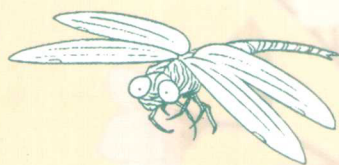


『本草纲目』中的 女人养颜经



白金终结版
经典+漫画+图解

集中医养颜之大成 驻留女人的青春芳华
萃百草汉方之精华 温润女人的如水容颜
208种本草详解+35种美丽食谱+36款特效面
为您带来一场美容革命，在天然的芳香氤氲中
赵一 魏清素◎著

独家养颜妙方
点改变



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

『本草纲目』中的

女人养颜经

赵一魏清素◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的女人养颜经：白金终结版 / 赵一，魏清素著.
—北京：新世界出版社，2010.10
ISBN 978-7-5104-1131-1

I. ①本… II. ①赵… ②魏… III. ①本草纲目—女性—美容—基本知识
IV. ①R281.3②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第160704号

《本草纲目》中的女人养颜经：白金终结版

作 者：赵 一 魏清素

责任编辑：杨艳丽 于海英

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：165千字 **印张：**15

版次：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1131-1

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

《本草纲目》

推荐给白领的10款

美容滋补妙方



Preface

【前言】

《诗经·桃夭》中的“桃之夭夭，灼灼其华”，或许是以花比喻女人的第一首诗。这之后，花草与女人就有了不解之缘。鲜花是美丽的，女人是爱美的。崔护说“人面桃花相映红”，李白说“美人如花隔云端”，李清照自况“人比黄花瘦”，在张爱玲笔下，直接就用“玫瑰”来指代女人。但是，说到将花草的美与女人的美真正融合在一起的大师，却不是古往今来的文人墨客，而是明代医药学家李时珍和他的《本草纲目》。

成书于明代的《本草纲目》，迄今已有四百多年的历史，它不仅是一部空前绝后的药典，更是一部女性养护容颜的宝典。《本草纲目》里记载了许多美容养颜的本草食材，比如黑芝麻可以明目、乌发、养颜，西红柿可令肌肤美白，桃花可使人面色红润、悦泽如桃等，众多的美颜方让本草的精华真正服务于女人的美丽事业。难怪一直将《本草纲目》奉为养颜圣经的著名舞蹈家杨丽萍，能够年过五十而青春依旧、容颜不衰了。



P020

山药薏仁茶·补气血



P030

菠菜小米粥·滋阴



P037

百合粥·养肺



P037

红枣茯苓粥
养脾



P037

银杞菊花粥
养肝





《本草纲目》

推荐给白领的10款
美容滋补妙方



P037

桂圆莲子粥
养心



P037

芝麻核桃粥
养肾



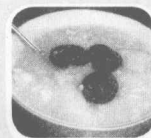
P057

姜红茶·祛寒气



P087

桃花杏花美白护
肤液
美白



P170

玉枣粥·滋补肝阴

“上帝给了女人一张脸，她们自己创造另一张。”受了这句话的鼓舞，无数爱美的女人在美容的道路上前赴后继，不惜付出大量的金钱，尝试各种方法：整容、塑形、昂贵的化妆品、广告中鼓吹的各种保养品……最后却达不到期望的效果，究其原因，还是没有掌握正确的方法。其实，最好的养颜方法李时珍早在《本草纲目》里就为我们倾囊传授了：美来自天然的保养，美就在最平常的本草之中。

自《〈本草纲目〉里的女人养颜经》面世以来，其中全新的养颜理念、详尽的美容妙方、贴心的美丽提醒已使众多爱美的姐妹们受益，“天然美容”的理念也渐渐深入人心。我们经过对《本草纲目》更为深入的研读，提炼出更多更为精到的美容精华、更具针对性的美丽秘方、紧跟时代的古方新用，爱美的你怎么能错过呢！

养颜同养生一样，不能急功近利，而是要培养出正确的生活态度和日常习惯，需要静下心来，从气定神闲的阅读开始。



开篇:《本草纲目》集医药之大成,华夏仙草养女人之姿容

传承经典,《本草纲目》中长盛不衰的美容概念

随孔雀公主杨丽萍走进本草养颜之门 /002

养颜如养生:四性五味滋养出美丽容颜 /003

以一知百,《本草纲目》中的美颜方摘录 /004



古方新用,千年本草焕发时尚生机

各国美女的本草养颜法 /007

风靡全亚洲的早餐香蕉纤体法 /009

西红柿美容法,引领美颜新潮流 /010

美容爆料:红糖也是养颜上上品 /011

精油养颜,本草的时尚美丽新魔法 /013





本草养颜第一季：美丽内求，巩固容颜之基

充盈气血，养出桃花女芙蓉面

女人有了“气场”才会更动人 /018

补气养血，还是家常食物好 /022

千万不要陷入补气血的误区 /025



滋阴养阴，女人养颜的根本

滋阴就是滋养身体内外的水分 /029

养阴最有效的办法是吃对食物 /031

滋阴要从生活细节入手 /033



安抚五脏，于百花丛中脱颖而出

女人养颜，从保养五脏开始 /036

女人以肝为天，养肝最当先 /038

把肺养好，肌肤才能白里透红 /040

肾气一虚就生白发 /042



全面呵护，女人要像公主一样娇惯自己

骨头松了，肌肤怎能不下垂 /045

卵巢保养——呵护女人的“后花园” /048

子宫保养——为宝宝准备坚韧摇篮 /050



本草养颜第二季：驱除危害容颜的“坏分子”

养颜，首要任务在驱寒

暖女人才漂亮，寒气是容颜的头号杀手 /054

湿邪作祟，阳虚的女人老得快 /056

温肺散寒，养出好肤质的关键 /058

驱除肾寒，“融化”顽固黑眼圈 /060

人比花美的关键就在于阳气丰沛 /062



美丽就是硬道理，清除火气是关键

清除火气，温婉的女人才美丽 /065

去内火，食物是最好的“消防员” /066

浇灭虚火，还得从祛除寒湿入手 /069



排出毒素，天然本草养出纯净容颜

面部色斑多是毒素惹的祸 /071

不得不提的便秘问题 /074

精选本草，七大排毒食物 /077

缓解压力，心毒也要排 /080





本草养颜第三季：经典美颜从古法开始

美人美食养颜经，吃出如水好容颜

美白是女人毕生的事业 /086

营养完美的鸡蛋带给你婴儿般肌肤 /088

“唇唇”欲动，养出娇嫩双唇 /089

本草造就的编贝美齿 /093

爱护你的“身份名片” /095

祛斑，就看本草的功效 /097

水果养生抗衰老，常吃能把青春葆 /099

素食主义，养生养颜两相宜 /102

茶香四溢，养生美颜皆有妙处 /104



相宜本草——本草好搭档，养出好容颜

柠檬加蜂蜜，毛孔细致不粗大 /107

鸡蛋搭配珍珠粉，去除黑头不留痕 /109

胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好 /111

葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤保青春 /113

猪肝配绿豆，演绎明眸养成术 /116



神奇本草，调出窈窕好身材

MM们的完美曲线方案 /119

永不过时的丰胸秘方 /121

美女的修“腹”之路 /123

按摩出手臂柔美线条 /125

极品美女的纤腿秘籍 /128

忧愁忧思伤容颜，本草里有开心果

生气是养颜的大忌 /131

本草中的“顺气丹”细细数 /133

葡萄，破解神经衰弱的密码 /135



本草养颜第四季：美丽持久，抓牢时间的手

四季风景换不停，养颜法则各不同

春季护肤关键词：少油、多水 /140

夏季美食谱，爱美就要这么吃 /142

秋“收”，容颜也要跟着收获 /144

冬季养颜要做好饮食、保暖工作 /146

冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒” /149

晨曦到夜幕，容颜养护不限时

清晨一杯水，肌肤水当当 /152

晚餐时刻，爱美丽就要管好你的嘴 /154

夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽 /157

汤汤水水助睡眠，晚上睡好美容觉 /159

阴阳和合需适度，用好特殊“美容剂” /162

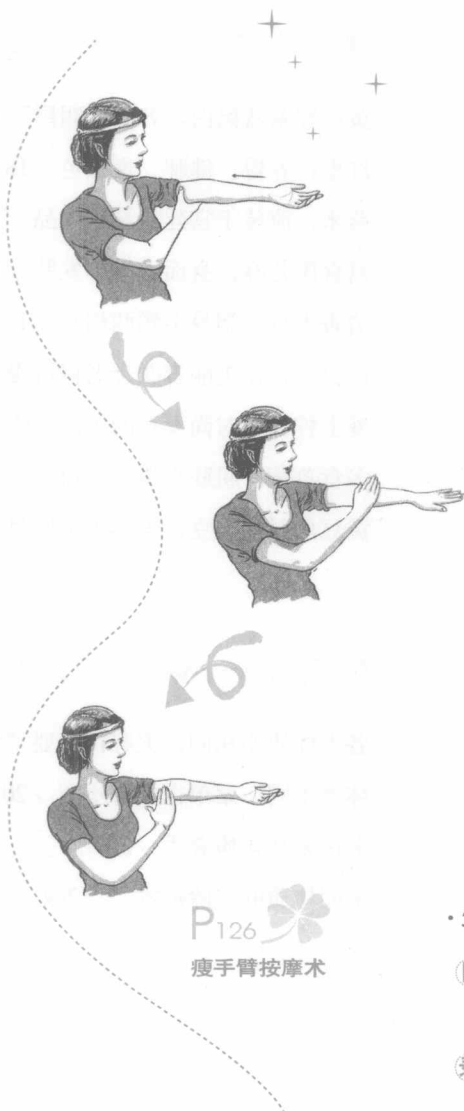
特殊时期调养好，年龄就只是数字

月经初潮，绕开误区让青春更具光彩 /165

快乐食物齐登场，还经期无恙心情 /168

孕期保养——准妈妈应该是最美的女人 /171

会坐月子的女人才好命 /173





产前产后总动员，让美貌回到少女时代 /175

人到三十，容颜要特护 /178

身心总动员，美丽度过更年期 /181



本草养颜季外篇：本草养颜不可不知的智慧

缤纷本草不同色，养颜各有绝妙处

黄红绿紫蓝黑白，养颜“明星”齐登场 /186

红枣：养胃、健脾、悦颜色 /188

紫米：流传于宫廷的滋补佳品 /189

常食黑芝麻，身面光泽不发胖 /190

清香木瓜，塑身美颜两相宜 /191

白百合，让美丽容颜衰老得再慢些 /193

爱上柠檬，时尚女孩的美白潮流 /194

多食草莓，肌肤平滑少色斑 /195

黄豆黑豆加红豆，美容个个好身手 /197



体质美容——保养方式要因人而异

各人体质不相同，美容保养要“对质” /199

体质不同，菜单也要有不同 /201

美白要从体质着手 /202

不同体质的“除痘术” /204



小心翼翼，绕过美容保养的雷区

- 不得不除的坏习惯 /206
- 小心，洗脸方法不当会揉出皱纹 /207
- 远离面霜的四个使用误区 /209
- 脂肪粒——错用眼霜惹的祸 /210
- 刚洗完澡，肌肤对化妆品Say No /211
- 为不同肤质度身打造保湿方法 /212
- 食物养颜，吃对了才有效 /213
- 运动健身也要适可而止 /215
- 果酸美容要慎之又慎 /216
- 水果代正餐，减肥不明智 /217



附篇：美容问题一大堆，本草帮你来解决

- 赶走泡泡眼 /222
- 抗皱紧肤小秘方 /222
- 恢复晒伤的皮肤 /223
- 人人都需要去角质吗 /223
- 缩小毛孔，让肌肤“喝”黑啤 /224
- 痘痘可以挤吗 /224
- 多大年龄开始用眼霜好 /224
- 去黑头要先蒸面 /225
- 皮肤由暗变亮小妙方 /225
- 眼袋大而黑的解决方法 /225
- 头发无生气，营养护理要常做 /226
- 头发爱出油，该怎么办 /226





护发食物全出动 /226

护肤品涂抹顺序有讲究 /227



P021 
女人内养功



开
篇

《本草纲目》

集医药之大成 华夏仙草养女人之姿容



传承经典，《本草纲目》中长盛不衰的美容概念

◎ 随孔雀公主杨丽萍走进本草养颜之门

· 2 ·

“舞神”、“孔雀公主”、“中国第二代孔雀王”、“传递着天地自然生息的神秘使者”，这个拥有诸多美誉与荣耀的神奇人物就是杨丽萍。杨丽萍纯净柔美的舞蹈，是特殊的艺术形象、特殊的灵慧气质在自然原始的人文风貌里孕育出的艺术瑰宝。初看，令人赞叹她的纤指细腕的微妙语言；续看，你会领悟到其舞蹈神韵中含有的一份灵气；再三欣赏时，便可沉淀出一股隽永的心灵之美。在舞台上跳了三十年，影响了三代观众的杨丽萍现在给大家的感觉依然是：青春、美丽、清瘦却很健康。那么，杨丽萍是如何保持她的苗条与美丽的呢？在看凤凰卫视《鲁豫有约》时，我们有幸知道了她的养护秘诀：

早上9时喝一杯盐水；9时至12时喝三杯普洱茶；中午12时吃午餐，一小盒牛肉、一杯鸡汤和几个小苹果；傍晚吃晚餐，只有两个小苹果和一片牛肉。

虽然吃得不多，但杨丽萍透露，她偶尔会用“药补”来保持自己良好的身体状态和亮丽的长发。谈到药方，她笑着说：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”

此外，杨丽萍以玉米做美容食品。杨丽萍说：“一天至少要吃一次玉米，豆浆、酸奶、南瓜、瘦肉都是很好的选择。要少吃米饭、面食等主

食，一些含纤维、维生素的食品对健康有好处。”摄取足量的黄体素和玉米黄质，能降低43%罹患老年黄斑性病变的几率。而玉米含有黄体素、玉米黄质，尤其后者含量较丰，因此玉米可说是抗眼睛老化的极佳补充食物。玉米中还含有尼克酸（烟酸），它在蛋白质、脂肪、糖的代谢过程中起着重要作用，人体内如果缺乏尼克酸，可能引起精神方面的幻视、幻听、精神错乱等症状，消化方面的口角炎、舌炎、腹泻等症状，以及皮肤方面的癞皮病。此外，据《本草纲目·谷部·玉蜀黍》记载，玉米还有“调中开胃”的功效。现代医学研究还发现玉米胚芽油含有一种天然的抗氧化剂（维生素E），对人体细胞分裂、延缓衰老有一定的作用，被称为“美容油”。

由内而外变成一个魅力十足的女人，你需要做些什么？照着杨丽萍的做法，用天然的本草养颜，美丽就唾手可得。

◎ 养颜如养生：四性五味滋养出美丽容颜

一脉相承的中医养生之道一直秉承的一个原则就是：四性五味、药食同源。李时珍在《本草纲目》里也传达了这一养生心法，他认为食物和药物一样，有辛、甘、酸、苦、咸五味及寒、热、温、凉四性。选择食物与选择药物一样，要根据四性五味来选择。只有对了症，才能温煦脏腑，增强人的抵抗力和免疫力。

其实，这一养生原则对养颜同样适用。为了美丽，一日三餐到底该怎样吃？

对女人来说，衰老恐怕是最令人惧怕的事情了。其实，要抵抗衰老、养护容颜，有一个窍门，就是靠食物，由内到外疼惜自己。通过对身体充分调理，使体内气血运行顺畅，消除产生面色萎黄、色斑生成的内在因素，色斑、黄褐斑自然就会减少和消除，皮肤也会变得细腻有光泽。大致说来，女人要保持美丽容颜，下面几个饮食原则不可不知。

多吃富含软骨素的食物

影响皮肤外观的主要因素是真皮，而真皮由富含弹性的纤维组成。软骨素硫酸就是构成弹力纤维的重要物质之一。适当吃一些动物的表皮、鲑鱼头、鸡等软骨素硫酸含量较为丰富的食物，常食可延缓皱纹的产生，使皮肤保持细腻。



多食富含胶原蛋白的食物

胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈、皱纹减少，弹性蛋白可使人的皮肤显现光泽而富有弹性。猪蹄、鸡爪、猪皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白，被认为是天然的美容品。

注意食物的“性格”

食物有寒热之分，有酸碱之别，饮食要注意均衡。例如鸡、鱼、肉、蛋都是酸性食物，长期偏食酸性食物，会使体液和血液中的乳酸、尿酸含量增高，直接侵蚀皮肤细胞，使皮肤失去弹性张力，变得较为粗糙。而蔬菜、水果则为碱性食物，能中和体内的酸性物质，从而使皮肤滋润光洁。

· 4 · ◎ 以一知百，《本草纲目》中的美颜方摘录

《本草纲目》不仅是一部空前绝后的药典，更是一部女性容颜养护的宝典，里面记载了许多美容养颜的食物，比如豌豆能令面部光泽，黑芝麻可以明目、乌发、养颜，大麦茶可以消暑除热、益颜色，等等。

那么，《本草纲目》里都有哪些美容妙方呢？

美白妙方

据《本草纲目》记载，西红柿可治胃脾虚弱、食欲不振，具有美白功效。所以，渴望皮肤变白的女性可以把西红柿捣碎，装到碗内，用汤匙挤出果汁，再加一点蜂蜜，涂到脸和胳膊上，过20分钟，用清水洗净，每天一次。渐渐的，你会发现皮肤越来越白。

祛痘妙方

《本草纲目》中说海带：“治水病癰瘤，功同海藻，昆布下气，久服瘦人。”海带味甘、性温、微咸，有润肠通便、去火清热的功效，能补肾益精，养血润燥。长青春痘很大的成因是内热，所以多吃海带能够起到由内调节的作用。

另外，白菜也能祛痘，可以食用，也可以制成面膜。方法如下：

将新鲜大白菜，取下整片菜叶洗净。甩干水后放在菜板上摊平，用酒瓶轻轻碾压10分钟左右，直到叶片呈网糊状。将网糊状的菜叶贴在脸上，每10分钟更换1张叶片，连换3张。每天做一次。