

《本草纲目》中的 女人抗衰老养颜经

研读本草纲目，塑造无龄美女
解读抗衰老秘笈，再现靓丽素颜

养生、养心、养颜，条条精选
轻松、方便、快捷，款款显效

萧楠 编著



经济科学出版社

《本草纲目》中的 女人抗衰老养颜经

萧楠 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的女人抗衰养颜经/萧楠编著. —
北京: 经济科学出版社, 2010. 3
ISBN 978 - 7 - 5058 - 9119 - 7

I. ①本... II. ①萧... III. ①本草纲目—女性—衰老—基本知识②本草纲目—女性—美容—基本知识 IV.
①R281. 3②R339. 33③TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032916 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 徐领柱

技术编辑: 董永亭

《本草纲目》中的女人抗衰养颜经

萧楠 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142
总编部电话: 88191217 发行电话: 88191109

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@esp.com.cn

北京东海印刷有限公司印刷

710×1000 16 开 15.75 印张 235000 字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 9119 - 7 定价: 29.80 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

在没有名牌化妆品的古代，美女们如何维持白里透红、水嫩细滑的容颜呢？一波接一波的美容风暴给了我们答案：中医内调就是最适合东方人体质的保养良方！

不知你是否发现，许多女明星，她们看起来都很年轻，却不如周慧敏有味道。周慧敏是女人中难有的绝品。看到她你会惊叹，因为，在她的脸上和身体上，一点都看不出一个40岁女人应有的痕迹。周慧敏从来没去过美容院，难道真的是天生丽质？其实是因为她每天都会研究和实践各种护肤书籍介绍的方法，这其中就包括利用中医方法进行保养。

有人说，30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。无情的岁月终将把红颜消退，这是谁也抗拒不了的自然规律，但如果女人善于保养，从头到脚，从内到外进行抗衰养颜，这又会是另一种境况了。

聪明的女人会宠爱自己。懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资青春和美丽。对于女人来说，投资青春、远离衰老是一项永不亏本的买卖，只要下足了功夫，并且方法得当，就能得到回报。

比如，人们常说：“女人的一半在头发”。头发是女人的性感武器，是女人的第二张脸。女性只有认真调气养血，补水滋润，靓发就能演绎不老风情，增添无限的风韵和魅力。又如，古有用香肩玉臂来形容韵味十足的女人，然而，在现代女性中，女性肩膀酸痛的情况却很常见，这大概是因为从颈到肩的肌肉不好所造成。加上工作生活中一些不好的姿势习惯，加重了肌肉的负担，这样就使肩部酸痛更为严重。但如果按照中医的保养方法，就可塑造一抹香肩，点缀靓丽人生。此外，有些女性无论怎么打扮，看上去都是脸色发黄、虚弱无力，令整体形象大打折扣。中医认为，女性气血充盈则面色红润，



神采奕奕，气不足则肤色没有光亮；血不足则肤色失去红润，机体没有足够的营养物质滋养，肤色也会变得晦暗无光。但是，只要女性肯下工夫补气养血、调理五脏六腑，“养于内、美于外”，定会使自己从内到外散发延绵不断的美丽。

男人都喜欢有品位的女人，品味女人来源于女人味，女人味来自于女性的身姿之美。身段柔和、如瀑布的黑发、似雪肌肤，再加上湖水般宁静的眼波、玫瑰样娇艳的笑容。而这一切都离不开女人从内到外，从头到脚的精心修养。

大自然的万物都随着四季的变化而变更。人的身体同样也随着四季的周而复始而发生微妙的变化。但是，如果女性春养生、夏养长、秋养收、冬养藏，顺时而养，就能使女人成为《诗经》里“手如柔荑，肤如凝脂”的美人，以及宋代词人韦庄笔下“皓腕凝霜雪”的垆边女子，拥有如丝般光滑、如脂般嫩白的肌肤。

本书以自然为本，将天然之灵气与精华和女人的身心完美地融为一体，达到美人如花的天人合一境界。并以传统《本草纲目》的智慧助现代女性抗衰养颜，介绍了上百种抗衰养颜秘方：用人参驻颜去老；以当归健康肤色；龙胆草的美白奇效；薏仁嫩白肌肤不打折……

以中国古老的中医养生智慧静养身心，以时间的流逝积淀美丽，让岁月了无痕。一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有修养的女人定不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

调节情志，静心养颜，延缓衰老，走向优雅、精致、华丽的人生佳境。女人，应该是一条永远亮丽的风景线。笑看岁月，美丽依然……

编者

目

录

CONTENTS

上篇 从头到脚，留住花样年华

第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情..... 1

- 1.1 补气养血，如云鬓发焕发青春风采 / 5
- 1.2 营养调剂，黑亮色泽演绎女人魅力 / 9
- 1.3 天然油脂，飘飘长发不再分叉 / 13
- 1.4 补水滋润，弹力彰显清新靓丽 / 16
- 1.5 敛阴护阳，遏制头屑，凸显发质 / 20

第二章 岁月不留痕，面部保养弹出美丽乐曲 23

- 2.1 旺眉，俏丽美眉散发动人光彩 / 25
- 2.2 消除“熊猫眼”，顾盼生辉迷煞人 / 29
- 2.3 保养耳朵，形象加分让美丽常在 / 33
- 2.4 去“黑头”，玲珑秀鼻艳醉人 / 37
- 2.5 “唇”情女人，一点嫣红最销魂 / 41
- 2.6 皓齿微露，让女人看起来更迷人 / 45
- 2.7 战“痘”，新鲜魔法新鲜人 / 48
- 2.8 汉方面膜，敷出红颜水美人 / 51

第三章 颈、肩、手美丽一线牵，粉拳秀臂赢天下..... 55

- 3.1 抹平皱纹，健康颈部撑起无限美丽 / 57

- 3.2 塑造一抹香肩，“零缺点”惹人浮想联翩 / 61
- 3.3 润滑养护，让女人双手似绸之柔 / 64
- 3.4 美甲，片“甲”之地也精彩 / 68
- 3.5 修炼玉臂，为女人的优雅点睛 / 72

第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动，绽放不凋零的青春 75

- 4.1 丰胸，傲人双峰最销魂 / 77
- 4.2 远离乳腺增生，健康活力美得放心 / 81
- 4.3 呵护子宫，美丽光晕从内散发 / 86
- 4.4 保护卵巢，保住女人的美丽 / 90
- 4.5 悉心呵护生殖系统，远离妇科炎症最美丽 / 93

第五章 修炼形体，“窈窕”淑女君子好逑 97

- 5.1 美背无痕，释放迷人光彩 / 99
- 5.2 纤腰，窈窕曲线不是梦想 / 103
- 5.3 圆翘修炼，打造美臀风情 / 109
- 5.4 瘦腿，匀称双腿塑造完美比例 / 112
- 5.5 保养膝盖，一“膝”之地为美丽添彩 / 116
- 5.6 玉足保养，步步留香 / 120

下篇 养必有方，保鲜女人的不朽之根

第六章 气血舒畅，创造女人不老的神话 127

- 6.1 养气，做最性感的女人 / 129
- 6.2 滋阴，美颜之花常开不败 / 134
- 6.3 补血，优雅女性红润明艳 / 139
- 6.4 调血，使肌肤如锦似缎 / 144
- 6.5 睡眠养气血，越睡越美丽 / 148



第七章 安抚脏腑，美貌亦能无瑕可现	153
7.1 养心，元神归心自然容光焕发 / 155	
7.2 健脾，好“脾”气让你美丽常在 / 159	
7.3 养肝护肝，美颜脱胎换骨 / 163	
7.4 养好“娇肺”，呼出你的健康来 / 167	
7.5 补肾，为美丽加分再加分 / 172	
第八章 顺时保养，春夏秋冬的驻颜灵丹	177
8.1 增强抵抗力，让美丽和春天一起苏醒 / 179	
8.2 清热消暑，让容颜在夏日里怒放 / 184	
8.3 除秋燥，收获健康和美丽 / 188	
8.4 暖冬，让你的美与众不同 / 192	
第九章 特殊时期的美丽处方，还你芙蓉面与好精神	197
9.1 告别痛经，女人“特殊日子”里的养颜经 / 199	
9.2 调经，送你一脸好气色 / 204	
9.3 怀孕，女人的第二次发育 / 209	
9.4 产后保养，让美丽再现 / 214	
9.5 更年期补气血，留住青春和美丽 / 218	
第十章 调节情绪，留住花容月貌不是梦	223
10.1 情志养颜，做漂亮女人 / 225	
10.2 不生气，面如桃花朵朵开 / 230	
10.3 告别压力，释放被束缚的心灵 / 235	
10.4 静心修炼，成就由内而外的美丽 / 239	
参考文献	243



上 篇

从头到脚，留住花样年华



本篇导读

第一章 美丽从头开始,靓发演绎不老风情

第二章 岁月不留痕,面部保养弹出美丽乐曲

第三章 颈、肩、手美丽一线牵,粉拳秀臂赢天下

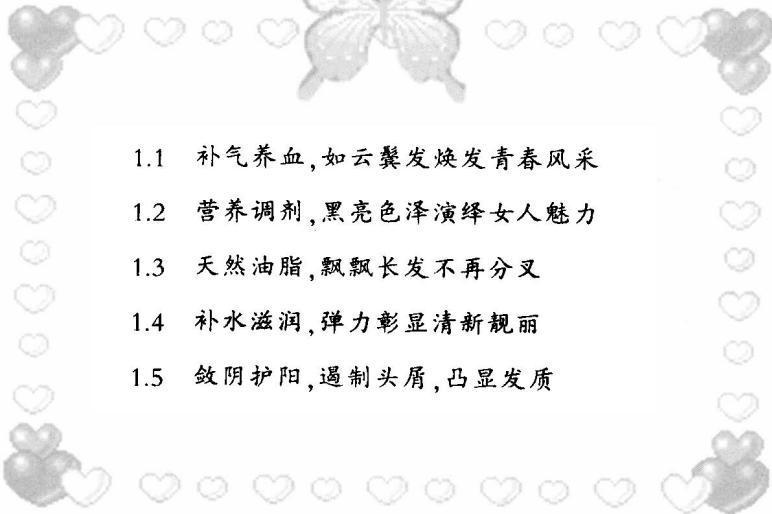
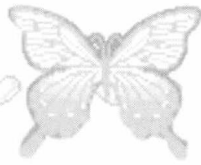
第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动,绽放不凋零的青春

第五章 修炼形体,“窈窕”淑女君子好逑

第一章

美丽从头开始， 靓发演绎不老风情

有人说，头发是女人的性感工具；也有人说，头发是女人的根；还有人说，头发是女人的第二张脸……人们常说：“女人的一半在头发”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。



- 1.1 补气养血,如云鬓发焕发青春风采
- 1.2 营养调剂,黑亮色泽演绎女人魅力
- 1.3 天然油脂,飘飘长发不再分叉
- 1.4 补水滋润,弹力彰显清新靓丽
- 1.5 敛阴护阳,遏制头屑,凸显发质

1.1 补气养血，如云鬓发焕发青春风采

女性生活馆

“美女的必备条件之一就是有一头浓密乌黑的头发。而我自己就属于头发比较稀少的那种，甚至有一段时间因为压力比较大，头顶都有一小块快秃掉了，那阵子真是郁闷。我买了很多维生素什么的吃，好像起色也不大。”36岁的陈小姐用哀怨的眼神向女朋友诉说着自己头发稀疏的苦楚。

生活中，越来越多的现代女性深受脱发、白发、头发稀疏等问题困扰，拥有一头浓密的黑发是很多女性的梦想。当头发发生不良状况时，表明人体的脏腑功能正在减弱，身体健康亮起了红灯，进入了亚健康状态，人便会提前衰老。中医认为，气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的容颜状况，关系到女人一生的美丽和健康。

气与血构成了人体的两大类基本物质。气属于阳，血属于阴。气与血的形成，都源于水谷精微（我们饮食的有效成分，或营养）和肾精，二者又都是生命活动的物质基础。人体的气包括来源于父母的先天之精气、饮食物经消化后生成的水谷精气 and 肺吸入的自然界清气。气旺，则化生血的功能亦强；气虚，则化生血的功能亦弱，甚至可导致血虚。而血是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑，外濡皮毛筋骨，维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动。

女人如果因为气血不足，体质虚寒，就会容易痛经，面色萎黄，头发干枯，皮肤干涩。所以，要想拥有一头乌黑亮丽的头发，首先要调节脏腑功能，补气养血，从人体的根基着手。气能生血，血为气母，气血运行正常，女人

才能延缓衰老，保持一头青春靓丽的黑发。

《本草纲目》对你说

头发有它自己的寿命，长到一定长度，寿命到头了，它自己就老死，自然会脱落下来，这是一种正常现象。属于这种情况的掉发，任何人都有，而且是经常的。

但是，有一些掉发是病态性因素所导致。以中年女性来说，比较常见的是秃顶，也就是俗称的“鬼剃头”。中医认为这主要有三种原因：一是血热伤阴，阴血不能上至巅顶濡养毛根，就会出现发虚脱落。二是脾胃湿热，脾虚运化无力，致使湿热上蒸巅顶，侵蚀发根，发根渐被腐蚀，头发则会脱落。三是食用了过多的甜食。甘类的东西是涣散的，经常吃甜食会影响肾的收敛功能，收敛气机减弱，就会造成头发脱落。

中医有“发为血之余”和“肾为精血之源”之说，讲的就是头发的荣枯润泽与身体中备有盛衰和肾气的强弱息息相关。头发的浓密与否也与肾有关。肾主收敛，如果一个人肾气的收敛能力比较好，头发就又黑又浓；反之，如果肾虚，气机不能很好地收敛，则就容易掉发。

本草美颜方：《本草纲目》把头发作为诊断疾病的一个依据。头发稀疏可以从饮食上做些调理，注意选择一些益气补血和补脾健胃的食谱。通过补气养血不仅可以使女人鬓发如云，而且可以延缓衰老，使女人从内到外焕发青春风采。

1. 取芡实10克、薏仁10克、莲子肉10克、山楂肉6克、淮山药10克、粳米适量，作药膳食用。（《本草纲目》记载，山楂主治肠风下血，莲子肉交心肾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损。）

2. 黑芝麻适量炒熟、研粉，与等量炒熟的面粉混合，用开水调成糊状，可加些红糖调味，每日吃一次。（《本草纲目》记载，黑芝麻润燥滑肠，滋养肝肾。）

3. 红枣或黑枣6~7枚、鸡内金3克，水煎饮汤食枣。（《本草纲目》记载，红枣性温、味甘、无毒、枣能补脾养胃，健运中气，与人参的功效相差不远。）

这样做女人最美丽



选择适合自己的发型

1. 头发稀少的女子，最适宜的是短发型。头顶的头发要剪成分层，以掩盖稀少的头发，使头发显得丰满一些。如果头发纤细，也需用分层剪发的方法；头顶分两层，两侧发稍长，背后发更长，发脚平剪以示丰满。

2. 美容专家介绍，烫发能使头发显得丰满些，但不少头发纤细者往往找不到理想的护发品，唯一的办法是用一撮头发作试验，看看需要多少时间烫发效果最佳。烫发时分界不要呈直线，最好是呈Z形线，以免头发干后露出分界不雅观。

3. 吹干头发时最好向前垂下，把头发吹离头皮，这样头发就显得有分量。

若不用吹风筒，则洗发后不要立即梳理，以免湿发紧贴头皮。

此外，应用双手胡乱在头上向上搔擦，或用手在头顶旋转式摩擦，使头发显得蓬松，等头发干了之后再梳理。若有“分器”，用吹风筒吹发更适宜，因为吹出来的风不会集中在一点，头发看起来也显得多些而且自然。

美丽开心一笑

女儿告诉妈妈，因为妈妈反对她和男朋友恋爱，她的男朋友服安眠药自杀了。

母亲一惊：“自杀啦？”

女儿说：“还好，他吃错了药，没死。”

母亲说：“我早就说过，他这个人马马虎虎，大大咧咧，成不了大事。你看，连这点小事都搞错，怎么能托付终身呢？”

1.2 营养调剂，黑亮色泽演绎女人魅力

女性生活馆

王女士的头发很短，可是发质非常干，而且又硬，还有些自来卷。平常特别难梳理，像枯黄的稻草一样。她真是烦透了，因为她用过很多品牌的洗发水和焗油膏都不见效果。一谈起自己干枯的头发，王女士就痛苦不堪。

一头乌黑亮丽的秀发会给人们带来美的享受。谁不想拥有一头秀发呢？但是随着现代生活节奏的加快，压力的加大，女性头发营养失调、头发干枯、没有色泽的现象越来越普遍。

一般来说，头发枯黄的主要病因有：甲状腺功能低下；高度营养不良；重度缺铁性贫血和大病初愈等，导致机体内黑色素减少，使乌黑头发的基本物质缺乏，黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。另外，经常烫发、用碱水或洗衣粉洗发，也会使头发受损发黄。

中医认为，一个人的头发之枯荣，在一定程度上反映出人体的营养状况。除去生理性衰老引起头发的变化之外，一般认为头发浓密、乌黑、有光泽，说明营养状况良好；反之，头发稀疏、枯黄、无光泽，且大量脱落、折断，则是营养欠佳的表现。

女性头发变得枯黄干燥易折断，表示头发的生命已受威胁，这都归因平日营养不良，再加上头发组织受到破坏，令头发的水分和蛋白质流失，要令它立刻起死回生，当然要立刻“施肥”，补充养料，多食用富含铜元素，氨基酸，维生素A、C及E这些元素的食物。