

<<食疗美容秘笈>>

图书基本信息

书名：<<食疗美容秘笈>>

13位ISBN编号：9787563431816

10位ISBN编号：7563431810

出版时间：2011-4

出版时间：延边大学出版社

作者：崔今淑 等主编

页数：408

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>

<<食疗美容秘笈>>

内容概要

人们赞美容貌的美丽，往往会用沉鱼落雁、闭月羞花来描述。实际上，怎样才算美丽，各朝各代都有自己不同的标准。汉代以瘦为美，唐代以丰腴为美……因此，才有了燕瘦环肥的说法。随着现代社会的发展，人们追求美、向往美已成为一种时尚。食物不仅是人类赖以生存的物质基础，而且是强身健体，美肤驻颜的最佳选择。食疗美容是以中国传统医学理论为基础，与现代营养学有机地结合，利用天然食物所含的营养成分和特殊成分，“内调外养，表里通达”，使人健康美丽的一种美容方法。

中国的饮食文化源远流长。

在古代，从宫廷到民间，人们不断地从大自然这个天然宝库中寻觅、挖掘、享用着美肤驻颜的天然化妆品，并世代相传，形成了一种健与美相融的民间美容文化。

例如，有我国古代杨贵妃等贵族妇女用牛奶、鲜花沐浴和洗脸，用珍珠、蜂蜜、茯苓、鸡蛋美容的记载。

我国台湾妇女也有用糯米浆拌以蛋白做面膜美容的习惯等。

我们从中不难看出，古人很早就已经注意到并开始研究食疗与美容的必然关系。

这些宝贵的科学知识乃至朴素的生活体验，为中国现代食疗美容理论与实践的发展奠定了雄厚的基础。

因此说，食疗美容的历史与人类历史同样久远。

食疗美容是通过调整人体的新陈代谢和生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态来达到维护健康，美化容貌的目的。

食疗美容取材于天然食物，内服外用，既补充了人体所需的营养，又可使皮肤吸收所需的养分，延缓人体和皮肤的衰老过程，并可改善因不同疾病所致的皮肤病症。

因此说，食疗美容的持久效果是其他任何美容方法及化妆品所不能比拟的。

<<食疗美容秘笈>>

书籍目录

常识篇

第一章 美容食疗基础

美容原则

食物的性味与宜忌

食疗简史

补血

排毒

滋阴

营养素与美容

第二章 食疗美容养颜

养颜靓肤

驻颜防衰

皱纹与饮食

黄褐斑与饮食

雀斑与饮食

痤疮与饮食

酒糟鼻与饮食

白癜风与饮食

秀发乌发与饮食

头发早白与饮食

脂溢性脱发与饮食

美眼明目与饮食

美齿洁口与饮食

第三章 果蔬外用美容

水果与美容

蔬菜与美容

面膜的使用和制作

美容面膜

祛斑除皱面膜

洁面洁肤

美发乌发

明目护齿

防治齿病方

食材篇

第一章 粮食及杂类

粳米

粟米

黑米

.....

药材篇

食补篇

<<食疗美容秘笈>>

章节摘录

版权页：中医学认为中医治病用的中药根据性质可分为温、热、寒、凉四性。

食物具备三性，即温热、寒凉、平性三性。

由于食物中属平性居多，所以一般情况下，只要稍微有点平衡饮食的意识，由于食物而致的阴阳失衡现象就会较少，只有长期服用温热食物才会导致人的体质偏热，而出现热象；长期服用寒凉食物情况下才可使人的体质偏寒，而出现寒象。

根据“热者寒之”、“寒者热之”、“实者泻之”、“虚者补之”的原则，针对不同的体质采取不同的食疗方法。

一般而言，温热的食物对寒症、阳虚症较适合；寒凉食物对热症、阴虚火旺症适合。

对于各类食物的性质了解，不但是养生和保健康的需要，对美容养颜也具有同样的意义。

从现代科学观点来看，中医食物的四性是指这一种食物主要化学成分和营养成分的总概括。

中医食疗中一般将一些蔬菜类、海蛤类食品以及蟹类食物归为寒凉类，从营养学中营养成分的角度分析来看，这些食物中大多含有较多的纤维素、半纤维素、果胶、甲壳素。

这类物质一般可促进肠蠕动而导致泄泻。

中医一般将可使热象减轻，导致泄泻成分含量较高的食物称为寒凉的食物。

寒凉食物主要适应于燥热体质，以及热象偏重，阴虚火旺的人群，通过泄泻的方法可做到通腑泄热。

寒凉性质的食物，对虚寒症、寒症人群都不适合，因为这类人群往往具有肢冷、畏寒、泄泻等寒象，多服或长食此类食物反而会加重症状。

就美容而言，凡是面部有斑点、痤疮、酒糟鼻等皮肤疾病，中医辨证多属热盛、阴虚火旺体质和病症，饮食应偏寒凉，遵循“热者寒之”的原则。

<<食疗美容秘笈>>

编辑推荐

《食疗:食美容秘笈》是由延边大学出版社出版的。

<<食疗美容秘笈>>

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>