

# 《喝出靓丽容颜》

## 图书基本信息

书名：《喝出靓丽容颜》

13位ISBN编号：9787508261003

10位ISBN编号：7508261003

出版时间：2010-2

出版社：刘国柱 金盾出版社 (2010-02出版)

作者：刘国柱 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《喝出靓丽容颜》

## 内容概要

《喝出靓丽容颜》内容简介：药食同源，食物是最好的美容养颜“药物”。爱美之心皆有之，靓丽容颜，苗条身材，是人们永远追求的目标。《喝出靓丽容颜》作者是饮食营养方面的专家，书中介绍了200余种日常生活中的食物、药物及其组成的500多个粥、汤、汁、茶效验方，并详细介绍了每方的功效与制作方法。读者如能选择应用，无论正餐喝粥，还是佐餐用汤，或是休闲时品茶饮汁，都能在意不经意间喝出令人惊羡的靓丽容颜。

# 《喝出靓丽容颜》

## 作者简介

刘国柱，健康教育专家，主任医师、教授。曾任中国健康教育协会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。入编《中外名人词典》、《世界科技咨询专家》（中国卷）、《中国国际名人词典》、《中国当代艺术名人录》、《中国专家立言大辞典》。编著有《健康咨询小百科》、《中国就医指南》、《生活方式与癌的防治》、《怎样才能聪明》、《健康之桥》、《肝炎防治问答》、《药物手册》、《医学小百科-地方病》、《地方性氟中毒防治手册》、《实用运动处方》、《中外保健食品制作大全》、《家庭医疗保健大参考》、《健康生活常回家》，以及电视剧本《赶走厨房里的癌症》、《疯狗》等书40余部。曾荣获“中国科技之星”称号、中国禾斗学院一等奖、全国“白鹤杯”奖、全国科技报优秀作品二等奖。

## 书籍目录

第一章 喝出丝丝秀发——头发早白、脱落防治一、头发基本结构及其护理 \ 1(一)头发的结构 \ 1(二)头发的生长周期 \ 2(j)头发生长所需要的营养食物 \ 31 . 富含胡萝卜素的食物 \ 32 . 富含B族维生素的食物 \ 43 . 富含维生素C的食物 \ 44 . 富含维生素E的食物 \ 45 . 富含无机盐的食物 \ 4(四)头发的护理与保养 \ 41 . 擦发与梳发 \ 42 . 按摩头皮 \ 53 . 洗发技巧 \ 5二、防治头发枯脱喝的汁、茶、汤、粥 \ 6(一)防治头发枯脱汁 \ 6鹅梨苹果汁 \ 6花生仁豆奶汁 \ 6西红柿胡萝卜汁 \ 7牛奶油菜汁 \ 7莴苣胡萝卜汁 \ 7苹果核桃汁 \ 7(二)防治头发枯脱茶 \ 8可可草莓茶 \ 8黑芝麻茶 \ 8(三)防治头发枯脱汤 \ 8牛肉萝卜汤 \ 8蘑菇枸杞汤 \ 9蘑菇洋葱汤 \ 9黄瓜腰花汤 \ 9黄瓜胡萝卜瘦肉汤 \ 10首乌鸡丝汤 \ 10(四)防治头发枯脱粥 \ 10海带绿豆粥 \ 10苦荞麦大豆粳糯米粥 \ 11豆苗猪腰子糯米粥 \ 11三、头发早白的防治 \ 11(一)头发早白的机制 \ 11(二)防白发的粥、汤、汁 \ 121 . 防治白发粥 \ 12板栗米粥 \ 12黑豆芝麻大枣泥 \ 13芝麻粳米粥 \ 13芝麻桑葚糊 \ 13首乌粳米粥 \ 13芝麻白糖糊 \ 14三黑乌发粥 \ 14首乌枸杞子山药粳米粥 \ 14首乌鸡蛋小米粥 \ 14首乌黑芝麻栗子糯米粥 \ 15黑豆菟丝子糯米粥 \ 15黑芝麻枸杞子蜜粥 \ 152 . 防治白发汤 \ 16首乌茯苓瘦肉汤 \ 16海带瘦肉汤 \ 16紫菜猴头菇汤 \ 16牡蛎海带汤 \ 17香菇淡菜汤 \ 17黑芝麻山药枸杞子汤 \ 18女贞子首乌牛肉汤 \ 18乌鸡黄精枸杞子汤 \ 18首乌黑芝麻菟丝子汤 \ 19枸杞子麻雀汤 \ 19腰花木耳紫菜汤 \ 20墨鱼猪瘦肉紫菜汤 \ 20枸杞子山药甲鱼汤 \ 20莲子枸杞子汤 \ 21木耳龙眼汤 \ 21乌发羊骨汤 \ 21首乌莲子枸杞子汤 \ 22何首乌牛肉汤 \ 22首乌乌鸡汤 \ 223 . 防治白发汁 \ 23桑葚西瓜汁 \ 23桑葚胡萝卜汁 \ 23苹果洋葱胡萝卜汁 \ 23桑葚黄瓜胡萝卜汁 \ 23第二章 喝出靓丽容颜——黄褐斑、雀斑、青春痘的防治一、黄褐斑 \ 24(一)黄褐斑出现的原因 \ 24(二)祛黄褐斑的食物与果汁 \ 24柠檬 \ 24草莓 \ 25猕猴桃 \ 25丝瓜络 \ 25茄子 \ 26桃子 \ 26猕猴桃青苹果汁 \ 26黄瓜汁 \ 27黄瓜柠檬汁 \ 27苦瓜豆浆汁 \ 27咖啡荔枝汁 \ 27丝瓜葡萄汁 \ 28桃胡萝卜汁 \ 28茄子西红柿汁 \ 28草莓胡萝卜汁 \ 28柠檬苹果汁 \ 29西瓜皮冬瓜皮黄瓜汁 \ 29(三)黄褐斑的预防 \ 29二、雀斑 \ 30(一)雀斑的概念 \ 30(二)雀斑出现的原因 \ 30(三)防治雀斑喝的汁、汤、粥 \ 31柠檬汁 \ 31牛奶草莓汁 \ 31牛奶苹果汁 \ 31番茄胡萝卜汁 \ 31番茄红花汤 \ 32兔肉三七西红柿汤 \ 32薏苡仁大枣香菇汤 \ 32鳝鱼紫菜汤 \ 33当归生姜羊肉汤 \ 33黄瓜西红柿猪肝汤 \ 33黑木耳大枣枸杞子瘦肉汤 \ 34丝瓜荷叶大枣鸡丝汤 \ 34黄瓜香菇西红柿鸡蛋汤 \ 34三七椰子木耳虾皮汤 \ 35银花芦根粥 \ 35冬瓜赤豆粥 \ 36白菜薏苡仁粥 \ 36绿豆葫芦糯米粥 \ 36木耳黄花胡萝卜粳米粥 \ 37胡萝卜山药枸杞子糯米粥 \ 37黄芪枸杞子桑葚糯米粥 \ 37(四)雀斑的预防 \ 38三、青春痘 \ 38(一)青春痘出现的原因 \ 38(二)青春痘的临床表现 \ 38(三)祛除青春痘喝的汁、汤、粥 \ 39山楂西红柿鲜枣汁 \ 39胡萝卜鲜荸荠西瓜汁 \ 39苦瓜山楂苹果汁 \ 39胡萝卜苦瓜汁 \ 39芦荟卷心菜西红柿汁 \ 40芦荟胡萝卜苹果汁 \ 40金银花甘草汁 \ 40生菜鲮鱼西红柿豆腐汤 \ 41豆腐西红柿紫菜汤 \ 41无花果杏仁汤 \ 41兔头海带汤 \ 42绿豆海带鲍鱼汤 \ 42鱼丸紫菜汤 \ 42木耳竹笋豆腐干汤 \ 43白菜西红柿猪肉香菜汤 \ 43薏苡仁香菇鸡丝汤 \ 43竹笋西红柿紫菜虾皮汤 \ 44菠菜银耳紫菜汤 \ 44黑木耳西红柿鲑鱼香菜汤 \ 45生地黄莲藕兔肉汤 \ 45生地黄金银花水鸭紫菜汤 \ 45笋瓜玉米淡菜西红柿汤 \ 46荷叶绿豆旗参乳鸽汤 \ 46生地黄黑木耳猪瘦肉香菜汤 \ 46赤豆冬瓜瘦肉汤 \ 47白菊花鱼肚鸡蛋紫菜汤 \ 47鲜蟹豆腐西红柿汤 \ 48萝卜葛根瘦肉香菜汤 \ 48莲子银耳鸡丝菠菜汤 \ 48银杏贝母猪肉香菜汤 \ 49海藻薏苡仁枸杞子粥 \ 49枸杞子大枣海藻粥 \ 49海带苦瓜大枣粳米粥 \ 50菱角枸杞子糯米粥 \ 50核桃仁山楂大枣粳米粥 \ 50枸杞子薏苡仁粥 \ 51莲子山药芡实糯米粥 \ 51海藻薏苡仁糯米粥 \ 51黄豆苹果核桃仁粳米粥 \ 52核桃仁枸杞子山药芝麻糯米粥 \ 52黑豆核桃仁苹果粥 \ 52枇杷叶山楂薏苡仁粥 \ 53葛根山楂薏苡仁粥 \ 53春笋胡萝卜薏苡仁粥 \ 53第三章 喝出岁月无痕——面部皱纹的防治一、皱纹产生的原因 \ 54(一)气血津液不足 \ 54(二)情绪抑郁 \ 54(三)长期曝晒风袭 \ 54(四)自然衰老 \ 55二、除皱四法 \ 55(一)平衡膳食法 \ 551 . 成年人每天需要摄入热能的量 \ 562 . 按年龄每天需要摄入热能的量 \ 563 . 按劳动强度每天需要摄入热能的量 \ 56(二)保持乐观情绪法 \ 58(三)面部减皱运动法 \ 58(四)面部按摩减皱运动法 \ 631 . 按摩作用 \ 632 . 按摩方法 \ 63三、减皱饮食营养五要素 \ 65(一)优选富含软骨素的食物 \ 65(二)优选富含核酸的食物 \ 66(三)优选富含维生素C、维生素E的食物 \ 68(四)优选富含胶原蛋白的食物 \ 70(五)补足水分 \ 70四、美容祛皱喝的粥、汤 \ 70(一)美容祛皱粥 \ 70黄瓜木耳枸杞子糯米粥 \ 70熟地丹参大枣粳米粥 \ 71粟米大枣松仁糯米粥 \ 71龙眼枸杞子大枣小米粥 \ 71黑米芝麻莲子大枣粥 \ 72.....第四章 喝出靓丽肌肤-养颜增白, 润肤嫩肤一、美容养颜的基本概念二、美容养颜营养七要素三、美容养颜喝的粥、汤四、美容润肤喝的粥、汤五、美容增白嫩肤喝的粥、汤第五章 喝出无毒一身轻-排毒

## 《喝出靓丽容颜》

养颜方法一、排毒养颜基本概念二、排毒养颜五法三、排毒养颜喝的汤、汁、粥第六章 喝出苗条身材-瘦身健美标准一、人体理想身材标准二、肥胖诊断标准三、瘦身苗条喝的粥、汤第七章 让你的青春永驻-科学生活方式八法一、青春的概念二、青春常驻的方法三、青春常驻喝的汁、汤、粥附录美容、驻颜、瘦身、祛斑的食物一、谷类二、菜豆类三、水果类四、肉类五、奶类

### 章节摘录

插图：2.按摩头皮除了每天擦梳头发外，头皮按摩对护发美发也有很大作用。每天按摩一次头皮，能刺激大量血液流入头皮组织，增强毛囊的营养、氧气和激素，有助于头发的生长并能调节头皮的分泌功能。同时对脂溢性和干燥性头皮有一定的治疗功效，特别是在脱发最多的秋季，进行头皮按摩还可促进新发的生长。按摩实际上就是揉动，应像揉面团似的按摩头部。把两手的手指微微分开，手指头放在头皮上，手呈弓形，使手掌离开头皮。要求手指指腹而不是手指甲压在头皮上。按摩时，始终要从前往后进行，从前额和两侧开始，经过头顶再到颈部的头皮基部，这是血液自然流向心脏的路线。每次按摩一个区域1~2分钟，依次进行，要使各手指指腹各自固定在一处，同时用力做揉捏动作。按摩后应感到头皮轻松和舒适。

3.洗发技巧由于头发大部分时间直接暴露在外，加上汗腺的排泄和皮脂腺的分泌及灰尘、污垢与头皮的排泄物混合后附着在头皮和发丝上，会使头屑增多，一些细菌也随之黏附在其上，有损头发和头皮的健康。因此，为了保持头发的清洁健美，就需要定期洗发。有人认为洗发次数多就可以保持头发的光洁，其实这种认识并不符合医学要求。常常见到一些人一两天就洗一次头，可是头屑反而越来越多，而且不洗就痒得难以忍受。其原因主要是他们不了解科学的洗发方法和自己头发的性质。一般说来，油性头发4~6天洗一次为宜。洗发周期太短，也就是每次洗发的间隔时间太短，会使头皮上皮脂腺分泌物所形成的一层保护膜破坏，把这种有用的物质也清洗掉了。

# 《喝出靓丽容颜》

## 编辑推荐

《喝出靓丽容颜》是由金盾出版社出版的。

## 《喝出靓丽容颜》

### 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)