

JiaYong 家用
ZhongYi Meirong

中医美容 小妙方

XiaoMiaoFang

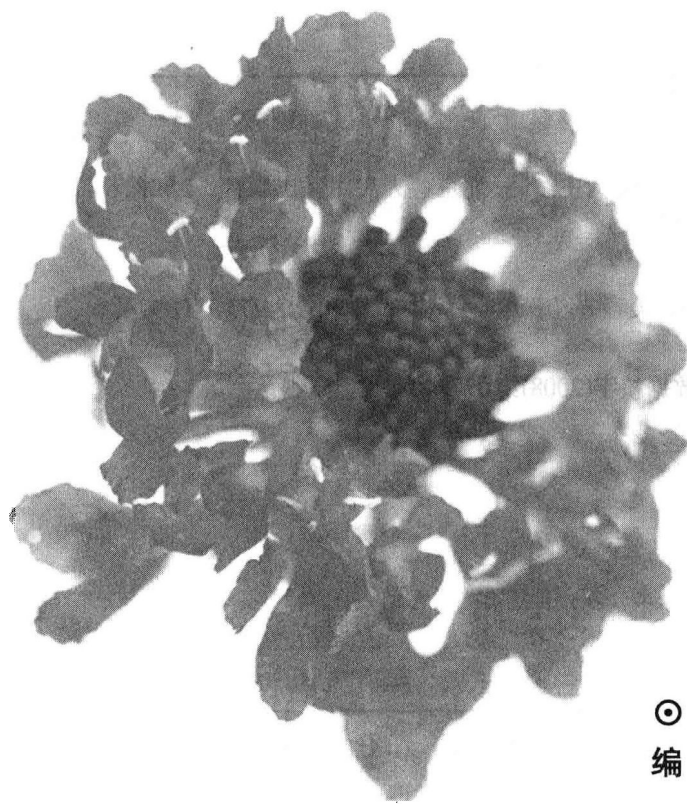
● 主编 范晓清



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家用中医美容小妙方

JIAYONG ZHONGYI MEIRONG XIAOMIAOFANG



◎ 主 编 范晓清

◎ 编 者 赵冰清 张漪萍 汪世英

田 慧 范亚亚

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家用中医美容小妙方 / 范晓清主编. — 北京: 人民军医出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5091-1837-5

I. 家… II. 范… III. 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 077840 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 **文字编辑:** 刘晓红 **责任审读:** 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **出编:** 100036

质量反馈电话: (010)51927270, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/ 小 16

印张: 15 **字数:** 242 千字

版、印次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 30.00 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

本书概括介绍了中医美容基本知识。从美容保健和美容治疗两个方面具体阐述面部美容、毛发美容和形体美容方法，涉及食疗美容、推拿美容、气功美容等的适应证、实施步骤和施用效果。共提供300多个食疗药膳与药茶药酒配方，且均具有选料便捷、制作简易、功效显著的特点。全书突出“中医美容”和“家庭美容”的特色，以防病美体、抗衰驻颜为最终目的。本书内容翔实、语言简洁、方法实用，适于广大读者朋友居家施用参考。



前言

美容已成为人们继饮食、家居、娱乐之后的又一关注热点，究其根本，与人们自我意识的提升有着密切关系。俗话说：“爱美之心，人皆有之。”为了顺应这种需要，各种美容机构、美容秘方层出不穷，面对琳琅满目的美容商品，不免让人有无从下手之感。并且美容美体措施作用于人体，如果方法不当，难免导致某些不良后果，不仅影响了生理健康和外在美观，而且造成的心理创伤有可能终生难以抚平。为了避免这种情况的发生，本书编写的宗旨是无需花费多少时间和金钱，在家即可安全实现美容健身，以拥有姣美的容颜和婀娜的身姿，故谓之《家用中医美容小妙方》。

既曰中医美容，则以中医学理论和具有中国特色的人体美学理论为指导，通过辨证分析，运用药物、针灸、推拿等不同手段对体内气血、脏腑、阴阳予以调整平衡，祛除致病因素，通畅气血，调和阴阳，营养脏腑，从而改善和促进五脏、六腑、五官、九窍、四肢百骸和皮肤等全身组织器官的生理功能，对颜面、须发、躯体、四肢的损美性疾病进行预防和治疗，并矫正掩饰某些美容缺陷，由内而外地实现强身健体、荣养肌肤、益寿延年的美容美体功效。使男性突出阳刚之美，女性彰显阴柔之娇；年轻人神采飞扬，青春健美，老年人身强体健，鹤发童颜；最终达到防老抗衰、驻颜长寿的目的。

由于中医药知识（包括中医美容知识）浩如烟海，繁杂深刻，须在一定指导下学习施用。为了满足这种需要，我们经过系统整理归纳之后撰写而成本书。书中内容全面充实，语言力求通俗易懂，形式简洁，易于阅读，且与家庭日常生活联系紧密，具有较强的可操作性和实用性。由于我们经验有限，其中难免有不尽如人意之处，诚请广大读者批评指正。希望通过阅读此书能使您青春永驻！

范晓清

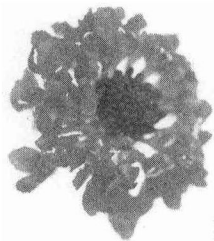
2007年12月

目 录

第1章 中医美容小常识

中医美容是近年来日益兴起的一种时尚应用学科，其以中医基本理论为指导思想，通过传统医疗技术，如中药、针灸、推拿等方法对人体容貌、精神、形体等方面存在的缺陷和不足予以改善、消除，从而达到健美身体、悦颜荣色的美容目的。本书开篇即首先阐述了中医美容的概念，以便读者对此有一个基本认识，接着又对常见方式、具体分类及相关内容和导致损美性疾病的因素进行了较为详细的介绍，以便读者不仅能够知其然，更能知其所以然，从而进行对症有效的美容养护。

一、中医美容的概念及特点	3
二、常见中医美容的方式	4
三、什么是中医保健美容	5
四、什么是中医治疗美容	6
五、外感病邪与损美性疾病	7
六、情志因素与损美性疾病	8
七、饮食因素与损美性疾病	9
八、其他因素与损美性疾病	10



家用中医美容小妙方

第2章 中医美容常用疗法

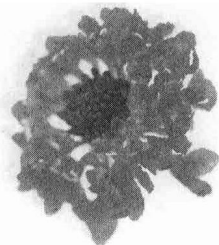
✿ 由于中医美容是从中医学中划分出来的目的性较为明确的学科，故其实施方法基本采用了中医传统治疗保健手段，同时在此基础上，着重突出其美容美体功效，并适当结合了我国传统文化的其他内容，兼容并包，从而形成了中药、针灸、推拿、音乐、食疗、气功等系统的治疗保健方法。本章即以此为主要内容进行介绍，较为详细地说明了各种疗法的形式、实施方法、特点及相关适应证。

一、中药美容的具体内容	13
二、针灸美容的具体内容	14
三、推拿美容的具体内容	15
四、音乐美容的具体内容	16
五、什么是食疗药膳美容	17
六、什么是气功美容及内容	18
七、常用美容食物介绍	19
八、常用美容药物介绍	20
九、常用美容中药的剂型与用法	22

第3章 日常美容保健小妙方

✿ 中医美容继承了中医学“防重于治”的调养法则，强调从日常养护下手进行基本的保养维护，如此经过日积月累便能从根本上改善体内气血、阴阳平衡，增强整体身体素质，从而最终获得真正意义上的人体美。为了满足这种需要，本章以预防、养护为主要目的介绍了49个日常美容保健小妙方，以供读者根据自身需要合理选择实施。

一、驻颜养颜小妙方



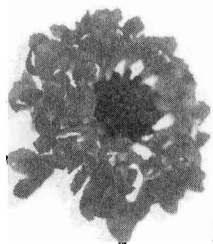
二、美发香口小妙方	35
三、美目聪耳小妙方	38
四、美体美手小妙方	43

第4章 面部美容小妙方

❁ 颜面是人们对外接触的“招牌”，是人体美的主要组成部分，因此也是中医美容中的主要内容。相对于其他部位的美容来讲，其包含的内容也最为丰富繁多。中医美容将较为常见的几种损美性疾病及美容缺陷分门别类，根据不同的致病因素分别予以对症治疗，其中多采用中药治疗，通过内服、外用等多种手段予以改善缓解，从而祛除损美性因素，提高皮肤质量，达到悦颜荣面的美容目的。

一、治疗蝴蝶斑小妙方	49
二、治疗雀斑小妙方	53
三、治疗痤疮小妙方	55
四、治疗酒渣鼻小妙方	58
五、治疗面部“红血丝”小妙方	61
六、治疗脂溢性皮炎小妙方	64
七、治疗唇炎小妙方	67
八、治疗面部炎症小妙方	70
九、治疗日光性皮炎小妙方	73
十、治疗黑眼圈小妙方	76
十一、治疗白癜风小妙方	78
十二、治疗扁平疣小妙方	80





第5章 毛发美容小妙方

❖ 毛发是人体外观的主要组成部分之一，其与机体内的脏腑气血调和与否有着直接关系，所谓气血旺，则毛发荣；气血虚，则毛发枯。毛发不荣不仅使人外表看来落魄无神，而且说明内部营养不良。本章针对脱发、白发和斑秃等常见的毛发损美性疾病及美容缺陷，以养血补脏和杀虫解毒为指导，通过内服外用分别予以治疗改善，使您拥有一头乌黑浓密的秀发。

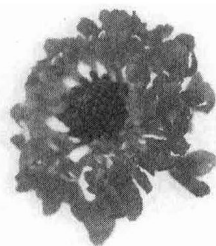
- | | |
|-----------|-----|
| 一、治疗脱发小妙方 | 87 |
| 二、治疗白发小妙方 | 95 |
| 三、治疗斑秃小妙方 | 103 |

第6章 形体美容小妙方

❖ 形体，顾名思义，即为身体的外形和体格。美形同样为中医美容的重要组成部分，形体与人们第一印象的好坏有直接关系，并且在很大程度上影响了个人的整体气质，因此美形是综合美容中不容小觑的环节。具体来讲，以身材适中，体态优美为最佳标准。本章从足部、手部、颈部等部位形体缺陷和消瘦、肥胖、体味等美容缺陷入手，分别予以针对治疗，以助从整体上美容美体。

- | | |
|-----------|-----|
| 一、瘦身美形小妙方 | 111 |
| 二、增重美形小妙方 | 118 |
| 三、丰胸美形小妙方 | 122 |
| 四、颈部美形小妙方 | 123 |
| 五、手部美形小妙方 | 124 |
| 六、足部美形小妙方 | 127 |





七、祛除体味小妙方

130

第7章 食疗药膳美容小妙方

✿ 食疗药膳美容，即通过有针对性地调整日常饮食，并合理搭配某些药物来达到健身护肤目的的美容手段。其与日常生活息息相关，实施简便，且经过日积月累的实践检验，功效明显、持久。本章将其分为主食类、粥类、汤类、羹类、膏类、菜肴类、果蔬汁类等具体类别，以求全面养护身体、颜面、发肤。

一、主食类美容小妙方	135
二、粥类美容小妙方	140
三、汤类美容小妙方	149
四、羹类美容小妙方	155
五、膏类美容小妙方	161
六、菜肴类美容小妙方	163
七、果蔬汁类美容小妙方	173

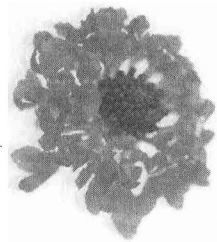


第8章 茶酒美容小妙方

✿ 茶酒美容为我国传统中医的重要组成部分，有着悠久的历史。茶酒不仅是人们日常乐于饮用的饮品，同时还具有相应的防治疾病、强健身体的功效，并且在加入某些药材之后还能够更加显著地发挥其功效，因此药茶药酒也是中医美容的重要部分。本章收入51个茶酒方，以便读者根据需要对症选用。

一、养颜黑发酒小妙方

179

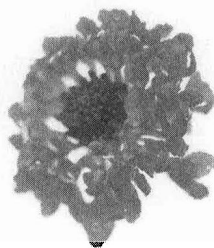


第9章 推拿美容小妙方

 推拿，也叫按摩。是日常生活中应用较为广泛的一种治疗保健手段，推拿不仅在中医治疗中有着重要地位，而且在中医美容中的功效也不容小觑。推拿美容通过对某些穴位、经络施以不同手法的按摩，对机体内部产生作用，使气血顺畅，组织器官功能恢复正常，从而达到健身美容的目的。本章包括祛皱、润泽、美白、明目、润唇、固齿等不同部位的推拿方法，以满足各种美容需求。

- | | |
|-------------|-----|
| 一、面部推拿美容小妙方 | 203 |
| 二、祛皱推拿美容小妙方 | 205 |
| 三、润泽推拿美容小妙方 | 206 |
| 四、美白推拿美容小妙方 | 207 |
| 五、明目推拿美容小妙方 | 207 |
| 六、润唇推拿美容小妙方 | 208 |
| 七、固齿推拿美容小妙方 | 208 |
| 八、祛斑推拿美容小妙方 | 209 |





第10章 气功美容小妙方

气功是我国传统养生保健的重要方法之一，其历史悠久，融入了我国古代哲学思想和中医理论，具有鲜明的中国特色。由于气功可调养气血、阴阳、脏腑，作用于内，能从根本上增强体质，防治疾病，故中医美容将其收纳其中，以做日常养护保健。目前民间流传的气功种类繁多，功效各异，本章特选取几种简单易行、功效显著的功法供读者掌握修习，以强身美容，延年益寿。

- | | |
|-----------|-----|
| 一、六字诀吐纳法 | 213 |
| 二、八段锦导引法 | 215 |
| 三、五禽戏美体法 | 218 |
| 四、传统导引美容术 | 221 |
| 五、道家回春功 | 224 |
| 六、美颜内养功 | 226 |
| 七、健美强壮功 | 227 |

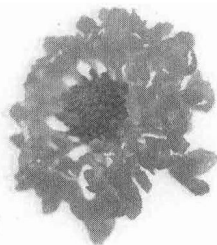


第 1 章

中医美容小常识

中医美容是近年来日益兴起的一种时尚应用学科，其以中医基本理论为指导思想，通过传统医疗技术，如中药、针灸、推拿等方法对人体容貌、精神、形体等方面存在的缺陷和不足予以改善、消除，从而达到健美身体、悦颜荣色的美容目的。本书开篇即首先阐述了中医美容的概念，以便读者对此有一个基本认识，接着又对常见方式、具体分类及相关内容和导致损美性疾病的因素进行了较为详细的介绍，以便读者不仅能够知其然，更能知其所以然，从而进行对症有效的美容养护。





一、中医美容的概念及特点

中医美容是一种在中医理念和美容技术的指导之下,运用传统的中医药方式和独特的诊疗手段,对人体内外进行调理、修复、维护和塑造的美容方式。它的独特之处在于不仅重视人体的外在美,还要使人从内在的心理、气质和精神上都能达到最佳状态。

通常人们指的美容大多是指外在美,也就是人的五官、四肢、身躯、体型等方面。但是要达到这种外在美,首先是要健康。健康包括两种,一种是身体健康,无病痛、发育正常、身体各组织器官的功能正常等;另一种是心理健康,也就是心理状况良好、心情愉快、胸襟开阔等。只有这两者都健康,整个人看上去才更有气质、更美。

中医美容就是针对达到这种整体美而使用的一种美容疗法。它运用中医传统的治疗方式,如针灸、推拿、刮痧、膳食、心理疗法等,消除损美性缺陷、掩盖瑕疵、预防损美性疾病,塑造体形,对身体进行内在的调理,使之身心都美。

中医的创立与发展在我国至少有2500年的历史,可以说它具有深厚的中国传统文化的内涵。而中医美容的历史同样源远流长,与西方美容医学相比,有着非常独特的过人之处。有关中医美容的特点可以概括为以下几点:

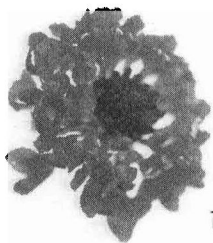
1. 方法多样,经验丰富 中医美容可使用药物、食疗、推拿、刮痧、针灸、音乐、气功、沐浴等多种方法;这些美容技术有着悠久的历史,安全可靠,实用性强。

2. 内外兼治,作用持久 中医美容不仅能掩盖外在的缺陷、塑造优雅的身形,还能通过膳食、医药对身体的内在问题进行调节,使之长期保持身体的健美。

3. 辨证论治,针对性强 中医美容以辨证论治作为指导思想,对于损美性疾病的病因、发病机制等进行确切分析,采用有针对性的治疗方法进行治疗。

4. 疗效显著,无副作用 中医美容利用丰富的经验,采用天然的药物进行治疗,效果突出;既不会对身体造成损伤,又可全面调理身体,使之达到健美、健康状态。





家用中医美容小妙方

5. 医疗保健, 延缓衰老 中医美容既可作为大众日常保健的内容, 也可成为医生临床治病的手段。既能使人保持平日的青春风采, 还能延缓机体衰老。

二、常见中医美容的方式

中医美容根据不同的衡量标准可有多种分类方法, 如保健美容和治疗美容即是按照美容性质进行划分的; 皮肤美容、眼科美容、耳鼻咽喉科美容和内科美容则是按照临床学科予以划分。

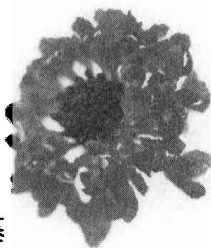
而在实际应用时人们往往按照美容手段和方法对中医美容所含内容进行划分, 一般可分为七大类, 即中药美容、针灸美容、推拿美容、气功美容、音乐美容、心理美容和食膳美容。实践证明, 这种划分方法的实用性相对而言更加显著, 类别划分更加具体明确, 故美容的治疗和保健意义愈加突出。下面就对这七种常见的美容方式进行介绍, 以供读者增强了解:

1. 中药美容 依靠中药美容制剂来对肌肤和身体进行养护或对存在的损美性疾病进行治疗, 以维持和改善肌体质量, 达到美容效果的方式叫做中药美容。经过多年发展, 这套中医美容手段已形成了一定体系, 积累了较为丰富的实践经验, 在中医美容方法中属应用最为广泛的一种。

中药美容多通过内服汤剂、散剂、药丸、药酒和外用的熏洗、湿敷、扑散、搽涂抹、喷雾、贴敷、浸浴以及结合现代科学技术的超声波导入、电离子导入等方法进行。具体来说, 内服中药可以调理全身的阴阳、气血等, 因此其主要目的在于补益身体或局部治疗, 于抗老防衰、强健身体有着除根治本的重要意义; 外用则是对局部体表直接发生作用, 见效较快。二者各有其不同的针对性和功效, 便于进行选择使用。

2. 推拿美容 推拿美容的常用手法包括摩法、揉法、抹法、搽法和推法等, 是一种以中医理论为基础指导思想, 对身体的某一部位或穴位用各种手法进行刺激来对脏腑紊乱的机体进行调整, 平衡气血阴阳, 从而达到美容和保健目的。

3. 针灸美容 针灸美容是中医美容中较具典型性的美容方法之一, 其通过针刺、艾灸和拔罐等方法以调理气血、消肿散结、疏经活络为目的进行养颜美容。针灸美容具有安全可靠、简便易行的特点, 故是大众较为信赖和



认可的一种美容方法，也因此而被国内外美容界所关注。

4. 食膳美容 食膳美容是指选用具有相关作用的食物或药物以中医药基础理论为指导，通过菜肴、汤、羹、酒、蜜膏、粥、饮料等形式进行辨证用膳，从而达到保健美容或辅助治疗损美性疾病的目的。

5. 气功美容 气功美容是指通过气功锻炼的方法对人的形态、意念、气息等进行调理，使人体脏腑气血达到平衡顺畅，进而改善整体精神面貌，最终达到美容治疗和保健目的的美容方法。其不仅能够健体美形，而且有助于修养心性，使人心平气和，从而提升整体气质，因此是一种具有非凡意义的养生美容术。

6. 心理美容 心理美容是指通过心理调养和治疗将不良情绪对人体造成的负面影响减轻和消除，改善并平衡心理状态，进而调整身心机制，从而获得健美神形、防老驻颜的美容效果，其指导思想为中医基础理论和中医心理学说。

7. 音乐美容 音乐美容是指以传统或古典音乐为调养治疗手段，根据个体所具有的特异性，如不同的情志变化、体质、爱好等合理选用相应节奏、旋律、强度和音调的乐曲，来进行调整情绪、陶冶情操、调节脏腑功能的美容手段。

三、什么是中医保健美容



中医保健美容是中医美容的重要组成部分，以预防疾病、维护身心健康为主旨，根本目的在于维持和促进机体功能、延缓机体衰老，使人体齿发、肌肤、面容和形体等保持健美自然，特别符合我国中医学“防患于未然”的医疗观点。在长期的发展过程中，中医保健美容汲取了中医其他方面丰富的预防疾病、保护健康的养生方法，形成了独具特色的多样化保健美容手段，从而渐渐成为一门独立学科。

中医保健美容以健康状态者和亚健康状态者为对象，通过运动、中药、针灸、推拿、饮食和中药化妆品等对人的形神、气血津液、阴阳、脏腑经络以及表面损美性缺陷进行调理和掩盖，从而改善外形，提高美感。

中医保健美容对健康状态者而言，具有美体塑形、健身调神和保养肌肤的明确目的，因而选用的保健美容手段较为简易。而亚健康状态者由于身