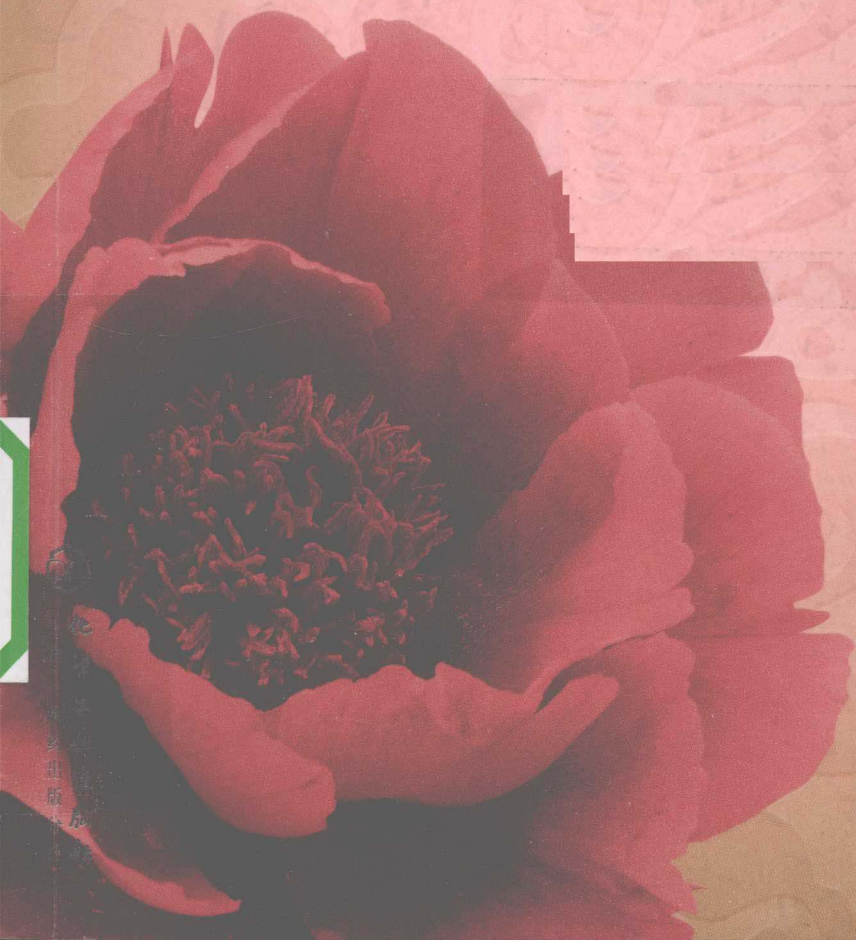


中国 式美丽

肌肤美之东方旅

李峰 关静◎主编



中国美丽

肌肤美之东方旅

李峰 关静◎主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书用优美抒情的文字讲解了中医本草养颜的内涵，从传统医理与现代药理角度对其科学性进行了阐述，并介绍了常用养颜本草、养颜药膳、经络穴位按摩美容等知识，是时尚爱美女性美容养颜的适合读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国式美丽——肌肤美之东方旅 / 李峰，关静主编. —北京：化学工业出版社，2010.5
ISBN 978-7-122-07949-7

I.中… II.①李… ②关… III.美容-中医学-基本知识 IV.①R275②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第041723号

责任编辑：李少华 余晓捷

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：蒋 宇

插 图：米米子 千秋叶

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6½ 字数164千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



本书编写人员

主 编/李 峰 关 静

副 主 编/郑虎占 周 俭 徐园林

编写人员/（按姓氏笔画排序）

王 霁	王 攀	王艳莉	任 洁	关 静
李 峰	周 俭	郑虎占	徐园林	

序

《吕氏春秋·卷二·当染》：“墨子见染素丝者而叹曰：染于苍则苍，染于黄则黄，所以入者变，其色亦变，五入而以为五色矣……非独染丝然也，国亦有染。舜染于许由、伯阳，禹染于皋陶、伯益……所染当，故王天下，立为天子，功名蔽天地”。吕氏之意是，环境可以染物，也可以染人染国，染得允当，可染出悦目之五色，染出圣人以及和谐历久之国家。

从中医药学千百年来的经验看，人体受到环境之染、药物之染，染得适宜，可以染出健康与美丽；染得失宜，可能染出疾病与灾殃。孙思邈的《备急千金要方·卷第六·面药第九》记载的中药“面膏”染人，能“去风寒，令面光悦，却老去皱”。又载白杨皮散内服，治面与手足黑，令光泽洁白等。江瓘的《名医类案·卷七·面病》记载：“有人因灸三里而满面黑气”，另有任氏妇，素美色，但“愁郁不乐，面色渐黑”。张机的《金匱要略方论·果实菜谷禁忌并治》载：“久食小豆，令人枯燥……莜麦面，多食之，令人发落”。所以，药物、饮食、针灸、情绪等因素皆可影响人，也就是染人，其染得当，就有益于健康；其染不当，则有害于健康。染对于人体健康和美丽而言，至关重要，而如何染，是需要一定理论作指导的。

第一，以中医学的预防为主的理论作指导去染人。中医学与西医学均把人体作为主要研究对象，西医学致力于人体结构分析、具体物质探讨；中医学则重视人的生命运动过程研究。中医学几千年的研究，基本明确了人的生命运动规律，如《素问·上古天真论》指出人体的衰老节点是：女子五七（35岁）阳明脉衰，面始焦（憔），发始堕；男子五八（40岁）肾气衰，发堕齿槁。我们根据中医学对人体生命运动过程的认识，正确把握每一个生命阶段的生理特点，用前瞻性思维，在人体衰老节点到来之前，积极通过药物、饮食等调理，预染人体，使人到达衰老年龄而不出现衰老现象，延缓衰老，保持青春，这种预防为主的思想是一条基本染则。

第二，以中医学的整体观念为指导去染人。整体观念认为，人体自身是一个有机整体，人与自然是有机整体。因此，要想保持健康，就需要对生命体自身及其生存环境进行调控，以保持人体自身及其与环境的协调和统一。在自身调控方面，需要怡养心情，树立信心，这是人体在生命运动过程中应当具备的基本内在动力。《老子·下篇·德经》：“天下之物生于有，有生于无”。“无”就是意识，万物之产生与运动都需要先有意识，人的健康和美丽也同样需要健康意识，积极心态，自强自信。至于对生命体与其生存环境的协调，主要是生命体要顺应大自然。一年的春夏秋冬无人能改之，一日的昼夜晨昏无人能易之，这就要求处在大自然中的人，必须主动与春夏秋冬、昼夜晨昏之自然规律协调，倘若违背了自然，生命体的生存方式就随之发生变化，就有可能受到自然的惩罚。临床所见，有些疾病就是常年的昼夜颠倒所致。所以，无论采用何种方式染人，都不能背离中医学的整体观念。

中国式美丽，理念是三个协调，即个体内部协调、个体与环境协调、现阶段与未来协调。中国式美丽，方法是适宜的染，如化妆品之染，药物之染，饮食之染，情绪之染，自然环境之染，等等。

《说文解字》谓：美，与善同意，吉也。丽，旅行也。值本书即将印发之际，本人先睹为快，其论健康、论美容，本于中国文化、中医理论，深入浅出，颇能益人，望读者借此了解中国式美丽的精髓，因人制宜地染，因时制宜地染。合理染之，让吉祥、健康和华颜伴行。

北京中医药大学教授 颜正华

2010年3月 时年九十岁

编写说明

美丽是每个女人一生的追求，出生落地之时，每个人都曾经是天使，有着最细嫩的肌肤和最无邪的面容，而在成长发育的过程中，身体内外发生着大大小小的变化，许多看似微小的因素已在不知不觉中影响和改造着你的身体和容颜，或锦上添花，增添魅力；或蚀去芳华，催人憔悴。锦衣华服、胭脂水粉，都是可以给美丽添彩的部分，但也终究是身外之物，美丽，追根究底，还是在于一个人本身。

作为中国女性，怎样才是美丽呢？每个人的定义自然不同，但如果推敲，无论你下的是什么定义，总是有着一些共通之处的，比如说健康，健康为底，才可能有光洁的肌肤和匀称的身材，比如说心理，心理不仅可以直接影响到生理健康，心态是否舒展，更能展现于气质面容，面由心生，是以现实为据的。同时文化的底蕴也影响着美丽的孕育与评价，中国女性的美，有着不同于西方的独特气韵，与中国传统医学中的许多哲学理念不谋而合。

受原尚草化妆品有限公司邀请，北京中医药大学组织多位专家教授共同编写了此书，旨在以专业

的背景、通俗易懂的文字、切实有效的方法，呈现给读者一本从中医学角度论述的较为全面的认识美、维护美、缔造美的读物，在介绍具有实用价值的中医美容方法的同时，也带来中国式美丽的理念，引人思考。希望读者读后，掌握的不仅是一些美容养颜的具体方法，对美丽也有更深一层的认识和理解。

全书共分为七篇，从第一篇对中国式美丽的解读、第二篇追溯中医美容的历史，到第三篇讲述中医的诊断及辨治方法，主要是从整体解读美丽之“道”，第四篇到第六篇重点介绍内外调养美容的具体方法，第七篇则对中药本草的一些常见疑问作了补充阐释。

中医药学博大精深，本书文字篇幅所限，难以涵盖全部，只愿这有限的文字能作为引子让每一位女子读过之后发掘出属于自己的美丽。

编者于北京
2010年3月

第一篇 品美之萃

一、解读中国式美丽 / 2

- 平衡之美：身心平衡，善待自己 / 3
- 自然之美：纯真心态，自然展现 / 4
- 智慧之美：腹有诗书气自华 / 5
- 温柔之美：清柔温情，润物无声 / 6
- 自信之美：自信淡定，光彩耀人 / 7
- 博爱之美：因为有爱，所以有美 / 8
- 健康之美：健康和谐，健康“面”对 / 9

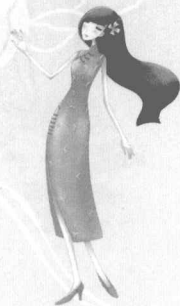
二、中医美容——引领中国式美丽 / 11

- 中医美容是平衡之道 / 11
- 中医美容以“自然”为天 / 12
- 中医美容从来就不缺乏“智慧” / 12
- 中医美容的本性是“温柔” / 13
- 中医美容“自信”带来中国式美丽 / 13
- 中医美容传递杏林之“爱” / 13
- 中医美容为的就是“健康” / 14

第二篇 溯美之源

一、经传时空 / 16

目录



二、人文荟萃 / 18

1. 聚人智：中医历史上的重要人物 / 18
2. 汇典粹：中医历史上重要的书籍 / 19

第三篇 尚美之道

一、精准诊断：望闻问切 / 23

二、辨证施治：标本兼治 / 27

三、精妙配伍：君臣佐使 / 29

四、整体平衡：内调外养 / 31

第四篇 肌肤美之旅

一、理：东方肌之理 / 34

1. 肌肤一生历程 / 34

2. 东方肤质解密 / 36

二、法：肌肤养之法 / 40

1. 本：“调肤养津”，肌之本 / 41

2. 白：悦白亮色，光彩耀人 / 43

3. 恒：紧致恒养，芳华轮回 / 44

4. 萃：全效调理，至臻女人 / 45

附：各种肤质护理心经 / 47

三、药：神奇的本草 / 51

四、方：组方之粹选 / 70

1. 肌本调理组方 / 71



2. 清润悦白组方 / 74

3. 防衰恒养组方 / 76

4. 美目明眸组方 / 77

5. 全效臻萃组方 / 78

6. 健发养发组方 / 79

7. 祛痘疗疮组方 / 79

8. 抗紫外线组方 / 80

五、术：精致的护肤程序 / 81

素 / 83

净 / 83

培 / 84

调 / 85

养 / 85

巡 / 87

第五篇 鉴养生之道

一、顺应时候，天人合一 / 91

1. 把握一天24小时 / 91

2. 顺应一年四季 / 95

二、平和情志，颐养身心 / 99

三、动静有衡，劳逸适度 / 101

四、因人而异，体质养生 / 104

五、五味调和，饮食有节 / 109

1. 食物有归经 / 109



2. 食物有四性 / 110
3. 食物有五味 / 110
4. 五味摄取不宜过偏 / 111
5. 五味调和要因人而异 / 112

第六篇 延续美之华

一、中医内调膳食 / 115

1. 滋润保湿的食谱 / 116
2. 悦白养颜的食谱 / 117
3. 防衰抗皱的食谱 / 118
4. 排毒瘦身的食谱 / 120
5. 祛痘疗座的食谱 / 121
6. 祛风防敏的食谱 / 122
7. 美目明眸的食谱 / 123
8. 养发健发的食谱 / 124

二、中医经络按摩美容 / 126

1. 按摩的作用 / 127
2. 常用按摩穴位 / 127
3. 面部按摩手法 / 130
4. 身体“五心”按摩手法 / 134

第七篇 解惑

- 一、中草药/本草真的有效吗? / 137
- 二、中草药/本草有没有不良反应? / 142
- 三、草本和本草有什么区别? / 144





第一篇

品美之萃

一、 解读 中国 式 美 丽

美，自古至今都是女人不懈的追求。

“增之一分则太长，减之一分则太短，着粉则太白，施朱则太赤……”这是宋玉笔下对女人最美的诠释。然而，这样的美丽完美得如镜花水月般脆弱，实在让人无法企及，也不禁让人沉重起来：如此的至秀至美，怎奈时光的流逝、岁月的侵蚀？

“明媚的笑颜，淘气的眼神，期待的目光，沉思的头，丰盈的意志，忧悵的情绪，撩人的眉宇，疑惑的樱唇，神秘的额头……天使的纯洁，如梦的渴望，空灵的优雅，不可言语的叹息，羞涩的谦柔……”（哲学家克尔凯郭尔）

这样的美，真实、质感，让人释怀。平凡的我们，只希望朝朝暮暮、风风雨雨、平平淡淡，如此岁岁年年。也许我们渺小，但我们坚韧；也许我们普通，但我们自信；也许我们不能沉鱼落雁，但我们有自己的一份美丽。五千年中华文化的浸染，让中国女性对美丽也有了自己的理解。这种美丽少了一份灼灼其华的袒露，少了一份咄咄逼人的奔放，少了一份浓妆艳抹的做作，却多了一份清纯、一份安静、一份娇柔、一份智慧。

中国式的美丽是潺潺的爱，温暖人心；中国式的美丽是淡淡的真，真实如你；中国式的美丽是涓涓的水，淡而雅致；中国式的美丽是源源的智，百读不厌；中国式的美丽是丝丝的柔，百折千回。

你的发，如丝，飘动着自然的轻灵柔美；

你的脸，如花，一颦一笑，灿如春花，展露的都是自信，乐观；

你的眼，如镜，明眸善睐，长长的睫毛闪动着读懂万物的灵犀智慧；



你的腰，如柳，袅袅依依，款款飘拂，摇曳着丝绦万缕的柔情雅逸；
你的手，如绸，滑柔细软，流淌着丝丝清香与温情；
你的腿，如乐，舞动着“身灵合一”的平衡音符；
你的心，如水，含蓄、谦卑、宽厚、包容。

平衡之美： 身心平衡，善待自己

“适可而止”、“不偏不倚”、“致中和”是自古以来对“平衡”的不同阐释。平衡是“采菊东篱下，悠然见南山”的恬适；是“一蓑烟雨任平生，也无风雨也无晴”的淡定；是“一半是火焰，一半是海水”的唯美；是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落”的从容；是“发上等愿、结中等缘、享下等福”的胸襟……

生活是一门平衡的艺术，把握平衡的女人就能轻松掌握生活的脉动。通晓这种艺术的女人自然是生活中最美丽的女人！

平衡是不求完美，因为有瑕疵，所以瑾瑜方能闪现；因为不完美，所以真实如我。给自己留余地，给生命留白，懂得拥有，也知道放弃。每一次取舍之间，都是层层的增长与蜕变。

平衡是懂得放松，“琴棋书画酒诗花，嗔颠怒骂笑痴狂”，用你的爱好舒缓、用你的方式宣泄。琴弦不能久绷，风筝不能久放。让自己收放自如，弹性与灵性之间，尽收身心的平衡。

平衡是保持距离，不见桃源仙境，世人皆向往；不见汉唐盛世，今日方遐思，这是距离之美。“刺猬取暖”的故事诠释“亲密有间”的智慧。朋友、亲人、爱人、同事，感情和关系都需要距离来体现美丽。保持距离，不是不追求心灵的契合，是让每个人在自己的心灵深处，留有自我的空间。

平衡是学会选择，“乱花渐欲迷人眼”，钢筋水泥的森林里，我们面临了太多的诱惑和选择，迷





茫、犹疑、困惑……女人，你不能迷离于纷乱的左顾右盼之间，陷于无力自拔的欲望漩涡之中。找准人生的定位，争取该争取的、放弃该放弃的，此时浅草才能“没马蹄”。

做一个睿智的女人，优享平衡之美！

自然之美： 纯真心态，自然展现

纯真的颜色，是生命最初的底色，对事对物、对己对人，保留一颗纯真的心。

每个人的美，各有不同。有天生丽质，也有后天保养，而无论怎样，只有自然散发的美才能卓尔不群：不刻意、不做作、不矫情。我们也许会发现某个人并没有特别的美丽动人之处，但是从她们身上总散发一种特殊魅力：举止自然大方，头发乌黑飘逸，皮肤细腻红润，眼睛晶莹剔透，待人相处恰到好处……成就了她们自身的、独特的、永远保鲜的美丽，这是任何再昂贵的化妆品也无法堆砌的自然美丽。

古人用“清水出芙蓉，天然去雕饰”来形容这种美丽。自然的女人是一泓泉水，宁静、淡泊，无保留地分享自己的热情和快乐；自然的女人是飞鸟掠过的田园，微风

掠过，生命依然。

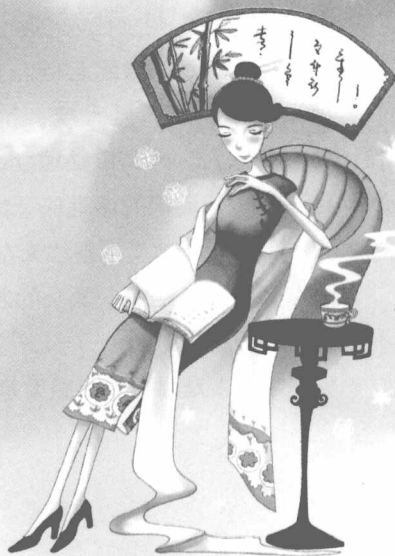
自然，就是选择真诚待人，也真诚待己。它是一种对待生活的态度：回归自己，回归自然。做真女人，不做“作”女人！

智慧之美： 腹有诗书气自华

中国式美丽从来就不缺乏“智慧”两字。汉末的蔡文姬，晋代的谢道蕴，唐代的薛涛，宋代的李清照……用“闪烁文章”、“冰雪聪明”、“才貌双全”、“钟灵毓秀”、“蕙质兰心”来形容这些奇女子似乎显得单薄。所谓“腹有诗书气自华”，你所读过书、你的人生阅历、你的自省，因为时间的积淀，都会变成你生命的一部分，让你如此的与众不同。因慧中而秀外的女人，时间只能增加她独特的魅力。

智慧地驾驭人际关系、智慧地对待世间琐事、智慧地处理生活纠葛，你举重若轻、你化繁为简。你时而调皮、时而优雅；你动如脱兔、静如处子；你矛盾、你和谐。你一切的灵气，让你的脸上闪烁着智慧的光芒，让你动静皆宜，魅力常驻。

智慧的女人是可爱的。



温柔之美：

清柔温情，润物无声

温柔的女人，就像一缕恬静的月光，清柔淡雅；
温柔的女人就像是和煦的春风，婀娜温情。女人似水，含蓄、谦卑、宽厚、包容，貌似柔弱，却有滴水穿石之力。

温柔的女性，望之让人心暖。她们不事张扬，温柔可人，体贴人意，隐忍无私。

温柔不是软弱，是大度、宽厚，是柔韧而又顽强。她小鸟依人、她又自强独立；她渴望呵护、她又默默付出。一句动情的话就能让她梨花带雨，可一场巨大的考验却能让她支撑整片天空。

徐志摩说：最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。

是啊，女人是温柔的，温柔是女人的。

