

连吃半年芝麻能嫩肤，雌激素合成靠喝羹……

微信圈里的春食养颜招能试吗



今日女报 / 凤网记者 李诗韵

春养夏瘦，秋护冬藏。当美女遇上春暖花开，路边盛开的娇艳鲜花就开始提醒你：该养颜啦！对大多数美女而言，养颜话题并不陌生——护肤网站贴满食疗养颜法，朋友圈里传遍美食养颜图……这不，

随着气温回升，近日的朋友圈里又捧出了一套号称“最有效”的新方法。

微信朋友圈里的春食养颜招到底靠不靠谱？我们说了不算，先听听皮肤科专家的意见吧！



美肤新招

连吃半年黑芝麻，等同于光子嫩肤？

近年来，追求颜值的美女越来越多，更多人敢于尝试新鲜的微型整形项目。然而，价格不菲的微整术让一些担心“微整后遗症”的美女望而却步，护肤真的要输在起跑线上吗？为此，每年春季，我们都能看到一些新鲜奇特的美肤招——近日，朋友圈里最火的美肤新招出自

一名法国女医学家的博客，她指出，每天吃25克黑芝麻（炒熟吃、打豆浆喝、打粉和糊糊吃皆可），连吃半年，相当于做一次光子嫩肤所起的美容作用。其理由是黑芝麻中的维生素E含量是一般蔬果的6倍，长期吃可以让毛孔变小，皮肤有光泽，淡化黑眼圈、去眼袋、乌发生发。

专家辨真伪 >>

黑芝麻养颜是真，连吃半年不推荐

特邀专家：苏玉文（中南大学湘雅二医院皮肤科主任医师）

从食疗的角度来讲，黑芝麻美肤是有道理的。黑芝麻的主要功效是补肾益气，润肠通便，适量吃，对身体很有好处。而补肾后，人体肾气足，会让人看起来更加气血充足，容光焕发。

然而，针对法国女医学家推荐的黑芝麻连吃半年的说法，我并不认可。女性吃黑芝麻护肤没错，但长时间进食黑芝麻，会由于脂肪含量偏高，导致肌肤越来越油、身体发胖等。从

长远角度来看，并不适合养颜瘦身。

人的皮肤水灵、漂亮，这跟年龄和日常的保养都有关系。小孩和年轻女性的皮肤会好，是因为其皮下脂肪是液态，而随着年龄的增长，皮下脂肪会变成固态，看起来就没有那么光洁漂亮。因此，靠黑芝麻食疗养颜，只是美肤的一方面，不能说“最有效”。春季养颜，除了靠饮食，女性还要注意日常保养，最主要的是做好防晒工作。

美胸新招

核桃松仁玉米羹，能促进雌激素合成？

在食疗界，核桃和松仁都是出镜率很高的食品。最近朋友圈里，热传出的一份美胸保健方子中，就把核桃、松仁、玉米放到了一起取适量高汤，加入冰糖和玉米，小火炖熟，撒

上核桃仁和松仁，即可食用。丰胸专家称，这个方法有助雌激素的合成，可以美胸保健。其理由是，核桃和松仁富含维生素E和锌，蛋白质、矿物质、B族维生素的含量也很丰富。



专家辨真伪 >>

胸大了，人也会跟着胖

特邀专家：刘翔（湖南省中医院皮肤科副主任医师）

在食疗中，核桃确实是最经常被提到的食品，但其最主要的功效是健脑补肾，吃多了还会上火；玉米是粗粮，从抗自由基角度来看，在摄氏115度下，将甜玉米分别加热10分钟、25分钟和50分钟后发现，其抗自由基的活性依序升高了22%、44%和53%，也就是说，加热越长时间的玉米，抗衰老的作用越好；松仁中确实含有维生素E。不过，核桃与松仁都属于油分特别高

的食物，混在一起食用，先不说丰胸作用，长期吃肯定会发胖，而血脂高的人多吃还会影响身体。所以，目前没有依据说，核桃、松仁、玉米等混着一起煮羹进食，能促进雌激素的合成。

此外，从中医角度分析，雌激素的主要作用是帮助女性雕塑身形和曲线，而不是专门指向丰胸方面。女性需要丰胸，应该适量进补，更重要的是配合穴位针灸以及穴位按摩手法等。

抗衰新招

双豆鸡翅汤，抗衰老最棒？

30岁以上的女性最关注的，就是让脸部的胶原蛋白流失得慢一点。不少人只知道猪蹄是美容佳品，却不知道鸡翅中也含有大量胶原蛋白，于是，朋友圈里这样的

方子被传开了——双豆鸡翅汤。其理由是，黄豆和青豆不仅富含蛋白质、卵磷脂，还含有植物雌激素，这种异黄酮类物质能有效提高体内雌激素的水平，从而让女性更加青春美丽。

专家辨真伪 >>

更年期女性更适合这款方子

特邀专家：徐晓芃（湖南省人民医院皮肤科主任医师）

豆制品对女性的保养作用不必多说，其中含有丰富的异黄酮（俗称为植物雌激素），可以提高女性体内雌激素水平。对于延缓衰老，尤其是进入更年期的女性而言，从临床上来看，帮助很大。

女性抗衰老，我一直强调“胶原蛋白”，所以肉类进食很重要。从“双豆鸡翅汤”的配方上看，豆类和肉类的组合，确实能为女性撑起抗衰老的保护伞，值得推荐。

不过，豆类除了与鸡肉的配合，我们更推荐与猪蹄的配合熬制，其中胶原蛋白会更加丰富。

但是，需要提醒的是，很多衰老加速的女性问题是出在心理上：她们不能接受年龄的变化，心理问题导致体内环境的改变。针对这种现象，外源性的食补只是一方面，更重要的还是应该让女性调整心态，从整个身心上去全面调节，加强户外运动会更有效地做到抗衰老。



时尚速递

爱护地球，慈善同行：运达美美慈善义卖

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 每逢3月28日，人们都会把目光聚集在“地球一小时”，希望通过主动熄灯来唤醒对地球的爱。这一天，星城长沙也有行动——长沙运达美美国际名品商场为响应地球一小时“低碳”、“环

保”概念，特别举办“关爱留守儿童慈善义卖暨地球一小时·Car Boot Sale”活动。活动现场，除了慈善拍卖40多个爱心家庭提供的汽车后备箱物品外，还有一个特殊的目的——援助湖南卫视正在热播的《变形记之爱·现在》

的主角李勒优小朋友。

另外，运达美美、运达喜来登酒店联合芒果V基金共同推出了“留守儿童追梦”活动，特邀部分特困留守儿童与现场的城市孩子度过了一个快乐的周末，这些孩子通过售卖各自特色农作物，体验自

给自足赚取学费的正能量。

据悉，此次活动通过募捐和拍卖总计筹得善款2万余元，所拍善款均全额捐赠给芒果V基金，由芒果V基金全程负责善款的监督执行，用以帮助李勒优解决生活和学习等困难。

