

<<养颜美容自有妙方>>

图书基本信息

书名：<<养颜美容自有妙方>>

13位ISBN编号：9787801948601

10位ISBN编号：7801948602

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：曾强

页数：341

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>

## <<养颜美容自有妙方>>

### 内容概要

本书共分四篇。

根据女性生理特点及营养特殊需求，针对妇女对养颜美容最关心的问题，列举了护肤养颜美容、护眼明目养颜美容、护发养颜美容、四季养颜美容等妙方629个，包括内服食疗方465个，外用方164个。

每个方内容包括方名、配料、制作及用法、功效和注意事项等。

本书有较强的知识性、实用性和可操作性，对女性养颜美容具有指导意义。

<<养颜美容自有妙方>>

书籍目录

第一篇 护肤养颜美容 一、延缓皮肤衰老饮食调理原则 多饮水 多食富含软骨素的食物 多食富含核酸、高蛋白的食物 多食富含胶原蛋白的食物 多食富含维生素E的食物 多食富含维生素C和无机盐、磷、钾等的食物 少食富含酪氨酸成分的食物 多食清热解毒美容食物 二、润肤养颜美容食疗方 三、不同类型皮肤的特点及食疗方 干性皮肤的特点及食疗方 油性皮肤的特点及食疗方 长黄褐斑、雀斑及过敏性皮肤的特点及食疗方 祛斑除痤美容食疗方 四、护肤养颜外用妙方 脸部蒸气美容法 脸部湿敷美容法 脸部蜡疗美容法 脸部石膏美容法 脸部按摩美容法 润肤按摩美容法 润肤嫩容按摩法 养颜防皱按摩法 恢复面肌弹性按摩法 平皱回春局部按摩法 .....第二篇 护眼明目养颜美容 一、护眼明目食疗方 二、美目养颜外用妙方 三、美目养颜六忌第三篇 护发养颜美容 一、护发养颜饮食注意事项 二、护发养颜美容食疗方 三、护发美容养颜外用妙方第四篇 四季养颜美容食疗方 一、春季养颜美容食疗方 二、夏季养颜美容食疗方 三、秋季养颜美容食疗方 四、冬季养颜美容食疗方

## &lt;&lt;养颜美容自有妙方&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘护肤养颜的根本，取决于膳食调养，只有通过科学平衡的饮食，不断补充人体所必需的营养素，从而使机体气血畅通，脏腑阴阳平衡，便可使人精神饱满，容光焕发，肌肤光泽润滑。

反之，离开了营养的供给，皮肤便会枯萎。

因此注意饮食调理可以延缓皮肤衰老。

## 1.多饮水 水是生命之源。

是生命体内含量最多的物质，女人的肌肤尤其需要水的滋润。

皮肤保持充足的水分，会显得柔软细嫩、光泽润滑、富有弹性。

但生活中，空气干燥、高温、空调、阳光照射及年龄增长等因素都会造成皮肤干燥，因此，我们每天应多饮水，最少需要饮2500毫升。

否则机体水分不足，各个系统就不能正常运转，尿和汗的排出量相应减少，使体内的废物不能及时运走，积存在组织内，便会形成中毒现象，如面色黯淡，面部出现色斑、痤疮等，所以说，喝水少，对肌肤健美危害很大，故要肌肤健美，首先要注意多喝水，尤其应常喝护肤汤水。

特别在剧烈运动或劳动后，以及夏、冬季节，更要注意多喝水，才能给予肌肤充分的滋润。

2.多食富含软骨素的食物 富含软骨素的食物如各种禽、畜骨头汤、猪肉皮、鸡皮、鱼翅等，是构成弹性纤维的重要物质，能帮助延缓皱纹的产生，使皮肤富有弹性而细腻。

方1：鸡皮、鸡骨美容汤 [配料] 1只鸡的鸡皮、鸡骨(包括软骨)和鸡爪；生姜、大茴香、花椒、胡椒等佐料各适量。

[制作及用法] (1)将鸡皮、骨、爪洗净，入锅。

(2)将各种佐料和适量清水加入锅内，加盖，用武火煮沸后，改用文火炖至肉熟骨烂。

(3)加适量食盐调味便可盛装食用。

食皮、肉，饮汤。

早、晚分食。

每周1—2次。

[功效] 本品具有滋润皮肤、防止面部皱纹、保持皮肤弹性和光泽的功效。

适用于中老年人护肤美容。

方2：香菇、大枣蒸鸡 [配料] 鸡肉250克，大枣50克，水发香菇50克，料酒、精盐、白糖、姜丝、湿淀粉、葱花、香油等佐料各适量。

[制作及用法] (1)将鸡肉洗净，切成长方形片；将大枣洗净，去核，切成四瓣；将香菇洗净，切丝。

(2)把鸡肉、香菇、大枣放入碗内，加入精盐、白糖、葱、姜、料酒、清水、湿淀粉，抓匀后上笼蒸至熟烂，取出，用筷子拨开，摊入平盘，淋上香油，即成。

随意食用。

[功效] 本品具有润肤、养颜美容、延缓衰老的功效。

适用于中老年人润肤养颜。

方3：美肤茶 [配料] 绿茶末适量，软骨素1克。

[制作及用法] (1)用沸水冲泡浓绿茶1杯。

(2)将软骨素加入绿茶中调匀饮用。

[功效] 本品具有美润肌肤、使皮肤富有弹性的功效。

适用于护肤养颜。

[注意] 软骨素过敏者忌用。

P2-P4

## <<养颜美容自有妙方>>

### 编辑推荐

每个女人都希望自己年轻漂亮，青春永驻。

本书就教你如何让美丽伴随你一生。

本书根据女性生理特点及营养的特殊需求，汇集了许多专家、学者的观点、理论，列举了629个有关护肤美容、护眼美容和护发美容的妙方，其中包括内服食疗方和夕卜用方，以供当代女性参考选用。

<<养颜美容自有妙方>>

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>