

由里到外的健康
从头到脚的美丽

- “自然养颜”首倡者
- 中央电视台健康早班车
特约中医美容专家
- 中国中医科学院教授
杜杰慧 主编

中国 本草养颜法

5000年神奇医药带给
东方女性美丽的自然养颜经

北京科学技术出版社

中国 本草

由里到外的健康
从头到脚的美丽

杜杰慧◎主编

华◎编著

「养颜法」

北京科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国本草养颜法/杜杰慧主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4663 - 8

I. 中… II. 杜… III. 中草药 - 美容 - 基本知识

IV. TS974. 1 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058521 号

中国本草养颜法

作 者: 杜杰慧

策 划: 黄春雁

责任编辑: 唐晓波

责任印制: 杨 亮

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

字 数: 300 千

印 张: 23.5

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4663 - 8/R · 1281

定 价: 38.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

写在前面的话

翻开本书，真的为广大爱美女性感到欣慰，因为这里面有着太多中国中医自然养颜的知识，有着太多杜教授多年研究工作带来的经验与成果，这就是5000年神奇医药带给东方女性美丽的养颜真经！在崇尚自然与健康的现代环境中，书中这些古方犹如在浩瀚现代化妆品的海洋中为我们吹来了一缕清香的自然之风……

诚然，在当今社会中，快速的工作与生活节奏会制约女性朋友们更好地使用这些方法来养颜，毕竟自己的时间很有限，但仔细阅读过本书，您一定会发现：书中藏有许多简便、经济的好方法，当您尝试用过之后，一定会为她神奇的功效惊诧不已！抽出一点时间，给自己一个美丽的机会，您就会开创属于自己的自然养颜新天地，也许更能创造一个属于大家的自然养颜新事业！

养颜如同养生，需要多重保护，从头到脚要美丽，由里到外更要健康！多一些五脏六腑、经络排毒的中医养生知识，知一点情志气血、趋吉避邪的中医养颜方法，是自然美容的精髓所在，这也是本书的特色，更是权威的体现。让这本中国式自然养颜百科全书、东方女性必看的养颜真经带给这样的一个你：红唇皓齿、吐纳留香、耳泽目明、鼻健翼光、悦容红颜、“发”现美丽、纤手玉足、亭亭而立！



目 录

引子：数风流人物还看今朝——名媛明星驻颜有术	1
------------------------------	---

1. 以身试药，草根树皮带来的美丽	2
2. 找准肥胖类型，偷师明星学减肥	8
3. 吃出美丽，跟明星一起煲靓汤	9

第一篇 从头到脚的美丽

——亘古不变的中国美

泽容玉颜，改头换面——颜面部美容	14
------------------------	----

1. “一白遮百丑”，中医教你美白养颜	14
2. 好气色从哪里来？中医送你悦容红颜	34
3. 让衰老来得更慢一点，中医教你驻颜去皱	46
4. 无瑕肌肤今何在？看中医如何祛斑	61
5. 只要青春不要痘，中医教你消去粉刺	70
6. 何必“谈疥色变”？学中医去扁平疣	76
7. 不做“月球美女”，中医消瘀去痕有术	80

红唇皓齿，吐纳留香，耳泽目明，鼻健翼光——五官养生美容	83
-----------------------------------	----

1. 练就一双美目，回眸一笑百媚生	83
-------------------------	----



2. 美到睫毛，保护好“心灵之窗”的“遮阳伞”	93
3. 香口艳唇，性感美女的必杀技	95
4. 皮肤颜色有深浅，牙齿一律“以白为美”	98
5. 健鼻护耳很重要，脸上不再有“死角”	101
“发”现美丽，根在保养——须发养生美容	103
1. 拒绝“伤发素”，秀发不再变“茅草”	103
2. 广告满天飞，哪个真能去屑止痒？	110
3. 献上生发茂发秘方，一起见证“头发巫术”	112
4. 眉毛究竟有多重要，“妹妹”为什么叫“美眉”？	114
挺胸驻颜，魅力娇点——健胸养生驻颜	117
1. 走出丰胸的六大误区	118
2. 不必求助高科技，中医丰胸有秘方	119
3. 一二三四五，轻松“挺胸”做女人	125
十指连心，纤纤如玉——护手养生美容	128
1. 别让双手暴露你的年龄，好好滋润“第二张脸”	129
2. 防冻护手有秘方，十指不再是“红萝卜头”	130
3. 手足皴裂不但影响美观，还能引发感染！	133
美丽始于足下——玉足养生术	136
1. 简易三招，足疗速成术	136
2. 脚丫虽小，五脏俱全——足部反射区定位	138
亭亭玉立，人才“背”出——美背养生	141
1. 搜查“背”后使坏的“家伙”	141
2. 没有沉鱼落雁的美貌，我们可以“背多分”	142
香醉依迷，如影随形——香身避秽美容	145
1. 内服外用齐上阵，中医全方位香身术	146



2. 难言之狐臭，一食可了之	149
3. 悄悄话，芳香带来的性福	151
4. 熏香避秽，让玉体流香溢采	151
收回“腹”地，做“轻身”淑女——减肥养生美容	154
1. 后宫佳丽为什么多窈窕？细数宫廷减肥方	154
2. 有一些美食，可以让你越吃越瘦	157

第二篇 不老红颜是这样炼成的

——抗衰驻颜养生法

有位佳人，在“睡”一方——寐眠养生法	166
1. 昨晚你睡得好吗？	166
2. 靓不靓，就看你睡觉香不香	167
3. 细数失眠“毁容”之七大罪	167
4. 美人是睡出来的	169
5. “胃不和则卧不安”，别让晚餐偷走睡眠	170
6. 睡好子午觉，事半功倍葆青春	171
7. 越睡越困，睡多不等于睡好	171
8. 如水肌肤，要做好睡前功课	173
9. 人生一辈子，枕上半辈子	180
10. 吃好，睡好，皮肤好	181
打响美丽保卫战——排毒养颜法	186
1. “毒”从哪里来？	186
2. 不排毒，又能怎么样？	187
3. 你到底中“毒”有多深？	188
4. 别让便秘夺走你的美丽	189



5. 健康排毒，我有我主张	192
6. 唤醒五脏，还你美丽肌肤	195
“相”随心转，美丽由内而生——七情养生美容法	199
1. 我的心情永远十八	199
2. 不良情绪，制造问题皮肤	201
3. “完美女人”的调“情”处方	203
4. 薰衣草，把握你心情的味道	205
5. 琴棋书画，古老而时尚的怡情大法	207
长生无门，常青有道——抗衰驻颜养生法	210
1. 骄傲地测出皮肤真实年龄	210
2. 告别恶习，别让皱纹蹬鼻子上脸	212
3. 传奇仙方，不老容颜今何在？	214
4. 一场由内而外的年龄改造工程	216
5. 纵使青春已逝，优雅犹存	221
6. 自信，给你最强大的魅力气场	223
7. 纤纤玉指，抚平岁月的痕迹	225

第三篇 春生夏长秋收冬藏

——四季美丽魔方

春日如花之法	228
盛夏红颜之道	235
金秋玉容之方	244
隆冬驻颜之诀	250



第四篇 你应该知道的美丽谎言

——警惕现代化妆品带来的危害

投资美丽，还是花钱买罪受？	259
用身边的小物品，验出抹在脸上的毒药	261
化妆品皮炎，中医来接招	264

第五篇 由里到外的健康

——养颜驻颜真经探秘

脏腑造就不老童话——五脏与养颜	269
1. 养心，面色红润有光泽	270
2. 润肺，充养皮肤润皮毛	272
3. 健脾，窈窕丰满口唇艳	274
4. 舒肝，心平气和眼睛亮	277
5. 补肾，齿坚发黑人不老	280
六腑与养颜——受盛传化，冰清玉洁	286
1. 利胆，心情舒畅面不黄	286
2. 养胃，百病不生	289
3. 通大小肠，吐故纳新	291
4. 利膀胱，调理津液美容颜	295
5. 三焦是个大通道	297
气血滋养如花红颜——气血与养颜	301
情志充当美丽“晴雨表”——七情与养颜	305
经络担当美的使者——经络与养颜	310
1. 与美容有关的七条经络	311



2. 女人经络美容的十二个秘密	313
3. 美容问题与经络	315
4. 调整经络养容颜	321

趋吉避“邪”，美丽保卫战！——六淫与养颜

1. 风邪伤人，皮肤会过敏瘙痒	326
2. 寒邪伤人，皮肤会皲裂冻疮	328
3. 暑邪伤人，皮肤起汗疹痱子	328
4. 湿邪伤人，皮肤变黏腻污秽	331
5. 燥邪伤人，皮肤会干燥脱屑	331
6. 火邪伤人，皮肤起脓包粉刺	332

吃出美丽——饮食与养颜

第六篇 五千年传承医药中的不老神话

传世医书中的驻颜秘笈

1. 马王堆汉墓中出土的美容方	341
2. 《神农本草经》记载的美容本草	342
3. 《肘后备急方》记载的美白祛斑方	342
4. 唐代孙思邈收集创制的美容秘方	343
5. 宋代官修方书《太平圣惠方》中的美容方	344
6. 《圣济总录》专篇讲述美容	345
7. 《御院药方》中记载的宫廷美容方	347
8. 朱元璋儿子汇总的美容方	347
9. 《鲁府禁方》中的秘方秘术	349
10. 《外台秘要》中 400 多个美容方	350



11. 《医学入门》中浅显易懂的美容方	351
12. 《本草纲目》与养颜	352
皇宫贵族们的养颜奇方	354
1. 系列护肤品——元代三关联方	355
2. 女皇神仙玉女粉，武则天专属护肤品	355
3. 用乌鸡血能美容？太平公主雪肌方	356
4. 怎能三千宠爱于一身？杨玉环驻颜法	357
5. 贵妃鸡子去斑膏，小小鸡蛋美容颜	359
6. 御药七白美颜膏，三日不见刮目相看	360
7. 要知得来不容易，宋宫麝香面膏	360
8. 金国宫女八白散，想不白都很难	361
后记	363

引子：数风流人物还看今朝



名媛明星驻颜有术

美丽是女人的专利，而岁月却是扼杀美丽的“无情杀手”。“今年二十，明年十八”，大家一定记着这句广告语，它道出的是女性内心对生命的期望和美的追求。每个爱美的女人都明白“少女十八无丑妇”这句话里传达的青春与美丽的必然联系。

在众多希望留住青春的人们当中，那些活跃于影视荧屏的演艺明星们无疑是最吸引大家关注的，同时也是最驻颜有术的，他们似乎永远不会老，各类常见美容手段所产生的种种副作用在他们身上很少发生。看看这些“任你风吹雨打，我自容颜不改”的“高龄少女”与“中年小伙”在近镜头特写下尤如婴儿般光滑细腻的面庞，简直让人怀疑他们是不是真的吃过“唐僧肉”了。在感慨与嫉妒之余，探求这些明星的驻颜之法则成为了人们生活中的重要聊资，大家都希望能从他们身上找到容颜永葆的灵丹妙药，那么明星的不老秘笈究竟是什么呢？

其实这个秘密就是：中国本草养颜法。



1. 以身试药，草根树皮带来的美丽

当欧洲皇室与好莱坞明星纷纷宣称自己是中医迷，格温尼斯和莫文蔚顶着拔罐后的印痕四处参加活动，汉方美容成为各大国际护肤品牌一再宣传的卖点，中医药时尚化热潮风头正劲，尤其是女人热衷的青春驻颜之法，中医自有独到之处、备受推崇，在这里只简单说几个实例，在本书的正篇中会详尽讲述从头到脚要美丽，由里到外要健康的各种自然方法。

滋补良药——何首乌

推荐明星：王菲。据报道，王菲生产后的调理秘方中，何首乌是一味主药。每天吃，使她恢复了孕前的身材。何首乌最青春的功能是乌发，经炮制后，它可以补肝肾、益精血，而且不寒不燥，为乌发良品。后来西医研究又发现了它有降脂、降糖、防止动脉粥样硬化、减少体内细胞氧化的功能。

一学即会

首乌蛋：何首乌 60 克、鸡蛋 2 只。将何首乌洗净、切片，放入沙锅内，加进鸡蛋，煮至蛋熟，捞出去掉蛋壳，再放锅内煮片刻，加盐、味精即可。

首乌洗发：何首乌 60 克，用水煎煮，水色成浅黄即可使用，先用普通洗发水洗净头发，然后用何首乌汁浸洗。

补气圣药——黄芪

推荐明星：赖雅妍。台湾“大长今”每到换季之时，就用黄芪水沐浴，以增强抵抗力，防止感冒。中医认为，黄芪能补一身之气，可以用来缓解气虚乏力、中气不足。现代研究发现，黄芪还能增强代谢，使机体细胞生长旺盛，同时消灭体内自由基，预防衰老。

一学即会

代茶饮：黄芪 5~6 片，用沸水冲泡饮用，可以缓解身体困倦、无力、气短。

煨枣：取大枣 30 个、生黄芪 30 克，一同煨煮。可以提高免疫功能，增强体质。

补充元气——人参

推荐明星：袁咏仪。她说怀孕时，妈妈教她用水冲蜜糖和人参喝，所以产后的袁咏仪中气十足。提及人参的抗衰老功能，是最没有悬念的一个。据现代药理研究，人参可以激化中枢神经系统，具有提高脑力和体力的作用，并能迅速消除疲劳。

一学即会

人参茶：人参片 3 克，用沸水冲泡后代茶饮。能强心安神，迅速消除疲劳。

人参粥：人参 3 克、粳米 100 克，用文火煎熬至熟。适宜在秋冬季早晚空腹食用，用来补充元气，调和五脏。

调血妙品——三七

推荐明星：姚明。姚明最近一次受伤为胫骨有骨裂的迹象，为了促进愈合，营养师开出了用三七炖肉鸽的食疗配方。

在中医史上，三七很早就出名了，但一直被作为止血、定痛、消肿的伤科补品来关注。近些年才发现，它还可以扩张血管、清除血脂、恢复血管弹性，在心血管病的防治方面，甚至比人参还有明显的优势。

一学即会

三七鸡：将母鸡 1 只加调料蒸至 8 成熟时，加入三七粉 6~9 克蒸熟即成。可以大补气血，益色养颜，适用于气血不足、面色萎黄、产后血虚者。

三七的用法，素有“生活熟补”之说，它的意思是指：用生的三七，有活



血、止血作用；用熟的三七则有生血、补血作用。

明目抗疲劳——枸杞

推荐明星：郭晋安。郭晋安认为枸杞对眼睛很有帮助，经常放几粒枸杞冲水喝。中医认为它有促进和调节免疫功能、保肝、抗衰老三种功效，尤其适合用来消除疲劳；而且因为性子平和，一年四季都可以用。

一学即会

用枸杞泡茶，可以滋阴明目。天气比较热时，以枸杞配菊花或金银花，泡茶饮用，可以清除肝火。当空气干燥容易口唇干裂、皮肤起屑时，用枸杞加雪梨、川贝、百合、玉竹共煲成汤，有很好的滋阴润燥效果。为抵御寒冷，冬季可在羊肉汤锅里放些枸杞，既可以提升体内阳气，又不至阳气过盛而上火。

吃枸杞也有禁忌：枸杞温热身体的效果相当强，正值感冒发热、体内有炎症、脾胃虚弱容易腹泻、患有高血压、性情急躁、嗜吃酒肉而满面红光的人不要吃。

李玟：西洋参熬制美人汤

性感女神李玟的美丽是怎样打造和保持的呢？李玟最近公开了自己的美丽秘诀——常喝“活力美人汤”，这是学中医的妈妈特别用西洋参为她煲的美人汤，喝下后可以调养气血、增强免疫力及体能。西洋参偏苦、寒，除了大补元气、健脾益肺、复脉固脱、益智安神、生津止渴，更重于益气养阴。

一学即会

服用西洋参有很多种方法可选，将无皮西洋参放在锅内蒸一下，使其软化，然后用刀将其切为薄片备用，每次口含几片，每天用量2~4克。或者将其研为细粉状，每次5克，加一个鸡蛋蒸熟后服食。也可以把西洋参切片，做汤时每次放入5克共煮，汤、药同食，每日1次。爱喝粥的人，还可以用大米50克，煮为稀粥，待熟后加入西洋参粉5克，再煮沸即成，每日1次，用作早餐。

进食西洋参时，一是不宜饮茶，因茶中含有鞣酸，影响西洋参的功效；二是服后不宜吃萝卜，因萝卜是破气的，而西洋参是补气的。

莫文蔚：鹿茸汤补体力

香港明星莫文蔚，不仅要兼顾香港和内地的演出，还要拍电影、广告和灌录新唱片，但她脸上从无倦容，反而愈见神采飞扬、容光焕发。究竟她健美的秘密是什么？原来，她除了有先天的健康身体外，更得到了莫爸爸祖传健康汤膳的滋补，据莫爸爸出书记载：鹿茸是莫爸爸最常用的食材。中医认为，鹿茸乃鹿之精华，有延年益寿，补血养颜，强身健体的作用，是滋补圣药，最适宜体弱畏寒的男女服用。而根据现代科学分析，鹿茸含有25种氨基酸、多种维生素及微量元素。临床实验证明，它能提高人体免疫力、促进造血功能、促进伤口愈合、改善心血管系统、增强体力、增强生殖能力。

一学即会

可将鹿茸切片服用，用于神经衰弱、体虚怕冷、劳伤虚损、补气养血，还可增强性功能。鹿茸片可口服，每次3~5片（每片0.2克），一日两次。或者泡酒饮用。食用时间并无严格的要求，通常以空腹的时候为最适合。

鹿茸的有效成分会与水果和蔬菜中的鞣酸发生反应而被破坏，因而含鞣酸的蔬菜、水果与鹿茸属配合禁忌；凡患新感染而发热的疾病和突然发生剧烈痛证的人，都属暂忌。还应该注意的，凡体格壮实无须服食的人或食茸过量的人，都容易引起头胀、胸闷或鼻衄等反应，须立即停药观察，切不可强行续用。有四种情况不宜服用鹿茸：

一，有“五心烦热”症状，阴虚的人；二，小便黄赤，咽喉干燥或干痛，不时感到烦渴而具有内热症状的人；三，经常流鼻血，或女子行经量多，血色鲜红，舌红脉细，表现是血热的人；四，正逢伤风感冒，出现头痛鼻塞、发热



畏寒、咳嗽多痰等外邪正盛的人。

高圆圆：进藏多喝红景天

据网络报道，第一次去西藏，高圆圆用一周时间就登上了海拔 6200 米的雪山，她的经验就是多喝红景天茶。红景天可以促进心脑血管循环，提高免疫力；改善神经功能，增强记忆力；活血止血、清肺止咳、解热，并止带下，主治咳血、咯血、肺炎咳嗽、妇女白带，能防治各种原因引起的胸闷心慌、头晕健忘、疲劳困乏、免疫力低下等。

红景天还是高原旅游的必备用品，它具有提高机体的抗缺氧能力，预防初进高原（山）出现的头痛，头昏，口唇发绀，心慌，气短，胸闷，失眠及手足发麻等不良反应，所以被称为“随身携带的氧吧”。红景天除了消除高原反应，在平原上还能广泛用于抗疲劳。

一学即会

泡茶喝：取红景天 10 克，用研磨器研成粗末，冲入沸水，加盖泡 15 分钟，调入蜂蜜 10 克即成。上下午各饮 1 杯，可以补气养血，增强人体适应能力。或者配大枣、桂圆泡茶饮用，浸酒或与其他中药调配使用，每次用量 20 ~ 30 克。

去西藏提前 10 天服用红景天，效果更好。

罗家英：灵芝调养保健康

香港明星罗家英大病初愈首要的事情是调理身体，他每天都吃灵芝巩固健康。在东方卫视举办的“舞林大会”上罗家英表现相当好，灵芝的作用功不可没。在民间，灵芝是颇有神秘色彩的中药，《白蛇传》中描述灵芝具有起死回生的效果，白娘子盗仙草救了许仙一命。而《本经》中称灵芝“益精气、坚筋骨”，具有补气养血、健脑益肾、止咳安神等强身作用，用于虚劳喘咳、失眠心