

女人药美丽

◎ 陈曦 编著

春夏秋冬 药膳食补 女人悄然新生

- ◎ 首次将传统医学与美颜修容、丰胸、减肥、减压相结合
- ◎ 详细讲解与女人肌肤、身材、心情有关的80种中药的药理、用法
- ◎ 实例演示改善女人容颜的75种药膳食补方法



华文图景

女人药美丽

◎陈曦 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人药美丽/陈曦编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6635-6

I. 女… II. 陈… III. 女性—美容—中医学—基本知识
IV. R275 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第149847号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬
责任校对: 晋 洁 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6635-6/TS·3862 定价: 36.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

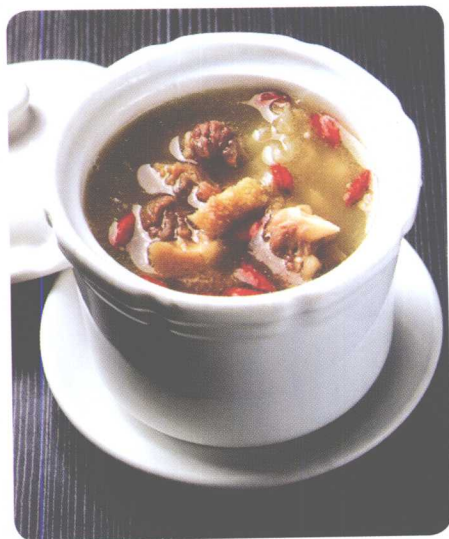
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80460S2X101ZBF

Contents 目录

第一章 莹润秀发 护理有道1

青丝的烦恼.....	2
当烦恼遇上中药.....	3
青丝有约.....	4
脱发克星之菟丝子.....	4
脱发克星之茯苓.....	6
拒绝斑秃之蒲公英.....	8
亮泽秀发之核桃仁.....	10
对付干枯分叉之野菊花.....	12
全面养发之女贞子.....	14
白发天敌之枸杞.....	16
白发天敌之何首乌.....	18
白发天敌之鸡内金.....	20
白发天敌之黑芝麻.....	22



第二章 如花美眷 似玉容颜 23

面子的烦恼.....	24
当烦恼遇上中药.....	25
美颜有约.....	26
润色亮肤之桃花.....	26
润色亮肤之珍珠粉.....	28
润色亮肤之菊花.....	30
润色亮肤之银耳.....	32
润色亮肤之薏苡仁.....	34
美白法宝之白果.....	36
美白法宝之生地.....	38
美白法宝之白附子.....	40
“战痘”法宝之黄芩.....	42
“下斑”法宝之白芷.....	44
“下斑”法宝之甘草.....	46
“下斑”法宝之芡实.....	48
“下斑”法宝之白术.....	50
“下斑”法宝之牡丹皮.....	52
“下斑”法宝之白芍.....	54
“下斑”法宝之白芨.....	56



Contents 目录

第三章 丰胸有理 玲珑有致 57

“胸涌”的烦恼.....	58
当烦恼遇上中药.....	59
丰胸有约.....	60
塑形丰胸之山药.....	60
美胸润肤之肉苁蓉.....	62
美胸润肤之燕窝.....	64
美胸润肤之林蛙油.....	66
美胸润肤之王浆.....	68
美胸润肤之杏仁.....	70
通络丰胸之巴戟天.....	72
通络丰胸之大枣.....	74
通络丰胸之淫羊藿.....	76
通络丰胸之紫河车.....	78
滋养丰胸之人参.....	80
活血丰胸之川芎.....	82



第四章 享“瘦”中药 纤女速成.. 83

脂肪的烦恼.....	84
当烦恼遇上中药.....	85
享“瘦”有约.....	86
利尿渗湿之荷叶.....	86
利尿渗湿之陈皮.....	88
利尿渗湿之黄芪.....	90
利尿渗湿之海带.....	92
利尿渗湿之泽泻.....	94
利尿渗湿之赤小豆.....	96
泻下通便之决明子.....	98
泻下通便之大黄.....	100
泻下通便之苦瓜.....	102
宽胸化痰之生姜.....	104
和胃消脂之山楂.....	106
和胃消脂之莱菔子.....	108



Contents 目录

第五章 秘密花园 私处物语109

私密的烦恼.....	110
当烦恼遇上中药.....	111
私密有约.....	112
舒肝调经之玫瑰花.....	112
活血止痛之肉桂.....	114
补虚养血之桂圆.....	116
活血补血之当归.....	118
调经止带之莲子.....	120
凉血调经之益母草.....	122
理气调经之香附.....	124
气血双补之党参.....	126
补肾壮骨之杜仲.....	128
排毒消炎之芦荟.....	130
滋阴补血之阿胶.....	132
通经止痛之红花.....	134
调经散淤之藏红花.....	136
温阳补虚之鹿茸.....	138
活血化淤之丹参.....	138



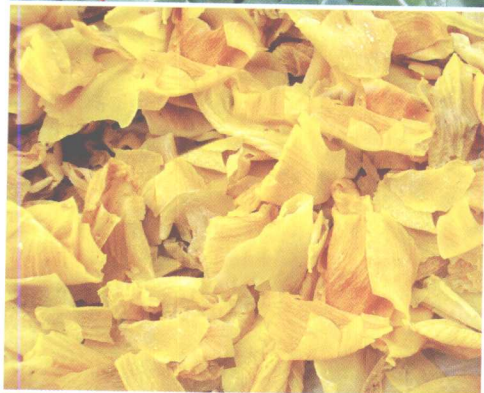
第六章 释放压力 静心最美139

莫名的烦恼.....	140
当烦恼遇上中药.....	141
静心有约.....	142
舒肝理气之柴胡.....	142
滋阴除烦之浮小麦.....	144
养心安眠之酸枣仁.....	146
养阴润燥之麦冬.....	148
清热除烦之玄参.....	150
清火安神之夏枯草.....	152
解热静心之茵陈.....	154
补肾安神之五味子.....	156
健脑安神之刺五加.....	158
醒脑清心之薄荷.....	160
清肺安神之百合.....	162
健脑益肾之绞股蓝.....	164
滋阴清火之西洋参.....	166
益气安神之蜂蜜.....	166



第一章

莹润秀发 护理有道



青丝的烦恼

你是秀发飘飘，时时期待引领最新潮流，紧追时尚脚步的美丽女人吗？

你是事业家庭两不误，在客厅和办公室同样运筹帷幄的美丽女人吗？

但同时，你引以为荣的秀发是不是也曾不止一次地受到过挑战？

当压力过大时，虽然精美的化妆使你容颜亮丽，但干枯变浅的头发还是毫不留情地探出，宣告着你的疲惫……

当气血两虚时，虽然得体的服装使你神采奕奕，但领子上一缕缕脱落的头发却顽固地挥之不去，提醒着你的憔悴……

当肺经风毒时，虽然你忘我陶醉、满怀幸福地投入他的怀中，但头顶那小块斑秃，却使他惊呼，破灭了你的梦想……

当然，还有更糟糕的，你温柔地抱起一个摔倒的小朋友，甜甜的“谢谢姐姐”让你心里洋溢着无限满足，但听到的下句却是“阿姨，您有一根白发！”可恶！地缝为什么不在这里……



当烦恼遇上中药

传统中医理论表明：压力、疲劳、日晒……都是秀发的大敌，头发质量优良与否，在一定程度上会反映出女人的身体状况。除去生理性衰老引起头发的变化之外，一般认为头发浓密、乌黑、有光泽，就是身体状况良好，反之，头发稀疏、枯黄、无光泽，且大量脱落、折断，则是身体欠佳的表现。



中医认为疾病的起因，是由于气、血、水的异常，通过察知体内“气、血、水”的变化，可以把握患者的整体情况。像头发枯黄、白发、脱发、发色变浅、斑秃等这些表面现象，深究起来都是因为内在体质发生变化而导致的。如果按照中医的观点，就要由内而外地进行调理，适当地配上几味中药，就可以让女人拥有由内而外的美丽健康。

如今，用中药洗发的方式非常流行，但选用时一定要根据自己的发质和体质。老年人和“少白头”者可以选择用何首乌洗发，起到养血补肾、治疗白发的作用；桃仁等则具有补肾补血、生发乌发、润泽头发的作用。从中药的药性而言，制首乌等属温性中药，具有补益作用，可以滋养头发；而生首乌、蒲公英等均属凉性中药，能够去胃热、血热，具有消除脂肪、治疗脂溢性脱发的作用。所以说，要想让你的头发“补”点中药，既要了解自己的发质，也要了解中药的药性，比如孕产妇就不能选择用凉性中药洗发。

不过，要想真正达到“内外兼修”的目的，直接服用中药养发护发效果更好。一般情况下，只要是能够内服的中药，都是可以外用的，反之却不一定。菟丝子、枸杞、何首乌、桃仁、茯苓、鸡内金、蒲公英、野菊花等中药，都是内外均可使用的护发佳品，使用时可以根据发质具体情况有所侧重，也可以根据药材本身的价格或质量进行调整，但无论如何，使用时都不能忽略个人的身体特质。如果长期使用，必须要在中医指导下有的放矢地进行调理，方能事半功倍。

青丝有约

脱发克星之菟丝子

菟丝子为旋花科植物菟丝子及南方菟丝子等的成熟种子，分为大粒菟丝子和菟丝子两种，除可用于中药外，还可做成菟丝饼等。

菟丝子具有补肝肾、益精髓、明目的功效，可以治疗腰膝酸痛、遗精、消渴、尿有余沥、眼目昏暗等症。



性味归经

菟丝子味辛甘、性平，入肝、肾经。

医师建议

脱发的原因可能是因为气血两虚所致，因为毛囊如果吸收不到足够的营养，就会导致毛囊枯竭，营养跟不上，使毛囊萎缩而导致脱发，在外力（比如梳头）的作用下脱发加剧。如果要改善脱发，需从滋补气血开始。

菟丝子含树脂苷、卵磷脂等，具有延缓衰老的作用，并可促进造血功能，对防脱发有极强的作用。

居家速配

◎菟丝子、何首乌各15克，红枣5枚，黑芝麻粉2茶匙，黑豆粉1茶匙。将上述材料加水1000毫升煮成汤，待汤滚后，加少许蜂蜜，早晚各服1次，12天为一疗程，连服3疗程。对压力过大引起的脱发很有疗效。

◎将菟丝子、茯苓、石莲肉、黑芝麻、紫珠米等用旺火煮开后加适量水，用文火煮成粥，加少许食盐调味。每日1~2次，连服10~15日，可治疗脱发。

美味餐桌

补骨脂菟丝子瘦肉汤

原料：猪瘦肉60克、菟丝子15克、补骨脂10克、红枣4枚。

做法：

1. 补骨脂、菟丝子、红枣(去核)洗净；猪瘦肉洗净、切块。
2. 把全部用料放入锅内加水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味即可。

功效：菟丝子性味辛苦温；红枣甘润和胃、滋阴养血；瘦肉健脾益气养血。合而为汤，益气养血、美发养颜。

完美女人

菟丝子不只是美发佳品，它还能帮助女人……

治宫寒不孕 菟丝子15克、艾叶30克、川芎10克、鹌鹑2只，炖服即可。

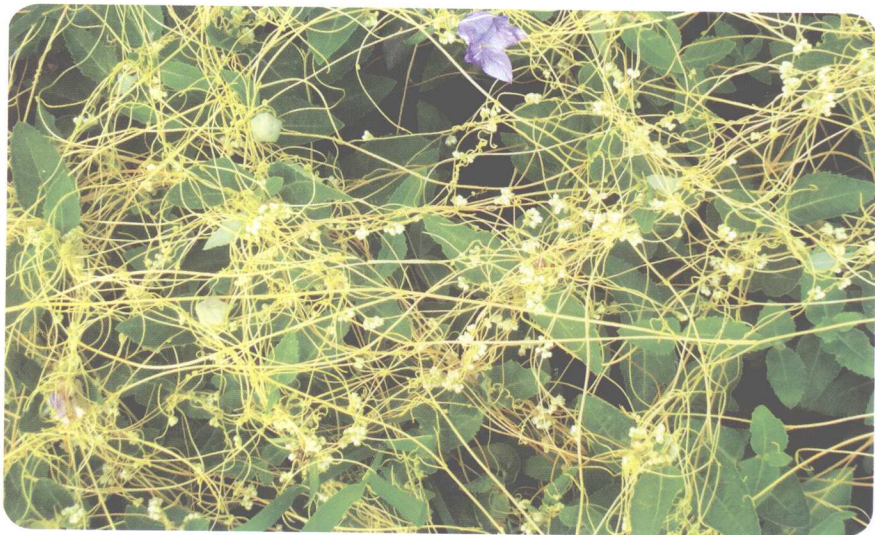
治习惯性流产 菟丝子12克、桑寄生15克、烊化阿胶15克、川续断9克、当归12克，水煎服，每日一剂，常服有效。

去面部黄褐斑 菟丝子、生地黄、熟地黄各15克，女贞子、何首乌各12克，旱莲草、白芍、当归各10克，阿胶、枸杞子各9克，水煎服，每日一剂。

丰满胸部平 取菟丝子10克，米一碗，将菟丝子装入纱布袋，泡水1~2小时，再将米洗净，把纱布袋放入米内，加水煮成粥。

温柔提醒

1. 菟丝子是种子类用药，在药店以外购买时要防止掺入其他种子。
2. 服时忌茶。凡肾脏多火及大便燥结者忌服。



脱发克星之茯苓

茯苓是寄生于赤松或马尾松地下根的多孔科真菌。菌核内部的白色部分为白茯苓，即中药茯苓。

茯苓常被用于药膳与保健食品中，如茯苓糕、茯苓饼、茯苓包子、茯苓茶等都是有名的保健食品。

茯苓有健脾、安神、镇静、利尿的功效，还能促进身体免疫能力，被誉为中药“四君八珍”之一。



性味归经

茯苓味甘淡、性平，入心经、脾经、肺经。

医师建议

中医认为，水气上逆会造成脱发，而脾虚及水湿互为因果，茯苓能上行渗水湿，并导饮下降，湿去则发可生。所以，无论脾虚还是水湿泛滥，都当首选茯苓。茯苓与其他药合用更显补脾化湿之功。

居家速配

◎把茯苓磨成粉末，用开水冲服，一天2次，每次6克，连续服用两个月，脱发会有明显的改善。

◎茯苓、白术、泽泻、猪苓各12克，桂心20克，均研成细末，每日早晚以白开水送服10克，可乌发护发，治疗发白秃落。

◎将菟丝子、茯苓各15克，白莲肉10克，黑芝麻15克洗净，与紫珠米加适量水，大火煮开后，用文火煮成粥，加少许食盐食用，可滋阴补肾，乌发美发。

美味餐桌

芝麻苓菊瘦肉汤

原料：黑芝麻30克、茯苓18克、大朵鲜菊花10朵、瘦猪肉片18克、盐适量。

做法：

1. 黑芝麻洗净，用清水浸泡后捣烂；茯苓洗净；鲜菊花洗净后摘取花瓣；瘦猪肉洗净，用盐腌10分钟。
2. 锅置火上，放水烧开，加入黑芝麻、茯苓，用文火煲15分钟。
3. 再放入腌好的瘦猪肉片和鲜菊花瓣，煮至瘦猪肉片变色熟透，加盐调味即可。

功效：补养肝肾、滋润乌发，适用于肝肾两虚引起掉发、白发、稀发、头发干枯者。

完美女人

茯苓不只是秀发佳品，它还能帮助女人……

美容养颜 取蜂蜜30克与茯苓粉15克调成糊状，做成面膜，有营养肌肤、消除老年斑、黄褐斑的功效。

健脾益气 取人参、生姜各5克切成薄片，取茯苓20克捣碎，浸泡1小时，水煎去渣取汁，同粳米100克煮成粥后早晚食用，可健脾益气、养胃补虚。

妇科疾病 取茯苓、半枝莲、蜀羊泉各30克，山药、生地各15克，知母、黄柏、泽泻各9克，牡丹皮6克，红枣10枚，用水煎服，可使白带减少，尿频、腰酸等症状好转。

温馨提醒

1. 茯苓价格不高，品质差异不大，选择药材完整的就可以。
2. 虚寒或气虚下陷者忌服；阴虚火旺、口干咽燥者不宜用；老年肾虚、小便过多者慎用。
3. 煎时宜打碎成小块，便于有效成分煎出；食疗宜研细末，有利于吸收。

多学一招

茯苓的药味很淡，微甜，除熬粥外，还可以做成茯苓羊肉包子，但是由于羊肉易上火，所以有内热的人不宜吃。

龟苓膏是传统药膳，具有清热去湿、旺血生肌、止瘙痒、去暗疮、润肠通便、滋阴补肾、养颜提神等功效。

拒绝斑秃之蒲公英

蒲公英又名黄花地丁，菊科多年生草本植物，为常用中药材，有清热解毒、消肿散结、利湿褪黄的功效，嫩蒲公英可以凉拌，烧汤或炒熟。老了的也能吃，但是比较苦。不苦的蒲公英也可以拌肉作饺子馅，味道和西洋菜做的馅差不多。欧洲人在中世纪时就已经用蒲公英花来酿酒。蒲公英叶子含有很多维生素A和维生素C，对消化不良、便秘都有改善的作用，另外叶子还有改善湿疹、舒缓皮肤炎、关节不适的净血功效，根则具有消炎作用，可以治疗胆结石、风湿，花朵煎成药汁可以去除雀斑，可说是非常有用的一种药草。新鲜蒲公英要选择叶片干净、略带香气者，干燥蒲公英则选颜色灰绿、无杂质、干燥者。



性味归经

蒲公英味甘微苦、性寒，入肝经、胃经。

医师建议

头发产生斑秃等情况多由肺经风毒，肌表为贼风所中，用蒲公英能起到清热解毒的作用。

居家速配

◎将蒲公英150克、黑豆500克，加水煮熟，弃蒲公英渣，再加冰糖200克收干，每日2次，每次食50克。有养血祛风和生发之功。

◎取蒲公英20克、蜂蜜15克、甘草3克、绿茶15克加水煎煮15分钟，取药汁加入蜂蜜服用，每天一次，分3次服。可清热解毒、解暑养肝。

美味餐桌

蒲公英粥

原料：蒲公英嫩苗150克、粳米100克，盐、葱花各适量。

做法：

1. 将蒲公英去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出洗净切碎。粳米淘洗干净。
2. 锅置火上，放油烧热，下葱花，加入蒲公英、盐炒至入味，待用。
3. 砂锅内加水适量，放入粳米煮成粥后，倒入蒲公英，煮10分钟即成。

功效：清热解毒、润泽皮肤、乌发、壮筋骨。

完美女人

蒲公英不只是护发佳品，它还能帮助女人……

增加雌激素 用当归、山楂、蒲公英和生姜煎水，每天饮用10克左右，可以明显地改变雌激素减少带来的症状。

去痘美容 将蒲公英全草100克（或干品30克）煎水，取净汁500毫升，在蒲公英汁液中加入绿豆50克，煮至绿豆开花，调入蜂蜜10克即成。吃绿豆喝汤，一天分多次吃完。同时将余汤涂脸，30分钟后洗去。连续内吃外用一周以上。

温柔提醒

体虚、消化不良、易腹泻者慎用。

多学一招**蒲公英的多种食用方法**

蒲公英的吃法很多，比如将洗净的蒲公英用沸水焯1分钟，沥出过凉水，加调料即可制成凉拌菜。将蒲公英嫩茎叶洗净水焯后，稍攥、剁碎，加佐料调成馅（也可加肉），还可做成饺子馅或包子馅。



亮泽秀发之核桃仁

核桃仁为胡桃科植物胡桃的种子，又名胡桃仁，有温补肺肾、定喘润肠的功效。

性味归经

核桃仁味甘、性温，入肾经、肺经、大肠经。

医师建议

核桃仁营养丰富，味道鲜美。

《开宝本草》认为核桃仁：“食之令人肥健，润肌黑发”。中医认为，肝血亏虚、肾阴不足易造成头发干燥、枯黄、脱发、少发、缺乏光泽，而核桃仁能滋补肝肾，自古就用于美发乌发。明代李时珍著《本草纲目》记述，核桃仁有“补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳，腰脚重疼，心腹疝痛，血痢肠风”等功效。现代医学研究认为，核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。



居家速配

◎取核桃仁50克，去皮、研碎，和粳米100克，共煮为粥，每日早晚服食。具有乌须黑发的作用。

◎取墨鱼1条去骨皮洗净，与核桃仁6克同煮，鱼熟后去汤，只食鱼肉，可补益精气，美肤乌发，除斑消皱。

美味餐桌

核桃仁拌韭菜

原料：核桃仁40克、韭菜10克，白糖、醋、盐、香油各适量。

做法：

1. 核桃仁用水泡涨，去皮用清水洗净，沥干水分；韭菜洗净切成小段。

2. 锅置火上，放油烧至七成热，放入核桃仁炸至浅黄色时捞出，放在盘子中间。

3. 另取一碗。放入韭菜、盐、白糖、醋稍腌，围在核桃仁周围即可。

功效：经常食用可美发护发，并可用于须发早白，皮肤粗糙等症的辅助食疗。

完美女人

核桃仁不只是秀发佳品，它还能帮助女人……

补肾固齿 核桃仁有补肾固齿之功，每次嚼两个核桃仁，每日3次，连续一周以上，可有效防治牙过敏。

润肤美甲 核桃仁、黑芝麻研碎同服，坚持服用可增加皮脂分泌，改善皮肤弹性，保持皮肤细腻，核桃和花生富含使指甲坚固的生长素，可以使指甲富有光泽，不易断裂。

温柔提醒

核桃不能与野鸡肉一起食用，肺炎、支气管扩张等患者不易食之，也不宜与酒同食。

多学一招

乌发糖

取黑芝麻、核桃仁各250克炒香，将米糖500克放锅内稍加水煎熬，至稠时放入芝麻、核桃，拌匀、推平、放凉，切成小块（每块约3克重）即可，可补肾、乌发、生发。

