

容

美

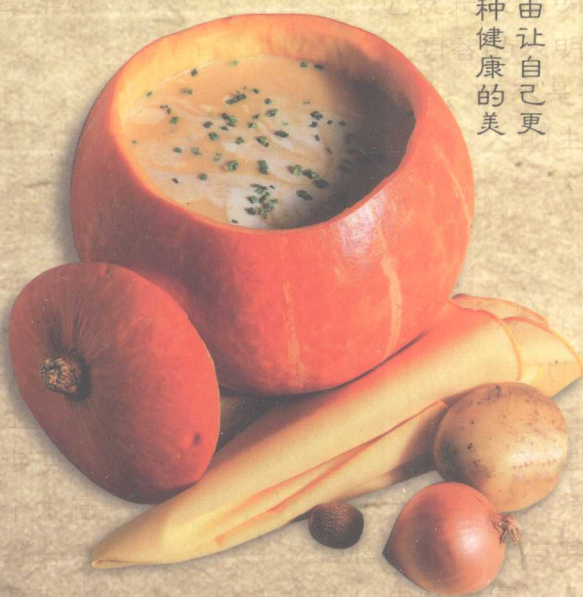
【养生堂】

MEI RONG YANG SHENG TANG

我们有理由让自己更美丽，有理由让自己更健康。《美容养生堂》为大家提供一种健康的美容养生方式，让人们活得更美好。

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中国华侨出版社

美容

【养生堂】

MEI RONG YANG SHENG TANG

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80222-338-7

I.美... II.孔... III. ①美容 — 基本知识 ②保健 — 基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060293 号

● **美容养生堂**

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王 磊

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 195 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 338 - 7 / G·275

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介：

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的人才从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等五十余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴关系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子，1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩，孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作四十余年，具有丰富的诊疗和管理经验，国家中医药管理局评定的全国500名名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉，孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床三十年，尤在老年脑血管疾病方面具丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症、小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病，各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平，1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立，中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，对健康透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买，就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品，吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本原则。中医养生古称“道生”、“摄生”、

“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵守以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，把好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前 言

随着 21 世纪的到来，人们生活水平的提高，每个人对自己的外在美更加注重。俗话说“爱美之心，人皆有之”，爱美是人的天性。美是一种心灵和视觉的感受，可以使他人愉悦，令自己快乐。美有赏心悦目、促进身心健康的作用。而这一切都源于如何做好美容养生。

如今，美容已经不是个人生活习惯的小事，而是一种社会礼仪和文明的需求。美容可以将天生丽质者装扮得更加光彩照人，也可以将普通人士修饰得容光焕发。美容养生已经成为广大爱美人士共同关注的事业。人们在社会生活和工作中不仅要展示自己的聪明智慧，同时还要表现出迷人的个人魅力和品位。正如马克思说：“社会进步是人类对美的追求的结晶，美是社会文明和进步的表现。”

美容从整体范围来看，可分为狭义美容和广义美容两方面。狭义的美容，仅仅是指颜面五官或颈部以上的美化和修饰；而广义的美容，则包括颜面、须发、躯体、四肢及心灵等全身心的美化。美容养生针对的是广义上的美容。所谓的美容养生是在中医理论和人体美学理论指导下，研究损美性疾病的防治，损美性生理缺陷的矫正或掩饰及抗老驻颜的方法。美容养生的

理论基础在于脏腑、气血、津液对美容的作用。

大量的事实研究表明，当一个人外表有美的缺陷时，不仅意味着他躯体健康的欠缺，还可能和精神和社会交往上的缺陷；外表的不美，又会加重人的焦虑与自卑感，不愿见人，从而进一步影响其心理的健康。美容养生正是通过对人外形美及内在美的改善，维护人的躯体、心理和社会适应上的健康，达到人的神形俱美。

如何使人达到神形俱美呢？《美容养生堂》一书将带领你掀起一场新的美容革命风暴。全书共分为八章，从爱美是人的天性、飘飘秀发、美丽容颜、美体有道、手足情缘、完美形体到美容盛宴，全力打造你身体的每一个细节。本书综合了专业美容师、著名养生专家的建议和意见，以最简单、最时尚、最科学的方式助你雕塑出令人过目不忘的完美曲线，做一回自信、靓丽的健康人士。

渴望变美的人士，赶快加入美容养生的行列中来吧！这是全新的塑美体验，现代人士的美不再拘泥于数字，而是健康靓丽的外表、稳健匀称的外形曲线。《美容养生堂》一书便是以此为宗旨，更新你的美容理念，针对你身体的每一部位全面打造你的美容计划，让你身体的每一个细节都能够展示你的美丽。

也许，我们现在对自己还不满意，我们想要改变，我们更想知道改变自己的方法。如果还没找到心灵药方，不如用一个月时间先把外表修整一番，变成一个全新的、美轮美奂的自己，你的心情和感觉也会因此而改变。



目
录

目 录

序 爱美是人之天性 /1

美容养生的历史渊源 /1

美容养生的特点 /6

美容养生的秘密所在 /8

美容养生技法大展示 /12

第一章 飘飘秀发——做百分百的美丽天使 /19

可以洗出来的完美发质 /19

为你的秀发选好洗发水 /19

完美洗发四步骤 /22

你有几把梳子 /24

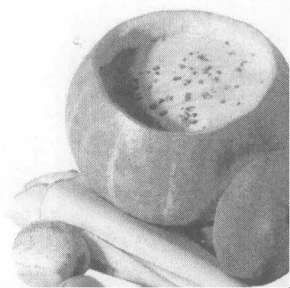
护发进行时 /28

不同发质不一样的感觉 /28

护发素是护发的核心 /31

头发防晒新主张 /34

日常护发招招鲜 /38



美容

【养生堂】

养发四步走 /41

让你的头发营养十足 /41

吃出丝丝秀发 /46

给你的头发做按摩 /51

秀发也要喝饱水 /54

第二章 美丽容颜——打造天使面孔 /58

养颜护肤总动员 /58

美丽从洗脸开始 /58

面部美白百分百 /60

做个水灵灵的美人 /63

我看见了你的皱纹 /65

女人养颜要补血 /68

不要忘了面膜 /73

就是这样眉目传情的 /75

吃出浓密的眉毛 /75

为眉毛规划美丽 /78

告别烦人的黑眼圈 /80

血丝不要爬满你的眼 /84

别让鱼尾纹泄露了你的年龄 /86

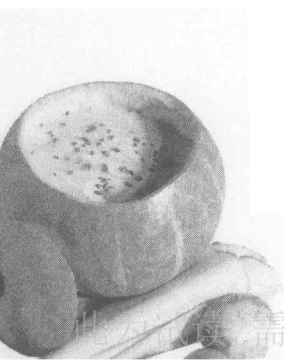
拒绝“眼袋”的侵扰 /89

颜面美容全天候 /91

这次一定把黑头彻底消灭光 /91

口气清新，心情也舒畅 /94

红唇上的风景 /97





耳朵也要美丽大作战 /100

按摩与靓耳同行 /102

第三章 美体有道——塑造魔鬼身材 /105

瘦亦有型，美容之道 /105

现在，不要小肚腩 /105

真的能吃掉肚腩吗 /107

蜂腰是这样练出来的 /110

美腿与细臂的完美组合 /112

偷懒的人不会有健美的双臂 /112

迷人的大腿 /114

独享性感小腿 /117

丰乳肥臀，这是诱人的资本 /119

吃得“挺”美 /119

快乐乳房的按摩攻略 /122

打造圆翘的臀部 /125

第四章 肌如凝脂——一白到底的秘密 /129

护肤，原来这么简单 /129

毛孔细致的秘密 /129

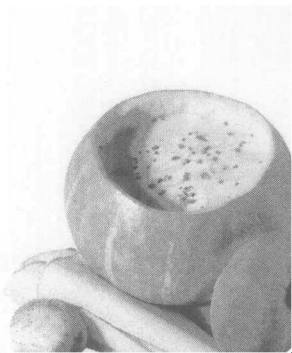
和“橘皮”说 bye-bye /132

轻松渡过“干燥危险期” /135

肤色均匀才是健康的肌肤 /138

在你的肌肤上弹钢琴 /140

美白就要白得彻底 /143



美容 【养生堂】

洁白无瑕的肌肤最美 /143

吃出肌肤水嫩嫩 /146

洗澡也是美容 /151

做个实足的睡美人 /154

第五章 手足情缘——发散你的美丽思维 /158

绝对美手计划 /158

好好呵护你的手 /158

上班族护手秘诀 /162

美白嫩手速成 /165

纤纤手指“动”中来 /167

指甲，如花般的灿烂 /170

秀出纤纤玉足 /173

拿什么来拯救你，我的脚 /173

足部 SPA，自己动脚做 /177

足部紧急情况 SOS /179

天天脚按摩，赛过神仙佛 /183

第六章 完美形体——常见损容疾病一扫光 /187

当秀发遭遇疾病 /187

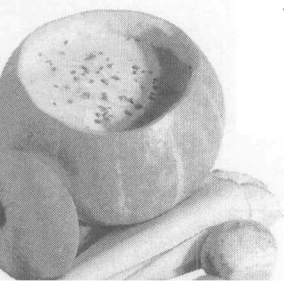
坚决不做白发魔女 /187

从此不再受脱发困扰 /190

重塑完美容颜 /194

不要痤疮破坏我的美 /194

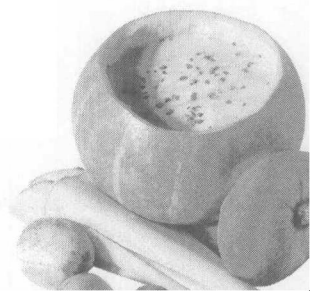
不要雀斑，只要美 /197





目
录

恼人的红鼻头不见了	/200
告别黄褐斑	/203
不要让手足疾病影响你的美	/205
别轻视你的灰指甲	/205
拒绝手癣作乱	/208
防治足癣，亮出健康脚板	/210
让白斑在这里停止	/213
健康的躯体最美	/216
不再让腋臭打扰我	/216
走出多毛的阴影	/218
第七章 美容盛宴——特殊人群的美容洗礼	/221
男人，我要做最美的	/221
你介意我的头顶吗	/221
品味男人的“魔鬼身材”	/223
看不见的啤酒肚	/228
让排毒成为男人的必修课	/231
你的皮肤需求和女人一样迫切	/234
运动添活力，更添美丽	/237
乖宝宝的美容策略	/240
护肤，从儿童开始	/240
关于小胖墩的问题	/242
小暴牙不见了	/244
孕妇美容全攻略	/247
怀孕并不是“美”的牺牲	/247



美容

【养生堂】

准妈咪“扫黑”大行动 /250

不要以孕期的丰满为美 /253

最美不过夕阳红 /256

中老年美容新概念 /256

老年人护肤以营养为主 /259

别让“假性衰老”成为真正的衰老 /261





序

爱美是人之天性

美容养生的历史渊源

爱美是人的天性，也是人类社会进步和文明的表现。马克思说：社会进步是人类对美的追求的结晶。这句话在当今美丽盛行的社会有最好的体现。

进入 21 世纪之后，中国美容业的发展可谓突飞猛进，就美容近几来说，业内诸如“基因美容”、“养生美容”、“医学美容”、“香熏美容”、“纳米美容”等概念对于大家来说并不陌生。这些美容项目中以养生美容的研究和发展最受人关注。

在了解如何通过养生来美容之前，我们先了解一下中医养生的概念。

“养生”一词最早见于《庄子》内篇。养生，又称养性、摄生、道生、颐养、保生、寿世的意思等。所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。养生是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。



美容

【养生堂】

古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证人们的健康和长寿。因此，精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。养生特别强调长寿，与中医美容强调的驻颜有着密不可分的因果关系。故凡养生之术，也同时是美容之术。

养生在我国具有悠久的历史，同时美容养生的出现也很早。具有关资料表明，早在5万年以前，我国人民就知道采用一些方式来美化自己。在北京周口店“山顶洞人”（旧石器时代晚期）的遗物中，人们发现很多装饰品，有钻孔的小砾石、石珠和穿孔的狐或獾、鹿的牙齿、穿孔的海蛤壳和钻孔的青鱼眼上骨等。

到了新石器时代，有人把兽骨制作成骨簪、石耳环、玉石戒当作妆饰，而且这些妆饰远不只是着眼于感官刺激、娱乐色彩方面，而是着眼于造型的优美、形式和制作的精美。在此时期，随着酿酒的出现，饮酒后面部潮红，因此当时人们就将酒视为“媚药”，即让人变美的药，从此美容也步入了人们的生活中。

进入夏商周时代有文字记载的先人美容行为和习俗已经很多。最早的美容行为应该是洗浴。甲骨文中的“沐”字就像一个人披着头发洗脸的样子，“浴”字像人在盆里洗澡。河南安阳殷王墓有全套盥洗用具，如壶、盂、勺、盘等。后来，又相继出现了扑粉、胭脂之类化妆品等。据《周礼》记载：周代已专设有“妇容”一职，掌管贵妇人的仪容美化事宜。

春秋战国时期，美容行为在民间已经普遍流行。据《战国