

<<水果让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<水果让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787802314870

10位ISBN编号：7802314879

出版时间：2008-8

出版时间：周传林 中国中医药出版社 (2008-08出版)

作者：周传林

页数：159

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>

## <<水果让你更美丽>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心自中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的时代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。

那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。

但是再怎么说明这些也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。

于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。

本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。

《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。

《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。

《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。

享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

## <<水果让你更美丽>>

### 内容概要

《水果让你更美丽》带你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。全书立足于水果美容，让你从头到脚，大到面子的美容，小到齿目美容，细到保健美容，全方位地将美容难关各个击破。

《水果让你更美丽》既介绍了多款水果美容方例，又介绍了多种水果美容方法，让你从里到外彻底美容，真正成为你的美容助手。

水果是大自然赐予人类的美妙食物，是种子的载体，蕴含着培育下一代的强大力量，浓缩了植物生命的精华。

我们的身体所需要的营养大多可以在自然界种类丰富的水果中找到。

多吃水果，能使你的身体更加健康，充满青春的活力。

不仅如此，水果也是你护肤美容的自然配料。

水果美容，无副作用，材料易取，费用低，制作简单，多用水果美容，能使你的肌肤更富弹性，光泽靓丽。

## &lt;&lt;水果让你更美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美丽由“果”做主 水果营养素的“神奇”功效 四性五味话水果 根据体质选水果 应用水果美容的方法 颜色不同，功效有别 科学学食用水果才美容 走出食用水果的误区 不宜同食的水果与食物 新鲜水果巧挑选 水果6大聪明吃法

第二章 “果”真名不虚传 补血明星——樱桃 西域佳果——石榴 美白润肤霜——桃子 全面美容的良果——杏 吉祥之果——火龙果 健美养颜的水果——荔枝 补阳益气的佳果——橘子 美白丰胸的“良药”——木瓜 降火驱虫的高手——椰子 浑身是宝的美容利器——橙子 养颜润肤的干果之王——栗子 润肤乌发的宝疙瘩——核桃 坚果中的鲜品——松子 高效经济的美容院——西瓜 轻松减肥的好帮手——柚子 水果中的排毒养颜冠军——香蕉 美食养颜两不误——柿子 瘦身先锋——猕猴桃 民间圣果——桑椹 天然美容保养品——苹果 润肺专家——梨 水果中的美容多面手——芒果 洁肤增白的皇后——草莓 活肤精华——葡萄 天堂之果——橄榄 滋补神品——龙眼 饭后美白药——菠萝 皮肤美白的圣品——柠檬 清肺止咳的黄金果——枇杷 优秀抗衰老食品——乌梅 不花而实——无花果 酸酸甜甜的“美丽果”——山楂 女人的美丽尤物——大枣 果中长老——白果 浑身是宝的滋养上品——莲子 皮肤吸氧的开路先锋——枸杞子 世界公认的美丽坚果——腰果 悦面养颜的酸溜果——李子

第三章 “果”能润肤护肤 水果美肤的4个理由 水果具有内外兼修的美容特点 养肤新途径：清凉水果浴 可做面膜的常见水果 自制水果面膜 击退痘选择水果面膜的注意事项 皮肤性质的判定及护理方法 适合油性皮肤的水果面膜 适合中性皮肤的水果面膜 适合干性皮肤的水果面膜 水果润肤护肤方例

第四章 “果”能减肥瘦身 水果减肥学问多 水果热量大比拼 水果瘦身一日食谱 消脂美腿宜吃的水果 三日苹果瘦身法 水果消脂瘦身浴 丰胸水果盘点 水果减肥瘦身方例

第五章 “果”能美发护发 发质的识别与护理 鲜果大餐：完美护发水 水果巧搭靓丽头发 水果美发护发方例

第六章 “果”能排毒抗衰 让水果帮你清除“体内垃圾” 吃水果的新理由——排毒 各类排毒水果 大观莓类水果：消脂排毒的首选 水果面膜 抗衰老美容新宠——水果酸 要想不衰老，黑果不可少 水果排毒抗衰方例

## <<水果让你更美丽>>

### 章节摘录

走出食用水果的误区水果不宜空腹吃事实上，有九成以上的水果是不适合空腹吃的，空腹将近8~10小时之后，水果的有机酸会刺激肠胃。

(1) 西红柿西红柿含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生化学作用，凝结成不易溶解的块状物。

这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞，使胃里的压力升高，造成胃扩张而使人感到胃胀痛。

(2) 柿子柿子含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。

在胃空时遇到较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。

小硬块可以随粪便排泄，若结成大的硬块，就易引起“胃柿结石症”，中医称为“柿石症”。

(3) 香蕉香蕉含有大量的镁元素，若空腹大量吃香蕉，会使血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内镁与钙的比例失调，对心血管产生抑制作用，不利健康。

(4) 桔子桔子含有大量糖分和有机酸，空腹时吃桔子，会刺激胃黏膜。

(5) 山楂山楂的酸味具有行气消食作用，但若空腹食用，不仅耗气，而且会增加饥饿感并加重胃病。

(6) 甘蔗和鲜荔枝甘蔗或鲜荔枝含有大量糖分，空腹大量食用，会因体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。

## <<水果让你更美丽>>

### 编辑推荐

《水果让你更美丽》：爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切

。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

<<水果让你更美丽>>

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>