

# 真实“茜茜公主”是美容狂人

## 常在脸上敷带血牛肉

伊丽莎白成为人们口耳相传的“仙女皇后”，事实上，她的美貌并非全部来自遗传或采用化妆等辅助手段来加强，而是疯狂美容和健身的结果，有些手段甚至可以称为“凶残”。

■ 据澎湃新闻

### 从未见过如此光彩，如此动人的面孔

1837年12月24日，伊丽莎白·阿玛丽·尤金妮娅·冯·维特尔斯巴赫出生在慕尼黑的新宫中。她的一生似乎确实是非常幸运的，1854年，她嫁给了自己的表哥——奥匈帝国的皇帝弗朗茨·约瑟夫一世，成为了“伊丽莎白皇后”；而在中国，她以“茜茜公主”的名字为大众所熟知。

1955年出品的《茜茜公主》是历史上最成功的德语电影，为中国观众留下了美好的回忆。

对于伊丽莎白超凡的美貌，同时代的人留下了很多赞美之词，例如普鲁士王储妃维多利亚在一封1862年写给母亲维多利亚女王的信中如此写道：“皇后使我兴奋不已，她并不完全对称的美貌是无与伦

比的。我还从未见过如此光彩和如此动人的面孔。她面孔的线条并不像肖像上画的那么美丽，但在整体上却非常迷人，是任何绘画绝对无法反映出来的，她看起来是进行了过度束身，其实对她这样的身段根本是不需要的。”

伊丽莎白皇后的美貌在19世纪60年代登峰造极，1864年她去德累斯顿参加弟弟卡尔·特奥多尔蒂婚礼，人们形容她“光彩照人”，萨克森王后称赞她“美貌绝伦”，她穿着带星星图案的白色克里诺林裙，编织的发辫上点缀着钻石星花的形象被当时著名的画家温特哈特(1805~1873)描绘在画布上，成为她最经典的形象，在一百多年的历史中被无数人所模仿。

### 她的美貌是疯狂美容和健身的结果

事实上，她的美貌并非全部来自遗传或采用化妆等辅助手段来加强，而是疯狂美容和健身的结果，有些手段甚至可以称为“凶残”。那么这位19世纪疯狂的美容达人是如何美容美体的呢？

**不敷面膜就要死星人：**和现代很多女孩子一样，伊丽莎白非常喜欢敷面膜，使用的都是绝对无添加的天然材质(例如将草莓捣碎加上蜂蜜制作面膜。现代研究表明，草莓有清洁和美白肌肤的功效)。她每天晚上都要敷小牛肉面膜，没看错，就是鲜嫩带血的小牛肉，她认为小牛肉面膜可以紧致皮肤，去除面部浮肿(现代研究表明，小牛肉富含维生素和胶原蛋白，能有效防止肌肤老化)。

**芳香疗法达人：**现在很多女孩子迷恋的精油花水之类，都是一百年前伊丽莎白玩剩下的。她非常喜欢玫瑰花水和薰衣草花水，把它们喷在脸上。

**SPA泡澡狂人：**她喜欢用盛满橄榄油的热水泡澡，以保持皮肤的光滑和弹性，有一次橄榄油过分加热，热油差点把皇后烫死。洗澡之后还需要全身按摩，每天都如此。甚至，还用干草将自己全身裹起来，据说现代有些高级SPA会所还会这样做。

**奶制品达人：**她用各种奶制品护肤，尤其是羊奶，特别受到她的青睐。

**健身达人：**她每天都要花好几个小时

进行体育锻炼——双杠、吊环、哑铃、举重、击剑；练习强度非常大，由于勤加练习，她到了晚年仍然可以身着紧身晚礼服套装在各种器械上灵巧自由地来回摆荡。

**暴走狂人：**皇后除了骑术精湛，常常长时间骑马之外，每天还要以高速暴走好几个小时，为了保护她的安全，往往需要一位善走的女官跟着她走。

**美体紧身衣爱好者：**伊丽莎白皇后以她健美挺拔又苗条的身姿而闻名，她的腰围只有50厘米。但她生过4个孩子，为了保持这样细的腰围，她就把自己束进19世纪的紧身衣里。在过度束腰之外，为了视觉效果，她干脆连衬裙都不穿，而是穿紧贴皮肤的薄薄的皮裤。

**美发狂人：**她每三周洗一次头发，洗一次头发要花上一整天，用各种昂贵的精油来护理头发，其中有白兰地和鸡蛋。每天要花三个小时梳理头发，为了哄皇后开心，女理发师会在裙子底下暗藏胶条，把掉落的头发粘掉，让她以为自己没有掉任何一根头发。

**饮食控制达人：**伊丽莎白皇后在饮食上的控制达到自虐程度。为了把体重控制在50公斤，她不仅很少食用高脂肪高热量的饮食，连一般人吃的食物都不吃了。每天她会喝一种五六个鸡蛋蛋清混合盐的饮料；喝生牛肉汁；为保持肌肤白皙柔嫩，她还爱喝牛奶。



电影《茜茜公主》剧照

### 除了美容基本什么也做不了

所以对于伊丽莎白皇后的生活我们可想而知，除了美容，基本什么也做不了，甚至没有时间和丈夫见面，连学习希腊文、阅读等她喜爱的事，也都是在梳头或者把头发松下来挂着放松的时候抽空做的。她的生活每天都是围绕着美容这件“大事”展开，令我们这个时代的任何美容达人都黯然失色。

很有意思的是，由于伊丽莎白对于“天然美”的要求过高，那些已习惯矫揉造作生活的贵妇人，无法跟随皇后进行代价如此高昂的美容保养，她们甚至和皇后之间产生一种微妙的对立，这种对立从这位“自然之子”——来自巴伐利亚波森霍芬的乡下姑娘，进入维也纳宫廷之始就出现了。她们习惯于用各种鞋帽、珠宝等奢侈品来衬托女性美，若有容貌上的欠缺就用脂粉掩盖。维也纳的贵妇们从来不承认伊丽莎白皇后是宫廷第一美女，她们推举梅特涅的孙女、奥地利驻巴黎公使夫人保琳娜·冯·梅特涅侯爵夫人成为她们的时尚领袖。

美貌是否真的会为人带来真正的幸福呢？这是一个值得思考的问题。

## 康美来 养生大讲堂

# 灵芝孢子粉正确的吃法

很多人对灵芝孢子粉是饭前吃还是饭后吃存在着疑问，有人说饭前吃容易吸收，但也有人觉得药品类的饭后吃才不伤胃，其实这灵芝孢子粉是饭前吃还是饭后吃还是有点讲究的。

灵芝孢子粉怎么吃更有效？饭前吃还是饭后吃？

灵芝孢子粉是餐前服用还是餐后服用？

一般药物大都在餐后服用，是因为空腹时有的药(如抗

生素、止痛剂等)，往往对胃粘膜有刺激或伤害，故饭后服用较安全，但灵芝无毒且为无副作用之药，可算是很安全的食品，空腹(餐前半个小时)食用，一则可吸收较完整，二则若肠胃有问题，可直接作用或帮助复原。

有少数胃病、十二指肠溃疡患者，空腹食用后反应若过强，可短期内改至餐后食用，等反应过后再次恢复餐前食用。

### 灵芝孢子粉功效

- 1、抑制肿瘤生长
- 2、对神经系统有镇静、镇痛作用
- 3、提高免疫系统功能
- 4、调节内分泌，促进新陈代谢，改善睡眠质量
- 5、调节、改善心血管系统及呼吸系统
- 6、辅助降血糖
- 7、抗疲劳
- 8、适用于各类人群，尤其是亚健康(免疫力低下)、糖尿病及肿瘤患者服用。

### 食用方法建议

- 1、高温破坏破壁灵芝孢子粉的活性成分，勿用开水，可以温水冲饮
  - 2、肠胃不好、偶有不适者，请饭后冲饮
  - 3、不宜与酸辣、刺激性及油炸食物同食，且少烟酒。
- 因此，灵芝孢子粉可以说对人的健康是有很多好处的，但是灵芝孢子粉最好是在空腹的时候服用效果会更好，当然了对于那些空腹吃会引起不良反应的人来说可以改在餐后在食用。