

<<食材更养肤>>

图书基本信息

书名：<<食材更养肤>>

13位ISBN编号：9787535957825

10位ISBN编号：753595782X

出版时间：2012-11

出版时间：春纪 广东科技出版社 (2012-11出版)

作者：春纪

页数：180

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食材更养肤>>

前言

每个女性都想拥有细腻、光亮、有弹性的皮肤，因为它不仅带给人愉悦，还能让人产生亲近感。古往今来，“美人”的标准可能各不相同，但说起肌肤雪白、细腻，相信没有人会反对。中国古代四大美人中，杨贵妃的皮肤最好，白居易曾写诗称赞道：“中有一人字太真，雪肤花貌参差是。”

可见，光艳照人的肌肤是女性美丽的最佳写照。

如果有一天，您的肌肤变得粗糙、晦暗，失去了光彩，那么美丽自然也离您远去，而且容易让人产生距离感和排斥感。

为了那份美丽，护肤就成了所有女性的毕生事业。

然而，有时金钱、精神花去了不少，但效果却未必见好。

因为她们都走入了一个误区，护肤品和美容在于“护”，它永远代替不了食物“养”的功效。

一个不健康的身体，外在再怎么修饰，也不会真正永久地拥有健康、细腻的肌肤。

皮肤是最直观、最能反映人体健康的“说明书”。

“诸内者，必形诸外”，皮肤是五脏之镜。五脏功能正常，皮肤就会变得红润细腻，有光泽；反之，皮肤则会干涩粗糙，暗淡无光泽。

人体出现面色无光、晦暗、肌肤粗糙、脸上有斑点等症状时，往往缘于五脏的功能失调。

因此，要想肌肤美丽，首先要调理好脏腑的生理功能，才能使容颜不衰。

好的肌肤是养出来的，皮肤的弹性、光泽度、肤色、纹理，都有赖于各种营养素的滋养。

维护人体肌肤美丽所需要的各种营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、微量元素、水和膳食纤维等，均来源于食物。

大自然的食材是给予我们的天然护肤圣品，食材更养肤。

身边的很多食材，无论是吃，还是自制、提炼成各种护肤品，如果运用得当，将成为我们拥有健康肌肤的源头。

本书对传统中医食材养肤的理念及方法进行了详尽地介绍，还对每种食物的营养成分进行了分析，教大家如何利用食物进行养肤、护肤，简单实用、方便有效，是专心为爱美人士打造的一本简单易懂的食材养肤宝典，愿它给广大女性朋友带来切实的帮助。

吴晖 2012年10月

<<食材更养肤>>

内容概要

《食材更养肤》对传统中医食材养肤的理念及方法进行了详尽地介绍，还对每种食物的营养成分进行了分析，教大家如何利用食物进行养肤、护肤，简单实用、方便有效，《食材更养肤》是专心为爱美人士打造的一本简单易懂的食材养肤宝典，愿它给广大女性朋友带来切实的帮助。

<<食材更养肤>>

作者简介

生于 后，视追求天然食材养肤为人生目标。

<<食材更养肤>>

书籍目录

第一章 食材好养肤第一节 古老的食材养肤学第二节 《黄帝内经》中神秘的“五”第三节 食材的“五味”第四节 食材的“四性”第五节 食材的“归经”第二章 小心，你的食材搭配第一节 你不知道的食材搭配原则第二节 食材这样搭配更营养第三节 致命的食材搭配第四节 食材药材巧相配第三章 认识你的皮肤第一节 你了解自己的皮肤吗第二节 看看你的皮肤是否健康第三节 皮肤病恶化的幕后黑手第四章 美丽肌肤的营养素第一节 食材中的营养素第二节 七大营养素美丽你的肌肤第三节 给皮肤加点餐第五章 五谷五色的秘密第一节 解密五谷养肤第二节 形意相补，五色养肤第三节 稻米：田野的美容师第四节 豆类：皮肤的“营养之花”第五节 玉米：养肤界里的抗衰明星第六节 麦类美肤界里的多面手第六章 天然食物，吃出美丽的肤色第一节 不同的季节该怎么吃第二节 不同年龄阶段的女性该怎么饮食第三节 日常食材护肤DIY第四节 不同肤质的营养食谱第五节 天然食材面膜DIY第七章 美肤食材精解第一节 中医推荐女人美肤的10种最佳食材第二节 全球健康美肤食材排行榜第三节 揭开美肤食材的美肤秘密第八章 食材养肤轶闻

<<食材更养肤>>

章节摘录

维生素C对皮肤有美白功效，能抵抗炎症，还可以用来预防晒伤，促进伤口的愈合。如果体内缺乏维生素A，则会影响结缔组织的功能，皮肤容易受到“自由基”的侵袭造成病变，而维生素C却是修补这些伤害的重要抗氧化剂。

因此，近年来维生素C被广泛用于抵抗皮肤老化和修复晒伤上。

维生素C还有助于改善血液对皮肤的供应和骨胶原的形威，使皮肤保持弹性。

富含维生素C的食物有柑橘类水果、猕猴桃、草莓、芹菜叶、辣椒、马铃薯、甘薯、番茄、西瓜等。

一般来说，把维生素E和维生素C搭配使用，二者相辅相成，起到事半功倍的效果。

需要注意的是，维生素E是脂溶性，如果长期超过安全量服用，会产生静脉炎、肺栓塞、血脂过高等副作用。

富含维生素E的食物有谷类、小麦胚芽油、棉籽油、绿叶蔬菜、蛋黄、坚果类、肉类及乳制品等。

在没有水的环境中，一切营养素的代谢均不能进行。

除此之外，水还有帮助血液循环、调节体温、参与营养素的消化吸收等多种功能。

因此，水是最便宜、最实用、最重要的一个营养素。

人体皮肤的含水量占体重的18%~20%，皮肤中75%的水分位于细胞外，主要储存在真皮内。

当皮肤含水量充足时，皮肤显得饱满滋润，反之则显得干燥、苍老，没有弹性。

水中含有人体必需的各种微量元素，能够促进新陈代谢。

日常养成常饮白开水的习惯，可以有效地预防不少疾病的发生，起到保健作用。

皮肤在吸收充足水分后，会显得滋润和有弹性，。

反之则显得干燥和无光泽。

煮沸后冷却到25 左右的水是最佳的饮用水，水处于25 时，内聚力会增大，水分子变小，分子结构更加紧密，表面的张力密度、黏滞度、电导率等理化性能都有所改变，其生物性比自然水要高出4~5倍，水的性质与人体细胞的液体状况十分接近，能很容易地透过细胞膜，进入细胞核中去，参与机体的新陈代谢，最容易被人体吸收。

当皮肤细胞吸收了这种水之后，就会充满活力和张力，皮肤变得水灵灵的。

因此，在做皮肤护理时，应该使用25 的低温开水。

除了大量喝水外，还可以在水中浸泡。

这种水疗浸泡法对皮肤特别有益，据测算，一次浸泡可清除皮肤上的上亿个微生物，还能清除皮肤上的污垢。

人皮肤上的污垢主要是由皮脂、细菌、灰尘、死亡细胞组成，一旦毛孔被污垢堵塞，容易引发汗斑、毛囊炎、疖、痈等皮肤病。

水疗浸泡法使皮肤得到扩张，血液循环得到加强，有效地消除皮肤疲劳，避免各种皮肤疾病的发生。

水的美容功能 《红楼梦》中的贾宝玉说：“女人是水做的骨肉。

”女人要想获得似水一般柔软的肌肤，水自然是不可缺少的。

水是皮肤美容不可缺少的营养素。

专家认为，一天喝8杯水是最好的。

当水摄入少于8杯时，皮肤容易干燥；当水摄入多于8杯时，细胞的压力会增大。

当然，不是喝任何水都有作用的，那些含有添加剂的饮料不能当水喝。

对皮肤有着护肤效果的水大致有3种：一是矿泉水，含有多种无机盐和微量元素，能健脾胃、增食欲、促使人体皮肤细润光滑；二是调和水，就是煮沸冷却到20~25 的“活性水”，喝时加入橘汁、番茄汁、猕猴桃汁进行调和，这种水里面拥有大量的维生素C等营养元素，有助于皮肤的美白、保持弹性以及对不良射线的抵抗；三是花粉水，即加入花粉的饮用水，花粉中含有丰富的氨基酸、维生素、无机盐及酶类，可以改变皮肤细胞的色素，清除雀斑和色斑，是一种特别好的护肤美容水。

此外，每天喝8杯饮用水，不是在一个时段内喝完，早晨多喝一些，中午可以适当减量，到了晚上可以少喝一点，特别是睡前，否则第二天会给人一种肌肤水肿的感觉。

除了饮水能保持皮肤的美丽外，用25 的凉开水清洗皮肤也是护肤美容的好办法。

<<食材更养肤>>

研究证明，凡长期用凉开水清洗皮肤和脸的女性的皮肤，要比用一般的水清洗柔软、细腻得多，而且特别有弹性。

膳食纤维虽然不能直接养肤，但它能刺激胃液的分泌和肠道的蠕动，加强消化功能和肠道排空的能力，促进全身营养的吸收，从而间接地对皮肤的美容起到很好的作用。

膳食纤维可分成两大类：可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维是指能溶于水的植物纤维，能够排泄胆固醇，预防动脉硬化，抑制血糖急剧上升，预防糖尿病，成熟的水果和海藻中的含量较高。

可溶性膳食纤维对皮肤养护也有着很大的功效，能够维护皮肤毛细血管的通透性及微循环，使皮肤始终处于健康的状态。

不溶性膳食纤维主要集中在全谷食物中，尤其是麦麸和麦片、全麦粉及糙米、燕麦、全谷食品、芸豆、白豆、豌豆、苹果、梨、李子、土豆、番茄、草莓等。

由于谷物加工成精白米和精白粉之后，所含的膳食纤维几乎全部消失了，因此长期摄入精米及精白粉的人，不仅影响身体健康，而且还会引发许多皮肤问题，如皮肤缺水干燥、失去弹性等。

燕麦是公认的对人体皮肤有美容效果的食物。

燕麦的膳食纤维含量很高，将燕麦外用于皮肤，可以滋润、舒缓皮肤。

如今用燕麦制作的面膜，已成了不少美容院的主打美容产品。

P50-53

<<食材更养肤>>

媒体关注与评论

古力娜扎 我觉得每个女生都会希望自己永葆青春美丽。只是时间对于每个女生都很公平，我们会有青春的活力，同时也要接受时间给我们留下的痕迹。要战胜时间、永葆青春美丽太难了，这是所有女生一生中最持久的抗争。所以，保养肌肤对女生来说，特别重要。

我们要懂得爱惜自己，积极保养肌肤，才能在这场持久的抗争中占上风。

因职业的关系，我大部分时间都在飞机、酒店以及片场中度过，我也积累了自己的一套护肤心得。其实，任何护肤方式都不可能是速效和一蹴而就的，真正的美丽是通过自然的方法保养后而得到的天然之美。

看了《食材更养肤》以后，让我知道五谷、五果、五菜不仅能养生，还能养颜，即使是平常常见的黑米白米，也能带给人们不一样的护肤体验，让你的肌肤健康，“米白米白”。

你想做360°无死角美女吗？就从食材养肤开始吧！

胡歌 20岁的时候，对护肤品全然不知，肆无忌惮地挥霍着青春，总认为自己年轻，古铜色的肌肤会永远迷倒众生；30岁的时候，随身携带的背包里已经装满了面霜、眼霜、隔离霜等护肤品，我感慨道：岁月催人老，护肤要趁早，别等到“无可救药”的时候才悔，恨当初。

从此我开始了涂涂抹抹的护肤生涯，努力对抗黑眼圈、干燥肌肤等问题。

我真正体会到古人的智慧：“少壮不努力，老大徒悲伤。”

我想说，对于肌肤的问题，从年轻就要开始重视了。

作为艺人，刚入行的时候，面对一大堆的护肤品，我感觉非常不习惯，因为这需要花费较多的时间去了解。

后来才渐渐懂得了它们的价值，它们能让我在有限的时间内呈现出饱满的精神状态和酷帅的造型，以一种清新的姿态去面对我的粉丝，为他们奉送精良的作品。

因此，护肤品对肌肤的保养还是非常重要的。

最近几年，国人一直崇尚返璞归真，去掉浮华的雕饰，追寻大自然的宁静与安逸。

《食材更养肤》这本书则向大家介绍了天然食材护肤的概念，让我们认识了五谷、五果、五菜的神奇魅力，教我们如何在护肤的同时吸收大自然的灵气以及领略食材搭配的美容奇效，永葆青春丽人容颜。

我已是《食材更养肤》的第一批读者，你呢？

麦小麦 食材是上天赐给我们的宝物，珍惜食材就是敬重自然，就是热爱生命。

如何用最简单的食材做出最健康、最有利于美丽的食物，是女性经常探讨的重大命题。

这是一本肌肤的食谱，深得女人心，让我们对食材与气血的关系、食物与肌肤的关系有了更深的理解，也教我们找到更多更好保持青春的方法。

<<食材更养肤>>

编辑推荐

每个女性都想拥有细腻、光亮、有弹性的皮肤，因为它不仅带给人愉悦，还能让人产生亲近感。古往今来，“美人”的标准可能各不相同，但说起肌肤雪白、细腻，相信没有人会反对。

《食材更养肤》(作者春纪)对传统中医食材养肤的理念及方法进行了详尽地介绍。

<<食材更养肤>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>