

借

新e代养颜美体系列丛书

中草药 美容 妙方180例

简芝妍◎编著

美丽身心的中草药疗法

【93种草本保养品】+【87道中草药料理】

纯天然材料，给你
深层的滋润，由里而外，
自然呵护出
白皙、柔嫩的肌肤！

20岁的努力……决定30岁的美丽！
30岁的努力……让你一生更亮丽！



安徽科学技术出版社



新e代养颜美体系列丛书

5 R275.9
26

中草药 美容 妙方180例

简芝妍◎编著



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201283

图书在版编目(CIP)数据

中草药美容妙方 180 例/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2005. 7

(新 e 代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-3253-7

I. 中… II. 简… III. 中草药-美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032016 号

本书原名为《汉方美容最漂亮》,原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:81 千

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:6 000

定价:13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



时尚·健康·自然美

随着亚洲风在全球的盛行,世界各国开始更为关注东方的传统,包括文化与艺术、饮食与思想等。其中,来自东方传统的美容方法更为世界各国的时尚人士所重视。各大化妆保养品牌,纷纷在其化妆保养品中,加入中药材,并以中草药汉方美容作为特色。

西方医学研究发现,多数中草药中含有生物碱、氨基酸、维生素、植物激素、微量元素等成分,能有效滋养皮肤、增强皮肤免疫力,因此可使皮肤白嫩,消除皮肤斑点,达到美白肌肤的功效。多数的中药具有活血化瘀与润泽肌肤的作用,能帮助抑制皮脂分泌。另外,有许多中药还有滋养毛发、促使毛发生长的功效,甚至有可以改善皮肤病症状的功能。

因此,不少国家(如日、美、法、英等国)将中草药汉方美容视为研发重点,他们用人参、当归、川芎、丹参、芦荟、白芍、黄连、花粉、海藻等数十种具有美容作用的中药材,制作成面霜、乳液、洗发精、润发乳、粉饼、爽身水、香水等产品,使得中草药汉方美容成为世界时尚。



在中草药汉方美容风潮中，越来越多的人开始运用中草药汉方材料自行研制或调配美容保养方。这种中草药的美容保养法，势必又将引起一阵风潮。

一般而言，中草药运用于美容护理上给人安全感，由于这些草药大多来自于天然植物或食材，质地温和，没有添加任何的化学物质或是人工添加物，因此在外敷或内服时，比较使人放心。

此外，中草药汉方美容注重内外的调理，一方面对于脸部施以适合脸部肤质的调理美容材料进行外部护理，另一方面针对肤质对症下药，通过内服的方式调整体质，而体质调整得宜，自然能够缓解肌肤的不良症状。

中草药汉方美容疗效需要一段时间才能显现出来，因为需要兼顾内外的调理，看起来比较麻烦，也需要较大的耐性。但是，如能长期进行调养，有效地改变人的体质，反而是比较有效率的美容护理法。

以中草药来进行内外的调补护理，既注重了脸部的护理，又使整个身体的体质获得改善，比起为了改善脸部问题而只在面部想办法却不一定收到良好的效果来说，实在是科学与经济得多了！

作者 谨识



目录

Part 1 基础保养篇

第一章 认识中草药汉方美容	2
第一节 为什么需要中草药汉方美容治疗?	2
第二节 中草药汉方美容材料的特性	5
第三节 中草药汉方美容的方式	7
第四节 中草药汉方美容的优点	9
第二章 基础清洁美容	11
美容清洁外敷汉方	12
第三章 滋润保湿	24
第一节 滋润保湿外敷汉方	25
第二节 滋润保湿汉方食谱	32

Part 2 美白保养篇

第一章 肌肤美白	43
第一节 美白外敷汉方	43
第二节 美白汉方食谱	59
第二章 肌肤除皱	68
第一节 除皱外敷汉方	69
第二节 除皱汉方食谱	75



第三章	去痘消炎	83
第一节	除痘外敷汉方	83
第二节	去痘汉方食谱	90
第四章	调养气色	98
第一节	调养气色汉方食谱	99
第二节	调养气色外敷汉方	108

Part 3 闪亮动人篇

第一章	明眸养眼	114
第一节	养眼外敷汉方	114
第二节	养眼汉方食谱	116
第二章	口腔与嘴唇的保养	121
第一节	口腔美容外敷汉方	122
第二节	口腔保养汉方食谱	127
第三章	手足保养	135
第一节	手足保养外用汉方	135
第二节	手足保养汉方食谱	141
第四章	护发、养发	144
第一节	护法、养发汉方	145
第二节	乌发汉方食谱	152

Part 4 塑身·美体篇

第一章	丰胸美体	164
	丰胸汉方食谱	164



第二章 瘦身美容	168
第一节 瘦身汉方食谱	168
第二节 瘦身泡浴汉方	176
第三章 美体芳香	184
第一节 增香汉方食谱	185
第二节 增香外用汉方	187
第三节 美体汉方泡浴	194

Part 1

基础保养篇





第一章 认识中草药汉方美容

第一节 为什么需要中草药汉方美容治疗?

现代女性的生活压力与工作压力增大,普遍都有怕提早衰老的担心。皱纹、色斑、暗沉与粗糙的皮肤,都是过度压力造成的。面对这些问题,女性往往会花很多的钱购买各种保养品,来恢复脸部的光泽与神采。

中草药不含化学成分

许多化妆品往往只是以高昂的价格与广告中所宣传的神奇效果来吸引你的目光。它究竟有多大的效果呢?化妆品中是否含有看不见的化学物质或添加物呢?你无从得知。

而有些看不见的化学物质,往往可能会伤害你的肌肤,让你为此付出更大的代价。这时,你要回过头来思考,高价就是好吗?寻求有效、天然的美容方法,对你而言才是真正有效的美容保养之道。

中草药汉方美容,就是你应该寻求的根本美容之道。

皮肤问题并非单一问题

一般来说,一个人若是有脸色泛黄、满脸青春痘、双眼无神、脸色苍白或是头发枯黄等现象,可能就不完全只



是肌肤的问题了。皮肤是健康的一面镜子,脸色暗沉、皱纹增多、皮肤粗糙而无光泽,这些都与你的内脏功能失调有着密切的关系。因此,必须从内部调理着手,绝不能仅仅针对脸部肌肤进行表面改善,那样做只是治标不治本。

中医美容讲究文与质的结合,不仅要注意脸部的修饰,更要注意内脏的调节。服用含有麦冬、白果、杏仁、冬瓜子、茯苓、绿豆等具有调节内脏功能的中药,可以增进皮肤的代谢,平衡酸碱度,给皮肤补充均衡的营养,使肌肤恢复自然光泽。若能够疏通体内气血,那么就能够拥有一张光洁红润的面容。

运用中草药进行美容,一般都可以改善脸色苍白、肤色暗沉、肌肤粗糙、黑斑、雀斑、皱纹等现象,另外还可以改善青春痘症状。

清热解暑

中草药汉方美容非常注重清除体内的火气与毒素,因为环境气候的变化,体内往往会累积湿气。这些湿气若无法正常排出体外,就会形成毒素,容易导致病菌入侵,使人抵抗力下降。身体内部的毒素增多了,脸部也就会经常长青春痘,甚至会出现局部肌肤发痒或起疹的症状。

因此,以中草药汉方美容的方法,有效地去热解毒,能让身体内部得到有效调理,达到平衡的状态,这也是中草药汉方美容的重点所在。

促进气血运行顺畅

中草药汉方美容非常重视人体内部的气血是否畅



通。气血运行通顺时,血液才能够将营养带到每个部位,脸部肌肤才能获得充分的养分。若气血的运行不顺畅,就会产生局部淤积的现象,这将使得身体许多部位无法充分地获得养分,在脸部表现为脸部暗沉、黄褐斑或粉刺等症状。

中草药汉方美容会针对这些症状,运用外用或内服中药的方法来调理经络,用以帮助活络血脉,以此来进行脸部的美容。

有效补充气血

就汉方美容的原理来说,若一个人脸色苍白或头发枯黄,整个人看起来便缺乏活力,大部分是源于身体内部的气血不足。人体内在器官的健康与否,会直接影响到脸部气色的好坏。气血充足时,能够对各器官提供充分的营养,因此能够使得毛发茂盛乌黑、脸色红润。

气血是构成与维持人体活力的最基本物质,而气血是否充足是汉方美容检查与判断女性容颜是否健康美丽的关键点。通过调节各器官的气血,能使身体强健、容颜美丽。

美白与去皱

汉方美容非常重视美白,研发了多种中草药的材料来制作各种外用的面膜与洗脸清洁剂,同时运用内服调理的方式,来增加肌肤的白皙度。

此外,去皱是传统中国汉方美容的重点,也是千百年来中国女性最为热衷的保养重点。而汉方中的各种材料的确能够有效滋润肌肤,延缓与避免皱纹的产生。同时,对于已经生皱纹的肌肤,也有除皱的功效。



第二节 中草药汉方美容材料的特性

天然、富含营养素

中草药大多含有蛋白质与氨基酸成分,蛋白质中含有明显的生物活性,具有激活肌肤与补充肌肤营养的作用。如人参具有优质的人参活素,在人体内能增进蛋白质合成,同时还能有效促进代谢。

兼具中草药与食物的优质疗效

走进汉方美容的世界,你会发现除了许多珍奇的中草药经常被运用外,我们日常食用的许多食物也被汉方美容所运用,比如辣椒、苦瓜、冬瓜、大蒜、丝瓜等。这些食物大多有特殊的疗效,且汉方美容会针对这些食物本身的特殊属性,把它运用在美容所需要的各种调理中。

比如运用食物本身的寒性来调节比较燥热的体质,或排解肌肤表面热气,或是运用食物本身的热性来有效调节过于寒冷的体质等。





汉方美容经常运用的食材

汉方美容中常见的食材可分为以下几类：

蔬菜类

有寒凉性的冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、茄子、西红柿、大白菜、白萝卜、莲藕、小白菜；有热性的辣椒、大蒜、姜、香菜等；具有滋补作用的芹菜、菠菜、卷心菜、洋葱、山药、芋头、地瓜、胡萝卜、香菇、木耳等。

水果类

有温热性的苹果、香蕉、荔枝、葡萄、橘子、桂圆、樱桃；有凉性的西瓜、哈密瓜、椰子、甘蔗、柚子，以及具有补益作用的木瓜等。

干果类

红枣、核桃、花生、白果、莲子、芝麻、松子等。

谷类与豆类

小麦、大麦、玉米、黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆等。



第三节 中草药汉方美容的方式

中草药汉方美容所运用的方法丰富多彩,如内服、外敷、熏染、沐浴、按摩等。所用的材料,大多取自于天然的动物、植物、矿物,以及容易取得的食物。这些材料对人体的副作用小,易于为人所接受,且有深层疗效,以下就是常用的调理方式。

内服

将中药材予以烹煮与加工,烹制成各种药膳或汤汁内服,是汉方美容最常见的内服调养法。将一种或多种药物进行搭配,加水煎煮后,去渣取汤服用,即为煎汤方法。一般简单的药膳自己可以在家自行调配,根据不同的身体状况与肌肤特质,自行购买材料在家调制适合自己身体调补需求的美容餐,是十分经济、有效的方式。

煎汤方法在汉方美容中运用于内部的调理,特点是吸收快、疗效强。现今,针对许多女性不喜欢中药的药味与苦味,许多餐馆推出了美味可口的中草药美容餐。主要结合了各种对滋补美容有帮助的中药材,研究烹调出美味膳食。若你无法接受汉方美容汤药的味道,或者你没有太多时间自行烹制美容汤药,那么不妨食用饭店各种新颖的美容药膳餐饮。这类饮食大多脂肪含量低且不含添加剂,可放心地品尝,让自己在忙碌的工作之余能有效地进补靓汤,使自己越吃越美丽。



另外,也可将药材加热煎煮后,除去药渣,再以微火煎,最后加入砂糖、冰糖或蜂蜜熬成膏内服。这种方法的优点是便于服用,因此经常为中药内服美容所采用。

内服法中还有一种方法是将材料做成药丸内服。根据配方将药物研成细末,与蜜、水或米汤、面糊、酒、醋等混合制成药丸,可依据需求制作成大丸或小丸。药丸主要特点是药效持久、体积小,服用与携带方便,同时也便于贮存。许多调补女性生理的药方中有介绍将材料制作成药丸的方法,因为丸剂服用方便。

另外,加入酒煎煮或浸泡药材,也是汉方美容经常使用的方法,以白酒或黄酒浸取中药药材,具有补益作用。这种将药材加入酒类浸泡的特色是既具有药物的补益作用,又具有酒的通经活血的功能,还有祛寒作用。

8 外敷

将汉方的美容材料研磨成粉末,加入清水调成糊状后作为面膜敷在脸部,也是汉方美容经常采用的方法。自行研制而成的中药面膜不仅经济实惠,而且安全可靠,无添加物与副作用,你可以安心使用。

外敷方的疗效非常广泛,既有阻绝空气使肌肤温度上升的清洁效果,又有通过活血材料调节肌肤气色的效果,还有利用汉方材料本身的特性去除皮肤角质的作用。

汉方面膜能够有效地给肌肤提供营养,具备扩张毛孔、强化血液循环的作用,因此可以帮助营养物质渗透入

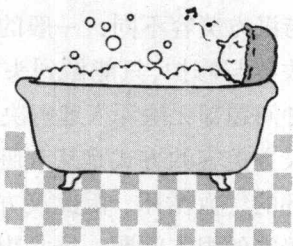


细胞中,使脸部肌肤获得全面的营养。

泡浴

汉方美容相当重视运用泡浴的方式来达到肌肤的美容疗效,把中药材煎煮后的浓汁加入热水中泡浴,或是直接将药材放入热水中浸泡,都是汉方美容中经常使用的方法。

中药材中的药用营养物质,经过热水高温浸泡,更容易被身体细胞吸收,促进血液循环,并有杀菌消毒与洁肤、润肤的作用。



第四节 中草药汉方美容的优点

安全无副作用

汉方美容使用的中药材大多为天然植物,或以天然植物组合成配方。对于人体与皮肤一般没有伤害,而且这些配方多经过古人数千年不断使用的检验,因而流传下