



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUJUEHUA GONGZUOSHI

QISEMEINU
ZENYANGTIAOYANGMEILIRONGYAN

【全身心的减龄处方 时尚美容最佳读本】

气色美女

——怎样调养美丽容颜

■ 编著 ◎ 水淼 廖虹

拥有年轻体态的秘诀 提升气质魅力的圣经

给爱一张不老的容颜

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

【全身心的减龄处方 时尚美容最佳读本】

气色美女

——怎样调养美丽容颜

■ 编著◎水淼 廖虹

QISEMEINU

ZENYANGTIAOYANGMEILIRONGYAN

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

气色美女: 怎样调养美丽容颜 / 水淼, 廖虹编著. —北京:
人民军医出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5091-2013-2

I. 气… II. ①水…②廖… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116973号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李小平 责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13 字数: 173千字

版、印次: 2008年8月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00元

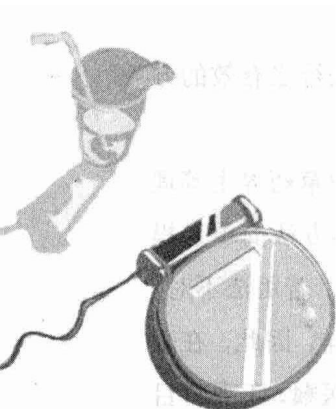
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书告诉女性如何在健康的基础上保养容颜，如何从身体内部各器官调养改善肤色，怎样用简单有效的按摩手法塑形，美容与食物本草、饮食的关系，以及女性喜欢的花草植物的美容用法等。本书所列方法简单、实用，不良反应少，指导性强，是女性朋友养颜美容的简易读物。





前言

美丽的容颜是每个女人所渴望和追求的。因此，女人们争相用昂贵的化妆品、漂亮的衣服、首饰装扮自己。然而，真正的美丽，应该是从一个人身心内部散发出来的。明代名人龚延贤说：“善养生者，养内；不善养生者，养外。”

对于容颜的美丽，中医有自己独特的观点。中医认为，颜面与脏腑气血的盛衰有关，面容老化的关键原因是气血虚亏。

气血充足，皮肤红润光滑，是保持姣好年轻面容的物质基础，气使皮肤光滑，血让皮肤红润。气血两虚是导致面容老化与虚损的根本所在，若气血充足，则皮肤健美，容颜润泽。人体内在的气血，往往决定了面容肌肤的外在表现。一个人若面色无华、晦白或灰暗，肌肤粗糙、斑点较多，往往是因为五脏功能失调所致，即使是再高明的美容师，恐怕也难掩憔悴之态。

因此，要想养颜美容，首先应调理内在的生理功能才能使容颜不衰。中医美容是采取中医药方法和手段对颜面、五官进行美化和修饰，即通过中医调理气血等方法消除疾病所致的容姿缺陷。

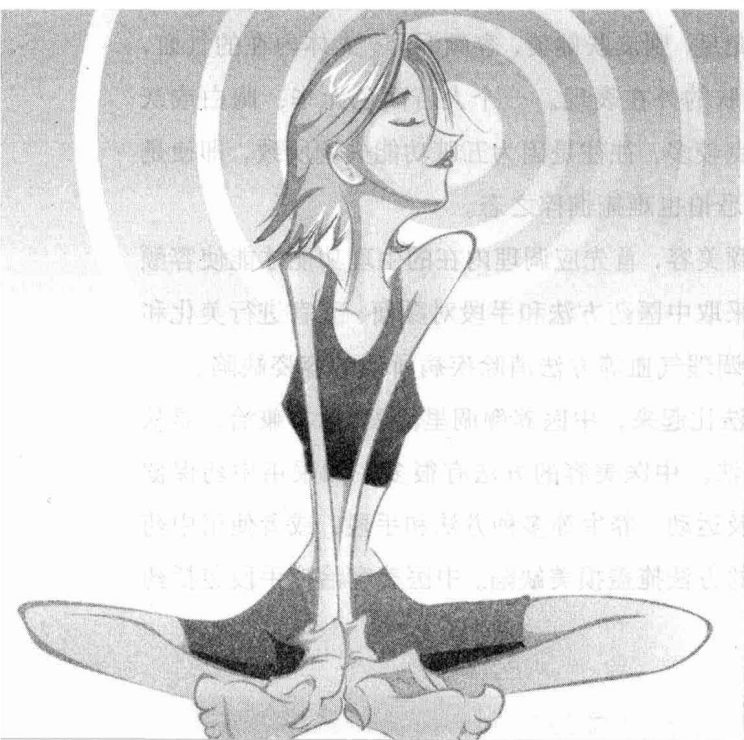
与其他养颜方法比起来，中医养颜调里治表，标本兼治，是从根本上美容的好方法。中医美容的方法有很多，如采用中药保健品、药膳食疗，以及运动、养生等多种方法和手段；或者使用中药化妆品，通过妆饰的方法掩盖损美缺陷。中医美容治疗手段包括药

物、食膳、针灸、推拿等综合运用，甚至运用生活美容中某些行之有效的方
法。

编者从中医的角度，提倡用中医内部调理、穴位按摩、中草药养生等理
论，教女性如何在获得健康的同时也获得自然的美丽。所列方法简单易操
作，不良反应少，实用性、指导性强。当然，任何好的东西，若用法不对，
或者盲目使用，都有可能带来不良后果，中医养颜美容也一样，因此，在采
用中医养颜美容之前应该了解自己的身体和皮肤状况，遵循医嘱，不要盲目
用药，尤其要掌握用法用量，以免适得其反。

美丽并不是永恒不变的，随着岁月的流逝，容颜也在悄然改变，没有自
己精心的呵护，也会像花儿一样很快凋谢。

现在，你是否为保持美丽，做好了科学养颜的准备呢？



目 录

天然美容：让中医给你好脸色 /1

崇尚最天然的美容术	2
中草药成就红颜丽人	4
美丽容颜“补”出来	12
运动成就“吉祥三宝”	17
排毒妙法恢复红润肌肤	22
不觅仙方觅睡方	25

本草安内：由内而外的美丽 /29

以内养外，健康美丽	30
补心，让面色更红润	32
补肝，帮助润肤祛斑	37
补脾，恢复肌肤弹性	43
补胃，保持身体畅通	47
润肺，帮助肌肤保湿	53
补肾，美发和抗衰老	58
补血，中医给你“好脸色”	63

按摩美容：让血液流动更畅通 /67

血液畅通，容颜红润	68
梳出来的乌黑秀发	72
面部按摩，让衰老迟到	76
促进淋巴循环的手部按摩	79
消除赘肉的腹部按摩	81
“挺”好的丰胸按摩手法	84
腿部按摩，美丽速成	89
驱散疲劳的足部按摩	92
常见美容问题按摩	95

本草洗浴：让肌肤“洗”出望外 /101

沐浴健身美容	102
简易美容食品浴	105
沐浴之前先“加药”	110
药浴应掌握的原则	111
热水让你过“足”瘾	115
天然护发更健康	119
把美丽贴在脸上	123

美食养颜：美丽心情“吃”出来 /127

美食与美人	128
美容食物要常吃	130
美白之前先下“斑”	133

补血的家常菜单	137
餐桌上的排毒计划	142
轻轻松松让罩杯升级	145
特殊时期的特殊照顾	148
只留岁月不留“纹”	153
乌发是永远的时尚	156
让眼睛“电”力十足	161
中草药瘦身揭秘	168

养颜花草：美人用花有道 /171

花粉，完全营养性食品	172
各花粉的疗效	174
花草，天然的美容师	176
根据需要搭配花茶	179
来碗花粥养颜	183
芳香精油超级享受	187
精油的用法	189
找到完美精油配方	194

天然美容：让中医给你好脸色

人是一个有机的整体，颜面五官、须发指（趾）甲，只是整体的一部分，要得到局部的美，必先求整体的阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通。中医美容注重整体调理，因而，美容效果持久、稳定。

崇尚最天然的美容术

如果说美丽是从身体里面透出来的，而不是靠胭脂粉膏装点的话，那么，中医美容术就能成全你这种美丽。因为它历史悠久，天然，无不良反应，所以，很多女性选择中医美容术。

中医学具有悠久的历史，据传春秋战国时黄帝所著的《黄帝内经》到汉时张仲景的《伤寒杂病论》，唐朝孙思邈的《千金要方》再到明朝李时珍的《本草纲目》等，都对人们的治病防病、养生保健发挥了独特的作用。中医养颜理论力求调内治表，达到自然完美。

※ 滋润五脏、补养气血

中医认为，一切美应该缘于精气神饱满。因此养颜必须先养五脏，补气益血。五脏，即心、肝、脾、肺、肾，通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍构成有机体，五脏六腑气血的盛衰直接关系到机体的健康和面容的荣枯。五脏通过经脉、络脉、阳气阴血及津液的运动而散布体表以滋补、润养皮肤，抗御外邪侵袭，从而保持面色红润、肌肉丰满、皮肤毛发润泽等。所以五脏六腑强盛是体态健康美丽的保证，气血充盈是体态健康美丽、容貌润泽不枯的前提。

气血是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质之一，是气血旺盛表现在面的物质基础。故中医疗法非常重视脏腑、气血在美容中的作用，通过润五脏益气血使身体健壮、容颜长驻。

※ 疏通经络，活血行瘀

经络广布于人体，是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，维持人体正常生理活动的精微物质都是通过经络系统运送到全身每个部位的。

只有经络保持通畅，气血运行无阻，才能拥有健康的体魄和容润的皮肤。若经络不通，气血运行不畅，必滞而为瘀，皮肤、肌肉得不到气血濡养则面色无华，甚至导致皮肤疾病，影响美容，所以中医疗法中均要遵循疏通经络，活血行瘀的原则，以求得较好的美容效果。

※ 祛风清热，凉血解毒

自然界中有风、寒、暑、湿、燥、火六气，在正常情况下不致危害人体，但当出现气候异常变化或人体正气不足，抵抗力下降等情况时，六气即成为致病因素，侵犯人体而为病。此时的六气称为“六淫”，“六淫”是外感疾病的主要致病因素。

对于美容而言，“六淫”中危害最大的是风邪和热邪，因为风邪常为外邪致病之先导，而颜面、须发、眼目等均暴露于外，这些部位最易受风邪的侵袭而致病，而热邪最易与风邪依附而侵袭人体经络，影响人体气血运行，同时热极容易化毒入血，使血分热盛，导致许多损容疾病的发生，因此祛风清热，凉血解毒是中医美容疗法的另一个主要治则。

※ 消肿散结，燥湿止痒

对于一些损容疾病如痤疮、酒齄鼻等多表现为局部红肿、瘙痒等，特别是那些久病缠绵的面部疾病，多与湿邪有关，因此在补助正气，祛风清热，凉血解毒的同时还应当适当配入消肿散结，燥湿止痒之品。

※ 增白悦色，驻颜减皱

皮肤白皙，光润悦泽，莹洁红润，富有弹性，不仅是健康的标志，更是美的魅力所在。除了通过补益脏腑气血、调阴阳、通经活络等中医美容手段达到增白的目地外，在美容制品中，还常常配以一些直接滋养肌肤、增白悦颜和抗衰减皱的药物。

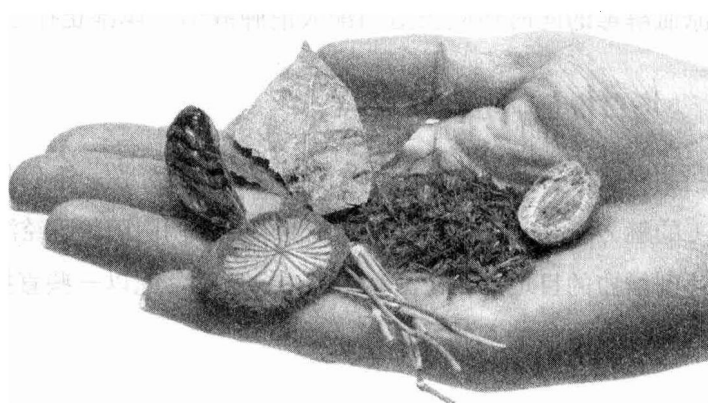
中草药成就红颜丽人

很久以来，女人都依赖化妆品来美容，但是绝大多数化妆品是由化学物质合成，其中含有许多对人体有害的成分，容易引起变态反应。如果有一种物品能够充当天然的化妆品，没有一个女性会拒绝。

远在太古时代就有用花卉或者野生植物制作的天然化妆品，距今已有4 000多年的历史。据记载，古人常用中草药美容，称为嫩面。唐朝的庞三娘因为选用了中草药美容，一生保持了少女般的容貌，春秋战国时期的《黄帝内经》以及《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药美容的记载。

唐代的杜甫有诗说，“口脂面药随恩泽”，说明了当时涂唇的口脂。美容的面药等已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃，以示皇恩浩荡。据史书记载，武则天57岁时，仍然有年轻时的容貌，世人认为这与她用香汤沐浴、药粉洗面，油脂、香粉等宫廷秘方涂面是分不开的，证明中药美容方法具有独特的功效。

中草药美容资源丰富，分布广泛，方便简单，且可免受药物伤害之苦。为什么不试试呢？在尝试之前，我们需要了解常用的美容中草药，以及它们的功效。



※ 常用的美容中草药

有护肤美容作用的中草药非常多，常用的美容中草药主要有以下这些：

当

归：味甘、辛，性温；归肝、心、脾经，具有补血活血、祛瘀生新的功效，因此对于因血虚导致面色不好的人有较好的疗效。长期服用当归，可使面部皮肤重现红润色泽。其护肤美容作用来自于当归能扩张皮肤毛细血管，加快血液循环。当归含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙。可用于粉刺、褐斑、雀斑及脱发。

用法：当归 50 克，加适量水煎煮 2 次，煎煮 1 000 毫升过滤。容器可用搪瓷、陶瓷及玻璃制品，不用铁铝制品。面部以煎剂蘸擦，头皮部洗头后搓揉。

川

芎：味辛、性温，归肝、胆、心包经。有活血行气、祛风止痛的功效。现代研究发现：川芎对微循环系统有很好的调节作用，其水浸液对某些致病性皮肤真菌有较强的抑制作用。川芎还有抗维生素 E 缺乏的作用。此外，川芎还能抑制酪氨酸酶的活性，从而对黑斑、雀斑、老年斑起到治疗作用。

用法：川芎 6 克，沸水冲泡，当茶饮；或将川芎 6 克、茶叶 15 克、红花 3 克，沸水冲泡，当茶饮；川芎、红花各 5 克，水煎 3 次，混合后作饮料，早中晚各饮其 1/3。这些方剂，除能祛斑除皱、润肤增白、生发乌发外，并能防治痤疮、痈肿，还有抗癌，抗病毒等功能。

人

参：味甘、微苦，性微温；归肺、脾经，具有大补元气、安神增智等功效，对于因气虚而面色不华、须发不生者有较好疗效。人参有使皮肤毛细血管扩张，加速血液循环，增强细胞活力，增进毛囊的营养供给，加强头发的抗脱强度和延伸率等作用。因此有着较好的美容、生发效果。但要注意，人参不可乱补。

用法：人参 4 克，黄芪 18 克，糯米 70 克，白糖 4 克，白术 8 克。将人

参、黄芪、白术去净灰渣，加工成薄片，用清水煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。早晚分别取汁煮糯米粥，加白糖趁热吃。补正气，抗衰老，美容颜。人参大补元气，补益脾肺，生津止渴，安神增智。

珍珠

珍珠：味甘、咸，性寒；归心、肝经，有润泽肌肤、化腐生肌、解毒敛阴的功效。它含有多种氨基酸，对皮肤有很好的营养、滋润作用。它对于改善皮肤的衰老状态有良效。因此用珍珠制成的乳剂涂抹皮肤，被吸收后，可降低细胞内脂褐质的含量，长期使用能令黄褐斑及色素沉着大为减轻。

用法：用温水清洁面部，然后倒适量珍珠粉与日常用的护肤品充分调和，均匀抹在脸上，轻轻按摩即可，或珍珠、茶叶各等份，用沸水冲泡茶叶，以茶汁送服珍珠粉。有润肤、葆青春、美容颜功效，适用于开始老化的皮肤。

何首乌

何首乌：味苦、涩，性微温；归肝、肾经，具有补益精血、强筋健骨、黑发轻身之功效，可用于肝肾不足所致之须发早白。何首乌能促进超氧化物歧化酶（SOD）的活性，可明显扩张血管，加速血流，延缓细胞的衰老进程，所以对影响美容的早衰现象具有抑制、延缓的效果。

用法：鸡蛋2个，何首乌5钱。何首乌洗净，同鸡蛋一齐煲清水2碗。煲1小时，取蛋去壳，再煲片刻即成，食蛋饮汤。补肝肾，益精血，滋阴强壮，抗胆固醇增多，抗动脉硬化，抗病毒。

枸杞

枸杞：《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。《本草汇言》赞之“使气可充，血可补，阳可生，阴可长”。枸杞子有类似人参的“适应原样”作用，且能抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，用之有增强体质，延缓衰老之功效。

用法：枸杞子泡水、泡酒或煲汤都可。

地

黄：被称为生命的燃料。护肤美容方剂有：地黄酒，有除病延年、乌发坚齿的功效，服之面部有光泽。

用法：地黄炒面，生地黄500克，白面250克，捣烂、炒干、碾末。每日空腹服10~20克。治未老先衰。

三

七：又名田七、参三七。其味甘苦、微温，具有化瘀止血、消肿定痛的功能，被历代医家誉为“止血之神药”。清代名医赵学敏在他所著的《本草纲目拾遗》中说：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等”，称三七为“中药之最珍贵者”。是女性最天然的良好美容护肤养颜产品，它能抗衰老，保护皮肤，改善皮肤外观，使皮肤柔软并增加弹性。

用法：三七的吃法多种多样，三七汽锅鸡是最有名补品之一。准备土鸡、三七粉、三七花、盐、胡椒粉、葱、姜、鸡精等。将鸡切块用凉水浸泡，再用沸水焯透，捞出放入汽锅中；将泡鸡的水倒入锅中，加入盐、胡椒粉、鸡精稍煮再撇净沫，倒入汽锅中，放入葱段、姜片、三七花，坐锅点火倒水，放入汽锅蒸30~40分钟后捞出葱段、姜片，汤中加入三七粉即可。具有润五脏、补虚损的功效。

黄

芪：中医认为“脾为后天之本”。脾胃派代表人物李杲认为黄芪“益元气而补三焦”，清代的黄宫绣称黄芪为“补气诸药之最”。现代研究发现，黄芪不仅能扩张冠状动脉，改善心肌供血，提高免疫功能，而且能够延缓细胞衰老的进程。但是孕妇不要长期大量使用。

用法：经常用黄芪煎汤，泡水当茶饮，与糯米煮粥喝，炖母鸡、煮黑豆、炖大豆，皆有良好的防病保健作用。或用黄芪50克，当归10克，取水煎服，做成当归补血汤，有补气生血的功效。

何

首乌：宋代《开宝本草》称之“久服长筋骨，益精髓，延年不老”。现代研究发现，何首乌能够促进神经细胞的生长，对神经衰弱及其他神经系统疾病有辅助治疗作用。并可调节血清胆固醇，降低血糖，提高肝

细胞转化和代谢胆固醇的能力。何首乌还具有良好的抗氧化作用。

用法：首乌粉可以和大枣、冰糖煮粥，可以益肾抗老，养肝补血，适用于肝肾两虚，头晕耳鸣，头发早白，贫血，便秘等；首乌片可泡茶喝。不能与萝卜、蒜、葱、铁器共煮。泄泻便稀，腹胀者不要食用何首乌。

将鸡蛋、何首乌放入锅内，加适量清水，一同煮至鸡蛋熟，然后把鸡蛋捞出，剥去外壳，再放入锅中煮15分钟，加少量白糖，再煮15分钟，加少量白糖，再煮片刻即成为甜味何首乌鸡蛋。吃蛋饮汤，能治未老先衰、血虚体弱、遗精多梦、头晕眼花、须发早白、脱发过多、白带过多、便秘等症。

灵

芝：《神农本草经》认为，灵芝能“补肝气，安魂魄”，“久食，轻身不老，延年神仙”。现代研究证实，灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用，具有调节免疫、清除自由基、平衡代谢等功能，直接影响人体衰老进程。

用法：灵芝非常硬，不能生食，必须煎煮服用。炖肉：瘦肉300克，灵芝10克，清水3碗。降血脂、降胆固醇、抗氧化的功效。炖鸡：鸡肉300克，灵芝10克，桂圆少许，清水3碗，用文火炖半小时后便可服用。能明显增强免疫能力。泡茶：将灵芝切片3克放入茶杯，冲入开水，盖杯5分钟后饮用，可继续冲泡3~4次至无色无味为止，亦可与少量茶叶并用。明目补肝，祛痰活血，健胃。泡酒：取30克灵芝洗净放入500毫升白酒中，密封至酒呈棕红色即可饮用，久服益寿延年。煎水：灵芝10克加2碗水煮沸后改用文火熬煮1碗，过滤饮用，日服2次。有预防动脉硬化、便秘、糖尿病、高血压、脑血栓的功效。

蜂

王浆：蜂制品中的珍品，含有丰富的营养成分，可促进蛋白质合成，促进细胞生长，增进机体的新陈代谢，增强组织再生能力。同时，因其含有丰富的超氧化物歧化酶及维生素C、E，是不可多得的抗衰老