



师素英 / 编著

草本养颜DIY

CAOBEN YANGYAN DIY

美女是这样“养”成的

- 美到极点是自然，草本养颜最简单
 - 内滋 + 外养，90天，换新颜
- 美丽奇迹从我开始

中国妇女出版社



草本养颜DIY

CAOBEN YANGYAN DIY

美女是这样“养”成的

师素英 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

草本养颜 DIY:美女是这样“养”成的 / 师素英编著.

-北京:中国妇女出版社,2010.3

ISBN 978-7-80203-970-4

I. ①草… II. ①师… III. ①草本植物-美容-基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 026884 号

草本养颜 DIY:美女是这样“养”成的

编 著:师素英

责任编辑:李白沙

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京旺银永泰印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:13

字 数:209 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-970-4

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

草本，大自然赐予女人的美容圣品

大千世界，各领风骚；女人世界，群芳争艳。有人说，女人如花，女人的一生就是花一样的生命。她从诞生之日起，就一瓣一瓣地绽放着自己的美丽与清香。十几岁的女孩是含苞待放的花，活泼可爱；二十几岁的女人是刚刚绽放的花，洋溢着青春活力；三十几岁的女人是盛开的花，魅力四射；四十几岁的女人是摇曳的花，风韵犹存；五十岁以上的女人则是结了果的花，花期虽过，花香仍在。女人的一生就如同一幅花的画卷：环肥燕瘦，各有千秋，一千个女人，有一千种风情；一万个女人，会有一万种韵味。女人的美丽生活，使这个原本沉寂的世界显得格外五彩缤纷。

然而，最美的东西往往也是最容易老去的东西。越是漂亮的鲜花，就越是需要汲取自然界的雨露和天地间的精华来滋养，才能延续她的灿烂和美丽。“女人花”也是如此，她需要借助“天然”之力，以滋养为基，才能常开不败、永不凋零。滋养对于女人，犹如根对于花，有根，年年才有花香；无根，只能花开一时。有滋养，女人才能时时光润，岁岁红颜；没有滋养，女人这朵花就会过早地凋零和枯萎。

那么，该如何滋养自己呢？毫无疑问，我们要借助于“天然”之力！



爱美之心，人皆有之。人类从未停止过对美的追求。在现实生活中，女人对美的追求可谓五花八门，“无孔不入”。但是，无论她们怎样翻新花样、各显神通，“天然”都是大家无可回避的共同话题。

大家之所以对“天然”感兴趣，并不是因为怀旧心理在作怪，而是因为它代表了健康和信任。尤其是伴随着人类回归自然的呼声日渐高涨，天然草本的魅力被不断发掘，“天然”一词更成了商家们的口头禅。为了赢得爱美女性的信任 and 好感，各种各样的美容养颜化妆品都被冠以“天然保湿因子”“纯植物精华”之类的广告语或者贴上类似的响亮标签。不过，无论广告词写得多么精彩动听，这些东西毕竟是经过“流水线”加工的，说它们“天然”，实在太牵强，使用起来，多少也会让美女们有所顾忌。

其实，真正的“天然”存在于大自然中，存在于我们的日常生活中。大自然蕴藏着天然的美容护肤宝藏，从古至今，世界各国从宫廷到民间，人们都在不断地从大自然中寻觅、挖掘、享用具有美肤驻颜功效的花花草草，并世代相传，形成了各具特色、具有浓郁生活气息的美容、养颜文化。只要我们关注大自然，关注生活，多留心，勤动手，就会发现，在大自然和我们的生活中有取之不尽、用之不竭的天然养颜护肤佳品。我们只需信手拈来，就能制成各式各样、纯天然的养颜护肤佳品，且它们没有副作用，可以放心使用，让自己轻轻松松地做个“天然美女”。

童话中的美人鱼要牺牲自己美妙的歌喉才能换得美丽的双腿，而利用天然草本的魔力，爱美的姐妹们不需要付出任何代价，就可以走向健康美丽的生活。这就是“天然”的魅力，这就是天然草本为什么越来越受欢迎的原因。也正是因为这个原因，我向广大爱美女性推出了《草本养颜DIY》一书。

本书在传统“药食同源”的中医理论基础上，以《本草纲目》《食疗本草》《日华子本草》等祖国医学之瑰宝为依托，吸收现代美容、营养学理论的科学精华，充分考虑女性护肤养颜的生理和心理需要，坚持由内而外、内外兼修的原则，为爱美女性指

前言

——草本，大自然赐予女人的美容圣品

点养颜、护肤、美容的迷津，教大家利用草本的美丽魔法由内而外地滋养润肤，打造红颜不老的美肌神话；教大家在美味的味蕾中塑造出完美身材，不必为追求魔鬼身材而“虐待自己”，轻松告别为了整形而在医院门前忧郁徘徊的一幕……

书中所介绍的那些天然草本，都是我们在现实生活中触手可及或者很容易弄到的东西，虽然有的曾长期被我们忽略，但其魅力和神奇的效果依旧。只要我们愿意重视、审视和利用它们，很快就能感受到它的神奇效果。更重要的是，这些天然草本，很多都可以信手拈来，不需要花什么钱，不像那些被广告吹得天花乱坠的化妆品，动辄花你几百上千元，而且安全、无副作用，还可以药食两用，既美容、养颜、护肤，又让我们轻松自在地享受一顿顿天然的美味。如此好事，何乐而不为呢？

我相信，本书带给爱美女性的不只是天然草本的魅力，还有生活的哲理，会让你从观念上改变对生活的认识，与美丽健康为伴，让自己做个真正意义上的“草本女人”！

QIAN YAN CAO BEN DA ZI RAN CI
YU NU REN DE MEI RONG SHENG PIN

目 录

目 录

滋养篇——草本，时尚养颜的风向标

美丽的女人是“养”出来的，好比娇贵的花朵总是需要最精心的浇灌。如今，“氧气美女”“天然美女”已是大家公认的绝佳美丽标准，所有的爱美女性都在各显神通，朝着这样的标准靠拢。那些活色生香的美女，一个个都拥有自己的独门“养颜经”。然而，爱美、追求美也是一个“求同存异”的过程。我们深信，美丽的“交集”最终会成为时尚养颜的“风向标”。这个风向标是什么，就是美女们所津津乐道的“天然的才是最好的”“草本让女人美不可言”！

第一章 气血流动，美丽女人离不开草本滋养

“气血”与女人一生的美丽、幸福息息相关，女人的水灵要靠气血，女人的红润要靠气血，女人的魅力要靠气血。气血是最能体现女人五脏六腑等各项身体机能正常运行的“完美”指标。

美丽的女人重视“涵养”气血	3
气血与女人的容颜	3
女性气血自我测试法	4
草本女人养颜方	5
★桂圆小米养颜方 ★桂圆杏仁红颜方	5
“气”，女人的容颜永驻之基	7
“气”与女人的容颜	7
女性气虚自我测试法	8
女性补气的宜忌原则	9



草本女人养颜方	9
★山药糯米养颜方 ★糯米银耳红颜方	9
血液，红颜美人的“护花使者”	11
血液与女人的容颜	11
女性血液状况自我测试法	11
红颜血液要“调养”	12
草本女人养颜方	12
★大枣滋补养颜方 ★大枣排毒红颜方	12
气血流动，红颜不老的“秘密”	14
气血淤滞与女人的容颜	15
气血流动是红颜之根本	15
草本女人养颜方	16
★山楂蜂蜜养颜方 ★山楂排毒美颜方	16

第二章 滋阴养颜，让肌肤白里透红的草本方

中医学中的“阴”是一个可意会、难以言传的词，很难对其做出精准的解释。不过，它是生命活力的原动力。

滋阴养颜，肌肤由内而外的纯净	18
滋阴与女人的容颜	19
草本滋养，由内而外	19
草本女人养颜方	21
★小米鸡蛋滋养方 ★鸡蛋滋阴美颜方	21
枸杞，滋阴养颜的开路“先锋”	22
枸杞与容颜的不解之缘	23
职场女性“随手拈来”的护肤品	23
草本女人养颜方	24
★枸杞菊花滋养方 ★枸杞奶粉美颜方	24
鸭肉，滋阴养颜的好“医生”	26
鸭肉与女人的容颜	26
草本女人养颜方	27
★老鸭补阴滋养方 ★米汤洗颜美颜方	27
草本女人最爱的滋养靓汤	28
草本女人养颜方一	29
★花胶瘦肉滋养羹 ★花胶牛筋美颜方	29

草本女人养颜方二	30
★猪皮玉竹滋养汤 ★猪皮米粉美颜方	30

第三章 滋养五脏，散发由内而外的容颜之美

面色灰暗无华，肌肤粗糙，皱纹丛生，斑点肆意疯长……女人的这些烦恼，追根究底，都源于五脏功能失调。养颜不仅是学着怎么打造光鲜的外表，更要学会由内而外地保养自己。

女人学会养心，才能润肤红颜	32
“心”与女人的容颜	33
养颜先要学会养心	33
草本女人养颜方	34
★莲子百合滋养方 ★黄瓜牛奶美颜方	34
养好肝脏，肌肤才能晶莹剔透	36
“肝”与女人的容颜	36
学会“宝贝”自己的肝	37
草本女人养颜方	38
★胡萝卜燕麦滋养方 ★胡萝卜蜂蜜美颜方	38
脾胃健运，容颜自有好“气色”	40
“脾胃”与女人的容颜	40
脾胃健运的养护法则	41
草本女人养颜方	42
★双仁健脾滋养方 ★薏米珍珠美颜方	42
补气养肺，水样肌肤“补”出来	43
“肺”与女人的容颜	43
养好“肺”的三大法则	44
草本女人养颜方	45
★百合银耳滋养方 ★百合润肤美颜方	45
肾是容颜之本，女人补肾要趁早	46
“肾”与女人的容颜	47
科学地补好你的“肾”	48
草本女人养颜方	49
★桑葚蜂蜜滋养方 ★桑葚桑叶美颜方	49

目 录



妖娆篇——隐身草本中的美丽尤物

女人的美可以风情万种，犹如百花盛开，争奇斗艳。天地草本中“暗藏”着美的精华，只要我们善于汲取这些精华，就能在享受口福的同时，绽放我们的精彩和魅力，形成一道道迷人的风景！

第四章 发有千千结，美丽从“头”开始

美丽的女人永远不会忽略对头发的保养，因为，女人的美丽是从“头”开始的。保养一头健康、靓丽的秀发，不只是简单地选择那些价格不菲、功能被放大到无所不能的美发、护发产品，更重要的是，要让你的秀发由内而外得到滋养。

草本滋养，让女人的美“风情万种”	53
草本与美发的美丽渊源	53
秀发离不开草本的滋养	54
草本女人养颜方	55
★芝麻黄面滋养方 ★芝麻乌发美颜方	55
健康秀发，美发草本“大点兵”	56
何首乌	57
黑芝麻	57
枸杞	57
当归	57
丹参	58
人参	58
草本女人养颜方	58
★黑豆糯米滋养方 ★黑豆乌发美颜方	58

头屑去无踪，让妙方拯救你的秀发	60
保养秀发，预防头皮屑	60
去屑美发妙方	61
草本美颜护发方 DIY “大公开”	62
茶油：古老神奇的美颜护发方	63
美发驻颜：首乌核桃仁美发蛋	63
抗衰美发：黑豆首乌鳝鱼汤	63
乌发悦颜：人参核桃蜜膏	64
美味滋补：女贞子烧四鲜	64
美颜生发：绿茶辛夷蜜饮	65
香发护发：茉莉护发油	65

第五章 草本润肤，与岁月进行一场“美丽搏斗”

女人的美丽需要小心呵护。一些天然的本草，内服可以祛斑、消痘、抗皱，具有养颜，润肤、强健肌肤的功效；外用同样也有很好的美颜效果。

让衰老迟到十年的草本“计划”	66
美丽草本的抗衰计划	67
草本女人养颜方	68
★姜乳抗衰滋养方 ★姜酒抗衰美颜方	68
“战痘”不止，终结恼人的痘痘	70
痘痘是这样“冒出来”的	70
“战痘”要学会“标本兼治”	71
助你“战痘”到底的美丽饮食	71
草本女人养颜方	72
★绿豆莲子滋养方 ★绿豆祛痘美颜方	72
斑点走开，肌肤白嫩光洁的秘密	73
斑点是这样形成的	74
祛斑是内外兼顾的抗老化过程	74
草本女人养颜方	75
★杏仁桂花滋养方 ★杏仁珍珠美颜方	75
赶走皱纹，妙龄美人的护肤秘籍	77
皱纹是这样“悄悄”长出来的	77
抗皱，细节做好比补救更重要	78



草本女人养颜方	79
★丝瓜玫瑰滋养方 ★丝瓜祛皱美颜方	79
不老容颜，遗落在民间的养颜方	81
武则天的红颜泽面方	81
太平公主的美容面药	82
永和公主的润肤养颜方	83
慈禧太后的驻颜美容方	84

第六章 玲珑有致，完美身材的“修炼”大法

每个女人都梦想拥有玲珑有致的好身材，可是，在现实生活中，大多数女性的身材都没有达到那样的完美标准。其实，完美的身材要用健康的手段去塑造，只要方法得当，即使要打造出“魔鬼身材”，又有何难？

女人挺好，完美“曲线”健康塑造	85
法则一：远离影响你“丰胸大计”的错误姿势	86
法则二：古老神奇的按摩术助你“一臂之力”	86
法则三：天然食物中蕴藏着巨大的丰胸能量	87
草本女人养颜方	87
★木瓜莲子滋养方 ★木瓜牛奶美颜方	87
柳腰翘臀，重塑下身“动人”曲线	89
塑身，不能忽视的细节	89
紧腰提臀体操轻松做	90
日常饮食调节很重要	90
草本女人养颜方	91
★豆腐鸡蛋塑身方 ★豆腐蜂蜜美颜方	91
草本塑身，“泡”出你的魔鬼身材	92
消脂浴，洗澡也能瘦身	92
草本女人药浴塑身方	93
纤细长腿，四款“神奇”的草本茶	94
让腿部脂肪“燃烧”的妙招	95
草本女人的四款神奇“纤腿”茶	95

女人之容颜，如花之盛开，也如花之娇贵。岁月在赋予女人阅历的同时，会无情地在她们的脸上留下印痕，容貌衰老之痛会成为每个女人无法回避的现实。但美丽的女人决不会“坐以待毙”，她们会从大自然中寻找天然的“保鲜剂”来滋养自己，一如施展魔法般，破解出“永葆青春”的美丽密码！

第七章 完美排毒，让美丽容颜一生健康无忧

毒素就像是潜伏在女人美丽生活中的“隐形杀手”，它无处不在。美容塑身专家指出，完美的排毒方式应是内外兼顾，使肌肤排毒、精神排毒、五脏排毒，从而使我们的机体变得清纯，充满活力。

想要容颜无忧，必先排毒	99
不可忽略的外在排毒法	100
安全可靠的食疗排毒法	100
不可不知的精神排毒法	101
草本女人养颜方	102
★苦瓜排毒滋养方 ★苦瓜排毒美颜方	102
食物是天然的“排毒剂”	104
排毒食物一：花椰菜	104
排毒食物二：春笋	104
排毒食物三：芹菜	105
排毒食物四：海带	105
排毒食物五：猪血	106
草本女人养颜方	106
★红薯排毒滋养方 ★红薯排毒美颜方	106
小心便秘让你的美丽不再	107
防治便秘要从青春开始	108
小心减肥不当引起的便秘	108
女性特殊时期更要防便秘	109
防治便秘的自我疗法	109



草本女人养颜方	110
★冬瓜排毒养颜方 ★冬瓜祛斑美颜方	110
拯救肌肤，花草助五脏排毒	111
花草之助心排毒	112
花草之助肾排毒	112
花草之助肝排毒	113
花草之助肺排毒	113
花草之助肠排毒	114
排毒先要学会做个“睡美人”	114
“睡美人”成就的“无毒美人”	115
“睡美人”最爱的排毒时刻表	115
助你每天有一个好睡眠	116
草本女人养颜方	118
★蜂蜜柠檬滋养方 ★蜂蜜白芷美颜方	118

第八章 顺时草本，揭开不老容颜的美丽密码

在自然界，万物会随着春、夏、秋、冬的四季更替而不断变化，同样，人体是个小宇宙，人体的内环境和皮肤也会随着季节的变换而发生微妙的变化。因此，女人的容颜保养要顺应季节而有所侧重，并且要内外兼修，将内在养护与外在保养同步进行。

春季养脾健胃，美肌的最好时节	120
春季养颜，美白洁肤是关键	120
保湿防晒，同步进行不能少	121
养脾健胃，饮食滋养最有效	121
草本女人养颜方	122
★山药红茶滋养方 ★山药蜂蜜美颜方	122
夏季内外兼修，防晒养颜亦有道	124
全面防晒“功课”知多少	124
内在防护是防晒之根本	125
关于晒后修复的那些事	126
草本女人养颜方	127
★银耳番茄滋养方 ★番茄祛斑美颜方	127



秋季益气养阴，补水清心正逢时	129
秋季肌肤补水“面面观”	129
益气养阴，水样肌肤补出来	130
草本女人养颜方	131
★ 银耳蜜羹滋养方 ★ 银耳滋润美颜方	131
冬季滋润防燥，深层养护最关键	132
冬季护肤的大敌——干燥	132
善用护肤手段深层养护	133
滋润防燥饮食来“调摄”	134
草本女人养颜方	135
★ 松子粳米滋养方 ★ 松子蜂蜜美颜方	135

第九章 特殊时期，给你特殊的容颜关爱

“女人就是要对自己好一点”，这句话成了很多现代女性爱自己的口头语！女人需要无微不至的呵护，特殊时期更需要给自己特殊的关爱。来自本草的“魔力”，能帮助你在特殊时期轻轻松松做个“百分百”的舒心女人。

经期女人养颜调养“大补贴”	137
“好朋友”不准时的调养对策	138
月经期间的养颜调养宜忌	138
经期后的营养补充很关键	139
草本女人养颜方	139
★ 当归红花滋养方 ★ 当归润泽美颜方	139
能够影响你“性”趣的饮食	141
听听专家怎么说	141
性爱是容颜最“暧昧”的美容师	142
那些能影响你“性”趣的食物	142
草本女人养颜方	143
★ 韭菜红糖滋养方 ★ 韭菜蛋黄美颜方	143
宝宝与美丽的和谐“交响曲”	144
孕前和宝宝来一次美丽的约会	145
宝宝与美丽共同成长	145
美丽救护，轻松远离产后“烦忧”	146
草本女人养颜方	147



★燕窝红糖滋养方	★红糖鲜奶美颜方	147
呵护自己，更年期女人不言老		149
认识更年期，别让美丽溜走		149
积极调整，保持健康的心态		150
科学膳食，更年期美丽饮食		150
草本女人养颜方		151
★燕窝枸杞滋养方	★燕窝祛皱美颜方	151

绽放篇——从草本间开始的芳香之旅

随着人类回归自然的呼声越来越高，在古老的草本药方日益焕发出新活力的同时，花草也逐渐从大自然中走入我们的生活，化身为与女性生活息息相关的“美丽天使”，都市女性悄然兴起一股喝花草茶美容、香熏 SPA 美肌的时尚热潮。

第十章 天然花草，大自然赐予女人的美容圣品

爱美的女人应在生活的每一个细节中追求自然清新和美丽绽放的感觉，从充满花草芳香的清晨开始护肤，用温馨浪漫的花草沐浴，让花草香茶伴自己入睡，和着美丽生活的节拍，在芳香四溢的生活情调里养颜养心，尽情享受大自然赐予女人的美容圣品。

护肤：看看你的肌肤适合哪种草	155
花草与油性肌肤	156
花草与混合性肌肤	156
花草与干性肌肤	157
花草与敏感性肌肤	157
草本女人养颜方	158
★茉莉美肌滋养方 ★茉莉精油美颜方	158
养颜：渐成时尚的“鲜花美容”	160
鲜花一号：红润肤色之“藏红花”	160

鲜花二号：美白抗衰之“菊花”	161
鲜花三号：洁白润泽之“桃花”	162
鲜花四号：冰玉艳溢之“杏花”	163
花草浴：享受花草制造的美肌神话	164
“花草浴”的美容机理	164
打造美肌神话的“花草”	165
芳香生活：让新鲜的花草全天陪伴你	167
清晨(7~8点)——来自花草的“问候”	167
午后(13~14点)——花草香茶带走工作的疲惫	167
夜晚(21~22点)——用花草安抚你的“心灵” ...	168

第十一章 芳香女人，尽享“拈花惹草”的幸福

天然的花草可有效地解决各种肌肤问题，延缓皮肤衰老。比如，玫瑰是肌肤苍白脸色的“终结者”；金盏花能帮你卸去压力，放松紧绷的神经，还是敏感肌肤的“拯救者”；熏衣草能“以内养外”，是多功能的美容“高手”

玫瑰——打造容颜的终极浪漫“传说”	170
玫瑰之精华——“液体黄金”玫瑰油	171
一碗玫瑰花茶的“风情”	172
草本女人养颜方	173
★玫瑰红糖滋养方 ★玫瑰花露美颜方	173
罗勒——揭开“香草之王”的美丽面纱	174
走近神秘的“香草之王”	174
罗勒精油，帝王般的悠久香味	175
草本女人养颜方	177
★罗勒玫瑰滋养方	177
金盏花——引领吐气如兰的美丽向往	178
金盏花，敏感肌肤的拯救者	178
金盏花茶，喝出吐气如兰	179
草本女人养颜方	180
★金盏花美颜滋养茶	180
鼠尾草——穷人的药草，美丽的圣经	180
鼠尾草“美丽”全攻略	181