

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重的地位，

对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，

“崇尚天然”始终是不可动摇的，

美容亦是如此……

草药让你 更美丽

周传林 ◎ 编著



天然美人书系



草药 让你更美丽

周传林 © 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

草药让你更美丽 / 周传林编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2008.8
(天然美人书系)

ISBN 978-7-80231-442-9

I. 草… II. 周… III. 中草药—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080835 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/16 印张 11 字数 212 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-442-9

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

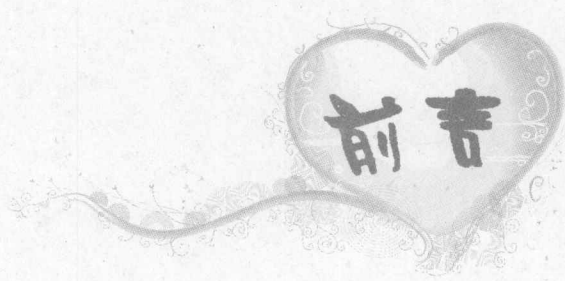
如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 01064405720

读者服务部电话 01064065415 01084042153

书店网址 csln.net/qksd/



前言

爱美之心，人皆有之。千百年来，人类对美的追求从没有停止过。随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的年代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。但是再怎么说是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

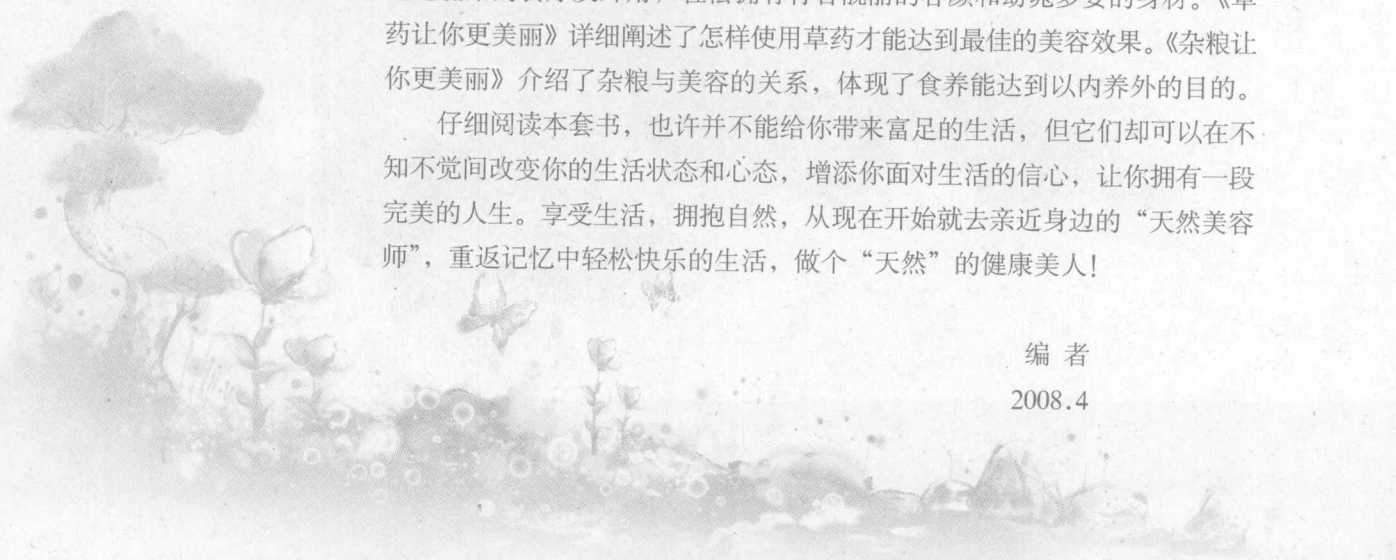
《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”，重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

编者

2008.4



目录

第一章 美丽由“药”做主 /1

草本类药材具有取材方便，价格合理，疗效显著的优势，且属于绿色食品。它们不仅是维护健康的最佳选择，也是美容保健必不可少的重要元素。

利用草药来美容养颜，是所有美容方法中最古老、最健康、最具有疗效的方法之一，因为草药取之天然，用之天然，靠的是草药本身的药性和药味使人体机能产生变化，标本兼治，达到健康美容的目的。



- 2/ 草药美容誉古今
- 3/ 草药美容的特点
- 3/ 草药美容：源自“天然”的美
- 5/ 草药美容成分大盘点
- 8/ 哪类草药能美容
- 12/ 草药美容的总则
- 13/ 美容草药的性能
- 16/ 根据体质选用草药
- 18/ 证型不同，用药也不同
- 21/ 经典的美容外用处方
- 24/ 不可不知的草药禁忌
- 26/ 跟长今学草药美容



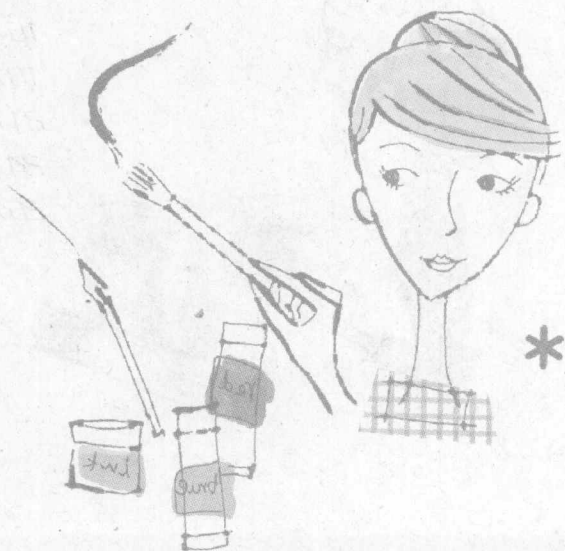
第二章 美容草药大观 /29

和那些含有化学元素的美容保养方式相比,传统的草药美容往往特别强调平衡与循序渐进,这也是“草药热”在全球美容护肤保养领域中迅速蔓延的原因。

然而,草药品种繁多,不同的草药有着不同的美容功效。现在就让我们来认识一些常用草药的美容魔力吧!

30/ 何首乌
30/ 熟地黄
31/ 黄芪
31/ 丹参
32/ 肉苁蓉
32/ 当归
33/ 人参
33/ 杜仲
34/ 白芷
34/ 川芎
35/ 白术
35/ 玫瑰
36/ 陈皮
36/ 五味子
37/ 三七
37/ 生地黄
38/ 天冬
38/ 黄连
39/ 芦荟
39/ 金银花
40/ 旱莲草
40/ 白芍

41/ 菊花
41/ 茉莉
42/ 益母草
42/ 薄荷
42/ 决明子
43/ 灵芝
43/ 党参
44/ 天麻
44/ 玉竹
45/ 黄精
45/ 菟丝子
46/ 甘草
46/ 女贞子
47/ 桃花
47/ 薏苡仁
48/ 冬虫夏草
48/ 百合
49/ 杏仁
49/ 绞股蓝
50/ 大枣
50/ 山药



越与自然疏离，越容易为自然吸引。而今“回归自然”已然成为美容界的金科玉律，像草药、水果、矿泉这些蕴藏于天地海洋间的自然宝物，纷纷被请上各大美容专柜的醒目位置，叫人一见倾心！

无数实验证明，纯粹而传统的草药美容才是真正适合我们东方人的美丽方程式。那些来自草药的精华，以其天然的本质滋养着信赖它的肌肤，使其美、使其净、使其精、使其纯，散发着神秘的东方魅力。

52/ 草药——新兴的美容圣品

52/ 草药护肤的独特魅力

53/ 常用护肤草药大扫描

55/ 草药让肌肤更美白

56/ 新兴的“鲜花美容”

58/ 护肤：你适合哪种“草”？

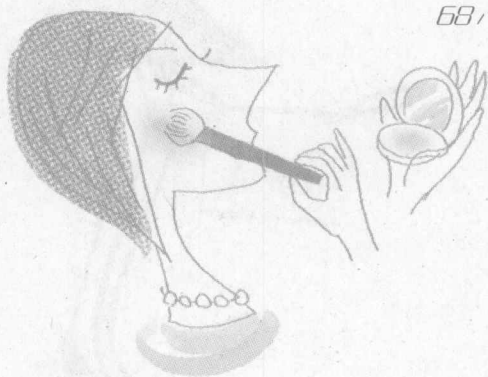
59/ 浪漫的香薰

61/ 药浴：洗出你的美丽肌肤

64/ 美白面膜DIY

65/ 让新鲜草药全天陪伴你

68/ 草药润肤护肤方例





第四章 草药减肥瘦身 /81

草药减肥既有较好效果,而且副作用小。因此,可利用草药的优势,通过补益消泻的方法,调整人体各器官恢复原有功能,将人体多余的脂肪转化掉,恢复人体能量代谢,从而达到健康减肥的目的。

- 82/ 哪类草药能减肥
- 83/ 草药减肥需辨证
- 85/ 草药减肥七原则
- 86/ 天然减肥草药集中营
- 90/ 草药减肥注意事项
- 91/ 药浴瘦身美丽又洁净
- 92/ 自制降脂健身减肥茶
- 94/ 四款奇效纤腿草药茶
- 95/ 有效的减肥药方
- 96/ 草药减肥瘦身方例



爱美之心，人皆有之。人的美丽，除了要有优美的体形外，一头浓密乌黑漂亮的头发也是必不可少的。

头发的润泽与枯槁、生长与脱落。跟肾的精气盛衰有关。同时也需要血和津液来滋养。草药可通过补益人体的精、气、血、津液和调理脏腑，从而达到养发护发，强身健体的目的。

106, 不可不知的头发疾病

107, 根据发质来护发

108, 美发草药大点兵

110, 秀发飘飘“洗”出来

112, 让草药来拯救脱发

114, 草药调理“少白头”

116, 护发可用茶油来试试

117, 草药美发护发方例

第六章 草药排毒抗衰 /131

排毒养颜是中医养生内容之一，只有健康的身体和饱满的精神，才能给人以光泽红润、美观悦目的感觉。草药排毒主要通过两方面起作用：一方面，通过通补结合、升降得宜的处方配伍，排出、解除体内毒素，调理人体紊乱的代谢；另一方面，通过调节机体状态平衡，使气血流畅、气机条达、阴阳平衡，使皮肤血气充盈，细胞活力增强。从而达到调内养外，促进身体健康平衡的目的。

132/ 容颜与五脏的关系

133/ 常见抗衰老草药大盘点

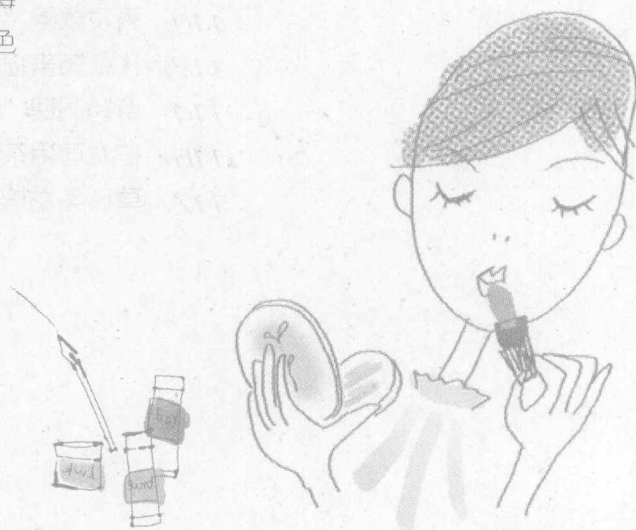
135/ 杏仁巧吃能排毒

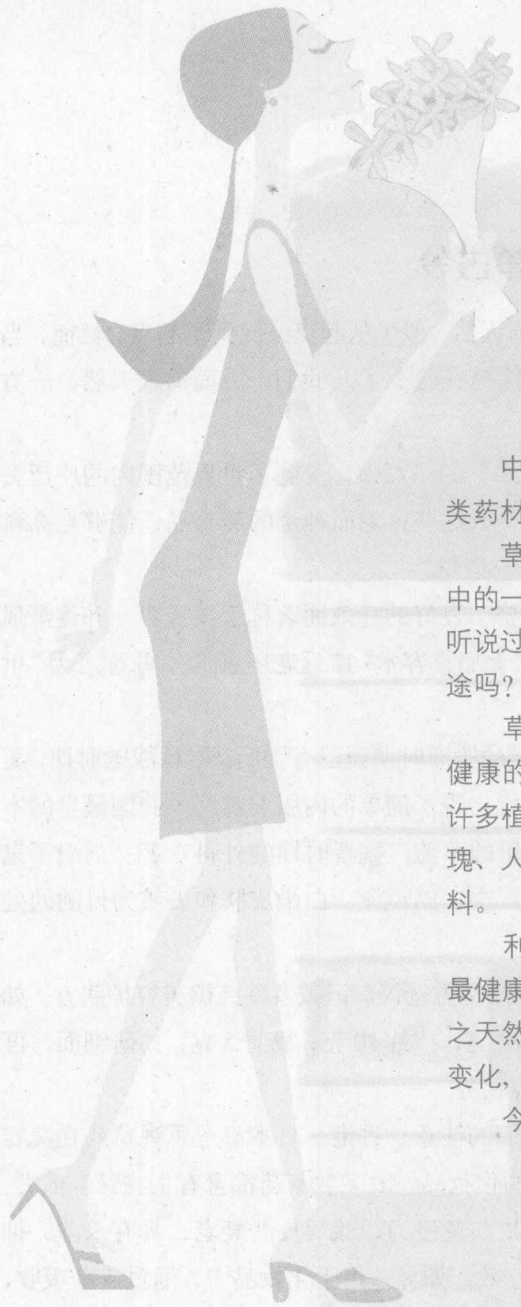
136/ 养颜排毒可用花草茶

138/ 花草巧用养颜又排毒

142/ 百合清毒嫩肤益颜色

143/ 草药排毒养颜方例





第一章 美丽由“药”做主

中药材是由植物、动物和矿物三部分组成，但植物类药材无疑在其中占据多数。

草本植物是一类植物的总称，但并非植物科学分类中的一个单元。大家都知道，草药可以解除病痛，可你听说过它也能让你美丽吗？你知道它还有其他的秘密用途吗？

草药取材方便、价格合理、疗效显著，不仅是维护健康的最佳选择，也是美容保健必不可少的重要元素。许多植物中都含有丰富的美容成分，如灵芝、芦荟、玫瑰、人参等等，目前已经成为制造美容护肤品的重要原料。

利用草药来美容养颜，是所有美容方法中最古老、最健康、最具有疗效的方法之一，因为草药取之天然，用之天然，靠的是草药本身的药性和药味使人体机能产生变化，标本兼治，达到健康美容的目的。

今天，也让水嫩嫩的草药牢牢地包围我们吧！

草药美容誉古今

美容护肤，从取之天然，到化学合成，又回归天然，似乎从起点又回到了起点。然而，当今的消费者们已经不只满足于将天然的东西直接涂抹在脸上了。我们一方面追求天然，一方面又希望借助日新月异的高科技手段来完善它。

草药能护肤美容、延缓衰老，在“回归大自然”的热潮中，受到了世界范围内的广泛关注，专家们正致力于这方面的研究开发。希望有一天这些古老而神奇的美容品，能够在高科技的手段下绽放出更美的花，让延缓衰老不再是一个梦。

草药美容已有数千年的历史，它以独特的风格、良好的疗效而著称于美容界，并逐渐风靡欧美国大陆和东南亚国家。国外美容专家称它为“无痛整容术”、“返老还童术”，并称之为“世界美容史上一项伟大的创举”。

草药美容历史悠久，源远流长。早在数千年前的殷商时期就已有胭脂。春秋战国时期，美容品的使用更为普遍，除了粉脂涂面黛画眉外，已出现了简单的内服美容药。我国最早的本草专著《神农本草经》，记载了25种具有美容作用的草药。魏晋时期的外科专著《刘涓子鬼遗方》也载有美容复方。唐代的《备急千金要方》中，以悦泽、白嫩皮肤和去皱为目的的处方就有17个，并提出了针灸美容法。

清代慈禧太后对草药美容尤为器重。《慈禧光绪医方选议》记载多种慈禧美容护肤方。如绿豆粉30克，山柰20克，白附子20克，白僵蚕20克，冰片10克，麝香5克，共研细面，再过重箩，兑胰皂60克搅匀，相传是西太后的美容秘方。

近年来，草药更引起了国内外化妆品制造商们的注意。香港、日本都很重视草药在美容中的作用，他们开发出了许多以草药为主要原料的化妆品。大多数草药都含有生物碱、甙类、氨基酸、维生素等，能促进皮肤新陈代谢，增强皮肤免疫力，减缓皮肤衰老，具有杀菌、抑菌的作用，对痤疮、雀斑等一些皮肤病都有一定疗效。如灵芝用于化妆品中，通过皮肤吸收，能起到调节生理机能、增强皮肤活力的作用；用当归、菟丝子、白芷等提取物配制的化妆品，对面部雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑等各种色斑具有治疗作用；用生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、茯苓、人参等量，捣碎，加好酒浸泡数日，再用文火煎煮，以酒呈黑色为宜，空腹饮服，能补气益血、润肺、补脾、固肾，使人体气血充盛，借酒力行于面部，使面部气血经络得到滋养



而起到美容的作用；用当归、熟地黄放入酒中浸泡1周，晚餐或临睡前饮服，能防止皮肤衰老，悦白皮肤，有良好的补血美容作用。

总之，中药通过内调外治而起到护肤、美容、消斑、增白、抑菌、消炎的效用，久用可使皮肤细嫩洁白，有明显的延缓衰老的功效，是一般人工合成物望尘莫及的。

草药美容的特点

中医美容是以中医理论为基础，以具有中医特色的方法和药方为手段，通过调节脏腑功能，改善血液循环，达到清洁颜面，美化肌肤、五官、毛发，消除面部瑕疵，维护、修复、重塑美丽的目的。中医美容方法丰富，手段多样，如内服、外搽、熏染、沐浴、按摩、针灸等。所用的材料大多取自于天然，日常生活所用的食物也占相当的比重，对人体的毒副作用小，易被人所接受。

草药美容是中医美容各种方法中内容最丰富的一部分，是通过草药的内服、外用来防病健身、延衰驻颜或治疗损美性疾病的一种美容方法。常用的美容草药一般可分为保健型和治疗型两大类。保健型美容草药多具有滋润肌肤、防皱除纹、悦色增白、护发增辉、护肤防裂等作用，即古代本草文献中所谓的“好颜色”、“悦泽人面”、“白丽”等功效。治疗型美容中药多具有乌发、去粉刺、灭瘢痕、蚀赘疣、消黑子、疗疮疡等功效。

草药美容法因其内容丰富，又是各种美容方法中最重要的一种，成为目前中医美容学重点研究的内容。草药美容免去了现代化学美容去死皮、磨砂等步骤，不使用含酒精的化学物质，避免了对皮肤的伤害。同时面膜可根据个人的不同情况对症下药，例如对面色暗黑、容颜憔悴、皱纹满布、酒渣鼻等可加入三七、当归、白芷等，可使皮肤红润细腻洁白；对长有各种斑点的皮肤，可加入白芷、丁香、桃花、珍珠末等中药。实际上，外敷只是草药美容的一方面，它还讲究内服以配合外敷，主张以内养外。中医认为皮肤问题是身体内部机能失调的反映，所以服用对症的中药，双管齐下才能收到良好的效果。

草药美容：源自“天然”的美

常言道：“爱美之心，人皆有之。”随着美容业的发展，中医美容已成为一种时尚。它利

用中草药，调节脏腑功能，改善血液循环，补气养血，平衡阴阳，从而达到清洁颜面、祛斑、除痘的目的，以维护、修复皮肤，重塑美丽。

中医美容方法丰富，手段多样，主要包括草药美容、针灸美容和按摩美容等。草药美容是最主要、最常用、经验最丰富的一部分，是目前应用最广泛的一种中医美容方法。

草药美容比其他方式的美容更为安全，但是也需要耐心。草药美容配方是根据个人肤质，因人而异，所以比外面卖的袋装面膜更具安全性。但同时，中药讲究治根，因此有疗程性，需要持之以恒。

草药美容效果明显

我国运用草药进行美容已有数千年历史。目前很多美容草药的功效已被现代医学所证实。例如：银杏能够对抗自由基的产生，改善肌肤微循环，防止肌肤干黄，令肌肤粉嫩透白。这是因为银杏含有多种氨基酸、叶酸、生物碱及人体所必需的微量元素，具有改善皮肤营养、补气润肤的功效。

由于草药美容所用的材料大多取自于天然，尤其是日常生活中常用的食物，对人体的毒副作用小，所以，能够得到大多数人的认可，受到爱美人士的推崇。

重塑美丽，内服外用齐上阵

草药美容根据使用途径不同，分为内服和外用两大类。

(1) 内服药

内服药是通过内服，来发挥调理脏腑、气血、经络的功能，达到美容的效果。它分为两大类：一类是保健美容方剂，主要通过滋养脏腑、补益气血、疏通经络等方法，来达到润肤增白、除皱驻颜的目的；另一类是治病美容方剂，主要通过活血祛斑、祛风散寒、清热解毒、消肿散结等方法，以治疗影响面部美容的疾病。现推荐两则方剂：

处方举例1：隋炀帝后宫面白散

橘皮3份，白瓜子3份，桃花4份。三物捣碎，筛选后制成散，每次进食后用酒送服1克。可祛瘀活血，令皮肤润白。

★处方举例2：养生酒

当归、甘菊花各30克，桂圆肉240克，枸杞120克，白酒浆3500克，烧酒1500毫升。药最好用绢袋盛放，悬挂在坛中，加入酒封好后，放数月。不管什么时候，都可以随意饮用。它可补心肾、和气血、益精髓、壮筋骨、安五脏、旺精神、润肌肤、驻颜色。

(2) 外用药

外用药通过熏洗、湿敷、扑撒、涂擦、浸浴、贴敷、喷雾、电离子导入、超声波导入等方法，促进皮肤对药物的吸收，达到疏通经络、行气活血、软坚散结、除皱增白、滋润皮肤的目的，从而达到美容的效果。它利用药物的性能，直达病所，起效很快。

★处方举例1：添容丸

轻粉、黄芩、白芷、白附子、防风各3克。研为细末，用蜜调匀成丸。每次洗面时，用其搭抹数遍，临睡之时，又重复。可治粉刺。

★处方举例2：去皱面膏

青木香、白附子、白蜡、白芷、零陵香、香附各60克，白茯苓、甘松各30克，羊髓750克。将以上药物切碎，用酒、水各250毫升，浸药一夜，然后煎至酒水干，滤去渣，用瓷器贮备。用以涂面，使人面容光泽。可抗老防皱，兼治面部雀斑。

草药美容成分大盘点

从草药的现代理化研究看，美容草药各具不同的化学成分，其中很多具有生理活性，是美容的有效成分，可对人体产生不同的药理作用。与美容关系较密切的有如下9类：

★蛋白质、肽和氨基酸类

此类物质美容作用广泛，如抑菌、抗炎、愈伤、修复、保湿、润肤、润发、营养、增白、增黑、防过敏、抗老化、祛斑等。含此类物质的草药有茯苓、熟地黄、阿胶、白僵蚕、蝉蜕、乌蛇、大枣、当归、人参、黄芪、蒲公英、玄参、半夏、天门冬、天花粉、桑寄生等。



激素与酶类

激素是由体内内分泌腺体特定细胞产生的化学物质，其中有一部分就是蛋白质或多肽。酶是由细胞原生质合成的一类具有高度催化活性的蛋白质。虽然激素与酶也是蛋白质，但作用机理和效果与一般蛋白质有明显不同。激素调节控制着机体的生长、发育、代谢、衰老等生命过程。不同的激素有不同的作用，如表皮生长因子能刺激表皮和上皮细胞，直接促使表皮增生和角质化。此外尚有消炎、镇痛，促进皮肤和黏膜愈合，调理皮肤，保湿皮肤等作用。表皮生长因子在哺乳动物体内都存在，可从动物类中药中获取。又如赤霉素具有显著的抑制黑色素细胞活性的功能，在许多植物种子的胚芽中均存在。酶具有催化活性，不同的酶有不同的作用，如脂肪酶可分解油脂，配入化妆品中有清洁功能，在一些植物的种子中都有存在。

糖类

糖类即俗称的碳水化合物，有广泛的美容作用。如黄芪多糖是免疫促进剂，鹿茸多糖可抗溃疡；蘑菇多糖可愈伤、抗炎、抗肿瘤；壳聚糖有优良的保湿功能；肝糖有保湿和营养作用；透明质酸延缓皮肤衰老。糖类在草药中分布十分广泛，一些补益药，如山药、何首乌、黄精、熟地黄、大枣等，均含有大量糖类。

有机酸类

有机酸种类很多，化学结构也多种多样，具有多种美容功效。如硫辛酸加强皮肤代谢功能，抑制皮脂过多分泌；壬二酸有皮肤渗透性；果酸可软化表皮角质层，去除皮肤外层死细胞；亚油酸有保湿性，抗过敏，抑制酪氨酸酶活性；阿魏酸有抗氧化和吸收紫外线作用等。有机酸类广泛地存在于植物中，尤其是具酸味的果实中，如乌梅、覆盆子、山楂、木瓜、升麻、马齿苋、荷叶等。

生物碱类

这是一类存在于生物体（主要是植物）的含氮有机化合物，有类似碱的性质，绝大多数

具有显著生理活性。如汉防己碱具抗菌、消炎、抗过敏、镇痛、抗肿瘤作用；尿囊素可促进肌肤、毛发吸水能力，有软化角蛋白的作用；茶碱外用可加速黑色素的生成，苦参碱可抑制酪氨酸酶的活性等。生物碱较广泛存在于各种草药中，如黄连、火麻仁、马齿苋、莲子、赤芍、黄芪、白鲜皮、大枣等。

皂甙类

这是一类较复杂的甙类化合物，大多可溶于水，振摇后可生成胶体溶液，并具有持久性的似肥皂的泡沫，因而得皂甙之名。其活性物的美容作用较广，如熊果酸有抑菌、抗炎作用；积雪草甙可促进伤口愈合，刺激肉芽生长；丝瓜皂甙能提高细胞活性及愈合伤口，调理皮肤，有广谱抗菌、抗炎性，可刺激头发生长；齐墩果酸能抑制酪氨酸酶活性；甘草酸可抗菌、抗炎；柴胡皂甙可吸收紫外线；山茶皂甙可延缓皮肤角质化而去头屑、防脱发。皂甙广泛存在于植物界，许多中草药如人参、远志、桔梗、甘草、知母、柴胡等的主要有效成分都是皂甙。

黄酮类

这是一类存在于自然界的，具有2-苯基色原酮结构的化合物，多具有颜色，在植物体内大部分与糖结合成甙，其生理活性多样。黄酮类化合物对紫外线和可见光均显示强烈的吸收性，可通过与溶液中的金属离子相络合而具抗氧化性，有降低血脂、抗炎、抗菌、抗病毒、泻下等作用。如芹黄素有利于生肌与愈伤，抗氧化性强；黄芩黄素有抗菌、抗炎及抗变态反应作用；桑黄素有很强的抗氧化性；槲皮素可增强毛细血管抵抗力，减少毛细血管脆性，可强烈地吸收紫外线；根皮素可减少皮脂的分泌等。含黄酮类化合物的中草药很多，如金银花、黄芩、桑叶、葛根、莲子、侧柏叶、桑寄生等。

酚及醌类

简单酚类衍生物具挥发性，是精油的组成部分，较为复杂的酚类衍生物大多具有显著的生物活性。如厚朴酚抗菌、抗炎、抗溃疡，能抑制透明质酸酶的活性，对酪氨酸酶有抑制作用；熊果苷能显著抑制酪氨酸酶；姜黄素能显著吸收紫外线等。厚朴、生姜、何首乌、姜黄、