

国医随笔书系

# 「本草纲目」中的

# 女人养颜经

集传统中医养颜美容智慧之大成

一部现代女性抗衰养颜的百科全书

书中揭秘杨丽萍、袁泉等众多明星的独家本草养护金方，并提供一整套让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的养颜方案。

赵一 王耀堂·著

国医随笔书系

# 「本草纲目」 中的女人养颜经

赵一 王耀堂·著

**图书在版编目 (CIP) 数据**

《本草纲目》中的女人养颜经/赵一 王耀堂著. —北京: 新世界出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 80228 - 654 - 2

I. 本… II. ①赵…②王… III. 本草纲目—女性—美容—基本知识  
IV. R281.3 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057831 号

## 《本草纲目》中的女人养颜经

作 者: 赵 一 王耀堂

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 欧阳勇富

装帧设计: 武未未工作室

版式设计: 艺和天下·张玉敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 150 千字 印张: 13.25

版次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN: 978 - 7 - 80228 - 654 - 2

定价: 26.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

## 后 记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧红梅、周珊、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、王非庶、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、甘艳河、杨英、李良婷、上官紫薇、杨艳利、于海英、肖冬梅、张乃奎、刘红强。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

## 引子



# “孔雀公主”杨丽萍的美丽“本草”人生

### 杨丽萍小档案

头衔：“巫女”、“舞神”、“孔雀公主”、“中国第二代孔雀王”

出生年月：1958年11月

世人评价：一个宛如传递着天地自然生息的神秘使者，美丽动人的轻盈身影中流泻出丝丝入扣的生命律动

养颜绝技：《本草纲目》

音乐弥散在舞台的周围。只见舞台上一只睡眼朦胧的娇美孔雀，迎着晨曦，微微地伸展着腰身，徐徐地站立起来，那优雅的身姿楚楚动人。亭亭玉立的孔雀翩翩起舞，女性的娇柔让孔雀舞增加了独特的韵味和魅力！忽然，她仰起头，将食指和大拇指伸直，指尖合拢，中间形成一个弧形，好像孔雀美丽的眼睛，然后用纤手不停拨弄着华贵的头，正如一只孔雀在梳理着漂亮的羽毛。一举手，一投足，一转身，一微笑，都是那样的迷人。

这只美丽的“孔雀”就是杨丽萍，一个中国人耳熟能详的名字，是她



让我们看到了一种别样的美丽，她是“巫女”、“舞神”，是“孔雀公主”，更是美容养颜的专家。

在舞台上跳了三十年，如今已经到知天命年龄的杨丽萍，呈现给世人的并不是五十岁的容颜，她青春，她美丽，她苗条并且健康，她依然是那个可以撼动无数中国人的“孔雀公主”。为什么岁月偏偏对这位舞者如此眷顾呢？竟然没有伸出自己的利爪，撕破她的青春容颜，难道岁月也为她的舞姿所倾倒吗？

事实并非如此，当同样美丽的陈鲁豫向比自己大很多的杨丽萍询问她的养护秘诀时，杨丽萍很大方地告诉大家，她的秘诀就在一本书中，这就是《本草纲目》。

杨丽萍一天所吃的东西很简单：早上9时喝一杯盐水；9时至12时喝三杯普洱茶；中午12时吃午餐，只是一小盒牛肉、一杯鸡汤和几个小苹果；傍晚吃晚餐，只有两个小苹果和一片牛肉。

看到这个食谱，正常人都得吓了一跳吧。其实，杨丽萍偶尔还会进行“药补”，她说这会使她的身体处于良好的状态，还使得她的一头长发亮丽健康。而药方就来自《本草纲目》，她说：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”

“睫在眼前长不见，道非身外更何求。”有时候最实用的东西总是在我们唾手可得到的地方，却总是被大家忽视，于是很多人舍近求远，缘木求鱼。而杨丽萍却把握住了她的“本草”，得到了属于她的美丽。

那么你呢？



## 序

# 《本草纲目》对你说：真正的美容大师是本草

“你年轻的时候很美丽，身边有许许多多的追求者，不过跟那时相比，我更喜欢现在你经历了沧桑的容颜。”杜拉斯小情人的这句话也许误导了很多女性朋友，让她们以为沧桑的容颜会让女人更有魅力、更有韵味。殊不知，在这世界上，“恋老癖”的女人或许有一大把，但“恋老”的男人可真是凤毛麟角，有杜拉斯此等艳福的女人，也是寥寥无几。

年轻的女人是明月光，是朱砂痣，而容颜一旦老去，就通通变成了男人眼中的黄脸婆，所以女人应该将“驻颜”当做人生最重要的功课之一。

首先让我们来看看那些善于保养的美丽女人们：左伯千津，六十多岁，但脸蛋像剥了壳的鸡蛋一样，白、滑、亮，没有一点皱纹，典型一个“老妖精”；大小S（徐熙媛、徐熙娣）的妈妈也是六十来岁的人了，却依旧美艳，风韵犹存，标准的“徐娘”一个……她们之所以有不老的容颜，并不是因为天生丽质，也不是风水养人，因为再天生丽质、再山秀水美，也架不住岁月的雕刻、时光的侵蚀，说到底，都是她们懂得保养的结果。

“美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在名牌化妆品上的结果”，提到保养，很多人首先想到的就是去美容院，用高级护肤品。其实，只要多吃养颜美容的食物，平时注意和花草草“亲密接触”，照样能让肌肤光彩照人，其效果不亚于其他方法。以《雀之灵》而声名远播的杨丽萍就为我们

序

《本草纲目》对你说：真正的美容大师是本草

## 目 录



### 内养篇 修炼容颜，由内而外

姣好的容颜是提高身价的资本。很多女人做梦都想拥有一张美丽无瑕的脸蛋，成为“于秀于林”的焦点，于是，化妆品、修饰品蜂拥而至。其实只靠外在的保养是不够的，问题的实质出在人体的五脏，它们一旦出现问题，会表现在脸上、皮肤上。所以要想变成一个美丽十足的女人，必须从调“内”开始。

#### 第一章 气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩

气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的容颜状况，关系到女人一生的美丽和健康。气为血帅，血为气母，气足则血行畅顺，血足则气行健旺，气血失，则肤色暗淡、眼圈发黑、花容失色。

女人“问题”，多是“三虚”在搞鬼 /2

周期补血法应对人生“三大事” /5

几道家常菜搞定补血难题 /8



- 小美女运动、饮食误区 /10
- “气”：女性容颜的护花使者 /12
- 气血流动，自然青春永驻 /15
- 性爱：特殊而又无价的“美容剂” /17
- 咽口水也能年轻 /19

## 第二章 安抚脏腑，于百花丛中脱颖而出

五脏是产生气血津液的源泉，容颜则是反映五脏功能状态的一面镜子。所谓“有诸内，必行诸于外”。女人面无光泽、肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累，往往源于五脏功能失调。可以说，五脏气血的盛衰，功能的正常与否直接关系到面容的荣枯和形体是否强健。因此，要想让自己面部荣润，青春常在，必须先从安抚心、肺、脾、肝、肾五脏做起，这样会使你从百花丛中脱颖而出。

- 女人，你要学会养心 /21
- 善养肝，做“360度无死角”美女 /24
- 健脾，让你和美丽有个约会 /27
- 养好你的肺，绝不做“林黛玉第二” /29
- 肾虚易让你的容颜在暗中偷换 /32
- 胃——人体的加油站 /35

## 第三章 关注容颜之基，争做花中之王

现代科学研究表明：乌发朱唇，明眸皓齿，红润的面颊，细嫩的皮肤，玲珑有致的曲线，所有这些属于女性美的因素，无一不与日常饮食中的营养密切相关。目前已知的食物营养素有40多种，其中最主要的有水、脂肪、维生素、蛋白质、碳水化合物与矿物质六种，它们是女性健美的物质基础。

从今天起，做个娇嫩欲滴的“水美人” /38

脂肪无罪，摄入也要有度 /42

美丽让维生素不可或缺 /45

谁与美丽是一生的恋人？蛋白质！ /48

索菲娅·罗兰：蜂蜜与美丽容颜一品行 /51

给你的皮肤补补“矿” /54

## 修炼篇 魅惑女人的三重门

什么样的女人才算是魅惑女人？

有人说是丰满的女人，也有人说是成熟的女人，还有人说是用香水的女人……

不同的人有不同的答案，但在男人看来，只有肌肤白皙水嫩、容貌艳而不衰、身材玲珑有致的女人才是完美女人，才更具有诱惑力。

### 第四章 一重门：肌肤凝霜雪

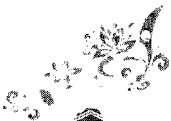
每个女人都希望自己拥有晶莹剔透的肌肤，但岁月这位无情的雕刻师却喜欢在我们的皮肤上任意雕刻：雀斑、痘痘、暗疮、肌肤干燥、暗淡萎黄、毛孔粗大等，这些让我们在人前不敢抬头。面对“侵袭”，我们不能再忍气吞声，而是要奋起抗争，唯有如此，我们才能成功开启通往魅惑女人之路的第一道门。

女人经不起“孔”慌 /58

教你成为战“痘”英雄 /61

清除我们皮肤上的“死火山”：黑头 /64





- 雀斑：请你走开 /66
- 告别眼袋，不再做青蛙公主 /69
- “熊猫眼”怎能让你美目盼兮 /72
- 莹白皮肤，我为你痴狂 /74
- 皮肤瘙痒：都是干燥缺水惹的祸 /76
- 呵护皮肤从了解它开始 /78

## 第五章 二重门：不老的容颜

通往魅惑女人的第二道门是不老的容貌。

放眼望去，王侯将相，富豪才子，“钻石男”无不与美女有着扯不清的“瓜葛”。拥有美貌的女人会得到男性格外的垂青与关爱。而一个虽不是天生丽质，但善于保养、有着不老容颜的女人，其魅力照样会所向披靡。

- 抗衰老，和岁月进行一场“生死搏斗” /82
- 让皱纹迟来十年 /85
- 让皮肤保持紧致向上的姿态 /87
- 远离眼部衰老，让你明眸善睐 /89
- 水果焕肤，塑造天然的美丽 /92
- 去除角质，让皮肤自由呼吸 /94

## 第六章 三重门：玲珑有致的身材

一个有着精致脸庞、细腻肌肤、得体妆容的女人堪称美女，但她如果有着略粗的腰身、稍凸的小腹、扁扁的臀部等，这些就会成为她美丽中的败笔，甚至会遮掩她的美丽。所以，要想做魅惑女人，就要通过最后一道门，塑造一副玲珑有致的身材。

- 女人“挺”好，健康丰胸更好 /96
- 不同年龄，不同的丰胸食疗方 /98
- 打造“S”曲线，你还需要美臀 /100
- 玲珑女人需要个柳腰身 /102
- 反思一下：我的减肥观念正确吗 /104

## 魔法篇 养必有方，让岁月陪美丽奔跑

岁月像一条奔腾不息的河流，它不断地冲刷着我们的容颜，将我们的青春年华一点一点地溶蚀，不留一点情面。面对岁月无情的侵蚀，我们不能坐以待毙，要全身心地投入保卫美丽的战斗，用正确的保养方法去征服岁月，让它陪着美丽一起奔跑。

### 第七章 顺时保养，容颜没有四季轮回

春夏秋冬，周而复始，但容颜没有四季轮回，所以美容养颜要顺应天时，随着时令的更迭而改变，唯有这样才能永葆青春

- 赶走春天里的“害人虫” /108
- 初春，让精神与身体一同苏醒 /110
- 保养有方，你自然会爱上夏天 /113
- 顺应时节的食物最养颜 /115
- 炎炎夏日美容纠错 /117
- 秋天，养护方式也要换季 /119
- 做一个魅力无限的暖女人 /121
- 冬季进补，补也要有道 /123





## 第八章 花草与心情制造的美丽神话

情绪、心境可直接影响一个人的气质、仪态。现代的女性，面对紧张的工作、忙碌的生活，常常会产生喘不过来气的感觉，心理压力非常大，情绪状态也会失衡，因此一定程度上就会影响我们的容颜。要真正达到“冰肌玉肤”、“肤如凝脂”、“面若桃花”的美容效果，我们就要笑对生活，“乱云飞渡仍从容”，面对喧嚣的外界始终保持平和、恬淡的心情。

- 情绪，容颜的“总导演” /127
- 生气是养颜的大忌 /131
- 用平和的心境滋养你如水的容颜 /133
- 最时尚的调心美容大法——听音乐 /135
- 每个女人都应该学会使用薰衣草 /137
- 解读“皮肤情绪地图”，学会“情绪美容” /139

## 第九章 女性养颜的真谛：让肌肤睡好觉

会睡的女人美如花。睡眠好，女人便会神采奕奕，肌肤紧致，眼睛澄亮；相反，女性睡眠不好或者不足，干性皮肤的人会更干涩，油性皮肤的人会更油腻，甚至发炎长痘。记住，要养颜就要让肌肤睡足觉。

- 会睡的女人美到老 /142
- 奥黛丽·赫本：给美丽定个闹钟 /144
- 让身体在睡眠中进行一次轻松的旅行 /146
- 睡前，你的肌肤需要一番细心呵护 /148

## 第十章 永不过时的养颜功课——排毒

我们的容颜无时无刻不在面临着“毒”的侵袭：脸色暗淡

无光、枯黄、长斑、长痘等，均与人体内存在的大量毒素有关。只有把毒素排出体外，才能让你真正健康、美丽！

无“毒”的肌肤最美 /151

别让便秘夺走你的美丽与健康 /153

做“无毒”美人，但不可盲目排毒 /156

为期两天的菜单，助你顺利排毒 /158

原来腹式呼吸也可以排毒 /159

鼎力推荐：三款润肠通便茶 /161

## 关爱篇 养颜提醒：特别的爱给特别的时期

女人一生有很多特殊时期，我们的容颜也同时经受着无数的磨砺与考验。没有哪个女人能抗拒岁月留下的痕迹，但是，如果在特殊时期能给容颜特别的关爱，即使岁月匆匆而过，你也会风采依旧。

### 第十一章 做好关键时刻的“面子”工程

“你可以再靠近一点！”这句广告语之所以能在短时间内成为人们耳熟能详的口头语，多少证明了“面子”问题被很多人关注，尤其是女性。每个女人都希望自己拥有一张娇媚容颜，其实做好关键时刻的“面子”工程，你的美梦便会成真。

早晨起床后，找点时间养护容颜 /164

晚上，皮肤需要通通风 /167

失眠让你的容颜不再如水 /169

熬夜的女人不美丽 /171



## 第十二章 特殊时期给容颜特别的关爱

大多数女人一生都会经历从女孩到妻子、从妻子到母亲的角色转变，在这个过程中，经期、孕期、哺乳期、更年期都是造成女性容颜变化的特殊时期。多关注自己的特殊生理时期，平稳地度过这些“多事之秋”，是永葆美丽容颜的关键，也是家庭幸福的保障。

- 做经期里的百分百女人 /174
- 要宝宝，也要美丽 /176
- 产后，你想不想要曾经的好身材 /178
- 产后保养，让昔日容颜重现 /181
- 呵护自己，让美丽在更年期绽放 /183

## 第十三章 请美丽容颜的蛀虫——坏习惯走开

在日常生活中，很多时候，我们的美丽被“蚕食”了、“盗窃”了，而这些“盗贼”往往是日常生活中的一些不良习惯，如果能及早认识并摒弃这些坏习惯，将有助于我们养护好容颜。

- 坚守坏习惯，你的美丽还能撑多久 /186
- 护肤三大不良习惯：省、懒、脏 /188
- 天然雕饰出的你最是妩媚 /189
- 细节出美女，远离不良小动作 /191
- 聪明女人护花，智慧女人护后花园 /193
- 让女人味与你一生相随 /195



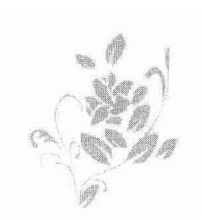
# 内养篇

## 修炼容颜，由内而外

姣好的容颜是提高身价资本。很多女人做梦都想拥有一张美丽无瑕的脸蛋，成为“木秀于林”的焦点，于是，化妆品、修饰品蜂拥而至。其实只靠外在的保养是不够的，问题的实质出在人体的五脏，它们一旦出现问题，会表现在脸上、皮肤上。所以要想变成一个美丽十足的女人，必须从调“内”开始。







## 第一章

# 气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩

气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的容颜状况，关系到女人一生的美丽和健康。气为血帅，血为气母，气足则血行畅顺，血足则气行健旺，气血失，则肤色暗淡、眼圈发黑、花容失色。

### 女人“问题”，多是“三虚”在搞鬼

#### ★女性生活百态

以前皮肤细腻、面色红润有光泽，略施粉黛便楚楚动人，身材苗条、睡眠好、心情佳，男朋友对自己也好。现在却不知道怎么了，脸色灰暗、身材臃肿、脾气暴躁，动不动就发火，相处了两年的男朋友竟也悄然离我而去……

26岁的王小姐用哀怨的眼神向女朋友诉说着自己的苦楚。

也许你对王小姐的经历似曾相识，皮肤由好变坏是一件很糟糕的事情，可是你有没有想过是什么在背后操纵着这一切的呢？