

QINGSONG
CHENGMEINYI

轻松成美女

黄陈俊 陈梁◎著

轻轻松松养颜
快快乐乐护肤

美颜专家讲述养颜真经
名医后代首露家传秘方



中医美颜
12讲

作者黄陈俊出身于中医世家，以独到的美容养颜理念和丰富的临床经验，挖掘普通人群日常生活中简单易行的美颜方法和技巧，揭开了日常美容养生的秘密。作者十多年来治愈了上万例困扰女性的黄褐斑，举办了数十场女性美容养颜专题讲座，受到众多女性听众的追捧。作者在书中特别将家传的美容秘方泄露给读者，给本书增加了传奇色彩。

江西科学技术出版社

QINGSONG
CHENGMEINV

黄陈俊 陈 梁◎著



轻松成为美女

中医美颜/2讲

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松成美女:中医养颜 12 讲/黄陈俊 陈梁著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5390-3295-5

I.轻… II.①黄… ②陈… III.女性—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(2009)第 120835 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:KX2009032

图书代码:D09075-101

轻松成美女

黄陈俊 陈梁 著

责任编辑/龚琦

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 12.75 印张

字数/140 千

书号/ISBN 978-7-5390-3295-5

定价/20.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言

爱美是人的天性。容颜不仅代表一个人的身体状态,也是一个人个性气质和精神面貌最外在的体现。美丽、健康的容颜可以给人带来赏心悦目的感觉,带给自己足够的自信和美妙的情怀。

特别是在现代文明社会里,随着社会物质和文化生活的不断提高,无论男女,养护容颜将是潮流。

然而,如何用最简单的方式通过日常养护使自己的容颜靓丽,充满活力,却让许多人特别是中年女性充满困惑,很多女性甚至为容颜付出了巨大的经济和心理代价,却收效甚微。一个重要的原因就是她们对养颜的方法和秘诀知之甚少,对养护肌肤存在盲目性和随意性。

《轻松成美女》详细介绍了中医美容的辨证养护方法,以丰富的临床经验和中医专业修养,为爱美女性指点迷津。

本书作者黄陈俊出生于中医世家,其祖父黄星楼是闻名全国的中医大师。黄星楼少年习儒,长从镇江褚鹏飞学医,尽得真传,又师从于天津张锡纯先生,受益颇深,后长年悬壶于家乡如皋,历时六十余年。黄星楼以善治温热病、危重症和妇科病症而闻名,晚年研究肿瘤疾病,亦颇有成就。黄陈俊从小受祖医熏陶,耳濡目染,颇具造诣,中医治疗自成一格。尤其擅长中医内科和

美容养生,求医者甚,在他的家乡江苏如皋——闻名全国的长寿之乡赢得声誉。

《轻松成美女》是黄陈俊先生从业三十年的经验总结,作者以丰富的临床经验,破译了中医美容的基本法则,并着力挖掘出普通人群简单易行的



黄陈俊(左一)在整理医案 【摄于1976年】

美颜方法和技巧,从而揭示了日常美容养生的秘笈。

本书的特色表现在以下几个方面:一是将中医养颜通俗化,使每位女性了解日常生活习惯中所蕴藏的中医秘笈;二是以讲座的形式将日常生活中的十二个养颜要诀口语化呈现给读者,信息量大,案例丰富,说服力强;三是方法简单,可操作性强,具有很强的实用价值。特别是作者在书中首次将家传的美容秘方呈献给读者,给本书增加了传奇色彩。

为什么一个婀娜多姿的少女会变成体态龙钟的老太?为什么女性在30岁后衰老的速度会加快?女人“内秀”与容颜究竟有着怎样的关系?为什么想要保持青春首先要保护好卵巢?怎样吃才是美容和健康的?中年女性如何重塑美丽容颜?生活养颜的真谛是什么……

本书为你轻松解答。

目 录

前 言 /1

第1讲 中医审美讲究“质”的修炼 /1

“内秀”铸就丽质佳人 /3

女人以血为先天 八成女性阴液不足 /5

小小秘方 何首乌和杞菊茶 /7

第2讲 五脏六腑美颜经 /11

五脏六腑精气 反应在肌表 /13

心的华彩反应在容颜上 /14

分清上清下浊 让体气畅通无阻 /17

肝靠血滋养 气色艳丽又光亮 /18

胆气充足 体魄强壮容颜焕发 /22

脾气强健 胸部丰满臀丰腴 /24

养胃气 美容减肥的根本 /26

肺如华盖 雾露滋润灌溉皮毛 /28

大肠腑气通 容颜清洁又光亮 /29

肾精充沛 容颜艳丽更有保障 /31

膀胱是水气的聚宝盆 /33

第3讲 皮肤保湿秘诀 /37

津液充足 皮肤晶莹柔如水 /39

肌肤干枯 皮脂膜流失得多 /42

生津保湿 做个水灵灵的美人 /45

第4讲 《黄帝内经》十二时辰养颜经 /53

养颜也要看时辰 /55

子时养胆经 面色变红润 /56

柔肝养血 胸宽肤晶莹 /58

润肺补气 鲜嫩如出水芙蓉 /59

大肠畅通 便秘无处躲藏 /61

胃脘轻松 胜似练气功 /62

脾气健运 身材丰满匀称 /65

宁心静气 肤白细腻 /67

小肠有热 面色红赤不洁 /69

膀胱泄热 肌肤白洁亮净 /70

肾水行舟 青春美丽的源泉 /72

保护心包 气旺颜如红玉 /74

疏通三焦 风华正茂气色好 /75

第5讲 睡眠是最好的养颜方法 /77

起居有常 容貌亮艳 /79

睡眠要深 床铺要硬 /81

“六情”影响睡眠质量 作用于容颜 /83

第6讲 四季气血养颜 /89

肌肤也识四时 /91

春季养肝 辛甘健肤 /92

夏季泄火 护卫肌肤不憔悴 /96

秋季防燥 肌肤润滑如脂 /98

冬季肾当令 阳气映桃红 /101

第7讲 肌肤排毒的奥妙 /107

火热湿邪 毒从口入 /109

洗肠排毒 泻润异曲同工 /113

饮食排毒 关键在于性味平和 /116

运动排毒 促进肌肤养分交换 /120

第8讲 美乳专业课 /123

体形保养 乳房为先 /125

按摩胸部 促进血液和淋巴回流 /127

营养饮食 补气丰胸 /129

第9讲 卵巢映衬女人脸 /133

亮丽青春 源于卵巢 /135

卵巢退化 肾气不足 /139

养护卵巢 保护美丽容颜 /142

第 10 讲 古代美女最爱的 7 种养颜植物 /147

历代佳丽 植物香花为伴 /149

国色天香牡丹 永驻女性青春 /151

白芍花香 调经养颜 /152

月月花红 天天亮肤 /153

晚艳冷香 菊花祛风明目 /154

玫瑰花艳 气舒郁解肤亮 /156

益母草 活血养颜定乾坤 /157

洋参补气 容颜亮丽 /158

第 11 讲 抗衰老魔法 /161

简单动作 打通面部经络 /163

魔鬼容颜 尽在细节 /165

齿发坚固 不易衰老 /168

第 12 讲 我的私房养颜秘方 /171

中医世家 薪火相传 /173

家传“杞苓珍茸”方 诞生于清朝同光年 /175

“杞苓珍茸”方 养颜祛斑的秘密 /180

“乳癖散” 消除乳房“核子” /183

先治痛经 行气逐淤亮容颜 /186

消散子宫肌瘤 肌肤更健美 /188

祛盆腔炎症 利湿清热肤靓 /189

消散痤疮 功能独特 /191

后 记 /195

中医审美讲究 **质** 的修炼

第 / 讲

“内秀”铸就丽质佳人

几年前,我在南京做美容讲座的时候,很多职业女性一开始不明白为什么我开篇主要讲“内秀”,很多人以为我要给她们上文化课,显得好没耐心,因为她们希望我能直接传授他们非常实用的、卓有成效的“一夜暴美”秘诀。但事实上,据我的观察和临床经验,世界上并没有什么立竿见影的美容秘诀。要是真有这样速成的秘诀,那肯定就是“世界大同”了,也不必由我来多费口舌。

当然,那次讲座我并没有让她们失望——她们后来明白了我的用意——我告诉了她们内秀的女性更能轻松成美女的道理。

为什么我要首先讲“内秀”?

在日常生活中,我们说一位女性有“内秀”,是对她的个性气质和学识的肯定,其潜台词是说这个人的外表虽不够美,但是有内在的秀丽气质。如果内秀的女性外表也美丽,那就叫“秀外慧中”了。从中医学的角度我的观察和理解是,一个内心修养不到位的女性,她的容颜基本是糟糕的。为什么

这样说呢？中医学的审美讲究“质”的修炼。质是指什么？就是指身体的本质，核心是部分可以归到内心，再深挖下去说，就是指人体的阴阳。因为精、气、神、阴、阳是中医最核心的概念，所谓“阴阳者，天地之道也”。《黄帝内经》中的“精化为气”、“气归精”就是一个阴阳转化过程。精和气的的作用形成“神”，这就是一个人精神和容颜的表象。一个内心狂躁不安的人，破坏了身体的阴阳平衡，使气血失调，燥热之性损伤了阴液，致使肌体出现病症，最后就会反应到容颜上，结果落得个花容失色。

25岁的白领葛曼丽，有着姣好的身材，秀气文雅的秀丽妩媚的面庞，细腻而又红润的皮肤。一头飘逸的秀发，佩戴着一副金丝边的眼镜，越显得眉清目秀，加上待人热情和蔼的处世方式，总能博得他人的衷心赞美。

我跟葛曼丽有过一次长谈。她告诉我，一般来说，她心情好的时候脸色也好，心情糟的时候，脸上总是灰蒙蒙的。这个经验是具有普遍性的，因为心情好的时候，五脏平和，气往全身走，脸色自然就亮堂——“内秀”可以给身体带来这样的好处。

与漂亮相比，纯粹的美，是“内秀”的精髓。古人注重“文质”并重，“文”就是现代讲的华丽的文采和仪表，“质”就是毫无掩饰、朴实的内在心地。

女人要从内心修养开始，以恬静淡泊，虚怀若谷的心态处世，不要轻易发怒，要控制住自己的情绪。

中药的药性是温和、循序渐进的，不像西药立竿见影，它的价值是“内秀”的，这是中医理论和中药的特点。所以“内秀”铸就丽质佳人的美容理论是跟中医学一脉相承的。

具备了内在的心灵美,体内阴阳平和,有了这些基础,再在日常饮食、起居等方面,再运用我的所谓“秘笈”,容颜自然亮丽动人。所以我奉劝那些热爱生活的女性朋友,“形神俱美”和“文质并重”的基础是健康的身体,而容颜永驻的基础则在于“内秀”。

女人以血为先天 八成女性阴液不足

中医讲究“治本”,中医美容调养的治本之法首先是断出其症之源。一个人的容颜没有光华,皮肤失去弹性,就是体内滋养不够。女人以血为天,女性提前衰老,大多为阴液不足,是体内的“质”出了问题。女性衰老总先从面部开始,所谓“人老脸先老”是也。

林慧如,32岁,从背后看,身材苗条,婀娜多姿,充满了青春的活力,但从正面一看,就让人大跌眼镜了——脸色灰白无光,褐斑丛生,鱼尾纹也出现了。

我们知道,人的面部被称为“诸阳之会”。人身体的十二经脉中,六支阳经均向上行到脸部,脸部的穴位多为经脉交会之所,是全身气血灌注的地

方,面部的神态和表情,表现了神气是否充足。正常的面色是红黄隐隐,明润含蓄。女性的红黄相间的肤色,为先天禀赋不变的主色。面色会因季节、气候不同而呈现正常变化的面色。

女性的气血充盈,精气内含,容光就能在体表上焕发出来。一般健康人的体质状态,处于阴阳平和,脏腑气血旺盛。这是在先天禀赋良好的基础上,再做到了后天的调养得当。

人以精为本、神为寿,神随精动才显得精力充沛。女性则以血为先天,滋润着体形、充养了肌肤,面色才得红润光泽,头发润泽富有弹性。这就是常说的“阴平阳秘,气血乃和”。

要做到这一点,人体的肌肤已不再限于局部的保养,而是与全身的调理结合了起来。中医认为,血有濡养人体的功能。精得之于先天肾气的滋生,后天的饮食再化为精微物质。精与血同为人体的阴液,滋养得体,阳气功能才能发挥正常。

即使相貌平平的女性,通过滋阴养颜,一样能成为人见人爱的美女。

容颜红润、肌肤细腻、肌肉丰满,得之于五脏六腑气血的充盈,脏腑精气的上达。每位女性若希望自己的肌肤晶莹剔透,那就别忘了掌握通往美容养颜大门的金钥匙——“滋阴”。

关键的关键就是益气补血,调整人体的脏腑功能。

小小秘方 何首乌和杞菊茶

增加女性体内的阴液,促使气血充足,有很多调养的秘诀,我在下文中会细说,在这里我先告诉大家一个小小的秘方:何首乌和杞菊茶。这是女性长期必备的两种美容养颜中药。

15年前,如皋安定小学的陈老师,身材苗条而丰腴,她自忖学识没得讲,美中不足的是皮肤黑了点,岂不影响为人师表的形象,可这是爹妈给的,有啥办法呢?总不至于换肤吧。

正巧,我亲戚的小孩在她班上,听说我家中有曾祖父自清代同治年间传下来的美容药方,抱着试试看的态度找来。我吩咐她用下面的食疗方,服食了一段时间,她教研室的同事惊异于她怎么会变得这样白呢,一问才知道是中医的美容方发挥了神奇的作用。

这个方子关注人体的“质”,比美容护肤用品管用多了。林女士服食后也是一样,同样肌肤大变,“旧貌”换了“新颜”。

我开出的药方中,有一种重要成分,那就是何首乌。

滋润美容的何首乌,可悦泽皮肤养颜,滋补肝肾。再配味甘的当归,辛温

畅达,不但能补血,还可活血止痛,用于月经不调;如果再用白茯苓利水散结,使面部热邪水气得散,就能达到气血畅达、光亮濡润的效果。临床中,我常常用以上三味药材碾成细粉,热水冲成糊剂,以补阴液。服用后可使女性面如桃花,光润如玉,并有祛斑除皱之效,增加皮肤弹性,消散面部的“黑气”。

蒋薇,39岁时正值小孩小学升初中,心理压力很大,情绪一直抑郁,头发渐渐地稀疏花白了,脸上有了皱纹。她不得已剪了短发,四季都带个帽子。她回想着以前一头柔顺、光泽、亮丽的秀发,回首那远逝的青春,感叹岁月的无情。

那年的暑假,她从海口带小孩回家探亲,到我处来咨询,寻找“灵丹妙药”。像这类“未老先白头”的女性我见到过很多。她们大多通过染发来掩饰,在我看来,染发固然能暂时遮挡住白发,但染发剂里含有的化学物质,容易损伤头皮,造成面部的皮肤过敏,不宜长期使用。

女性遇到这种情况,不必过分的担忧,要恢复从前迷人的气质,只要适当进行补养就行了。针对这样的病例,我开出的药方中,大都取性味温厚、质地柔润的何首乌作为主要药用。

首乌经过酒制过后,长于滋阴养血、补肾涩精,固气生发;当归养血柔肝、和血调经润肤;茯苓行气利水祛湿;牛膝强筋骨;菟丝子、补骨脂补肝肾,生精乌发,五味合一营养毛囊,促使毛发再生。

我嘱她用以上药碾末,制成梧桐种子大小的药丸,每日3次各6克服用。半年后,我再见到蒋薇,她已长出了一头浓密的乌发,面庞也秀丽了,神采奕奕。