

国医养颜

- 100位女性亲身实践
- 68个美丽穴位
- 321个养护秘方
- 300多种抗衰养颜食物
- 78套养生保健操
- 无瑕肌肤的养护之道
- 打通经络塑造S曲线
- 特殊时期的养护之法

《千金方》里的 养颜秘方

悦读纪
ENJOY READING ERA
乐活馆
蓝洁◎著

中国首部将妇科单立成科的医典《千金方》，倾囊相授最权威实用的女人养颜经
“药王”孙思邈首倡“治未病”概念，引领国人养生养颜1500年
一部专为现代女性打造的养生、养颜、养心百科全书
塑造中国式美女

团结出版社

国医养颜

蓝洁◎著
《千金方》里的
养颜秘方

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《千金方》里的养颜秘方/蓝洁著. —北京: 团结出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 5126 - 0149 - 9

I. ①千… II. 蓝… III. ①千金方 - 美容②女性 - 美容 - 基本知识 IV. ①RR289.342②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 110999 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 980 × 700 毫米 1/16 开

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5126 - 0149 - 9

定 价: 28.00 元

(如果有印装差错, 请与本社联系)

序言



《千金方》 让女人都做阳光尤物

美丽是娇贵的尤物，女人都渴望拥有美丽，做个娇弱迷人的尤物。事实上，娇弱迷人、我见犹怜已不适合现代女性了。现代社会让现代女性背负更多的责任和压力，在这个竞争的年代，女性不仅要像男人一样打拼事业，还不能像男人那样“素颜朝天”，美丽仍是女人一生追求的目标。想要工作和美丽二者兼得，现代女性势必付出更多。因此，现代女性仅做尤物已经不够了，还要阳光，必须做个健康美丽、开朗洒脱的阳光尤物。

现代女性更应该崇尚自然，都市的尘嚣、繁忙的工作已经让我们不堪重负，美丽就交给自然的本草养生养颜法吧。养颜必须先养生，养生必须先养心，心境纯然，顺应四时，美丽才能由内而外，有健康身体做基础的美丽才是真正的美丽。

《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很高的指导价值。

在本书中，作者以“美颜圣典”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用规范化的、科学的语言阐述了怎样预防现代女性容易出现的各种疾病，怎样打造完美动人的身段、塑造优雅迷人的气质，并以轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

谨祝天下女性都能拥有健康和美丽，都做个轻松快乐的阳光尤物。



目录

序言 《千金方》让女人都做阳光尤物 /3

养生篇

《千金方》中的养生之法

《千金方》早在1500年前就指出了养生的精髓：阴阳平衡。女人想要由内而外的美丽，阴阳平衡是行之有效的方法，遵从阴阳平衡的规律，机体才会平稳而健康。

第一章 《千金方》养生养颜入门

1. 漂亮女人要由内而外 /12
2. “血”，女人面色红润的根本 /15
3. “气”，女人神清气爽的基础 /17
4. “三虚”，女人美丽的大敌 /19
5. 女性内分泌问题，就是阴阳失调闹的 /20
6. 女人更年期问题，阴阳失调在搞怪 /23
7. 经络养生，预防衰老 /24
8. 经络穴位按摩简易手法 /26

第二章 《千金方》让你美丽一生

1. 女人要做睡美人 /29
2. 小美女睡眠养颜法 /31
3. 闺中房事：特殊而无价的“美容剂” /33
4. 咽口水，最简单的养生动作 /35
5. 心平气和，才是养生之本 /36
6. 健康排毒，做个无毒女人 /38

第三章 《千金方》让你美丽四季

1. 春季增强抵抗力，才能美得放心 /41

2. 春天养生先养肝 /44
3. 春天应如何养颜 /46
4. 夏季养生重在养阳 /47
5. 夏天的清凉调息法 /49
6. 夏季千万要预防皮炎 /50
7. 秋季，养生的关键时刻 /51
8. 秋季养生重养肺 /53
9. 秋天养一张小俏脸 /55
10. 冬季养生，养肾最重要 /56
11. 冬天进补养颜的好东西 /58
12. 冬季补水保湿是关键 /60

养颜篇

《千金方》中的养颜经

《千金方》早就告诉天下女性，养颜的根本在于滋阴。阴虚会导致人体营养不良，严重影响人体的健康，使肌肤暗淡无光。因此，滋阴是女人一生健康和美丽的保证。

第四章 无瑕肌肤的养护之道

1. 养颜的根本在于滋阴 /64
2. 补水，女人一生的功课 /66
3. 抹在脸上的东西从嘴里夺 /67
4. 吃的、喝的、抹的都尽量自己做 /69
5. 美白，一定要用“绿色”方法 /70
6. 熬夜后的养颜急救法 /73
7. 祛除青春痘，首先学会洗脸 /74
8. 成人痘，从身体内部找原因 /76
9. 暗黄无华，定是毒素淤积了 /78
10. “油田”肌肤，找到根源入手 /80
11. 收缩毛孔，变身瓷娃娃 /81
12. 远离过敏，让肌肤坚强起来 /84
13. 祛斑，先要调整内分泌 /86
14. 安全去痣，让肌肤光洁如玉 /88



15. 定期去角质，让肌肤亮起来 /90
16. 去除面部浮肿，做个小脸美人 /91

第五章 精雕细琢，打造精致五官

1. 营养眉毛，增加小脸光彩 /94
2. 浓密睫毛，电力四射 /96
3. 眼睛清明，明眸善睐 /97
4. 简单按摩，告别黑眼圈 /100
5. 眼睛水肿急救法 /101
6. “大扫除”彻底甩掉草莓鼻 /103
7. 小美女一定要唇色动人 /105
8. “美容”口腔，防疾病 /107
9. 耳朵也要得满分 /109

第六章 黑亮秀发养出来

1. 黑亮秀发需养护 /111
2. 帮秀发抚平“伤痕” /113
3. 小美女也长白发 /115
4. 补益肝肾，固发养发 /116

美体篇

《千金方》中的塑体秘籍

面容精致、肌肤细腻只是美女的一个方面，想做百分百美女，还要拥有一副玲珑有致的身材。因此，女性在养颜的同时千万不要忽略了美体。

第七章 打造“S”曲线，还你玲珑身材

1. 健康减肥，你选对方法了吗 /120
2. 颈部，年龄的“泄密者” /122
3. 香肩，魅惑的小性感 /124
4. 玉臂匀称流畅，为美丽加分 /126
5. 纤纤玉手，女人的第二张“脸” /128

6. 圆润美甲修出来 /130
7. 乳房健康，女人应学会呵护自己 /131
8. 别让腋下成为死角 /134
9. 不节食也有小蛮腰 /135
10. 小美女的修“腹”之路 /137
11. 保护好子宫，调经又美容 /139
12. 卵巢有多年轻，你就有多年轻 /141
13. 光洁美背，气质美女第一步 /143
14. S曲线必不可少的小翘臀 /144
15. 长腿女人最性感 /146
16. 美女不要忽略一“膝”之地 /148

第八章 五脏六腑，容颜的保护神

1. 五脏是否健康，看面部信号 /150
2. 心血充足，容颜如画 /152
3. 女子以肝为天，爱美千万别伤肝 /155
4. 健脾，气血充盈，双唇娇嫩 /157
5. 润肺，肌肤润泽的关键 /159
6. 养肾，让你做个娇艳尤物 /161
7. 胃，美丽计划的加油站 /163
8. 胆，为美丽除害 /166
9. 大小肠，养颜需从此做起 /167
10. 三焦，健康美丽的总管 /170
11. 膀胱，为美丽排除万难 /172

保养篇

呵护自己的女人最美丽

《千金方》在中医历史上首次将妇科单立成科，不仅详尽讲述了女性健康的内容，还提倡“治未病”的观念，告诫女性一定要在经、带、胎、产等特殊时期善待自己。

第九章 女性特殊时期更需保养

1. 经期保健要了解卫生用品常识 /176



2. 适度延迟月经可以保持青春 /177
3. 痛经应该怎样护理 /179
4. 想要宝宝，孕前应做哪些准备 /181
5. 高龄产妇孕期应该怎样保养 /183
6. 产后要合理调养 /185
7. 产后恢复体形的便捷方法 /186
8. “莲花坐”，最养人的坐月子方式 /188
9. 科学坐月子 /190
10. 有了小宝宝后的美容计划 /191
11. 更年期女人腰部保护更重要 /192

第十章 中医独有的神秘养颜法

1. 《千金方》中的养颜秘方 /194
2. 越吃越美丽的食物 /196
3. 珍贵本草，养颜又健康 /198
4. 穴位按摩，打开你的美丽心穴 /200
5. 针灸，一针就美丽 /202

第十一章 健康女人最美丽

1. 好女人懂得涵养体内一桶中气 /205
2. 生活规律的女人最美 /207
3. 心情愉悦，让女人美得阳光 /209
4. 十二时辰养生，让女人拥有精雕细琢的美 /211
5. 剿灭这些健康大敌：失眠、便秘、生气 /214

完美篇

做个完美的阳光尤物

完美的女人不仅容貌美丽、身材窈窕，还拥有平和的心态、优雅的气质，并能保持良好的生活习惯，这样的女人将永葆青春，成为最受欢迎的阳光尤物。

第十二章 科学养护，青春永驻

1. 五行养生，科学养颜法 /218
2. “水”与养肾 /221
3. “火”与养心 /223
4. “木”与养肝 /225
5. “土”与养脾 /227
6. “金”与养肺 /229
7. 五行食疗方 /230

第十三章 美丽在于细节

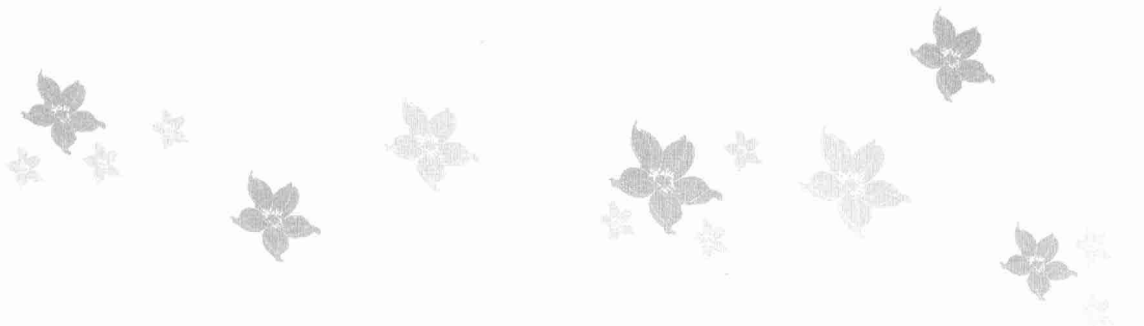
1. 微笑可以百倍美化你的容貌 /232
2. 美丽的笑容不需要眼角细纹 /233
3. 如何预防双下巴 /235
4. 别让手减了你的气质分 /236
5. 嘴唇干裂让你显得憔悴不堪 /238
6. 美白牙齿，笑容更美丽 /239
7. 一定要让你的头发清新顺滑 /241
8. 去掉“游泳圈”才穿低腰裤 /242
9. 别让干燥的脚后跟拖了美丽的后腿 /244
10. 告别脚气，让足自由呼吸 /245
11. 甜美声音，让你小性感 /247

第十四章 不老的优雅气质

1. 年纪越大，气质对外貌的影响就越大 /249
2. 你也可以优雅到老 /251
3. 用意念培养美丽的养颜魔法 /252
4. 不良情绪影响女人容颜 /254
5. 学会释放压力，美丽身心 /255



《千金方》里的
养颜秘方



养生篇

《千金方》中的养生之法

《千金方》早在 1500 年前就指出了养生的精髓：阴阳平衡。女人想要由内而外的美丽，阴阳平衡是行之有效的方法，遵从阴阳平衡的规律，机体才会平稳而健康。





第一章

《千金方》养生养颜入门

1. 漂亮女人要由内而外

女人的美从何而来

美丽是每个女人一生追求的目标，可是，怎么才能更美？所谓八仙过海，各显神通。有人会用高级化妆品做美容护理，有人会迷信激素注射甚至拉皮整容……但这些只能做到暂时的、表面的美，时间一久又会恢复原状。这是因为她们忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅在表面。

◇要让自己“表里如一”

怎么才能由内而外的美呢？《千金方》里的四个字可以回答：阴阳平衡。

中医认为，“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是为得道”。意思就是说，阴阳四季都平衡的人，百病就会远离你的身体，这是人生死的根本之所在。若违背了，疾病就会发生，遵从了就不会生严重的疾病，我们每个人都是一个有机的整体，而颜面五官、发肤须甲，只是整体中的一部分。如果要想由内而外的靓丽，那么阴阳平衡是我们行之有效的必经之路。

一旦我们体内阴阳失去平衡，那我们将不仅没有精神体力，脸色也会变得苍白，整个人看起来也会显得弱不禁风。这时我们不得不靠寻医吃药来拯救身体。

④ 达到阴阳平衡

顺应四时

起居的时间上，我们应做到春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。

饮食方面，要有一定的规律，春天要多吃酸，夏天要多吃苦涩的食物，秋天要多吃辛辣的食物，冬天要多吃咸。遵循饮食规律，不能过饱、过饥、偏食，否则对身体会有一定的害处。

情绪调节

1. 加强自身的修养，学会用理智、冷静的态度来看待人生与灵活处理人际关系。
2. 学会控制自己的情绪，避免大喜、大悲、大怒。
3. 积极参与各种社会活动，树立起自己的自信心，并能调节情感、增进友谊。
4. 要有“退一步海阔天空”的胸襟，“宰相肚里能撑船”的宽容。
5. 面对失败和挫折，要善于调整自己的情绪；发生重大变故时，要尽快处理并学会忘记不愉快的事。
6. 每天锻炼一小时，健康养生。

饮食控制

1. 分配好三餐。早晨要吃好，午饭要吃饱，晚饭要用少。
2. 营养搭配要均衡。每天要摄取一定量的蛋白质、脂肪和碳水化合物以及各种维生素。
3. 要做到不暴饮暴食，也不要让自己的胃太饿。
4. 适当地节制饮食。
5. 少吃油炸类、膨化类等垃圾食品。

④ 阴阳平衡的调节

“阴平阳秘，精神乃治。”阴精平稳不消耗，阳气致密不散，阴阳保持平衡，才会使人精神旺盛，生命力强。所以女人调节阴阳的最终目的就是要达到阴阳平衡。

女性阴阳平衡的外在表现是：1. 气血充足；2. 精力充沛；3. 五脏安康；4. 容光焕发。

具体地说就是要有一张红润的脸，要精神旺盛，要有强健的体魄，要有充足



的睡眠，食欲不减，适应能力强。

中药调养

女性一旦阴阳失衡，身体就会出现各种病症，这时可以用中药来调理。中医治病的理论是整体治疗。只要知道哪里发生了阴阳失调，用药物来调理阴阳的偏盛偏衰，使阴阳平衡，就能解决病情。所以当你发觉身体阴阳失调了，就要想办法尽快进行调整。

女人如何达到阴阳平衡

女人想要由内而外的美丽，阴阳平衡是行之有效的必经之路，遵从阴阳平衡的规律，机体才会平稳而健康。



情绪调节

尽量做到控制情绪，避免大喜、大悲、大怒。



饮食控制

营养均衡，分配好三餐。
早晨吃好，午饭吃饱，晚饭用少。



中药调养

中医贵在调养整体，不过不可私自诊断，应请专业的中医开药。

阴阳平衡
的女人气血充足，精力充沛，
五脏安康，容光焕发。



我大学时的导师，今年五十多岁了，但给人的感觉只有四十岁左右，每次见她总是精力充沛，容光焕发，就顺便问她有什么法宝。她说：“每天我都坚持练太极，修养身心，时间久了人自信了，身体强健了，也就有精神了。”具体地说就是调节自身的阴阳平衡，永葆青春。

2. “血”，女人面色红润的根本

为什么她会有一张“桃花”脸

“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。这是唐代崔护的一首抒情诗，长久以来一直被后人传诵。每每走在街上，我们会看见许多满面春风的美女惹人青睐，人面桃花说得一点也不错，究竟她们有什么秘诀呢？

养颜还须养血

《千金方》言，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。

人体是“血肉之躯”，只有血充足，皮肤才会显得红润，面部有光泽；只有肉实，肌肉才能发达，体形才会健美。对于女性来说，追求艳丽的面容，窈窕的身材，应重在养血。

由于我们女性特殊的生理“周期”耗血多的特点，使得我们女性与血结下了不解之缘。女性如果不善于养血，就易出现脸色萎黄、唇甲苍白、发枯、肢涩、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。严重的人还会过早出现皱纹、脱牙、白发等早衰症。可见，女性养血迫在眉睫。

补血养颜法

1. **运动养生** 茶余饭后可以散步，或进行瑜伽、太极拳等不剧烈的运动。另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间从事与电脑有关的工作的职业女性，注意眼睛的休息和保养尤其重要，要防止因眼睛过度疲劳而损伤身体的气血。

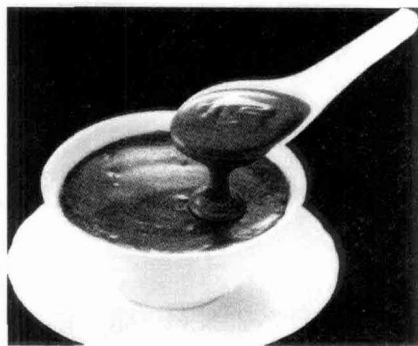


2. 经络疗法 经常按摩头部、面部、脚部消散淤血，并坚持揉灸关元、气海、足三里、三阴交等穴位，对衰老有一定的延缓作用。

② 补血小食物

乌骨鸡肉：乌骨鸡肉为雉科动物乌骨鸡的肉。《本草经疏》中说：“乌骨鸡补血益阴，则虚劳羸弱可除，阴回热去，则津液自生，渴自止矣，阴平阳秘，表里固密，邪恶之气不得入，心腹和而痛自止，益阴，则冲、任、带三脉俱旺，故能除崩中带下一切虚损诸疾也。”可见乌骨鸡为补血益阴之上品。

芝麻：芝麻香油中还含有丰富的卵磷脂，不但可以防止头发过早变白和脱落，保持头发秀美，而且能够润肤美容，促进人体保持和恢复青春活力。



补血润肤圣品——芝麻

芝麻不仅能补血，还是润肤美发的圣品，MM们一定要常吃哦。

③ 补血食疗方

配方：瘦猪肉 90 克、菠菜 1 大把、无盐酱油 2 大匙、代糖 1 包、葱 3 棵、姜 1 大匙、八角 1 大匙、味精 1 大匙。

功效：瘦猪肉富含维生素 B₁，含有丰富的蛋白质；菠菜富含铁质，能补血滋阴。

制作：1. 把肉洗净后，在沸水中煮 30 分钟，除菠菜外，把所有料倒入瘦猪肉的锅中，中小火烹煮 1 小时左右。

2. 煮时，要用筷子反复翻肉，可以增加葱和姜的味，保持清脆。待肉全熟透后，煮至肉质柔软，汁液蒸干为止。

3. 将整棵菠菜放入沸水锅中氽一下，捞出后，用冷水浸泡几分钟，然后沥干水分，把菠菜切成 6 厘米的长度，盛放在盘子里，再将烹煮好的瘦肉块浇在菠菜上，一齐食用。

4. 瘦猪肉以一顿不要超过 60 克为佳，每餐食用时取适量即可。

TIPS 美颜

同事小王，每天看上去都是气色红润，私下里了解到，原来她注重补血，经常喝乌鸡汤、红枣茶之类的补血饮品。她告诉我，她已经坚持了五年之久。公司里的其他女同事也得到了她的“真传”，开始了补血一族的生活，目的只有一个，拥有一张青春红润的脸。