 玉米——排除毒素，还你好皮肤

玉米，含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E，对预防高血压和动脉硬化有益。

营养学家研究发现，玉米中的脂肪、磷元素、维生素B_2的含量居谷类食物之首，胡萝卜素的含量更是面粉、大米望尘莫及的。玉米中含有亚油酸和维生素E，能使人体内胆固醇水平降低，从而减少动脉硬化的发生。

玉米中含钙质较多，科学家研究表明，缺钙是引起高血压的原因之一。玉米中含有丰富的曲谷胱甘肽，是一种抗癌因子。玉米中丰富的纤维素，能促进肠蠕动，缩短食物通过消化道的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，因而可减少结肠癌的发生。

女性常吃玉米，能排除体内毒素，皮肤自然透亮。

＊ 荞麦——补充体力，清洁肠道

荞麦，被誉为是“古老的美容清肠草”，《食疗本草》中认为荞麦可以“实肠胃，益气力，续精神”。现代研究表明，荞麦对心脑血管有保护作用。荞麦中含有丰富的维生素P，也叫柠檬素，此种物质可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性，故具有保护血管的作用。

荞麦中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁，维生素B_1，尼克酸等有效成分，可用于大便秘结、湿热腹泻等。外用还可以治疗烫火伤。因其含有丰富的矿物质，特别是磷、铁、镁，对于维持人体造血系统的正常生理功能具有重要意义。

另外，荞麦中的维生素B_1、B_2比小麦多两倍，烟酸是3–4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。有高血压、高血脂、高血糖的“三高”者，吃荞麦有利于“三高”降低。荞麦含有18%的纤维素，还可以预防直肠癌、结肠癌，这对坐办公室的人尤其有益。

女性常吃荞麦，可以帮助恢复生理期的失血，还能帮你清理肠道，排除毒素，抑制肥胖。

＊ 薯类——排毒减肥，防疾病

薯类包括白薯、红薯、山药、土豆。它们可以“四吸收”，即吸收水分、脂肪、糖类和毒素。吸收水分能润滑肠道，能预防直肠癌、结肠癌；吸收脂肪和糖类，可预防糖尿病；吸收毒素，能预防胃肠道炎症。

像其中的红薯，除富含淀粉和可溶性糖外，还含有蛋白质、脂肪酸、多种维生素、氨基酸及钙、磷、铁等无机盐类。红薯还是一种生理碱性食品，

人体摄入后，能中和肉、蛋、米和面等所产生的酸性物质，故可调节人体酸碱平衡，这一点很多人都不知道呢。

我国广西有两个长寿之乡，居民也常以红薯作为主食。目前，日本、美国等国家出现吃红薯热，还把它作为婴幼儿的良好辅助食品。有人说，吃红薯会使人发胖。这种说法是没有科学根据的。实际上红薯不仅不会使人发胖，而且还是一种理想的减肥食品。它的含热量非常低，比一般米饭低得多，所以吃了之后不必担心会发胖，反而可起到减肥的作用。因此，国外许多女性把红薯当作驻颜美容食品。位于南太平洋的汤加王国，居民大都是肌肉发达和形体匀称的人，据分析这与他们日常吃红薯有密切的关系。

在中医中，红薯性味甘平、无毒、补脾胃、养心神、益气力、通乳汁、去宿淤脏毒。日本科学家研究发现其具有防癌保健作用，誉为“抗癌之王”。红薯含有丰富的黏液蛋白，这种物质不仅能保持关节腔内的润滑作用，而且还能保持人体心血管壁的弹性，阻止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪，防止肝肾中结缔组织萎缩，提高肌体的免疫能力等。对女性来说实属佳品。

＊ 燕麦——调脂减肥，降血糖

燕麦味甘性温，能补虚止汗。现代研究表明，燕麦所含亚麻油酸是人体最重要的必需脂肪酸，它能维持人体正常的新陈代谢活动，同时又是合成前列腺素的必要成分，对维护人体的性机能亦有重要作用。

燕麦所含不饱和脂肪酸与脂肪酸及可溶性纤维和皂甙素等，可以降低血液中胆固醇与甘油三酯的含量，既能调脂减肥，又可起到帮助降低血糖的作用。

另外，燕麦所含维生素 B_1、B_2、维生素 E 及叶酸等，可以改善血液循环，帮助消除疲劳，又有利于胎儿的生长发育，对怀孕的妈妈们来说也非常适合。

燕麦所含丰富的纤维素有润肠通便的作用，可以预防肠燥便秘，并有预

防脑血管病的功效。燕麦所含钙、磷、铁、锌、锰等矿物质和微量元素，则能预防骨质疏松症，促进伤口愈合，以及防止发生贫血病等，对于生理期流血过多的女性来说，也是不错的补品。

说完这五谷杂粮的好处后，我们再来看看如何搭配，才能达到最好的效果。

“五谷饭”的营养价值要比吃单一的谷物煮的饭高得多和全面得多。因此，膳食结构中，应食物多样，谷类为主，粗细搭配。

蔬菜、肉、蛋、鱼和乳类五大类食品含有赖氨酸、良好蛋白质、维生素等人体必需的营养成分，与五谷杂粮搭配食用，可以补充谷类营养素的不足，达到营养均衡的目的。机体的营养均衡了，抵抗力强了，气色旺了。自然，你的肌肤就会弹、滑、紧、细，面若桃花的美女就是你了。

尽管杂粮有这么多的好处，但并不是吃粗粮“多多益善”。一些人对过精食物产生了畏惧，过度追求吃粗粮，甚至是只吃粗粮，拒绝食用细粮，这

美容智慧小贴士

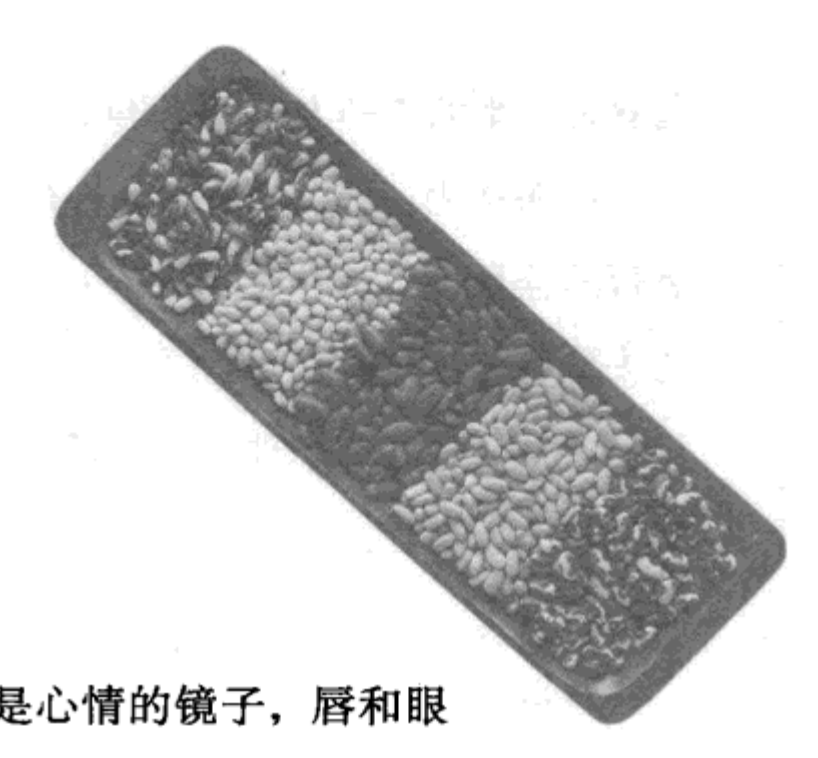
五谷杂粮能提供精粮没有的东西。

杂粮中维生素 B_1 的含量高。维生素 B_1 是一种水溶性维生素，它的重要作用就是能作为辅酶参加碳水化合物代谢。另外，维生素 B_1 还能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。本来水稻、麦子的维生素 B_1 含量并不比粗杂粮少，但是加工成精米后维生素 B_1 就有大量损失。

杂粮含有丰富的膳食纤维。膳食纤维被称为人体的“第七营养素”，它的主要作用有降糖、降脂、减肥、通便、解毒防癌和增强抗病能力。

杂粮中和人体酸碱度。杂粮食物偏碱性，可中和人体酸性环境，缓解疲劳，增加体能。

些做法都是不可取的。特别是消化功能衰退的老年人、胃肠功能尚不健全的小孩以及有胃肠疾病的青壮年，都不宜过多地摄食杂粮、粗粮。



5. 桑葚果还你双唇明媚

俗话说，眼睛是心灵的窗户，嘴唇是心情的镜子，唇和眼同样是脸上最重要、最吸引人的地方。

你发现没有，很多化妆师要想更快地改变一个人的外观气质，最便捷的方式就是改变她唇膏的质感和颜色。因此，对嘴部护理与唇妆的正确与否，都能直接影响到一个女性的形象。

人的唇部没有皮下脂肪腺，所以不会自行分泌水分跟油脂。没有汗腺和油脂保护的唇部，每当遇上气候干燥、冷风来袭、机体缺水等情况就很容易受损。因此，我们的双唇同样也需要细心的呵护。要随时让双唇保湿、光感、丰润。

中医认为，双唇和肠胃的关系非常密切，如果长期肠胃都不好的人，通常嘴唇也不会太健康。双唇的颜色可以很好地反应一个人的气色和内脏的运转正常与否。

据史书记载，桑葚是中国皇帝御用的补品。因桑树特殊的生长环境使桑果具有天然生长、无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。

桑葚含有丰富的活性蛋白、维生素（A原、B_1、B_2、PP及C）、氨基酸、苹果酸、琥珀酸、酒石酸、胡萝卜素、矿物质（钙、磷、铁、铜、锌）等成分，

营养是苹果的5–6倍，是葡萄的4倍，具有多种功效。

中医认为，桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智的佳果，具有补血滋阴，生津止渴，润肠燥等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干。

桑葚膏在唇部护理方面可是有独到的功效，这种食疗方法对于干唇、起皮和唇部皱纹有很好的作用，既可以饱口福，又能很好地护理你的唇部肌肤，何乐而不为呢？为了你滋润、健康的美唇，不要做懒女人，赶快行动吧！

【材料】桑葚、蜂蜜

【制作方法】第一步：取鲜桑葚适量，微研至碎，绞汁；

第二步：文火熬至原量一半时，酌加蜂蜜，再熬为膏；

第三步：待膏完全凉后用瓶子贮存起来。

【使用方法】每日2次涂口唇，并饮服20毫升，用温开水或黄酒服下。也可将此膏均匀涂抹在唇部，让双唇直接吸收其滋润的精华。

现代研究还认为，桑葚可调整机体免疫功能，桑葚果实中含有丰富的葡萄糖、蔗糖、胡萝卜素、维生素、苹果酸、酒石酸、磷质等丰富的营养成分，并含有丰富的活性蛋白，常吃能显著提高人体免疫力，促进造血细胞生长，具有延缓衰老、驻容养颜之功效。

由于进食的特殊原因，对于双唇的保养一定要坚持不懈。这时我们一定要注意掌握一些唇部的护理技巧，时刻提醒自己。

1. 给机体补充充足的水，这将使你的皮肤和双唇水分充足。切记，不要等到口渴了才想起喝水。

2. 注重护唇产品。那些有水化合物成分的蜂蜡、奶油、维生素E和杏仁或椰子油，上等的凡士林，都是好东西。

3. 皮肤脱落要慎重。皮肤学专家说，使用嘴唇皮肤脱落器将死皮肤脱落，这种使用方法就像你去除脸上死皮的方法一样，“但是如果你是敏感性皮肤，或你的双唇皲裂得很严重，请慎重使用这些产品（每周只能使用一次），因为它们含有刺激皮肤的酸性质。”

4. 永远不使你的唇部皮肤粗燥。无光的口红可能是极其干燥的（它使得这些口红长时间地停留在唇上）。这就是为什么当你的唇皲裂的时候你得少量使用它。另外，你得换着使用一些含有水化合物成分的口红（如维生素E及甘油）或先打一层润湿唇香油。

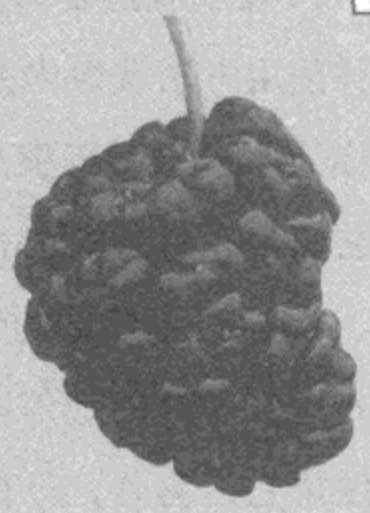
5. 给双唇来点蜂蜜。蜂蜜具有很强的保湿嫩肤效果，而且它的亲和力很强，十分适合唇部的滋润和保护。当唇部感觉干燥时，将蜂蜜轻薄地涂在嘴唇上，保留20分钟。

6. 如果长期在空气不好的环境里上班或生活的话，要尽量保持空气湿润，要有条件的话，在室内增添一个加湿器，保证肌肤和身体的水分平衡，防止水分缺失。

7. 日常饮食的滋养。平时要多吃水果、蔬菜，摄取适量的维生素。另外，少吃辛辣上火的食品，免得双唇闹情绪。

8. 让唇部也做做体操。让嘴唇保持“啊”音5秒；保持“哎”音5秒后放松；用力保持“奥”音5秒；最后保持“一”和“屋”音形状各5秒。（重复以上动作5分钟）

美容智慧小贴士



1. 桑葚有黑白两种，鲜食以紫黑色为补益上品。未成熟的不能吃。熬桑葚膏时忌用铁器。

2. 桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎。

3. 桑葚含糖量高，糖尿病人应忌食。

4. 桑葚有改善皮肤血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，并能延缓衰老。

6. 几滴盐水帮你搞定眼部炎症

在最早的医学经典著作《内经》中对眼睛有这样的论述："天有日月，人有两目"，就是说：天之精气宿于星月，人之精气在于两目。《灵枢·大惑》中记载"五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精，精之窠为眼"，认为眼睛和人体精气的盛衰有着密切的关系。

现在人的锻炼越来越少，机体抵抗力越来越差，用眼的时间倒是越来越长了，眼睛发酸、累等不舒服的症状，好多姐妹都有亲身感受。特别是长时间看电脑、书或电视的人，时常感到眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊，严重时还会出现头痛、注意力不集中、情绪烦躁等一系列全身疲劳症状，这正是"疲劳毒素"在人体内产生的作用。

那怎样使眼部炎症快速消除，怎样使姐妹们的眼睛依旧清澈明亮，炯炯有神？别着急，几滴盐水，轻松帮你搞定眼部炎症。

盐水有很好的杀菌、消毒、消炎功效。当眼部出现炎症时，用盐水擦拭下，然后闭上双眼，做一做眼部按摩操，轻轻按压眼周的太阳穴、睛明穴、

自白穴，眼睛不但得到了充分放松，而且炎症呢，也慢慢消下去了。

盐水在改善眼部浮肿方面也很有效果，你在化妆棉上浸满盐水后放入冰箱里冷藏，每天早上取一片为眼睛冷敷，眼部浮肿慢慢就淡了。

有些姐妹认为，眼睛发发炎嘛，没必要小题大做，买瓶眼药水来滴不就好了吗？其实，眼药水也是分功能的，不能乱滴，选择眼药水时也要对症下药。再说，化学药品的副作用比较多。

平时对眼部的护理很重要，每天都要对眼部的妆容彻底清洁，强光下戴上太阳镜等等。切记：千万不要用手揉眼睛，这样不仅使你的眼部炎症加剧，最重要的是还会让你的眼睛出现散光。

姐妹们，如果你的眼睛感觉累了，就停下手里的工作，闭目养养神，或者远眺几分钟，或者多看看绿色植物。五颜六色中，绿色是最养眼睛的，而粉红色是最刺激眼睛的。

中医专家认为“累从眼入”，眼的功能与全身脏腑经络都有密切的关系。因为人体的十二经脉中，除任脉外都直接或间接与眼有着关系。眼通过经络与脏腑贯通，与脏腑保持有机的联系。脏腑的机能如果发生了异常的变态，就会反映在眼的有关部位上，显示出各种不同的征象。如横目斜视，常提示肝风内动。

美容智慧小贴士

紧张的情绪、脏空气的污染以及电脑的辐射，早已让脆弱的眼睛不堪重负，干、涩、痒是经常性的。再加上紫外线的照射，还有姐妹们化妆时睫毛膏、眼线、眼影或多或少地进入眼睛，这些都有可能引发眼睛的急性炎症，如结膜炎、角膜炎。别轻视这些小小的炎症，它们能够加速白内障的发生，还可能影响眼底，造成视网膜黄斑变性，进而影响视力的改变。

当你感觉到眼睛开始疲劳时，全身疲劳甚至更大的危险正在向你的健康逼近。“五脏六腑之精气皆注于目、十二经脉气血皆汇聚于目，眼睛的累是由于肝肾亏、脾胃虚弱、气血淤滞、劳心伤神所造成的。”所以，平时生活中，多注意养生，好好地调理五脏六腑。你的眼睛自然就越来越明亮了。

7. 鸡蛋滚走黑眼圈

睡眠不足，疲劳过度，自然，眼睑得不到充分的休息，处于紧张收缩状态。中医认为，过度疲劳，夜眠不酣，就易出现肝失疏泄，脾运不力，气滞血淤，眼睑的血流量长时间增加，引起眼圈皮下组织血管充盈，从而导致眼圈淤血，滞留下黯黑的阴影；另外，肾气亏损，两眼缺少精气的滋润，使黑色浮于上，因此眼圈发黑。

黑眼圈的形成有三种：青色，黑色，棕褐色。青色，由于眼周循环不良，以及用眼过度或辐射引起。黑色，由于用眼过度，以及眼袋造成的阴影。而棕褐色，由于过敏体质，鼻炎，遗传，造成的眼循环不良。因此，

在治疗黑眼圈时“对症下药”，可有效去除黑眼圈，使你的明眸更加闪亮！

如何将“熊猫眼”扼杀在萌芽状态之中，让自己的眼睛炯炯有神？充足的睡眠、适量的有氧运动、食疗，这些都很重要。

那么，如何让已经出现的黑眼圈赶快消失掉？鸡蛋帮助你！鸡蛋？很多姐妹可能疑惑了……

鸡蛋中富含优质蛋白质，而蛋白质又能促进细胞再生，因此经常食用鸡蛋，可增加蛋白质的摄入，鸡蛋的蛋白质组成和人体的最接近，所以吸收效果最好，经常食用鸡蛋，对于缓解黑眼圈的形成是有一定功效的。

鸡蛋还有个妙用，就是可以直接滚走黑眼圈，下面就跟姐妹们分享一下这个“小魔法”——

鸡蛋煮熟后去壳，用毛巾包裹住，合上双眼用鸡蛋按摩眼部四周，可加快血液循环。

注意：眼睛喜冷怕热，鸡蛋的温度不要太高。

除了鸡蛋外，外敷茶包也能起到减缓黑眼圈的作用。只需将饮用后的茶

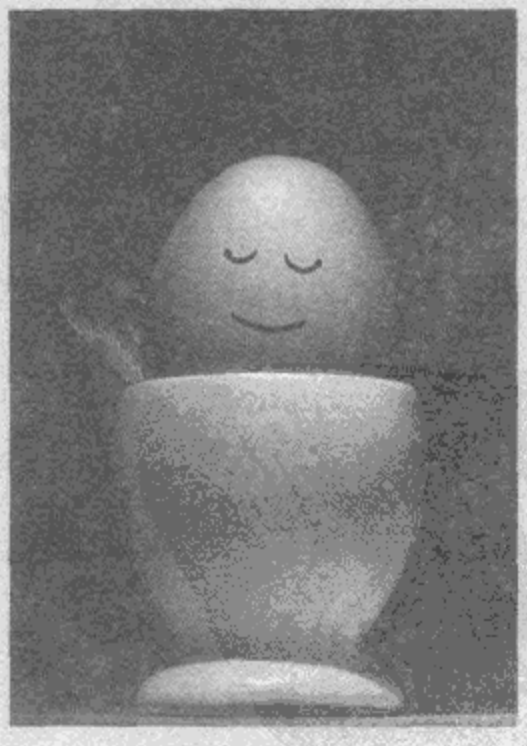
美容智慧小贴士

1. 芝麻富含对眼球和眼肌具有滋养作用的维生素E，从而能缓解黑眼圈的形成。

2. 胡萝卜富含维生素A，它能维持上皮组织正常机能，改善黑眼圈。

3. 海带富含铁质，而铁质是构成血红蛋白的核心成分。补充适量的铁质能够促成血红蛋白的增加，从而增强其输送氧分和营养成分的能力，缓解黑眼圈的困扰。

4. 绿茶可以补充特异性植物营养素，消除因电脑辐射引起的黑眼圈。绿茶所含有的浓缩多酚，能抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏，是今日公认最有效的抗自由基因子。多喝低咖啡因的绿茶不仅能消除黑眼圈，而且其含有的儿茶素，既能帮助身体脂肪代谢，还可缓解视疲劳。



5. 人体每日最多只能吸收两个鸡蛋所含的营养，因此食用鸡蛋不宜超过两个。生鸡蛋极不易消化，还含有细菌，建议大家食用白煮蛋为最佳。

包放在冰箱里冰镇一会儿，拿出来敷在眼睛上20分钟，黑眼圈现象即可得到一定的缓解。

失眠、疲累、身体差，都会影响血液循环，这种状况下，机体很容易把血红色素输送到血管，黑色素沉淀，形成黑眼圈，那么，如何用简单可行的方法阻止呢？——按摩舒缓。

舒缓按摩法：闲暇之余，可以用无名指在眼部四周点压，加速血液循环。

8. 常吃胡萝卜，眼睛明又亮

《本草纲目》中讲道："下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食。"胡萝卜营养丰富，色泽鲜美，物美价廉，享有"小人参"的美誉。这是为什么呢？这里有个故事：

据明朝《蕲春县志》中记载，有一次，李时珍去深山采药，中午时分，看到对面的悬崖峭壁上有位银发老翁在绝壁上采药，他便过去看个究竟。一到老翁跟前，令李时珍十分惊叹：老翁精神抖擞，身板硬朗，气色红润，手脚利落。

随后，李时珍便与老翁攀谈起来。当问及老翁有何养生延寿之道时，老翁淡淡一笑道：山野之人，淡食为道；清心寡欲，乐善好施；曲中自然，静心为上……老翁随手指了指背篓里同草药夹杂在一起的胡萝卜说，"喏，就是常常吃这些。"

老翁的一席话给了李时珍很大的启示，在日后的草药研究中，他反复琢磨，品味胡萝卜的药理和药效。他认为：胡萝卜属中性食物，于阳虚者，可扶阳；于阴虚者，可滋阴；实为菜蔬之王、养生佳品……经常食用胡萝卜对于人的健康非常有益，后来，李时珍就把这一食疗方法介绍给更多的人。时至今日，在湖北蕲春一带的民间仍然盛行长年食用胡萝卜的食俗。胡萝卜被

当地人视为食中补品，誉为“小人参”，成为每餐必食的养生佳蔬。

据调查考证，在蕲春一带，百岁以上的老寿星在万人中的占有率明显高于其他地区，且中老年人群中血的胆固醇含量以及心血管疾病和肿瘤的发病率，亦低于全国其他地区，其中胡萝卜功不可没。

那么，姐妹们疑惑了，胡萝卜对眼睛有啥好处呢?

如今，由于电脑的普及，人们的视力在逐年下降，尤其长年累月工作在电脑前面的姐妹们，明眸逐渐暗淡了。

人体一旦缺乏维生素A，对眼睛、皮肤的影响极大，更严重的是你的抵抗力也越来越差。

我们日常饭桌上的胡萝卜，含有丰富的胡萝卜素，这是一种黄色素，每百克胡萝卜含1.35毫克至4.05毫克胡萝卜素，胡萝卜素的分子结构相当于2个分子的维生素A，进入机体后，在肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中50%变成维生素A，有补肝明目的作用，可治疗眼睛干涩、夜盲症、老花眼等眼睛疾病。

维生素A的另一种作用是维持人体上皮细胞的功能，使其分泌糖蛋白，用以保持肌肤湿润细嫩。维生素A具有润滑、强健皮肤的作用，并可防止皮肤粗糙及雀斑。所以经常吃胡萝卜，可保持光彩照人的年轻形象。美国人认为，胡萝卜是美容菜，可以养头发，养皮肤，滋养黏膜。

胡萝卜有润泽肌肤的功效，被誉为“皮肤食品”。其所含的维生素A、维生素C、维生素D和维生素E可以令肌肤产生抗体，防止太阳辐射和空气中有害物质的伤害。另外，胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，帮助人体清除有害物质，具有明显的延缓皮肤衰老、增强皮肤弹性的作用，使肌肤看起来更加细腻红润。

胡萝卜中的芥子油和淀粉酶，能促进脂肪的新陈代谢，防止过多的脂肪在皮下堆积而发胖，保持体态健美。

胡萝卜在女性热衷的留住青春方面有独到功效，更使它广受推崇。下面给姐妹们介绍几种胡萝卜独到的美容瘦体法：

① 祛斑美白法

每日 1 杯胡萝卜汁，雀斑躲着你。

② 晒后修复法

第一步，马铃薯、胡萝卜、蜂蜜各适量。

第二步，将马铃薯、胡萝卜洗净捣成汁与蜂蜜调匀即可。

第三步，直接敷于皮肤上 20 分钟后洗去。

这两种蔬菜都含有充足的维生素 A 和 B 族维生素，对皮肤干燥、晒后皮肤粗糙、角化、敏感都有很大的修复作用。

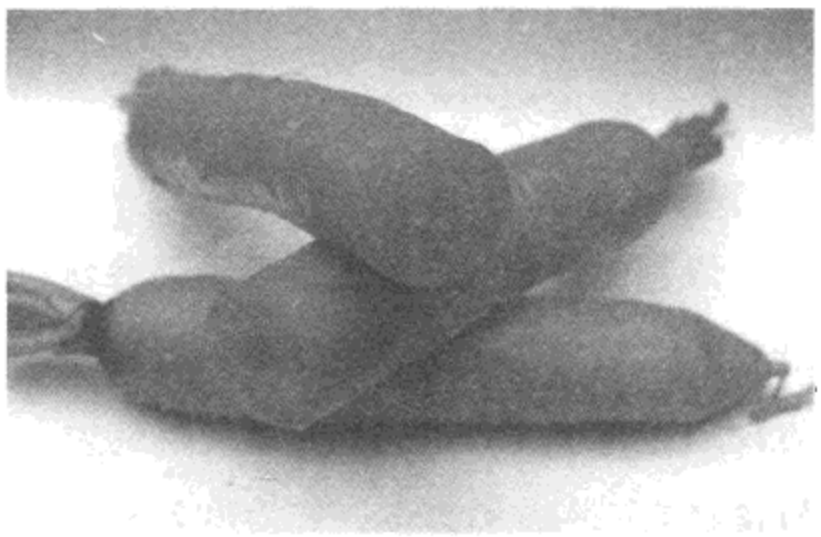
③ 润肤瘦脸法

第一步，将新鲜胡萝卜研碎挤汁，取 10 至 30 毫升。

第二步，每日早晚洗完脸后，用鲜汁拍脸，待干后以涂有植物油的手轻轻拍面部。

营养学家曾做过测定，每百克胡萝卜中含有碳水化合物 7.6 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.3 克，钙 30 毫克，铁 0.6 毫克，以及维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 等，特别是胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅，每百克胡萝卜中约含胡萝卜素 3.62 毫克，相当于 1981 国际单位的维生素 A，而且于高温下也保持不变，并易于被人体吸收。

国外营养学家研究报道，常食带根皮的蔬菜，可以强壮身体，御寒耐冷。日本学者认为，带根皮的蔬菜生长在土壤里，根部和皮壳中含有大量的无机盐和营养素。胡萝卜是一种带根皮的蔬菜。所以，体质虚寒、手脚冰冷的女性朋友，平时宜多吃点胡萝卜。



人们对胡萝卜的习惯吃法是生吃、做凉菜食用，或者是同其他蔬菜炒食。殊不知，这都不符合营养原则。因为胡萝卜中的主要营养素是β－胡萝卜素，它存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成，人体无法直接消化，唯有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式，使其细胞壁破碎，β－胡萝卜素才能释放出来，为人体所吸收利用。究竟哪种食用方法是最科学的呢？

中国科学院遗传与发育生物学研究所研究员洪兴华教授建议，每人每天应均衡摄入10毫克的天然胡萝卜素。由于胡萝卜素属脂溶性物质，故只有在油脂中才能被很好地吸收。因此，食用胡萝卜时最好用油类烹调后食用，或同肉类同煨，以保证有效成分被人体吸收利用。生食胡萝卜时，人体只能吸收其中微量的胡萝卜素，营养价值大打折扣。

美容智慧小贴士

1. 酒与胡萝卜不宜同食，同食会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

2. 萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

3. 经常吃胡萝卜等富含维生素A的食物的人，比不常吃此类食物的人，得癌症的几率要减少40%。

4. 胡萝卜是有效的解毒食物，含有大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

9. 剩茶水可以增长眼睫毛

像芭比娃娃一样浓密、闪动、卷翘的睫毛是姐妹们的最爱。的确，浓密纤长的睫毛会使你的眼睛变得深邃有神，忽闪忽闪的大眼睛可是众姐妹最为青睐的。为了美，姐妹们开始睫毛魅力大行动了，涂抹睫毛膏、种植睫毛、嫁接睫毛……花样多多，魅力也多多啊，可大家也觉得麻烦多多。

眼睫毛与眉毛、头发健康生长的原理都是一样的，就是最需要补充足够的毛发生长营养，而维生素 A 与维生素 D 是人类生长毛发所必需的物质。那怎样在短期内给睫毛提供这些营养物质呢？怎样使我们的睫毛快速增长，怎样轻松拥有魅力睫毛？有些姐妹会说，最好物美价廉，无副作用啊，好，没问题，剩茶水，轻松帮你解决一切。

《本草纲目》中对茶记载："茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五次，有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。"

茶叶中含有丰富的维生素，自然维生素 A、D 就不在话下啦，这些物质将促进睫毛的生长，最重要的是还可以起到保护毛发发囊和促进血液循环的作用，对睫毛的生长大有益处。

方法非常简单，姐妹们赶快试试吧！

将喝剩的茶水晾凉，在睡前或隔天清晨，利用棉花棒沾湿眼睫毛，日子久了，睫毛自然长而浓密了。剩茶水可是最经济实惠的"睫毛增长液"。

茶叶含有对眼睛有益的维生素 A 和 C 及一些微量元素。用茶叶水洗眼可起到明目作用，方法是用纱布沾上温茶叶水湿敷眼部， 久之必有奇效。

如将使用后的茶包热热地敷在眼部，还能去掉黑眼圈！大自然赋予的美容产品很合乎人类的需求，我们应该合理利用它有效的天然价值。

美容智慧小贴士

睫毛，除了为我们的眼睛遮风挡雨，还可衬托显示眼睛的轮廓，增添眼睛的神韵。上睑睫毛比下睑睫毛长且密。以黑亮、微向上翘者为美，它已成为人类，尤其是女性面部重要修饰部位之一。

下睑睫毛呢，相比上睫毛，短而稀疏，并向下弯曲。姐妹们通过画眼线或文眼线等手段来弥补睫毛疏淡的不足，从而更好地显示眼睛的轮廓。总之，细长、弯曲、乌黑、闪动而富有活力的睫毛对眼型美，以致整个容貌美都具有重要的作用。

10. 土豆泥敷面，让皱纹越来越少

一个人的衰老，皱纹这个“最佳形象代表”自然是少不了的。虽然我们不能让它消失，但是我们能让它迟点到来。如今，一些高科技的医学美容方式，如微晶磨皮、电波拉皮、点阵激光等，都应用到女性的抗皱美肤浪潮中。

其实，美容并不一定要大动干戈，生活中平平淡淡的美容技巧反而给我们带来意想不到的效果。我们日常吃的土豆有神奇的美容效果，有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。

中医认为，土豆味甘、性平、微凉，入脾、胃、大肠经；有和胃调中、健脾利湿、解毒消炎、宽肠通便、降糖降脂、活血消肿、益气强身、美容、抗衰老之功效。

土豆泥面膜不仅能吸附面部皮肤排出的废物，促进皮肤新陈代谢，最重要的是还能舒展皱纹。效果很好哟，姐妹们闲暇之余可以在家试试哟！

具体制法如下：

将土豆泥加适量牛奶入锅煮熬片刻，搅拌成糊状，冷却后敷在脸上20—30分钟，然后洗掉。为了使干性皮肤柔软并富有弹性，可在土豆泥中加入一匙酸奶油，拌匀敷脸上10—15分钟，然后用温水洗净。

有些姐妹是油性皮肤，面部常有油脂渗出，这种情况呢，你可在土豆泥中拌入少量燕麦粉，敷脸15—20分钟，然后用温水洗掉。

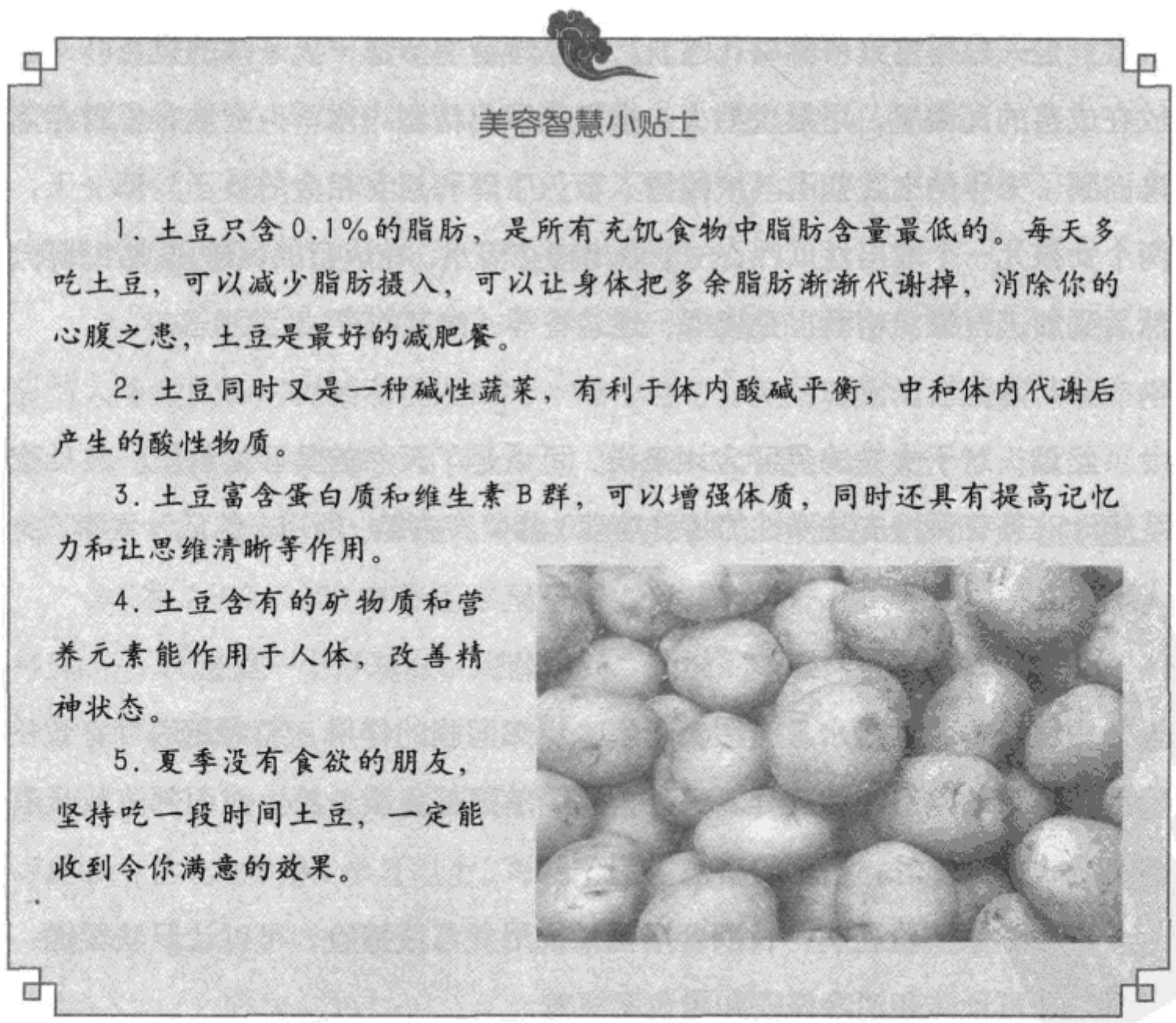
有些姐妹呢，面部皮肤松弛，你可用3个草莓、一匙牛奶和一个熟土豆混合捣泥，睡前敷在脸上30分钟，然后清洗面部。

有些姐妹呢，脸上总是时不时冒出几颗痘痘，很恼火的。别急，土豆治脸上痘痘最彻底。脸上长痘痘了，只要发现开始冒，有些胀痛的时候就赶紧用生土豆片贴在上面，半小时后再更换，连换几次，这个小痘痘就再也发不起来

了。如果小痘痘上已经开始有脓头，仍然用生土豆片贴在上面，一定要切得薄薄的，这样贴在脸上不容易掉，经常更换，这个已冒脓的小痘痘同样可以消掉，只是要多贴一段时间，多更换，脸上就不会留下色素沉着与凹陷了。

美白，是美容的永恒话题，土豆是天然的增白乳。将新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑，土豆汁对清除色斑效果明显，并且没有副作用。

土豆对眼周皮肤也有显著的美颜效果。将熟土豆切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。



美容智慧小贴士

1. 土豆只含0.1%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆，可以减少脂肪摄入，可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉，消除你的心腹之患，土豆是最好的减肥餐。

2. 土豆同时又是一种碱性蔬菜，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质。

3. 土豆富含蛋白质和维生素B群，可以增强体质，同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。

4. 土豆含有的矿物质和营养元素能作用于人体，改善精神状态。

5. 夏季没有食欲的朋友，坚持吃一段时间土豆，一定能收到令你满意的效果。

11. 滴滴丝瓜汁，洁肤又去皱

丝瓜水天然美容可以说是源远流长——

《本草纲目拾遗》记载：浙江萧山一位老太婆卖肺痈（肺脓疡）药水，三服立愈，门如市，已数世。王圣俞曾得其方述之，即丝瓜水也。

红楼梦里《二十四桥丝瓜水，成就金陵十二钗》就有详细的“林黛玉的丝瓜水配制法”：中秋月圆夜，林黛玉精心选用扬州二十四桥边枝叶旺盛的丝瓜棵，在丝瓜茎高出地面半人高处拦腰切断，丝瓜茎内便源源不断地滴出晶莹的汁液来，然后带到大观园的地窖里封存起来。

栊翠庵的女儿叫妙玉，冬至这一天，从一朵一朵艳红艳红的梅花朵上采撷了一包一包净雪（俗称梅花雪），与初春清明节那一天采摘的桃花叶一起放在成窑的瓦罐里，用黑炭熬火，慢慢蒸馏出精制净水，也在地窖里封存起来；到了来年的七月初七（中国情人节，牛郎和织女相会的日子）那一天，两个女孩儿一个取出丝瓜汁，一个取出梅花雪水，在成窑的瓦罐里搅拌调匀，然后又加进柠檬、精酒、金缕梅、迷迭香等，配制封存。

丝瓜，对于女性的美容大计来说，可谓是“天然的美容尤物”。丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱，所以，丝瓜汁素有“美人水”之称。

中医认为，丝瓜水具有活血通络、清热润肤的作用，经常使用可有效祛除面部皮肤的黑头、粉刺等。另外，可调节面部皮脂分泌，对面部皮肤具有清爽、收敛、镇静、平衡的功能。

据医学家实验证明，长期食用丝瓜或用丝瓜液擦脸，可以让肌肤柔嫩、光滑，并可预防和消除痤疮和黑色素沉着。

丝瓜是不可多得的美容佳品，女士多吃丝瓜还对调理月经不顺有帮助。

丝瓜水含有大量天然保湿因子和维生素 C 等成分。不黏腻的保湿成分可有效舒缓绷紧干燥的肌肤，使面部肌肤保持湿润，富有弹性，肤色靓丽、红润，而洁净、增白皮肤的维生素 C 等成分呢，可使你的皮肤白皙通透。

丝瓜水中含有的糖类、植物黏液、维生素及矿物质等，可维持角质层正常含水量，减慢脱水与延长水合作用，能补充肌肤必要的水分，保持肌肤水嫩、细腻。

丝瓜水中的防止皮肤老化的 B 族维生素能促进新陈代谢，柔和吸附老废角质，清除深层污垢，抑制黑色素细胞生成，可有效改善粗糙有皱纹的皮肤，使肌肤恢复幼嫩光洁，令肤质变得柔润亮泽。

丝瓜在化妆品界可谓是美容佳品，因此，许多精华液中都加入了丝瓜水提取物，在化妆品市场，这类精华液是许多女性的美容必备品。

面对这么好的美容佳品，你已经忍不住要用丝瓜立刻来美容了，下面我们就给姐妹们介绍几种丝瓜水天然美容的好方法：

① 将新鲜肥嫩的丝瓜洗净揩干切碎，用洁净的纱布包好挤出汁液，然后加入等量的药用酒精和优质蜂蜜，混合均匀，使用时用消毒脱脂棉蘸些溶液，均匀地涂抹于面部、手臂上，过 20 分钟后用清水洗去，每天晚上可如此涂搽一次，连续一个月左右。可减轻皮肤皱纹，使皮肤光润而富于弹性。

② 在 1500–2000 毫升温水里，加入丝瓜汁 75–100 毫升，用其洗脸，每天 1–2 次连续一个月左右，可获洁肤、除皱的效果。

③ 在新鲜丝瓜汁中，加适量小麦淀粉及冷开水，调成糊状，即成“丝瓜汁面膜”。睡觉前先用此面膜涂于脸上，15–20 分钟后用清水洗净。每周可用 2–3 次，连续用 1 个月以上。可调节面部皮脂分泌，使皮肤更加白皙细嫩。

破解常见的保养迷思

错误的清洁、防晒观念，让美丽开倒车

迷思❶ 用热水洗脸才干净

使用高温的洗澡水来清洗脸部，易洗掉肌肤表面的油脂，脸会变得紧绷干燥，长期使用热水清洁，容易使皱纹提早到来。

20～25℃的水温，和皮肤细胞中的水分很接近，能使脸部毛细孔温和地打开，是最适宜洗脸的水温。最后可再用冷水轻拍脸部，加强毛孔收缩。

迷思❷ 阴天就不需要防晒

永外线不会因为阴雨天而消失，尤其是造成皮肤老化的UVA，更会趁其不备深入皮肤，造成黑色素沉淀。

人体肌肤的角质层细胞老死硬化后，能防止紫外线穿透肌肤。

夏天时，人体肌肤的角质层会自动增厚，以抵抗紫外线，但到冬天则会变薄，所以仍不能忽视防晒工作。

迷思❸ 沐浴后立即吹干头发

洗完澡后，肌肤毛孔处于畅通状态，但在毫无防备下，用热风运转的吹风机对着肌肤吹风，会将肌肤中的水分带走，造成干燥、细纹。

建议吹发前，先在脸上敷保湿面膜，或涂抹一层护肤保湿霜，以避免干燥、提前老化。

迷思❹ 洗脸应用力搓

使用毛巾用力搓揉脸部，易使肌肤受伤，且用力摩擦角质层，会使黑色素更容易沉淀，长期下来，也较易出现皱纹。

毛巾应先清洗后，拧干，然后再轻轻地以“按压”方式擦拭全脸，将脸部的水分吸干。

破解保养的4大迷思

✗ Don't do it !

1. 用热水洗脸，清洁力比较强
2. 没出太阳就不需要防晒
3. 沐浴后马上把头发吹干
4. 洗脸力道大些才洗得干净

○ Do it !

1. 20～25℃的温水清洁力最佳
2. 阴天仍有紫外线，只要外出都应防晒
3. 沐浴后应先在肌肤涂上保湿乳液，再吹干头发
4. 洗脸手法应轻柔，以免色素沉淀

钟后，待鼻上的盐水干透呈白粉状时，用温水将脸洗净，涂上保湿乳液或继续正常的护肤步骤。持续进行，每天早晚洗脸后各一次。

切忌让盐在脸上停留太长时间，以免刺激肌肤。按摩时应该避开眼部周围的皮肤，而且敏感性皮肤要谨慎些。千万不要把盐水弄到眼睛里去，以免造成眼结膜损伤。

选择洁面盐，亦要根据自己的肤质和用途去选，千万别被那些色泽迷人的小颗粒冲昏头脑而随便买。

有些姐妹的皮肤非常敏感，直接用盐水搽到脸上会对皮肤产生强烈的刺激，出现红肿、疼痛。那遇到这种情况该怎么操作呢？建议用盐和其他物品调和在一起使用，可以减少对娇嫩肌肤的刺激，还会令肌肤柔润光滑。加点蜂蜜调和，因为蜂蜜对皮肤有很好的滋润效果，将缓解盐对皮肤的直接刺激，还使你的鼻头清亮亮。

食盐是很好的磨晶体，与蜂蜜混合，能加强滋润的效果，在清除黑头的同时，还能补充鼻尖的水分。

使用方法：将少量的食盐加入盛有蜂蜜的茶匙里，用手指将二者搅拌均匀。

洁面后用双手蘸取调好的盐蜜在鼻尖上画圈，按摩，大约1分钟后，用水清洗干净。洁面时最好用乳液或者无泡沫性产品，以免对肌肤造成过度刺激。

过多的盐会增加摩擦力，使鼻尖越来越敏感，甚至有可能擦伤皮肤。所以在调兑盐蜜时，食盐不可过量，以保持蜂蜜原有黏稠度为佳。

盐能解决的其他肌肤问题：

① 控制T区油脂分泌

可以用细盐抹在T区，轻轻按摩之后休息3分钟，然后在两侧鼻翼毛孔张开的部分用中指指腹由下向上做挤压式按摩。

② 去除青春痘痕迹及平复皮肤凹凸

以指腹沾少许盐，在青春痘痕迹或凹凸部位依螺旋状按摩三次，再取充分的盐敷在需要“解决”的部位，过五六分钟后洗去。

注意：不要按摩正在生长的青春痘。

③ 去除粗糙的皮肤和黑斑

用水把盐打湿敷在脸上，按摩一分钟，力道和洗脸时相同，以鼻头为中心在两颊由下往上画大圆。然后用指腹在黑斑部分打圈搓揉。

美容用的盐最好是未经处理的粗盐。这种盐颗粒大，抹的时候不至于快速溶解，而且对皮肤有一定按摩作用，再加上它没有经过精加工，天然矿物成分要多一些，对皮肤更有好处。如果找不到粗盐也可用低钠盐代替，只要持之以恒，效果也会不错！

美容智慧小贴士

维生素E盐液是如今颇为流行的一种美容液，觉得自己调和麻烦的姐妹们可买来直接应用。方法：普通盐两袋，两倍量的蜂蜜及维生素E胶囊两粒，搅拌后以小火加热10分钟，让盐充分溶解。制成的盐液放置一两天后会分层：上面是澄清液体，下面是沉淀的盐分。把它们分别装入器皿中。日常使用澄清的液体调理肌肤，固体盐一周使用两次即可，可去除老旧的角质。注意：用液体抹完脸后，马上用水冲掉。固体盐洗脸可以按摩一会再洗掉。

13. 冷热水交替洗脸，紧致毛孔

干燥的气候、睡眠不足、紫外线和电磁波的辐射——方方面面的因素都加速了我们肌肤的老化。肌肤看起来暗淡无光的原因是血液循环不良，血液中的氧气和养分不足。

人们常说："冷水脸，温水牙，热水脚。"其中的冷水脸是指用冷水洗脸不仅能抗感冒，还能健美肌肤。温凉交替的刺激能够加速血液循环和新陈代谢，达到活络细胞的作用。

* 冷热水交替洗脸的玄妙之处

玄妙一，在你迷迷糊糊的时候，洗把冷水脸，立刻你就精神抖擞。原因呢，就是冷水对皮肤有很好的收敛作用，可锻炼肌肤的抵抗力，使人精神振奋，但长期使用过冷的水洁肤却会引起皮肤血管收缩，久而久之，你的皮肤就变得苍白、枯萎，皮脂腺、汗腺分泌减少，弹性丧失，出现早衰，对皮肤滋养不利。

玄妙二，不同的季节，人的肤质会发生变化。例如，在夏天是油性皮肤，则冬天就变成中性皮肤，而夏天是中性皮肤的则冬天可能就会成为干性皮肤。因此季节不同，人的肤质会变化，洗脸的水温也应有所不同。

玄妙三，冷水洗脸并不适用于所有人。尤其是对于油性皮肤的姐妹来说，如果长期采用冷水洗脸，使毛孔收缩，则无法洗净堆积于面部的皮脂、尘埃及化妆品残留物等污垢，不但不能达到美容的效果，反而容易引起痤疮之类的皮肤病，影响美容。

美容专家说，最好是采用温水和冷水交替的方法。温水清洗面部后，涂

抹洗面奶，按摩清洁后，用温水将洗面奶洗去，然后再用冷水冲洗面部。这样不仅能达到清洁皮肤的目的，而且通过水温的冷热变换，促进面部的血液循环，达到美容的效果。

我们可以把“温冷交替”的美容意识融入日常保养中，这样，可加速面部的血液循环，久而久之，姐妹们的肌肤将焕发年轻的光彩！

＊ 肌肤温冷护理四步曲

清洁，让肌肤升温的“圆舞曲”——适当的水温则是皮肤清洁的重要条件，水温过冷与过热对皮肤的滋养都不利。合适的水温应在40℃左右，略高于皮肤温度，有温热感，但不会觉得烫。湿润面部和手，再将卸妆品挤在手中揉搓，把卸妆品融开后涂抹于脸上。此时脸上的毛孔会因温度的上升而张开，清洁彩妆污垢的效果也更棒，卸妆时的动作一定要快，以免彩妆和污垢回到毛孔中。彻底的清洁对皮肤有镇静作用，有利于皮肤的休息和解除疲劳，对皮肤无伤害。

冲洗，让肌肤冷却的“B小调”——洗脸要洗得干净，一定要先选择与面部温度相近的水来冲洗，因为凉水会使毛孔收缩，无法彻底清洁皮肤内的污垢。最后再用冷水轻拍面部，达到收缩毛孔、加速血循环的作用，洗后用凉水轻拍的动作要重复不少于15次，肌肤的温度才会下降。

化妆水，肌肤冷却的加速器——用沾满化妆水的棉片，由下自上轻拍面部，直到用手触摸脸颊，感觉冰凉为止。建议姐妹们平时把化妆水放在冰箱冷藏室中，使用时会更加清凉，肌肤将更加紧致有弹性。

润肤乳，让肌肤温暖——将乳液或润肤霜均匀涂抹在脸上，用手掌包裹住整个脸庞，让面部肌肤温度上升，使产品中的营养成分完全渗透到肌肤里。涂乳液前，把手掌搓热，可以帮助面部吸收营养，并加速面部的血液循环，使你的气色更加红润、有光泽。

采用这种温水和冷水交替的方法，不仅省掉了很多肌肤护理的瓶瓶罐罐，还降低了美容成本，最重要的是达到了美容的效果。

美容智慧小贴士

1. 敏感性肌肤最好选择标有“敏感肌肤适用”字样的洁面乳，认定一种产品后不要轻易更换。不要选择带有柔珠颗粒的洗面乳，洗脸动作要轻柔，时间不要太长，以减少对肌肤的刺激。洗完脸后，可以拍些具有安抚、镇定作用的化妆水。

2. 这种温冷交替的护肤法特别适合油性肌肤，但操作时一定要控制好温度。有人喜欢用烫的毛巾敷脸，认为可以让毛孔完全打开，但这样的强烈刺激只会加速肌肤的老化。

3. 肤质较薄的人最好不要采用此方法，因为这类肌肤的毛细血管本来就很脆弱，容易破裂，无法承受血管扩张和收缩的急剧转变。按摩也要更轻柔，时间要更短些。

4. 面部已经有严重红血丝的人，护肤时最好连按摩动作也省掉。

14. 芦荟汁液巧除脸部斑点

美艳绝伦的埃及女王克利奥佩特拉，她的绝代美色给后人留下长久的回味。其丽质固然得益于天生，但能够长久保持绝色美貌，据传与她长期使用芦荟不无关系。

传说，女王有一个神秘魔池，这个池子呢，外人是无法越雷池一步的。每到子夜时分，克利奥佩特拉便步入水池，沐浴在一潭显露于月光之下的碧色清波之中。虽说岁月催人老，可克利奥佩特拉的容颜丝毫未改，她的肌肤仍然那么细嫩白皙，她的头发依旧那么丝丝如滑，她的身材还是那么的魔鬼，

很多人对她的年轻美艳非常之好奇。

多年以后，人们才在衰败了的埃及王朝旧址发现，魔池中的液体其实是一种叫做芦荟的汁液……

芦荟在《本草再新》中有这样的记载：治肝火，镇肝风，清心热，解心烦，止渴生津，聪耳明目，消牙肿，解火毒。

作为一种集医药、美容、保健、食品及观赏于一体的纯天然绿色植物，芦荟引起了医学界、美容界的广泛关注。

1970年意大利化学家们进行铺展实验，科学地证明了芦荟作为美容剂的优异性。

由于芦荟有这么多的美容功效，市场上好多化妆品内都配了芦荟，什么芦荟唇膏、滋养霜、香皂等等。

爱美之心人皆有之，可是化妆品呢，贵啊！下面给姐妹们介绍一种最为经济实用的方法：

将新鲜的芦荟汁早晚涂于面部15—20分钟，坚持数日，芦荟能够由内部改善皮肤质地，使油性和干性皮肤调整为中性，营养肌肤，你脸上的斑斑点点慢慢就消失了，你的皮肤将逐渐白皙、嫩滑、红润光泽、富有弹性。

下面我们来细数下芦荟的种种神奇功效。

美白祛斑作用：芦荟中含的多糖和多种维生素对人体皮肤有良好的营养、滋润、增白作用。

抗衰老作用：芦荟中的黏液物质是防止细胞老化和治疗慢性过敏的重要成分。黏液素让组织富有弹性，构成人体的细胞，如果黏液素不足，细胞就会逐渐衰弱，失去防御病菌、病毒的能力。芦荟中含的胶质能使皮肤、肌肉

细胞收缩，能保护水分，恢复弹性，消除皱纹。

消炎祛痘作用：青春痘是妙龄少女们最烦恼的，芦荟对消除粉刺有很好的效果。健全痤疮只要用芦荟化妆品就能够治愈，但对细性的或便秘等内脏机能截拦引发的痤疮需要与内服并用。

防晒作用：芦荟中的天然蒽醌甙或蒽的衍生物，能吸收紫外线，防止皮肤红、褐斑产生。美国得克萨斯大学癌症中心的 Faith Strickland 博士指出，芦荟凝胶不但是阳光的屏蔽(Sunscreen)，而且它能阻止紫外线对免疫系统产生的危害，并能恢复被损伤的免疫功能，使晒伤获得痊愈，阻止皮肤癌的发生。

减肥作用：芦荟中的芦荟素及芦荟大黄素对肠道有强烈的刺激作用，中医将芦荟列为峻下通便药使用，副作用较小。芦荟所含的丰富的维生素、氨基酸、蛋白质及多种活性酶和微量元素可均衡补充人体新陈代谢所必需的物

美容智慧小贴士

1. 芦荟性寒，一般的标准限量是每人每天不宜超过 15 克，孕妇、老人和儿童食用芦荟时更要谨慎。

2. 芦荟油是一种很好的溶媒，将芦荟油作为彩妆品的原料时，有助于颜料的溶解，避免成分的分离，使着妆自然、持久。

3. 芦荟汁液具有很好的消毒、防腐、镇痛效果。

4. 洗头后抹点芦荟汁到头上可以止痒、防止白发、脱发，并保持头发乌黑发亮，秃顶者还可生出新发。

质，调节脂质代谢，促进脂肪分解和利用。

除了以上的美容功能外，芦荟还有个很特别的功能——抗辐射。

第二次世界大战临近尾声的时候，美国在日本的广岛和长崎分别投下了一颗原子弹。其影响大家都详知了，然而，在这一灾难中却奇迹般地存活下来一种植物，那就是芦荟。因为芦荟自身具有超强的抗辐射能力。

如今，电脑的辐射虽比不上原子弹，但日久天长，其辐射对我们的身体影响还是蛮大的。你有没有发觉：长期坐在电脑旁边，你的脸明显地爱过敏了？皮肤痒痒？又爱长斑？姐妹们，赶快求助芦荟吧，最简单而有效的方法就是，在你的电脑桌旁放一盆芦荟的盆栽，不仅让你赏心悦目，还会让辐射远离你，最重要的是，你的脸会水润光滑。

15. 让皮肤像银耳一样水润

《本草诗解药注》中讲到："白耳有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品，为人参、鹿茸、燕宣窝所不及。"

可见，银耳有多神奇的功效了，银耳在颜色、口感、功效上都和燕窝很相似，而且价格便宜，所以银耳被人们形象地称为"穷人的燕窝"。

《本草再新》上说：银耳，能润肺滋阴。以形补形，白色的银耳也有美白作用。而白色入肺经，银耳在滋阴润肺方面可有独到的功效。古代皇宫里的人都知道，

常吃银耳，永葆青春，容颜永驻，所以，历代皇家贵族将银耳看作是"延年益寿之品"、"长生不老良药"。

银耳中含有对人体有益的多种成分，特别是蛋白质和脂肪，富含天然植

物性胶质，能促进黏多醣形成，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效，你的脸色将会白里透红，体态轻盈苗条。

吸取天然植物之精华是最好的美容术，银耳红枣莲子羹可是姐妹们养颜的上品。材料好选，做法简单，食之有味，营养多多，容颜靓丽。姐妹们都很熟悉，很会做啦，下面就给大家总结一下，就当互相学习吧。

【原料】银耳，红枣，冰糖，莲子，枸杞

【方法】第一步：银耳放入冷水中泡软，取出撕成小块，红枣、莲子、枸杞洗净。

第二步：将红枣撕成小块。

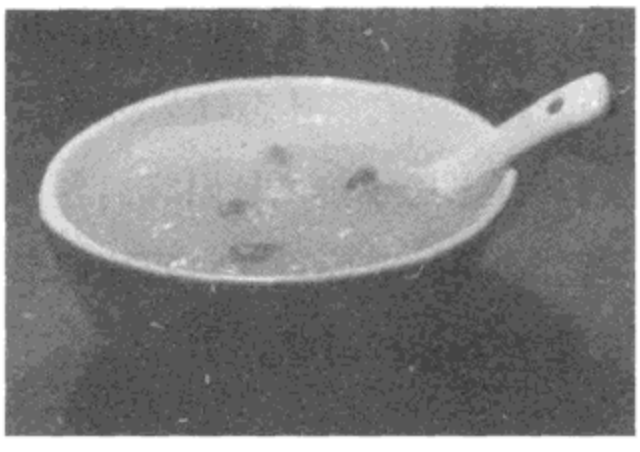
第三步：所有材料一起放进炖锅，先用高火煮开，然后文火炖4个小时即可。

银耳中加入红枣、枸杞、莲子很好，营养素可以互补，很好地发挥养颜作用。莲子，具有补脾益肾、养心安神之功效，在《神农本草经》中被列为上品，红枣含丰富的类似雌激素的天然女性荷尔蒙，对女人滋养子宫、丰胸都有效。中医很早就有“枸杞养生”的说法，枸杞可以提高皮肤吸收养分的能力，对肌肤起到美白作用。常常饮用，可起到嫩肤、祛斑、美白、养阴清肺的功效。

美容智慧小贴士

1. 银耳选择尽量选白色，要闻下有没有刺鼻的味道，有些白色银耳是硫磺熏蒸的，米黄的、深黄偏褐色的银耳是变质的银耳，不能吃。

2. 夏天最容易发生中暑，除了避免日晒高温环境外，还可制作冰糖银耳汤解暑。做法：取银耳10克、冰糖30克，将银耳洗净泡发，与冰糖一同放入砂锅内，加水熬成汤。



另外，银耳是种含膳食纤维的减肥食品，其膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。丰富的纤维质还能通肠清宿便。配合丰胸效果显著的木瓜同炖，可谓是“美容美体佳品”。

多食银耳，能够提高造血功能，增强免疫力，增进健康细胞的生长，你的身体呢，很快会得到调理和滋补，久而久之，你的体态丰满，肤如凝脂！

16. 何首乌洗发，又黑又亮

关于何首乌的来历还有一个美丽的传说——

从前有个叫首乌的人久居于深山老林中，年世已高仍无妻儿。一天夜里，他酒醉后睡卧于山野间，朦胧中看见两株藤本植物，相距一米左右，奇怪的是，藤枝一会相交在一起，一会散开，如此反复。

看到神奇的植物，他觉得非常稀奇，就将此植物连根挖回去，问问乡亲们是否认识。后来，遍问众人，没有一人能够认得。突然，一位老者走来，回答道：“你既然年老无子，这可能是天赐的神药，你不妨试试。”于是他便将所挖之根捣为细末，每天早晨空腹时以酒送服一钱。常服不断，原已花白的头发变得乌黑油亮，本已苍老的容颜变得光彩焕发，遂娶妻成家。后来人们就将此植物命名为“何首乌”。

中医中药理论认为，何首乌性味苦、甘、涩，微温，具有补肝、益肾、养血、祛风等功效，适用于肝肾阴亏、须发早白、血虚头晕等病症。

现代医学证实，何首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜的组成物质，经常食用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等病症有治疗

作用，可延缓衰老、强身健体、保健心脏。

何首乌和黑芝麻，自古就被称为延年益寿的食物，不仅能令白发转青，多吃还可永葆青春。

每天早晚吃两勺芝麻何首乌糊，两个月后，你的头发将逐渐“黑又亮”。

好了，下面给姐妹们介绍如何DIY“天然的油膏”——黑芝麻何首乌糊：

【材料】何首乌100克，黑芝麻50克，蜂蜜50克

【做法】第一步：何首乌洗净，蒸半小时左右，直到何首乌变软。

第二步：再将何首乌放入锅内煎一小时，何首乌的汁溶于水中。

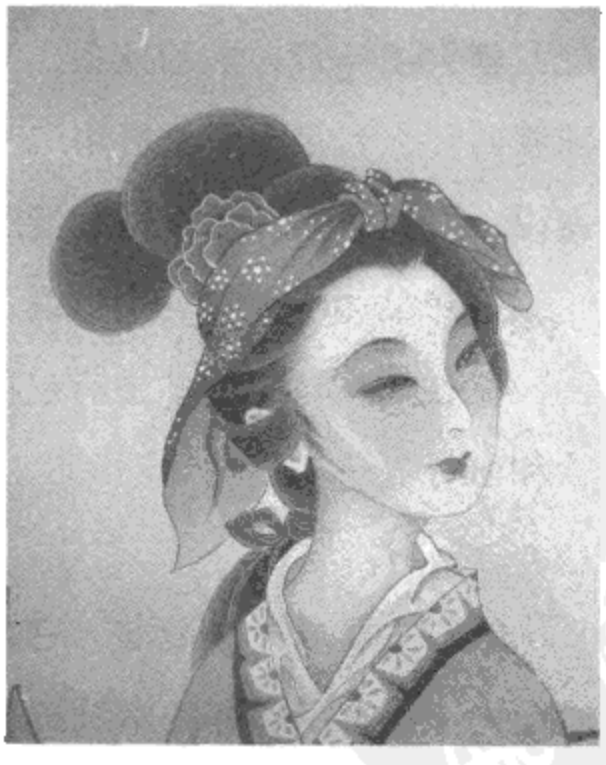
第三步：芝麻炒熟，放于盛有何首乌片的锅内煮10分钟。

第四步：放凉后再放入蜂蜜，将所有材料搅匀后即可。

第五步：装入密封瓶内，置于冰箱内保存。

好了，黑芝麻何首乌糊就这样成型了，每天吃一次，每次吃3–4勺，记得哦，坚持啊，头发的颜色和亮泽是气血很好的反映哦！

姐妹们，若想让你的头发更具光泽，更显乌黑，服用此芝麻糊时，多吃石榴、桂圆等水果，效果将会更好！



何首乌还有强壮神经的作用，可健脑益智，能够促进血细胞的生长和发育，有显著的抗衰老作用。中年人经常食用何首乌，可防止早衰的发生和发展。

美容智慧小贴士

科学家用何首乌对小白鼠做实验，发现何首乌能增强免疫力，有抗肿瘤的作用。如今，各种各样的肿瘤侵袭着人们的身体，近年来，女性乳腺和子宫出现瘤的几率越来越高，目前医学界还尚未研究出对付此恶魔的灵丹妙药，我们只能通过增强我们的免疫力来预防它。所以，姐妹们在平时的生活中，适当吃点何首乌，不仅会有一头乌黑亮丽的头发，也使你的气色更加红润！

17. 洗头加点醋，头屑不见了

相传，今山西省运城地区有个叫杜康的人，他发明了酒，被尊为酿酒始祖。他的儿子黑塔跟着父亲也学会了酿酒技术。多年后，黑塔率族移居现江苏省镇江。在那里，他们仍然酿酒，突然有一天，黑塔觉得酒糟扔掉可惜，就存放起来，在缸里浸泡，看看会不会有别的用处。到了二十一日的酉时，一开缸，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。黑塔觉得很奇怪，到底是什么呢？就尝了一口，酸甜兼备，味道很美，便贮藏着作为“调味浆”。这种调味浆叫什么名字呢？黑塔用二十一日加“酉”字来命名这种酸水，叫“醋”。据说，直到今天，镇江恒顺酱醋厂酿制一批醋的期限还是二十一天。

很形象而唯美的一个传说，把我们的思绪带到了古时候……

醋在《本草纲目》中有这样的记载：“酸温。散解毒，下气消食……少饮和血行气……”

醋的主要成分是醋酸，它有很强的杀菌作用，对皮肤、头发能起到很好的保护作用。用加醋的水洗皮肤，能使皮肤吸收到一些十分需要的营养素，

从而起到美白皮肤、松软皮肤、增强皮肤活力的作用。

日常生活中，由于烫发、染发、洗发水使用不当等，有些姐妹们会起头皮屑，是个很恼人的问题。

头皮屑的产生是一般的皮肤污垢，也就是表皮的角质层不断剥落产生的，是新陈代谢的结果。

头皮屑过多，毛孔被堵塞，就造成毛发衰弱状态，细菌容易增殖，而刺激皮肤产生头痒问题。病理性头皮屑则是指头皮因细菌感染、真菌感染，或其他物理、化学性伤害造成头皮的发炎。

用醋对付头皮屑，可以把头皮屑杀得“片甲不留”。其实方法很简单：醋溶液洗头。

【方法】取陈醋150毫升，加温水1公斤，充分搅匀。

【功效】能去头屑止痒，对防止脱发也有帮助，还能减少头发分叉。

【提示】醋溶液洗完头后用清水漂洗干净，以防醋味残留在头发中。

少吃含脂肪高的食物，尤其是油脂性头屑的人更应注意。

防止头皮屑锦囊

① 用温水洗头。水过热会刺激头皮油脂分泌，令头油更多；水温过凉令毛孔收缩，发内的污垢不能清洗掉，用约20℃温水即可，一般情况下一周洗一次，必要时3–4天洗一次。

② 洗头时不宜使用碱性过强的肥皂，因为碱性肥皂会刺激头皮上皮细胞角化，产生头皮屑。可以使用硫磺药皂或洗发膏洗头。

③ 少吃油腻、辣的食物，以及含酒精、咖啡因、高脂肪的食物，因为这些食物会使皮脂腺分泌皮脂过多，刺激头油及头皮的形成。尤其是油脂性头屑的人更应注意。

④ 少吃甜品。因为头发属碱性，甜品属酸性，会影响体内的酸碱平衡，加速头皮的产生。

⑤ 发胶等化学性用品会伤害发质，刺激皮肤，同样会加剧头皮屑生成。

⑥ 早晚梳头一百下，能促进头皮的血液循环，增加头发的营养，有利于头发的生长，减少头皮上皮细胞角化，减少脱发又可减少头皮屑。

⑦ 可食用一些含锌量较多的食物。常食鲜奶、豆类、水果等也能起到护发、美发、减少头皮屑的作用。

美容智慧小贴士

1. 勿将洗发水直接倒在头上。因未起泡的洗发水会对头皮造成刺激，形成头皮或加剧头皮出现，故应倒在手中搓起泡再搽在头发上。

2. 不要用指甲梳头。应用指腹轻轻按摩头皮，不但可增加血液循环，还可减少头皮形成。

18. 一天三颗枣，让你青春永不老

关于枣，历史上有许多美丽的传说。

宋朝孙光宪在《北梦琐言》中写道：古时候，河南淇县的一个小山村里，有一位长得亭亭玉立，“颜如处子”的女子，此女子名叫青姑，她的皮肤如同婴儿的肌肤那样光滑白嫩，蹊跷的是她的年龄已年过半百，是什么让她如此的年轻貌美？原因就是她平常爱吃枣。

相传，黄帝的元妃——嫘祖也非常喜欢吃枣，青春常驻，容颜靓丽！

……

让自己的皮肤白里透红，是众美女们不懈的追求，而红枣呢，可是“天

然的腮红”哦！

由于特殊的生理期，很多女性往往气血亏损，久而久之，就会出现面色晦暗，皮肤粗糙，营养不良，日渐消瘦。由此可见，气血对女人是何等重要！

枣，在养血美颜、美容抗衰方面可谓是最经济实惠的大补品，其功效比用瓶瓶罐罐、价格昂贵的化妆品要神奇得多。

据《黄帝内经》《本草纲目》记载：枣具有益气养肾、补血养颜、补肝降压、安神壮阳、治虚劳损之功效。

由于大枣中含有丰富的维生素和铁等矿物质，能促进造血，防治贫血，使你的肤色红润、通透。枣，以其丰富的维生素被誉为“天然的维生素丸”。

另外，大枣中的维生素 C、P 和环磷酸腺苷，能促进皮肤细胞代谢，促进皮下血液循环，防止色素沉着，使皮肤白皙细腻，毛发光润，使面部皱纹平整，达到美白祛斑、护肤美颜的最佳效果。

中医认为，每日吃大枣三次，每次 10 枚，长期坚持，有养血美颜的功效。俗话说，“若要皮肤好，粥里加大枣”。大枣做的各种粥可是很滋补，美容效果极佳。

通常呢，红枣银耳羹是最佳的养血美颜的调理粥，如果你想短期内就有个飞跃，那就得加点儿中草药。比如，益气生津的党参、养肝明目的枸杞、补气的黄芪，把它们一起煮来吃，养血补气功效大大增加，你的肌肤比银耳还水嫩通透呢！

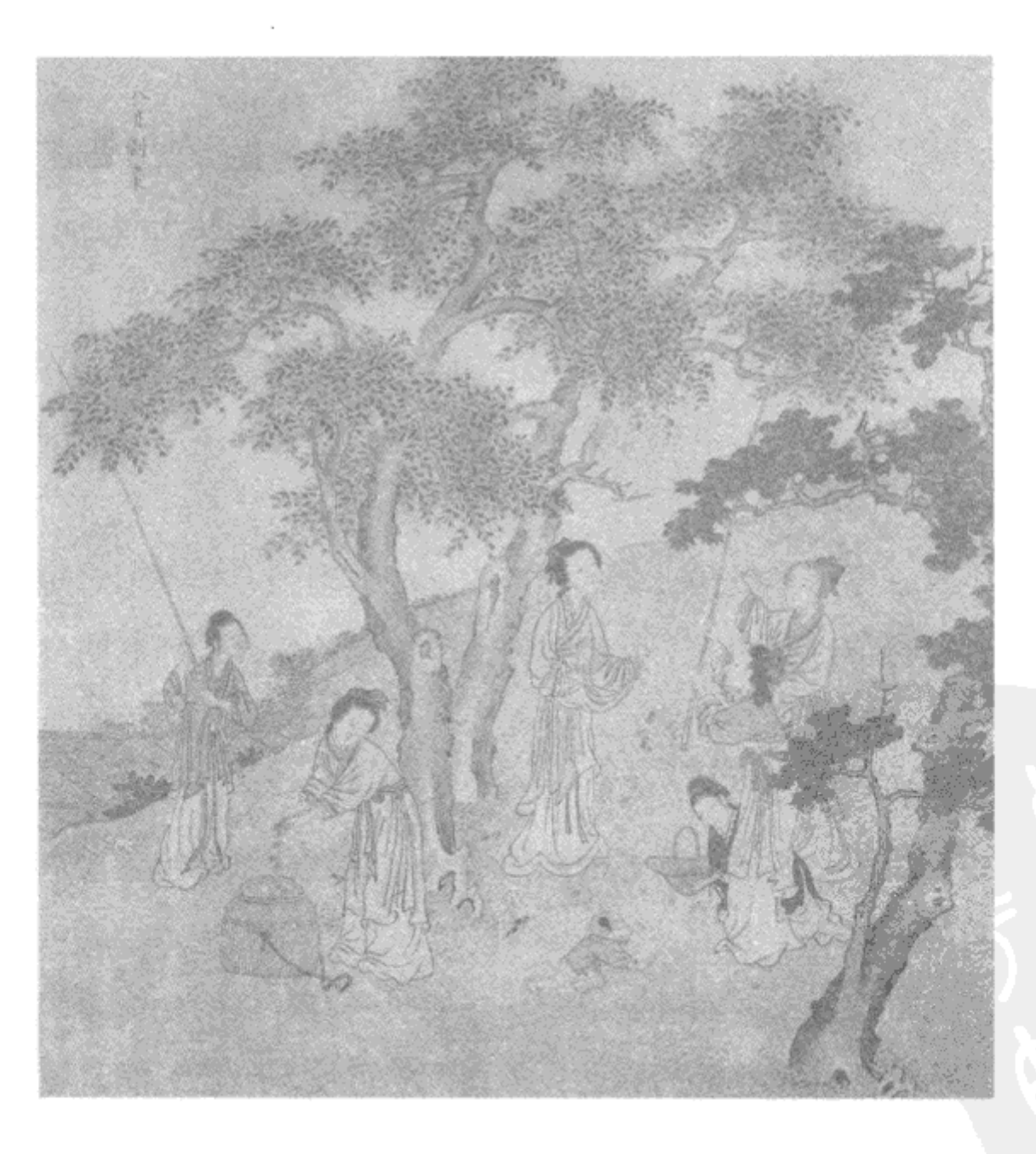
美容抗衰，可是姐妹们永远的焦点加热点话题，怎样使皱纹永远隐身在皮肤里面？

枣能补充气血，从内而外调节肌肤，使肌肤有旺盛的生命力，自然，肌肤的细嫩通透就会显现在你的脸上！常食大枣可使人脸色红润，容光焕发，

神采奕奕。大枣中丰富的维生素 C 能减少黑色素的形成，预防色素沉着及老年斑的产生。维生素 A 有助于改进皮肤的水屏障特性，不会让皮肤干燥。维生素 B 族有调节皮脂腺分泌的作用。这就是人们常说的“一日食三枣，终身不显老”的神秘原因。

《神农百草经》中讲道：“枣，安中养脾、通九窍、平胃气、补少气。”大枣可养血安神，有加强睡眠的作用。都说美女是睡出来的，优质的睡眠对皮肤的光滑、细嫩具有举足轻重的功效。

红枣是一种营养佳品，被誉为“百果之王”。大枣中含有大量的糖类物质，主要为葡萄糖，还含有与人参中类似的达玛烷型皂甙，具有增强人体耐



力和抗疲劳的作用。

科学家曾做过这样一个实验，给小鼠每日灌服大枣煎剂，持续3周，小鼠体重明显增加，并且在游泳实验中，比没有服用大枣的小鼠游泳时间明显延长，表明大枣有增强肌力和增加体重的作用。

在你劳累过度，身体疲乏无力、体力严重透支的时候，吃上几个大枣，马上就会浑身有劲儿了，立刻就精神抖擞了。

枣的食用方法很多，可以生吃，也可以做成各种蜜枣、枣糕、蜜饯等等。闲暇之余，抓点吃吃，一天的维生素和矿物质就补齐啦！

最简单而又省时的自然是每天生吃几颗或者泡水喝，比如，大枣玫瑰茶，八宝茶啊，都是简单美容的好方法，这也是你最能坚持的一种可行方法。

如此看来，大枣可是女人养血补气的圣品。所以，女士们坚持每天吃枣，就能使你的气血充足，皮肤光滑细嫩，久而久之，你不用任何化妆品就能比用化妆品的人还靓丽呢。

美容智慧小贴士

1. 红枣挑选小诀窍：若枣的皱纹多，痕迹深，果行凹瘪，则属于肉质差和未成熟的鲜枣制成的干品；若红枣蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色粉末，说明已被虫蛀；若枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮圆整，纹少，痕迹浅，此类属好的红枣。

2. 枣对牙齿不好，为了你的皓齿更加炫白，在食用完枣后请立即漱口。

3. 枣忌与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜等同食，以防食物中毒。

19. 白萝卜，排毒养颜胶囊

常听老人说，十月萝卜是小人参，冬吃萝卜夏吃姜，说明萝卜对我们的身体有很好的滋养效果。

中医认为，萝卜味辛甘，性凉，入肺胃经，为食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。

现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

如今，崇尚骨感美，自然，排毒养颜是现代女人瘦身的第一步。正所谓，排除毒素，一身轻松，排毒养颜可以让姐妹们拥有健康的身心，内调外养相结合，你的气色将会得到改善。白萝卜可谓是“天然的排毒养颜胶囊”。

白萝卜有超强的解毒功能，白萝卜所含的纤维素可刺激肠胃蠕动，帮助消化，促进新陈代谢。肠内积存的废物和毒素通通排出体外了，非常利于减肥，尤其适合不经常运动的人和高强度脑力工作者。

萝卜是一年四季的药膳，吃法也很多，姐妹们可根据自己的喜好进行烹饪，让其优势最大限度地发挥出来。生食的作用比烹煮后好得多，生吃除了助消化外，还有很强的消炎作用，而其辛辣的成分可促胃液分泌，调整胃肠机能。

晒干的萝卜对排除体内的废气亦有效用，可将萝卜干和虾米、冬菇一起烹调食用，效果颇佳。

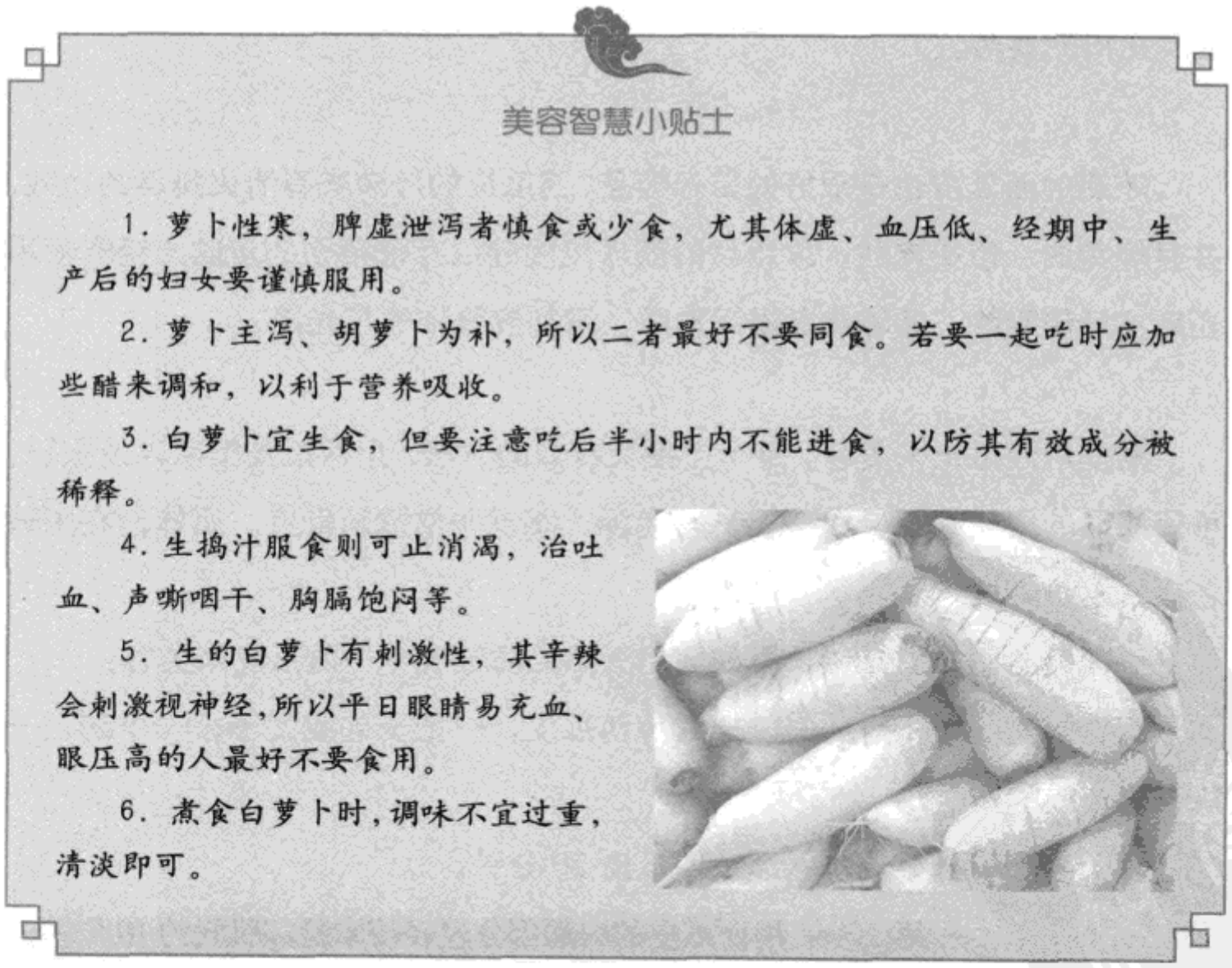
白萝卜的功效很多，对呼吸器官和消化器官尤其有帮助，但也因烹调方

式的不同或所搭配材料的不同，生食或熟食所产生的效果也不同。

白萝卜富含钙质及磷、钾、铁和维生素A、维生素B等；尤其是维生素C含量很高，使其抗氧化及抑制细胞老化方面效果明显。此外，白萝卜含有很多消化酵素淀粉，能防止胃酸过多，对促进消化机能作用很大，适合胃炎患者食用。

近年来医学界发现白萝卜有抗癌作用：其含有的INDOL及酶物质，能分解致癌物质“亚硝酸氨”，更有抑制癌细胞生长的作用；含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞。

萝卜中还含有一种特殊化合物——异硫氰酸苯酯，能杀虫，对人体无损害。所以，用萝卜汁来治滴虫性阴道炎，治愈率高达90%以上。



美容智慧小贴士

1. 萝卜性寒，脾虚泄泻者慎食或少食，尤其体虚、血压低、经期中、生产后的妇女要谨慎服用。

2. 萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。若要一起吃时应加些醋来调和，以利于营养吸收。

3. 白萝卜宜生食，但要注意吃后半小时内不能进食，以防其有效成分被稀释。

4. 生捣汁服食则可止消渴，治吐血、声嘶咽干、胸膈饱闷等。

5. 生的白萝卜有刺激性，其辛辣会刺激视神经，所以平日眼睛易充血、眼压高的人最好不要食用。

6. 煮食白萝卜时，调味不宜过重，清淡即可。

萝卜汁还有降血压的作用。俄罗斯民间有个偏方，用萝卜捣汁加少许蜂蜜，治高血压和动脉粥样硬化。

白萝卜的嫩肤功效：将白萝卜切碎，捣烂取汁，加入适量清水用来洗脸，长期坚持，可使你的肌肤清爽、滑嫩。

20. 西瓜皮是最天然的防晒乳

在炎炎夏日，一提到西瓜总给人一种清凉感，咬一口娇艳欲滴的西瓜瓤，真是透心凉啊！西瓜肉中含有丰富的维生素 A、维生素 B 和维生素 C，这些天然的维生素可使我们的肌肤更加润泽和白皙。

西瓜皮被人们形象地称为“西瓜翠衣”，中医认为，西瓜皮是清热解暑、生津止渴的良药。

吃剩的西瓜皮也是很好的美容佳品，西瓜皮的汁液具有清火排毒的功效，并且能美白、修护皮肤。冰镇后的西瓜皮能够治疗被晒伤的皮肤，经常使用西瓜皮汁液敷脸，能够美白滋润皮肤，增加皮肤弹性与光泽。

夏季用西瓜皮来美容，是个方便又有效的方法。用西瓜皮按摩以及敷脸，可使我们的肌肤细腻、白净、富有光泽，感觉非常清新舒爽。姐妹们在闲暇之余，不妨一试。

下面就给姐妹们介绍一下如何用天然的防晒乳——西瓜皮来美容：

【材料】1/4 杯西瓜肉，一大片西瓜皮，一把汤匙或叉子，一个碗，一块粗棉布或纱布

【美容步骤】第一步：冰镇西瓜皮 20 分钟。

第二步：用西瓜皮的白瓤部分轻轻按摩脸部肌肤约 10 分钟。

第三步：用汤匙或叉子把西瓜肉在瓷碗中捣碎。

第四步：将西瓜糊涂抹在脸上，并在西瓜糊上盖上棉布或纱布以防滑落。

第五步：20分钟后，用冷水将脸部彻底冲洗干净。

西瓜皮中有丰富的营养，经常用西瓜皮美容，可使肌肤舒缓镇静补水，黝黑的皮肤转白，脸上的斑斑点点慢慢就消失了。

西瓜皮不仅仅用来敷脸，还可以食用，好多地方人们用西瓜皮做菜、煲汤，入口脆而清爽。还有些美食家研究制作了西瓜果冻，很有新意，姐妹们要有兴趣的话，不妨尝试DIY一下：

【原料】西瓜皮550克左右，白糖80克（糖量根据自己口味增减）

【做法】第一步：西瓜皮洗净，去掉最外面的那层薄薄的绿皮，然后将果肉切小块。

第二步：用搅拌机将瓜肉块打碎——为了方便倒出，可加点水。

第三步：将碎瓜肉倒进不锈钢锅中，再加入白糖，搅拌均匀。

美容智慧小贴士

1. 西瓜皮中含有一种粗脂肪，其成分可以和油污结合，达到去油污的效果。

2. 完整的西瓜可冷藏15天左右，夏季西瓜放冰箱冷藏不宜超过2个小时。

3. 把西瓜皮焙干，研末外用可治口疮。

4. 鲜西瓜皮（需用连肉之厚皮）100克煎汤服（干品用30—50克），可治心脏及肾脏性水肿。

5. 取经日晒夜露之西瓜翠衣适量，研末后加少许冰片，涂搽痛处，可治风火牙痛。

6. 鲜西瓜汁或瓜皮煮水适量服，可治高血压。

第四步：煮开后转小火煮，中途用锅铲搅一搅。

第五步：煮至水干，即可关火。晾至温热时即可装进瓶里或者保鲜盒中，完全冷却后封口放入冰箱冷藏。

第六步：待果酱变得比之前黏稠，就可以吃了。

21. 双眼闭合100次，眼袋总是躲着你

岁月的蹉跎显现在眼部，就是眼袋和鱼尾纹。眼袋的形成让眼睛失去了光彩，显得黯淡无神。这可是困扰姐妹们的大问题，都希望眼袋和鱼尾纹躲着我们，希望青春常驻！

眼部的皮肤是一个系统，很多年轻时有眼袋的人在年龄增长的同时，也会在下眼睑部位出现较多的细小皱纹，所以，防止眼部细小皱纹从解决眼袋开始。

睡眠不足、过度疲劳、肾脏有病、怀孕期间，都会造成眼部体液堆积形成眼袋，很容易使人显得苍老憔悴。而眼袋到了老的时候，皮肤水分减少，自然就会形成皱纹，这也就是防止眼部细小皱纹要从解决眼袋开始的原因。

要想更好地保护眼睛，就要养成良好的生活习惯，做好眼部的护理保养。

对付眼袋是一个长期的过程，需要多方面的措施综合调理，首先就是要有健康的生活习惯，保证充足的睡眠。需注意的是，睡觉姿势最好仰睡或者轻微右侧，俯睡最不好。临睡之前少喝水，并将枕头适当垫高，让容易堆积在眼睑部的水分通过血液循环而分散。

中医认为，由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象，如再不严加控制任其进一步老化，皮肤与皮下组织脱离，导致眼眶内较

多的脂肪组织膨胀，使下睑臃肿，就产生了眼袋和眼皮下垂。

眼袋的去除和预防也是一个相当需要耐心和毅力的过程，稍一不注意，眼袋就会产生，而且如果不加以控制，还会不断加深。

为了消除眼袋，姐妹们花了好多心思，也花了很多钱进行眼部保养。其实啊，生活中的一个好习惯对消除眼袋有很好的作用，用不了你多少时间，而且还不需要花一分钱，到底是什么呢？就是——

上、下眼睑常有意识地做闭合运动，每天坚持做100次以上，使眼睑肌有收缩与放松的感觉，眼袋就会远远躲着你了。

要想让你的眼睛更舒服点，那就在闭眼睛时养成眼部按摩的好习惯。眼部点压按摩将给眼周肌肤做个健康又舒服的有氧运动，能加强眼部血液循环。

大家都知道，眼睛在睡觉时候最轻松。睡前在眼下部皮肤上贴点黄瓜片

美容智慧小贴士

1. 眼霜的正确涂抹法：先用右手无名指蘸取半粒米大小的眼霜，在右眼下方点一下，左手轻轻地将右眼的下眼皮往下拉一点，千万要轻。它主要的作用是把眼部的细纹拉平，让眼霜渗入这些细纹中。用右手无名指从右眼的右下角开始顺时针慢慢地按摩整个眼圈，直至完全吸收。一般为4到5圈。左眼的操作同右眼。最后再用两手的无名指，轻轻地点拍相对应的眼睛，特别是眼袋部分，这样有助于血液循环，减少黑眼圈与眼袋的形成。

2. 眼膜何时敷用效果最佳？生理期后一周，体内雌激素分泌旺盛，代谢增快，吸收能力比较好；泡澡时，边泡边敷，更能加快循环；运动后，新陈代谢增快，可以加速吸收；睡觉前，敷完好好睡一觉，养分在睡眠中吸收，更能发挥效果哦。

或茶包，对舒缓眼睛疲劳，增加眼部肌肤的血液循环非常好。木瓜薄荷凉茶包，有舒缓眼睛疲劳、减轻眼下囊袋之功效。

每天润肤时用手朝上击打颜面部位，特别要注意在眼周围软弱的皮肤上重点轻敲，平时应当避免随意地牵拉下眼睑或将其向外过度伸展。

我们的眼部肌肤，不仅需要外部的滋养，更需要内部的调养，合理的营养是必须的。平时的饮食中多吃胶体、优质蛋白、动物肝脏及番茄、土豆之类的食物，注意膳食平衡，可对此部位组织细胞的新生提供必要的营养物质，对消除下眼袋亦有裨益。

22. 几粒葡萄籽抽走红血丝

如果在夏天，你的两颊通红灼热，而冬天呢，青紫紧绷，这就是人们常说的红血丝。红血丝在民间有很多趣称，在陕西被称为“此地红”，在甘肃被称为“红二团”，在西藏被称为“高原红”。对于爱美的女性呢，这可是个恼人的瑕疵，在美容界，如何根除红血丝，一直是个无法解决的难题。

红血丝是如何形成的呢？主要有两大成因：一个是遗传型红血丝，另一个呢，就是诱发型红血丝。遗传型红血丝多是家族性遗传。诱发型红血丝有很多方面的因素，如恶劣环境、劣质化妆品、皮肤受到外力侵害、服用激素类药物后遗症等。这些不当的刺激造成皮肤抵抗力弱、耐受性差，毛细血管受刺激后，容易形成血液淤阻、血管扩张。

既然目前无法根除，那我们只能根据红血丝的形成因素，从这方面着手，尽量减少对面部毛细血管的刺激，提高面部肌肤的抵抗力。

近来，美容界研究得出结论，葡萄籽可以有效地缓解红血丝的症状。

科学家们发现，葡萄籽中含有一种多酚花青素（OPCs），可以有效地消除万病之源——自由基（FREE RADICAL），接下来一连串的生化研究都发现，这种天然物质竟然是保健和预防疾病的仙丹。

葡萄籽作为一种超强的抗氧化剂已经为医学界及美容界广泛认可。其根本原因是葡萄籽中含有一种叫OPC的物质，其中文名称为“原花青素”。OPC有“皮肤维他命”之美誉，研究显示其具有超强抗氧化能力，能延缓老化，是维生素E的50倍，是维生素C的20倍，其中的酚花青素，具脂溶性及水溶性的特质，有美白护肤的作用，是纯天然的美容食品。

OPC可改善微循环，疏通血管，增强毛细血管的抵抗力，由于其超强的抗氧化力，可使肌肤免受自由基侵袭；此功能使皮肤增加弹性，不受恶劣环境侵害。自然，面部红血丝症状就减轻了。

超强的抗氧化效率具有清除自由基、提高人体免疫力的强力效果。葡萄籽精华（Grape Seed Extract）含丰富生物类黄酮，是强力的精华分子，用于对抗自由基（游离基）与维护毛细血管的健康。

结构组织的柔韧性可是反映人青春与否的关键性因素，其柔韧性的强弱是身体各部位自然连接网络是否有弹性的关键，而葡萄籽提取物的抗氧化作用能够保护结构组织不被自由基破坏，从而起到延缓衰老的作用。

葡萄籽的美容功效非常全面，由于其提取物是天然的阳光遮盖物，它能有效阻挡紫外线侵害皮肤，还能够修复受伤胶原蛋白和弹性纤维，能够抗衰老和延年益寿。

葡萄籽提取物具有收敛作用，能紧致皮肤，收缩毛孔，还能有效防止皮肤皱纹的提早出现，长期使用能使皮肤光滑，富有弹性，具有美容养颜的作用。

人们常说，吃葡萄不吐葡萄皮，或许现代人吃葡萄不只应该不吐葡萄皮，最好啊，葡萄籽也不要吐出来。

由于科技的领先发展，人们已经研制出了好多葡萄籽的保养品和化妆品。比如，葡萄籽胶囊，既便宜，又使用方便，闲暇之余，在清洁完脸部后搽点在红血丝的部位，渐渐的，恼人的红血丝就会跟你很“疏远”了。

美容智慧小贴士

1. 葡萄籽有“皮肤维他命”和“口服化妆品”的美誉，能保护胶原蛋白，改善皮肤弹性与光泽，美白、保湿、祛斑；减少皱纹、保持皮肤的柔润光滑；清除痤疮、愈合疤痕。

2. 葡萄籽还能有效预防和减轻紫外线辐射对皮肤的损伤，抑制自由基引发的脂质过氧化；减少电脑、手机、电视等辐射对皮肤、内脏器官造成的伤害。

23. 咀嚼口香糖，填满皱纹沟

皱纹是岁月刻在我们脸上的痕迹，虽说岁月的洗礼和容颜的苍老不是我们能控制的，但是有效的机体调理、得当的美容护肤能减轻甚至减少皱纹。比如，大美女——赵雅芝，尽管时光荏苒，可她依旧是那么年轻靓丽。

有人 30 岁脸上就布满皱纹，有人年近花甲却脸色红润。那么怎样让皱纹来得慢一点，更慢一点呢？

去皱不一定非要瓶瓶罐罐的美容品。其实，生活中的许多食品就可以帮你的忙。食物对皮肤可以起到很好的“修饰”作用。咀嚼口香糖去皱，相信姐妹们都不陌生吧？

每天咀嚼口香糖15–20分钟，连续咀嚼几个星期后，可使面部皱纹减少、面庞红润，这是因为咀嚼能运动面肌，改善面部血液循环，增强面肌细胞代谢功能。只要坚持一段时间，你一定可以找到青春的影子。

咀嚼口香糖能收缩筋肉，调整发福的肌肤，逐渐减少凹进去的皱纹沟深度，甚至填满。至于快要生成皱纹的部分，更因筋肉收缩，弹性增强，从而防止皱纹的产生。再如肥肥的双下巴，可减少垂下的赘肉，使原本的双重肥肉变成一重。

下面再给姐妹们讲讲影响皱纹的6大不良习惯。

脸部皱纹影响健美。皱纹的产生，有些是由于个人生活习惯引起的。请注意改正以下不好的习惯：

① 眯眼睛：在耀眼的阳光下，有的人习惯眯起眼睛看东西；有的人患近视眼不愿戴眼镜，而把眼睛眯起来看东西，久而久之，眼围便布满了小皱纹。

② 皮笑肉不笑：有些人笑时只动嘴角，其他肌肉组织纹丝不动，嘴角上也就堆积了很多的皱纹。

③ 单侧咀嚼食物：单侧嚼食，会使另一侧的牙齿失去正常的咬合关系，颌骨、颌咀嚼肌等缺少生理性功能刺激，久而久之会使颌骨骨质畸形，肌肉萎缩，脸部左右不对称。

④ 浓妆过夜：浓妆过夜是美容之大忌。化妆品留在脸上过夜，阻塞毛孔，渗入肌肤后，会造成皮肤损害。搽粉过度，会使皮肤变粗糙或生出斑点。

⑤ 蒙头睡觉：会使脸部皮肤干燥，唇部皮肤容易干裂脱皮。

⑥ 吸烟：吸烟者，其眼外周皱纹会过早地呈现出来。因为香烟中的尼古丁等有害物质对皮肤毛细血管有破坏作用，能影响皮肤的血液循环，造成营养障碍。加上香烟中的一氧化碳与血红蛋白结合，降低了血红蛋白的带氧

功能，造成皮肤缺氧。 去皱要系统，单方面的去皱效果并不明显，在咀嚼的同时，每天适当进行简易的脸部按摩，去皱效果将显而易见。

＊ 额头按摩

方法：用中指和无名指以打圆圈的方式按摩到太阳穴。

＊ 眼睛四周按摩

方法：从太阳穴开始，顺着眼睑而下，围绕眼眶作五六圈的按摩。

＊ 鼻部按摩

方法：先由上至下，再用力按摩鼻子两边。

＊ 面颊按摩

方法：分 3 处，由下巴至耳下、嘴角至耳上及鼻旁到太阳穴，都以打圆圈的方式仔细按摩。

皱纹的形成是多方面的，平时一些不当的生活方式将加深脸部皱纹，加速肌肤老化，加速皱纹的出现。在此整理出来，姐妹们平时多注意点，可预防皱纹或者减缓皱纹的出现。

① 脸部表情是由 24 条随意肌构成，一些不正确的动作将会加速皱纹出现。以下是 14 种对脸部有害的动作：抽烟、用手托腮、抓搔搓抚脸、挖鼻孔或刷牙缝、咬手指、拉耳垂或头发、咬笔杆、经常张着嘴、咬嘴唇、上扬单边眉毛、吹口哨、用吸管喝饮料、蹙眉或撅嘴、睡姿侧卧或俯卧。

② 一些日常的生活习惯也会影响脸部的线条，例如不干净的头发；在大太阳底下眯着眼睛，但是却不戴眼镜等。

美容智慧小贴士

1. 要想去除皱纹，首先得认清皱纹，皱纹分为两种，一种是假性皱纹，一种是真性皱纹。因皮肤失去水分或皮下脂肪减少而产生的一些小细纹，就是假性皱纹，这种皱纹只要立即补救，即会消失。若假性皱纹得不到护理，日子久了，皮肤的营养得不到补充，皮肤纤维就会渐渐失去弹性并断裂，而形成的就是真性皱纹，也就是永久性皱纹。这种皱纹用护肤品很难去除。

2. 减缓皱纹出现的小锦囊

(1) 每天晚上在洗脸以前，先用毛巾热敷全脸3分钟。水蒸气可以打开毛孔，把所有油脂和灰尘带到肌肤表面上；

(2) 使用洁面乳，不要用肥皂；

(3) 在上床前使用晚霜、营养霜或精华液、润肤水；

(4) 眼部卸妆的时候，由外眼角向鼻子方向擦拭，但脸部卸妆时，必须由下向上擦；

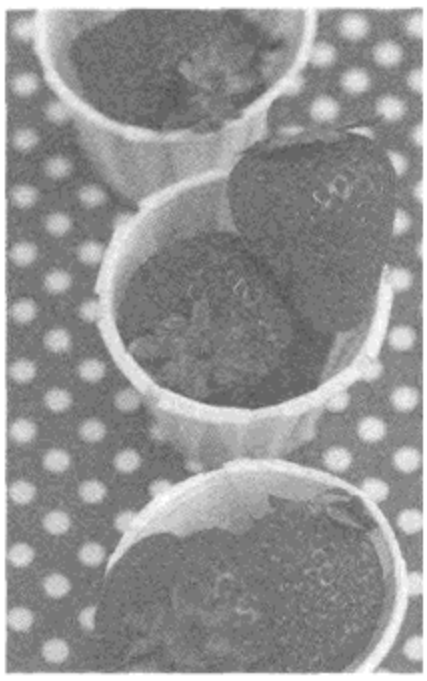
(5) 睡觉的姿势应该为脸朝上仰卧，不要用枕头。

24. 草莓比牙膏还厉害

一提到鲜红美艳的草莓，很多姐妹都会垂涎欲滴。的确，一颗颗的草莓，柔软多汁，甘酸宜人，芳香馥郁，太诱人了。最重要的是草莓营养丰富，富含多种有效成分。

《本草纲目》中记载，草莓可以润肺、健脾、补血、益气，对老人、孩子和体虚者而言，是滋补养颜的佳品。

营养学家将草莓誉为“春季第一果”。草莓的营养配比很合理，其中维



生素 C 的含量非常丰富，此外草莓中富含铁、果糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸等。

最新研究表明，草莓还是一种美白牙齿的天然水果。美国《健康》杂志报道，草莓中含有的苹果酸可以作为一种收敛剂，清除牙齿表面的污点。

想让你的皓齿更加闪亮吗？每次闲暇之余，将草莓切片，然后在牙齿上来回摩擦就能去除牙齿表面的污渍。

近日，纽约的牙医说：当草莓与发酵粉混合时，它就成为一种天然的牙齿清洁剂，可以去除食物在牙齿表面留下的污渍。虽然不能替代牙科诊所的漂白疗法，但它可以“迅速而便宜地点亮你的微笑”。

美容智慧小贴士

1. 要是有草莓籽残留在牙齿缝隙中，记住，千万不要用牙签，牙签会使你的牙缝越来越大，要用牙线去除。

2. 牙科专家提醒大家，不要过于频繁地使用草莓发酵粉法，因为草莓中的苹果酸会损伤牙齿的珐琅质，每周一次比较适宜。

3. 脾胃虚寒、肺寒咳嗽的人不宜过多吃草莓。

4. 清洗草莓时可用淡盐水或淘米水浸泡 10 分钟，再用清水冲洗，即可食用。不要用洗涤灵等清洁剂浸泡草莓，这些物质很难清洗干净，容易残留在果实中，造成二次污染。

5. 对于春季容易出现的肺热咳嗽、嗓子疼、长火疖子等，草莓中含的营养元素都可以起到辅助治疗的作用。

6. 草莓富含铁，贫血的朋友可多食用。

轻轻松松、简简单单，用草莓让你的牙齿亮白起来！以下的方法会让你的皓齿更加闪亮，赶快行动起来吧！

首先，一颗熟透的草莓、1/2 茶匙的发酵粉；

然后，将草莓碾成糊状，与发酵粉充分混合起来；

接下来，用一个柔软的牙刷将混合物均匀涂在牙齿表面，5 分钟后用牙膏将混合物刷掉，然后漱口。

25. 加点柠檬汁，抚平毛鳞片

干燥的气候，强烈的紫外线照射，再加上美发时的吹、拉、烫、染，好多姐妹的头发很容易干枯，而头发干枯正是头发内部水分丧失、角质层脆化的结果，时间长了，头发就会变得松脆易断，容易分叉且没有光泽。空气中的沙尘，在我们梳头时增加了头发之间的摩擦力，摩擦力造成头发表面的毛小皮翘起，头发表面就会变得毛糙，严重的呢，头发就开叉、折断。

那么，如何抚平头发的毛鳞片？如何给头发补水？怎样使我们的秀发丝丝入滑？下面，就给姐妹们介绍一款时尚又环保的护发新法——柠檬护发。

一提到柠檬，好多姐妹就会想到它的幽幽的清香、淡淡的酸甜，是一种美白佳品。可它的护发功用很多人可能还不熟悉，在此，给大家归纳一下。

柠檬，素有“神奇水果”之称，其富含维生素 C、柠檬酸、苹果酸、高含量钠元素和低量钾元素，对人体十分有益。早在公元前 2500 年前人们就已发现柠檬的美容护发功效，柠檬也就成了当时贵族洗发护发的首选。

柠檬中富含大量的维生素 C，具有刺激头皮新陈代谢的作用，并能使染发后的发色保持鲜亮，同时含有的苹果酸、柠檬酸对头发具有保湿及增强弹

性的作用，还能够抑制头皮屑的生长、镇定头皮和止痒；果胶则能够保持肌肤与秀发的水分，还能给予头发高度保湿和滋润，增强头发的柔软度。

柠檬呢，可以把咱们头发中流失的水分找回来，其中的滋润成分还能有效抚平翻翘的毛小皮，令我们的发丝更柔顺易梳。毛小皮平整了，头发的表面就光滑平整，能均匀地反射光线，头发还会显得很有光泽。

＊ 抚平毛鳞片

方法：用柠檬汁兑水洗头可护发。因为柠檬含有非常丰富的维生素 A 和维生素 C，可以营养头发，帮助恢复细胞活力，用过之后有一种非常清爽镇静的感受，非常舒服。护理完继续按摩头部，让它充分吸收，这样效果会更好。

功效：营养、滋润

＊ 加强头发弹性

方法：用一汤匙碎柠檬皮，混合一汤匙酸乳酪，搅匀后当护发素用，轻轻按摩头发约 5 分钟，然后冲水，晾干即可。

功效：防止头发打结，令头发恢复柔顺有弹性

＊ 去头皮

方法：一杯柠檬汁，加入两汤匙日本米酒，再混入一汤匙蜂蜜，搅匀后平均抹在干的头皮上，轻轻按摩 5 分钟。待 10 分钟后用清水冲洗干净后，才用平日用的洗发水洗发，会有作用的。

功效：舒缓毛囊，减少头皮

我们的发型随着潮流在不断变换。自然，我们的头发需要细心的呵护，缕缕发丝才会变得服服帖帖、光彩焕发。下面跟姐妹们分享几种护发心得。

多摄取营养　多食有益于增加头发营养的食品。头发所需的主要营养成分，多来源于绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类等。

每天多吃优质的蛋白质，提供体内足够的氨基酸，能增进头皮与发质的健康，也是秀发柔顺的一个非常重要的因素。每天一颗维生素E，可增进头皮抗氧化能力，以调节皮脂、避免头皮氧化造成发根受损；也不妨多吃含矿物质碘与锌的海中食物，如牡蛎、海鱼等，来增进细胞修护能力、强化免疫力，保持头皮和发丝的美丽和健康，而这些才是美丽秀发的根本。

不要过度洗头　如果每天洗发，会对发质造成损害。而大部分的分叉或过度蓬松等，都是因为头发干枯所致。所以说，洗头后护发时不要把护发素全部冲洗掉，如果能在头发上保留大约25%的护发素，就会对头发做一个延续的保养和保护，防止水分过快蒸发，防止外在环境对秀发的直接伤害。

按摩头皮不仅可以提神醒脑，消除疲劳，而且有美发护发的效果，常做可使头发乌黑亮泽。平日如果自己按摩，建议你使用薄荷洗发水，薄荷成分于按摩后能舒缓头皮肌肉，深入皮层后可以促进新陈代谢。

不宜频繁用去头屑洗发水　使用去头屑洗发水并不是对付头皮屑的最好办法。过于频繁地使用强力去屑洗发水，有时不仅不会给头皮滋润，反而会分解剥落那些干燥、疏松的皮肤表面，使头皮屑的脱落情况更加严重。

正确使用美发工具　有些人习惯涂抹护发素后用宽齿梳均匀梳开，但其实还是密齿梳比较好。因为每个人大约都会有约12万根头发，只有使用密齿梳，才能更有效地将护发素均匀地分布在每根发丝上。而每天梳头的头刷，则最好使用天然鬃毛制头刷，因为它有一个特殊的功效，就是能把头皮上的油脂均匀梳开。

自然风干　吹风已经过时，过分吹直的头发令人看来老套不说，更重要的是把发丝上的水分都吹跑了，久而久之，当然成了一把“枯草”。而自然风干，不仅可以避免发丝的水分过分流失，还不会对秀发造成人为的伤害。

不可过度节食　大部分的模特儿都是瘦瘦的，头发也很容易变得稀薄，而这，正是因为她们经常只饮果汁过度节食所致。进食高蛋白质的食物可使头发更丰盈，因为蛋白质是新头发生长的重要元素；Omega-3 脂肪酸则能改善枯干、脆弱的头发；吞拿鱼和三文鱼等深海鱼含丰富蛋白质和 Omega-3 脂肪酸，能令头发变得更茂密。

发膜呵护　除了每次洗发后用护发素润发之外，每周还要再用发膜进一步呵护。发膜相当于面膜，含有许多强韧秀发、减少头发脆弱度并能增加秀发光泽度的成分。发膜护理能修护受损部分，抚平毛鳞片，使发丝柔顺好梳理，并能增加干燥受损头发的光泽感。使用发膜，要在洗发后去除多余水分，将发膜均匀涂在湿发上，让其充分作用于发根至发梢，按摩 3 分钟后用清水冲洗。

活化再生　葡萄柚精油具有活化再生与软化头皮的作用。可以经常用葡萄柚精油轻轻地刺激按摩头皮，帮助循环并振奋毛囊，增加毛囊的养分供给，使头皮更容易吸收其他的护理产品。葡萄柚精油最好每周使用一到两次。

美容智慧小贴士

1. 柠檬选购：优质柠檬个头中等，果形椭圆，两端均突起而稍尖，似橄榄球状，成熟者皮色鲜黄，具有浓郁的香气。

2. 柠檬护肤较适合油性皮肤，皮肤属敏感或干性的就不宜多用。

3. 不利于头发生长的因素：糕点，快餐食品，碳酸饮料、冰激凌等。

4. 头发梳刷过多，特别是使用硬毛头梳会令头发开叉和伤及头皮。

5. 多散着长发。因为扎头发会让头皮血液循环不畅，敏感和脱发就会更严重。

智慧 2

容颜焕发，调理是关键

美颜鲜果手卷

2人份

紧致活肤＋减少皱纹

- 热量 305.6千卡
- 糖类 40.8克
- 蛋白质 9.1克
- 脂肪 11.8克
- 膳食纤维 13.7克

■ **材料：**

猕猴桃、草莓各2个，
圆生菜100克，胡萝卜50克，
杏仁片20克，海苔2张

■ **做法：**

1. 胡萝卜用滚水煮至稍软，放凉后切成粗条；猕猴桃切成粗条；草莓切丁。
2. 将圆生菜撕成片，和猕猴桃、胡萝卜、草莓一起铺在摊平的海苔上。
3. 最后撒上烤过的杏仁片，卷成筒状即可。

美白养颜功效

猕猴桃和圆生菜皆含维生素C，可预防肌肤老化，使肌肤光泽亮白；杏仁含B族维生素、维生素E，能恢复肌肤弹性，减少皱纹。

美白养颜功效

猕猴桃维生素C含量惊人，土豆中的维生素C因被淀粉包住而不易受热破坏，此菜品有美白养颜、利尿、瘦身等功效。

水果土豆泥

2人份

净肤美白＋纤体瘦身

- 热量 310千卡
- 糖类 60.0克
- 蛋白质 6.6克
- 脂肪 6.4克
- 膳食纤维 7.6克

■ **材料：**

土豆150克，
小黄瓜丁适量，
猕猴桃、苹果各1个

■ **调味料：**

橄榄油1小匙，牛奶1大匙，盐1/4小匙

■ **做法：**

1. 用刀子将土豆划十字后，水煮土豆至熟；苹果、猕猴桃去皮切丁。
2. 土豆泡入冰块水，片刻后取出，去皮、捣成泥。
3. 将做法2的土豆泥与调味料混合均匀，再加入其余材料，即可食用。

放在盛有酒精的玻璃罐中。

看到这些触目惊心的数据，姐妹们肯定想，自己的新陈代谢正常不？体内的毒素应该没这么多吧？

其实，想要促进体内正常代谢的最佳方法就是“排毒”！它同时也是打造易瘦体质的最佳途径，让代谢顺利，不会因为毒素等问题影响你雕塑曲线的目标。

早晨5：00—7：00，天也逐渐亮起来了，肺经的能量渐渐弱下去，该轮到大肠经上班了。

这时候大肠经发挥了什么作用呢？在《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说道：“大肠者，传导之官，变化出焉。”意思就是大肠相当于传导这样的官员，主管变化水谷，传导糟粕。既然大肠经在卯时主管全身气血流向的大局，那大肠经在这时候也要发挥像大肠一样的传导糟粕的功能了。

那么这时候人最应该做什么呢？

古代的人把天亮称为是天门开了，相当于人也要把自己的“门”打开，什么门呢？其实就是肛门，说通俗点就是要排便，把体内的毒素顺时排解出来。

在排便的时候还要注意一点，中医认为肺与大肠相表里，所以肺气足了才有大便。很多人有便秘的情况很可能就是肺气不足的表现，所以有的人会握紧拳头排便，这样排便也会顺利很多。

所以要健康漂亮的姐妹们，记得早上醒来第一件事情就是去厕所排毒！

在这里还要提醒有心血管疾病的患者，如厕时一定要注意不要太用力，否则气血过头，心脏负担过重，容易晕厥，甚至导致死亡。

假如你在上厕所的这个黄金时间没有大便，就说明你的机体有不正常的

地方了，是不是内脏上火了？是不是睡眠不充足了？究竟具体是哪里出了毛病？最好去医院看看。

美容智慧小贴士

1. 呼吸系统内残留了毒素：导致感冒、咳嗽、气管敏感、哮喘；
2. 胃肠道内残留毒素：导致口气、偶发便秘、恶心、呕吐、腹泻；
3. 皮肤内残留毒素：导致皮肤出现斑点、过敏、暗疮粉刺、湿疹；
4. 骨骼内残留毒素：导致腰背疼痛、关节痛；
5. 大脑内残留毒素：导致失眠、焦虑、抑郁、容易疲倦、神经紧张。

2. 笑一笑，稳肺气

我们知道，笑容是人和人交流的最好名片，温馨的笑容除了能让对方感到亲近舒服外，也有利于肺活量。所谓“笑一笑，十年少”，人在笑时会使胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，对肺特别有益。

真切的笑意，可以消除疲劳，驱除抑郁，解除胸闷，恢复体力。

发自肺腑的微笑，可使肺气布散全身，使面部、胸部及四肢肌群得到充分放松。另外，肺气的下布还可使肝气平和，从而保持情绪稳定。

会心之笑，笑自心灵深处，笑而无声，可使肺气下降与肾气相通，收到强肾之功。

开怀大笑可以生发肺气，使肺吸入足量清气，呼出废气，加快血液循环，达到心肺气血调和之目的，让姐妹们神清气爽。

哈哈大笑不单单可以愉悦心情，放松压力，还能促进消化呢。

大笑的时候我们的肩膀搐动，胸膛摇摆，横膈膜震荡，膈肌上下运动量亦会因此而增大，使内脏得到按摩，所以对消化系统大大有益，

而且大笑还可以促进更多血液流入肠胃，改善消化功能。

可以说，大笑是毫不费力又经济划算的“保健药”，肠胃消化不好的姐妹们，如果实在懒得动手按摩，那就一起来放声大笑吧！

美容智慧小贴士

1. 笑可以美容，因为笑的时候，脸部肌肉收缩，会使脸部更有弹性。

2. 大笑一分钟，全身可放松 47 分钟，能解除疲劳。

3. 发自肺腑的真诚微笑，能促进食欲，改善睡眠，提神醒脑。

4. 笑能加速血液流动，降低血压，加强心功能，改善血液循环。

5. 大笑可刺激大脑释放一种叫内啡肽类似吗啡的麻醉物质，能缓解关节、背、头、胸等部位的疼痛，并使人产生欣喜感，全身变得舒畅。

6. 大笑可开发右脑，使思维更具创造性，促进人的感知、记忆、想象、思维、意志等心理活动，对大脑健康十分有益。

3. 敲打胆经就是最好的进补方法

脸色苍白、肤色不均匀，没胃口……很多姐妹会遇到这样的问题，怎么办呢？看那些颜色漂亮的瓶瓶罐罐好像也没起到多大作用，怎么办呢？

别担心，敲打胆经就好啦！

子时也就是胆经开始值班的时间。这里说的胆经是人体中非常重要的一根经脉，走我们身体的两个侧面，从小腿到上身，再到脖子和头部。

那么，胆经一旦出现问题后，人体会怎么样呢？这个可以从经常熬夜的人身上看到——脸色不太干净，身体皮肤没有光泽，嘴巴经常发苦，有时还会头痛，颈肩部位也有酸痛感，总喜欢叹气等等。改善的最好办法就是敲打

胆经，让经脉通道保持畅通无阻，让气血流通顺畅起来。

另外，经常敲打胆经，还会刺激胆汁的分泌，使人体能够生产足够的造血材料，血气便能逐渐上升，也能确保人体的精神状态。

敲胆经的方法

1．从两大腿外侧根部开始，自上而下慢慢顺序敲打至膝盖处，再反向敲打回大腿根部，如此反复。每天1—2次，每次敲打2—3分钟。

2．敲打时可以用拳头，要稍用些力量，也不要过重，否则会被打青，操作者自己感觉力度足够并且不会造成伤害即可。

敲胆经的好处

1．敲胆经可以使胆经的活动加速，将大腿外侧堆积在胆经上的垃圾排出，因此，敲胆经直接就会使臀部和大腿外侧的脂肪减少，起到减肥的功效。

2．患有脂肪肝和胆结石的人，也可以经常敲打胆经，对缓解病情有很好的作用。

要注意的是：晚上23点至凌晨1点是气血进入胆经的时候，因此，敲打胆经不应该在这一时段进行。

美容智慧小贴士

当体内脏器功能不佳时，面部肤色也不会太好。通过敲打刺激胆经，促进胆汁的分泌，令胆经的活动加速，从而提升新陈代谢机能，及时将大腿外侧堆积在胆经上的垃圾排出，因此，一定程度上有助于瘦身，尤其是瘦大腿，同时也可以保健养生。为了效果的持久性，最好养成每天坚持的习惯。如果再配合一些运动，则效果更好。

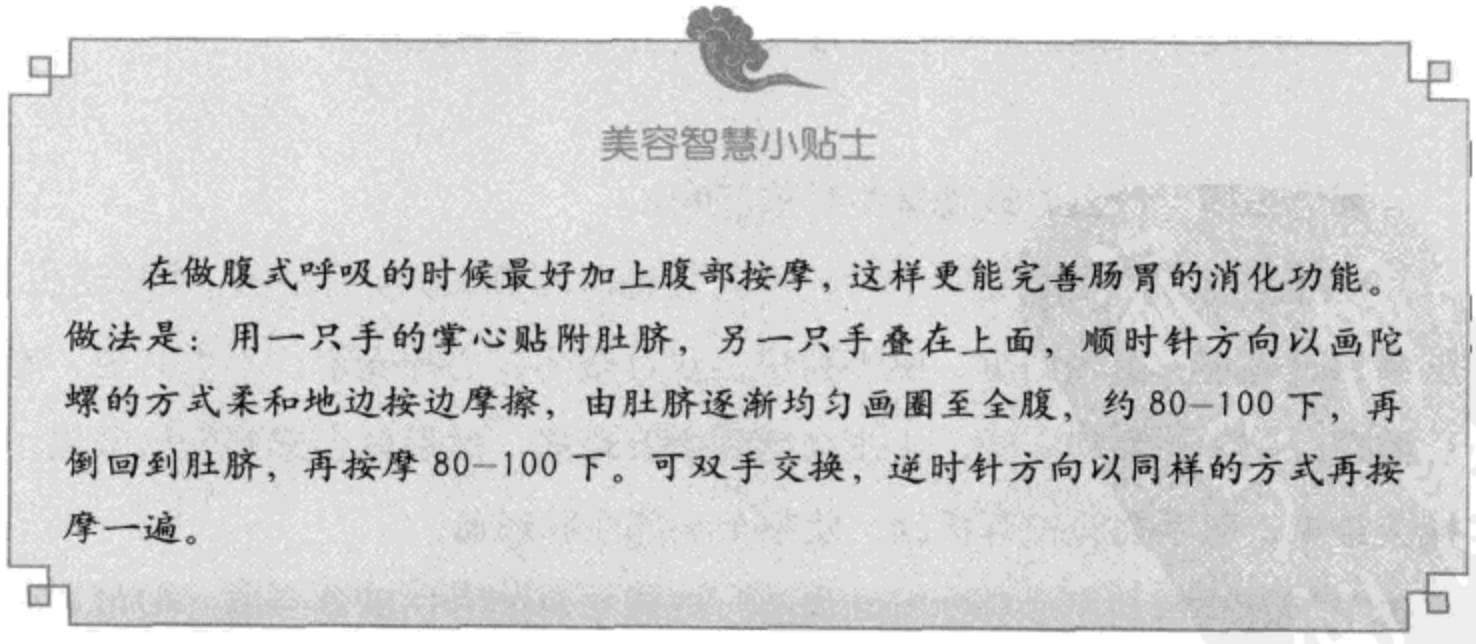
4. 腹式呼吸法，还肠胃一个干净的空间

姐妹们一定见过青蛙大口大口的呼吸，肚子也像波浪一样跌宕起伏。看起来动作很夸张，可是你知道吗？其实青蛙的这个呼吸法正是瑜伽里流行的腹式呼吸法。

想象你的丹田里，也就是肚脐下三根手指头大的位置，有一个充气囊。然后使劲用鼻子吸气，感觉把吸进去的空气送到胸部、腹部直达“充气囊”。这时你会感觉小腹凸起来，然后再深深地吐气，从鼻子中呼出，把体内的气都吐完。

记得吐气时宜慢且长而且不要中断。做完几次前述方式后，不但不会觉得难过，反而会有一种舒畅的快感。

腹式呼吸时，体内会产生一种前列腺素的物质，可消除活性氧，并且具有扩张血管的功能。当你做腹式呼吸，活动横隔膜时，它会从细胞内渗入血管及淋巴管，去除活性氧的毒素、促进血液循环。此外，做腹式呼吸可使腹部的各个内脏，特别是肠胃，皆得以受到呼吸节奏的刺激。



美容智慧小贴士

在做腹式呼吸的时候最好加上腹部按摩，这样更能完善肠胃的消化功能。做法是：用一只手的掌心贴附肚脐，另一只手叠在上面，顺时针方向以画陀螺的方式柔和地边按边摩擦，由肚脐逐渐均匀画圈至全腹，约80—100下，再倒回到肚脐，再按摩80—100下。可双手交换，逆时针方向以同样的方式再按摩一遍。

这样的呼吸方式虽然比一般呼吸夸张一点点，却能起到按摩内脏的作用，特别是腰和腹部就是第一受益者。很多瑜伽老师都推荐腹式呼吸法，学会后不但能使皮肤变红润，还能减少女性经期的痛苦。

5. 梳梳头发，赶跑疲劳

姐妹们每天都要梳头，认为好的发型能改变一个人的精神风貌，可是你知道吗，经常梳头还有一定的保健作用呢。

早在隋朝，名医巢元方就明确指出，梳头有通畅血脉、祛风散湿、使发不白的作用。北宋大文学家苏东坡对梳头促进睡眠有深切体会，他说："梳头百余下，散发卧，熟寝至天明。"

中医认为，人体中的十二条经脉，皆上会于头部，这些经脉起了运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里上下的作用。而头发为肾之华、血之荣，头发的生长与脱落、润泽与干枯，均与肾和血气的盛衰有关。观察人的头发，可以大致了解其健康情况。

用梳子梳理头发，经过百会、太阳、玉枕、风池等重要穴位，通过梳头，可以疏通气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用，还可以缓解头痛症状，消除过度用脑引起的疲劳现象。

那怎么梳、什么时候梳是最有效的呢？

清晨起床如厕及漱洗完毕后，用 10 分钟时间梳头。前后左右，顺梳逆梳，从额到颈梳理；由轻到重，由慢到快，双目微闭，心神安定，不思其他，专心梳理。刺激头发和穴位，头皮会感到微麻略痛，然后就会感到轻松舒服。梳头结束，双手撸脸拉耳抓颈，使整个头部血脉畅通。

午饭后，再利用 5 分钟时间梳头。依照早晨的方法重复一遍（但可不必

撸脸拉耳抓颈），重新活络头部血脉，继续刺激头部穴位。

晚上临睡前，再利用10分钟按上述方法梳头，包括撸脸拉耳抓颈，使头部穴位得到更有效的刺激与活络。不过，晚间的梳头动作可轻慢迟缓一些，双目紧闭，抛开一切心事杂念，权作临睡前的头部按摩操，使睡眠的感觉更好、质量更高。

《养生论》说："春三月，每朝梳头一二百下。"人们日常清晨起来，早已养成洗漱梳理的习惯，为什么要特别强调春天梳头？这是因为春天是大自然阳气萌生、升发的季节，人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，循环系统功能加强，代谢旺盛，生长迅速。故而人们在春天养生保健中就要求顺应天时和人体的生理，一定要使肢体舒展，调和气血。春天梳头正是符合春季养生强身的要求，能通达阳气，宣行郁滞，疏利气血，当然也能壮健身体了。

美容智慧小贴士

梳头用的梳子清洁与否，是非常重要的，有许多头皮病都是由梳子作媒介传染的，因为污垢留在梳子上时间一久，会发生化学变化，所以梳子要勤洗。洗梳子的方法是先在肥皂水里浸上十分钟，然后用旧牙刷擦洗，洗过再用清水冲冲，然后插在筒子里或杯子里。如果发现梳齿弯曲不直，应当另换一把。

6. 搓搓耳朵，神清气爽

耳朵对人体的重要性不言而喻，但可能姐妹们不知道，经常搓搓耳朵这个小动作还能起到一定的养生作用呢。

在中医里就有“五脏六腑，十二经脉有络于耳”的说法，人体的耳朵内外共有200多个针灸穴位，它们就好比人体各处神经系统通向大脑不同部位的“开关”，所以说耳朵和全身的生理、疾病有密切的关系。很多养生学家也建议闲暇时间搓搓耳朵或者捏一捏耳朵，有强身健体的功效。据说乾隆皇帝养生的方法之一就是每天早上起来搓耳朵。

经常搓耳朵有利于耳朵上气血的循环，能够刺激耳朵上的穴位，是养生健身的捷径。那到底怎么搓才是最好的呢？

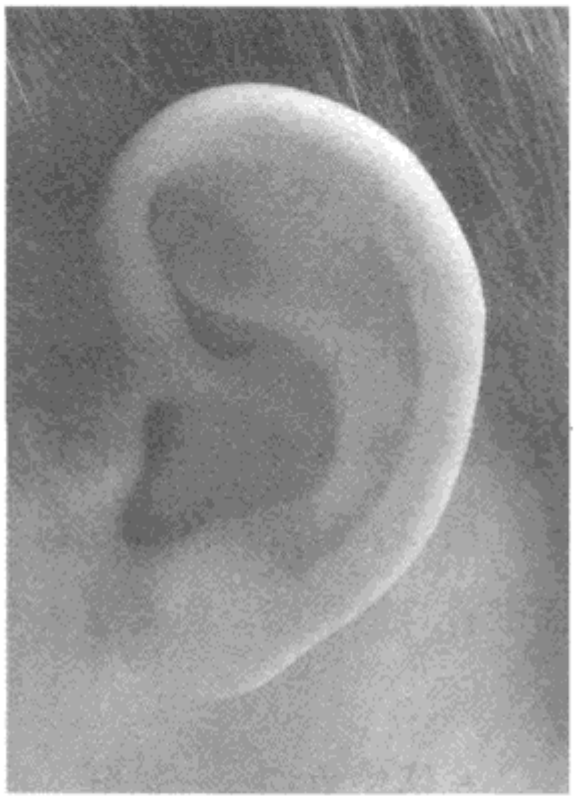
双手掌轻扣双耳廓，先从前向后搓49次，再从后向前搓49次，使耳廓皮肤略有潮红、局部稍有烘热感为度。每日早、晚各1次，搓后顿有神志清爽、容光焕发的效果。

若患某些慢性疾病，在搓耳之后，还应搓相应区域，如高血压患者，用拇指搓耳轮后沟，向下搓用力稍重，向上搓用力要轻；低血压者，用力的程度恰好相反而搓之。

除了搓耳朵，你还可以做其他动作：

揉耳垂，健脑养颜。耳垂一带，也就是耳朵的头面区，集中在这一区域的耳穴与人的头脑、面颊关系密切，经常按揉耳垂，可以美容养颜、醒神健脑。

做法：将食指和中指并拢，塞入耳腔，拇指放在耳垂后面，3个指头尽量将头面区全部捏住，进行揉动。食指和中指不动，拇指做搓揉动作，



先顺时针揉50次，再逆时针揉50次。揉耳垂，要坚持做，效果才会好。

掏耳窝，调和五脏。耳窝就是耳朵的中心区，五脏六腑对应的耳穴都在耳窝里。要调和五脏，就得对耳窝里的各个点进行刺激。

做法：把食指或中指的指甲剪掉，放进耳窝里，用力来回掏，争取让手指触及耳窝的每一处，每天掏100次。

揉外缘，强健四肢。耳廓外缘，也就是肢体区，这一带的耳穴主要对应于人的四肢。其实，平时我们如果稍加留心就会发现：肢体健壮而敏捷的人，耳廓外缘比较宽大；肢体瘦小的人，耳廓外缘就相对窄小。长期揉耳廓外缘，可以使四肢强健。

美容智慧小贴士

人的双耳在外的形貌，颇似倒卧在母体腹中的胎儿。恰当地捏动双耳垂，能收到抗衰美容的效果，其重点是运用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域，每日2—3次，每次1分钟，持之以恒地做下去，既美容，又能增添双目的神采。

7. 吃五色食物，从内往外美起来

我们每天吃颜色各异的食物，可是你知道吗？这些花花绿绿的食物还有不少美容的功效呢！

在中医里，食物的颜色与人体五脏相互对应，青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。合理搭配，是饮食养生的基础。

所以，只要每餐都吃到五色的食品，便可做到五行相生，调和五脏，从而滋补身体机能，你就能从内往外美起来。

* 青色食物——护肝

中医眼中的青色，是一种介于蓝色和绿色之间的色彩，青色在五行中属“木”，而人体中的肝也属五行中的“木”，所以两者相对应。肝为解毒器官，中医便认为，青色食物有清肝解毒的作用，有益肝气循环和代谢，舒缓肝郁、防范肝疾。

另外肝脏有藏血的功能，一旦人体血不足的时候，肝血亦不足，不能提供肝脏所需的养分，而使肝脏功能受损，此时眼睛会有酸涩、眼花等不舒服的症状。所以青色食物还能消除疲劳、明目、保健视神经和提高人体免疫功能。

青色食物：绿豆、黄瓜、花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、竹笋、番石榴、海带等，这些食物对人体的肝、胆和眼睛都有帮助。

* 红色食物——暖心

中医眼中的红色属于五行中的“火”，自然给人一种火焰般的灼热感，而内脏中的心在五行上也属“火”，所以红色食物能提高心脏之气，可增强人体组织中的细胞活性。多吃红色食物不仅能预防感冒，而且还能补血、活血和补阳。

红色食物：红花、山楂、桑葚、红枣、红豆、洛神花、枸杞、胡萝卜、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃、荔枝、龙眼肉等。这些食物中几乎都富含大量铁质，可以补铁、补血，有益健康。

＊ 黄色食物——入脾

中医眼中的黄色属“土”，内脏中的脾胃也属“土”，所以黄色食物能提高脾脏之气，增强消化功能，促进和调节新陈代谢。另外，五脏六腑都依赖脾胃的滋养，所以黄色食物是人体血液、精气和运转动力的主要来源。

黄色食物：黄豆、花生、小米和玉米等。

＊ 白色食物——养肺

中医眼中的白色在五行中属“金”，而肺脏在五行中也属“金”，所以白色食物有养肺之功效。适当的白色食物可提高肺脏之气，能够直达肺经，滋阴润肺。

白色食物：白萝卜、白菜、高丽菜、菜花、洋菇、白木耳、甘蔗、白米、薏仁等。中药材有杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等，但有过敏性体质者慎用。

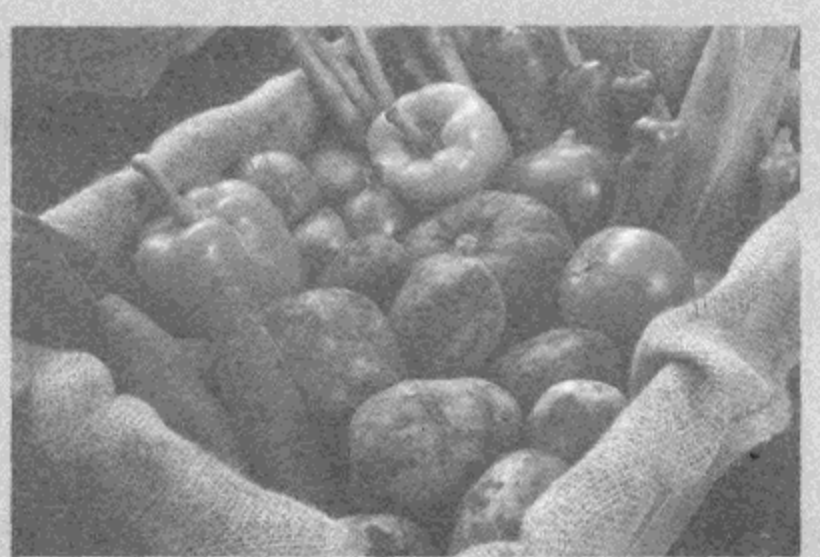
＊ 黑色食物——补肾

中医眼中的黑色在五行中属“水”，而肾脏在五行中也属“水”，所以黑色食物有补肾功效，并且能保健养颜、抗衰、防老等，对生殖、排泄系统都有益。

黑色食物：荞麦、黑木耳、草菇、海苔、牛蒡、黑豆、豆豉、黑豆浆、紫米、黑芝麻等。

美容智慧小贴士

姐妹们要记住，人体必需的营养物质，是世界上任何单一颜色的食物所无法包括的。只有让“五色食物”同上餐桌，进行合理科学搭配（也称混搭），才能获得均衡合理的营养，才是提高人体素质和健康水平的保证。不同颜色的食物对人体健康各有千秋。想要健康，就让我们一起来关注食物颜色的功能吧。



8. 黄蜂蜜保准你神清气爽

据说日本女作家平林英子，每天早晨拿纱布蘸些蜂蜜汁擦脸，坚持不断，在她 80 岁高龄时，脸上没有一丝皱纹，青春永驻！

蜂蜜中的蜂胶能够扩张毛细血管，增加血管的通透性，让皮肤看起来特别透亮，好像阳光镀在了肌肤上。

《本草纲目》中描述蜂蜜：“入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药，而与甘草同功。”

蜂蜜，含有多种人体所需要的氨基酸和维生素、果糖等天然成分，其中

含量的60%－80%是单糖（果糖和葡萄糖），可被人体直接吸收利用，因而，蜂蜜被人们称为“玉液琼浆”、“老年人的牛奶”等。

蜂蜜能够改善营养状况，促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，使肌肤柔软、洁白、细腻，并可减少皱纹，其美容效果非常好，自古就被人们视为排毒养颜的佳品。

我们没有时间和条件像艳后那般进行保养，通常最简单而又有效的方法是：将蜂蜜加2－3倍水稀释后，每日涂敷面部，并适当地进行按摩；也可以用纱布浸渍蜂蜜后，轻轻地擦脸，擦到脸部有微热感为止，然后用清水洗净。

现代美容学家研究表明，蜂蜜属于水溶性的，蛋白质分子大小与皮肤组织相近，所以亲肤性相当高，还能自动锁水，干性和敏感性肌肤最适合不过。

将蜂蜜涂抹于皮肤外表，蜂蜜中的葡萄糖、果糖、蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等直接作用于表皮和真皮，为细胞提供养分，促使其快速生长。常用蜂蜜涂抹的皮肤，其表皮细胞排列紧密整齐且富有弹性，还可以有效地减少或去除皱纹。

由于高科技在蜂蜜领域中的应用，现代的蜂蜜保养品能让我们享受得更简单快捷一点。比如，蜂蜜沐浴露、香薰品、精油等等，其中的蜂蜜精华渗透进我们的皮肤里，给肌肤带来诱人的光泽感。

痘痘可是女孩子最头疼的问题，水嫩的脸庞上愣是冒出几颗“铆钉”，真是很“煞风景”啊，怎样使恼人的痘痘赶快消失得无影无踪？别担心，蜂蜜会为你扫除它们！蜂蜜含有一种神奇的葡萄糖过氧化酶，它对很多菌类有杀灭和抑制作用，用来对付发炎的痘痘再好不过。用棉棒蘸取少许蜂蜜，直接涂抹在痘痘上，待其精华攻入“痘痘心脏”后，痘痘的温床——“细菌”，就彻底被蜂蜜给攻克了，紧接着，痘痘就会“宣告战败”，立刻就烟消云散了。

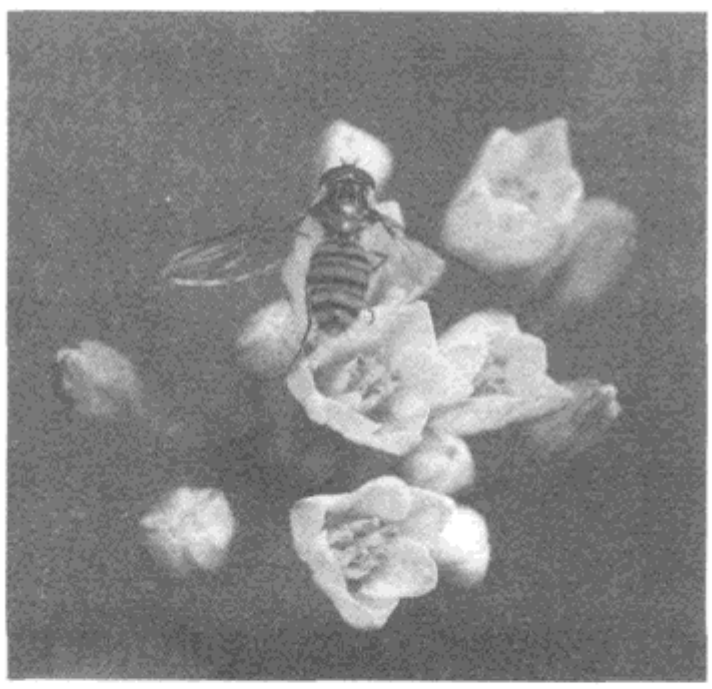
晨起漱口时，在漱口水中加入两汤匙蜂蜜，口腔内的细菌基本上都会被消灭。

另外，早上喝加一茶匙蜂蜜的500毫升温水，帮助体内排毒的速度是纯净水的两倍。这样长期坚持，体内毒素慢慢就被排掉了，排除毒素，一身轻松。

炎炎夏日，姐妹们娇嫩的皮肤最怕火辣辣的太阳了，一不留神，皮肤就被晒伤了，那么，怎样使我们娇嫩的肌肤赶快恢复过来呢？科学家证实，蜂蜜中含有门捷列夫元素周期表中所有的微量元素，对肌肤的修复能力非同寻常。而且，它含有的糖类占总成分的3/4，以B族维生素和维生素C最为丰富，它修复晒伤的同时，还能让肌肤白回来，所以，蜂蜜还是天然的晒后修复品。

目前，市场上的很多洗发水、护发素中也添加了蜂蜜成分，因为蜂蜜在驯服毛鳞片方面也有特别的功效，可以补充吹烫染流失的养分、对抗蓬松毛糙，使秀发恢复柔软光泽。

如今，靓女们很流行喝蜂蜜柚子茶，究其原因，除了美味和解渴作用外，其营养成分也很诱惑人。蜂蜜中含有的L－半胱氨酸与柚子中的维生素C，能深入肌肤根源，具有祛斑、排毒、美白之功效。尤其适合Office里天天面对电脑辐射，皮肤遭受辐射损伤、气色暗淡的白领女性。



蜂蜜柚子茶在日本和韩国，一直被称为“黑色素斩草除根”的食品。所以，姐妹们，尤其在夏日，为了你的容颜和健康多喝蜂蜜柚子茶。可是，天天购买超市里的饮料很不好，一是里面的添加剂太多了，二是太费钱了。现在我们给大家介绍一种简单DIY蜂蜜柚子茶的好方法。

【材料】柚子500克，冰糖100克，蜂蜜250克，1000毫升的玻璃瓶

【做法】第一步：柚子皮切成细丝，放盐腌片刻。

第二步：将果肉剥出、捣碎。

第三步：将柚子皮、果肉和冰糖放入锅中，加一碗水同煮，熬至黏稠时停火，晾凉。

第四步：将柚子汤汁冷却至65℃左右时，放入蜂蜜搅拌均匀。

第五步：晾凉后装入空瓶中，放冰箱冷藏一周左右。

第六步：用温水冲调，饮用即可。

美容智慧小贴士

1. 识别掺假蜂蜜法则：一看，二倒，三拉，四烫，五摩，六尝，七品。

2. 蜂蜜含有丰富的酶、维生素和矿物质，如果用开水冲或高温蒸煮蜂蜜，将破坏其营养成分。因此，最好用不超过35℃的温水冲饮。

3. 蜂蜜不宜与豆腐、韭菜同食，以防食物中毒。

4. 蜂蜜来清洁创口，治疗皮肤性疾病，其效果比抗生素还好。

5. 蜂蜜具有调节神经系统的功能，缓解神经紧张，促进睡眠。

6. 蜂蜜可促进酒精的分解吸收，因此有利于快速醒酒，并解除饮酒后的头痛感。

9. 香薰保你脏腑安稳，肤色柔美

有香味的女人，如同咖啡加糖般的惬意！而香薰则是女人吸取天地之香气精灵，散发迷人香的最好方法。

香料，自古至今，都是女人们非常钟爱的。我国古代美女赵飞燕，非常喜欢香气，在她所生活的地方，经常燃香料，百日都不停息。

相传，埃及艳后克利奥佩特拉对精油香薰可谓情有独钟。玫瑰和薰衣草精油的薰闻和浸浴是她最钟爱的保养秘方之一。在她迎接罗马情人安东尼时，在床上抹丁香精油，在房间内洒满玫瑰精油和依兰精油，以精油香氛催情，获取安东尼的青睐。

很浪漫温馨的传说，虽说香薰没有传说之神奇，但它在姐妹们的驻颜方面有很大的功效。

凭借现代的高科技提炼技术，精油香薰成为当今最为时尚的美容护肤品主角，已成为当今最为流行的美容时尚。

精油是怎么来的呢？原来，植物进行光合作用时，它的细胞会分泌出芳香分子。这些分子聚集成香囊，散布在花瓣或枝叶上。植物精油，就是这些香囊的提炼萃取物。

精油通过香薰作用能渗透到皮肤深层，经血液运送氧气、水分、营养给细胞，强烈激活细胞，整体改善肌肤状态，使肌肤得到再生修复，从源头上阻断和解决了女性脸部暗淡、粗糙、皱纹、色斑、松弛、痤疮等诸多问题。

科学家研究发现，精油是植物的荷尔蒙，拥有与人类相同的构成物质和生命能量。

精油的小分子结构渗透性极强，甚至可以“穿透”玻璃。因而，它的营养物质能达到肌肤的深层组织，被细小的脉管所吸收，进而通过血液循环到达被医护的器官。同时，源于精油的分子极细，渗透力极高，所以它能自如而有效地进出身体，不会留下任何毒素和残留物。

平衡肌肤油脂分泌：精油香薰面膜帮你完成最基础也是最重要的一件事——清洁。短短的清洁过后，揭开面膜，满面油光消失了，粉刺、黑头不见了。皮肤水润饱满，秘密就是在吸走油脂的同时，还适时地为皮肤补充水分。

祛斑美白：天然植物的精油可以软化死皮，促进表皮生长，减低雀斑及黑斑的明显程度，令肌肤组织更趋柔滑细致，肤色更显透明均匀。

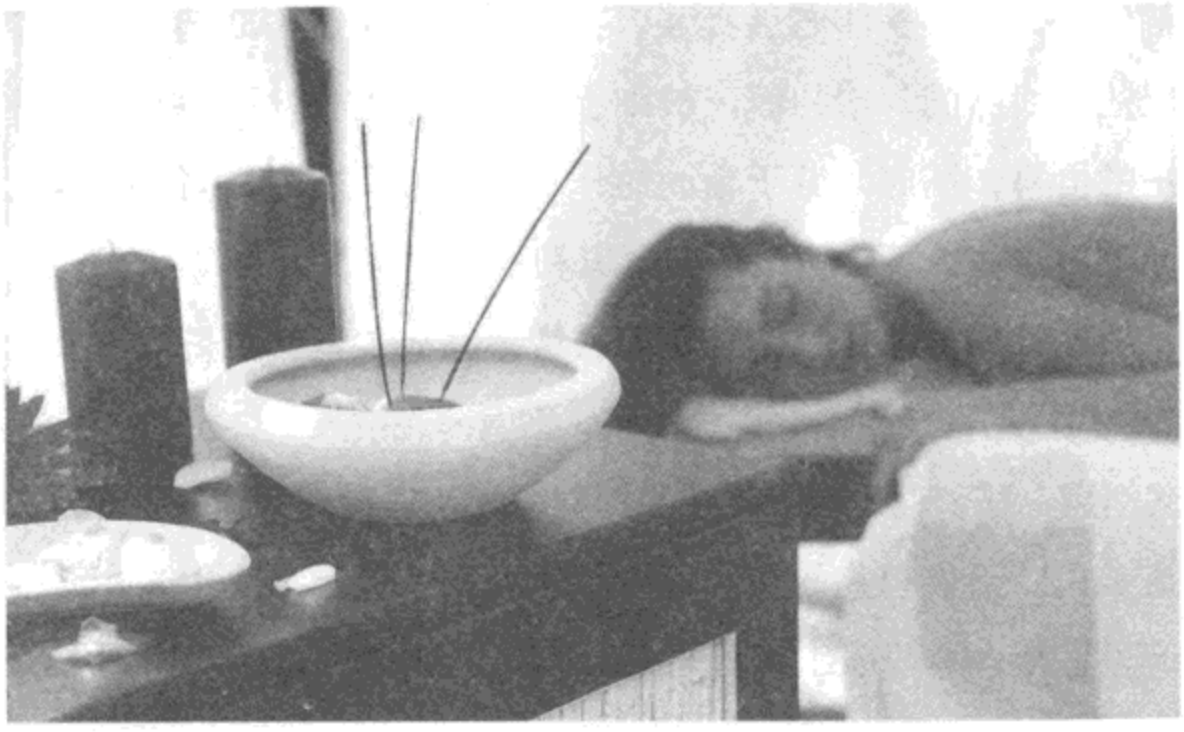
延缓肌肤衰老：精油的有效成分随着血液循环而刺激沉睡的细胞，加速细胞的新陈代谢，加强皮肤的抵抗力，在收紧、平复皱纹和幼纹的同时，在皱纹的凹位释放精油小分子，重组及强化肌肤表层，延缓肌肤的老化，令你的肌肤整体改善，显得亮丽剔透。

香薰精油的功用是多方面的，对我们的情绪、精神及身体的健康，都有一定的疗效。

香精精华油能直接刺激人类大脑神经系统，有效帮助松弛神经，舒缓压力，同时亦可激发活力，使人精力充沛，精神集中，信心十足。香精能有效稳定情绪，使思想集中，加强对事物的判断力，且能帮助心理及生理协调。

另外，香薰能有效畅通循环和经络系统，加强身体免疫能力，排除多余的水分和废物，调节内分泌，使身体机能达到平衡。香精有极强的消毒、杀菌、消炎功效：有些香精则可治疗呼吸系统、消化系统、循环系统疾病等。

香薰的渗透性强、吸收快、效果好，为女性深情垂爱。其实，香薰呢，不一定非要去美容院。姐妹们可因陋就简，因地制宜。各种香料在市场随处可以购买到，完全可以自己动手，在家居休闲时进行香薰，既可陶冶情操，又可美容瘦身！姐妹们，按照以下的方法赶快行动吧！



＊ 盆栽法

盆栽鲜花，摆放于室内或者工作场所，一样可起到香薰之效。最重要的是，这是最天然的，无与伦比的。

＊ 按摩法

取适量香薰精油均匀涂抹并按摩身体局部，完毕后用毛巾吸净余量精油。

＊ 沐浴法

将数滴精油放入浴缸的温水中用于泡澡或泡脚，全身放松浸泡大约20分钟。用前先将精油在温水中搅均匀，水温不易过高，否则精油会很快挥发。

＊ 吸入法

将数滴香薰精油放入一小盆热水中，搅拌均匀。头靠近小盆，用毛巾将头连同盆一起盖住数分钟，吸入盆中冒出的香薰蒸气（吸入时闭上眼睛，以

免灼伤眼睛）。可将数滴精油倒于手帕上，放在鼻间轻轻吸入。

＊蒸气法

购买一盏香薰灯，在小碟中加入水及数滴精油，然后点燃无烟蜡烛。根据不同的香薰精油，其留香时间有所不同。

＊敷 法

在200毫升冷水或热水内加入数滴香薰精油，将一小块毛巾放入水中浸透，取出香薰精油，其留香时间有所不同。

美容智慧小贴士

1. 挑选：只有选择纯精油才能达到最佳效果。标有“香薰油”“香精油”等字样的都不是合格的纯精油。

2. 保存：精油应保存在暗色玻璃或陶瓷皿内，存放环境阴凉，开启后宜在六个月内用完，尤其是柠檬精油挥发性强。

3. 低血压患者及芳香味过敏者慎用。

4. 精油种类经常更换，不宜长期使用同一种精油。

10. 闻苹果香味，祛头痛烦恼

美国芝加哥市嗅觉与味觉基金会曾做了一个有趣的实验，并证明：嗅绿苹果味可有效缓解偏头痛。

当时有50位受试者被问及三次偏头痛发作时及其后10分钟的疼痛程度。这些人陆续第一次和第三次闻了没有任何气味的瓶子，第二次则闻了有香味

的苹果。

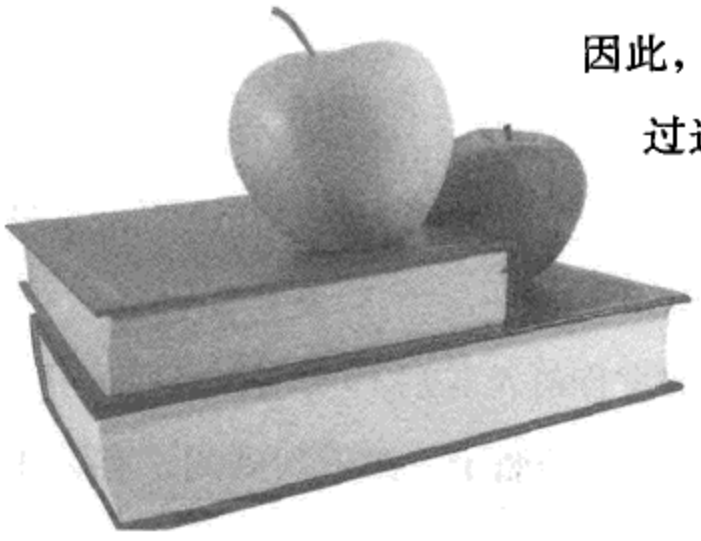
结果证明，这些人闻完无气味瓶子后偏头痛既没消失也无减轻。奇妙的是，闻了有香味的苹果后偏头痛消失或明显减轻。

头痛致病原因较复杂，有人认为，这种病与患者焦虑等情绪导致局部肌肉紧张和血管收缩有关。研究者的观点是，减轻头痛的机制，可能正是通过减轻焦虑、分散注意力、松弛脖颈和大脑皮层肌肉痉挛来实现的。波士顿一位医生经观察也认为，苹果香味与薄荷、薰衣草等植物的气味确能使人放松，减轻焦虑和精神紧张情绪，尽管它们不能防止疼痛发生，但其特殊的“镇痛”效果对减轻头痛和其他疼痛是有效的，能成为传统药物疗法的一种良好补充。

苹果香味为何能缓解头痛呢？

原来，苹果香味能减轻患者头痛时的焦虑情绪，分散注意力，使颈部、头部肌肉由紧张收缩变得松弛，从而起到“镇痛”作用。其实，偏头痛与嗅觉的关系早被人们发现，两者是可以相互影响的，比如说，某些嗅觉刺激会诱发偏头痛发作，一些患者在偏头痛发作的先兆期也会出现嗅幻觉。

另外，焦虑、烦躁不安的情绪可以触发偏头痛，而偏头痛的痛苦体验也会使患者更加焦虑。这是由于偏头痛与掌管人情绪、记忆等的大脑边缘系统关系密切。大脑边缘系统同时还受嗅觉的影响，比如嗅到喜欢的香味时会情绪高涨、兴奋，嗅到厌恶气味时会感到烦躁、不适。因此，嗅苹果香味缓解偏头痛，很可能就是通过边缘系统实现的，即苹果香味通过神经传递给边缘系统，良好的体验使边缘系统得以整合患者的情感，最终缓解偏头痛。



美容智慧小贴士

除了苹果，其他类型的水果香味，以及薄荷香味、茶香味等也具有类似的镇痛作用，只是疗效因各人喜好不同而已。在头痛症状较轻，不需要药物治疗的情况下，可以适当采取此法，以缓解疼痛。

11. 四白穴是最好的美白养颜穴

姐妹们想要美白？看广告上一个比一个夸张，明星的脸蛋各个晶莹剔透，虽然效果夸张了一点，但是只要你勤动手，美丽还是会相伴你的。

在胃经上还有一个很好的穴位，就是四白穴，看这个名字就知道肯定与美容养颜有关系，面部有色斑的女性朋友，可以经常按摩这个养颜美白穴。

【取穴法】取穴时通常采用正坐或仰靠、仰卧姿势。四白穴位于人体面部，双眼平视时，瞳孔正中央下约2厘米处。

【按摩法】一面吐气一面指压6秒钟，每次至少重复30次。

【注　意】按压四白穴，最好每天坚持用手指按压它，每次轻轻地揉3分钟左右。

经常按摩这个穴位，你会发现脸上的皮肤开始变得细腻，美白的效果非常不错。很多中医美容就是经常用这个穴来治疗色斑的，再加上指压“人迎”（人迎位于前喉外侧3厘米处，能在这里摸到动脉的搏动），脸部血液循环顺畅了，小皱纹就会消失，皮肤自然会有光泽。

美容智慧小贴士

穴位美白的好处是可令全身肌肤收效，不像外涂方法一般只能有效于涂抹位置，但由于按摩花时较多，亦要较长时间才见效，所以视作辅助疗程最理想。另外，爱美的女士们要注意了，美白穴位按摩最适合于早晚沐浴后进行，效果更佳。

12. 按摩肾俞穴，摇曳腰部曲线

杨柳细腰，可是姐妹们梦寐以求的渴望，美丽的腰际曲线，可使你的靓丽身姿和窈窕身段更好地展现出来。

正常情况下，腰围与臀围之比率应约为0.72。如果比率低于0.72，就属于标准的梨型身材；如果比率高于0.72，即为苹果型身材；若达到0.8，则是典型水桶腰了。

如今，好多工作都在网上、电话里解决，姐妹们的锻炼时间少了，有的干脆就懒得动。久而久之，腰上囤积了好多脂肪，用手轻轻一捏就会捏起赘肉。哎，面对0.72的腰部黄金比例，只能感慨和着急啊！

专家提醒说，久坐不动会导致阳气相对不足，进而出现乏力、疲劳等各种不适。

面对这一系列问题和赘肉，好多人就开始盲目地吃减肥药、节食、做不规律的运动。别担心，我们给姐妹们介绍一种简单又科学的腰部减肥法——按摩肾俞穴。

建议长期从事脑力劳动而又少运动的人，平时多按摩后腰的肾俞穴，有

强肾之效，可以缓解以上症状。

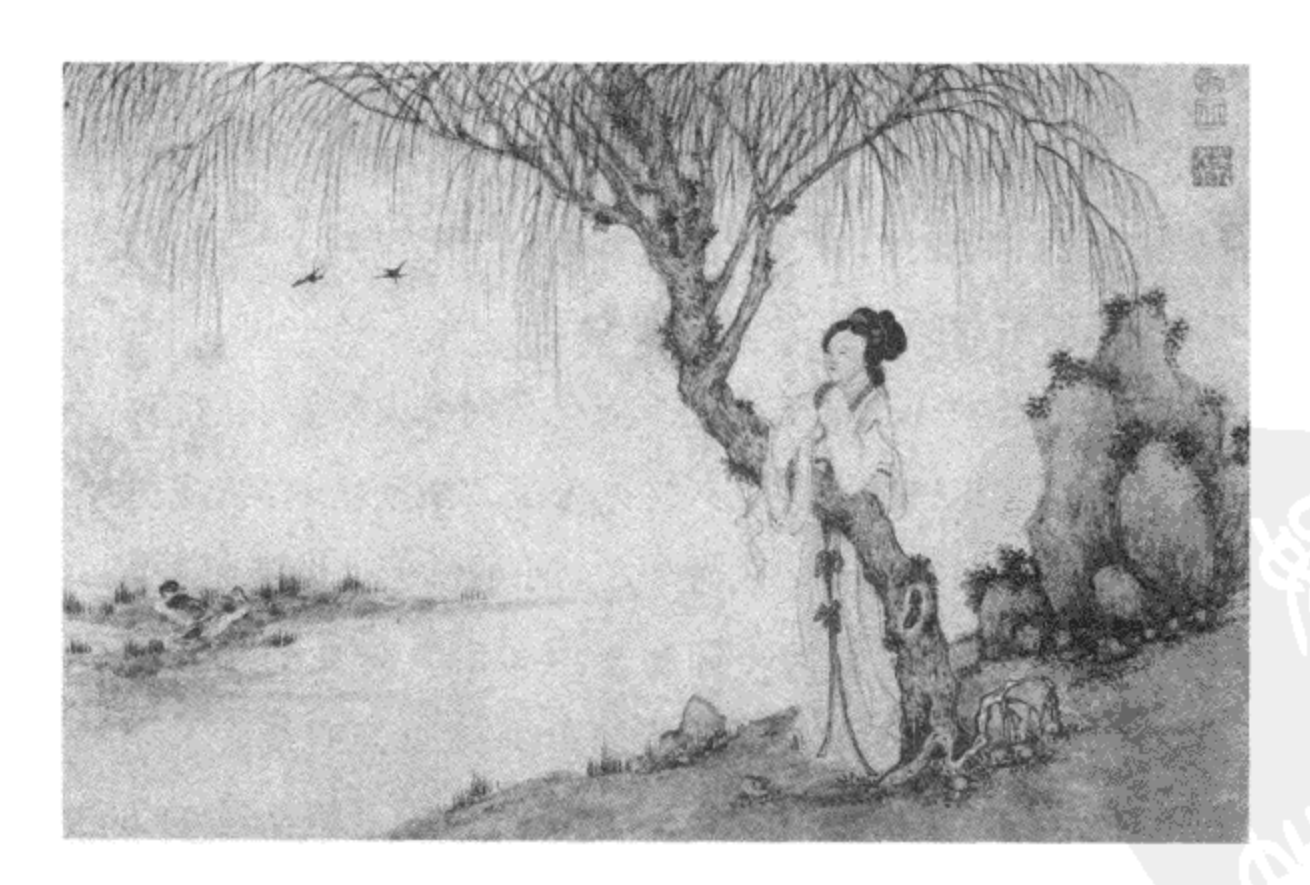
《黄帝内经》中有："肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。"肾是人体最重要的脏腑之一，为先天之本，但很容易受到损伤，其中包括长期久坐、生活无规律等各种因素，而按摩肾俞穴正是保持肾健康和苗条腰部曲线的常用方法之一。

【取穴法】位于人的腰部，在与肚脐同一水平线的脊椎左右两侧两指宽处。

【按摩法】双掌摩擦至热后，将掌心贴于肾俞穴，如此反复 3–5 分钟；或者直接用手指按揉肾俞穴，至出现酸胀感，且腰部微微发热。

这种腰部保健按摩可以舒筋通络，促进腰部气血循环，消除腰肌疲劳，缓解腰肌痉挛与腰部疼痛，使腰部活动灵活、健壮有力。

按摩肾俞穴对于腰痛、肾脏疾病、高血压、低血压、耳鸣、精力减退等都有保健治疗效果。由于肾主人体水液，喜暖怕寒，按揉肾俞穴正好有助于



温补肾阳。长期坚持按摩、击打、照射肾俞穴，增加肾脏的血流量，改善肾功能。姐妹们可以在临睡前按摩肾俞穴，每次10—15分钟。出去散步的时候，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴，每次击打30—50次。

通过上述方法，增加了肾脏的血流量，改善了肾脏的血液循环，加速了肾杂质的排泄，腰部堆积的脂肪慢慢就消失了，不但保护了我们的肾脏，还使我们的腰部曲线更加婀娜多姿了！

美容智慧小贴士

腰部按摩用力宜稍强，力度不够，其作用不能深达组织，但亦不能用蛮力，力度应自然贯彻于手，以意引力达到深部组织。经常按摩腰部能培元固精，补肾壮腰。

13. 按摩天枢穴，小肚腩不见了

加拿大一项研究显示，体重正常的人如果腹部突出，那么凸出的腹部可能成为他们患病的“定时炸弹”。所以，不管什么年龄、性别的人，减少腹部脂肪可减少患心脏病的风险。

长时间坐在办公室工作的美女们有一个共同令人头疼的问题：小腹脂肪越积越多，如何消除这些赘肉呢？久坐办公室，活动是非常有限的，往往是坐下几个小时都不需要动一下，久而久之，小肚腩就悄悄隆起了！

平坦光滑的小腹最吸引人，拥有平坦而富有弹性的小腹是每个女人的梦想。如何减去这些恼人的小腹脂肪，保持完美曲线呢？下面就给姐妹们介绍一种既不必花很多时间，又能轻松保持平坦小腹的方法——按

摩天枢穴。

天枢穴在肚脐眼旁边2寸的地方。从这穴位的字面上我们就能发现，“枢”是枢纽的意思，这个穴是一个升清降浊的地方。也就是说，你吸收到肠胃里面的营养物质，就在这里开始分成清与浊，营养物质在这里被吸收了，糟粕的东西从此处向大肠排去，此穴就是一个中转站。

另外，天枢穴还可以过滤血液，让新鲜的血液重新循环，把脏东西变成尿液排出去。所以天枢穴有两个枢纽的功能：一是排泄大便，二是通利小便。

利用天枢穴能治疗很多疾病，如胃痛、腹泻、便秘、消化不良、恶心呕吐、月经不调等症。通常有肠胃炎的人最容易腹泻，遇到这种情况，可以艾灸天枢穴。其次，这个穴治疗便秘十分有效，每天多按揉或推一推这个穴位，效果就出来了。

按摩可以提高皮肤的温度，消耗能量，促进血液循环，让多余的水分排出体外。按摩此穴对调节肠腹有明显的双向性疗效，既能止泻，又能通便。长期保养按摩此穴能够确保肠道健康，清除肠道内常年累积的宿便，轻松赶走堆积在腹部的肉肉。在按摩时若能搭配薄荷精油，促进肠蠕动，效果更好。

姐妹们可以在睡前用双手食指指端同时回环揉动天枢穴50–100次，逆时针和顺时针方向各重复一次。

在这里要强调下，肥胖分很多种：一种是水胖，就是吃得不多也会发胖；另一种是实在的胖，就是吃得太多而导致的肥胖；第三种是气胖，水也不多，肉也不多，但气太多了，把人撑得像个气球一样，这样的人只是看上去很胖，但是体重并不重。

天枢穴所主管的区域刚好是人体的皮下组织，如果你按摩这个穴位，就等于把胃经里的艮土之气给输送到皮下去。“土克水”，皮下组织里这种像黄土一样的气息多了，水气自然就少了，水胖型的人就能像这样把体

重减下去。

实胖的人坚持每天按揉天枢穴，就能减少脂肪的堆积。

气胖则是因为体内湿气太多了，经常按摩天枢穴，湿气慢慢就少了，自然就达到美体瘦身的效果。

不管你是哪种类型的肥胖，用天枢穴来减肥都会非常有效。按揉的方法非常有效，每天每个穴位按摩 200 下即可。当然，如果能在早上 7 点到 9 点这段时间按摩的话，效果是最好的。

没有丑女人，只有懒女人。做两三次是看不出什么效果的，至少得持之以恒地每天上午下午各做两三次，每次至少做一个八拍，持续 3 个月，一定能看出效果来。经常按摩天枢穴，可以养生、美容。

美容智慧小贴士

1. 适当饮食和适当运动，少吃油腻甜食，多吃蛋白类食物；运动以有氧运动为主，可以消耗脂肪。

2. 吃完饭后不要立即坐下或趴睡，最好能保持站立的姿势，可以选择散散步或整理一些东西。如此除了减少脂肪堆积外，还能帮助消化。因为饭后 30 分钟内，如果保持不动的状态，最容易形成腹部脂肪。

14. 健身又美容的 7 种常见中药沐浴法

健康、光泽、美丽的肌肤是姐妹们永恒的追求，而沐浴无疑是一种最简便、传统和行之有效的办法。

中华药浴的历史源远流长，奠基于秦代，进展于汉唐，充实于宋明，成熟于清代。药浴，古已有之。我国最早的医方《五十二病方》中就有治婴儿

癫痫的药浴方。《礼记》中讲“头有疮则沐，身有疡则浴”，《黄帝内经》中有“其受外邪者，渍形以为汗”的记载。

中药沐浴可以治疗面部疾病、补充皮肤的水分，营养肌肤，清除已死亡的表皮细胞，利用汗腺和皮脂腺的分泌，改善头、面部血液循环，增强皮肤弹性，防止皮肤过早松弛，使你的肌肤变得美丽有光泽，由内而外洋溢着青春光彩，散发着优雅的女性魅力。

中药沐浴疗法还具有温通经络、祛风散寒、活血化瘀、清热解毒、温养肌肤、杀虫止痒、调理阴阳气血等多种功效，可以治疗各种皮肤病引起的痒症，还具有降压、调脂等作用。

现代医学研究表明，药浴液中的药物离子通过皮肤、黏膜的汲取、扩散、辐射等途径进入体内，幸免了肝脏首过效应，增加了病灶局部有效药物的浓度，直接针对病因、病位发挥治疗作用。同时湿热刺激引起局部血管扩张，促进局部和周身血液循环和淋巴循环，使新陈代谢旺盛，局部组织营养和全身性能得以改善，从而使疾病治愈。

有条件的姐妹们，闲暇时分可以采用中药沐浴法，不仅使你顿觉浑身凉爽舒畅，而且有健身、美容、消暑祛病之特殊功效。

* 花瓣浴

一提到花瓣浴，不得不提提中国古代四大美女之一的杨玉环，华清池中的片片花瓣可是她最佳的美容滋养品。

如今，姐妹们在自己家就可以将玫瑰花瓣一片片地撒入木桶中，使整个身体都被花瓣包围，悠悠的木香和淡淡的花香同时萦绕着你。花瓣浴可称为家庭“SPA”，不仅可以放松身心，还有美容嫩肤的功效。

玫瑰花是沐浴中常见也是最浪漫的一种，但是，每种花都有自己独到的美容作用，比如，茉莉花香能使情绪放松、平缓；香草花香能使情绪兴奋、振作，在改善肌肤的同时，还静静地改善情绪，让每个人都能从容把握自己。所以，姐妹们平时多尝试一下不同花瓣带给你的温馨与浪漫。

* 草药浴

杭菊呢，具有解暑、明目、清火、醒脑之功，最适宜于脑力劳动者洗浴。金银花能有效防治痱子，而且能祛毒除燥，使人倍感气舒神爽。把菊花、薰衣草等草药用文火熬1小时左右，滤去药渣，倒入洗澡水中。可促进血液循环，治疗各种疾病，使皮肤光洁。

* 醋浴

在洗澡水中加入少许醋，趁热反复搓洗，洗后浑身顿感舒服异常。皮肤粗糙者常用醋水洗澡，皮肤会变得光滑细嫩。

* 风油精浴

在洗澡水中加几滴风油精，洗后使人顿感浑身凉爽舒畅，精神倍增，而且可防治痱子，具有消暑祛热、提神之奇效，使人感到皮肤沁凉，神志舒畅。

＊白酒浴

洗澡时，加100毫升白酒，可使皮肤光滑滋润，促进血液循环及新陈代谢，使肌肤柔软而有弹性，同时对皮肤病和关节炎也有一定疗效。

＊盐水浴

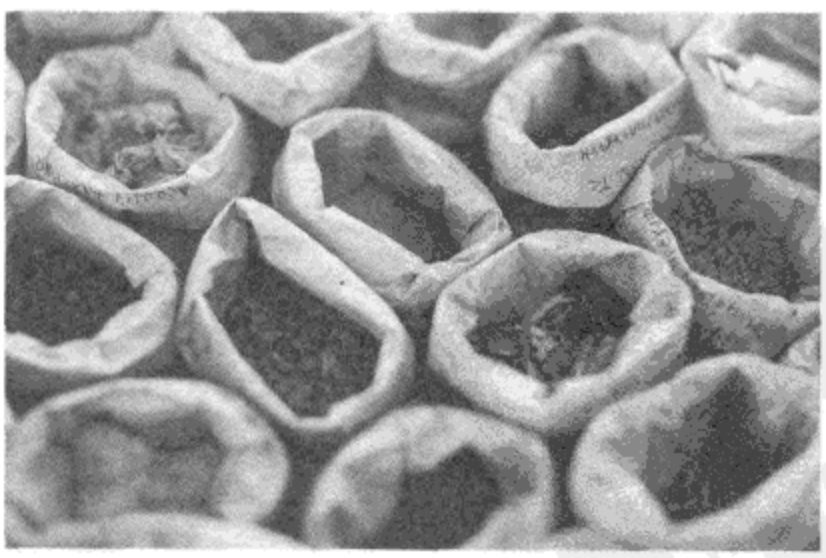
在水中加入200克食盐，可恢复体力，还具有减肥作用。

＊橄榄油浴

沐浴后涂遍橄榄油，用热浴巾包裹10分钟，再用温水冲洗，对肌肤很有好处，滋润干燥的皮肤，全身清爽无比，使皮肤产生光泽。

专家建议，一个人每周至少应该用木桶泡澡两次，每次至少20分钟以上。木桶泡澡带来的血液流动加快，以及水的压力产生的对身体的自然按摩，都类似于你做了一场运动，用木桶泡澡已经逐渐受到越来越多注重生活品质的人们的喜爱。

那就让这些健康又美容的沐浴法在舒适的木桶中进行吧。在深及胸部的温水中，在淡淡的木香中，加上以上沐浴液，木桶中的蒸气和浴液融合，能够充分被人体吸收，香体健身两不误。在泡澡的过程中可以选择看看书，提高自己的见识与修养，也可以在你身体肥胖的部位进行按摩，以达到瘦身的效果。



下面给大家介绍几种沐浴按摩瘦身法：

揉搓清洗之后，加强局部按摩，可以加快身体新陈代谢，有效消除多余脂肪。

手臂：① 用手掌沿肘部至肩部方向用力按捏。

② 用力摩擦手臂。

③ 将手臂伸直，握拳轻轻敲打。

以上动作左右手臂各一分钟。

腰腹：① 右手从左至右，左手从右至左，两手交替摩擦腹部。

② 两手用力按捏腰部两侧。

③ 轻轻敲打腹部。

以上动作各一分钟。

腿部：① 两手手掌交替着由脚踝至大腿根部向上摩擦腿部赘肉。

② 按照动作①的顺序用力按捏腿部。

③ 轻轻敲打腿部。

以上动作各 5 分钟。

美容智慧小贴士

1. 沐浴前喝上一杯开水或果汁，不仅能补充体内失去的水分，还能促进体液循环与新陈代谢。

2. 沐浴时从头部和脚部开始向心脏方向清洗，螺旋状的清洗最能将身体的污垢彻底洗净。

3. 用温水和冷水交替冲洗，可以使肌肤变得有弹性。

4. 不要忽略手肘、膝盖、脚后跟等角质层较厚的部位，需加倍给予清洁滋润。

15. 妇科病找三阴交

在脾经上有一个特殊的穴位，如果经常按摩的话，对治疗和预防妇科病有很好的效果，这个穴位就是三阴交穴位。

为什么叫做三阴交呢？这是因为这个穴位是脾经、肾经和肝经三条经络相交的地方，中医还把这个穴位叫做“女三里”。只要是妇科病，刺激该穴位都有效果。

【取穴法】脚内踝尖上三寸，也就是从小腿内踝向上量四指，小腿内侧骨后缘凹陷处，用手按压时会有胀疼感即是。

【按摩法】① 按法：拇指指端按在三阴交穴，逐渐用力，深压捻动。

② 掐法：用拇指指甲缘按掐，一掐一提，反复做。

③ 揉法：用拇指指腹在三阴交穴轻柔和缓地揉动。

④ 滚法：用掌背近小指侧附着于三阴交穴，以肘为支点，前臂摆动，带动腕部伸屈和前臂旋转的往返滚动。

美容智慧小贴士

三阴交对于女性朋友来说更是“健康益友”，它可以说是妇科病的“灵丹妙药”。如果有痛经，坚持每天揉按三阴交，疼痛就会减轻（如能配合点按合谷穴效果更好），所以有痛经的女性可在月经来前约一周开始，每天花个三五分钟按摩合谷和三阴交。每天刺激三阴交穴2—3次，每次持续2分钟（产生酸胀感），还能补血养颜、强身美容；有妇科毛病的女性平时更应该按揉三阴交。

女性的任脉、督脉、冲脉这三条经脉的经气都同起于胞宫（子宫和卵巢）。每天晚上5点到7点，肾经当令之时，用力按揉每条腿的三阴交穴各15分钟左右，能保养子宫和卵巢，促进任脉、督脉、冲脉的畅通。

女人只要气血畅通，就会面色红润白里透红，睡眠踏实，皮肤和肌肉不垮不松。经常按摩三阴交穴，还会对心脑血管及血液循环系统产生良好影响，能增加心脑血流量，适用于防治冠心病、中风及其后遗症等。

16. 多食鸡肝莴笋，让你的胸也挺起来

女人呢，对自己的身材确实很挑剔，都希望自己有玲珑精致的曲线美，那怎样从食谱中找到这一诀窍呢？下面给大家介绍一个丰胸经典食谱！

山药青笋炒鸡肝

【材料】山药、青莴笋、鸡肝。

【调料】盐、味精、高汤、淀粉。

【做法】第一步：将山药、青莴笋切成条状，鸡肝最好切成薄片。

第二步：将这三种材料拿热水焯一下。

第三步：锅内放少许底油，然后加适量高汤，放入平时吃的那些调味料，再加入那三种原料，翻炒数下。

第四步：勾芡、装盘。

山药是中医推崇的补虚佳品，富含黏蛋白，具有健脾益肾、补精益气的作用；鸡肝富含血红素铁、锌、铜、维生素A和维生素B族等，不仅有利于雌激素的合成，还是补血的首选食品；莴笋则是传统的丰胸食品。

三者合用，具有调养气血的作用，可以促进乳房部位的营养供应，还能改善皮肤的滋润感和色泽。

美容智慧小贴士

1. 如果没有鸡肝的话，你也可以选择猪肝或鸭肝代替。

2. 莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用，故视力弱者不宜多食，有眼疾特别是夜盲症的人也应少食。

3. 食用山药、青笋炒鸡肝时，一定记住不要在餐前和餐后喝咖啡或浓茶等饮品，以免影响食物中营养物质的吸收。

17. 做个半身浴，光润身心灵

＊减肥——半身浴

“要成为性感女王就洗半身浴吧！”这是韩国女性中最流行的一句口头禅。

据韩国明星李孝利经纪公司的有关人员介绍，李孝利曾被半身浴的魅力深深吸引住了。

李孝利之所以对半身浴如此情有独钟，是因为半身浴有助于减肥，而且对皮肤美容有非常好的效果。Fans 看了李孝利在雅典拍的照片之后，都说她比以前瘦了，便请教其瘦身秘诀，结果答案是半身浴。

韩国江南圣母院内科的崔明生教授就半身浴是否能减肥做了实验——对进行半身浴和一般洗浴的人每隔 3 分钟后食用 60 毫升食物后进行比较。结果发现，半身浴的实验对象对食物的最大摄取量是 1228 毫升，而那些一般

洗浴的人的最大摄取量是 1579 毫升。

实验表明，半身浴确实能让人有饱胀感。对食物的摄取量减少了，减肥自然不在话下。

所以，在这里建议那些想减肥的美女们，虽然刚开始进行时，会觉得有点麻烦，可是为了美丽的身材，还是忍耐一下吧！每周进行一至两次就可以了。

＊ 手脚冰凉——半身浴

姐妹们会经常感觉到脚凉么？尤其在冬天，常会脚趾麻木么？

其实这是因为肢体远端的毛细血管血液循环较差。还有一个原因是人体下半身的温度确实要比以心脏为中心的上半身的温度低，这是因为上半身比下半身血液循环顺畅。

那我们该怎么办呢？

我们可以通过增加下半身的血液循环，来减少与上半身的温差，从而使全身温度保持均衡。另外还由于现代人久坐的生活方式，身体长期保持一种姿势，对血液循环来说，无疑“雪上加霜”。

韩国某医院内科医生尹浩钟教授对经常进行半身浴的人和没有半身浴过的人，做了一个“新张多普勒检查”，该项检查主要想证实半身浴是否真的能增进血液循环。检查结果表明，经常半身浴的人的左心室大动脉的血量比其他没有进行半身浴的人多了 30%。意外的是，这些人血压和脉搏都很正常，只是血压循环增加了，也就是说半身浴并未给心脏增加负担。

所以，对于经常脚趾麻木、冰冷的人来说，半身浴就是一个很简单的改善方法。它让变热的血液在体内反复循环。按照一般的洗浴方式，如果浸泡到肩部，身体大概就要承受 560 公斤的水压，水压会给心脏带来负担，肺部也受到压迫，造成呼吸紊乱。从这个角度来讲，半身浴更有利于健康。研究表明，从心脏流出的血液大约每分钟在体内循环一次后流回心脏，那么，在

温水里浸泡30分钟，血液就可以在体内循环30次。

＊腰酸背痛——半身浴

对于每天上班的人来说，一天下来总感觉到腰酸背痛，毫无精神。那么有什么方法能轻松消除紧张工作后的压力和疲惫呢？

我们知道，只有整个肌肉放松才能缓解我们的紧张，所以如果长时间不排解疲惫感的话，你的肌肉就会变得僵硬甚至有疼痛感。那么这时候该怎么办呢？

其实半身浴就是一个很好的方法，它能够缓解疲劳，放松因过度疲劳和压力而紧张的肌肉，然后头脑也会清晰起来，自然你的心情也会放松许多。

半身浴比热水淋浴缓解疲劳的效果更好，洗的时候要注意控制泡浴的时间，过程要缓慢，使身体和肌肤缓慢受热，血液流通缓慢，才能达到逐渐放松的目的。

不仅如此，坚持半身浴还能有效治疗肝、肾疾病和糖尿病等。对女性月经不调、子宫肌瘤等状况也有所缓解。

美容智慧小贴士

一直以来，人们洗澡的时候都喜欢将全身浸泡在热水中。殊不知，这样会使皮肤形成一个防护层，导致热量无法传到体内。而此时心脏的温度还会提高，并加大上半身和下半身的温度差。

正确的操作是：身体进入浴盆之前，先将热水泼在下半身，然后将水温调到38—40度。将胸部以下浸泡在热水中，使体温逐渐上升，身体开始出汗。时间最好在20分钟左右，浴后马上穿好衣服和袜子以保持体温。这样能获得最佳的效果。

Point 富含硒和钾，能消除水肿、嫩白肌肤

芦笋 Asparagus

美颜有效成分

维生素C、硒、钾、胡萝卜素

食疗功效

滋阴润燥 生津解渴

- **别名：** 石刁柏、野天门冬
- **性味：** 性寒，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、钙、铁、磷、钾、硒、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、叶酸、泛酸、胡萝卜素

○ 适用者：一般人、贫血者　✗ 不适用者：痛风患者

芦笋为什么能美容护肤

1 芦笋富含硒与钾，能抗衰老，预防体内水分滞留、消除水肿，使皮肤白嫩。

2 芦笋富含胡萝卜素，能促进上皮组织生长、维护皮肤健康、保护视力，并能促进新陈代谢、养颜美容。

4 芦笋富含氨基酸、天门冬素、甾体皂苷和甘露聚糖等化合物，对于防治胃肠病、神经痛、视力衰弱等病症有一定的疗效。

5 芦笋含有类固醇配糖体化合物，具有抗炎症的特性，可减轻喉咙痛或口腔发炎的症状。

芦笋的主要营养成分

芦笋含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C及叶酸、天门冬素、芦丁、甘露聚糖等营养素。

芦笋的食疗效果

1 癌症患者可适量食用芦笋，因其富含活性物质，能抑制细胞异常生长，减轻化学药物治疗和放射治疗的副作用。

2 芦笋富含9种人体必需的氨基酸，其中天门冬素，对体内氮的代谢作用很有帮助，可以有效消除疲劳。

3 芦笋还含有丰富的叶酸，怀孕期间多吃叶酸，能防止生出神经管缺陷的婴儿；叶酸也是制造红细胞的重要成分，多吃可防贫血。

芦笋的食用方法

1 芦笋采收后会迅速纤维化，尤其是气温偏高时，几乎无法保存。家庭保存芦笋，可将芦笋放入食盐水中煮约1分钟，立刻捞出以冷水冲泡至凉，然后放入冰箱中，约可存放一星期。

2 烹调前，应将基部较老的根部与表皮削除，口感较佳。

3 白芦笋适合凉拌或是做沙拉；绿芦笋大多用来炒食或煮汤。

芦笋的饮食宜忌

1 芦笋的嘌呤含量很高，容易使尿酸增加，痛风发作。

2 芦笋是天然的利尿剂，有助于改善小便不畅症状。

智慧 3

婀娜多姿，环保减肥法

◎ 别再幼稚地相信那些减肥广告了，节食？你的代价也太大了！

◎ 别再羡慕那些明星了，因为苗条的身材，他们挨了多少刀，遭了多少罪，谁知道呢？从现在开始，学习下面健康的减肥知识，不要做梦，马上行动！

1. 精油按摩出瓜子脸

瘦脸一直是爱美女生最为关心的话题，男人看女人美不美，首先还是先看她的脸。一个好的脸型将给你的意中人留下深刻的印象，眼神中也会不时流露出对你的左顾右盼。而一个轮廓缺乏立体感的脸，一眯眼双颊和下巴的小肉肉就悄悄浮出脸面，则让人大失美感。更可恨的是，面对镜头的大脸妹在求职找工作过程中还吃尽了亏。

现在是巴掌脸“一脸遮天”的时代，巴掌脸代言人——安室奈美惠、张柏芝都是现代女性模仿的范本，成为美丽的标准模板。所以姐妹们快快来纤塑小脸告别“肉饼脸”啦。

那么，有什么样的方法可以帮助实现“变脸”呢？精油按摩可以帮你的忙。

通过天然植物精油按摩脸部，有助于燃烧

脸部多余脂肪，消除赘肉，改善面部松弛、浮肿状态，令肌肤紧实、轮廓分明、富有弹性。

精油还可以促进微血管循环及新陈代谢，改善淋巴组织，去除脸部多余水分及排出多余毒素，达到局部瘦脸的目的。

姐妹们可以按照下面的方法和步骤进行精油面部按摩：

① 可以选择在梳妆台坐下，面对镜子。取适量精油在掌心搓热，从脸部中心向外延伸涂抹开来，顺序可从下巴、脸颊、额头再到颈部耳根。

② 闭目养神，先从下巴至耳根、嘴角至耳中用掌心轻轻地做向上螺旋按摩，反复 5 次左右。经常做这个位置的按摩，很快你的尖尖的下巴就会还原啦。

③ 用双手食指分别在鼻翼两侧轻揉，慢慢移动至颧骨周围然后到太阳穴四周，轻轻地做向上螺旋按摩，反复 5 次。这个动作有助于缩减面部两颊多余的脂肪和皱纹，让你的脸变得更“瓜子”。

④ 双手交替向上反复提拉面部肌肤，5 次左右。这样可以增加面部肌肤的弹性，焕发肌肤的光彩。

⑤ 以大拇指按于下巴处，其余四指按压两颊部位，停留5秒钟，再将大拇指沿下巴向双耳处推动，再沿颈部淋巴走，向下推动至锁骨位置，反复按揉5次。耳垂后的凹陷处，下颌下面的淋巴结，这些地方最容易堆积老旧

美容智慧小贴士

好吃又瘦身的食物：

1．豆苗

绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养，其中当然少不了有利于消除水肿的钾，而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果，是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品哦。

2．红萝卜

相当营养的红萝卜相信是许多人在小时候所不喜欢吃的东西，每天早上喝一杯现榨的蜂蜜红萝卜汁，养颜又美容哦！

3．西芹

和以上食物一样，西芹具有营养价值及促进口腔活动的功能，不论拿来作为食材，或是在夏天最顺口、简单地生吃，西芹都是十分可口又健康的饮食呢！

4．小鱼干

柴鱼或是吻仔鱼等鱼干都含有高优质的钾成分，因此，无论蒸、煮、炒或做汤时加些小鱼干，都有美味又营养的双重良效哦！

5．柿子干

可以当零食，也可以当作烹饪食材的柿干，具有干燥及软硬适中的特色，也是兼具营养价值及促进口腔活动的健康食品。

另外提醒你咀嚼食物时，应该每口饭咀嚼30次左右才是最理想的。这样，既有利于人体对营养的吸收，又具有防胖减肥的功效。一些食欲处于亢奋状态的青壮年，除注重定时定量吃好一日三餐外，还可以颠倒一下进餐顺序，临餐时先喝汤、吃水果或素冷盘，等缓解一下饥饿感后再吃主食。

废物，经常按揉能有效去除这些部位的残留物质。

⑥ 自额头中间向太阳穴轻轻地做螺旋按摩反复五次，再将双手自眉上向发际线轻轻提拉反复五次。这些动作让你的额眉之间血液循环流畅，散发青春的活力与朝气。

试试吧，意想不到的惊喜在等着你哦。

2. 快走将还你迷人小蛮腰

拥有一个性感的小蛮腰将大大提升姐妹们身体的性感指数，女性特有的身形魅力也就自然散发出来，令男人无法抵挡，对你刮目相看。

但是有些姐妹们由于生小孩、饮食、工作、生活方式等原因，原本的型女变成了可怜的“欧巴桑”，魅力指数也由 90 分降至 60 分。

为此很多姐妹大伤脑筋，为了减去肚子上的肥腩也试了不少方法：药物，节食，甚至不惜手术等等。这些方法的效果暂且不论，昂贵的支出和对身体的副作用可都要让姐妹们三思而后行咯。

那么到底要用什么样的方法才可以让腩腩消失呢？

亲爱的姐妹们，你们是不是还在为肥肥的肚腩发愁？没关系，在这里，向姐妹们介绍一种最简单最有效的减肚腩的方法。你一定意想不到吧，原来如此简单：就是快速散步。相信吗，不用太辛苦，就能让爱减肥的你拥有一副性感蛮腰。

中医养生历来主张身体要经常运动，散步是我国传统的健身方法之一，历代养生家们多认为“百练不如一走”。姐妹们要消除大肚腩，最好的方法就是散步。

中医认为，人在散步时，腹部肌肉不停收缩，呼吸比平时加深，膈肌的

上下运动，特别是腹壁肌肉的运动对胃肠具有“按摩”作用，使得消化系统的血液循环大大加强，能够促进胃肠的蠕动，增强消化能力，从而实现腹部脂肪的消除。

姐妹们可要注意了，散步的时候不能慢悠悠的，要想更好地减去腹中的肥腩，一定要快步走路才事半功倍哦。

快速走路能提升人体的荷尔蒙含量，从而帮助消耗大量的内膜脂肪。同时，快走所带来的燃烧脂肪的作用在运动后还能持续发挥。

科学家发现，快走对减少肚腩上的赘肉非常有效。研究实验表明：让两个人走路减肥，其中一个人快走 10 分钟，另一个按正常步伐走 30 分钟。这个过程中她们都消耗了 400 卡路里热量，但是减肥结果却并不相同，快走比慢走消耗的脂肪多出了 5 倍。

姐妹们，怎样才算是快走呢？

可以根据自己的身体情况，以每分钟 100—120 步的速度步行，步行时感觉微微喘气，心跳明显加速，尚可交谈的状况为佳。

亲爱的姐妹们，为了减去多余的肚腩，从现在开始快走吧，只要持之以恒，你就一定能走出令人着迷的魔鬼身材。

美容智慧小贴士

1. 最好每周坚持快走 3-5 次，每次持续时间 30 分钟以上。如果每周有 5 天能做到 45 分钟以上的快走，减腹效果就会非常明显。

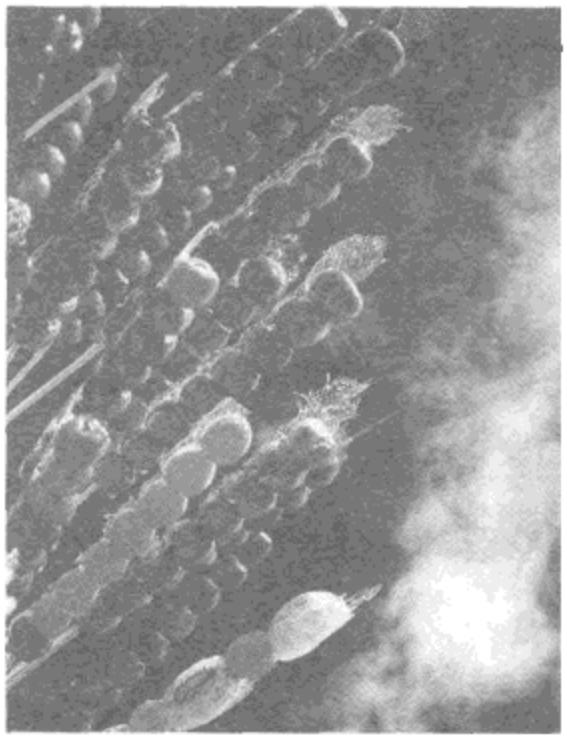
2. 前后两次的时间间隔最好不要超过 48 小时，否则运动燃脂效果会大大削弱。

3. 早晨、黄昏、晚饭后都可以快走，有条件时上下班的时候也都可以采取快走的方式。

3. 山楂减肥，让你越吃越苗条

在祖国医学理论中，脾主运化。多数肥胖的人，都具有脾虚的体质。所以要减肥，关键要运脾健脾，这才是根本的解决之道。

中医认为，山楂性味酸甘温，可入药，入药归脾、胃、肝经，具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。自古以来，山楂就是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。我们的祖先在煮老鸡时煮不烂，就加几颗山楂，鸡很容易就烂了，这说明它有消积肉食的作用。



现代药理研究表明，山楂含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化。所以，对于吃肉或油腻食物后感到饱胀的人，吃山楂就特别对路。

现代人因为肥胖，体内有着过多的脂肪营养，容易导致脂肪肝、动脉硬化、高血脂、高血压、糖尿病等等各种富贵病的发生。正因为如此，食用山楂将很好地改善这些已有的不良体质。

姐妹们，山楂减肥，既为药疗，又是食疗，其功能是清食散淤，消脂去水，使胃里的油性食物不会囤积过久而被完全消化吸收。因此山楂是相当理想的减肥食品，山楂减肥不愧为一种简便可靠的药食同源减肥方法。

山楂酸甜可口的味道也非常容易被减肥的姐妹们所接受。都说减肥是痛苦的，可是选择吃山楂的减肥方法却是快乐的，一边品尝着回味无穷的可口山楂，一边收获喜人的减肥硕果，岂不是其乐无穷？不妨试试多吃点山楂来减肥吧。只要选对了自己的减肥方法，减肥就会又快乐又健康。下面给姐妹们介绍山楂减肥的几种吃法：

① **山楂汤**

【原料】山楂500克，冰糖100克。

【做法】清洗山楂，去除蒂和籽，放进水里煮，山楂熟后再放入冰糖，喝汤。

【功效】每天饭后喝一杯，消脂减肥。

② **山楂茶**

【原料】山楂500克，干荷叶200克，薏苡仁200克，甘草100克。

【做法】将所有原料研成细末，分为10包，每日一包用开水冲泡饮用。

【功效】能去油脂、润肠通便，连续饮用半个月，腰围大减。

③ **山楂银菊饮**

【原料】山楂、银花、菊花各10克。

【做法】将山楂捣碎，与银花、菊花一起冲饮。

【功效】每天一次，有很好的调节血脂的效果。饮用一个月能够减掉 7 斤肥肉哦！

④ **山楂橘皮饮**

【原料】生山楂、橘皮、荷叶各 20 克，生薏苡仁 10 克。

【做法】将几味原料研成粉末，用开水冲泡饮用。

【功效】每天一次，有降火消脂之功效，大大消耗身体热量。

⑤ **山楂瓜皮饮**

【原料】山楂 20 克，冬瓜皮 30 克，首乌、槐树角各 10 克。

【做法】将以上原料一起放进锅中煎煮 20 分钟，喝汤。

【功效】山楂、冬瓜都是减肥上品，坚持一个星期，减掉 5 斤肉肉不成问题（体寒 MM 慎用）。

⑥ **健美消脂茶**

【原料】山楂 20 克，泽泻、莱菔子、麦芽、茶叶、藿香、赤大豆、云茯苓、草决明、陈皮、六神曲、夏枯草各 7 克。

【做法】将以上原料放进砂锅中水煮，喝汤。

【功效】减肥效果超强。每天饮用，一个月能减 15 斤。

⑦ **美颜瘦身茶**

【原料】生山楂、生首乌、夏枯草、泽泻、莱菔子各 10 克。

【做法】将以上原料放进砂锅水煮，喝汤。

【功效】既可减肥，又可滋养皮肤。

⑧ **双根茶**

【原料】茶根、山楂、芦根各 15 克。

【做法】将以上各味同煎煮 20 分钟，喝汤。

【功效】分解油脂能力超强，瘦身效果显著。若平时饮食很清淡，建议少量饮用。

美容智慧小贴士

1. 患胃病的人一般不宜空腹喝山楂茶，特别是胃酸过多、胃炎、胃溃疡、反流性胃炎、反流性食管炎患者，不适合饮用山楂。

2. 有蛀牙的人不要吃山楂；为了保护牙齿，喝好山楂茶后马上刷刷牙。

3. 孕妇应忌食；酒后不能吃山楂；不要食用生山楂。

4. 用铁锅煮山楂，容易引起中毒。最好用砂锅煮。

5. 不能与人参等补品同时服用，不宜与海鲜同吃。

4. 六种瘦身粥，好吃又瘦身

时下有很多女士热衷于节食减肥，在获得一定减肥效果的同时，往往又给健康带来负面的影响，导致身体营养不良，甚至造成其他更加严重的恶果，可谓是得不偿失。

那么有没有更好的方法，既能够实现美体瘦身，又不影响身体的健康呢？亲爱的姐妹们，或许喝粥减肥不失为一种两全其美的办法呢。

中医认为，经常喝粥能够治病并具有延年益寿的作用。我国从汉代开始就有了关于粥的记载，明代李时珍在《本草纲目》中列有50多种粥。喝粥有什么好处呢？一代名医李时珍这样说："每日起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。"

《红楼梦》里宝钗曾经介绍过她的养生补品："每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最滋阴补气的。"这说明，用粥养颜美体是很有道理的。

特别是比起其他的减肥方法，喝粥减肥有着独到的好处和优点。如果你

决定通过喝粥减肥瘦身的话，恭喜你，你选对了！

喝粥既可以减肥，又可以调理营养、养颜美容，甚至还可以治疗体内的疾病。

粥非常容易消化和吸收，具有补中益气、健脾和胃的作用，即使胃肠不好的人也可以放心食用。

节食减肥会因为饥饿而脾气暴躁、情绪不稳定，但粥可以让肚子有饱胀感，因此可以轻轻松松减肥，不会受腹饥之苦。

同时粥的各种做法都简单易行，经济实惠，不用花太多的金钱。

尤其是不同的粥功效不同，能够有效加速身体的新陈代谢，有助于减少人体对热量和脂肪的吸收，从而达到减肥瘦身的目的。

姐妹们，不妨现在就来学习几款美味的瘦身粥：

① 美味瘦身粥之黄豆粥

【制法】取黄豆约100克，先洗浸泡水中半天，然后锅内放入黄豆煮粥，粥滚后再加入约20克芝麻粉，用盐调味即可。

【功效】芝麻又称胡麻，《神农本草经》云："补五脏、益气力、长肌肉、填髓脑、久服轻身不老。"而黄豆中的脂肪有降低胆固醇和血脂的作用，所以此粥具有减肥瘦身和营养保健作用。

② 美味瘦身粥之生姜粥

【制法】取生姜8克，切片，大枣或者葱白两枚，大米100克煮粥，依个人口味加盐、麻油等调味品。

【功效】中医认为，要减去体重应该多吃阳性食物，阳性食品增加能量的输出，生姜就是属于阳性食物。所以，姐妹们应适当地吃阳性食物，减肥定能事半功倍。

③ 美味瘦身粥之大蒜粥

【制法】取紫皮大蒜50克，先去皮，后放于沸水中泡一分钟捞出，然

后再放进100克米，于先前的煮蒜水中煮粥，粥好了以后再将捞出的蒜重新放入粥内，最后加入一些盐、姜丝和少量油，再煮沸即可。

【功效】大蒜属阳性食物，对减肥有一定好处。大蒜粥美味可口，既能起到强身健体的作用，又能实现瘦身的效果，真是一举两得，何乐而不为呢？

姐妹们，喝粥减肥法一定要长期坚持，才会让身体变得更苗条，更健康哦。

美容智慧小贴士

1. 根据个人的体质差异，选择减肥瘦身的饮食也要根据自身的具体情况来定。为了增加粥的营养和纤维（纤维素可以减肥），可以在米粥中加入蔬菜、红薯、南瓜、豆类、银耳等天然物质。这样能延长消化的时间，防止饥饿的产生，起到保护肠胃的作用。

2. 熬粥最好用砂锅，不宜用铁锅和铝锅，特别是熬制一些有治疗作用的药粥时更是如此。

5. 鸡肉，减肥紧致霜

由于肉类中含有的脂肪和热量远远高于蔬菜和水果，所以很多减肥的姐妹对肉食往往采取敬而远之的态度，避之惟恐不及。于是便拼命节食，拼命向肉食宣战，与肉食坚决划清界限，简直是到了谈“肉”色变的地步，成为彻头彻尾的素食主义者。面对满桌佳肴美食，她们对肉食是视而不见，手中

的筷子只伸向蔬菜和素食。

这样的减肥无疑成了一种折磨，很多素食减肥的姐妹长期不食“荤”，看着别人大快朵颐，自己却早已忘了“肉”何滋味。久而久之，没了口福，降低了饮食生活质量不说，更是严重影响了身体的营养和健康。

难道减肥的姐妹们就只能够好像尼姑一样闭门食斋了吗？那也太悲哀了！有没有一个既能瘦身又不必吃素的两全之策呢？世上无难事，普普通通的鸡肉，就能让一心想要瘦身的姐妹们边“荤”吃边减肥，实为两全其美！

食天下肉皆增肥，为何吃鸡肉却能够减肥呢？

祖国医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨和养容颜的功效。尤其值得一提的是，鸡的品种很多，还可以作为女士滋阴美容的食品。

特别是鸡肉中的乌鸡更是鸡中之上品。乌鸡入肾经，具有温中益气、养血乌发、滋润皮肤等作用，对于虚劳面瘦、水肿消渴、产后虚弱以及其他妇科症者，经常吃乌鸡有很好的食疗滋补和美容养颜作用。

鸡肉相比于猪肉、牛肉等肉类，明显具有低脂肪低热量的特点。相关检测表明，100 克的牛肉中含热量 310 千卡，猪肉 307 千卡，羊肉 176 千卡，鸭肉 183 千卡，而鸡肉则只有 134 千卡。这对于减肥瘦身的姐妹们实在是一大喜讯，终于可以从完全素食的禁锢中解放出来了！

鸡肉清香诱人，爽滑酥嫩。可以采用多种烹饪方法、与多种辅料搭配制作出各种美味食物。

减肥的姐妹们，走，今天就让我们一起来尝尝鸡肉的美味！

美容智慧小贴士

1．高温油炸的鸡肉热量极高，不仅不能减肥，相反还会起到增肥的效果。

2．鸡胸肉是整鸡中热量和脂肪含量最低的部位，可以多吃一些。

3．烹调前最好把鸡肉中鸡皮和可见脂肪油块完全去除掉，因为这些部位积聚的脂肪和热量最多，只有去除了这些部位的鸡肉才能成为真正的减肥食品。

4．要知道并非只吃鸡肉就可以实现减肥了，平时还是要适量的吃一些水果和蔬菜。同时养成良好的生活方式，规律安排饮食，加上适当的锻炼和运动，这样离你变身苗条美女的梦想就会越来越近哦，只要坚持，你就一定会成功！

6．苹果＋绿茶，调出瘦美人

苹果酸甜可口，营养丰富，一向是老少皆宜的水果。苹果具有很高的营养价值和医疗价值，被越来越多的人称为“大夫第一药”。据说在美国，许多人把苹果作为瘦身必备之品，减肥者每周节食一天，这一天吃苹果，称为“苹果日”。

祖国医学认为，苹果味甘、微酸、性凉；功效为生津止渴、益脾止泻、清热除烦；主治中气不足、轻度腹泻、便秘、消化不足、气壅不通，具有润肺养心、健脾益胃、解暑、醒酒等功效。

姐妹们如果选择吃苹果来减肥，它的好处和优点可不少哦。

苹果本身是低热量的水果，吃苹果减肥使人体摄入的热量相对不足，不足部分就需要体内原有积蓄的热量来供给。所谓体内积蓄的热量即脂肪，体内的多余脂肪消耗掉以后，人自然也就变瘦了。

苹果可以提高肾脏和肠胃功能，有助于排出身体内部的废气，净化人体血液。苹果能把体内的淤血、宿便（老旧粪便）、水毒（造成水肿的祸首）排出，身体也变得更健康。

很多肥胖者都是因为过量进食导致胃部扩张，从而无法控制食欲。苹果减肥法能使胃部收缩，减肥后食欲变得容易控制，而且味觉变正常，不再青睐刺激性食物或油腻食物。

苹果减肥可以促进血液内白细胞的生成，提高人体的抵抗力和免疫力，同时促进神经和内分泌功能，有助美容养颜。

苹果含有丰富的钾，而钾不仅可以缓和因摄取过量的钠而引起的水肿，而且有利尿的作用，可以将体内多余水分排出。

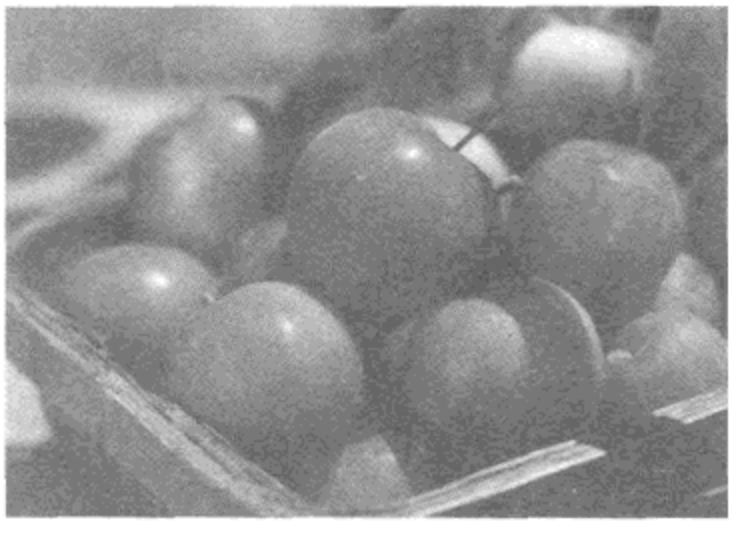
苹果还含有独特的果酸，它的功效是加速人体的新陈代谢，减少体内过多的脂肪。

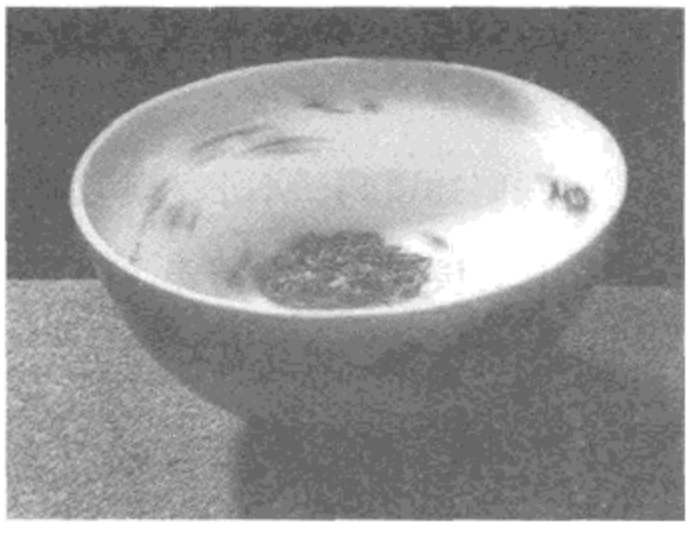
因为吃苹果减肥食物摄取量大大减少，所以使得肠胃等消化器官得以休养，可让消化系统的机能恢复正常。

姐妹们知道吗，“苹果＋绿茶”二合一减肥有着极佳的效果呢，很快可以帮你调成瘦美人哦。因为绿茶同样具有极强的减肥功能。

早在唐代《本草拾遗》中对茶的功效就有“久食令人瘦”的记载。我国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。因为茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效，用当今时尚语言说，就是有助于“减肥”。这是由于茶叶中的咖啡碱能提高胃液的分泌量，帮助消化，增强分解脂肪的能力。所谓“久食令人瘦”的道理就在这里。

宋人苏东坡在《次韵曹辅寄壑源试焙新茶》一诗中将好茶比作美女：“仙山灵草湿行云，洗遍香肌粉未匀。明日来投玉川子，清风吹破武林春。要知玉雪心肠好，不是膏油首面新。戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人。”





想成为苏东坡笔下的茶美女吗，那就要多喝下面这款苹果绿茶汁了。只要区区一元就可以让减肥梦想成真哦。

方法很简单：将一颗苹果打成汁，加进一小匙的绿茶粉（绿茶粉在茶庄就可以买到），早晚各喝一次，要连苹果渣一起喝进，就能让你窈窕又美丽。

减肥的姐妹们，想要让自己变美又变瘦，就一定要喝能粉嫩瘦身的苹果绿茶。不信？马上试试吧。

美容智慧小贴士

1. 除了喝这款苹果绿茶外，在日常生活中经常多吃苹果，多饮用绿茶，同样也有减肥瘦身的功效。

2. 肠胃虚寒或有慢性胃肠疾病者慎用。如果饮用最好在饭后饮用，同时注意不能过量饮用。

3. 减肥瘦身是个系统工程，平时应该养成健康的生活习惯，合理安排膳食，减少脂肪肉类的摄入。

7. 黄豆：美味又健康的减肥食物

姐妹们知道吗，小小的黄豆被称为“豆中之王”，作为一种健康的减肥食品，有着极其丰富的营养，而且减肥的功效非常突出哦。

中医也认为，黄豆有补脾益气、清热解毒的功效。《神农本草经》说“生大豆，味甘平。除痈肿，……止痛”；《食物本草会纂》说，黄豆“宽中下气，利大肠，消水肿毒”；豆腐、豆浆、豆芽等豆制品都具有宽中益气、和脾胃、消胀满的作用。

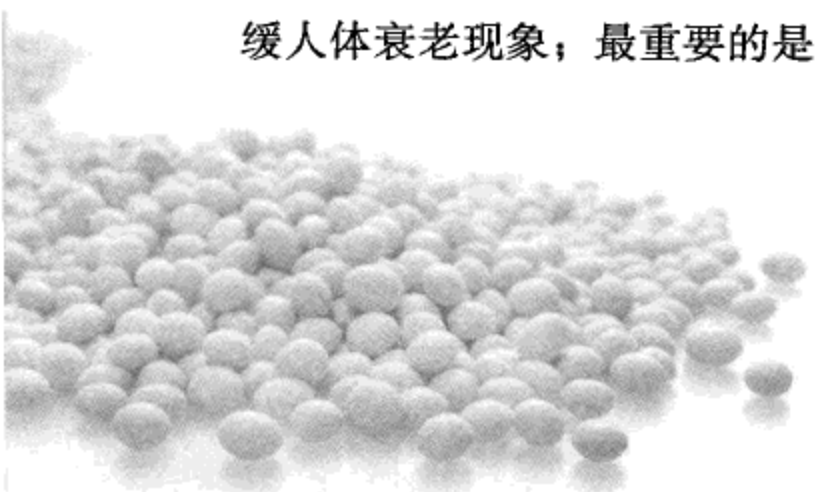
可见黄豆具有很好的健脾减肥功用。

与含淀粉较多的红、绿豆相比，黄豆的营养价值确实高出一筹，尤其是黄豆中最被尊崇的“蛋白质”成分，使黄豆不愧为蔬果中的“植物肉”。

除了一些基本的营养外，黄豆最大的特色就是其中包含了许多减肥的营养质。吃下肚子不仅仅有消除脂肪的好处，因肥胖所引起的其他病症也会获得解决。

黄豆中的卵磷脂为一种磷脂质，可调节生理效应、增强脑细胞功能，并清除血管壁中的胆固醇，有效去除身体中的脂肪，所以又成为减肥中的有名营养素。

黄豆所含有的皂角苷，可有效抑制脂质氧化，预防血栓与动脉硬化，延缓人体衰老现象；最重要的是，它有抑制葡萄糖转变为脂肪的功效，经常食



用可改善肥胖体质，因而受到营养师的推荐。

黄豆中所含的油脂，为人体所必需的亚麻油酸与次亚麻油酸，皆为不饱和脂肪酸，可使血液流通顺畅，而且其中丰富的维生素、矿物质与膳食纤维成分，对减肥者相当有好处！

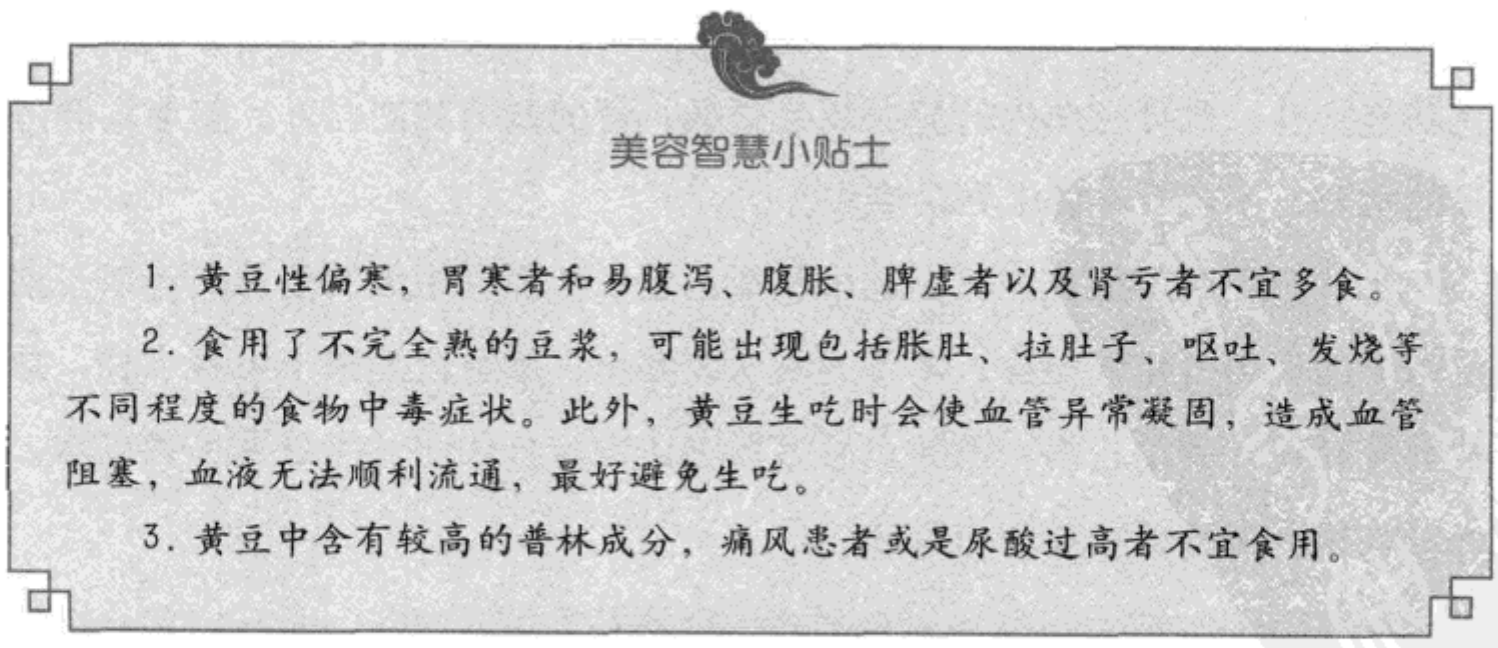
铁元素永远是女性的好朋友，减肥期间若缺少铁质营养，容易减缓循环与代谢，影响减肥效果，所以必须适当补充；而黄豆中所提供的铁，不但是补血好材料，亦可帮助提升食物的消化吸收率，对减肥确实挺有帮助。

对减肥很有贡献的黄豆，姐妹们可要好好利用它哦。下面就来学学黄豆减肥的两款美味瘦身食谱吧。

＊黄豆卤鸡腿：减肥瘦身效果最佳

【原料】黄豆，海带芽适量，鸡腿4支，酱油3大匙，糖1小匙，料酒1大匙 。

【做法】先把黄豆洗干净，用清水泡至酥软。洗净鸡腿，然后切块，再把海带芽洗干净。接着把黄豆与酱油、糖、料酒一起放在锅里，加两碗水，煮至熟软。最后再加入鸡腿、海带芽卤，直至鸡腿熟透即可。



美容智慧小贴士

1. 黄豆性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及肾亏者不宜多食。

2. 食用了不完全熟的豆浆，可能出现包括胀肚、拉肚子、呕吐、发烧等不同程度的食物中毒症状。此外，黄豆生吃时会使血管异常凝固，造成血管阻塞，血液无法顺利流通，最好避免生吃。

3. 黄豆中含有较高的普林成分，痛风患者或是尿酸过高者不宜食用。

*** 豆腐海带芽味噌汤：最佳减肥代餐食品**

【材料】味噌 1 大匙，黄豆芽 2 两 。

【做法】把黄豆芽和豆腐洗干净，豆腐切细块，将味噌在一碗水里调匀，然后把海带芽洗干净，泡软后切成小段。接着把黄豆芽放入锅内用 4 碗水熬煮，用中火煮约15分钟。再加入豆腐、海带芽、味噌水，煮滚后加盐调味即可。

8. 三款对症瘦身茶，减肥帮你忙

中药减肥茶一直都是流行的减肥方法，但是市面上出售的减肥茶如果随便买来喝的话，容易使消化、吸收功能受到损害，身体也会越吃越虚。

姐妹们最好根据自己的身体状况，看自己属于哪一种肥胖的类型，对症配置适合自己的瘦身茶。那么怎样辨别自己是哪种原因产生的肥胖呢？

假如你的身体表面上看起来肥肥壮壮，却都不是结实的肌肉，体重过重，躯干肢体显得臃肿，特别是下半身明显肥胖，那么你很可能是属于那种水肿型肥胖。

这多是因为体内的水分代谢功能不良，水分多半蓄积在体内所导致。

中医对于水肿型肥胖的治疗，主要是从健脾、补肾方向着手。当脾的运化功能提升，水分在体内的流通就会顺畅；肾的调节功能提升，就能代谢过多的水分，不至于在体内异常堆积。

水肿型肥胖的姐妹们可以选用茯苓、薏仁和黑豆组成的消肿美体茶。这道茶中的茯苓可益气健脾，多作为利水渗湿药，最适合消减下半身水肿；薏仁健脾和胃，利湿止泻、消肿，又可促进体内水分代谢；黑豆则补肾利水，也是改善下半身肥胖很好的药材。

＊ 消肿美体茶

【药材】茯苓5钱、黑豆2钱、薏仁5钱。

【作法】将上述3种药材用过滤包包好，加水适量，用大火煮沸之后，转中小火再滚5分钟，即完成。

【功效】改善下肢水肿以及打造下半身曲线。

还有些姐妹在肥胖的同时，伴随着头晕头胀、食欲旺盛或是经常口渴又喜欢喝冷饮，腹部总感觉胀胀的、有便秘等现象。

这在中医上来说，则可能是属于脾胃湿热体质。日常生活中因为久卧久坐，运动量少，加上饮食过量，且脾失健运导致痰湿内停，就容易发生肥胖。

由湿热、痰淤凝聚或是脾虚和肾虚所引起的便秘型肥胖，就应该从利湿化痰、健脾理气和调补肝肾方面着手。属于这一类型引起的肥胖，姐妹们可以来喝这款苗条消胀茶。

这道茶中的枳实、厚朴可帮助肠胃蠕动，加速肠子的推动力量，治疗便秘引起的胀气；陈皮具有理气健脾和化痰湿的作用，能够改善脾湿痰凝的肥胖体质。

＊ 苗条消胀茶

【药材】枳实2钱、厚朴2钱、陈皮2钱。

【作法】将上述3种药材用过滤包包好，加水适量，用大火煮沸之后，转中小火再滚5分钟，即完成。

【功效】帮助排泄废物，打造优美曲线。

还有一种肥胖的姐妹是因为气滞血淤，体内新陈代谢缓慢、血液循环不

良引起的。

过多的毒素、脂肪皆淤积在体内，就好像是排水沟里淤积了泥沙和杂物，藏污纳垢，从而造成严重的“水患”。

要改善这种肥胖，重点在于活血化淤，清除体内过多的胆固醇、脂肪以及毒素，排除这些致病因子之后，肥胖症状自然就会改善。

这款活血瘦身茶可以帮你的忙。这道茶中的玫瑰花解郁活血、润泽肌肤，还可延缓老化；丹参补血活血，可增进血液循环以及促进新陈代谢，并降低血脂肪；武靴叶能有效抑止糖分于消化道上的吸收，令血液含糖量降低。

*** 活血瘦身茶**

【药材】玫瑰花 2 钱、丹参 2 钱以及适量武靴叶。

【作法】将上述 3 种药材用过滤包包好，加水适量，用大火煮沸之后，转中小火再滚 5 分钟，即完成。

【功效】缓解胸闷烦躁，改善虚胖体质。

美容智慧小贴士

1. 来例假不宜喝减肥茶：月经来潮时，由于茶会促进胃肠蠕动，会使腹部轻微疼痛，所以建议在月经期不服用或减量为妥。

2. 哺乳期间不要喝减肥茶：哺乳期的妇女，需要营养价值比较好的乳汁来哺育婴儿。所以在哺乳期间也不宜服用减肥茶。

3. 妊娠期妇女不宜喝减肥茶：因妊娠期妇女所吸收的营养除供给自己维持正常的生命需要外，还得供给胎儿的成长需要，因此需求的营养要比妊娠前多，此时不宜减肥。

9. 自助按摩，让你的胸部漂亮起来

在丰胸术风靡全球的现代社会，为了能有一个完美的胸部，很多姐妹们不是去做手术，就是用药物或是其他稀奇古怪的方法来达到目的，但似乎却很少人知道我们的传统中医在丰胸方面的功效。

姐妹们要丰胸，选择安全、有效的丰胸方式才是关键，而只有中医的方法才是最安全最自然的。近年来，随着西医的注射、手术等方法的副作用不断凸显和被媒体曝光，这些立竿见影的丰胸手段已不再被盲目崇拜。

中医认为，女性乳房的发育与丰满与人脏腑的整体功能、人的情志、气血运行和营养有密切关系。

通过丰胸按摩可疏通乳房经络，乳房的血液循环得到改善，按摩同时起到培元固本，调节脏腑功能的作用。

胸部按摩对改善肝、肾、脾、胃的功能也有很大的帮助，从而使乳房组织对自身激素的敏感性提高，激励腺泡和胞导管的生长发育，增加乳腺结缔组织和脂肪组织的积累。另外，中医按摩丰胸还会不同程度地治疗和预防乳腺增生等疾病。

那么中医丰胸有什么好的具体可行的方法呢？这里向姐妹们介绍一种简单有效的中医按摩丰胸方法，适合所有爱美想要丰满的姐妹们。

姐妹们按照这个方法经常按摩乳房可促进局部血液循环，让乳房组织的发育更好，日积月累下来，乳房肯定会有成长的空间，让你告别“飞机场”和“太平公主”。

＊ 拉高乳房曲线

① 身体站直后，举起右手向上伸直，右脚则稍微提起腾空向下伸展。

② 维持做这个动作五秒之后，举起左手向上伸直，左脚则稍微提起腾空向下伸展。

③ 摆布轮流伸展各约五个回合。

④ 每个动作重复 8–10 次。

功效：充分拉直腋下胸部到肺部的肌肉，刺激乳房，经常练习拉高胸部的曲线。

＊ 紧实乳房肌肉

① 把双手放在腋下，沿着胸部外围做圆形按摩。

② 双手从乳房底下分别从左右两方往上提拉，直到锁骨的位置。

③ 把手放在乳晕上方，往上做螺旋状按摩。

④ 每个动作重复 8–10 次。

功效：紧实胸部肌肉，增强支撑力，让你的胸部愈来愈挺。

＊ 刺激乳房组织

① 以双手手指圈住整个胸部周围组织，每一次停留 3 秒钟。

② 双手伸开，分别由乳沟处往下平行按压，一直到乳房外围。

③ 在双乳间做 8 字形按摩。

④ 每个动作重复 20 次。

功效：刺激胸部组织，让胸部长大。

*** 使乳房坚挺**

① 用手指从胸部中间开始画圈，往上直到锁骨处。

② 从胸部外沿开始，以画小圈方式做螺旋状按摩。

③ 两手轻轻抓住两边胸部，向上微微拉引，但是别捏得太用力。

④ 每个动作重复 8 — 10 次。

功效：让乳房坚挺，预防胸部松垮下垂。

美容智慧小贴士

1. 营养充足，保持乳房部的肌肉强健，脂肪饱满。

2. 行端坐正，保持优美的体态，特别是不能含胸，应挺胸、抬头、收腹、直膝，使优美的乳房能骄傲地挺出，女性的风采充分展示。

3. 根据自己乳房的情况佩戴质地柔软、大小合体的乳罩，使乳房在呈现优美外形的同时，还能得到很好的固定、支撑。

4. 注意保护乳房，免受意外伤害，在拥挤的公共汽车上及逗弄小孩时尤其应该注意。

5. 注意乳房的清洁，经常清洗乳房，特别是乳头乳晕部，这一点对于那些先天性乳头凹陷者来讲尤为重要。

PDG

智慧 4

融会贯通，从脚丫子美起来

PDG

◎ 脚丫子看不见，不用管？！

◎ 错！那可是你的第二个心脏，你忍心让它受苦受难吗？

◎ 要知道，它美了，它舒坦了，你才能漂亮起来，健康起来。

◎ 别等了，快点“打扮”你的脚丫子吧！

1. 搓揉足底，让你全身暖通通

一提到脚的美容啊，好多姐妹都想着是做脚甲，让双脚更加闪亮……其实，脚心才是我们美容的关键！

你可知道，每天我们的脚承受着多大的压力？每走一步，脚在某一着地角度就要承受相当于自身体重 3 至 4 倍的压力。平均每一天，每只脚要承受大约 100 吨的压力。所以，我们的脚好辛苦呦！

医学典籍记载：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”早在《黄帝内经》中就论述了足部保健养生的理论原则。因而，中医就很重视对双足的锻炼和保养，并运用足部泡脚按摩，也就是人们常说的足疗来达到治病和保健的目的。足

部按摩是对足部表面施加压力使它影响全身，调节身体各器官的功能。

姐妹们，你仔细观察你的脚会发现：脚与整体的关系类似一个胎儿平卧在足掌面。头部向着足跟，臀部朝着足趾，脏腑即分布在跖面中部。

双脚有成千上万条神经末梢，所有血管都连接着身体各个器官，是人体经络的汇聚点，相互之间有着对应的反射区。脚，被人们形象地称为人体的第二心脏。

人体解剖学也表明，脚上的血管和神经比其他部位多，无数的神经末梢与头、手、身体内部各组织器官有着特殊的联系。所以，单纯对足部加以手法按摩，就能治疗许多疾病。

对于女性而言，每天适当地刺激脚底，能够刺激肾上腺分泌更多的激素，从而激发皮肤细胞的活力，加速其新陈代谢，减少色素沉着，从而使得肌肤白皙柔嫩且富有弹性。

姐妹们，还不赶快行动起来？每天闲暇之余，有意识地搓揉足底，让你全身暖通通，足部的沉积物被按摩“碎”了，它会随着血液循环的加快重新参加体循环，通过泌尿系统和其他排泄器官排出体外。

好了，几种常见的按摩方法呈现给姐妹们：

＊ 按摩双足脚心

每天晚上睡觉前用拳头敲击脚底，可以消除一天的疲劳，促进全身血液循环，使内脏功能加强，恢复精力。正确的方法是以脚掌为中心，有节奏地进行，以稍有疼痛感为度。

每天1–2次，每次10分钟左右，每只脚100次左右，一定要掌握好力度，不可用力过度。直到脚心发热为止，长期坚持，将会提高你的消化系统、呼

吸系统的抵抗力。

＊ 用热水泡脚

每天一次，每次 10 分钟左右。热水泡脚，不仅让一天的疲劳散去，最重要的是加速血液循环，增强内分泌系统功能，有较好的调节作用。

＊ 双脚抬起置于高处

人活动了一天，下肢很容易疲劳，如将脚放在桌子、椅子上，对改善下肢血液循环、解除疲劳作用明显。

＊ 在石头路上行走

脚掌心是保持人体平衡的重要部位，身体健康的人都具有结实的脚掌心。经常在石头路上行走（最好是鹅卵石路），可刺激脚底穴位，对治疗和预防冠心病、高血压、轻度脑血栓有疗效。赤脚行走效果更佳。而让五指分离运动也是赤脚行走的一大优点。为了身体的健康，在家中尽可能让双脚从鞋袜中解放出来，赤脚行走。

＊ 脚底日光浴

近年来，脚底日光浴因为是增进身体健康的自然疗法而风靡于世。太阳中的紫外线刺激脚底，可促进全身新陈代谢，增强内脏器官的功能。经常脚底日光浴的人呢，身体抵抗力强，很少得感冒。

＊ 脚心蹬车

在蹬脚踏车时，身体的重心自然就落在了脚心——涌泉穴位上，对此穴位起到了很好的按摩作用，这对理气、健胃，增强人体免疫力有显著的

功效。

现在的人，由于生活品质的逐步提高，骑脚踏车的人越来越少了，那么，给姐妹们介绍一种“空中蹬车运动”——仰卧在床，先让双脚在空中晃动，然后像踏自行车一样让双脚旋转。每晚坚持5分钟左右，全身血液循环加速，身上就暖通通的。尤其冬天怕冷的姐妹，长期坚持，就会感到全身温暖，有助于改善睡眠。

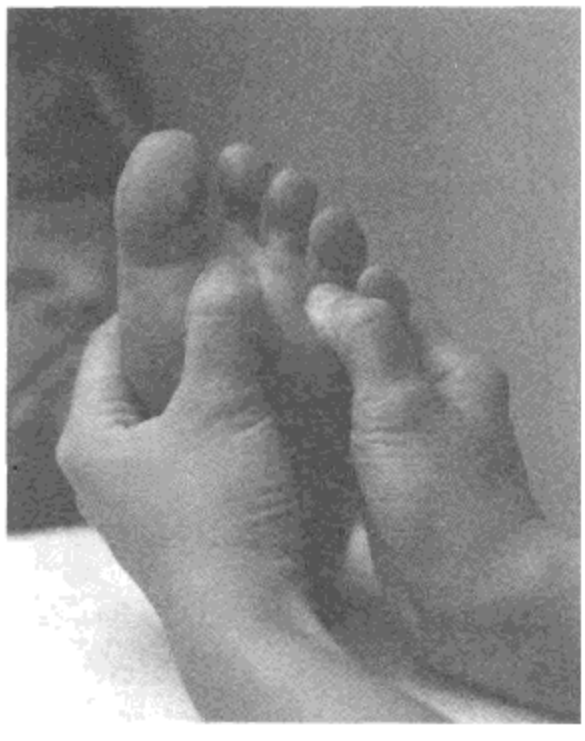
以上这些按摩方法简易可行，任何人都可以随时随地实行，按压、揉搓和敲击的方法很容易掌握，费时不多，场地不限。最重要的是以中医的理论和诊治经验为基础，具有科学性和可操作性。姐妹们可根据个人身体情况，每天坚持做一两次，会取得令人满意的效果。

美容智慧小贴士

1．权威数据统计：有83%的女性因为穿鞋不当而长出老茧，61%的男性因为足部异味而烦恼，70%的儿童因为汗脚影响身心健康以及智力发育。

2．按压脚跟可以矫正长期伏案工作形成的驼背。方法就是刺激脚后跟。背部之所以弯曲，是由于支持内脏重量的脊梁两侧的肌肉变得衰弱，只有刺激脊椎两侧的肌肉，才能使背部挺拔起来。脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接，刺激脚后跟可以纠正驼背的姿态，方法是用手指强烈按压脚后跟，到感到疼痛为止。

3．揉搓脚趾可增强记忆力。用双手抓住双脚的大趾做圆周揉搓运动，每天揉搓数次，每次2—3分钟；也可用手做圆周运动来揉搓小趾外侧，由于计算能力是与小脑相关的，而小趾又是小脑的反射区，故而揉搓小趾有助于增强计算能力。



如今，由于工作和生活的压力，好多姐妹都有失眠、易醒的症状。足通过无数的神经末梢与大脑存在特殊的联系，足部护理不当，会使大脑皮层神经细胞功能不稳定，出现病理性兴奋，导致失眠多梦、精神紧张。脚底按摩可是根治失眠的好方法，每晚临睡前仰卧在床上，抬起双脚用力相互摩擦 20 次左右，若双手也同时进行摩擦效果更好。只要用力摩擦，脚部就会感到温暖，血液循环畅通了，睡意也就光临了。

2. 每天搓脚心靓容颜

俗话说，人老脚先老，脚不仅跟健康息息相关，还跟你的寿命有着千丝万缕的关联。北宋大文学家苏轼年逾花甲之时，精力仍然很旺盛，重要原因之一就是他长期坚持按摩脚心。

中医理论认为，搓脚心有益于活血通络、强体健身。脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点。按摩涌泉穴，有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。经常按摩此穴位，可防止早衰，青春常驻，健康长寿。

三种常用搓脚心的方法呈现给众姐妹：

＊ 干搓

左手握住左脚背的前部，用右手沿着脚心上下搓动 100 次，用力要适中，搓至脚心发热为止。然后，左手对右脚做同样动作。

＊ 湿搓

双脚浸泡在温度适中的水盆中，浸泡至双脚发红，然后擦干，再按“干搓”的方法搓脚。

＊ 酒搓

酒搓是在干搓的基础上进行的，用手蘸少许白酒再搓脚。如在搓脚时把酒搓干了，需再蘸少许白酒继续搓脚数次即可。

＊ 手心搓脚

心肾相交的方法叫做手心搓脚心，这里面蕴含了很深的中医理论。咱们的手心就是劳宫穴，此穴位是心包经上面的穴位，当邪气侵犯心的时候，它出来保护，成为心脏的“保镖”。 用掌心搓脚心，或者用手心拍打脚心，这样做有助于让肾发挥收藏的功能，把气往下引，把上面的虚火拽下来，这样气就不会壅在上面。脚心中央凹陷处的涌泉穴，是足少阴肾经的起点，中医称之为“肾之源”、“先天之本”。而以涌泉穴为中心，脚心还分布着与其他脏器相关的穴位，因而病理反射范围大。

劳宫穴与涌泉穴互相摩擦，用右手的劳宫穴去搓左脚的涌泉穴，搓揉到温暖发热为止；反过来，用左手的劳宫穴对着右脚的涌泉穴去搓揉。在子、午、卯、酉这四个时辰进行，心肾合练的效果最佳。

每日搓捏脚心为我国历代养生家所推崇，养生得当，气血顺畅，身体健康，容颜靓丽，青春常在。

搓捏时，应以脚心凹陷处的涌泉穴为中心，用手指或手掌上下左右来回揉搓、按压 100 次左右，直至脚心发红发热，力度、速度应适中。也可用一只脚的脚心用力搓压另一只脚的脚背，双脚轮流互搓，直至脚心发热。搓捏

脚心可每天早、晚各做一次，也可在临睡前做一次。若晚上用热水泡脚后，在脚部发红发热的状态下搓捏，效果会更好。

搓捏脚心养生法，需长期坚持才能奏效，并非一朝一夕之功。长期坚持可补脑、益肾、安神、活血、通络、颐养腑脏，对于健忘、失眠、神经衰弱、腿脚麻木、脚心发凉等疾病有一定防治功效。如有这些症状的姐妹，可经常搓搓你的脚心，给它足够的“健美”，疾病远离你，舒服靠近你，靓丽陪你左右！

美容智慧小贴士

1. 饭后一小时内不要进行按摩，当在一个部位上连续按摩刺激时，不超过 5 分钟。

2. 搓完脚心后不要马上下地，最好在原地休息 10 分钟。

3. 按摩后 30 分钟内须饮 50℃以上的温开水。

4. 心脏病、糖尿病、肾脏病、高血压及癫痫患者，按摩时间一般不超过 10 分钟。

5. 按摩后由于毛细血管处于扩张状态，体温稍有升高，严禁用冷水洗或用冷毛巾擦按摩部位。

3. 洗脚时加点醋，就会让玉足光滑

相传女皇武则天在东都洛阳，有次龙体欠安，常常腹胀气滞，不思饮食，御医们想尽了办法也未能奏效，有位御医因此还被砍了头。后来有一道士进献洛阳小米陈醋，武则天吃后胃口大开，龙体转安。

从此以后，武则天御膳时总要放上一壶米醋。此习惯传于民间，洛阳宴

席开始先上一大碗米醋，以开胃解酒，流传至今。

中医认为，醋味酸，性苦、温，能活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疗疮。

醋有着神奇的解毒功效。《医林纂要》中记载，醋“泻肝、收心。治卒昏，醒睡梦，补肺，发音声，杀鱼虫诸毒”。

用醋泡脚不仅能增加足部皮肤的弹性，减少足部细纹，使皮肤变得光滑、细嫩，还可以祛除风湿、改善畏寒怕冷等人体不适症状。

累了一天了，醋水泡脚可让沉重酸痛冰冷的双脚获得舒缓。脚部紧绷的神经舒缓了，血液循环加速了，可帮助酣睡，预防静脉曲张。经常用醋泡脚，还可杀菌抗菌，有助消除霉菌、脚癣、皮肤病。

有的人喜欢用醋泡脚，有足跟骨刺的可用醋泡脚，因为醋能够渗透到皮下组织，起到软化骨头的作用。用醋泡脚还可起到预防感冒的作用。

醋泡脚的方法：

每晚睡前将 2500 毫升 60℃左右的热水倒入盆中，加食醋 150 毫升浸泡双脚。

提示：水温不宜过高，醋遇高温易挥发。水中加入的醋量宜少，以水不变色为准。

缤纷的夏日，火辣的阳光下，我们的双脚就算涂了防晒霜，也未必逃得过阳光的亲吻。如何让被晒黑的肌肤迅速白回来？其实，便宜的白醋也是修护晒后肌肤的良方。

暴露在外的脚部皮肤直接接触空气中的尘埃及大量细菌，又受汗水的长时间浸渍，保持皮肤清洁难度较大。一旦毛孔堵塞，排汗不畅，各种皮肤病

木耳萝卜丝炒蛋

2人份

预防贫血＋柔润肌肤

- 热量 367.3千卡
- 糖类 11.9克
- 蛋白质 29.6克
- 脂肪 23克
- 膳食纤维 7.8克

■ 材料：

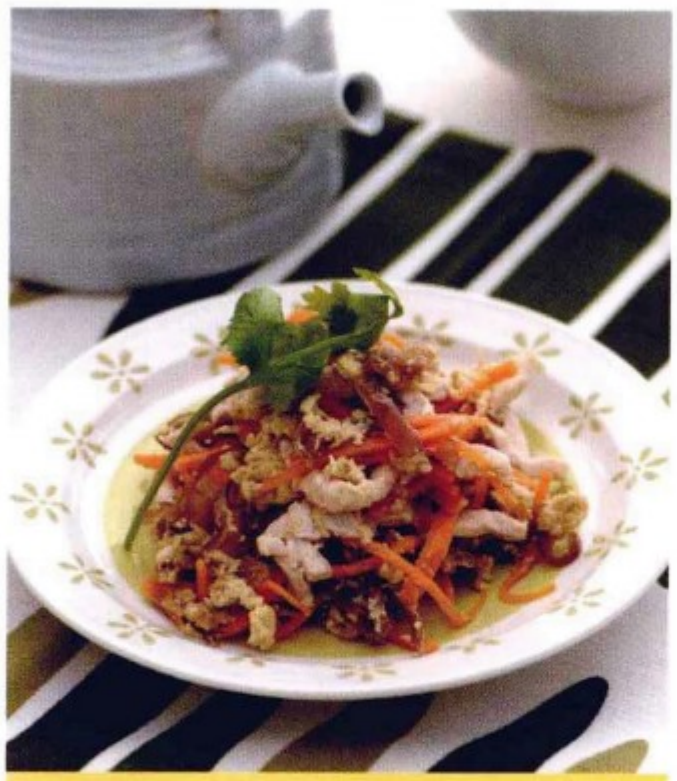
胡萝卜1/4根，鲜木耳2大朵，鸡蛋2个，猪里脊肉80克

■ 调味料：

橄榄油2小匙，酱油2大匙，盐1茶匙

■ 做法：

1. 猪里脊肉切丝，加酱油1大匙抓腌片刻；胡萝卜、木耳切成丝；蛋打散，备用。
2. 油锅烧热；肉丝下锅炒至半熟捞出，加入胡萝卜丝翻炒至软；再加木耳丝略炒后，放入肉丝。
3. 先将菜拨至一旁，倒入蛋液，用筷子搅动至半熟后，加入菜翻炒，再加酱油1大匙及盐调味，即可盛盘上桌。



美白养颜功效

木耳含丰富的植物性胶质，具有协助肌肤保湿的功效，且铁含量很高，是血气虚弱女性补充体力、改善气色的最佳食材。

美白养颜功效

此道菜品口感清脆、酸甜，可促进食欲。菠萝酶搭配木耳，能有效改善便秘、体内排毒，使皮肤保持光滑柔嫩，延缓老化。

什锦炒木耳

2人份

延缓老化＋改善便秘

- 热量 216.5千卡
- 糖类 11.75克
- 蛋白质 19.71克
- 脂肪 10.71克
- 膳食纤维 5.38克

■ 材料：

木耳、姬菇、虾仁各50克，菠萝30克，胡萝卜10克，辣椒1/2根，姜片5克，葱段10克，鱿鱼60克

■ 调味料：

盐、酒1/2小匙，橄榄油2小匙，白醋、高汤、香油各1小匙

■ 做法：

1. 木耳、菠萝、胡萝卜切片；姬菇剥松。
2. 在鱿鱼表面轻划数刀之后，和虾仁一并放入滚水氽烫后，捞起。
3. 辣椒切片，油锅爆香葱、姜、辣椒后放入做法1炒匀，再加做法2及调味料快炒至熟。

此外，醋能够增加皮肤血液循环。醋对人的皮肤有柔和的刺激作用，使小血管扩张，从而起到养颜护肤的作用。醋中的维生素 B_1、B_2 等能阻止人体细胞内不饱和脂肪酸的氧化分解，维持上皮细胞完整，有利于保护脚部皮肤、防止其角化和干燥，使皮肤富有光泽。

4. 按摩足三里穴抗衰老

常听老人说："常按足三里，胜吃老母鸡。"足三里为何有如此美誉呢？在中国古代，女人生完孩子坐月子时，能够每天吃上一只老母鸡，那绝对是最好的滋补，因为老母鸡富含了人体所需要的各种营养成分。不过，在几千年对疾病的摸索治疗过程中，人们发现，按揉足三里跟吃老母鸡有相似的功效，而且还不上火。

足三里位置：足三里穴在小腿外侧，膝盖骨往下 3 寸。取穴时，用自己的手横着，从膝盖骨往下 4 横指处即是。很多姐妹可能找不准穴位，也不要紧。中医有"离穴不离经"之说，只要你加大面积，把那一块地方都揉到，揉到那一块发酸发胀，效果最好。

*** 减肥功效**

足三里是胃经最主要的大补穴之一，而且是个极其聪明的智能穴。如果你吃得太多，胃肠不消化，每天上午 7 点至 9 点，胃经经气最旺时，按揉两条腿的足三里各 15 分钟左右，可以帮助胃肠蠕动，排出身体毒素和过剩营养，促进胃的动力，让有用的营养更好地被吸收。如此一来，营养被吸收转化成气血，滋养身体。没用的废物被代谢出体外，保证我们做个里外都"干净"的窈窕女人。

＊ 祛斑、祛痘、止脱发

足阳明胃经的路线途经头、脸部、胸腹部、腿部，可以说是从头到脚。胃经是多气多血的经脉，每晚 9 点，三焦经经气最旺时，按揉左右腿的足三里各 20 分钟，能促进气血的循环，让胃经畅通无阻。

胃经是采纳气血和排毒的要道。胃经畅通了，它所主管的头发也就有了光泽和弹性，有了气血的营养，也就不容易脱落和变白了。面部气血畅通，色斑和痘痘能被循环的气血排出体外，无瑕的女人多美啊。

＊ 补气血，不上火

如果天天炖老母鸡吃，里面再加点补气血的当归和党参，任谁都会上火的，而且现在老母鸡还挺贵的呢。可是若在每天中午 9 点到 11 点，脾经经气最旺之时，按揉左右腿的足三里各 20 分钟，能起到跟吃中药炖老母鸡一样的大补效果，还不上火，不花钱，只需要费一点时间而已。女人容颜美丽，气色白里透着红润，那都是靠气血养着的。按揉足三里，大补气血，养女人容颜之根本，让女人越活越娇媚。

＊ 调理肠胃

足三里是胃经的智能大补穴，主要功效是调理肠胃。如果你经常腹胀肠鸣，吃进去的东西不消化，或是脾胃不和拉稀或呕吐，只要每天上午 7 点到 9 点，按揉左右腿的足三里各 15 分钟，当天就能改善症状。长期坚持，能加强脾胃功能。

＊ 抗衰老，悦容颜

《扁鹊心书》说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、足三里，虽未得长生，亦可保有年寿也。”就是说，平时我们经常艾灸和按揉或敲打足

三里，虽然不能保证长生不老，但却可以延缓衰老，推迟更年期、身体虚衰、病老体弱的到来。

*** 其他功效**

调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪。提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化。

在神经系统方面，可促进脑细胞机能的恢复，提高大脑皮层细胞的工作能力。

在循环系统、血液系统方面，可以改善心功能，调节心律，增加红细胞、白细胞、血色素和血糖量。

在内分泌系统方面，对垂体肾上腺皮质系统功能有双向性良性调节作用，提高机体防御疾病的能力。

美容智慧小贴士

1. 足三里功效强大，是人体的大补穴之一。如果在每次按揉足三里的同时，再配合一起按揉三阴交，效果再好不过了。

2. 穴位经络健身美容，不是一两天就能看到效果的。你一定要有耐心，要持之以恒，久而久之，效果就显现出来了。

5. 热盐水泡脚，消乏解疲

人们常说："富人吃补药，穷人泡泡脚。"中医保健理论中关于"一年四季沐足：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑理可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；

冬天洗脚，丹田湿灼”的记载，正是对泡脚功能的形象概括。

尤其是现代社会，空调的大量使用，再加上人们普遍爱吃凉的食物，所以体内多寒湿，脚心受了寒暖，就会因反射而引起上呼吸道局部温度的降升和抵抗力的减弱。而通过泡脚，可以加速体内排寒。

盐含有丰富的矿物质，有治病的功效。热盐水泡脚可以促进血液循环，还可以松弛脚部由于长期走路而紧绷的神经，去除角质和死皮，改善足部表皮和美化足部。泡脚可以让脚的血路顺畅，能够快速而简单地消除脚部疲劳和浮肿，对于杀菌止痒、预防脚气、助眠抗衰、预防感冒更是有其独到的功效。

经常用盐水洗脚，再按摩涌泉等穴位，能促进局部血液循环，有助眠抗衰之效，还能使双脚光滑整洁，也能预防感冒，甚至可以增强记忆力，使头脑感到轻快。

盐水洗脚的方法很简单的，操作很方便：洗泡前在脚盆中放 10 克食盐，再加温水至双脚感到温热舒适为度，要浸到脚背以上，并将双脚在水中不断相互摩擦，徐徐加入较热的水，泡到双脚泛红并且流汗为止，浸泡时间一般在 15 分钟左右。泡后擦干双脚，用拇指或食指按压、捏揉双涌泉穴各 360 次。擦干双脚后，马上穿上袜子，这样可以起到保温的作用。

脚部有伤口的姐妹可要注意了，应暂缓盐水洗脚，改用热水泡脚。

对于心脑血管病人，泡脚时最好淹没小腿肚，可大大促进人体的血液循环，效果更好。

中医认为，盐具有清火、凉血、解毒等功效，而生姜则具有散寒、止吐、解毒的作用，对于风寒感冒、喘咳胀满、咽喉疼痛等治疗效果比较好。

在热水中加一小勺食盐、生姜 50—70 克，泡脚半小时左右，效果更佳。泡脚时，可以先把脚放在热气上熏，待水温下降后再将双脚浸泡在水中，并互相搓擦，直至水凉。熏泡后进行脚部按摩，其重点对应区有肺、支气管、鼻、额头、三叉神经、垂体等反射区。通常按摩 30 分钟左右即可。

很多泡过脚的人都有这样的经验，泡脚的时候会感觉膝盖很凉，说明体内的寒湿正在被泡脚的热盐水逼出体外。

姐妹们，如果你得了风寒感冒了，不一定要吃药，用姜盐水泡泡脚，出出汗，体内的寒就驱散了。还有患高血压的姐妹，不用苦恼，你坚持长期泡脚，会使肢体末端的血液循环得到改善，因此，慢慢地血压就降下来了。总之，明白了道理，身体力行地去做，泡脚的好处就显而易见了。

美容智慧小贴士

人脚上有 6 条主要的经络，包括三条阳经（膀胱经、胃经、胆经）的终止点，和三条阴经（脾经、肝经、肾经）的始点，都在脚上。因此，泡脚也等于刺激了这 6 条最主要的经络，刺激足部的穴位、反射区和经络。平时泡脚的同时，点压我们的脚时，当你感觉疼痛、酸胀，就说明我们相应的反射区脏腑有问题。出现这种情况，最好去看医生，好好调理一下身体。

6. 剩茶泡脚除脚气

在茶圣陆羽的《茶经》中这样描述“茶的效用”：“因茶性至寒，最宜

用作饮料……如感到体热、口渴、凝闷、脑疼、眼倦、四肢疲劳、关节不舒服的时候，喝上四五口茶就显效。”

现代科学研究证实，茶中含有机化合物450多种、无机矿物质15种以上，这些成分大部分都具有保健、防病的功效。

近年，美国化学协会总会发现并确认，茶叶中的有机抗癌物质主要有茶多酚、茶碱、维生素C和维生素E；茶叶中的无机抗癌元素主要有硒、钼、锰、锗等。中、日科学家认为，茶多酚中的儿茶素抗癌效果最佳。

茶作为抗毒灭菌良药，可以追溯到远古的神农时代，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”之说，在《史记·三皇本纪》、《淮南子·修武训》、《本草衍义》等书中均有记载。

骄阳似火的夏日，空气中的湿度也在不断加大，此时正是脚气高发季节，而茶水泡脚可对脚气有独到的功效。

茶叶里含有单宁酸，具有强烈的杀菌作用，美国科学家2003年在《美国科学院学报》上报道：“茶叶中名为‘茶氨酸’的化学物质可以使人体抵御感染的能力增强五倍。”尤其对致脚气的丝状菌特别有效，长期使用会有不错效果。茶水还可以去异味，对末梢血管有辅助解痉作用，所以，用它泡脚可以使全身放松。将剩茶加水煮成浓汁，即可用来泡脚。

用茶叶煮水洗澡，不但可以清除体臭，涤去污垢，而且还有保养皮肤的功用。常用茶水洗澡可以减少脚部皮肤病的发生，

使皮肤光泽滑润、柔软如脂，且无任何刺激。

茶水泡脚的方法简单而无刺激，是吸取植物天然精华的好方法。

在洗脚盆内放入绿茶一小撮，盐少许，倒进热水。焖一会，等茶叶泡开后，用此水洗脚即可。每天将喝剩的茶叶水稍加温后倒入脚盆，趾缝紧密的人可将卫生纸夹在趾缝中间，以吸水通气，保持清洁。待脚部发红、血脉疏通后擦干。此法可以很快消除疲劳，并能减少脚臭。

茶叶洗脚还可以治愈足跟裂。茶水泡脚，每次 20 分钟左右，一周后，脚跟裂的口子可治愈，患脚气的人泡脚十几分钟后即可。

改善脚臭还有一个方法：用卫生纸将茶叶包薄薄一层，当作鞋垫铺在鞋里，不但臭脚丫的情况慢慢改善了，而且还有预防作用。

美容智慧小贴士

治疗脚气的小锦囊

1. 脚上患有脚气、脚癣，连续用生大蒜擦磨便可治愈。

2. 用食醋将雪花膏调成糊状，涂于患处。随配随用，轻者 1 次，重者 2 次至 3 次可愈。

3. 用茄子根和盐煮的水洗脚，即可治好脚气。

4. 夏天脚癣犯了，可将患脚洗净揩干，再用风油精涂搽患处，每天 1 次至 2 次，一般数次便可见效。

5. 取香烟灰撒在脚趾湿痒处，可治脚趾间水泡瘙痒。

6. 犯有多年脚气，可用牙膏涂搽，效果十分灵验。

7. 用重物将丝瓜络压平做成鞋垫，可除去脚汗引起的脚臭。

8. 要注意清洁，保持皮肤干燥，保持脚部清洁，每天清洗数次，勤换袜子。

7. 鹅卵石揉脚，活络脚骨

一提到用鹅卵石揉脚，很多年轻的姐妹都会说，那是老年人的健身路。其实这个观点太片面了，这种古老而新奇的健身法正在被越来越多的人所接受。全世界已有三十多个国家广泛流行这种健身方法。

在公园和住宅小区里的石子路上越来越多的身影中，有很多年轻人，还有好多小孩。

在日本，著名的资生堂公司在工厂里铺设了一条鹅卵石路，这不仅仅是美化工厂的环境，最重要的是，工人上班或下班均赤足在上踏行十几分钟。一段时间后，工人们觉得心旷神怡，工作效率大大提高。公司的生产效率大幅提高，休病假的人很少，医药费开支则大幅度降低，这样，众多的日本公司纷纷仿效。

鹅卵石健身路的健身原理是应用足部反射疗法，以中医学的阴阳、经络学说为理论基础的。中医理论认为，连接人体五脏六腑的十二条经络有一半起止于足部。生物全息医学也认为，人体某些局部排列着全身各器官的反射区。

足底就是这样一个局部，人体的心、肝、肺、肾等数十个脏器都在足底有特定的反射区，经过经络传导，从而协调了脏腑功能，促进气血流畅。在健身路上行走，等于是在对这些反射区进行按摩，而人体的自身重量就是按摩所施加的压力，长期坚持就能唤醒人体潜能，增强体质。

【方法】初次在鹅卵石健身路上行走，大部分人足底会有较强烈的疼痛反应。这时，可先穿上一双棉袜子，或先在某一段不太尖锐的地方开始，以减少压力，增加一些缓冲。先不忙着行走，可在鹅卵石路上站一会儿，适应一下。然后试着迈步，落地时要慢一点，脚掌均匀着地。在有了一定的适应

过程以后，就可以改穿薄袜子或赤足，并有规律地进行锻炼。

【注意】一次行走时间掌握在15–20分钟，每天走1–2次。行走的速度因人而异。老年人可以在每分钟40步左右，年纪轻者可速度稍快。

锻炼后半小时内还应注意喝些温开水。经络学说告诉我们，不同的足部反射区对应着人体的不同脏腑，因此有针对性地选取反射区并多加一些刺激，会使效果更好。锻炼后一般会出现脚底发热等现象，应属正常。

对于平时很少能抽出较长的时间去锻炼的上班族，一些厂家也适时地推出了适合于家庭使用的仿鹅卵石小地毯，采用工程塑料或橡胶来模仿天然石子的不同形状，使人们在家里也同样可以享受锻炼的乐趣。有了这种室内健身路，人们就可以一边在上面漫步，一边看电视、读报纸、聊天、料理。

鹅卵石泡脚可起到针灸的作用

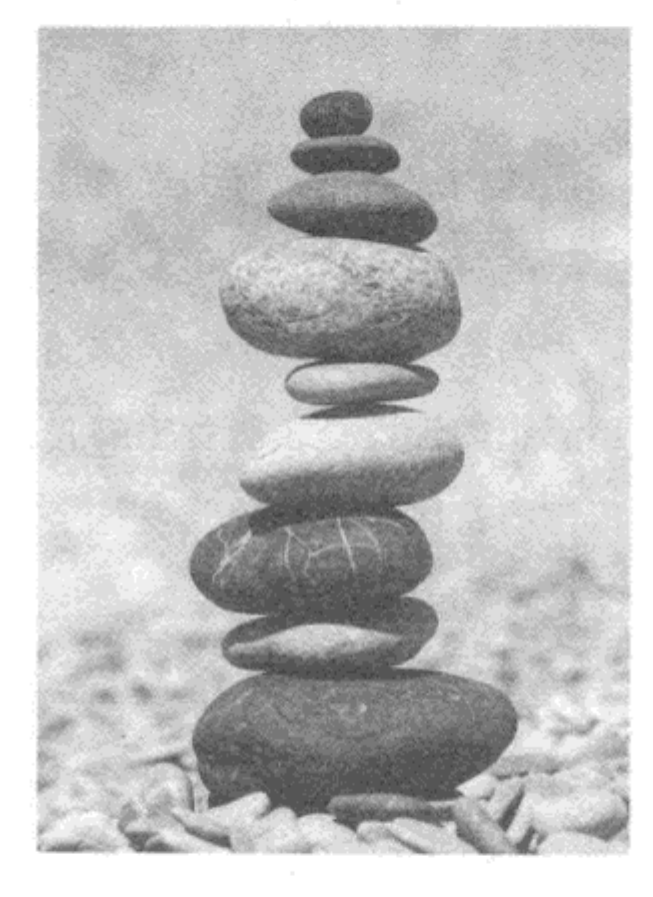
在泡脚盆里加入鹅卵石，高低不平的石头表面可以刺激脚底的穴位（涌泉、然谷、太溪等）或脚底反应区，起到类似足底按摩和针刺穴位的作用。

用热水泡脚时，你会发现脚上的血管会扩张，脚表皮变红，这是因为热水泡脚时加速了脚部血流循环，使更多的血液流向下肢的末梢血管，并使大脑血流量相对减少，使人产生困倦感。同时由于脚掌上无数神经末梢与大脑紧密相连，热水泡脚时对脚部末梢神经的温热刺激作用，可对大脑皮质产生抑制作用，使人感到脑部舒适轻松，从而加快入眠，使睡眠加深。

热水中加入鹅卵石泡脚，可促进人体脉络贯通，达到交通心肾、疏肝理气、健脾益气、宁心安神的功效，更好地改善睡眠。

睡眠效果不好的姐妹们，闲暇之余多用鹅卵石泡脚，优质的睡眠可是皮肤美容的最好良方啊！

对于用来泡脚的鹅卵石，并没有什么特别的要求，一般选择圆滑、大小相近的为佳。泡脚用的水应该保持在 45℃左右，水深至少要超过踝关节，脚在鹅卵石上均衡地踩踏，浸泡 20–30 分钟。有心脑血管病和糖尿病的姐妹用热水泡脚时，要特别注意水温和时间的控制，以免出现头晕、头痛、乏力、心慌等情况。



脚部皮肤感觉下降的姐妹注意啦，使用鹅卵石揉搓双脚时要注意力度和水温，以免擦破或烫伤皮肤。

美容智慧小贴士

1. 饭后 1 小时内不宜锻炼，以免对胃产生不良刺激。

2. 早晨鹅卵石较凉，可能会使关节受凉疼痛，应尽量选择接受一天日照后较温暖的鹅卵石路。

3. 脚部有损伤（包括关节胀痛、拉伤、扭伤等）、炎症（包括长骨刺和脂肪垫等）还未痊愈的人，不宜进行走鹅卵石健身。

4. 走完鹅卵石路之后也应该马上洗脚，否则如果皮肤不留心被擦伤，病菌会马上入侵，造成局部感染、淋巴腺炎、淋巴结肿大等。

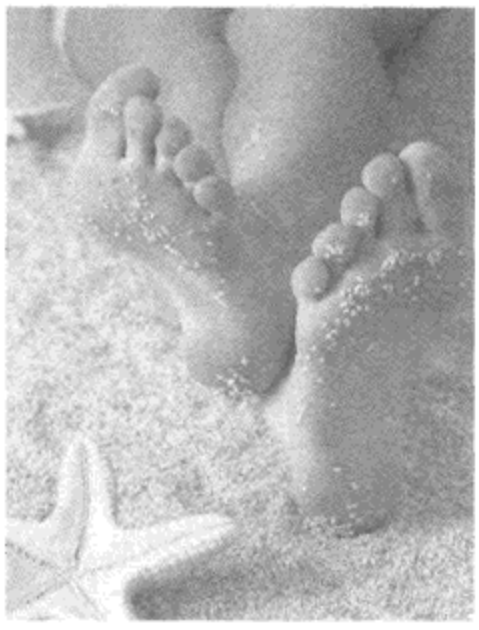
5. 锻炼后洗完脚，最好用干毛巾把脚擦至发热，这样能够改善微循环。

8. 晒晒脚丫子，给内脏添活力

姐妹们假期遇到好天气的话，不妨拿出你的脚丫子去晒晒太阳吧。

晒的时候记得要将两脚心朝向太阳晒20—30分钟，专家称之为脚心日光浴。

中医经络学说认为，人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，脚底是各经络起止的汇聚处，脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位。脚可以称为人体的保健“特区”，充分开发这个“特区”的保健潜能，对预防某些疾病有一定益处。



脚心日光浴的妙处在于让阳光中的紫外线直射脚心，促进全身代谢，加快血液循环，提升内脏器官的活力，使其功能得到充分发挥。此法对佝偻病、鼻炎、贫血、低血压等疾病有较好的疗效。

美容智慧小贴士

没有好太阳的时候，姐妹们也可以选择洗脚的方法，达到同样的效果。

开始时水不宜过多，浸过脚趾即可，水温在40℃—50℃。浸泡一会儿后，再逐渐加水至踝关节以上，水温保持在60℃左右。同时两脚不停地活动或相互搓动，以促进水的流动。每次持续20—30分钟，以身上感到微热为宜。若用冷热水交替浴足，还可治疗头痛、失眠、心绞痛、鼻炎、支气管炎、足扭痛等。

智慧 5

气质弥香，美由心生

◎ 一个女人可以不漂亮，但是不能没智慧，更不能没气质！

◎ 气质会让你有内涵，有修养，更优雅，更迷人！

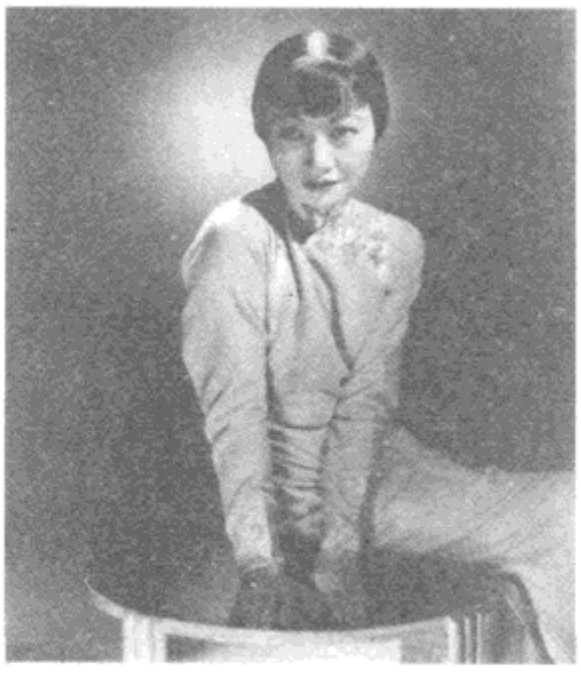
◎ 从内而外的“女人香”，你想要吗？

1. 适可而止，并非越“喜”越好

通常情况下，“喜”是心情愉快的一种表现，在“喜”的过程中我们的情绪状态是良好的，就像我们经常说的“人逢喜事精神爽”、“喜气洋洋”、“欢天喜地”、“喜闻乐见”、“皆大欢喜”，都是讲的“喜”的好处，可喜的事可以使人的精神焕发，精神愉快。

那么，从中医角度理解“喜”的功用又是如何呢？

中医认为，在正常情况下，喜能缓和紧张，



使营卫通利，心情舒畅。就像《素问·举痛论》说的："喜则气和志达，营卫通利。"

既然"喜"有如此益处，那么"喜"是不是越多越好呢？

当然不是，暴喜过度，可使心气涣散，神不守舍，出现精神不能集中，甚至失神狂乱等症，就像"大喜若狂"一样，"喜"过头了，人也会变疯狂。

为什么这么说呢？

《素问·举痛论》中说"喜则气缓"，这里的气缓，是心跳神荡、精神涣散、思想不能集中的表现；甚至还可能出现哭笑无常，或精神失常，发狂妄语等。正如《灵枢·本神篇》所说的"心气虚则悲，实则笑不休"一样。

中医学认为，稳定乐观的情绪，对女性来说，对皮肤的健美有着直接的影响。情志活动正常，则气血调达，精力充沛，面色明润含蓄，红黄隐隐。若情志一旦过激，就会损伤脏腑阴阳气血，导致脏腑阴阳气血失调，痤疮、雀斑、皱纹等就会来"光顾"你的脸庞。因此，姐妹们，若想让你的皮肤健康、美丽，切忌大悲大喜！

另外，中医认为"心主神明"，心是情志思维活动的中枢，超乎常态的"喜"，

会促使心神不安，甚至语无伦次，举止失常。

就像《儒林外史》中“范进中举”的故事一样，范进十年寒窗修得正果，在得知中举后，竟然欢喜得发狂。在中医中还有个说法是“喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存”，其原因就是喜会导致人发狂。很多心脏病人因为过度喜悦而导致心跳加快，头晕目眩而不能自控，进而诱发心绞痛或心肌梗死。

我们经常说，做任何事都要讲究个“度”，适可而止是最好的状态，高兴、喜悦同样也要有个度。因此，喜乐当适度。就像古人说的：“欲有情，情有节，至人修养以止欲，故不过行其情也。”就是说人的情感不能过激，要有个节制。通过节制调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡的目的。

美容智慧小贴士

1. 稳定、乐观、积极向上的情绪，不会因为机体郁久而伤体。你的身体就不会出现因为情志不畅而导致的肝郁气滞、气滞血淤，甚至黄褐斑、痤疮、面色青紫等症状。保持乐观的、稳定的情绪，既保持脏腑阴阳气血调和，也是维护人体皮肤健康、美丽的基本方法。

2. 生活呢，色彩斑斓，千姿万变。要时时刻刻做到像世外桃源中的隐士那样淡定是不可能的。但是，我们要随时用“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”来鞭策自己。任何情绪的过分激动都是不可取的，善于自我调节情感，保持稳定的心理状态，一定注意不要超过正常的生理限度。

2. 有氧运动，采集天地之灵气

大自然孕育的一切生命，皆吸取了天地之精华和灵气。

人们常说，“流水不腐，户枢不蠹”，意思是说经常运动的东西不易受到侵蚀，能吸收天地之更多灵气和精华，可以经久不衰。咱们保养皮肤也是如此。只有让我们的皮肤也像流水、户枢一样运动起来，发挥出其自身机能，皮肤才能保持青春光彩，才能经久不衰。

宾夕法尼亚大学医学院皮肤学教授克里格曼经过多年研究发现：温度对决定皮肤状况是非常重要的。他对运动员进行研究发现：训练期间的运动员，皮肤中含胶原的成分提高了，厚度也增加了。原因在于有氧运动增加了皮肤的营养，使皮肤增厚。胶原合成的速度可能受温度和活动的影响。

加州大学的怀特博士曾用立体摄影的方法，测量脸部皱纹的数量、深度和阔度，以及分布情况。他发现：经常进行有氧运动的人，脸部皱纹比不锻炼的人少，厚皮肤比薄皮肤皱纹少。他还组织了两组同年龄的老年妇女进行测验，一组从事室内小型筋床活动，另一组不活动，结果活动的组比不活动的组显得年轻，皱纹少，皮肤颜色也好，而且眼下的肿泡消失了。

好多姐妹觉得，现在运动的时间少，或者有些就干脆懒得动，在皮肤上涂抹高级的化妆品，或多进美容院做保养，皮肤就光滑细嫩了。先不说高档化妆品价格昂贵、品种超多，而且图一时之“靓”，长期使用，容易造成对皮肤的伤害和对化妆品的依赖，并不能达到养护皮肤的真正目的。

素有魅力优雅女性之美誉的赵雅芝，她美容的秘诀就是有氧运动。她说，最美的化妆是有氧运动。

姐妹们可根据自己的身体状况和时间来安排适当的有氧运动，建议每周锻炼 4–5 次，每次 30 分钟。

疾走（每公里七八分钟）是一项不错的健身方式，它的效果不比慢跑（每

公里五六分钟）差，而且还免除了跑步对膝关节的损伤。运动时间最好见缝插针，不一定非要在体育馆里锻炼30分钟，零散时间完全可以利用起来。每天遛狗10分钟，洗车10分钟，做家务10分钟，一样有效果。交替锻炼是你坚持长久的一种好策略。比如今天骑自行车，明天慢跑，或者跑步时速度时快时慢，增强对心脏的锻炼。

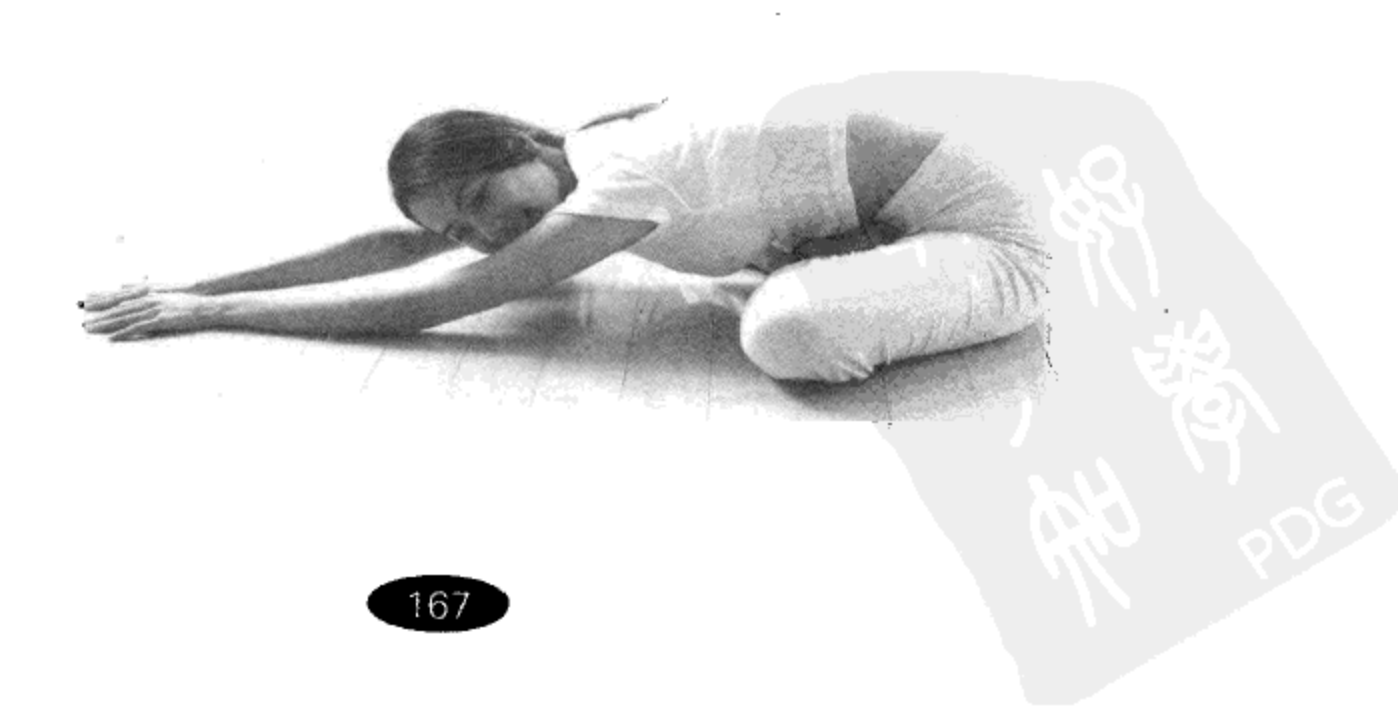
明星在美容瘦身方面颇有研究，姐妹们可以借鉴和学习一些他们的方法。

比如，爬楼梯，这是关之琳最为推崇的美容秘方，她每天都要花上30分钟走楼梯。已经有科学研究证明，这种方式是行之有效的。在这种运动中，关掉冷气机，让自己出汗，这样毛孔中的污垢就可以通过汗水排出体外，对于去除身体肌肤因为污垢堵塞毛孔而产生的粉刺最为有效。

此外，像在跑步机上跑步、骑自行车等一些有氧运动也可以达到同样的功效。当然，你不一定要在健身房里，走到天地间，会有更好的效果！当然还要注意及时补充水分。

生活中的好多运动方式可是有很神奇的美容功效。

比如，唱歌的时候，要牵扯到脸部的肌肉数量远远大于其他任何一种脸部运动！随着音乐的旋律，面部的肌肉得到了运动，改善了血液循环，从而



提高肌肤细胞的代谢活动，面色渐渐红润了。

像仰卧起坐呢，可以收缩运动腹肌，连带内脏一起运动，从而促进新陈代谢，加速身体中体液循环，连续做上那么几周，黑眼圈和脸部浮肿的状况都可以得到缓解。

再比如，像乒乓球这样的运动，让头部随着球的来往而不停转动，颈部的运动频率非常高，得到了极大的锻炼，就像是做了按摩一般。久而久之，岁月在你颈部烙下的痕迹渐渐就淡了。

瑜伽可是近几年颇流行的城市有氧运动，由于时间和空间之所限，尤其白领女性，在周末很热衷此项运动。瑜伽是所有运动中排毒效果最好的。由于这时皮肤处在完全放松的状态，所以细胞生长和自我修复效率最高，细胞分裂速度要比平时快 8 倍左右。紧张的神经得到了放松，全身的体液循环加速了，更有利于身体毒素的排出，而毒素的排出最有利于去斑和消除痘痘。

美容智慧小贴士

1. 我国古代名医华佗也指出："人体欲得劳动，但不得使极耳；动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。"故中医倡导采取灵活多样的锻炼方法。适当方式、适量强度的有氧运动，可使经脉畅利、精气流通、气机和畅、饮食易化、二便通利，从而促进机体生化功能旺盛，有益于维护和增进身心健康和健美。

2. 有氧运动能促使渗透在皮肤中数以万计的细小血管张开，增加皮肤的血液循环，还能逐步增加输送氧气的红细胞的数量和质量，使皮肤得到更多的营养，增强吸入氧气的能力。这对保养皮肤十分有益，使肌肤红润、光泽和富于弹性，保持充满生命活力的自然美。

3. 有氧运动还可以塑造姐妹们自内而外的美。有氧运动可加强肌肉和心脏的功能，保持骨骼的健康，自然能带给你娇俏的身姿和完美的曲线。

同时，瑜伽还可以令皮肤内层的水分更加充足，从而缓解肌肤的干燥现象，令肌肤更加水嫩。

有氧运动，贵在坚持。姐妹们，为了你的健康美丽，多做有氧运动，天地之灵气就会陪你左右！

3. 睡个午觉，让心肾相交起来

姐妹们，经过一上午的工作学习，到了中午11点－1点的时候会不会感觉有些累了，怎么办呢？最好就是小憩一会。千万别小看了午睡，它能让你的心肾相交，对身体非常有好处。为什么呢？

《素问·阴阳应象大论》中说道："天地者，万物之上下也；水火者，阴阳之征兆也。"中医巨著《中藏经》也提出过："水火相交，阴阳相应，乃为和平。"这两段话都指出阴阳相交相应才属正常。那么人体的阴阳相交什么时候最好呢？

就是在午时，上午和下午这两个时间段相交的时候，反映在人体上就是心和肾相交。心属火，藏神，肾属水，藏精，两脏互相作用，互相制约，以维持正常的生理活动。肾中真阳上升，能温养心火，心火能制肾水泛滥而助真阳；肾水又能制心火，使不致过亢而益心阴。这种关系，也称水火相济。

怎么相交呢？就是睡午觉。

通过午觉休息，人体内的阴阳相交就会自主完成。如果在午时的时候你坚持工作，耗费体力，那就错过了心神相交的最佳时段。

有午休习惯的人睡前最好不要吃太油腻的东西，因为这样会增加血液的黏稠度，加重心血管病变。另外，午休虽是打个盹，但也不可太随便，不要

坐着或趴在桌子上睡，这会影响头部血液供应，让人醒后头昏、眼花、乏力，有条件者最好找个稍微舒适的地方平躺一会即可。

不过好多姐妹们就算重视午睡，却不重视睡姿，尤其上班的时候，要么趴在桌上睡会儿，要么找个阴凉地儿坐着歇会儿，坐位及伏案睡觉都会减少头部供血，让人睡醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。同时，用手当枕头会使眼球受压，久而久之容易诱发眼病，而且趴在桌上会压迫胸部，影响血液循环和神经传导，使双臂双手发麻、刺痛。

最理想的午睡姿势应该是舒舒服服地躺下，平卧或侧卧，最好是头高脚低、向右侧卧。这样可以减少心脏压力，防止打鼾，还可以帮助胃里的食物向十二指肠移动。午睡习惯要持之以恒，因为午睡不规则也会搅乱生理时钟，影响晚觉的规律。

夏天午睡时尤其要注意周围环境，因为人睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，如果开着空调或正对着身体吹风扇，很容易患感冒、关节炎或其他疾病。睡醒之后别贪急，慢慢站起，先喝杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度，然后可以进行一些散步类的轻度活动，但因为初醒时人常会产生恍惚感，所以不要马上从事复杂和危险的工作。天气再热，午睡时也要在腹部盖一点毛巾被或被子，以防凉气乘虚而入。忌午睡断断续续。

美容智慧小贴士

健康的午睡以15—30分钟最恰当，最长不要超过1小时，时间太短达不到休息的要求；如果时间太长，醒来会有轻微的头痛、全身无力，而且这时候也不容易醒，还不如延长到1—1.5小时，进行一个完整的睡眠周期呢。如果遇到午睡醒后不舒服，起来后适当活动一下，或用冷水洗脸，不适感会很快消失。

4. 心慌失眠就找神门穴

随着生活节奏的加快，很多人每天工作下来感觉烦闷不堪，心慌意乱之余，到了晚上更是失眠睡不好，第二天头昏眼花，总是一副萎靡不振的样子，有没有快速的办法能缓解呢？

其实在我们的心经上就有一个神奇的穴位，这个穴位很好找，而且按摩起来很方便，就是神门穴，它位于手腕和手掌关节处小指那一侧的腕横纹中。

失眠、心情抑郁慌乱的人，闲暇时光可以经常按摩这个穴位，注意按揉的时候力量不要太大，点到为止就好。按摩当然是午时最好了，上班的人吃完午饭休息的时候可以按揉这个穴位，坚持下来肯定有助于缓解压力。

姐妹们，按摩神门穴，还能对付脸上的红血丝呢。为了这几条迂曲的红血丝，很多女孩子伤透了脑筋，用尽了各种办法，什么祛红血丝的各种化妆品，什么激光、冷冻，大多效果都不很理想，甚至有的还为此毁了容，追悔莫及。

《黄帝内经》中讲到“心主身之血脉”，脉为心所主，治红血丝是否就要从心入手？结合一些患者提供的红血丝与风吹、受冻有关的线索，再从祛风、祛寒着手进行辅助治疗，配以按摩神门穴，红血丝在一条条变浅、变细、变短，甚至开始消失了！

美容智慧小贴士

掐、揉刺激神门穴时，用力不要过重，以有轻微酸胀感为宜，此手法最适合在晚间睡前操作。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5—10次，再用同样的方法以左手按摩右手神门穴5—10次，然后入睡即可。

5. 大喜大怒易伤心，静为妙

谁都知道，在我们体内肾有两个，一个坏了还有一个；肝脏、肺脏也都有两叶，唯独心只有一个，可见心有多宝贵，而且心又不分昼夜地工作，所以它是“人体最累的器官”。

人体这个最累的器官其实并不怕岁月的“侵蚀”，而是怕大喜大怒。中医学认为，暴喜伤心，心气涣散，会出现一系列心气不足的症状，如心悸、乏力、胸闷气短、脉结代等。严重者则会出现冷汗不止，四肢不温，脉微欲绝及心悸、胸闷、胸痛等心阳欲脱的症状。此种变化类似于冠心病心律失常、心源性休克等。大怒又会如何呢？

怒则气逆，怒气太大就会让气的运行受到阻碍，而气为血之帅，气行则血行，气滞则血淤，气滞血淤的结局是不通，不通则痛。大怒导致的一系列反应，类似于冠心病心绞痛或急性心肌梗死等。由此可见，保持健康的心理状态对我们每个人都是十分重要。

那么，亲爱的姐妹们，在日常生活中我们该如何保养好心脏呢？

所谓“病由心生”，很多疾病都是因为不良的情绪导致的，所以管理好自己的情绪很重要，很多心脏病患者突发死亡就是因为太过激动导致心律失

常。现在很多人每天心神不宁、焦虑不堪，导致食欲下降，干什么都没兴趣；有的人遇到事情就大发脾气、紧张、激动，结果使心跳加快、血压升高，特别是老年人，很容易加重冠心病、心衰患者的病情。更严重的是，这些变化有时会导致致死性的心律失常，引起心脏骤停。

《黄帝内经·上古天真论》中有这样一段文字："志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。"说的什么意思呢？

很明显，意思就是说如果一个人的思想纯正，心神平静，情绪上乐观，无杂念，那这个人的身体就会健康，不容易得病。所以，养生的关键就在于养心，把心养好了，那这个人的精气神就跟上了，活着才有激情，做事也主动。那么，养心的最好办法是什么呢？

很简单，就是"静"。

身处大城市的人都有这样的感觉，每天上班下来都感觉身心疲惫，压力特别大，再加上加班、坐车挤车，心情格外烦闷，火气也格外大，特别是到了夏天更是烦躁不堪。怎么办好呢？一定要克制自己，把心静下来。

遇到烦躁的事情想开一点，那句名言说得好："快乐是一天，不快乐也是一天，何不选择快乐地度过每一天呢？"把自己的欲望收敛一下，现在我们之所以困惑太多，就是因为欲望太多。《黄帝内经》告诉我们要"恬淡虚无"，把心态放好了，理清你的出发点和目标，不要太功利，做事平稳耐心，那结果肯定会好的。

《黄帝内经·灵枢·本神》中提倡“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。这是保养心脏的一个座右铭。人不管到了什么样的年龄，都应该始终保持一颗充满活力的心，一份平和的心态。鲜花和掌声营造的是一种气氛，而在平和的心态中得到的幸福和快乐则是最重要最真实的。

美容智慧小贴士

在特别烦躁时，不妨去郊外走走，呼吸下大自然的新鲜空气，看看花草树木、小桥流水，心态自然有种回归的感觉。另外，你也可以选择跑步、游泳，跟亲朋好友聚一聚，在大城市最好不要一个人孤僻地生活，压力只有被适当释放了，才能有新的动力催促自己继续往前努力。还可以培养一些小兴趣，比如画画、养鱼、钓鱼、听音乐、唱歌或者跳舞等。

6. 缘何气得肝儿疼

姐妹们对某个人生气发火，会不会“这个讨厌的家伙，简直气得我肝儿疼”？生气归生气，为什么还会气得肝儿疼呢？

中医认为“过怒则伤肝”、“百病生于气”、“怒则气上”等，人发怒一生气，气血就会上升，就会影响正常的肝血，进而导致气机逆乱，甚至还会食不知味，出现恶心呕吐、反胃的症状。

历史上吴三桂之所以会“冲冠一怒”，就是因为这个怒气太大，头发竖起来后把帽子都给顶起来了，可见这个“气”有多大的威力。在日常生活中，我们经常看到在菜市场有人为缺斤短两吵架，两个对斥的人一个面红脖子粗，一个横眉立目嘴脸都变形了，这都是因为怒气太大，让人丧失了理智。

美容智慧小贴士

姐妹们总会因为生活中的种种压力，处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态，这样很容易抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。女性身负家庭和事业的双重角色，面临竞争压力大、工作繁忙、心情压抑、生活不规律、过度劳累等综合精神因素时，一定要学会放松，好好爱惜自己，不要动不动就生气。

7. 疏泄坏情绪才能有好肝

据说斯坦福大学做了个很有趣的实验：把鼻管搁在鼻子上让你喘气，然后再把鼻管放在冰水里十分钟。如果冰水不改变颜色，说明你心平气和；如果冰水变白了，说明你很内疚；如果冰水变紫了，说明你很生气。把那紫色的冰水抽出1–2毫升给小老鼠打上，1–2分钟后小老鼠就死了。所以，生气容易得肿瘤，这是个很严重的问题。

中医认为，肝主疏泄，又主藏血，不良情绪可影响肝的疏泄功能，从而影响气血正常运行。怒伤肝，肝伤了，就更易怒。因为肝主疏泄，不能有郁积之气。肝郁气滞必然血行不畅，容易面无光泽、生粉刺。肝郁又直接影响脾胃功能，脾胃差则气血不能滋养面部，女人就变成“黄脸婆”了。女性疾病和“面子”方面的问题，大多和不良情绪有关。

养生专家总结出一些疏泄坏情绪的好方法，有兴趣的姐妹可参考一下，闲暇之余，试试看。

有氧运动。跑步、打球、游泳等有氧运动是化解不良心态的最有效的方法。

晒晒太阳。著名精神病专家缪勒指出，阳光可改善抑郁症病人的病情，多晒太阳能振奋精神。

吃根香蕉。德国营养心理学家帕德尔教授发现，香蕉含有一种能帮助人脑产生羟色氨的物质，它可减少不良激素的分泌，使人安宁、快活。

观赏花草。花草的颜色与气味有调节人情绪的作用。

聆听音乐。音乐可促进大脑产生更多的内啡肽，镇静安神，但要注意选择。

亲近自然。青山绿水，莺歌燕舞，会将你置于美好的氛围中，心情自然会好转，获得“宠辱偕忘，其喜洋洋者矣”的效果。

做个新发型。李白诗云：白发三千丈，缘愁似个长。姐妹们可是深有感触，每每心情很糟糕的时候，就想去改变个新发型，可改善恶劣的心境。

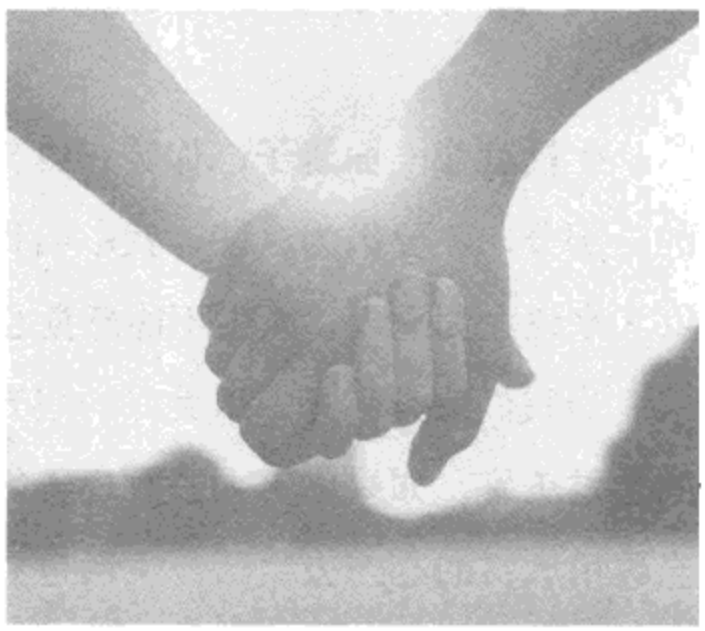
随着生活和工作压力的增大，人们很难保持无欲无求的平和状态，情绪变得比较易于激动，坏情绪发生频率增加，甚至可能产生抑郁症状。

中医认为：五脏之中，肝主怒，肝喜条达，主疏泄。人一生气，气就会往上攻，不是有个成语叫“怒发冲冠”嘛，这样一来，气就往上调了而底下空了，就会发生病变。如果一个人长期处于抑郁状态，那么气机就得不到宣泄，气机运转就难以通畅，会对肝造成很大的危害。

女孩儿们都有这种经历吧，总有一两天脸色发黄，心情郁闷，有点理由立刻“恶向胆边生”。这是因为“经水出诸肾”，血藏之于肝，注之于脉，化之为经。血虚也影响肝功能。而肝藏血，主疏泄，性喜通达。“肝郁”就火气旺旺，每个月都会有几天火气旺旺。所以啊，火旺旺是有缘由的，男子汉们应该多担待啊……解郁的好方子：玫瑰花茶，还有逍遥丸，不过药物的东西还是少吃吧，喝点玫瑰花茶，效果非常好。

笑口常开，才能青春永驻！无忧无虑，才会使身体里的每一个细胞都快

乐健康，我们的肝脏代谢自然就旺盛了。现实生活中，烦恼处处有，忧愁刻刻在，所以就需要自己没乐找乐。看笑话就是没乐找乐最好而最简单的办法了，总之使自己保持一个好的心态，你的生命就会保持年轻，美丽！也许从苦中找乐，你就会变得永远快乐！



美容智慧小贴士

美国弗吉尼亚大学神经学家的一项研究显示，女性产生压力时，握住自己丈夫的手，压力水平就会立即降低，这一差异在脑部扫描上表现得十分明显。

任何人在孤独、焦虑的时候最喜欢有人能倾听和安慰，所以在你感到焦虑不安时，不妨抓住朋友或爱人温暖有力的手，紧张感会降低许多，肌肤的接触会给人带来更多安全感。

累的时候，最好不要再坚持工作了，走到窗前，抬头看看蔚蓝的天空、自由自在飞翔的小鸟，身心会即刻获得放松。让阳光暖暖地照在身上，紧绷的肌肉也会慢慢松弛下来。

8. 保持欣赏美丽的心情

生活就像一面镜子，你笑它也笑，你哭它就哭。忧愁和烦恼是我们生活的一部分，不要因为这些，就影响我们欣赏灿烂人生的美丽心情。心境对于女人来说尤为重要。人生不能感觉心理累，你感觉到心理累，应该改变它。

当我们敞开胸怀，用美好的眼光去看世界、品味生活时，生活回馈我们的也是美好。如果你努力去发现美好的事情，美好的事情也会主动靠近你；当你用欣赏的心态去生活，生活也会对你更加仁慈。当你随时用欣赏美丽的心情去欣赏身边的人和物，自然也是美丽的。

生活就是要让你尝尽人生百味，要是一味的甜，你从来尝不到苦的话，你根本不知道什么是真正的甜。你也许会说："哎呀，那些都是理论上的，现实中谁不喜欢甜呢？生活已经太累了，我哪里还有什么好心情去欣赏生活呢！"其实生活越是苦、累，就越应该带着欣赏的心情去生活，那样你才能在生活里给自己一点亮色。生活怎么过，关键还是在于我们的心态，如果我们能够用乐观的心态看待世相百态，就能够发现其中的美妙事物，从而剔除生活中的苦、累。

很多人事总在我们转身的一刹那间悄然远逝，就像无数繁花绿叶在一个短暂的季节过后就沉寂在了地底。人生如此真实而残忍，遇见的时候，你是否想过要珍惜？

当你行色匆匆地走在路上时，请停下脚步，看看周围的风景吧！

学会驻足欣赏，你才不会错过那一树一树的花开。

人生好比一段旅途，一天就是一道风景，每天都有不一样的心情和不一样的事件在你身边发生，消逝，发生，消逝……珍惜每一天里的自己，保持一片明朗的心境，欣赏早晨看到的每一滴露水，帮助身边遇见的每一个不幸

的人，你的人生旅途才会充实而多彩。

快节奏的生活、喧嚣的都市、钢筋水泥的大房子锁住了人的活动范围，也锁住了人心灵的翅膀，心不会飞了，人活得像机器，哪还有生活乐趣呢？

美丽需要你用美丽的心境去发现它，欣赏它。生活其实很简单，美丽往往就存在于这些简单中，其实生活里处处有风景，生活中到处是乐趣。周末，携一家老小在雨后的乡村漫步，拾一片枫叶，在午后的阳光里品茗茶的香醇；爬爬山，打打球，或者弹弹琴，跳跳舞，都是美好的生活方式，带给我们的自然是美好的心境了。

在旅途中除了欣赏美妙的大自然风光外，别忘了人与人之间的惺惺相惜和美好心灵碰撞出的火花，也是这段路途上一道亮丽的风景线。

不要感伤于时光的匆匆流走，只要我们用心去生活，学会品味感动就可以了。

未来的生活会是怎样的，谁也无法预料。是快乐还是悲伤，是幸福还是不幸，都没有人知晓答案。有些人会开玩笑地说，哎呀，2012马上就到了，还预料啥？感悟啥？其实这句幽默的话也是生活中的一个小乐子，一道美丽的风景线。

哲人曾说，我们不能改变生命的长度，但我们能改变生命的宽度。所以，我们要学会随性，随性的生活就是不刻意去保留什么，不刻意去追

求什么，不刻意去排斥什么。遇到了，你自然地去面对。

生活，很蹊跷，很唯美……

美容智慧小贴士

睁开你的眼睛，看风景是体验生活；张开你的嘴巴，吃美食也是体验生活。保持心灵的宁静去更加积极地面对生活，面对未来。把握机会，失去机遇，成功了，失败了，不管是完美的美，还是残缺的美，总之，都是美。姐妹们，用一颗美丽的心去欣赏大自然和生活中的美吧。这些美无形中就会显现在你那美丽的容颜中。

9. 听听音乐养养性情

康德曾说："音乐是高尚机智的娱乐，这种娱乐，使人的精神帮助了人体，成为肉体的医疗者。"

音乐可以让人消除工作紧张、减轻生活压力、避免各类慢性疾病等等。音乐无形的力量远超乎个人想象，所以聆听音乐、鉴赏音乐，是现代人极为普遍的生活调剂。

音乐与健康的关系，我国古代早有记载。《黄帝内经》论述了五音（宫商角徵羽）与人之五脏（脾肺肝心肾）七情间的对应关系，深刻阐述了五音在调节情绪、治疗脏腑疾病中的功用，创建了"五音、五声医疗之法"与"琴箫养生之道"。宋朝的欧阳修说："吾尝有幽忧之疾，而闲居不能治也，既而学琴于孙友道滋，受宫音数引，久而乐之，不知疾在体。"意思就是说，用学习奏琴的方式治愈了疾病。

总的说来，音乐对健身具有五大功能：

一是声。

通过“耳闻”与“神听”被大脑感知作用于人体。

二是情。

音乐作品表达的情绪（悲、欢、喜、乐，安宁、平静、开阔、奔放、雄壮、高昂等）直接作用于思维和人的肌体，产生养生健身效果。

三是意。

即音乐的旋律、和声、配器、节奏、速度、调式与调性表现的整体效果，使听者产生想象和追逐，将听者带入一种现实的意境中，诸如高山、流水、森林、草原、清晨、风雨、阳光、月夜等不同的意境之中，使人获得满足和享受，达到调节思维和肌体的效果。

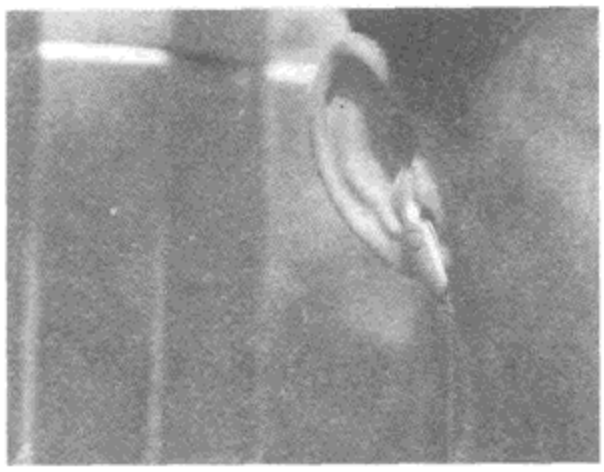
四是速。

即音乐具有的快慢节奏和轻重缓急特性，快而强的音乐使人听之欲动，安静而祥和之音可使人心绪平和安闲，雄壮有力之乐使人精神抖擞，对人的思维与反应产生直接影响。

五是波。

即音乐声波产生的能量，会直接影响人的血脉跳动和脑细胞思维频谱。

因此，悦耳的音乐不但可以改善神经、心血管、内分泌和消化系统的功能，促进人体分泌有益于健康的激素、酶、乙酰胆碱，而且可以调节血液流量、神经传导、胃肠蠕动、肌肉



张力和新陈代谢，还可以增强呼吸功能，提高应激能力；调整神经系统，提高大脑灵性。

美容智慧小贴士

人体由许多有规律的振动系统构成，人的脑电波运动、心脏搏动、肺的收缩、肠胃的蠕动和自律神经活动都有一定的节奏。当人患病时，体内节奏处于异常状态，选择适当的乐曲，借音乐产生的和谐音频，可使人体各种振频活动协调，从而有益于患者恢复健康。

声波所具有的特殊能量传入人体后，使细胞发生和谐的同步共振，可直接对细胞起到一种微妙的按摩作用，从而增强细胞的新陈代谢，促进内分泌系统释放出多种生理活性物质，达到增强机体免疫力的目的。

10. 最时尚省钱的减压法——森林浴

何谓森林浴？

就是去大自然、森林里享受一切纯天然的气息。

姐妹们工作压力太多，精神抑郁的时候最好选个阳光明媚的天气，跟朋友去享受一下森林浴，会让你的身心格外舒适。

你可以想象走进森林的感觉，闭上双眼、静思养生，感觉全身沐浴在大自然森林的精气和香气里。远离尘嚣，周围是风刮起树叶婆娑的声音。当你情不自禁深吸一口新鲜又芳香的空气时，肯定会神清气爽。

森林里的空气为什么特别新鲜？

除了林木茂盛，能生产氧气净化空气外，芳多精也是功臣之一。

森林植物的叶、干、花、果等散发出的“芳多精”物质，能杀死空气中的病原微生物，所以森林环境可大大减少人们致病的机会。

另外，森林中的植物还会产生一种含有多种成分、带有特殊芳香的萜烯类气态物质，吸入人体后可刺激人体的一些器官功能，起到消炎、利尿、加速呼吸器官的纤毛运动和祛痰等作用。

对于森林浴的疗法，早在2300多年前古希腊人就已经盛行了。100多年前，德国人就开始倡导“森林浴”，并已成为近年来时兴的一项游憩活动，认为进入森林、跋山涉水、静思养神，全身沐浴森林中的精气和香气，可以达到强身健体、增强活力的目的。现如今，随着生态学的发展，人们也逐渐意识到森林浴对人体健康的重大作用，所以森林浴又被称为是“自然疗法”。由于森林具有保健作用，乃至有人计算过，若按照良好的森林环境减少游人的发病率从而节约医疗费用计算，小坪森林公园每年的保健效益为170万元。

应当经常做森林浴。森林产生的芳多精（即精气和香气）有天然杀菌作用，可净化人体、排出废物，预防百病；森林中丰富的阴离子可使人增强健康活力，消除都市文明病；林中漫步能恢复身体韵律，有利于形成优美、健康的身体；森林的自然景色美，使人心旷神怡，精神清爽。

美容智慧小贴士

如果姐妹们做森林浴，最好选择这样的环境：首先，这片森林空气清新，不含有毒物质，无菌，无灰尘；其二，要绿树成荫，林中凉爽，气候宜人；其三，林中小道或集中沐浴场具有松软的落叶层或地下有厚厚的地皮、草、叶等；其四，有鸟叫蝉鸣，并伴有溪间流水之声，形成自然和谐的气氛；其五，树叶和树形美观，景色秀丽。

11. 柑橘让睡眠更香甜

开车的人喜欢在车里放一瓶有水果气味的香水，在头脑昏昏沉沉时能够提神醒脑。如果在卧室里放个柑橘，是不是也会起到同样的作用呢？

三国时期，诸葛亮在七擒孟获时，行军进入南方多有瘴气、恶水、毒湖、潮湿之地，就会带上陈皮、薄荷等具有芳香味的药材，以除湿排秽。这里的陈皮就是柑橘皮。柑橘具有芳香气味，在一定程度上可以开窍解秽。

夏天，室内开着空调，导致空气不流通，病菌相对较多。如果在卧室里放一个橘子，清新的气味能够刺激神经系统的兴奋，让人神清气爽，清除污浊的空气，美化室内环境。

从中医的角度来说，橘子具有的芳香味，可以化湿、醒脾、避秽、开窍，除了醒脑开窍外，当感觉乏力、胃肠饱胀，不想吃东西时，适当闻闻橘子的清香，可以缓解不适症状。芳香的气味还能够使人镇静安神，把橘子放在床头，也有利于睡眠。而橘子柔和的色彩，会给人温暖的感觉，因此，可以说，橘子是室内的“巧摆设”。

在房间里，怎样才能让一个小小的橘子芳香四溢呢？

把橘子皮放在暖气上，热量将有助于芳香味的挥发。

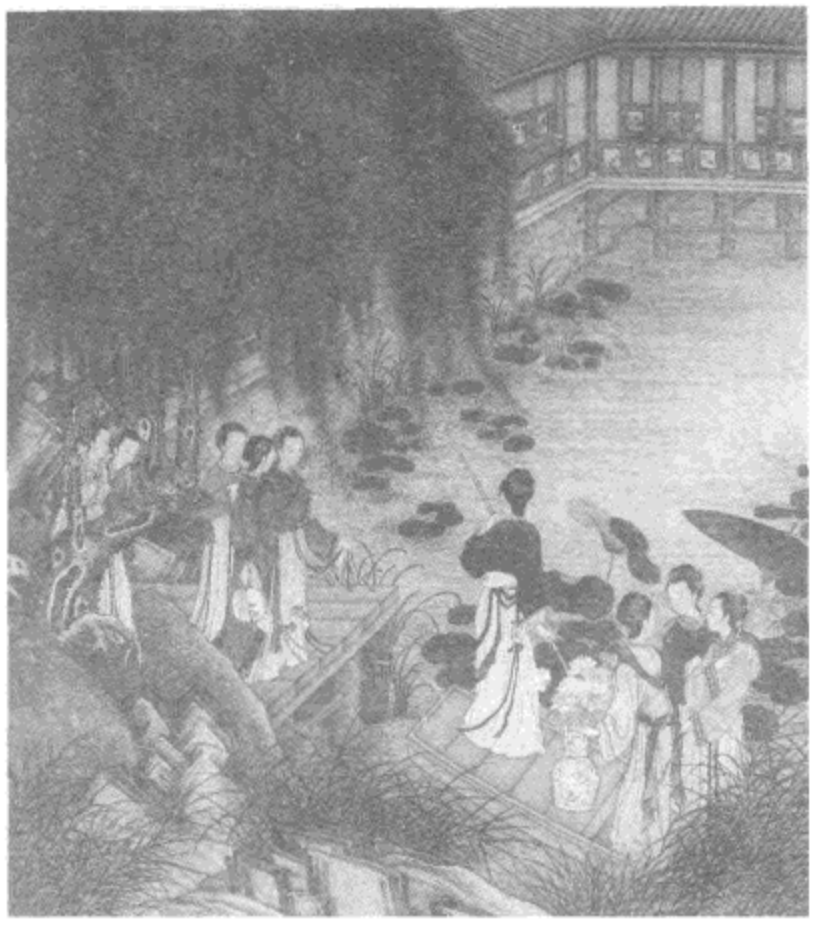
美容智慧小贴士

除了橘子外，还有很多具有芳香味的水果，如苹果、香蕉，对室内环境的净化会有一定作用。但这些气味对保持健康来说，只能起到辅助治疗的作用，并且需要达到一定的浓度。

12. 和太阳玩游戏

植物的光合作用离不开阳光，人体新陈代谢同样受阳光的影响，阳光会给人带来好心情，能增强人的免疫力，促进骨骼发育等。

晒太阳对人体的好处很多，特别是在寒冷季节的晴朗之日出去晒晒太阳，



不仅给人温暖，有利人体血液循环更加顺畅，促进新陈代谢，还能增强人体对钙和磷的吸收，对佝偻病、类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处，尤其对婴儿软骨病有预防作用。

试想，在办公室呆了一天了，颈背酸痛，连双腿都像灌了铅一样沉重，如果出去晒晒太阳，呼吸下外界的空气，你的脑袋会不会清醒一些呢？再回去工作，工作效率会不会提高很多呢？

阳光中的紫外线也是一种天然的杀菌剂，一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时，就会被杀死。例如，结核杆菌在阴暗潮湿的环境中能生存几个月，但在阳光照射下只能存活几小时。

阳光照射还可以促进人体皮肤部位的血液循环，加速皮肤的新陈代谢，调节人体免疫功能。银屑病、类风湿关节炎病人多晒太阳会有很好的辅助治疗效果。日照还可以促进皮肤内黑色素的生成，增强皮肤对紫外线的抵抗力。

此外，紫外线还能使人体内的脱氢胆固醇变成维生素 D_3，维生素 D_3 可以促进钙质的吸收和骨骼的生成。维生素 D_3 不足，会加大患佝偻病等疾病的可能性。科学家认为阳光还能直接影响人的身高呢。

最重要的是，阳光还能愉悦人的心情。日光照射可以改变人大脑中某些信号物质的含量，使人情绪高涨，愿意从事富有挑战性的活动。上午晒太阳

半小时，对精神萎靡、有抑郁倾向者效果尤为明显。一些心理学家也认为，日光浴对治疗季节性情感障碍，如冬季抑郁症等有一定作用。

所以，烦闷、疲倦的时候多出去晒晒太阳吧。

美容智慧小贴士

有一点值得提醒，盛夏季节固然不宜暴晒，即使是冬季，晒太阳也不是越多越好。应选择上午10时前、下午3时后的“黄金时段”，每天坚持晒30—60分钟为宜。如果感到阳光使皮肤产生了刺痛或灼热感，就应该躲避到阴凉处。对于年老体弱者，最好应选择日出后的半小时内作为晒太阳的开始时间，这时空气湿润又清新，阳光温暖而又柔和。晒太阳时最好穿红色服装，次选白色服装，忌黑色。

13. 打打哈欠，为身体加入清新剂

开了一上午的会议或者伏案办公了半天，你是不是觉得头昏脑胀，有昏昏欲睡的感觉呢？

因为长时间低头弯腰的坐姿，身体得不到舒展，再加上颈部向前弯曲，流入脑部的血液自然就不畅通了；血液循环受阻，大脑和内脏器官的活动更是会受到限制，新鲜血液供不应求，产生的废物又不能及时排出去，于是便产生了疲劳现象。这时候脑部活动能力也迟钝起来，工作效率自然很差。

怎么办呢？打打哈欠吧！

一个姿势坐久了，你可以起来伸伸懒腰，将头后仰，深深打一个美美的哈欠。可别小看了这个不雅的动作，这个哈欠对于工作疲劳的人来说，可以

促进血液的回流，帮助新陈代谢，使细胞获得更多的氧气。另外，打哈欠时会张口大大地吸一口气然后再快而短地呼气，就在这么短的时间内也可以有效地将胸中的废气吐出，并且增加血中氧气浓度。由于流入头部的血液增多，会使大脑得到比较充足的营养，对于大脑中枢有去除困倦感的作用，使人顿时感到清醒舒适。

在打哈欠的时候你可以特别留意下，是不是有“什么也看不见”，“什么也听不清”的感觉呢？其实这是因为在打哈欠的时候，我们不自觉地闭上了双眼，所以就看不见什么了。另外，人们在打哈欠时，由于受拉紧软腭的肌肉的作用，人就会有“什么也听不清”的感觉。

适当的时候打打哈欠对人体的生理活动大有裨益。当人深沉缓慢地吸气时，使血液中的氧气得到补充；参加哈欠动作的口腔肌、面部肌和颈部肌肉的紧张活动，促使头部血管内的血流速度加快。这一切使脑细胞的供血状况得到改善，脑细胞的代谢过程更加活跃，从而迅速摆脱抑制状态。

美国马里兰大学的生理学家普罗文和贝宁格曾对打哈欠做了深刻的研究。他们的主要研究对象是开夜车的司机和认真看书学习的学生，当然还有一部分正常作息的人。结果发现，那些经常开夜车的司机会频频打哈欠，同样那些认真学习的学生们在学习、读书的时候也会连续打哈欠。可奇怪的是，那些正常作息的人在床上很少打哈欠。

这一研究证明，打哈欠其实是人们累的时候觉得必须保持清醒状态，有意识地促使身体觉醒做出的一种反应。也就是说，打哈欠是人自身的“提神”反应。一次打哈欠的时间大约为6秒钟，在这期间使人闭目塞听，全身神经、肌肉得到完全松弛。

在这个基础上，如果我们把打哈欠比喻为一种良好的“清新剂”、“兴奋剂”并不过分。因为打哈欠使人在生理上和心理上得到最好的休息，对人体具有重要的生理保护作用。这也是人打哈欠后通常有一种轻松感、镇静感、振作感的原因。

美容智慧小贴士

“春困秋乏夏打盹”，午后暖暖的阳光总是让人懒洋洋的，如果能躺下来好好睡一觉该多好啊，只可惜周围的环境条件都不允许自己如愿。

别担心，只要学学小猫，好好伸个懒腰就行了。

伸懒腰的正确方法是：起身站立（就算当时不方便站立坐着也行），你不妨将双臂张开尽量向外扩，向后伸展。将头后仰，身体挺直，让上半身的肌肉绷紧，张嘴深深地打一个大哈欠。然后再吸一口气，闭气一会儿再慢慢地吐气。这样可以增加呼吸的深度，使更多的氧气进入身体各部位，这时大脑也同时吸收了大量的氧气，更能提神醒脑，对于用脑过度或是工作疲劳的人来说，也是一种很好的抗衰老运动。

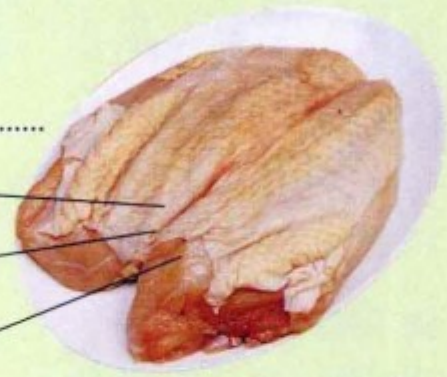
动物及相关制品

肉类食物是获取人体必需蛋白质、铁的重要来源。蛋白质是人体皮肤和肌肉组成的主要原料，如果皮肤缺少蛋白质，就会失去光泽与弹性；而铁是造血的主要元素，肉类所含的铁能迅速为人体吸收，使肌肤红润有光泽。

肉类的特殊部位及相关制品，如猪蹄、猪皮、燕窝、雪蛤等，富含胶原蛋白、多糖体，可有效地抗老防衰、紧致肌肤，而燕窝、雪蛤这类美容佳品，更是千古流传的宫廷养颜秘方。只要适当摄取肉类与动物性美颜制品，就能帮您打造出白里透红的好肤质！

Point 富含氨基酸，能恢复元气，打造光彩美肌

鸡肉 Chicken



美颜有效成分

蛋白质、氨基酸、铁

食疗功效

温中益气
强筋健骨

- **种类：** 土鸡、乌骨鸡、仿鸡
- **性味：** 性温，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、氨基酸、脂肪、不饱和脂肪酸、维生素A、B族维生素、泛酸、钙、铁、磷

○ **适用者：** 一般人、产妇　✗ **不适用者：** 无

鸡肉为什么能美容护肤

1 鸡肉含有丰富的蛋白质和多种氨基酸，能使皮肤光滑细腻，精神饱满有活力。

2 鸡爪富含胶原蛋白，可以使肌肤丰润有弹性，且能润滑关节，常吃有益于中年女性维持健康和美丽。

3 鸡皮含丰富脂肪与维生素A，具有美颜防皱之效，但热量高，适合身材瘦弱、干性肌肤的女性食用。

鸡肉的主要营养成分

1 鸡肉含蛋白质、十多种氨基酸、脂肪、不饱和脂肪酸、维生素A、B族维生素、泛酸、钙、铁、磷等营养素。

2 鸡肉的蛋白质含量达20%，不但脂肪含量低，且多为不饱和脂肪酸。

鸡肉的食疗效果

1 中医认为，鸡肉具温中益气、活血调经，以及强筋骨、健脾胃之效，且易消化，是老人、怀孕妇女、幼儿及术后病患者理想的蛋白质食物来源。

2 经过慢火熬炖的鸡汤，富含蛋白质和氨基酸，不但易消化，且有助预防呼吸道感染，常喝能预防感冒。久病虚弱及手术后病人，可多喝鸡汤来补身。

3 鸡肝含有维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C，可改善视力不佳、疲倦、肌肤暗沉等问题；另含铁、磷、钙，对于妇女贫血、发育不良、虚弱体质者，皆有助益。

鸡肉的食用方法

1 鸡肉买回来应放入冰箱以2～4℃冷藏保存，若不是马上吃，须冷冻于－18℃的冷冻库，可存放1个月。

2 鸡肉适合各种烹调方式，煎、煮、炒、烤、炖皆可烹调出可口风味；且其各部位，包括鸡胸、鸡翅、鸡腿、鸡脖、鸡爪、鸡杂等，烹调后皆富有独特风味及营养价值。

鸡肉的饮食宜忌

鸡心的胆固醇含量高，如有高脂血症、心血管疾病者不宜食用，有肥胖问题者，也不宜多吃。

鸡肉鲜蔬卷

抗老防衰＋改善白带

2 人份

- 热量 212.8千卡
- 糖类 9.8克
- 蛋白质 19.8克
- 脂肪 10.5克
- 膳食纤维 2.5克

■ 材料：

鸡肉薄片80克，牛蒡20克，四季豆40克，葱2根

■ 调味料：

橄榄油、橙汁各2小匙

■ 做法：

1. 葱、四季豆切小段；牛蒡切丝；四季豆、牛蒡以滚水汆烫。
2. 将鸡肉摊平，摆入葱、牛蒡和四季豆，再卷成筒状。
3. 热橄榄油锅，放入鸡肉卷，煎熟后再淋上橙汁，即可盛盘。

美白养颜功效

鸡肉中的维生素A、维生素C、维生素E是有效的抗氧化营养素，可抗老防衰，增强身体抑菌抗病力，并帮助消除妇女白带的困扰。

美白养颜功效

鸡大腿属于鸡腿的一部分，油脂含量较低，并富含蛋白质，可促进弹力蛋白、胶原蛋白的生成，进而维持肌肤弹性、润滑肌肤。

蒜香奶油鸡腿

紧实肌肤＋美容养颜

1 人份

- 热量 202.1千卡
- 糖类 5.0克
- 蛋白质 21
- 脂肪 10.9克
- 膳食纤维 0克

■ 材料：

鸡大腿1只，奶油5克，白芝麻少许，大蒜10克

■ 调味料：

酱油2大匙，糖1大匙

■ 做法：

1. 鸡大腿洗净，以刀斜切数刀，加入调味料及拍裂的大蒜，腌15分钟。
2. 将腌好的鸡大腿刷上奶油，放入烤箱烤5分钟后，取出刷第二层奶油；再放入烤箱，来回3次，最后撒上白芝麻即可。

金针红枣鸡汤

2人份

红润肤色＋除皱抗老

- 热量 371.5千卡
- 糖类 6.8克
- 蛋白质 46.7克
- 脂肪 17.5克
- 膳食纤维 1.8克

材料：

鸡腿250克，金针菜20克，
红枣、葱、姜适量

调味料：

盐1小匙

做法：

1. 红枣洗净、去核；鸡腿洗净，氽烫备用。
2. 所有材料入锅，加水煮滚后，转小火续煮约1小时。
3. 最后加盐调味即可。

美白养颜功效

鸡肉富含胶原蛋白，可维持肌肤紧实度，平滑肌肤柔嫩度，红枣、金针菜皆富含铁，具补血功效，可使脸色红润，改善气色。

花菇凤爪汤

3人份

修复肌肤＋紧致亮颜

- 热量 614.1千卡
- 糖类 20.7克
- 蛋白质 61.0克
- 脂肪 31.9克
- 膳食纤维 8.6克

材料：

鸡爪12只，花菇6朵，
胡萝卜、白萝卜各100克，
姜10克，青蒜1/2根

调味料：

米酒2大匙，盐1/2大匙

做法：

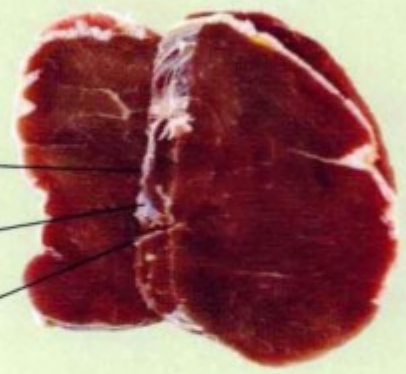
1. 鸡爪洗净，修去指甲，对半切开；花菇洗净，泡水至软；胡萝卜、白萝卜均洗净、去皮，切厚片状；姜洗净、切片；青蒜洗净、切段备用。
2. 材料放入电饭锅内锅中，加清水至八分满，外锅加1杯水，煮至开关跳起，加入青蒜、米酒和盐即成。

美白养颜功效

鸡爪低脂、低油，且富含胶原蛋白，可修护肌肤，达紧致亮颜功效；搭配富含纤维的花菇，排毒美白功效更优。

Point 富含锌、铁，可平衡油脂、红润肤色

牛肉 Beef



美颜有效成分

铁、锌、
蛋白质、氨基酸

食疗功效

补血益气
消除疲劳

- **种类：** 沙朗、菲力、牛腩
- **性味：** 性温，味甘
- **营养成分：**
  蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素A、B族维生素、泛酸、钙、铁、磷、钾、锌、铜、锰

○ **适用者：** 一般人、贫血者　✗ **不适用者：** 高胆固醇者、皮肤病患者

牛肉为什么能美容护肤

1 牛肉含大量的锌元素，可保持皮肤的油脂平衡，加速皮肤的新陈代谢，让您拥有亮丽的肤色。

2 牛肉含有充足的铁，能帮助人体制造所需的红细胞，可使脸部气色红润，适合轻微贫血，又怕皮肤老化的女性食用。

3 牛肉含有优质蛋白质，可增加肌肤弹性，改善暗沉现象，恢复水嫩肌感。

牛肉的主要营养成分

1 牛肉含有丰富蛋白质、必需氨基酸、脂肪、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}、烟酸、泛酸、钙、铁、磷、钾、锌、铜、锰等营养素。

2 一份瘦牛肉（约240克）即能供给人体每天所需蛋白质的一半，却只有179千卡的热量。

牛肉的食疗效果

1 牛肉富含铁，是造血必需的矿物质，更是血红素主要的来源。缺铁会让人感到疲倦、注意力不集中、头晕等。

2 牛肉含维生素B_{12}，对辅助造血机能非常重要，且能促进人体新陈代谢，进而供给身体能量。

3 牛肉含有微量元素锌，可协助人体转化糖类和蛋白质，并可加速伤口愈合，帮助手术后病人的复原。

4 中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨的功效。寒冬吃牛肉，有暖胃作用，为冬季补益佳品。

牛肉的食用方法

1 牛肉可广泛应用于各种料理，例如：红酒炖牛肉、咖喱牛肉、红烧牛肉、清炖牛肉、牛肉面、汉堡排等菜品。

2 牛肉不易熟烂，烹饪时放一些山楂、橘皮或木瓜，可使肉质纤维加速熟烂。

牛肉的饮食宜忌

1 牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，故老人、幼儿及消化功能弱者，不宜多吃。

2 牛肉属于红肉，胆固醇含量较高，高胆固醇者不宜常吃，以一周一次为宜。

3 牛肉属发物，皮肤病或肝、肾疾病患者应慎食。

红酒炖牛肉

6人份

促进代谢＋抗老防衰

- 热量 2109千卡
- 糖类 84.5克
- 蛋白质 164克
- 脂肪 77.2克
- 膳食纤维 1.3克

材料：

牛肉块1000克，小番茄1个切块，洋葱丁100克，橙子皮20克，红葡萄酒750毫升，蒜片30克

调味料：

盐、胡椒适量，橄榄油25毫升，香料包（月桂叶、百里香、迷迭香）1份

做法：

1. 热橄榄油锅，放入牛肉块、葡萄酒、其余调味料拌炒均匀后放凉，放进冰箱腌10小时，直至入味。
2. 将做法1放入洋葱丁、橙子皮、番茄块、蒜片加水煮滚后，转小火炖2小时。
3. 捞除香料包、橙子皮即可。

美白养颜功效

牛肉中的铁可补血，使脸色红润有光泽；红葡萄酒中的红酒多酚能有效抗氧化，并能改善代谢，防衰抗老。

洋葱香炒牛肉

2人份

紧实肌肤＋修复细胞

- 热量 337.4千卡
- 糖类 22.07克
- 蛋白质 24.4克
- 脂肪 17.7克
- 膳食纤维 2.6克

材料：

牛肉140克，洋葱1颗，葱1根，水50毫升

调味料：

砂糖1匙，酱油1.5匙，米酒20毫升，橄榄油2小匙

做法：

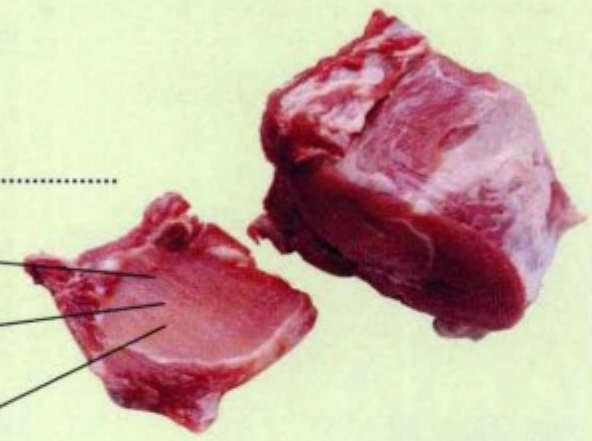
1. 牛肉切薄片；洋葱洗净去皮切片；葱洗净后切斜片备用。
2. 油锅烧热放入橄榄油，放入牛肉煎2分钟后，倒入其余调味料、水和洋葱片，烹煮约3分钟，接着放入葱片，盖上锅盖焖1分钟即可。

美白养颜功效

牛肉富含B族维生素，可增强免疫力，有助于身体的新陈代谢，消除疲劳；修补细胞，使肌肉紧实有力，恢复青春肌肤。

Point 富含B族维生素，可加速代谢、保护皮肤

猪肉 Pork



美颜有效成分

B族维生素、蛋白质、胶原蛋白

食疗功效

润肤抗老
促进发育

- **别名：** 豚、彘
- **性味：** 性温，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、钙、镁、铁、磷、钾

○ **适用者：** 一般人、体质虚弱者　✗ **不适用者：** 肥胖者

猪肉为什么能美容护肤

1 猪肉含有丰富的蛋白质和氨基酸，可以丰润肌肤，延缓老化速度，并可修复伤口、维护肌肤健康。

2 猪皮、猪蹄皆富含蛋白质，猪皮所含蛋白质更是猪瘦肉的1.5倍；猪皮中具有大量的胶原蛋白及弹力蛋白，常食可使皮肤润滑，有“以皮治皮”的功效，凡皮肤粗糙者，多吃有改善肌肤作用。

3 猪肉含有丰富的B族维生素，可加速人体新陈代谢，增加皮肤抵抗力，并帮助其他营养素的转化和吸收。

4 猪蹄的丰富胶质，可紧致肌肤，使其光泽有弹性；但脂肪含量较高，有瘦身需求者，不宜过量食用。

猪肉的主要营养成分

猪肉含有蛋白质、必需氨基酸、糖类、脂肪、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素D、维生素E、维生素K、烟酸、泛酸、钙、镁、铁、磷、钾等营养素。

猪肉的食疗效果

1 猪肉营养丰富，还含有钙、磷、铁等矿物质，因此具有强化肌肉、滋润皮肤的作用，并能使头发有光泽。

2 常吃猪肉可帮助修复身体组织、增强免疫力、保护器官功能、消除疲劳，也能预防疾病发生、强健肝脏。

3 中医认为，猪肉主治肾虚体弱、补虚、滋阴，对性功能有助益。

4 猪排骨和四物等药材炖汤，对于女性生理期的调养很有帮助；香油姜片煮猪肝汤，对于妇女产后体质改善、贫血、体虚等，均有显著的功效。

5 猪蹄含丰富蛋白质、胶质及铁，可补血通乳，有助乳汁分泌，很适合青春期女性、产后妇女食用。

猪肉的食用方法

1 猪的全身皆可食用，包括猪头肉、猪脑、猪心、猪肝、猪肺、猪肠、猪肚、猪蹄、猪五花、猪皮等。

2 猪蹄若经过葱姜水氽烫去腥，或油炸去油的处理，可保留丰富胶质，吃起来不油不腻、口感香嫩。

3 猪肉适合久煮，因为可降低脂肪的摄取（可减少30%～50%），胆固醇的含量也会大大降低，且不饱和脂肪酸的含量会增加，对血管健康有益处。

4 将猪骨与根茎类蔬菜一起炖汤，营养均衡，适合不宜吃过多肉类的心血管疾病患者，和咀嚼能力差的婴幼儿，以及老年人补充营养。

猪肉饮食宜忌

1 猪蹄虽富含胶质，但脂肪含量不低，不宜食用过量，以免造成肥胖和血脂肪增加的问题。

2 肥胖症、动脉硬化及高血压患者，应少吃肥猪肉。

木耳韭黄炒肉丝

2人份

红润气色＋促进代谢

- 热量 348.8千卡
- 糖类 20.6克
- 蛋白质 28.3克
- 脂肪 18.0克
- 膳食纤维 2.4克

材料：

肉丝、韭黄各100克，
新鲜木耳10克，
大蒜2瓣，鸡蛋1个

调味料：

橄榄油2小匙，酒1小匙，
盐、糖各1/8小匙，淀粉1大匙

做法：

1 材料洗净；木耳切丝；大蒜切末、韭黄切段；鸡蛋打散成蛋液；肉丝以酒、盐、糖和淀粉腌20分钟。

2 将鸡蛋倒入热橄榄油锅中，稍微凝固后捞起；将肉丝快速拌炒变色，盛起。

3 最后爆香蒜末，放入木耳、韭黄炒熟，加肉丝拌匀后，再加蛋炒熟，即可食用。

美白养颜功效

木耳中的维生素D可促进钙被人体吸收，强化保护骨骼作用。猪肉中大量的B族维生素，则可加速新陈代谢，维持皮肤光泽和健康。

甜醋煲猪蹄

4人份

紧实肌肤＋保护筋骨

- 热量 2628千卡
- 糖类 94克
- 蛋白质 360.7克
- 脂肪 77.4克
- 膳食纤维 2克

■ **材料：**

猪前蹄1只（约1500克），
老姜2大块，水5杯

■ **调味料：**

甜醋200克，陈醋100克

■ **做法：**

1. 猪蹄去杂毛，洗净，用滚水煮5分钟；老姜去皮，轻拍至裂开。
2. 甜醋和陈醋倒入锅中煮滚，放入老姜，煮滚后转小火续煮30分钟。
3. 猪蹄放入锅中，转小火煲2小时至熟烂。

美白养颜功效

猪蹄含胶原蛋白，及有助于细胞再生的蛋白质，能维持肌肤弹性和紧实度；醋可促进消化，并维持体内酸碱平衡，进而改善肤质。

木瓜炖猪蹄

3人份

活化肌肤＋美白淡斑

- 热量 1665.4千卡
- 糖类 72.9克
- 蛋白质 146.8克
- 脂肪 87.4克
- 膳食纤维 20.9克

■ **材料：**

青木瓜半个（约300克），
猪蹄1只（约500克），
黄豆100克，葱1根，姜4片

■ **调味料：**

米酒1大匙，盐1小匙

■ **做法：**

1. 青木瓜去皮及籽，切块；猪蹄去杂毛洗净，放入滚水中氽烫，捞出；葱洗净，切长段；黄豆泡水2小时，捞出备用。
2. 锅中倒半锅水，放入猪蹄、黄豆、葱段和姜片，加入米酒煮至猪蹄八分熟，再加入木瓜，煮至熟烂，熄火，加盐调味即可。

美白养颜功效

青木瓜含生物碱、木瓜酶、多酚类，能美白淡斑、消除细纹；猪蹄和黄豆中的蛋白质，可修补受损肌肤，恢复光泽肌感。

栗子百合猪蹄汤

2人份

强化骨骼＋合成胶原蛋白

- 热量 646.1千卡
- 糖类 44.0克
- 蛋白质 47.9克
- 脂肪 29.5克
- 膳食纤维 6.9克

■ 材料：

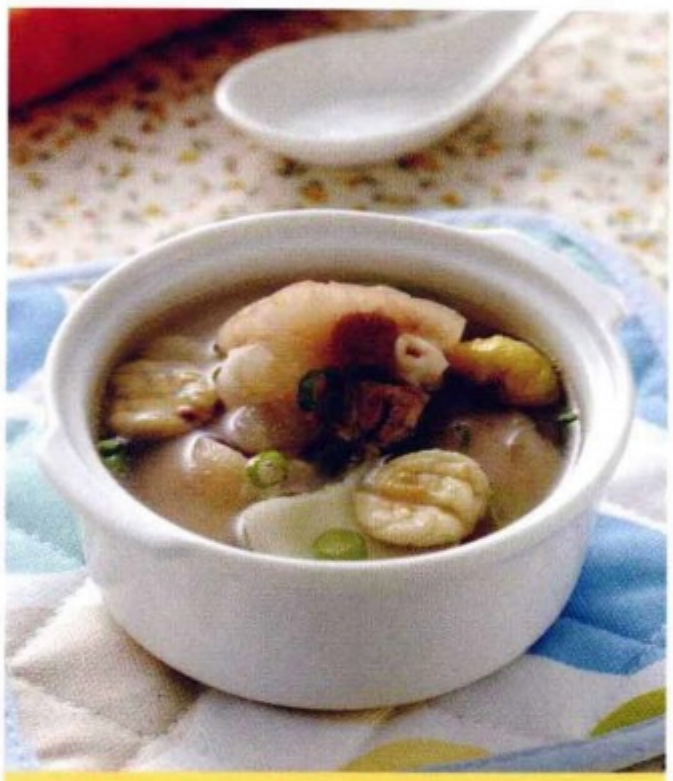
猪前蹄1/3只，百合10克，
鲜栗子100克，水4杯

■ 调味料：

盐1小匙

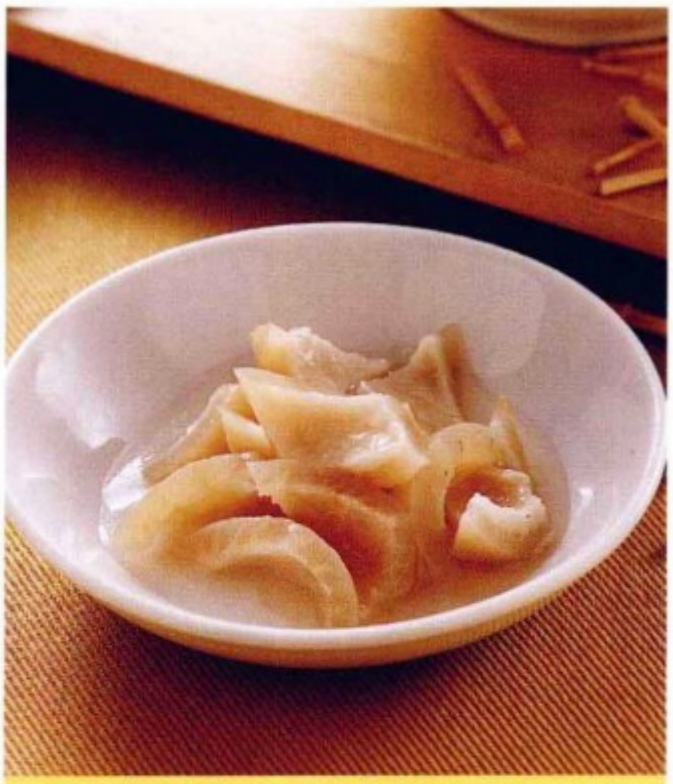
■ 做法：

1. 材料洗净；猪蹄用水氽烫，捞出；栗子放入水中煮滚，去外皮。
2. 猪蹄、百合和栗子放入煲锅，加水，大火煮滚后转小火，烹煮1小时。
3. 最后加盐调味后，即可食用。



美白养颜功效

猪蹄富含胶质和钙，可强化骨骼、恢复肌肤弹性。搭配富含维生素C的栗子，可促进体内胶原蛋白合成，细致肌肤。



美白养颜功效

猪皮蛋白质含量高，可快速使胶原蛋白再生，有效延缓老化，但其胆固醇含量也很高，一周勿吃超过2次。

茅根炖猪皮

5人份

修复肌肤＋延缓衰老

- 热量 2505.9千卡
- 糖类 65.5克
- 蛋白质 59.1克
- 脂肪 223.0克
- 膳食纤维 0.0克

■ 材料：

猪皮500克，白茅根60克

■ 调味料：

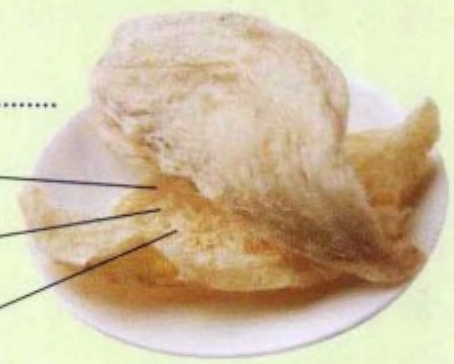
冰糖适量

■ 做法：

1. 猪皮洗净；茅根洗净加水先煎，滤去渣滓取出白茅根汁。
2. 将白茅根汁和猪皮一起炖熟，再加入冰糖拌匀，即可食用。

Point 富含多糖体、胶原蛋白，是抗老防衰的佳品

燕窝 Swallow's Nest



美颜有效成分

多糖体、胶原蛋白

食疗功效

滋阴润肺 抗老养颜

- **别名：** 燕蔬菜、燕根
- **性味：** 性平，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、多种氨基酸、葡萄糖、半乳糖、甘露糖、糖蛋白、钙、磷、钾、硫

○ **适用者：** 一般人、银发族　✗ **不适用者：** 过敏、痰湿体质者

燕窝为什么能美容护肤

1 燕窝富含多糖类物质，能减缓细胞衰老的速度，使皮肤变得光滑有弹性。

2 燕窝富含水溶性胶原蛋白及钙、铁、磷等，可修复皮肤细小伤口、增加细胞再生能力，减少痘疤和小细纹产生。

燕窝的主要营养成分

1 燕窝中蛋白质，主要由精氨酸、胱氨酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸等氨基酸所组成。其他还含丰富的钙、磷、钾和硫等营养素。

2 燕窝含葡萄糖、半乳糖、甘露糖、糖蛋白，及N-乙醯葡萄糖氨等多种人体必需糖类营养素。

燕窝的食疗效果

1 燕窝含大量蛋白质和上皮生长因子，能刺激多种细胞的增生、分裂，有助于加速伤口愈合，对皮肤外伤、口腔溃疡、手术后创面组织恢复等有益。

2 研究显示，燕窝含有的糖蛋白，可维持细胞健康、促进血液循环、有益于组织与上皮细胞生长、抗氧化等。

燕窝的食用方法

1 在家自制冰糖燕窝，可将燕窝先用清水浸泡，将杂质与羽毛挑去，洗净沥干。再将燕窝放入炖盅内，加2碗热水，盖住盅口后，放入蒸锅，隔水慢炖1小时，再加入冰糖即可。

2 若预算不足以购买价格昂贵的燕窝，可考虑以银耳来代替，因其营养成分和燕窝很相近，购买容易且价格低廉，更适合一般人食用。

燕窝的饮食宜忌

1 燕窝属于高蛋白的致敏物质。如为湿疹、荨麻疹体质，或处于过敏发作期间，吃燕窝可能会加重过敏症状。

2 燕窝为养阴润燥之物，故大便稀软不成形，或痰湿停滞者不宜吃。

3 老人虚损、气喘、咳嗽痰喘、支气管炎，和想要养颜美容者，宜多吃燕窝。

4 癌症患者是否适合服食燕窝，目前医学界仍没有定论，建议患者不要自行服用为宜。

椰汁炖燕窝

3 人份

紧实肌肤＋美白淡斑

- 热量 638.4千卡
- 糖类 159.5克
- 蛋白质 0.1克
- 脂肪 159.5克
- 膳食纤维 2.5克

■ **材料：**

椰子1个，干燕窝40克

■ **调味料：**

冰糖150克

■ **做法：**

1. 干燕窝泡水4小时，捞除杂质，备用。
2. 椰子切开顶端，椰汁倒入锅中，加冰糖溶煮成椰汁糖水，椰子壳留下备用。
3. 将燕窝及椰汁糖水放入椰子壳中，移入蒸锅中，隔水蒸炖1小时，即可盛出。

美白养颜功效

燕窝含有多种氨基酸，有助于胶原蛋白生成，并含促进细胞分裂的激素及表皮生长因子，可使肌肤紧实，并具美白淡斑功效。

北杏燕窝汤

3 人份

活化肌肤＋焕彩醒肤

- 热量 470.4千卡
- 糖类 117.1克
- 蛋白质 0.1克
- 脂肪 0.2克
- 膳食纤维 2.5克

■ **材料：**

干燕窝40克，南杏片3克

■ **调味料：**

冰糖110克

■ **做法：**

1. 干燕窝放入大碗中，加滚水浸泡4小时，捞出；挑除杂质，放入滚水中煮10分钟，捞出；再以清水稍微浸泡，捞出、沥干。
2. 南杏片放入滚水中煮5分钟，捞出，待凉去除外膜，备用。
3. 锅中放入冰糖和3杯水，煮成糖水，加入所有材料，移入炖盅中，以小火炖煮3～3.5小时至软烂入味，即可盛出。

美白养颜功效

燕窝含皮肤生长因子，可增进细胞再生功能，使肌肤细致亮泽；杏仁含有不饱和脂肪酸，能滋润肌肤，增加肌肤光泽。

Point 慈禧太后御用美颜秘方，有效除皱、美白、亮颜

雪蛤 Oviductus Ranae

美颜有效成分

多糖体、胶原蛋白

食疗功效

补肾益精 润肺养阴

- **别名：** 雪蛤膏、蛤士蟆
- **性味：** 性平，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、氨基酸、糖类、多糖体、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、肌醇、钾、钠、镁、钙、铁、锌、铜、锰

○ **适用者：** 一般人、更年期妇女　✗ **不适用者：** 儿童与青少年

雪蛤为什么能美容护肤

1 雪蛤含有荷尔蒙、胶原蛋白、氨基酸和肌醇等物质，可促进皮肤新陈代谢，对保湿除皱、晒后修复、美白淡化及修复伤口，都有很好功效。

2 相传慈禧太后就是食用宫中御医调制的雪蛤膏，即使年过五十，还能拥有细致光滑的皮肤。

3 中国医药界研究发现，雪蛤的成分和女性卵巢的雌激素类似，对女性第二性征发育有帮助，还可抗衰老及改善更年期不适。

雪蛤的主要营养成分

雪蛤主要含有蛋白质、糖类、多糖体、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、钾、钠、镁、钙、铁、锌、铜、锰等营养素。

雪蛤的食疗效果

1 雪蛤含有多种人体所需的微量元素以及必需氨基酸，具有延缓衰老、降血脂、提高人体免疫力、抗疲劳等作用，是天然的营养滋补品。

2 雪蛤富含蛋白质和表皮生长因子，能加速细胞分裂增殖，对术后伤口复原、黏膜组织溃疡的愈合均有助益。

3 李时珍《本草纲目》记载：“雪蛤性平、味甘咸。具解虚劳、利水、消肿、补虚之效。”对年老体弱、产后复原、久病不愈者，有良好的滋补作用。

4 现代医学研究发现，雪蛤含多糖体，可提高人体免疫能力、促进血液循环；并含丰富蛋白质、维生素和矿物质，能治神经衰弱、精力不足等症。

雪蛤的食用方法

1 天然的雪蛤为白色中带有自然杂色。若特别洁白，可能经过化学药剂处理。

2 雪蛤需保存在密封罐中，并置于阴凉、通风的干燥处，以防虫蛀。

雪蛤的饮食宜忌

1 老人虚损、气喘、咳嗽痰喘、支气管炎和想要养颜美容者，皆适合吃雪蛤。

2 肺胃虚寒、腹泻者不宜服用雪蛤。

3 儿童与青少年不能长期吃雪蛤，因雪蛤中的激素成分会对发育造成影响。

银耳炖雪蛤

3 人份

亮颜活肤＋保湿淡斑

- 热量 1471.1千卡
- 糖类 332.7克
- 蛋白质 29.4克
- 脂肪 2.5克
- 膳食纤维 45.4克

■ 材料：

发好的雪蛤20克，银耳110克，莲子、红枣各75克

■ 调味料：

冰糖200克

■ 做法：

1. 红枣、莲子洗净；银耳泡水，撕成小朵备用。
2. 煲锅中倒入1600毫升滚水，加入所有材料及冰糖，移入蒸锅中，隔水蒸炖1小时，即可食用。

美白养颜功效

银耳含多糖体，可使肌肤水嫩有弹性，长期食用还可淡斑；雪蛤中的皮肤生长因子和促进细胞分裂因子，有助于亮颜活肤。

美白养颜功效

雪蛤的胶原蛋白、氨基酸，可使皮肤细致柔滑，并含激素成分，对中年妇女养颜功效显著；人参、枸杞子则能红润肤色。

人参枸杞雪蛤汤

3 人份

红润肤色＋细致肌肤

- 热量 450.6千卡
- 糖类 109.1克
- 蛋白质 3.4克
- 脂肪 0.1克
- 膳食纤维 1.7克

■ 材料：

发好的雪蛤110克，
枸杞子适量，人参2支

■ 调味料：

冰糖75克

■ 做法：

1. 雪蛤泡水，挑除杂质；枸杞子、人参洗净；冰糖放入锅中，加入1杯开水煮溶，备用。
2. 枸杞子、人参放入碗中，加入2杯水，移入蒸锅中，蒸至香味溢出，取出，加入雪蛤及煮溶的糖水即可。

饮品、油脂类

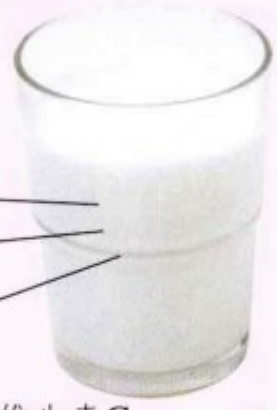
喝对饮品也能有效美白养颜！牛奶、蜂蜜、绿茶、酸奶是公认有效的四大美颜饮品。

牛奶拥有的滋润成分，易被皮肤吸收，是埃及艳后钟爱的美肌秘方；蜂蜜富含糖类和数种养颜成分，除了冲泡饮用外，还经常作为甜点作料，提升可口度；绿茶具抗氧化和杀菌作用，有助于抗老防衰；酸奶中的益生菌，则有助于体内环保，预防黑斑和青春痘。

除此之外，炒菜要用对油，橄榄油因为富含不饱和脂肪酸，能帮助肌肤保湿和抗老，作为炒菜料理用油或作料，皆可发挥养生美容功效，美味又健康。

Point 营养丰富，外服、内用皆具有美颜滋养效果

牛奶 Milk



美颜有效成分
B族维生素、蛋白质、乳脂肪

食疗功效
纾压助眠
强壮骨骼

- **别名：** 牛乳
- **性味：** 性平，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、脂肪、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、泛酸、叶酸、钙、镁、铁、钾、钠

○ **适用者：** 一般人、失眠者　✗ **不适用者：** 乳糖不耐症患者

牛奶为什么能美容护肤

1 牛奶含有蛋白质和多种维生素、矿物质，特别是含有较多的B族维生素，能滋润肌肤、保护表皮、防止干裂，使皮肤光滑柔软。

2 牛奶含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具天然保湿效果，且容易被皮肤所吸收，美容效果极佳。埃及艳后钟爱于洗牛奶浴，以维持嫩白肌感。

3 牛奶具有养心肺、润皮肤、补益五脏等功效，多喝可增加皮肤的活力和弹性。

4 以牛奶加热来蒸脸，可促进脸部血液循环，加快新陈代谢，红润肤色。

牛奶的主要营养成分

牛奶含有多种维生素、泛酸、烟酸、叶酸、钙、镁、铁、钾、钠等多种营养素。

牛奶的食疗效果

1 牛奶含有多种能增强人体免疫能力的免疫球蛋白抗体，及维生素A、B族维生素、维生素D，具有防癌作用，尤其是胃癌和结肠癌。

2 牛奶富含优质脂肪，可运送维生素A、维生素D、维生素E，并提供身体必需脂肪酸。

3 牛奶中所含的维生素A，具有抗氧化的功能，可维护视力正常和皮肤健康。

4 一杯牛奶（240毫升）约可提供250毫克的钙，是成人一日所需钙的1/4，且牛奶所含的维生素D，使钙更易于被人体吸收利用，能增强牙齿及骨质密度，预防骨质疏松症。

牛奶的食用方法

请避免空腹饮用牛奶。牛奶会让胃酸分泌，尤其是冰牛奶会刺激肠胃道，造成腹泻，因此牛奶最好饭后再喝，或搭配食物一起饮用。

牛奶的饮食宜忌

1 乳糖不耐症患者体内缺乏特殊消化酶，造成无法有效分解乳糖，而出现一喝牛奶就腹胀、腹痛、拉肚子的现象，因此乳糖不耐症患者不宜喝牛奶。

2 牛奶含有色氨酸，会使人嗜睡，而且牛奶中的钙还能缓解紧张情绪，因此晚上睡前可喝杯牛奶助眠。

山药薏米牛奶锅

3 人份

细致肌肤＋抗老防皱

- 热量 1434.4千卡
- 糖类 135.4克
- 蛋白质 65.6克
- 脂肪 70.0克
- 膳食纤维 9.0克

材料：

山药100克，花生30克，
薏米30克，黄芪2片，
牛奶6～7杯，柳松菇50克，
枸杞子20克

调味料：

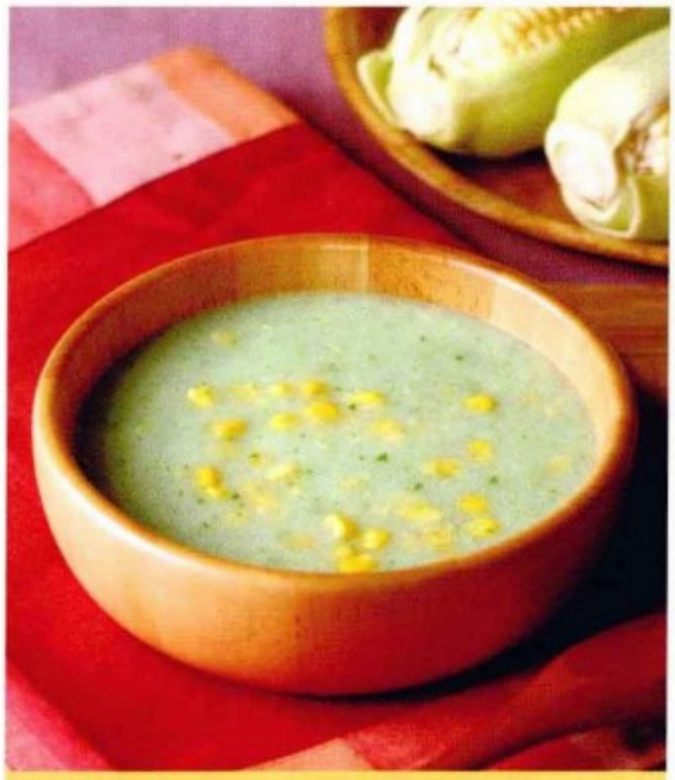
盐2小匙，糖1小匙

做法：

1. 山药去皮，以波纹刀切成片；花生、柳松菇洗净；薏米泡水、捞出备用。
2. 锅中倒入牛奶、花生和薏米，煮至花生熟软，再加入山药片、黄芪、枸杞子，以小火煮约15分钟，最后加入柳松菇和调味料煮匀，即可食用。

美白养颜功效

牛奶富含蛋白质及氨基酸，有助于胶原蛋白形成，维持肌肤紧实；山药中的皂苷，在体内会形成类雌激素功能，可细致肌肤。



美白养颜功效

此汤品纤维丰富，可刺激胃肠蠕动，加速排便，排出体内毒素；且含维生素E，可防止皮肤病变，保持肌肤年轻水嫩。

奶香玉米蔬菜汤

1 人份

延缓老化＋高纤排毒

- 热量 540.3千卡
- 糖类 92.08克
- 蛋白质 1.68克
- 脂肪 14.11克
- 膳食纤维 10.9克

材料：

小油菜30克，牛奶200毫升，
玉米酱400毫升，玉米粒150克

调味料：

盐1/2小匙，胡椒粉适量

做法：

1. 小油菜洗净撕成小片，放入果汁机中，加入100毫升的水和少许的盐打成泥，倒出备用。
2. 将做法1和200毫升的水倒入锅中，以大火煮滚后，再加玉米酱、玉米粒、牛奶煮滚。
3. 加入调味料拌匀即可。

奶香草菇炖西兰花

2 人份

补充元气+红润肤色

- 热量 364.2千卡
- 糖类 33.1克
- 蛋白质 19.1克
- 脂肪 18.27克
- 膳食纤维 11.2克

材料：

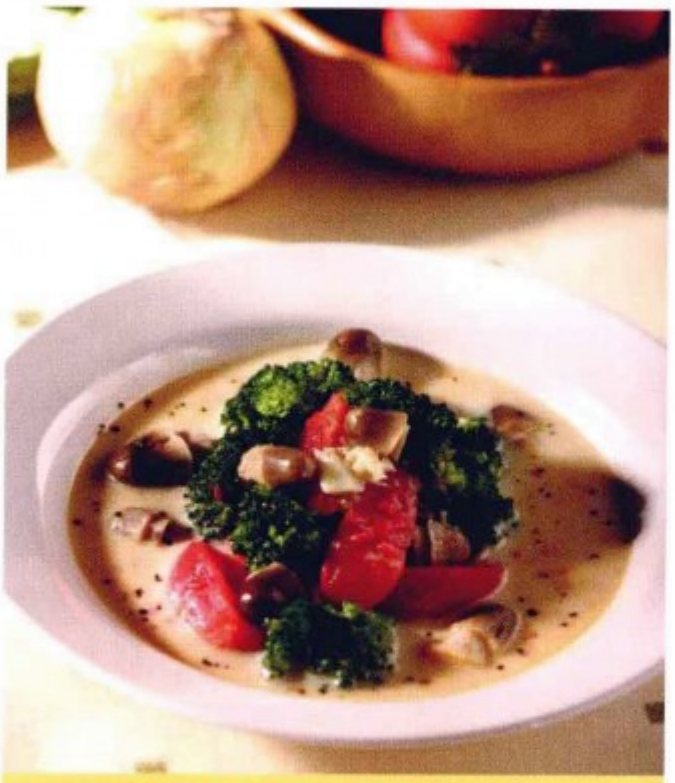
草菇100克，番茄1个，
西兰花300克，鲜奶200毫升

调味料：

奶油1小匙，盐1/2小匙，
糖1/4小匙，橄榄油2小匙

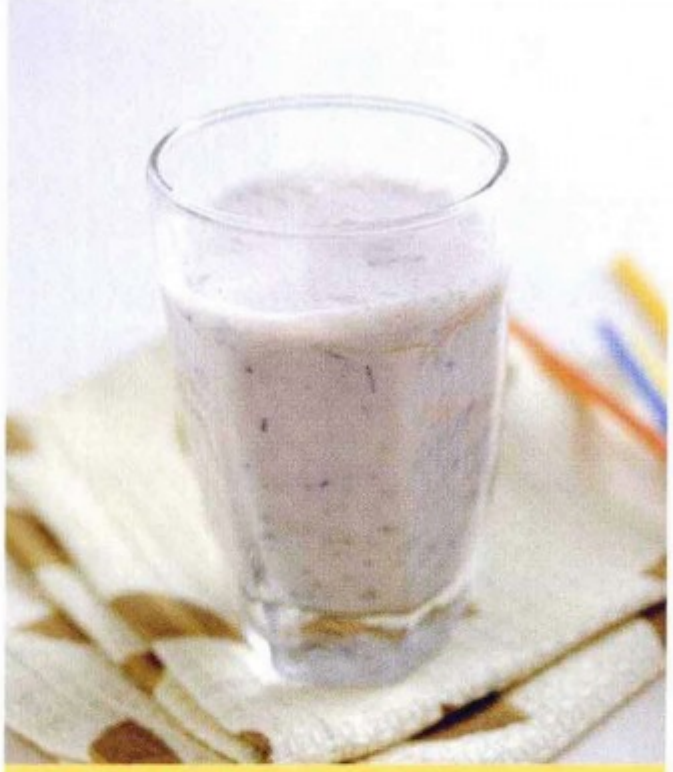
做法：

1. 草菇洗净；番茄洗净切块；西兰花洗净切小朵备用。
2. 以橄榄油热锅后，倒入奶油，放入做法1的材料炒匀后，再加鲜奶搅拌。
3. 最后加糖、盐调味后，再翻炒2分钟左右，即可食用。



美白养颜功效

草菇具抗氧化功用，能保护肌肤，延缓老化，还可消除疲劳、补充铁，使脸色红润，搭配鲜奶料理，有助嫩白肌肤。



美白养颜功效

本饮品含氨基酸及B族维生素，可提升皮肤保湿、修复的能力；葡萄多酚、维生素A、维生素C，可有效美白抗老。

美白葡萄牛奶

1 人份

美白抗老+保湿锁水

- 热量 224千卡
- 糖类 39.6克
- 蛋白质 7.9克
- 脂肪 4.8克
- 膳食纤维 0.6克

材料：

葡萄100克，
低脂牛奶240毫升

调味料：

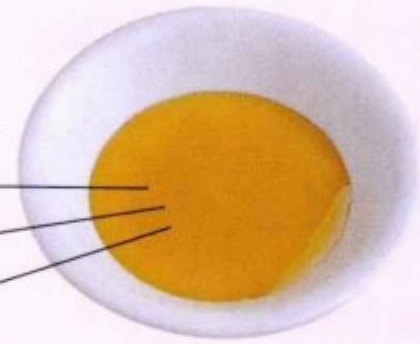
蜂蜜1大匙

做法：

葡萄洗净后放入果汁机中，加入牛奶、蜂蜜，以高速打成汁，即可食用。

Point 内服外用皆宜，有效增强肌肤活力、预防衰老

蜂蜜 Honey



美颜有效成分

B族维生素、单糖、蜂蜜酶

食疗功效

安神益智
润肠通便

别名： 蜜、蜜糖

● **性味：** 性平，味甘

● **营养成分：**
葡萄糖、果糖、单糖、类黄酮素、氨基酸、有机酸、活性酶、蜂蜜酶、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素K、泛酸、叶酸、钙、铁、镁、磷、钾、钠

○ **适用者：** 一般人、生理期女性　✗ **不适用者：** 未满1岁的婴儿

蜂蜜为什么能美容护肤

1 蜂蜜有很强的杀菌作用，能够消灭或抑制皮肤表面的细菌，保护皮肤、预防青春痘与粉刺，还能减少皮肤的色素沉淀，促进上皮组织再生。

2 蜂蜜含有维生素A、B族维生素，涂抹于皮肤上，能起到滋润和营养作用，可使皮肤细腻光滑，还可防止冬季皮肤干裂。

3 内服或外用蜂蜜，能有效改善女性身体机能，增强皮肤的活力和抗菌力，并可减少皱纹和老化现象。

4 由于蜂蜜可促进新陈代谢，加快老废角质的剥落，市面上许多高级的保养品，皆有添加蜂蜜成分，以达到保湿与美白的效果。

蜂蜜的主要营养成分

蜂蜜含有葡萄糖、果糖、单糖、类黄酮素、氨基酸、有机酸、活性酶、蜂蜜酶、多种维生素、泛酸、烟酸、叶酸及钙、铁、镁、磷、钾、钠等多种营养素。

蜂蜜的食疗效果

1 新鲜蜂蜜中的单糖，能促进肠内益生菌的繁殖，具有整肠、助消化、抗过敏、提高免疫力的作用。

2 蜂蜜中含有镁，有助于大脑神经传导，具有调节神经系统的功能；女性在经期前后，多食用蜂蜜，能起到平稳情绪的作用，有助于身体的放松、消除紧张、减轻压力。

3 蜂蜜含有色氨酸与糖类，具有安神益智和改善睡眠的作用。患有失眠症或神经衰弱者，每天睡觉前食用蜂蜜，可帮助睡眠、放松心情。

4 蜂蜜含有70%以上的单糖类，能够直接被人体肠壁细胞吸收利用，不需经人体消化，对于儿童、老年人及病人的热

量吸收、增强体力很有帮助。

蜂蜜的食用方法

1 蜂蜜最简单的吃法是用冷开水冲成蜂蜜水，也可直接涂抹在松饼或吐司上。

2 蜂蜜不需放入冰箱冷藏，因其水分含量少，细菌和酵母菌难以在蜂蜜中生存。

3 蜂蜜加热后，不会产生毒素，只是高温会使部分营养成分遭受破坏，一般多用于甜点调味及冲泡饮料。

4 蜂蜜也可添加在咖啡或红茶等饮料中，代替糖作为调味品使用，营养价值高，并可增加饮品风味。

蜂蜜的饮食宜忌

1 脑力劳动者和熬夜的人，经常饮用蜂蜜水，可使体力恢复。运动员可在赛前15分钟适量服用蜂蜜，有助于提升体能和体力。

2 蜂蜜含糖量较高，糖尿病患者要慎用。

3 未满一岁的婴儿，因肠胃等消化器官尚未发育完全，最好不要食用未经消毒的天然蜂蜜。

蜂蜜煎香蕉

1 人份

润泽肌肤＋纾压安眠

- 热量 499千卡
- 糖类 123.5克
- 蛋白质 5.4克
- 脂肪 1.1克
- 膳食纤维 6.4克

■ 材料：

香蕉2根，杏仁片5克，蜂蜜2大匙

■ 调味料：

白兰地酒1小匙，橄榄油1小匙

■ 做法：

1 将一根香蕉对半切再劈开，成4片。

2 将橄榄油放入平底锅加热，再放入香蕉，以小火煎。

3 加入蜂蜜一起煎，直到香蕉充分吸收蜂蜜后，再加入少许白兰地，熄火。

4 将香蕉盛盘，撒上杏仁片即可。

美白养颜功效

此甜点可有效润泽肌肤。常食蜂蜜可使皮肤白嫩光滑，预防干裂；香蕉含维生素A，可维护皮肤、毛发健康，并改善四肢皮肤龟裂。

蜜蒸芝麻

润肤抗老＋靓白美颜

1 人份

- 热量 620.3千卡
- 糖类 127.2克
- 蛋白质 4.9克
- 脂肪 13.5克
- 膳食纤维 2.3克

■ **材料：**

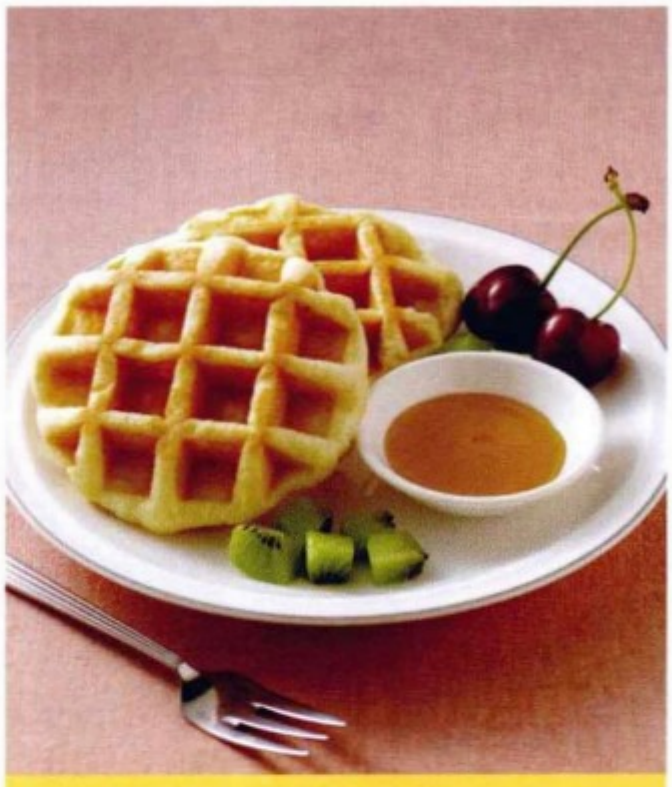
蜂蜜150克，黑芝麻25克

■ **做法：**

1. 先将黑芝麻磨碎，加入蜂蜜拌匀。
2. 再将蜂蜜芝麻置于电饭锅中蒸熟，每天早晚食用二次。

美白养颜功效

蜂蜜的维生素A、芝麻的不饱和脂肪酸，皆可改善肌肤粗糙现象；芝麻酚则具抗氧化功效，可减少黑色素形成，有助于美白。



美白养颜功效

蜂蜜能有效保持肌肤湿度，使肌肤润滑有光泽。可再搭配富含维生素C的水果，如猕猴桃、樱桃，可有效美白抗老。

香甜蜂蜜松饼

美白除斑＋延缓老化

2 人份

- 热量 722.1千卡
- 糖类 117.0克
- 蛋白质 18.4克
- 脂肪 20.1克
- 膳食纤维 0.0克

■ **材料：**

松饼粉150克，牛奶3/4杯

■ **调味料：**

奶油 1 小匙，蜂蜜2大匙

■ **做法：**

1. 松饼粉过筛，再加入牛奶，搅拌均匀，直至无干粉成面糊。
2. 以奶油热锅，倒入适量面糊，用中小火煎至底部上色，再翻面略煎，即可盛盘。
3. 食用前淋上蜂蜜即可。

蜂蜜芦荟汁

1 人份

预防衰老＋体内排毒

- 热量 50千卡
- 糖类 12.1克
- 蛋白质 0.1克
- 脂肪 0.4克
- 膳食纤维 5.1克

■ 材料：

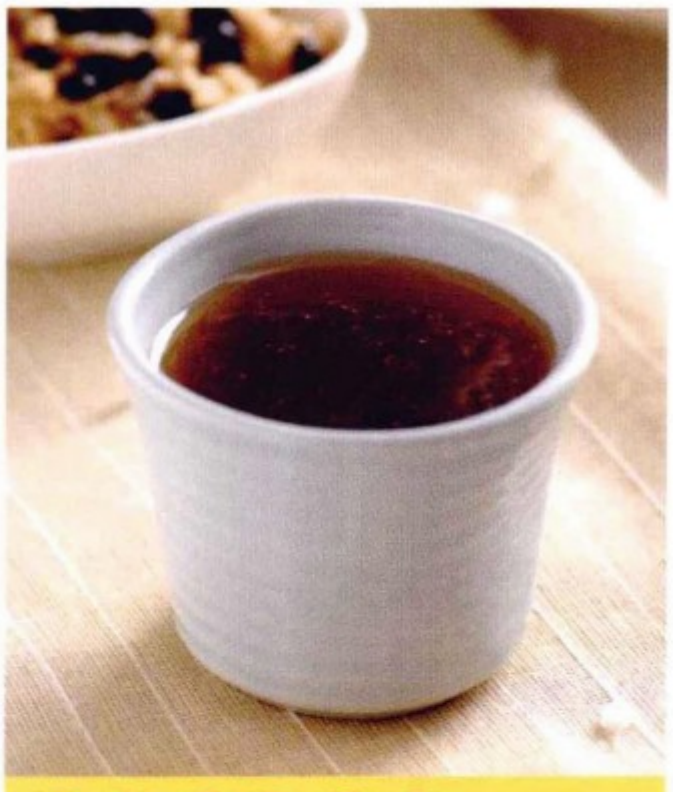
芦荟叶100克，蜂蜜2小匙，琼脂条5克，开水1杯

■ 做法：

1. 新鲜芦荟洗净后，划开芦荟叶，取出新鲜果肉，切小丁，备用。
2. 将所有材料放入果汁机中打成汁，即可饮用。

美白养颜功效

芦荟含多种营养物质，可以直接被皮肤细胞吸收，滋养皮肤。蜂蜜和琼脂，可润肠通便、有效排毒，进而恢复肌肤光彩。



香油蜜茶

2 人份

活化肌肤＋镇静安神

- 热量 362.3千卡
- 糖类 36.7克
- 蛋白质 0克
- 脂肪 25克
- 膳食纤维 0克

■ 材料：

蜂蜜45克，温开水900毫升

■ 调味料：

香油25克

■ 做法：

1. 蜂蜜放入大碗中搅拌均匀，一边搅拌一边将香油加入混合搅拌。
2. 将温开水缓慢倒入做法1混合，搅拌均匀后，即可饮用。

美白养颜功效

蜂蜜富含维生素、矿物质、氨基酸、酶，能促进肌肤细胞再生，并有助于消化吸收、增进食欲、镇静安眠，提高免疫力。

Point 含多种益生菌，可促进肠道健康、提升免疫力

酸奶 Yogurt

美颜有效成分

乳酸菌、B族维生素、维生素C

食疗功效

肠道保健
改善过敏

- **别名：** 酸奶、发酵乳
- **性味：** 性平，味酸甘
- **营养成分：**
  蛋白质、氨基酸、脂肪、乳酸菌、乳糖、B族维生素、维生素C、β-胡萝卜素、钙、铁、磷、钾

○ **适用者：** 一般人、便秘者　✗ **不适用者：** 胃酸过多患者

酸奶为什么能美容护肤

1 酸奶含有B族维生素，可维持皮肤组织的弹性；并含有维生素C，有助于肌肤生成胶原蛋白，并有淡化黑斑的功效。

2 酸奶富含优质蛋白质与多种氨基酸，长期适量饮用，可使皮肤光滑细致。

3 酸奶含有对人体有益的乳酸菌，能够扫除肠道有害菌，排除宿便和毒素，可预防青春痘或斑点，使肌肤完美无瑕。

酸奶的主要营养成分

酸奶含有优质蛋白质、多种氨基酸、脂肪、乳酸菌、乳糖，及β-胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、铁、磷、钾等营养成分。

酸奶的食疗效果

1 酸奶中的钙易被人体吸收，含量又高，具有预防骨质疏松症的功效。

2 酸奶含有多种乳酸菌，这些对人体有益的乳酸菌，会和致病菌抗衡，使其不易在肠道及人体黏膜处生存，进而使人体抵抗力增加。

3 酸奶富含B族维生素、叶酸、磷酸和钙，特别适合怀孕妇女饮用。

4 酸奶中的胆碱含量高，经常食用可降低血中胆固醇，增强免疫力，降低高血压、动脉硬化等心血管疾病的发生率。

酸奶的食用方法

1 酸奶不宜空腹饮用，因为在空腹状态下饮用酸奶，肠胃的吸收效果较差，饭后30分钟～2小时，为最佳饮用酸奶的时间。

2 酸奶的温度在10～12℃间，口感最好；夏季的饮用温度则可适当降低至7～10℃。

酸奶的饮食宜忌

1 酸奶比牛奶更易被人体接受，乳糖不耐症患者，也可以饮用酸奶，而不会引起腹胀和腹泻。

2 酸奶中的酸性物质，容易引起龋齿，所以喝完要马上漱口。

3 酸奶勿与抗生素类药物同时服用，应间隔4～6小时。因抗生素会杀灭酸奶中的益生菌，降低其保健功效。

什锦水果酸奶

美白抗老＋清肠排毒

2 人份

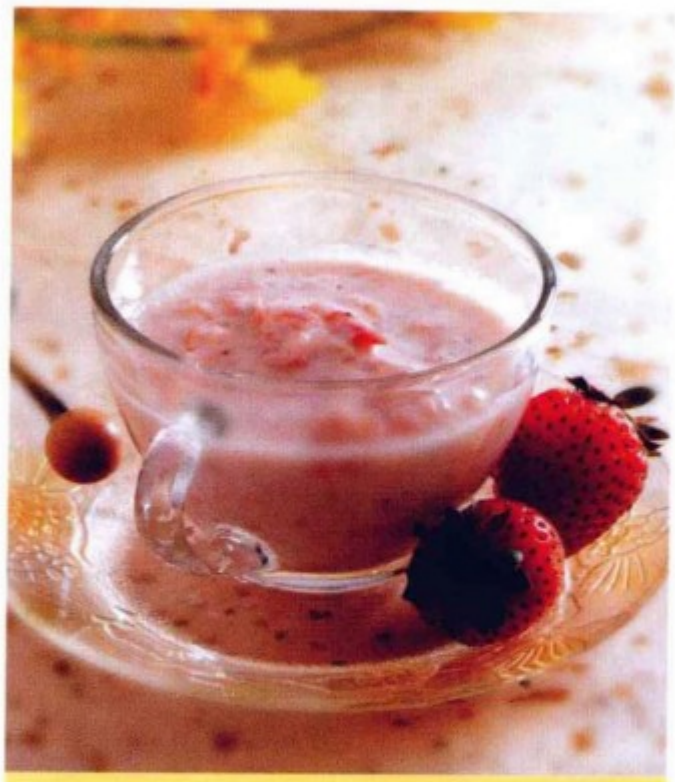
- 热量 150千卡
- 糖类 28克
- 蛋白质 5.3克
- 脂肪 4.2克
- 膳食纤维 0.72克

■ 材料：

草莓30克，哈密瓜40克，
香蕉30克，酸奶1/2杯

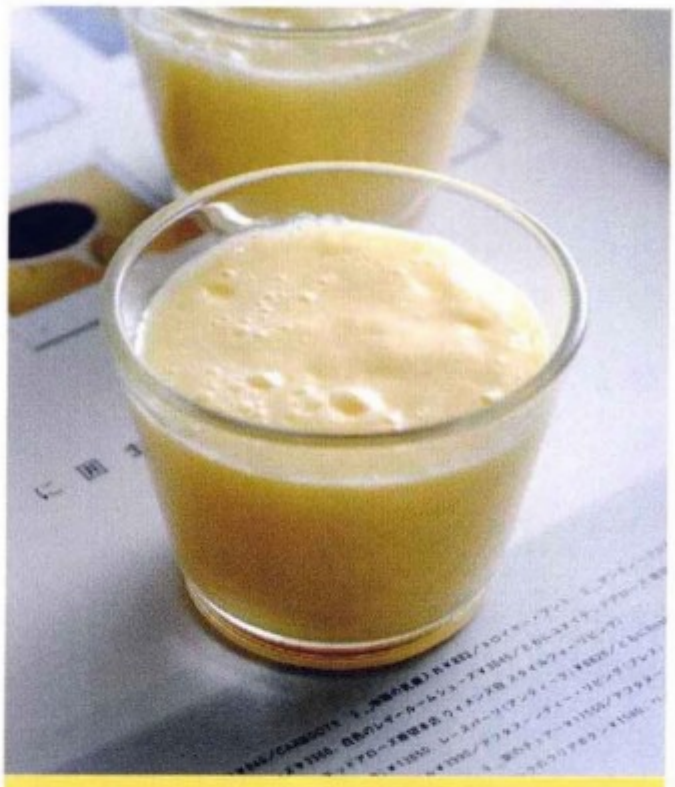
■ 做法：

1. 草莓、哈密瓜洗净切小块；香蕉去皮切块。
2. 将所有材料倒入果汁机中搅打，调匀后，即可饮用。



美白养颜功效

草莓、哈密瓜及香蕉均富含维生素与矿物质，能清除自由基，预防衰老；酸奶中的益生菌可清肠排毒，改善肌肤暗沉。



美白养颜功效

酸奶中所含的益生菌，有助于肠道蠕动，预防便秘；芦荟具有保湿、活肤、更新细胞的特性，可使皮肤恢复天然的光泽和弹性。

芒果芦荟酸奶

紧肤焕采＋改善便秘

1 人份

- 热量 337.6千卡
- 糖类 79克
- 蛋白质 4.4克
- 脂肪 2.9克
- 膳食纤维 3.2克

■ 材料：

芒果1个，低脂酸奶1瓶，
芦荟叶1片，蜂蜜适量

■ 做法：

1. 芒果去皮去核，切块。
2. 将芦荟叶去皮，取出果肉放入果汁机中，加入芒果、酸奶与蜂蜜，打成果汁即可饮用。

Point 富含茶多酚，抗老效果比维生素E高18倍

绿茶 Green Tea

美颜有效成分

儿茶素、维生素C、维生素E

食疗功效

消脂解腻
预防感冒、龋齿

- **别名：** 不发酵茶
- **性味：** 性寒，味苦
- **营养成分：** 多糖类、氨基酸、儿茶素、咖啡因、维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、茶氨酸、氟、鞣酸

○ **适用者：** 一般人、肥胖者　✗ **不适用者：** 生理期女性、胃弱者

绿茶为什么能美容护肤

1 绿茶中的儿茶素，是绿茶最重要的多元酚类成分，具有良好的抗氧化效果，和维生素C、维生素E等一同作用，能紧实肌肤、减缓老化作用。

2 使用绿茶制成的洗颜品洗脸，能减少面部多余油脂分泌，可收敛毛孔，还有消毒、杀菌等功效，适合油性肌肤。

绿茶的主要营养成分

绿茶含有多糖类、氨基酸、儿茶素、咖啡因、维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、茶氨酸、氟等有效成分。

绿茶的食疗效果

1 绿茶中的儿茶素，可提高免疫力、预防口臭；氟可预防牙菌斑及蛀牙。

2 绿茶中的茶多酚，可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，有助于防癌。

3 日本医学实验证实，茶多酚的抗衰老效果比维生素E高18倍，可有效清除对人体有害的自由基，有助于延缓衰老。

4 古代医书《本草拾遗》中记载：“茶，久食令人瘦。”因茶叶含“咖啡碱”，可促进胃液分泌，有助消化，并具有分解和阻止脂肪吸收的功效。

绿茶的食用方法

1 新鲜绿茶的外观鲜绿、有光泽，闻起来有浓郁茶香；泡出的茶汤色泽碧绿，滋味甘醇爽口，叶片鲜绿完整。

2 冲泡好的茶最好在1小时内喝掉，否则茶里的营养成分会逐渐减少。

3 绿茶不可泡得太浓，否则会影响胃液的分泌，空腹时不宜大量饮用。

绿茶的饮食宜忌

1 绿茶适合高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病、肥胖者多喝。

2 绿茶性寒味苦，有消化道溃疡、神经衰弱、失眠等症状者，或孕妇、3岁以下婴幼儿不宜饮用。

3 女性生理期间最好不要喝绿茶，因绿茶性寒且含有鞣酸成分，会与食物中的铁结合，阻碍铁的吸收，容易造成贫血的现象。

果香绿茶

淡斑美白＋防止老化

2人份

- 热量 209.8千卡
- 糖类 53.5克
- 蛋白质 2.8克
- 脂肪 0.7克
- 膳食纤维 3.6克

■ 材料：

柠檬2片，葡萄12颗，
苹果半个，绿茶包1包

■ 调味料：

蜂蜜1汤匙

■ 做法：

1. 将苹果去核，和葡萄一起打成汁。
2. 把绿茶放在杯中，加入开水冲泡约8分钟。
3. 将做法1果汁倒入绿茶中，加入适量蜂蜜混合，即可饮用。

美白养颜功效

葡萄、柠檬、苹果皆含有丰富的维生素C，可抑制黑色素生成，嫩白皮肤，防止老化；绿茶含儿茶素，抗氧化效果卓越。

核桃绿茶

美白防晒＋抗氧化

1人份

- 热量 209.8千卡
- 糖类 12克
- 蛋白质 3.8克
- 脂肪 17.9克
- 膳食纤维 1.4克

■ 材料：

核桃25克，绿茶茶叶5克

■ 调味料：

白糖10克

■ 做法：

1. 核桃磨成碎粒，将滚水冲入绿茶茶叶，冲泡成茶汤。
2. 在茶汤中加入白糖和核桃粒，搅拌后，即可直接饮用。

美白养颜功效

绿茶富含茶多酚，能减少紫外线对皮肤造成的伤害，亦含维生素C，有良好的美白功效，并含类黄酮素，能增强抗氧化功效。

Point 橄榄多酚能有效抗老、滋养肌肤

橄榄油 Olive Oil

美颜有效成分

不饱和脂肪酸，维生素A、维生素D、维生素E

食疗功效

滋润肌肤
保护心脏

- **别名：** 洋橄榄油、齐墩果油
- **性味：** 性平，味甘
- **营养成分：** 单元不饱和脂肪、Omega-3脂肪酸、Omega-6脂肪酸、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K

○ **适用者：** 一般人、减肥者　✗ **不适用者：** 油性肤质者不适合外用

橄榄油为什么能美容护肤

1 橄榄油含有维生素E和橄榄多酚，具有抗氧化的功能，能保护和滋润肌肤。橄榄油常常被用来制造护唇膏、润肤霜、润发乳和橄榄香皂。

2 橄榄油中含有角鲨烯，是人体皮肤细胞不可或缺的天然屏障，能抵御外界有害物质的侵入，维持肌肤健康的状态。

3 橄榄油可用来当做防晒油，因为橄榄油含有维生素E，具抗氧化及滋润的效果，可使皮肤的免疫力提高，较不易晒伤，但不能防止皮肤变黑。如果怕晒黑，或是要长时间待在太阳下，建议还是涂抹防晒系数较高的防晒乳。

4 橄榄油富含多种脂溶性维生素，对干性皮肤的保养有益；但油性肤质使用，则可能会造成面疱增加的问题。

橄榄油的主要营养成分

橄榄油中主要含有单元不饱和脂肪酸、Omega-3脂肪酸、Omega-6脂肪酸、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，以及胡萝卜素、叶绿素及磷脂酸等。

橄榄油食疗效果

1 橄榄油中含有Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸，是人体必需的脂肪酸，可供给人体热能，还能降低血中坏胆固醇，预防心血管疾病。

2 橄榄油含有天然的黄酮类物质及多酚化合物，具有调节血脂、抗氧化、减少血栓、增强人体免疫力等作用。

橄榄油的食用方法

1 特级初榨橄榄油（Extra Virgin）是以第一道冷压方式榨取，油质呈绿色，属于最高级橄榄油。适用于拌蔬菜、拌意大利面、涂面包，及调制沙拉酱。不适合使用于高温炒炸。

2 光线会破坏橄榄油的营养成分，应以深色玻璃瓶盛装，置于阴凉处，并于6个月内食用完毕。

3 橄榄油经过煎炸，当中的抗氧化物与营养物质就会流失，应避免重复使用。

橄榄油的饮食宜忌

减肥者可改以橄榄油代替一般烹调用油，因其热量较低，且可预防便秘。

紫苏番茄佐橄榄油

1 人份

明亮肤色＋抗老除斑

- 热量 1135.7千卡
- 糖类 114.5克
- 蛋白质 26.3克
- 脂肪 68.4克
- 膳食纤维 12.3克

■ **材料：**

番茄3个，面包屑100克，核桃50克，紫苏5克

■ **调味料：**

盐1小匙，胡椒1/2小匙，橄榄油2大匙

■ **做法：**

1. 将番茄洗干净，在每个番茄上方挖一个圆形洞，将番茄籽挖出。
2. 将面包屑与核桃、紫苏充分混合搅拌，加入盐与胡椒，当成馅料，填入每个番茄中。
3. 淋上橄榄油，放入烤箱中，以300℃烤15分钟，取出即可食用。

美白养颜功效

番茄含果胶，有助于体内排毒，改善肌肤暗沉；含茄红素可中和自由基伤害，抗老去斑。以橄榄油调味，还可滋润肌肤。

美白养颜功效

牛肉富含优质蛋白质，有助于胶原蛋白生成，修复受损肌肤；橄榄油中的“橄榄多酚”具抗氧化功效，可恢复肌肤年轻光泽。

橄榄油拌牛肉

3 人份

修复肌肤＋抗氧化

- 热量 441.2千卡
- 糖类 25.6克
- 蛋白质 35.4克
- 脂肪 26.2克
- 膳食纤维 4.2克

■ **材料：**

牛肉薄片200克，芹菜10克，洋葱半个

■ **调味料：**

酱油2匙，醋、橄榄油各1大匙，糖1/4茶匙，蒜泥1/2茶匙

■ **做法：**

1. 洋葱切条，泡冰水去辛味后沥干水分；芹菜洗净，切段备用。
2. 将所有调味料拌匀调成酱汁。
3. 把牛肉薄片入锅煎熟后取出，再放上洋葱、芹菜和酱汁拌匀即可。

养生中药材

本篇所收录的中草药与花草茶，其根、茎、叶、花、果等部位干燥或炮制后，用来冲泡或熬煮，皆可收美容功效。天然中草药及花草不含咖啡因与茶碱，喝了之后不会引起失眠与上瘾，因此成为年轻女性日常饮用的时髦美颜饮品。

这些花草与药材，功效各异，有些具补血润颜效果；有些能加速皮肤新陈代谢；有些则可促进排毒，减少皮肤斑点、瑕疵。适当选用花草与中药材，既能美容养颜又能纾解压力，让您重回昔日风采！

Point 提供丰富的维生素C和铁，打造白皙红润肌感

红枣 Red Date

美颜有效成分
糖类、铁、B族维生素、维生素C

食疗功效
滋养血脉
补血调经

- **别名：** 大枣、刺枣
- **性味：** 性温，味甘
- **营养成分：** 蛋白质、氨基酸、糖类、钙、磷、钾、铁、镁、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、烟酸、苹果酸、酒石酸

○ **适用者：** 一般人、生理期女性　✗ **不适用者：** 糖尿病患者

红枣为什么能美容护肤

1 红枣富含铁，具有补血调经、活血止痛的功能，适用于女性气血不足、月经不调等症，常吃可使气色红润。

2 红枣含有丰富的B族维生素与维生素C，常吃可预防暗疮、粉刺及青春痘，并有助于抗氧化，进而美白肌肤。

红枣的主要营养成分

1 红枣含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、钾、铁、镁、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、烟酸、苹果酸、酒石酸等丰富的营养成分。

2 每100克新鲜的红枣，维生素C含量高达400～600毫克，相当于苹果的100倍，柑橘的15～20倍，比猕猴桃还高3～4倍。

红枣的食疗效果

1 红枣能增强肝脏合成白蛋白功能，有保护肝脏、增强体力的作用。慢性肝炎、肝硬化患者常食红枣，也可减少其他药物对肝脏的伤害。

2 红枣含有大量的糖类物质，具有较强的滋补作用，能提高人体免疫功能，增强抗病能力。

3 红枣味甘性温，中医认为其具有补脾益气、养血安神及缓和药性的功效，可改善血虚、头晕、疲劳，或是中气不足、脾胃虚弱等。

红枣的食用方法

1 市面上的红枣可分为新鲜红枣与红枣干品。红枣鲜果不仅甜脆多汁，维生素C的含量也较高，但不耐存放；红枣干品常用于药膳汤品，较易保存，选购时以果肉饱满、核小、色红者为佳。

2 烹调前最好在红枣上划一刀，可使营养成分充分释放出来。

红枣的饮食宜忌

1 红枣含糖量高达60%以上，糖尿病患者切勿食用，以免血糖增高，使病情恶化。红枣热量不低，在意身材的女性不宜多吃。

2 红枣性温味甘，慢性湿疹、肥胖者、舌苔厚腻之人不可多食。

美白银耳红枣羹

2人份

紧肤嫩白＋纤体瘦身

- 热量 180.0千卡
- 糖类 40.3克
- 蛋白质 4.2克
- 脂肪 0.7克
- 膳食纤维 14.2克

■ 材料：

水发银耳150克，红枣30克，枸杞子15克

■ 做法：

1. 材料洗净；红枣泡软，在表面划上几刀；枸杞子泡水；湿银耳洗净。
2. 将银耳倒入果汁机中，加水打成泥。
3. 最后把银耳泥倒入锅内，加上枸杞子和红枣，煮至入味。

美白养颜功效

银耳中的植物胶蛋白，能增强肌肤弹性，还能产生饱足感，有助于纤体瘦身，搭配富含维生素C的红枣，美白润肤功效卓越。

美白养颜功效

银耳富含胶质，有滋润功效，可改善暗沉，淡化雀斑；黄瓜可促进新陈代谢，抚平细纹；红枣能改善血液循环、红润气色。

黄瓜银耳红枣汤

1人份

焕颜活肤＋淡斑除皱

- 热量 42.2千卡
- 糖类 9.35克
- 蛋白质 43.42克
- 脂肪 0.23克
- 膳食纤维 1.11克

■ 材料：

大黄瓜100克，红枣15克，干银耳12克

■ 调味料：

盐1小匙，白砂糖少许

■ 做法：

1. 大黄瓜去籽切片；银耳泡水，涨发后洗净，去蒂撕成小朵；红枣泡温水备用。
2. 取锅煮500毫升水至滚后，放入银耳、红枣，再煮5分钟。
3. 加入大黄瓜片煮至熟，加入盐、砂糖拌匀，即可食用。

山药红枣排骨汤

2人份

红润气色＋改善痛经

- 热量 452.3千卡
- 糖类 16.6克
- 蛋白质 28.9克
- 脂肪 30.1克
- 膳食纤维 1.6克

■ 材料：

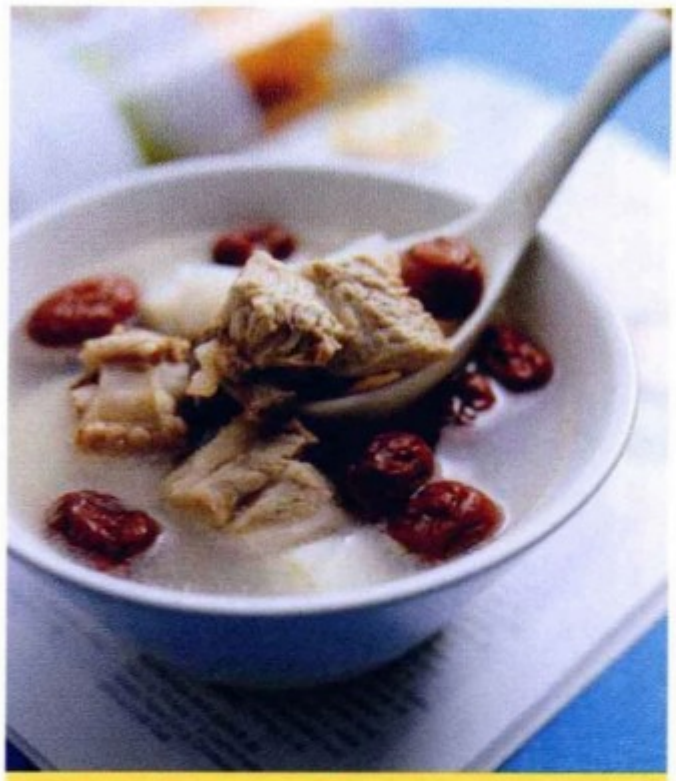
山药70克，红枣6颗，
排骨150克，姜3片，水3杯

■ 调味料：

盐1小匙

■ 做法：

1. 材料洗净；山药切厚片；排骨氽烫后，捞起，冲冷水。
2. 将红枣、排骨、姜片和水放入锅中，煮滚后转小火，续煮30分钟。
3. 最后加入山药和盐，再煮15分钟，即可。



美白养颜功效

红枣、山药和排骨皆含铁，因贫血而引起痛经的人可多补充，能减轻生理期不适；平常多吃红枣还有助于红润气色，美容养颜。

山药莲子红枣茶

2人份

补血益气＋调理体质

- 热量 34.1千卡
- 糖类 7.1克
- 蛋白质 1.1克
- 脂肪 0.2克
- 膳食纤维 0.9克

■ 材料：

山药5克，莲子3克，
红枣8克，滚水2杯

■ 做法：

1. 全部材料洗净，敲碎山药和莲子后，放入纱布袋中。
2. 将纱布袋和去核的红枣放入杯中，冲入滚水焖15分钟，即可饮用。

美白养颜功效

红枣是女性滋补身体的最佳食材之一，常吃可改善虚弱体质。含铁可补血益气，维生素E则能促进血液循环，改善经期不适。

Point 有效改善便秘、青春痘、粉刺问题

玫瑰 Rose

美颜有效成分

维生素C、
柠檬酸、苹果酸

食疗功效

治疗便秘
缓解经期不适

- **别名：** 蔷薇、刺玫花
- **性味：** 性温，味甘
- **营养成分：**
  木糖、葡萄糖、铁、维生素C、苹果酸、玫瑰多酚、柠檬酸、苹果酸、β-胡萝卜素、花青素、香叶醇、苯乙醇、苄醇及蔗糖

○ **适用者：** 一般人　✗ **不适用者：** 孕妇

玫瑰为什么能美容护肤

1 玫瑰的养颜美容功效突出，它蕴涵有机酸和维生素C，长期食用能有效改善便秘，彻底去除痤疮和粉刺，使脸部的肌肤光滑柔嫩。

2 玫瑰经常被提炼作为保养用品；其含优质左旋维生素C，具有保湿、美白、抗氧化及促进胶原蛋白生成的作用。长期使用含玫瑰精华的保养品，可防止皮肤干裂、老化，有嫩白皮肤的功效。

3 玫瑰精油可温和紧实及滋润皮肤，其紧实润泽的特性，对任何肤质的肌肤都有帮助，特别是干燥、敏感的肌肤。

玫瑰的主要营养成分

玫瑰含有维生素C、苹果酸、木糖、葡萄糖、铁、玫瑰多酚、柠檬酸、苹果酸、β-胡萝卜素、花青素、香叶醇、苯乙醇、苄醇及蔗糖等成分。

玫瑰的食疗效果

1 新鲜的玫瑰含有丰富的维生素C，可有效预防感冒。且玫瑰果实还含有胶质、苹果酸与柠檬酸，有助于排除宿便和消除水肿。

2 玫瑰能促进新陈代谢、疏肝理气、缓解经期不适、改善内分泌失调。

3 玫瑰花茶可促进血液循环，并有收敛的功效，可改善失眠、消除疲劳，理气和血、疏肝解郁、安定情绪。

玫瑰的食用方法

1 玫瑰花茶主要是取玫瑰花的花苞来制作。在所有的品种中，以红玫瑰制作的茶品质最佳、气味清香、味道甘甜。

2 泡饮玫瑰花茶时，焖一下即可，若泡太久，易使玫瑰精油挥发而失去功效。

玫瑰的饮食宜忌

玫瑰花茶具有活血化淤的功效，孕妇不宜饮用，女性经血量较多者，生理期间也建议不要饮用。

美颜玫瑰茶

2人份

红润气色＋调理经期

- 热量 30.1千卡
- 糖类 7.3克
- 蛋白质 0.3克
- 脂肪 0.0克
- 膳食纤维 0.0克

■ 材料：

玫瑰花4朵，山楂3克，延胡索1克，香附1克，滚水2杯

■ 调味料：

红糖1小匙

■ 做法：

1. 山楂、延胡索和香附打碎，装入纱布袋中。
2. 纱布袋和玫瑰花放入杯中，冲入滚水。
3. 加红糖稍微搅拌，再焖15分钟，即可饮用。

美白养颜功效

玫瑰具理气、活血化淤之效，多喝可改善气色；香附可缓解子宫肌肉痉挛的困扰，经期不顺的女性朋友可多喝此饮品。

玫瑰参茶

2人份

亮颜活肤＋消除疲劳

- 热量 10.1千卡
- 糖类 2.3克
- 蛋白质 0.3克
- 脂肪 0.0克
- 膳食纤维 0.0克

■ 材料：

玫瑰花14克，阿胶11克，人参11克

■ 做法：

1. 玫瑰花用棉布袋包起来，并用水过滤。
2. 将玫瑰花茶包和其他药材以450毫升的热开水冲泡，约10～20分钟后，即可饮用。

美白养颜功效

玫瑰有养颜美容功效，且可减轻疲劳感，使肌肤充满活力；阿胶有补血益气、改善睡眠、红润气色之效；人参则能补中益气。

Point 清热抗痘，平衡酸碱值，红润气色

洛神花 Roselle

美颜有效成分

多酚类、花青素、维生素C

食疗功效

保护肝脏
清热去火

- **别名：** 玫瑰茄、洛神葵
- **性味：** 性寒，味甘酸
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、有机酸、氨基酸、维生素A、维生素C、果胶、花青素、多酚类、铁、钙、磷、钾、钠

○ **适用者：** 一般人、宿醉者　✗ **不适用者：** 体质虚寒者

洛神花为什么能美容护肤

1 洛神花含丰富的维生素C，除了具有抗氧化、美白肌肤的效果外，还可帮助胶原蛋白的合成。

2 洛神花含多种抗氧化物质及有机酸类，可帮助血液循环，加强毛细血管韧度和末梢神经的传导作用，红润气色，对于便秘和皮肤粗糙也有改善作用。

洛神花的主要营养成分

洛神花主要含有蛋白质、糖类、有机酸、多种氨基酸、维生素A、维生素C、果胶、苹果酸、鞣酸、花青素、多酚类、铁、钙、磷、钾、钠等。

洛神花的食疗效果

1 洛神花中的钾可促进排尿，并含洛神花多酚，可保护肝脏。大量饮酒后，来杯洛神花茶，可解宿醉、加速排除酒精。

2 洛神花茶虽然味道偏酸，但经肠胃消化、吸收后，酸性物质会转化为弱碱性，能平衡体内的酸碱值，有益于身体健康。

3 国内医学实验证明，洛神花的萃取物含有多酚类物质与原花青素，具有降低血脂肪、抑制低密度脂蛋白氧化、减少血栓、减少动脉硬化，以及预防心血管疾病的神奇功效。

洛神花的食用方法

1 洛神花整个果萼皆可食用，多加工成各种食品，如洛神花茶、洛神花果酱、洛神花果汁、洛神花蜜饯。

2 民间一般是以洛神花干品煮水，加冰糖或蜂蜜当做去火饮料；另外，也可以搭配不同的花草茶，如甘草、薄荷、玫瑰，来增加口味上的变化与功效，喝起来口感更丰富。

3 腌渍过的洛神花可当蜜饯，女性常吃有补血效果。

洛神花的饮食宜忌

1 洛神花含有大量有机酸，体虚气弱或胃酸过多者，尽量不要饮用相关茶饮。

2 日晒后或吃完油炸食物，容易火气大，导致口腔溃疡、长痘痘者，可多喝洛神花茶来去火消暑。

Point 有效清热消毒的“绿色抗菌素”，可净肤除痘

金银花 Honeysuckle

美颜有效成分
维生素C、有机酸、肌醇

食疗功效
止痒抗敏
杀菌、抗病毒

- **别名：** 忍冬、金银藤
- **性味：** 性寒，味微甘
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、有机酸、氨基酸、维生素A、维生素C、环己六醇、黄酮类、木犀草素、肌醇、皂苷、鞣质、花青素

○ **适用者：** 一般人、长青春痘者　✗ **不适用者：** 气虚体弱者、生理期女性

金银花为什么能美容护肤

1 金银花具有清热解毒之效，又能滋润皮肤，经常饮用可改善肤质。制成保养品则有抗菌、消炎的功效，特别适合青春痘肌肤使用。

2 金银花有止痒抗敏的功效，对湿疹与幼儿脂溢性皮肤炎有舒缓作用，若皮肤有干燥、长水疱和瘙痒的症状，用金银花煮水，湿敷肌肤，可以舒缓湿疹带来的不适。

金银花的主要营养成分

金银花主要含有蛋白质、糖类、有机酸、氨基酸、维生素A、维生素C、肌醇、环己六醇、黄酮类、木犀草素、皂苷、鞣质、花青素等成分。

金银花的食疗效果

1 古代中医认为，金银花具有清热解毒之功能。据现代医学的说法，金银花是强有力的抗生素，目前中医应用中，有七成以上的感冒、消炎药，都含有金银花这味中药，因此金银花素有“绿色抗菌素”之称。

2 金银花对于金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌等病菌，有抑制作用；对呼吸道感染、流行性感冒、禽流感等细菌性疾病亦有防治作用，且具有抗发炎和镇痛解热的功效。

3 金银花含有一种有机酸，称为氯原酸（Chlorogenic acid， CGA），具有抗氧化、抗病毒、保护肝脏的特性，且对于金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、百日咳杆菌、脑膜炎球菌等，具有强大的杀菌和抗病毒作用。

金银花的食用方法

1 金银花的花苞晒干可泡茶，有清热、解毒、去火的功效，夏季时可多饮用。

2 金银花的嫩叶、花苞可当做野菜食用，烹调时可先氽烫，去除苦味后，再炒食或煮汤，风味独特。

金银花的饮食宜忌

1 金银花药性偏寒，不适合长期当做饮料饮用。

2 脾胃虚寒或气虚体弱者，及妇女生理期间，不宜饮用金银花。

Point 富含维生素C，美白功效卓越，且可消脂减肥

山楂 Hawthorn

美颜有效成分

有机酸、
熊果素、维生素C

食疗功效

消脂瘦身
预防中风

- **别名：** 山里红
- **性味：** 性温，味酸甘
- **营养成分：**
  蛋白质、糖类、多种氨基酸、有机酸、黄酮类、B族维生素、维生素C、维生素E、熊果素、铁、钙、钾、磷

○ **适用者：** 一般人、消化不良者　✗ **不适用者：** 气虚体弱者、孕妇

山楂为什么能美容护肤

1 山楂含B族维生素和多种有机酸类物质，可促进老废角质层剥落，使新生皮肤健康有光泽，并且有助于消除皮肤上的斑点与瑕疵。

2 山楂含有丰富的维生素C及熊果素，能抑制皮肤中酪氨酸的生成，防止黑色素沉淀，进而达到肌肤明亮白皙的效果。

山楂的主要营养成分

1 山楂主要含有蛋白质、糖类、氨基酸、有机酸、黄酮类、苷类、熊果素、鞣质、B族维生素、维生素C、维生素E、铁、钙、钾、磷等成分。

2 每100克山楂，含维生素C高达90毫克，比苹果高10倍，仅次于红枣。

3 山楂含有丰富有机酸类，包括山楂酸、枸橼酸、苹果酸、绿原酸、酒石酸、齐墩果酸等。

山楂的食疗效果

1 山楂含有脂肪分解酶，能帮助分解食物中的脂肪，有助于瘦身减肥，并具有显著的降血脂功效。

2 山楂所含的“三萜类”和“黄酮类”成分，能增加血管弹性、降低血压和胆固醇、促进脂肪代谢，对于高血脂、高血压、心脏病、动脉硬化及脑中风，具有预防作用。

3 山楂煎剂含氯原酸等有机酸物质，具有极强的抗菌与抗病毒效果，可治疗腹泻、肠炎等疾病；除了对痢疾杆菌有较强的抗菌作用外，对绿脓杆菌也有明显的抑制作用。

山楂的食用方法

山楂干品可熬膏、煮茶、炖药，或制成山楂饼、山楂粉；鲜山楂可制成果冻、果酱、蜜饯或榨汁、酿酒等。

山楂的饮食宜忌

1 吃过多肉类引起消化不良的人，可吃些山楂帮助消化。但因其含多种有机酸，胃肠不好的人及空腹时不宜食用。

2 山楂会加速子宫收缩，孕妇不宜多吃，以免早产。

3 山楂含较多鞣酸，不适合与高蛋白的海鲜共食，否则将影响消化，严重时会出现类似中毒的现象。

美白山楂冻

2人份

祛油解腻＋美白亮颜

- 热量 334.7千卡
- 糖类 51.9克
- 蛋白质 8.9克
- 脂肪 10.2克
- 膳食纤维 12.9克

■ 材料：

山楂18.5克，山楂蜜饯5克，吉利丁粉1大匙，水1杯，冷开水1/4杯，热开水1杯

■ 调味料：

冰糖1大匙

■ 做法：

1. 山楂放入锅中，加水，煮成1/2碗，去渣。
2. 吉利丁粉以冷开水冲开，加热开水，使其完全溶解。
3. 将山楂汁和冰糖，加入吉利丁溶液中搅匀，再放入山楂蜜饯，然后倒入模型，放凉后即可食用。

美白养颜功效

山楂能去油解腻，促进肠胃蠕动，避免肠道中的废弃毒素造成肌肤暗沉，其维生素C的含量丰富，有助于肌肤美白。

美白养颜功效

山楂和乌梅皆可去除油腻，促进肠胃蠕动，达排毒净肤之效；且山楂与乌梅皆属碱性食材，能平衡体内酸碱值，打造健康肤质。

山楂乌梅茶

2人份

调理体质＋净肤排毒

- 热量 59.2千卡
- 糖类 14.3克
- 蛋白质 0.5克
- 脂肪 0.0克
- 膳食纤维 0.3克

■ 材料：

山楂17.5克，乌梅22克，甘草2片，水3.5杯

■ 调味料：

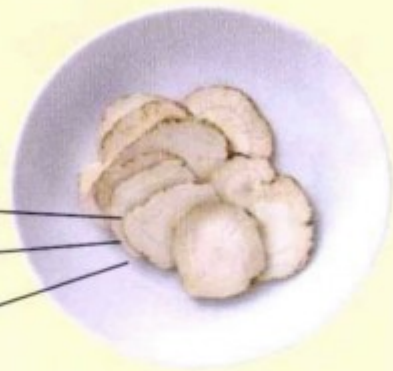
冰糖10克

■ 做法：

1. 所有材料洗净，倒入陶锅中，加水，以大火煮滚，转小火续煮30分钟，沥渣取汁。
2. 加入冰糖调匀，即可饮用。

Point 抗菌消毒、有效美白的美容药材

白芷 Dahurian Angelica



美颜有效成分

黄酮类、B族维生素、维生素C、维生素E

食疗功效

散风祛湿
通窍止痛

- **别名：** 香白芷、川白芷
- **性味：** 性温，味辛
- **营养成分：** 蛋白质、糖类、酯类、当归素、欧前胡素、香豆素、挥发油、黄酮类、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E、钠、镁、钙、铁、钾、磷

○ **适用者：** 一般人、过敏性鼻炎患者　✗ **不适用者：** 气虚体弱者

白芷为什么能美容护肤

1 历代中草药古籍均记载，白芷具有润颜色、去瑕疵、令面白等功效。现代药理研究发现，白芷确实具有防晒、抗紫外线及抑制酪氨酸的作用。

2 白芷含有抗菌及挥发油成分，可有效治疗疤痕和痤疮，同时还具有美白去斑、防衰抗老等作用。

3 白芷可制成药皂、保养品，能预防皮肤病，并有很好的润肤作用，使肌肤细腻舒适。

白芷的主要营养成分

白芷主要含有蛋白质、糖类、酯类、当归素、欧前胡素、香豆素、挥发油、黄酮类、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E、钠、镁、钙、铁、钾、磷等成分。

白芷的食疗效果

1 白芷有解热镇痛作用，可治疗多种疼痛，如头痛及神经痛。

2 从白芷中萃取的特殊成分，对糖尿病引起的白内障具有疗效，国外医学界已利用其开发出治疗白内障的药品。

3 中医以复方白芷的制剂，用于慢性鼻炎、鼻窦炎、副鼻窦炎，以及过敏性鼻炎的治疗成效颇佳。

4 白芷具有抗炎、抗菌作用。医学研究发现，白芷对结核杆菌、大肠杆菌与霉菌、癣菌均有一定抑制作用，目前医学临床将白芷制剂用于皮癣、灰指甲的治疗，均获得良好的效果。

白芷的食用方法

1 选购白芷时，以横切薄片、具有白色环状纹、质地厚实、粉性足、气味芳香者为佳。

2 白芷可作为内服中药煎剂，一般用量为3～10克。白芷亦可外用，磨粉、制膏或调成敷脸泥、洗颜皂。

白芷的饮食宜忌

1 脾虚湿滞、舌苔黏腻及体质偏热、大便秘结、阴虚血热者，不宜食用白芷。

2 白芷味辛，能伤气血，不宜常吃或食用过量。

Point 润肤、去斑、抗衰老的美容中药

玉竹 Polyghace Seche

美颜有效成分

多糖体、
维生素A、黄酮类

食疗功效

去斑美颜
养阴润燥

- **别名：** 葳蕤、女萎
- **性味：** 性平，味甘
- **营养成分：**
  蛋白质、糖类、铃兰苷、山柰酚、槲皮素、黏液质、植物甾醇、黄酮类、维生素A

○ **适用者：** 一般人、体质燥热者　✗ **不适用者：** 痰湿气滞者

玉竹为什么能美容护肤

1 现代医学研究发现，玉竹含有黏液多糖体和维生素A等成分，可使皮肤保持弹性、滑嫩白皙。

2 玉竹属于美容药材，具有滋润皮肤、止痒、美白及淡化斑点的功效，常吃加入玉竹炖补的药膳，有助于美白抗老。

3 玉竹自古以来即被认为有滋补强壮、延年益寿之功效。常吃能除斑、润颜色、轻身不老，是很好的抗衰老食品。

玉竹的主要营养成分

玉竹含有蛋白质、粗纤维、烟酸、铃兰苷、铃兰苦苷、山奈酚、槲皮素、黏液质、糖类、甾体皂苷、植物甾醇、黄酮类、维生素A、玉竹黏多糖、甘露糖、葡萄糖、半乳糖醛酸等成分。

玉竹的食疗效果

1 传统中医认为，玉竹补而不腻、不寒不燥，故有补益五脏、滋养气血之功效，可治肺阴虚所致的干咳少痰、咽舌燥热，或因高烧而出现的津少口渴、胃部不适等症。

2 玉竹含有黄酮类物质，可降血糖、降血脂，降低罹患动脉粥状硬化的概率，使心血管和冠状动脉扩张，具有强心、抗氧化、抗衰老等作用。

3 玉竹与沙参同用，具有化痰和提高身体免疫力的作用，可加强抗菌止咳的功效，对于治疗慢性支气管炎很有帮助。

玉竹的食用方法

1 以玉竹、沙参一起炖煮排骨汤，口感清甜，经常食用可促进新陈代谢，女性多喝有助养颜美容。

2 玉竹适合在秋季采收，采来的玉竹须先经除根、洗净、搓揉过程后，再行日晒，直到晒成黄白、半透明色貌。

3 选购玉竹以长片状、色白、明亮、味甜者佳。

玉竹的饮食宜忌

1 玉竹除斑效果佳，适宜体质燥热、面部长黑斑的人使用。

2 脾虚及大便稀软者不宜服用玉竹。

玉竹烩猪心

2人份

抗老防衰＋改善血液循环

- 热量 216.9千卡
- 糖类 6.0克
- 蛋白质 26.9克
- 脂肪 9.5克
- 膳食纤维 1.4克

■ 材料：

猪心150克，玉竹30克，
姜片20克

■ 调味料：

盐1/4小匙，酒1小匙，淀粉、水各2小匙

■ 做法：

1. 所有食材洗净沥干；猪心切片再以滚水略烫；淀粉加水，混合成水淀粉。
2. 汤锅加入玉竹及2升的水，煮滚后转小火炖2小时，备用。
3. 炒锅加入1大匙的色拉油，爆香姜片，加入做法1及做法2略煮。再以盐、酒调味，最后加水淀粉勾芡即可。

美白养颜功效

玉竹有改善血液循环、强心等作用，并具有延缓皮肤老化的功能；猪心能补心，治疗心悸、怔忡，具健心防衰功效。

天冬玉竹炖海参

2人份

美白祛斑＋润泽紧肤

- 热量 21.0千卡
- 糖类 1.1克
- 蛋白质 4.0克
- 脂肪 0.1克
- 膳食纤维 0.6克

■ 材料：

玉竹15克，天冬15克，
水发海参50克，香菇15克

■ 调味料：

盐、酱油、高汤各适量

■ 做法：

1. 将水发海参洗干净，剖成数段，切成长条状；玉竹、天冬洗净后，分别切成薄片；香菇用温水泡发，洗净后，切成细条状。
2. 将海参装入蒸盘内，抹上盐和酱油，香菇条及玉竹、天冬切片放入，再加适量高汤，放到蒸笼里，用大火蒸45分钟即成。

美白养颜功效

玉竹有去除面部黄褐斑、美白润肤的作用，海参富含胶原蛋白，具高效保湿效果，可强化肌肤保水功能，恢复肌肤弹性和光泽。

天冬玉竹参茶

2人份

锁水保湿＋平滑美肤

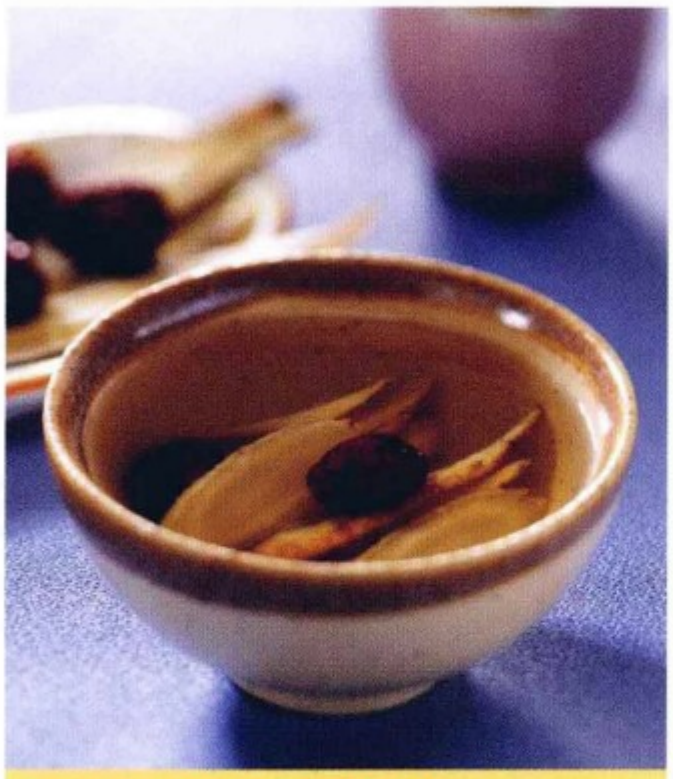
- 热量 49.6千卡
- 糖类 11.5克
- 蛋白质 0.9克
- 脂肪 0.0克
- 膳食纤维 0.1克

材料：

玉竹18.5克，人参5.5克，
天冬9克，红枣2颗，水3杯

做法：

1. 材料洗净，红枣去核，切半。
2. 将人参、天冬、玉竹和红枣放入陶锅中，加水，煮10分钟。
3. 沥去药渣，取汁饮用。



美白养颜功效

人参、天冬和玉竹，含多种维生素，可促进肌肤新陈代谢，去除脸上黑斑，也可改善肌肤干燥问题，恢复肌肤弹性。

美白养颜功效

玉竹、白芷可促进代谢，预防斑点、细纹，延缓皮肤老化；郁金中的姜黄素能抑制酪氨酸酶活性，抑制黑色素。

白芷玉竹参茶

2人份

除皱防老＋预防斑点

- 热量 51.3千卡
- 糖类 11.7克
- 蛋白质 0.9克
- 脂肪 0.1克
- 膳食纤维 0.1克

材料：

玉竹15克，西洋参11克，
郁金7.5克，白芷11克，
枸杞子少许

做法：

1. 将所有药材用水过滤。
2. 所有药材以450毫升的热开水冲泡，大约10～20分钟后，再滤渣取汁，可酌量加少许枸杞子调味。

Point 促进血液循环，红润气色，改善发质

陈皮 Dried Citrus

美颜有效成分

维生素B_1、维生素C、黄酮类、橙皮苷

食疗功效

化痰止咳
去油解腻

- **别名：** 广陈皮、广柑皮
- **性味：** 性温，味苦辛
- **营养成分：** 挥发油、柠檬烯、橙皮苷、黄酮类、胡萝卜素、陈皮素、五甲基黄酮、柚皮苷、肌醇、维生素B_1、维生素C

○ 适用者： 一般人、胃胀气者　**✗ 不适用者：** 痰湿气滞者

陈皮为什么能美容护肤

1 陈皮含维生素B_1和维生素C、橙皮苷、挥发油等成分。用来泡澡能渗入皮肤，扩张毛细血管，加速血液循环，使身体持续暖和，适合平时怕冷的人浸泡。

2 陈皮含黄酮类物质，具护发功效，常吃陈皮煲汤，头发会光滑、柔顺。

陈皮的主要营养成分

陈皮含挥发油、柠檬烯、橙皮苷、黄酮类、胡萝卜素、陈皮素、五甲基黄酮、柚皮苷、肌醇、维生素B_1、维生素C等。

陈皮的食疗效果

1 陈皮含挥发油成分，对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液分泌，排除肠道内积气，增进食欲。

2 陈皮是治疗咳嗽经常使用的药材之一，陈皮煎剂对支气管有扩张作用，也能增强人体抗炎作用，特别能改善“痰湿型”咳嗽，使痰液易于咳出。

3 陈皮含有挥发油成分，且味道甘酸，旅行、长途坐车或搭船时，含一片陈皮，可舒缓头晕、防止晕车呕吐。

4 陈皮萃取物含有橙皮苷，是良好的抗氧化剂，可以抑制过多的自由基，减少低密度脂蛋白、胆固醇和血脂，还可以降低血糖，减少糖尿病发生的概率。

陈皮的食用方法

1 挑选陈皮时，以干燥无发霉、呈现自然黑褐色、具淡淡的香气者为上品。

2 陈皮除了当做中药材外，还可熬汤、做菜，使菜肴滋味爽口、增进食欲。制作绿豆沙、红豆粥等甜品时，如加入一点陈皮，可解甜腻。

3 陈皮可与银耳、红枣、鸡蛋一起煮成甜汤，或加红枣煮瘦肉汤，皆非常适合女性养生，可以滋润肌肤、活血养颜。

陈皮的饮食宜忌

1 陈皮可用于止咳化痰，但久咳不愈及干咳者不宜使用，否则会有反效果。

2 自家吃完的橘皮不宜制作陈皮，因为一般橘皮表面恐有农药和保鲜剂污染，吃下肚反而有损于人体健康。

陈皮炖鸡

紧实肌肤＋预防老化

4 人份

- 热量 2387千卡
- 糖类 5克
- 蛋白质 149.9克
- 脂肪 194.1克
- 膳食纤维 0.1克

■ 材料：

鸡1/3只（约750克），
陈皮20克，葱2根，姜4片，
水5杯

■ 调味料：

香油1大匙，米酒1大匙，
盐1/2小匙，酱油1/2大匙，冰糖1小匙

■ 做法：

1. 鸡洗净，切块；葱洗净，切段。
2. 香油入锅烧热爆香姜片，加入葱、陈皮和鸡块一起翻炒2分钟。
3. 加入盐、冰糖、酒、酱油和水煮沸，转小火盖锅盖续煮20分钟，即可食用。

美白养颜功效

鸡肉的优质蛋白质，有助于胶原蛋白合成，紧实肌肤；陈皮含有多种植物生化素，具有抗氧化、促进血液循环之功效，可使气色红润。

陈皮美颜茶

改善暗沉＋抑制黑色素

2 人份

- 热量 85千卡
- 糖类 21.1克
- 蛋白质 0.4克
- 脂肪 0克
- 膳食纤维 1.2克

■ 材料：

山楂15克，陈皮10克，
红枣4颗，水2½杯

■ 调味料：

蜂蜜1大匙

■ 做法：

1. 材料洗净；山楂、陈皮、红枣和水放入陶锅以小火煮沸，5分钟后熄火。
2. 焖5分钟，倒进水杯中稍降温。
3. 饮用前加入蜂蜜搅拌均匀。

美白养颜功效

山楂、红枣富含维生素C，有抑制黑色素产生的功用；陈皮含黄酮类物质，可促进血液循环，改善暗沉，使肌肤亮白有活力。

Chapter 3
一定要知道的美容保养秘诀

透视你肌肤的结构，掌握四季保养重点，
完整了解各种问题肌肤的速成攻略。
深度美白、锁住肌龄，不当“斑花”，
一次终结所有肌肤瑕疵！
大声宣布：素颜我不怕！

透视皮肤的构造

肌肤老化主要发生在“真皮层”，粗糙则是“角质层”惹的祸

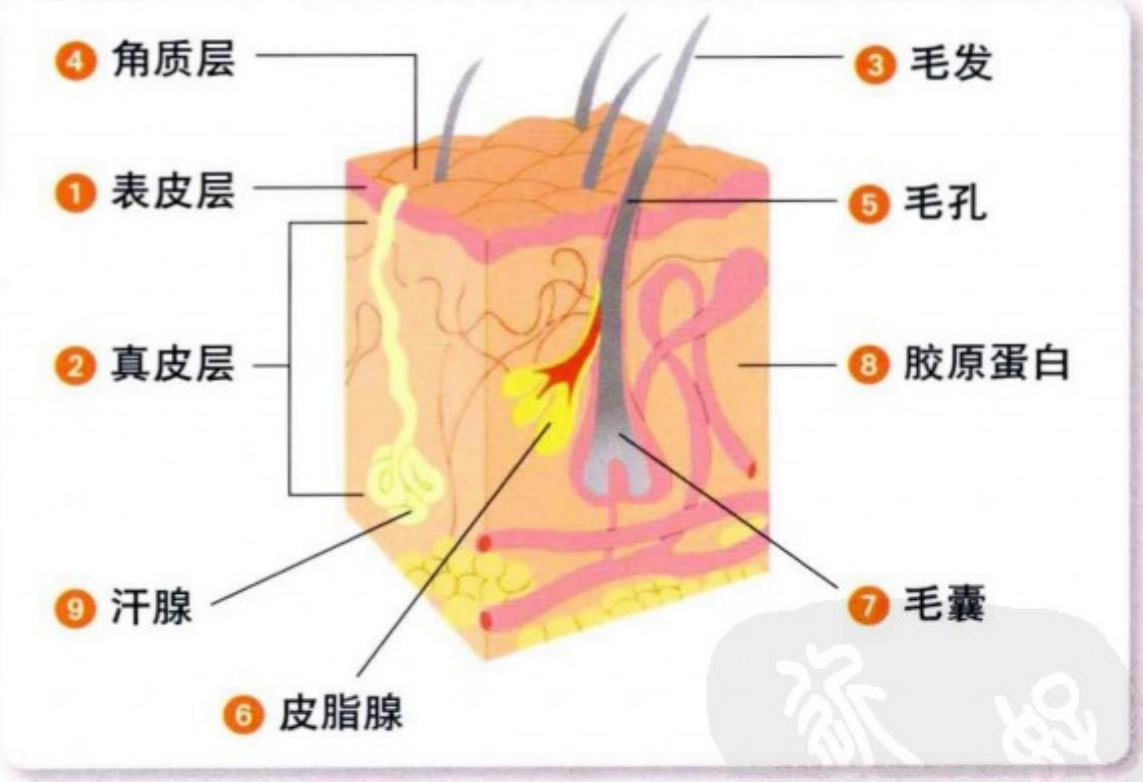
肌肤不但具有保护人体的功能，也能借由排汗带走毒素。要想拥有光彩白皙的肌肤，请先了解它的构造和各个部位的特性。

皮肤可分“表皮层”与“真皮层”两层，如下图所示。

皮肤到底是什么

人体皮肤是复盖在身体表面，直接与外界接触的皮层。其厚度从最薄的眼睑（约0.4厘米），到最厚的足底（约4厘米），平均约为1.4厘米，成人的皮肤面积约为16000平方厘米，占人总体重的15%。

人体肌肤构造图



1. **表皮层：** 位于皮肤最外层，也就是眼睛看得到、手能接触到的部分。
2. **真皮层：** 位于表皮层下，厚度是表皮层的15～40倍。
3. **毛发：** 可以保护表皮不受磨损，又分为毛干和毛囊。
4. **角质层：** 保护皮肤和其他各层细胞，皮肤接触保养品的部位。
5. **毛孔：** 油脂和皮肤毛发的出口，应保持清洁、畅通。
6. **皮脂腺：** 分泌油脂，人的皮脂腺在青春期最旺盛。
7. **毛囊：** 毛孔的外壁，可吸收营养物质。
8. **胶原蛋白：** 填满真皮层的部分，维持青春有弹性肌肤的关键。
9. **汗腺：** 主司汗液的分泌，可调节身体的温度。

为什么皮肤会老化

肌肤老化，发生于真皮层。真皮层主成分为结缔组织，主要是由结构蛋白，如胶原纤维、弹性纤维和黏状间质，如透明质酸等多糖体所构成，是肌肤储存水分的重要场所。

肌肤弹力、紧实度的表现，皆与真皮层有极大的关系。随着年龄的增长，真皮层的胶原纤维、弹性纤维及多糖体，都会渐渐流失，进而导致肌肤松弛、凹陷，造成老化。

肌肤粗糙是角质层惹的祸

为何角质层会变厚？肌肤经长时间接触脏空气、紫外线，会产生自卫能力，增厚其表皮的角质层，以对抗紫外线的侵袭。

为何要去角质？肌肤代谢力会随年龄增长而减弱，当老废角质无法自然代谢时，就需靠外力将其去除。

如何去角质？在家可定期使用去角质产品，去除老废角质；也可到医学美容诊所或皮肤科诊所，进行脸部清洁疗程，频率及代谢角质程度，由专业医师依个人肤质调整。

表皮层构造解析

表皮层构造	表皮层的主要功能
角质层	角质层是皮肤直接接触美容保养品的部位，其健康状态会影响保养品吸收的效率
透明层	透明层存在于手掌与脚底的厚皮
颗粒层	颗粒细胞往上层移动，就会形成死亡的角化细胞
棘状细胞层	❶ 棘状细胞层为表皮层最厚的一层，其细胞以间桥与小体连接，每个细胞之间有淋巴液流动，并有营养物质扩散其中 ❷ 棘状细胞层中还有兰格罕氏细胞，能帮助对抗外来异物，并能针对免疫过敏进行反应
基底层	❶ 基底层的细胞会不断地进行分裂，新生的角质细胞，会向表层移动，即肌肤的“角化作用” ❷ 基底层中有黑色素细胞，吸收紫外线后，会产生黑色素，用以保护周围细胞免受紫外线侵害

真皮层构造解析

真皮层构造	真皮层的主要功能
乳突真皮层	含较多的细胞，及较细的结缔纤维，以波浪状连结真皮及表皮层
网状真皮层	含有少数的细胞，及较粗的结缔纤维，主要由胶原蛋白、弹性纤维构成，汗腺、毛囊、皮脂腺皆位于此
其他物质	神经、血管、毛囊、竖毛肌、汗腺、皮脂腺

四季美容保养法：春

新陈代谢最旺盛，加强控油、抗敏

春季是肌肤一年四季中最美的时候，因为此时肌肤的机能开始活跃，如同冬去春来，万物复苏般，一切都显得生气勃勃。

春季新陈代谢特别旺盛

春季肌肤的新陈代谢作用最为旺盛，皮脂腺与汗腺的生理活动日益活跃，会让您的肌肤看起来较为滑嫩。但也因为皮脂腺分泌旺盛之故，肌肤对于外界的吸附能力也会增强，容易黏附空气中的灰尘、细菌、花粉。

由于身体的调节作用畅旺，因此皮肤也会变得较不稳定，分泌易呈失调状态，肌肤较容易出现敏感与病变。

肌肤出油量，在进入春天后，会渐渐增加，此时应注意清洁、控油的保养，加强保湿，随身携带吸油面纸，维持个人的卫生清洁。

加强眼唇部位的保养

春季应加强眼唇部位的保养，增强肌肤的耐受力，并做好清洁、保湿的工作，将可使肌肤调整到最佳状态。

眼唇四周的肌肤较细致，且皮脂分泌较少，是脸部肌肤中最脆弱的部位，早晚应以滋润型的保养品来加强眼唇部位的保养。

春季保养重点

❶ 对抗过敏

春季是过敏易发的季节，建议应注意饮食，并维持良好卫生习惯。

❷ 基础保养

春季温度适中，只需做好清洁、保湿的基础保养，即可维持好气色。

❸ 控油保养

冬去春来时，肌肤出油量也将增加，应做好清洁及控油保养的工作。

四季美容保养法：夏

阳光强烈，皮脂腺分泌旺盛，首重防晒、清洁

夏季的皮脂腺及汗腺分泌，较春季旺盛，新陈代谢速度也加快，加上天气炎热，汗水与油脂易沉积于肌肤上，因此清洁是夏季保养重点。

夏季首重清洁、防晒

每天进行脸部清洁后，应立即擦上酸性化妆水及乳液，以平衡肌肤的酸碱值，就能防止粗糙，再搭配每周一次的面霜按摩，肌肤就会感觉清爽。

防晒也是夏天的保养重点，外出时，除携带遮阳帽、太阳眼镜外，需依不同的场所，更换适宜的防晒乳产品。防晒系数（SPF）的数值越大者，保护皮肤不被晒伤的时间就越长。

当您可能长时间曝晒时，建议选用SPF30甚至50以上的防晒品；若仅在室内活动，SPF15～20的产品则已足够；另外若有特殊活动，如水上或雪地活动，建议特别挑选有“防水功能”或系数加强的防晒产品。

盛夏不宜化浓妆

因受艳阳照射刺激，出油量、出汗量都会增加，皮肤毛孔易被化妆品堵塞，所以建议夏季时，化淡妆为宜。且经过一日的曝晒，夜晚深层修护更显重要，应确实做好卸妆、清洁工作（见P24，正确洗脸步骤），再加上充分睡眠，才能维持肌肤健康。

夏季保养重点

❶ 深层清洁

夏季出油量较大，应加强清洁，油性肌肤更可改用洗面皂替代洗面乳。

❷ 加强防晒

夏季紫外线强大，以11:00～15:00间含量最高，应加强防晒。

❸ 不化浓妆

夏季不宜化浓妆，可用粉质较细腻的蜜粉，取代乳霜状的底妆。

四季美容保养法：秋

新陈代谢减缓，可加强按摩、保湿

经过一整个夏季的强烈日晒，肌肤受尽阳光的折腾，若干燥、疲惫的肌肤，在秋季没有得到适当的调理、修复，紧接着寒冬来临时，将带给肌肤莫大的伤害。

保养品换季＋适度按摩

秋季身体的新陈代谢速度会减缓，皮肤较为干燥，应为肌肤进行换季的保养。中、干性皮肤，建议改用霜状类保养品；油性肤质则以乳液类保养品为宜。

秋意浓时，精神方面容易郁闷，且身体血液循环速度略为下降，建议平时可以搭配脸部按摩（见右图，5分钟焕颜按摩法），让疲惫肌肤重拾活力。

5分钟焕颜按摩法

1. 先在眼周擦上少许眼霜，再以双手食指、中指、无名指指腹，由额头中间逐渐向两侧压揉。

2. 从眉头滑向太阳穴轻按眼窝，接着轻轻按住并略提起眼下肌肉（四白穴）约5秒钟。

（提示：每天进行3～5分钟即可）

秋季保养重点

1. 加强保湿

可适度使用乳、霜状质地保养品。

2. 促进代谢

秋季身体代谢下降，可适度泡澡、足浴。

3. 勿忘防晒

秋天紫外线仍强烈，应保持防晒习惯。

四季美容保养法：冬

防止肌肤干裂、发痒，首重滋润、保湿

肌肤在冬季会受寒风、水温冰冷的影响，使微血管收缩，养分不易送到皮肤，因此肌肤会因缺乏滋养而显得粗糙，此时就很容易产生细纹、皱纹，所以保湿和滋润工作，是冬季保养的首要重点。

冬季保养品选购重点

❶ 不含酒精的化妆水

含酒精的化妆水会破坏皮肤最外层的皮脂膜，建议可选用含有甘油的化妆水，以保持皮肤皮脂膜完整。

❷ 高保湿成分的面霜

选择含有玻尿酸、芦荟、聚丙二醇等成分的面霜，可让肌肤保有婴儿般的肤触。

冬季保湿再进化

入冬以后，随着天气逐渐变冷、湿度下降，这样爱美的女性，保养品该彻底“换季”啰!

不仅要涂上滋润性强的保养品，洗脸的次数也要减少，洗脸后最好立即擦上油脂类保养品，以防水分流失。

油性或中性肌肤，脸部较易出油，若担心油脂类保养品对肌肤负担过重，建议可“重点式”地加强保湿，针对眼唇作滋润式的保养，因为这些部位的肌肤，特别容易干涩。

干性肌肤者，则更要加强局部的保养，以免皱纹提早报到。

冬季保养重点

❶ 温和清洁

为避免干涩，冬季宜改用中性清洁产品。

❷ 滋润眼周

眼周肌肤易生细纹，冬季应局部加强滋润。

❸ 唇部保养

应随时涂抹护唇膏，睡前可涂上后再就寝。

美白淡斑六大关键

做好防晒，多吃高维生素C食物，就可代谢黑色素

谁都希望拥有白皙明亮、不上妆也粉嫩的净白美肌，那么请您先了解肌肤变黑的成因，再遵循关键的6大美白保养原则，让肌肤轻松“白回来”！

肌肤变黑的元凶

人体在酪氨酸酶的作用下，会产生黑色素细胞，接着传输至表皮细胞。先天个人肤色的黑白深浅，与其黑色素细胞产生黑色素的能力，及黑色素细胞传输到表皮细胞速度的快慢，息息相关。肌肤受外在因素而变黑，可归结为以下6大类成因。

❶ 紫外线照射

受到紫外线的照射，皮肤中的黑色素细胞会启动保护装置，因而产生大量黑色素来保护皮肤。黑色素的沉淀累积增多时，脸部就会呈现大量的色斑，甚至使肌肤出现暗沉现象。

❷ 保养品含金属成分或变质

长期使用含有铅汞、粗苯、煤焦油等化学金属成分的护肤保养品，或添加化学香料的保养品，由于这些化学成分具有吸收光线的作用，涂抹在皮肤上，容易使皮肤出现黑色斑块。

保养产品易在高温下变质，将变质的保养品涂抹在脸部，皮肤容易发痒，也会因接触光源而出现色斑。

❸ 营养失调或偏食

饮食口味重，或长期大量食用含铜、铁、锌等元素的食物，也很容易直接或间接增加酪氨酸物质，促进黑色素生成，如动物内脏、黑芝麻等。

如果长期缺乏维生素A、B族维生素、维生素C、蛋白质，也易导致黑色素形成。

❹ 雌激素分泌失调

女性的卵巢、乳腺与脑下垂体等器官都会分泌雌激素，若这些器官发生病变时，体内的雌激素会发生失衡现象。导致脸部产生色斑，即所谓“黄褐斑”、“肝斑”。

女性长期服用避孕药，或身体有骨盆腔炎或子宫肌瘤等症状，脸上也较易出现黄褐斑、肝斑。

这些东西食用过量，易使皮肤变黑

动物肝脏、动物肾脏、黑芝麻、罗勒、葡萄干、可乐、咖啡、酒精饮料、避孕药

❺ 用力搓洗脸部

当局部皮肤受到强大摩擦压迫等刺激时，如用力搓洗脸颊、额头等部位，容易导致皮肤发炎，产生淡褐色和深褐色的色素沉淀。

❻ 压力过大

人体受到压力的影响，会产生情绪波动，进而会导致皮肤生成“聚斑”的讯息，直接作用在表皮细胞上，使黑色素加速聚集，进而形成色斑。

美白淡斑的六大关键

了解肌肤变黑的种种成因后，本书建议您将以下六大关键守则谨记在心，落实在日常生活当中，远离黑色素，也能变身“白雪公主”。

❶ 做好防晒

斑点大多是由于日晒而引发的老化现象，所以平日应该确实做好防晒工作，以隔离紫外线的伤害。

❷ 多吃富含维生素C的食物

平常生活中的饮食，应该大量摄取维生素C。尤其在盛夏季节，皮肤经常受紫外线刺激，细胞的再生能力恢复较慢，更容易导致黑色素沉淀。

多摄取维生素C，能确保皮肤有充足的活力来进行新陈代谢，有助于将黑色素代谢出体外。晚上摄取维生素C，美肌效率也会提升。

❸ 多喝水补充水分

多喝水能使皮肤的代谢作用顺畅，避免黑色素沉淀。健康皮肤的含水量大约介于15%～20%，若想要达到晶莹剔透的美白效果，水分的比重则需要增加到35%（见P255“喝水行事历”）。

❹ 敷美白面膜

美白面膜能使晒过太阳的皮肤及时补充美白营养，并让皮肤充分休息，使美白成分更易渗透入皮肤深层，提高美白效果。建议在清洁皮肤与使用化妆水过后，再使用美白面膜。

❺ 尽量少抽烟

抽烟不仅会大量消耗体内的维生素C，还会阻碍表皮皮肤微血管的血液循环，导致皮肤的修护能力变差，黑色素也很容易沉淀。

❻ 充足的睡眠

长期熬夜会影响肝脏运行造血的过程，导致脸部出现色斑和黑眼圈。皮肤要在不缺氧和充分休息下，才能有效吸收保养品成分，达到美白效果。

如何当个靓白美人

❶ 确实做好防晒
❷ 多吃富含维生素C食物
❸ 多喝水补充水分
❹ 定期敷美白面膜
❺ 少抽烟
❻ 睡眠充足

抗老保养三大心法

清洁脸部时，动作要轻柔，饮食不宜重口味

掌握以下三大心法，可有效预防皱纹，拥有光滑美肌。

心法❶ 基础护理不可忽略

清洁不过度：皱纹的发生与清洁过度，或摩擦脸部很有关系，请选择泡沫丰富的洗面乳，可快速有效清洁，也能保护肌肤。

洗完脸先热敷：将一条沾过温热水的毛巾，轻轻盖在脸部肌肤上，用手指将毛巾轻轻下压，让热气停留约30秒，能有效促进脸部的血液循环。

热敷后，拍化妆水：热敷后，用化妆水来轻拍脸部各处，能收缩毛孔，为皮肤补水。运用轻拍的方式，还能促进血液循环。

按摩颈部：颈部是最容易显现女性年龄的部位，在护理脸部的同时，应用化妆水来轻拍颈部，“由下而上”地轻轻拍打，并适度按摩，可促进颈部血液循环，防止颈纹出现。

全年使用防晒霜：由于紫外线会使皮肤的胶原蛋白分解，使肌肤老化而产生皱纹，因此应该全年无休地使用防晒乳。

心法❷ 小心呵护眼部肌肤

面霜不能代替眼霜：眼部周围的肌肤比较脆弱，所以保养品的选择要更小心谨慎，对于眼部产品，有品牌的厂商通常会特别增加过敏测试，以免消费者使用后，有过敏的情况出现。

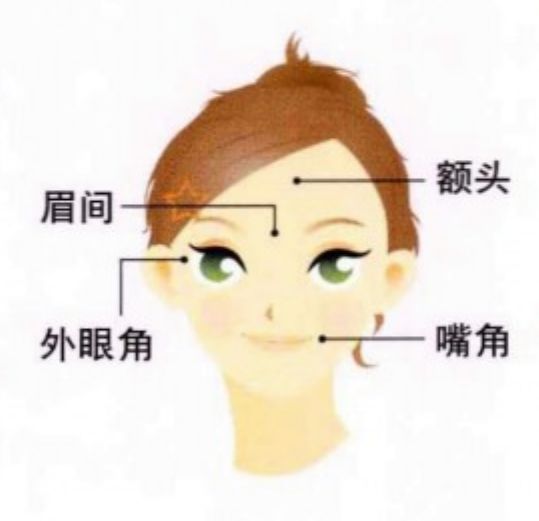
小心！这些部位泄漏您的年龄

❶ 眉间

表情夸大者，很容易在青少年时期就会提早出现眉间皱纹。

❷ 外眼角

鱼尾纹是一种呈放射状排列的皱纹，是经常性大笑所造成的表情纹。



❸ 额头

如果喜欢挤眉弄眼，容易导致额头上的表情皱纹提早出现。

❹ 嘴角

如果您习惯使用嘴角微笑，嘴角附近将特别容易出现皱纹。

脸部用的面霜通常质地比较滋润，而且针对不同的需求，会加入不同功效的添加物，若使用在眼周，恐怕会产生不当刺激。

避免太夸张的表情：眼周肌肤非常脆弱，为了避免出现皱纹现象，平常应该避免过于夸张的表情。

心法❸ 注重饮食内容

不要吃太咸：当人体摄取的盐分过多时，体内的“钠离子”就会增加，导致脸部细胞失去水分，造成皮肤出现老化的现象，长时间下来，就会使得皱纹增多。

多吃动物性蛋白：动物性蛋白中通常含有丰富的胶原蛋白，特别是动物的外皮与韧带部位，因为含有丰富的胶质，是摄取胶原蛋白的最好来源。动物性蛋白的代表食材是：猪蹄、猪皮、鸡爪、鸡翅等。

生活小改变，美肌力50%↑

❶ 枕头高度8厘米

枕头的高度会影响睡眠品质，进而影响眼睛周围皮肤的血液循环，当循环变差时，眼周容易出现细纹。

建议枕头高度8厘米最为适宜，且摆放位置在后枕及颈部附近，让颈部有伸展不要弯曲。

❷ 冷气房里放一杯水

冷气空调易造成肌肤缺水干燥，进而产生小细纹，建议在开放冷气的办公室桌上、床头边，皆置放一大杯水，以增加环境湿度。

❸ 每口饭咀嚼15下

适当的咀嚼动作，可促进脸部血液循环，增强肌肤的代谢功能，使得脸部肌肤更加紧实，建议用餐时，每口饭都咀嚼15下。

❹ 适度放松眼周肌肤

长期盯着电脑屏幕，易使眼周疲劳，建议每看电脑30分钟，起身伸展活动5分钟，并适度按摩眉间。

紧肤抗皱全攻略

紧肤抗皱的方法		爱美保养细节说明
❶ 基础护理不可忽略	清洁不能过度	皱纹的发生与清洁过度或摩擦脸部有关
	洗脸后热敷	热气能有效促进脸部血液循环
	热敷后，拍化妆水	化妆水能收缩毛孔，补充水分
	按摩颈部	可促进颈部血液循环，防止颈纹出现
	全年使用防晒乳	防晒乳能减少紫外线的伤害
❷ 小心呵护眼部肌肤	面霜不能代替眼霜	面霜中的成分不一定适用在眼周
	避免夸张表情	太夸张的表情会使眼周出现皱纹
❸ 注重饮食内容	不要吃太咸	钠离子摄取过多，会使肌肤细胞失去水分
	多吃动物性蛋白	因富含胶质，是摄取胶原蛋白的最好来源

净肤抗痘五大守则

选对清洁产品，不吃油腻的食物

青春痘经常发生在脸部、胸部与背部；通常是因为皮脂腺分泌旺盛，毛囊管出现角质化过度的现象，或因细菌感染而导致发炎所造成，由于多发于青春期，故被称为“青春痘”。

初期主要形成“白头粉刺”，如果因为毛囊开口处角化栓逐渐堆积，导致分泌的皮脂成分无法排出，就会形成“黑头粉刺”。

守则❶ 洗脸方式正确

洗完脸部后，你应该对着镜子再彻底检查一次！看看发际或耳后是否还残留些许泡泡，彻底检查过后，用清水将残留的泡沫冲洗干净。

前额留有刘海的人，应在洗脸的时候，用发卡将刘海固定起来，露出额头清洗，才能彻底将脸部清洗干净，以免残存的清洁成分促使痘痘恶化。

守则❷ 卸妆要彻底

正确的卸妆方式是将卸妆油（或卸妆乳）倒入掌心中，运用掌心摩擦温热后涂抹在脸部，以画圆圈的方式由内而外、由下而上轻轻按摩，切记勿过度按摩。

按摩之后使用温水沾湿脸部，以手指在脸部重复画圈，接着以温水洗净，最后再以洗面乳洗一次脸即可。

守则❸ 远离重口味食物

高脂肪的食物会增加皮脂腺的分泌量，造成青春痘滋生。平常应尽量少吃油炸薯条、猪油、奶油、肥肉等高脂肪食物。

此外，辛辣食物具有刺激作用，会促使微血管扩张，导致皮脂腺分泌过剩，也易使皮肤长出青春痘。

守则❹ 多喝水、多吃蔬果

多喝水与多摄取蔬菜水果，能帮助身体提升新陈代谢速度，并促进细胞的排毒能力。

瓜果类的蔬菜如黄瓜与丝瓜，特别有助于体内排毒，预防青春痘。

守则❺ 少用手触碰脸部

手上其实有很多看不见的细菌或灰尘，经常用手触摸脸部，甚至喜欢挤压粉刺，都有可能会因为手上的脏污，造成细菌感染，形成发炎的痘痘。

出油的头发也很易污染脸部肌肤，应避免刘海过长或头发垂到脸上。

青春痘易发部位vs.身体健康

即使过了青春期，仍有许多成年人持续为青春痘而烦恼。成年人长青春痘并不是青春永驻的表征，往往代表着生活作息或饮食习惯出现异常。若青春痘经常出现在同一部位，则可能代表身体对应部位出现异常。（参考下表）

青春痘的改善方法

1. 洗脸方式正确
2. 卸妆要彻底
3. 远离高油、高脂肪及辛辣食物
4. 多喝水、多吃蔬果
5. 避免用不清洁的手乱摸脸部

从冒痘部位看身体健康

痘痘易发部位	反映身体的症状	调理方式
额头	● 代表肝脏累积较多的毒素 ● 生活不规律或长期熬夜，会使肝脏无法在正常时间内进行排毒，因而累积毒素，引发青春痘	夜晚11点到半夜3点为肝脏排毒黄金时段，身体应进入休眠状态，即使睡不着，保持放松的状态也可以
鼻翼	● 代表有便秘、胀气、胃肠功能障碍等问题，或是胃火过旺与消化不良等症状 ● 鼻头出现轻微脱皮现象，表示身体的血液循环不好	① 多吃温热食物，避免刺激胃部分泌胃酸 ② 少吃刺激性的食物，避免过度偏食肉类
嘴巴四周	饮食过油、过辣、便秘或肠道有过热现象者，嘴角可能经常冒痘	按摩腹部或多吃高纤食物来帮助排出宿便
印堂	通常代表心脏有问题，容易有心悸或胸口发闷困扰	① 避免做剧烈运动 ② 减少烟酒、增加睡眠
发际	通常代表脸部的清洁不彻底，或卸妆没有卸干净	清洁肌肤时，不可忽略脸部的边缘，并且定期搭配去角质工作
左边脸颊	很有可能是肝脏出现异常现象，或是血液循环出现障碍	避免待在空气循环不佳的场所，建议使用温度略低的水温来洗脸
右边脸颊	通常会有肺火上升、喉咙干燥、多咳多痰等症状	少喝酒、少吃海鲜、芒果，并使用无油保养品
太阳穴	油脂分泌过量，使得胆囊负担加重，也导致胆汁的分泌不足	每天喝一杯苦瓜汁，或多食用瓜类食物，能帮助吸收油脂
腮边两颊	代表体内的淋巴循环不顺畅	避免过度劳累，增加睡眠时间，使血液能充分供应到大脑与胃肠中，让肝胆进行排毒
下巴	代表内分泌紊乱，尤其是女性生理期来临时，因雄激素与黄体素的大量分泌，导致雌激素下降而冒痘	① 加强清洁 ② 生理期间避免吃生冷与凉性的食物

对抗暗沉六大绝招

促进代谢，维持肌肤保水能力

绝招❶ 促进血液循环

皮肤的表皮血管功能若出现衰退，会导致血液的循环作用减弱，暗红色的血液会滞留在毛细血管中，透过表皮肌肤呈现出缺乏血色的肌肤，皮肤就会呈现暗黄或晦暗的菜色。

绝招❷ 远离紫外线

紫外线是胶原蛋白的杀手，会长驱直入真皮层中，使胶原蛋白受损、变质，而胶原蛋白的合成能力也会下降，皮肤深层储水量会慢慢减少，导致肌肤出现塌陷，枯黄与暗沉也会跟着浮现。

绝招❸ 加强保湿

皮肤的细胞缺水严重时，皮肤表层的保护功能、代谢能力会受损，导致肤色暗沉无光。

绝招❹ 早睡早起

经常熬夜，身体的生理周期混乱，皮肤的新陈代谢也受到阻碍，皮肤无法在休息时间进行复原与新生，易促使脸部出现暗沉现象。

绝招❺ 保持心情愉悦

压力会扰乱人体的肾上腺素分泌，导致人体的内分泌失调，血液循环将会受到阻碍。

绝招❻ 吃对营养素

补充维生素C，可促进血液循环，帮助铁的吸收，还能促进胶原蛋白物质的合成；补充B族维生素，则可帮助造血，改善体力，恢复代谢能力。

铁则能帮助身体制造血红素，使血液循环顺畅良好，恢复脸色红润。

补血润色的食材

营养素成分	美容功效	美容养颜代表食物
维生素C	● 促进肌肤新陈代谢 ● 保持肌肤气色红润	绿色蔬菜、橙子、草莓、菠萝、番茄、柠檬、柑橘、猕猴桃
B族维生素	● 改善造血功能 ● 促进细胞新陈代谢	全谷类食物、鱼肉、动物内脏、红豆、芝麻、蘑菇、紫菜
铁	● 加强体内的造血功能 ● 帮助肌肤有血色	海带、虾、动物肝脏、海参、菠菜、黑豆、黄豆、木耳

打击粗大毛孔四大技巧

保湿＋防晒＋冷热敷脸法，轻松缩小毛孔

毛孔粗大的3大成因

❶ **体质：**油性肌肤者，因需较大毛孔排出油脂，毛孔通常较粗大。

❷ **老化：**因年纪日渐增长，造成毛孔附近真皮层组织逐渐萎缩，导致弹性消失，毛孔的支撑不足，看起来就比较粗大。

❸ **痘疤：**不当挤压青春痘所留下的凹疤，会使毛孔看起来粗大。

如何预防毛孔粗大

平日保养首先要从正确清洁着手（见P24），并使用具保湿效果的化妆水；也可使用水杨酸、果酸及A酸类产品，帮助角质代谢。

平日应注重防晒，避免阳光中紫外线的伤害，造成真皮层的萎缩及弹性消失。在基础保养之外，想要速效打击毛孔，还可采用以下4种敷脸法。

快速打击粗大毛孔四大技巧

缩小毛孔法	保养步骤	缩小毛孔法	保养步骤
技巧❶ 冷热敷＋面膜 	❶ 热毛巾敷脸 ❷ 面膜敷脸 ❸ 冰镇化妆水拍脸	技巧❸ 冰块＋毛巾冰敷法 	❶ 用毛巾将些许冰块包裹起来，然后直接将冰毛巾+敷在脸部 ❷ 敷在脸部的时间约1分钟 ❸ 冰敷过后使用收敛水拍打皮肤
技巧❷ 汤匙冰敷法 	❶ 早晨睡醒时，将冰镇汤匙放在脸部毛细孔粗大的部位（铁汤匙冰冻一夜） ❷ 持续冰敷按压，并移动位置进行冰敷	技巧❹ 冷水轻拍＋毛巾冷敷 	❶ 冷水轻泼脸部 ❷ 双手轻拍脸部 ❸ 冷毛巾敷脸部 ❹ 拍上冰镇收敛水

提示：敷脸前，要先进行脸部清洁；敷脸后，则要涂上乳液，维持脸部湿润。

消除熊猫眼三大对策

睡眠充足，使用眼部保养品，必要时可冰敷，加强眼周循环

黑眼圈和眼袋的形成原因

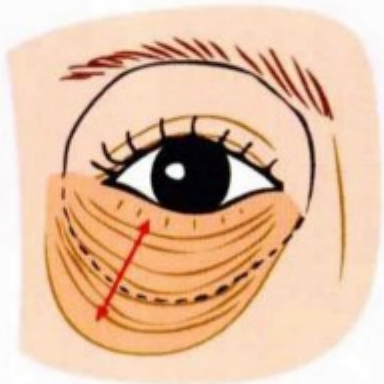
黑眼圈为什么会出现呢？最常见的原因在于血液循环不顺畅，当眼部周围毛细血管中的血液循环出现障碍时，会使静脉回流且出现缺氧现象。缺氧的血液会呈现暗红色，当血液流经较薄的眼部周围时，就会出现暗沉现象。

眼袋的形成主要与眼窝中的脂肪堆积有关。在下眼皮的皮肤与肌肉后方，有一层薄膜状的结缔组织，平常能有效防止下眼窝脂肪网凸出。

当眼窝的脂肪过度堆积，或薄膜组织的强度变弱时，脂肪就会膨胀突出，下眼皮会呈现如同袋子般的鼓胀现象，这就是所谓的“眼袋”。

眼袋的形成

当眼窝的脂肪过度堆积，或薄膜组织的强度变弱时，脂肪就会膨胀突出，形成眼袋。



黑眼圈＆眼袋如何消除

对策❶ 良好的睡眠品质

平常应该确保睡眠充足，睡姿要正确。睡前不要喝太多水，同时也要避免用脑过度，以免造成失眠。良好的睡眠品质，将能大大地改善眼部血液循环，减少静脉出现淤血现象。

对策❷ 保养眼部动作要轻柔

由于眼部周围的皮肤较薄弱，因此平日在化妆或进行保养时，动作手法一定要轻柔，避免过度用力拉扯眼部肌肤，建议使用脱脂棉进行清洁，并使用专门的眼部滋养霜。

对策❸ 冰敷急救法

如果早上醒来，发现有恼人的黑眼圈时，不妨运用冰敷方法来快速消除黑眼圈。使用毛巾包裹着冰块，冰敷在黑眼圈周围的部位大约5分钟。

眼部周围的微血管会在冷缩热胀的情况下获得调节，且能促进眼部周围的血液循环顺畅，使黑眼圈的现象获得改善。

夏日必备的三种防晒佳品

除了防晒乳，夏季还需准备哪些防晒物品？

❶ 太阳眼镜

眼球水晶体会因为长期的强烈日晒而引发白内障，甚至导致失明。戴上太阳眼镜，就能有效保护眼睛与周围肌肤，减少眼部周围产生色斑或皱纹。

选择具紫外线过滤功能的镜片，过滤功能越强，保护的效果越好。在阳光较强的户外活动时，建议选择深色的镜片，如灰色、黑色或咖啡色。

❷ 长袖衣物

夏日外出时宜着长袖外衣，衣物花色与款式的挑选也大有学问，不同的布料，具有不同的防晒系数。“纯棉”的衣物拥有最高的防晒系数，其UPF值（抗紫外线指数）约为15～40。

颜色选择上，过于耀眼的白色棉质衣着，可能含有萤光增白剂物质，往往会将有害的光反射到脸部，使皮肤受到更多光害。深红色或藏青色的化纤服装有较理想的防晒效果。

❸ 遮阳伞

伞的紫外线防护效果，要看它的质料而定。质地较厚的伞面，比质地薄的伞面有较好的抗紫外线性能。

T/C烧花布主要使用棉与化纤制成，具有较好的防紫外线效果；棉、丝、尼龙等质料的遮阳伞，防紫外线的效果较差；缎纹的织物具有最好的防护效果，其次是斜纹与平纹。

紫外线指数与防护措施对照表

紫外线指数	危险性	盛夏防晒保护措施
0～2	低危险	防晒乳＋太阳眼镜
3～5	中等危险	帽子＋防晒乳＋太阳眼镜＋长袖衣物
6～7	高危险	帽子或遮阳伞＋SPF15以上防晒乳＋太阳眼镜＋长袖衣物 ※ 尽量待在阴凉处
8～10	较高危险性	帽子或遮阳伞＋防晒乳＋太阳眼镜＋阴凉处＋长袖衣物 ※ 上午十时至下午二时最好不要外出
11以上	高危险	宽边遮阳帽或遮阳伞＋防晒乳＋太阳眼镜＋阴凉处＋长袖衣物 ※上午十时至下午二时不要外出

晒伤后五招花脸急救术

5种急救小技巧，快速修复受损肌肤

以下介绍5招晒伤后的急救小技巧，帮您快速补救“晒伤肌”。

技巧❶ 纱布蘸清水冰敷

身体如有大片发红和发烫的症状时，可使用纱布蘸取生理食盐水或清水，放在冰箱中冷藏，取出后敷在身体各个发红部位；大约冰敷约20分钟后取下，有助于舒缓身体肌肤的灼热感。

技巧❷ 毛巾包冰块冰敷

晒伤过后，若发现肌肤出现发红与发热现象，且有刺痛感或肿胀现象时，应该立刻使用毛巾包上冰块来冰敷被紫外线灼伤的发红肌肤；同时要避免用手抓肌肤。

技巧❸ 芦荟汁敷脸

皮肤受曝晒后所发生的红肿现象，也是一种发炎症状。芦荟富含矿物质、B族维生素、维生素C和氨基酸，可使发炎症状得到镇静与滋润。

技巧❹ 擦乳液修复受损肌肤

等到肌肤因为曝晒后出现的红肿现象退去后，便可停止冷敷，开始进行修复保养程序，建议使用化妆水和活肤精华液加强修护，干性肤质者可再擦上乳液，以补充油脂。

技巧❺ 眼膜舒缓镇静眼部

使用具有强力补水保湿作用的眼膜，敷在眼部周围，能为晒后的眼部肌肤补充水分，使干燥缺水的晒后肌肤获得舒缓。

建议再使用含维生素C的保养品，加强修护眼部周围的肌肤；因维生素C能帮助赋活肌肤，恢复弹性和活力。

注意！晒伤后避免用热水洗脸

晒伤肌遇到热水，会促使皮肤血管扩张，造成肌肤不适，并引发潮红、晒斑现象。

元气美人实战手记

简单易学的四招脸部体操

每天做脸部体操，可美容养颜，还能促进血液循环，增强脑部活力。

第❶招 眼球灵活运动

① 眼皮开合，由慢转快，进行约30秒。

② 转动眼球：依上下、左右、顺时钟、逆时钟方向转动，进行1分钟。

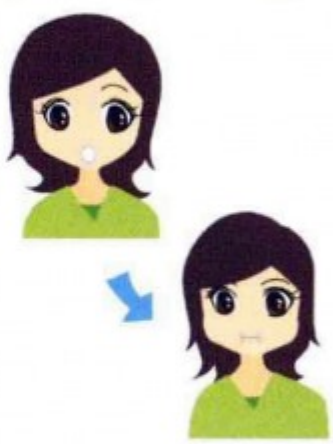
③ 闭上眼睛，将食指、中指和无名指并拢，轻揉眼窝、眼皮各10秒。

效果 促进眼部周围血液循环，有助于泪腺分泌，预防干涩、老化

第❷招 嘴部放松运动

① 撅起嘴唇呈O形，静止10秒后回复原状，重复进行10次。

② 嘴唇紧闭，用力鼓起两腮如吹胀气球，静止5秒后小口吐气，重复进行10次。



效果 经常锻炼可防止嘴部皮肤松弛、嘴角下垂。

第❸招 脸颊放松运动

① 食指和中指并拢，按住右嘴角用力上提，停5秒后回复；换左嘴角，再双侧一同拉提，进行2～3分钟。

② 嘴巴尽量张大，停5秒后回复，重复5回；再张大嘴巴，用力往左撑开，露出牙齿，停3秒后向右撑开，左右各做10次，最后闭上嘴巴。

效果 促进脸颊和嘴部肌肉放松，增强肌肉弹性。

第❹招 额头放松运动

① 左、右眉毛交替抬起，抬起时静止5秒之后放松，然后再重复10次。

② 双手食指和中指并拢，放在眉尖，轻轻皱眉，再以指腹往左右两旁推开，静止约5秒，重复8次。

效果 放松额头肌肤，并加强眉部肌肉弹性，避免产生皱纹。

元气美人的美丽日程表

人体在一整天各时段中的生理代谢作用都不同，因此，应彻底了解各时段中人体的生理活动，针对身体机能来规划更适合自己的保养和生活计划！

❶ 24小时高效保养日程表

时段	皮肤状态	保养须知
6：00～8：00	● 因为新陈代谢的作用过后，皮肤表面会沾染一些脏污与油脂 ● 肾上腺皮质素大量分泌，细胞再生作用减缓，淋巴循环作用减弱 ● 这时身体细胞中会堆积较多水分，较容易在眼部与脸部出现水肿现象	● **彻底清洁：** 早晨要彻底清洁脸部肌肤，对于进行代谢一整个夜晚的脸部肌肤，需好好清洁，使代谢作用更为顺畅 ● **使用眼霜：** 针对容易出现浮肿的肌肤，使用促进眼部循环的眼霜
8：00～10：00	● 肌肤此时段血管收缩状态最好 ● 这个阶段的新陈代谢功能最好，皮脂腺的分泌也最旺盛	● **多喝水：** 充足的水分可以帮助肌肤进行新陈代谢 ● **禁烟：** 不要在这个时段抽烟，否则皮肤的老化速度会加快
11：00～12：00	● 此时段肌肤的皮脂分泌运作良好 ● 这时皮肤新陈代谢状态较好，鼻头容易有散发油光的现象	● **避免酒精类保养品：** 这个阶段要避免使用含有酒精的化妆水来补充脸部肌肤，以免使皮肤发红敏感
13：00～16：00	● 此时段身体的血压与激素的分泌都呈现下降现象，容易出现倦怠感，导致肌肤出现皱纹	● **适时小歇：** 10分钟的休息能使您的脸部肌肤放松，帮助舒缓脸部肌肤的疲劳现象
16：00～20：00	● 脸部肌肤状态在下午4点达到最高峰，血液循环的状态获得改善	● **补充水分：** 使用化妆水，精神更好，并可以为肌肤带来活力 ● **脸部按摩：** 进行脸部的按摩，会有很好的除皱效果
20：00～23：00	● 此时微血管抵抗力降到最低点，血压也开始下降 ● 这时肌肤很容易出现过敏反应，人体也很容易出现水肿与发炎现象	● **脸部按摩：** 轻柔地按摩肌肤，以不要刺激肌肤为前提 ● **饮食清淡：** 少油、少盐的晚餐可以避免早晨起床时脸部与眼部浮肿
23：00～5：00	● 体内大量分泌生长激素，有助于表皮细胞生长、修复皮肤细胞，是表皮进行“再生作用”最旺盛的阶段 ● 是皮肤对于保养品的吸收能力最强的阶段	● **十一点前入睡：** 充分休息，才能使身体复原，拥有良好的细胞再生能力，肌肤才能常保光滑与弹性 ● **加强保湿：** 干燥肌肤在睡前，应多敷保湿面膜

❷ 喝水日程表

喝水时段	身体状态&饮水建议
6：30	经过一夜的睡眠，身体会明显地缺水 **建议：**起床时应该先喝250毫升水，有助于肝脏与肾脏解毒
8：30	上班族早晨出行、赶时间，心情较紧张，身体易出现脱水现象 **建议：**到办公室时，先喝一杯250毫升的水
11：30	在冷气房里工作一段时间，人体容易流失水分，同时早上情绪也较紧张 **建议：**中午前，喝250毫升水，能补充流失水分，调节紧张情绪
12：50	用完午餐后半小时，不妨喝一些水，能帮助加强身体的消化吸收功能 **建议：**用餐后，喝200毫升水，有助于消化、吸收
15：00	饮用一杯矿泉水来替代下午茶或咖啡，有助于醒脑提神 **建议：**下午茶时段，喝200毫升水，有助于醒脑
17：00	下班离开办公室前，再喝一杯水，可增加胃肠饱足感，避免晚餐暴饮暴食 **建议：**晚餐前，喝250毫升水，预防暴食
22：00	睡觉前一小时再喝一杯水，补充睡眠时进行代谢所需要的水分 **建议：**睡前喝150毫升水，可促进代谢

❸ 睡眠日程表

时间	建议活动
睡前半小时	● 建议在睡前半小时沐浴或泡澡。因为洗过澡后，身体的体温会开始下降，很容易入睡
21：00～23：00	● 身体的免疫系统开始进行排毒 ● **入睡期：**最好在晚上9点到11点之间入睡
23：00～1：00	● 此时是皮肤细胞分裂最为活跃的时间 ● **熟睡期：**肝脏在此时排毒，应进入熟睡的状态，才能顺利进行肝脏排毒
1：00～3：00	● 大肠在此时排毒 ● **熟睡期：**是人体体温最低的时段，此时最好要熟睡
7：00～9：00	● 早晨要保持定时起床的习惯 ● **早起吃早餐：**此时小肠吸收能力佳，应养成每天吃早餐的习惯
12：00～15：00	● 经过一早上的工作，身体开始出现疲倦感 ● **午休期：**小睡片刻能使工作更有活力，也能帮助夜晚入眠
17：00～19：00	● 黄昏时段体温最高 ● **黄昏运动：**建议可散步，或提早下车步行回家，能帮助夜晚更好入眠