



经典养颜从古法开始系列

中国式 养生美颜

· 87味内调外敷传世名方 · 13套经络调理美颜操 · 111道草本食补名品 · 23种无龄世代抗衰祛皱法

张晓梅 / 编著

经典养颜从古法开始系列

中国式 养生美颜

张晓梅 / 编著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国式养生美颜 / 张晓梅编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7
(经典养颜从古法开始系列)

ISBN 978-7-80763-484-3

I. 中… II. 张… III. 女性—美容—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第067511号

ZHONGGUOSHI YANGSHENG MEIYAN
中国式养生美颜

编 著: 张晓梅
责任编辑: 蒋 伟 李 竹
责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 印象·迪赛
版式设计: 印象·迪赛
责任印制: 韦文印

出版人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 制: 北京华联印刷有限公司
地 址: 北京经济开发区东环北路3号
开 本: 710 mm × 980 mm 1/16
字 数: 200千字 印张: 13
版 次: 2010年7月第1版
印 次: 2010年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-484-3 / R · 118
定 价: 29.80元

邮政编码: 100176

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

团购电话: 010—85808860—801 85808860—802

The Beauty Power Of Nature

从护肤到养生的中国式美女



寄语 让肌肤好到不相信年纪 [009]

Chapter 1 让女性百病不生的美颜奥秘 [010]

Part 1 追溯千年的美丽之道 [012]

- 1 养生就是养颜——美丽与健康同根同源 [014]
- 2 受于内，发于外——你的年龄需要悉心经营 [015]
- 3 神奇博大的中医——驻颜美容的绝对经典 [016]

Part 2 天然草本魔力功效 [018]

- 1 神奇美颜功效的中草药 [019]
- 2 四气五味，认识中草药 [020]

Chapter 2 天然古法不老美颜——保持年轻态的传世名方 [022]

Part 1 天然美颜外用方——本草芳华令肌肤宛若新生 [024]

1 容颜不老抗衰篇 [026]

面膏方、圣惠面脂方、皇帝涂容金面方、葶草外洗方、文仲面脂方、陈皮黄豆方、御前洗面药、延年面脂方

2 零岁肌无纹除皱篇 [032]

唐宫迎蝶粉、鹿角膏、医方面脂膏、三花除皱液、常用蜡脂方、洗面光彩方、宫廷三联方美容、崔氏澡豆方、千金悦泽方、慈禧太后白雪膜

3 告别暗沉回归年轻好肤色篇 [042]

千金翼面膏方、洗面黑干药、普剂面膏方、备急单豆香澡豆方、华容膏、悦泽面方、令人面色悦泽如桃花光方、令颜色光润方、洗面如玉膏、朱砂红丸子、玉屑膏、莹肌如玉散、孙仙少女膏

Part 2 内服不老美颜方——由内而外绽放动人气息 [051]

1 补气补血润泽篇 [052]

卫生汤、杞圆膏、玫瑰养颜方、党参补气血方、珍珠燕窝方、羊蜜膏、泽肤膏、百龄丸、苍术木瓜丸、仙莲丸、松子丸、乌鸡白凤丸

2 补肾抗衰娇嫩篇 [060]

乌麻散、补肾抗衰老美颜方、二精丸、扶桑丸、胡桃丸、骨髓祛皱散、八珍汤、补骨脂丸、纯阳红妆丸、人参固本丸、还少丹、石菖蒲丸、肉苁蓉丸、地仙丸、驻颜苁蓉膏、驻颜不老双芝丸、金锁正元丹

3 五脏六腑滋养篇 [071]

容颜不老方、甘草杏霜汤、太和羹、四君子汤、三台益寿膏、猪肤汤（膏）、九仙薯蓣煎

(膏)、却老养容丸、驻春丹、黄芪丸、九龙扶寿膏、养老延年茯苓方、驻颜黄精膏、夏姬杏仁方、杏仁散、熙春丸、补益方、菟丝天冬汤、增色菊花末、老鸦丹、何首乌丸、红颜酒(又名不老汤)、交藤丸、白砂丹、地黄美容丸、美容菊花汁、二至丸

Chapter 3 轻松动动手，肌体平衡肤色净 ——抗衰美颜经络按摩 [088]

Part 1 经络按摩基础知识 [090]

- 1 按摩 [091]
- 2 什么是自我按摩 [091]
- 3 自我按摩最有效的六个简易手法 [091]
- 4 按摩前的准备工作 [092]
- 5 按摩后的注意事项 [093]
- 6 哪些情况不适合按摩 [093]
- 7 如何快速寻找穴位 [093]

Part 2 抗衰相关的穴位 [094]

- 面部 [095]
- 上肢 [095]
- 腰背部 [095]
- 腹部 [096]
- 下肢 [096]

Part 3 抗衰长效按摩操——随时随地呵护自己的手指运动 [097]

1 面部 [098]

巨髂指压法——在办公桌前就能做的驻颜法
颊车指压法——去黄行气血的驻颜法

2 上肢 [099]

支沟指压法——边看电视边做的抗衰操
合谷指压法——手指累时做的祛皱操

3 腹部 [100]

子宫穴指压法——临睡前做的抗衰操
气海指压法——等公车时就可以做的补肾操
四满指压法——运动前做的调节肠胃养颜操

4 腰背部 [101]

肾俞指压法——保持坐姿就能做的抗衰操

5 下肢 [102]

足三里指压法——洗浴后做的抗衰操
涌泉指压法——站着做的高尔夫抗衰操

Part 4 驻颜特效按摩操——为身体注入能量的小动作 [103]

呼吸法——从气息调理开始的抗衰操
按摩法——完整又简易的面部抗衰操
提升内力的能量抗衰操



Chapter 4 汉方名品补出百分百美女 [114]

Part 1 美颜常效蔬果制品 [116]

葡萄鲜奶汁、苹果胡萝卜橘子汁、苹果西谷米、银耳炖木瓜、橙汁青春蜜藕、黑葡萄紫甘蓝沙拉、猕猴桃酸奶、香蕉燕麦粥、红酒炖梨、苹果红薯泥、猕猴桃菠萝苹果汁、花生桂圆红枣汤、莲子桂圆苹果汁、菠菜香蕉奶汁、芹菜西柚汁

Part 2 抗衰祛皱自制佳酿 [123]

桃仁润颜酒、荆芥豆豉酒、双花酒、连翘莲子酒、蒲公英酒、青叶酒、马齿苋酒、白薇酒、红花酒、栀子黄酒、决明子酒、黄连酒、黄芩酒、龙胆酒、荷叶酒、赤芍当归酒、夏枯草酒、菊花美容酒

Part 3 幽香茶饮保健又养颜 [128]

金银花饮、蒲公英饮、蒲公英茶、马齿苋蜂蜜茶、黄连三子茶、黄芩茶、丹皮山药茶、荷叶大枣茶、薄荷绿茶、桑叶木瓜茶、侧柏山楂茶、天麻绿茶、五皮茶、香附茶、牵牛子茶、肉桂茶、丁香花茶、菟丝子茶、桃仁红枣茶

Part 4 抗衰祛皱药膳名品 [134]

1 滋补养颜粥 [135]

丹参小米粥、川芎糯米粥、益母草红糖粥、连翘枸杞粥、参苓粥、蒲公英糯米粥、黄芩粥、侧柏叶粥、美颜瘦肉粥、防风粥、白芷粥、冬瓜子糯米粥、玫瑰糯米粥、木香糯米粥、元宫皇后菜花粥、鹿茸枣粥、黄精肉丝粥、黑芝麻枸杞粥、燕窝粥

2 抗皱驻颜炖品 [139]

金银花炖母鸡、蒲公英炖羊肝、青叶炖猪肘、白薇炖蹄筋、石膏炖乌鸡、栀子炖老鸭、夏枯草炖老鸭、黄芩炖猪肚、苦参炖乌鸡、养颜和血炖、薄荷炖鹌鹑、侧柏炖乳鸽、白芝麻炖羊奶、桑叶炖猪肠、葛根炖老鸭、薏苡仁炖猪肉、茵陈炖老鸭

3 美味炒菜养胃又养肤 [143]

红花炒鲑鱼、连翘炒虾仁、石膏炒鸡肝、黄柏炒鸡片、白鲜皮炒豆芽、荷叶炒苦瓜、丹皮炒肉丝、紫草炒肉片、升麻炒苋菜、侧柏炒芹菜、藁本炒鱼片、菊花炒肉片、苍术炒猪肝、桑白皮炒虾仁、菟丝子炒肉丝

4 经典驻颜抗衰烧品 [146]

天麻烧鱼头、细辛烧排骨、泽泻烧兔肉、香附烧猪肚、陈皮烧牛肉、牛膝烧猪蹄、覆盆子烧狗肉、鹿茸烧子鸡

Chapter 5 冰肌玉骨的美颜享受——中药泡澡抗衰招 [148]

1 药浴与茶饮让抗衰事半功倍 [150]

2 特色抗衰养肤浴 [151]

当归活血浴——改善暗沉、杭菊祛皱浴——柔滑紧致、红花美肤浴——提高肌肤弹性、丁香疏气浴——改善松弛、杜仲安眠浴——养阴助眠、防风抗老浴——淡化皱纹、枸杞补血浴——红润容颜、百合养颜浴——润白细腻、酸枣仁养生浴——抗衰宁神、大枣长生浴——提高肌肤活力

3 更加便利的养生足疗浴 [156]



4 最值得推荐的三款抗衰养生足疗方 [157]

乌药元胡足疗——疏肝解郁 \ 当归黄芪足疗——补气养血 \ 熟地肉苁蓉足疗——调理阴阳

Chapter 6 无龄世代抗衰祛皱法 [158]

Part 1 《黄帝内经》四季养颜法——顺天时的美丽精髓 [160]

1 春天养颜养生法 [161]

2 夏天抗衰养长法 [162]

3 秋天养颜养收法 [164]

4 冬天抗衰养藏法 [165]

5 春夏养阳，秋冬养阴 [167]

Part 2 都市白领养颜生活法 [169]

1 饮食美颜方案 [170]

饮食决定年龄，保持年轻的十三条金科玉律
避免加速老化的五大饮食习惯——摆脱饮食误区，迈上你的健康大道

2 坚持不懈的运动习惯 [173]

3 合理而科学的休息 [173]

4 乐观的情绪习惯 [174]

呵护心理防线，善于过嘻哈的乐活日子

5 补充抗氧化剂和激素 [175]

如果有必要，可以补充抗衰所需的元素
关于补充激素

6 呵护你的脸部骨骼结构 [176]

7 值得一提的性爱抗衰老 [177]

享受美好性爱，滋润你的免疫力

8 让你加速衰老的雷区 [177]



Part 3 聪明选择抗衰老护肤品，逆时空保养零龄肌 [179]

Part 4 时尚微整形术——让皱纹永远迟到 [182]

A 明星最爱微整形point 1——拉皮却不用开刀

B 明星最爱微整形point 2——冰电波拉皮

C 明星最爱微整形point 3——网式无肿除皱术（皮下组织挂网兜）

D 明星最爱微整形point 4——美塑疗法

E 明星最爱微整形point 5

Part 5 名媛高阶抗衰老法——快捷却略含风险，旋转出青春的光彩 [185]

A 名媛淑女青睐抗衰老法point 1——瑞士羊胎素注射活细胞疗法

B 名媛淑女青睐抗衰老法point 2——BOTOX肉毒杆菌注射法

C 名媛淑女青睐抗衰老法point 3——玻尿酸

D 名媛淑女青睐抗衰老法point 4——O₂植氧仪

E 名媛淑女青睐抗衰老法point 5——精纯胶原蛋白

Chapter 7 常用抗衰美容中药 [188]



寄语

让肌肤好到不相信年纪

张晓梅

在各种场合，都常有记者问我：“什么样才算是中国式的美女？”这个问题是有挑战性的，因为它并没有一个完美的标准答案，这是对一个古老东方国度的深层文化积淀。不过，无论是传统上三庭五眼的标致美，还是被外国所认定的中国元素，评判中国式美女一个不可或缺的标准是：东方女性的柔美端庄，由内而外的性感妩媚。

因为从事时尚媒体行业的原因，我见过很多名副其实的美女，而那些真正留给我最深“美”的感叹的美女，都是随着岁月的增长，愈发散发芳香迷人气息的女人。20岁的女人，像清新的茉莉，娇嫩清丽；30岁的女人，像盛开的玫瑰，迷人妩媚；40岁的女人，像幽香的米兰，沉静优雅。

并不是岁月会格外恩赐天生丽质的女明星。其实，她们只是十几年如一日地做着辛勤的美丽功课。十五年前，我认识了一位女士，她把她20岁、30岁、40岁、50岁的照片排列出来给我看，我惊讶地发现，最后一张居然是最美的。

后来我了解到，这位女士保养容颜的秘诀，并不是更多的注重每天涂抹昂贵的化妆品，而是由内而外地调理身体，保持体内良好的气血循环。她的肌肤好到令人赞叹不已，紧致细腻，虽然脸上留下些许细微的皱纹，但明媚的气色和光泽感，让人完全不能相信她的真实年纪。

这正是中医抗衰老的精髓——内调外养。真正的美丽来自内在的健康，年轻有活力的肌肤应是由内而外的纯净通透。利用传统的中医美容来净化肌肤，安全有效地还原肌肤最初的纯粹柔嫩，是为内调。那些中国古典美人所热衷的护肤品，正是从千里沃野中发现的生命之精粹、天地之精华。让肌肤沁浸在药草的天然芬芳之中，一切以天然为本，这便是外养。

也因此，我开始关注中国女人该如何由内而外地保持美丽，而不会在岁月中丢弃了这份美丽。同时，我也为精深的中医文化所折服，那些天然的草本特效验方、神奇的穴位经络按摩，美颜养生的茶饮、药膳、药浴……经过千百年的检验，成了从护肤到养生的经典古方。

不要被中医美容表面上的繁复所困惑，在这本书里，我们会力求化繁为简，让大家即使没有专家的指导和帮助，你也可以读懂，并可在家自行操作，最终达到或许你意想不到的效果。

希望大家在忙碌紧张的生活里，能为自己留下一段雅致的时光，或敷个简单的天然面膜，或调制一剂驻颜名方，或准备几道滋补食材，或泡个药香四溢的美人浴，让思想与身体一起深呼吸，这样自然持久的美丽便会由内而外散发出来了。

Chapter 1

让女性百病不生的美颜奥秘



■ 追溯千年的美丽之道

养生就是养颜——美丽与健康同根同源

受于内，发于外——你的年龄需要悉心经营

神奇博大的中医——驻颜美容的绝对经典

■ 天然草本魔力功效

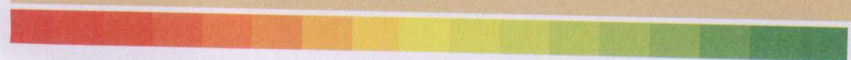
神奇美颜功效的中草药

四气五味，认识中草药





Part 1 追溯千年的美丽之道



风华绝代——中医驻颜的秘密

中国是个以“养生之道”著称的国家，为了满足历代皇帝及后宫佳丽们风华长存的愿望，宫廷御医研究出了各种驻颜抗衰老的方法，春秋时期夏姬的《备急千金方》，武则天的神仙玉女粉和文仲面脂方，太平公主的桃花鸡血洗面方，明代皇帝的涂容金方，杨贵妃的红玉膏，永和公主的澡豆汤，慈禧终身使用的加减玉容散；即使是民间，各朝各代抗衰养颜的偏方秘法也层出不穷，比如三花液、生姜大枣的容颜不老方、仙莲丸、甘草杏霜汤，还有来自道家的纯阳红妆丸等。这些方法近年被不断挖掘，光是汉代《神农本草经》记载的健身、延年、抗老、美容、补五脏等补益药竟达120多种，其后的书更是不胜枚举，成为中医美容抗老化的重要内容。

■ 养生就是养颜——美丽与健康同根同源

衰老是自然现象，是伴随着岁月流逝，人体五脏六腑的机能减弱，身体自内到外发生的一系列变化。这些变化导致人体适应力、储蓄力日趋下降。中医认为，女人从阳明脉衰开始，以面部苍老为先兆；而男人以肾气衰开始，其衰老先露于毛发牙齿。衰老通常是从容颜上显露出来，接着可见九窍不利，继之出现精神衰老。外在形态的改变，尤其是皮肤衰老、形体衰退、精神疲惫，是衰老最明显的标志，这三方面自然而然地成为抗衰老的重点。

皮肤、形体、精神的衰老，都是伴随整体虚衰同步发生的，因而要保持外在形容必须整体调理。片面地注重皮肤、形体或精神保养很难达到延缓衰老的目的，只有使内在生理协调、脏腑安定、经络通畅、气血流通，才可从根本上延缓机体衰退过程。

衰老是一个渐进过程。“五八肾气衰”、“年四十而阴气自半”，肾为“先天之本”，脾为“后天之本”，调理肾脾虚衰是中医抗衰老的核心。想要不老，要从日常生活开始。平时，有许多不良习惯在不知不觉地伤害肾脾二脏，比如暴饮暴食、偏食、长期紧张、过度劳累、酒色过度等，一方面加速肾精的消耗，另一方面又使脾脏未能及时补充，导致未老先衰，疾病接踵而来。注重养生之道是延缓衰老的前提，容颜常葆青春靓丽的前提是身心健康，所以我们常把抗衰老也称为养生美容。

由于衰老是综合性因素作用的结果，除了自然虚衰外，也存在不同的病理因素，所以抗衰老必须采取综合措施。依据辨证施治特点，除了补益方药外，筛选其他方药，如活血化淤、除湿化痰、行气疏肝等，来提高抗衰老疗效。

有关皮肤、形体、精神三方面的抗衰老原则如下：

容颜抗衰 补血、活血、养阴、润燥；

形体抗衰 健脾、保胃、补肾、养肝；

精神抗衰 养心、健脾、疏肝。

中医抗衰老有悠久的历史，而且确切有效，只要坚持必有收效。衰老过程因人而异，有人偏于肾虚，也有人偏于脾虚，须根据个人需要适度调治，不可仅守一方一法，要交替使用，或以一证一方为主，辅以他法，持之以恒，才能达到目的。

2 受于内，发于外——你的年龄需要悉心经营

衰老是一个涉及多环节的生理过程，中医学认为人体是一个完整的机体，在各脏腑组织间、人体与外界环境间，维持着相对的动态平衡，从而保持人体正常的生理活动。只有脏腑阴阳平衡、气血经络通畅，才能保持容颜不衰。

所谓“必先受之于内，然后发于外”，是指面部肌表的问题，与人的整体有着密切的关系，“面子”上的问题，不仅可靠外用涂敷保养，更可以内服中药补品来发挥调理脏腑、气血、经络的功能，从而作用于颜面，达到美容抗衰老的效果。



神奇博大的中医——驻颜美容的绝对经典

中医美容在延缓衰老方面有着绝对的优势，远在2000多年前传统中医就建立了初步的衰老与抗衰老的科学体系。传统中医第一部巨著《黄帝内经》就将养生之道的论述《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》等三篇列于《素问》之卷首，较为系统地阐述和记载了有关延年益寿美容驻颜的理论和实践。人要遵循顺从四时，适应寒暑；谨慎起居，均衡劳逸；和缓情志，畅舒胸怀；合理膳食，动练静养等方法，方能强健身体，抗衰养颜驻容。

中医抗衰老的美容方法多种多样，大致可分为中药美容、针灸美容、推拿按摩美容、药膳美容、气功美容、中医养生保健六大类。内服和外用药均是由天然药物组成的复方或单方，经千百年的实践检验，对人体的副作用小或无副作用，而非药物疗法，针灸、按摩、气功等，更不会对人体造成大的危害，所以中医抗衰美容法正是国际美容界和爱美者所崇尚并追求的自然美容方法，它避免了化学药物和化妆品对人体的危害，符合人体健康要求。

其中的中药抗衰美容是通过中药的内服或外用治疗损美性疾病或养护肌肤的一种美容方法。不断深入的研究，使许多美容中药在现代医学中得到了证实。例如：丹参及川芎均可增强老化机体清除自由基的能力；而补肾益精方（何首乌、肉苁蓉、骨碎补等）能明显抑制脑胆碱酯酶的活性，从而说明补肾、健脾益气方药可通过提高脑中枢神经递质及受体的数量达到延缓衰老的作用。南朝后主的爱妃张丽华，非常爱美，晋朝的《肘后方》中记载，张丽华常用的敷面美容方的原料是鸡蛋一个，丹砂二两。专家认为，蛋青能使皮肤绷紧而光滑，改善皮肤营养状况；丹砂可使皮肤变红，从而使皮肤表层的污垢得以清除。两种药物合用，可起到美容保健作用。

推拿按摩美容抗衰是通过各种特定的动作（手法）作用于肌表，以调整机体的生理病理状态，从而达到延缓衰老和美容目的手法。它具有扶正祛邪、平衡阴阳，温经通络、宣通气血和调和营卫的作用，从而使机体内气、血、津、液得以正常运行，所有这