


本草经络

养颜全书

采薇·编著 余瀛鳌·许霞·审订

美容汤粥 花草茶饮 本草面膜
穴位按摩 经络刮痧 情志养生

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草经络养颜全书 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5064-6563-2

I. ①本… II. ①采… III. ①中草药—美容—基本知识
②经络—美容—基本知识 IV. ①TS974.1②R243③R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110752号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 闫建华 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 125千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

本草经络 养颜全书

采薇 编著

余瀛鳌 许霞 审订



中国纺织出版社



回归 自然之美

现代人在不断探索最先进的美容科技，越来越多的人去打美容针、激光美容、甚至整形……虽然见效很快，但你是否在意这些技术对你身体的伤害呢？而且，往往在短暂的美丽之后，老问题又会卷土重来，新烦恼也相伴而生，似乎陷入了一个怪圈。其实，这是典型的“治标不治本”。人的外表之美来自于身体脏腑的健康平衡，内在问题没解决，外表又怎能光彩照人！

当我们对现代技术感到困惑和茫然时，不妨回过头，从我们的中医宝库中汲取营养。中医有两大法宝：一是本草，二是经络。学会运用这两大法宝，你就能拥有自然健康之美。

我们的祖先千百年来对本草和人体经络进行了深入研究，从中摸索出



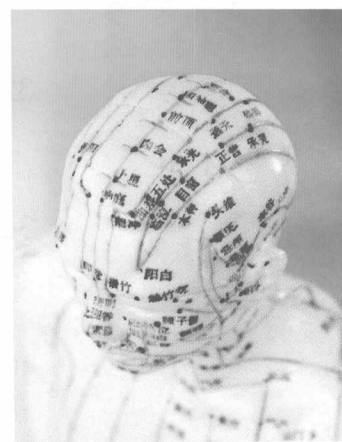
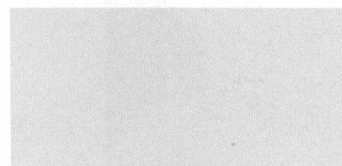
的天然养颜妙法凝聚了无数的聪明才智，经受了历代医者和患者的考验。在崇尚自然健康的当代，这些理论和经验更显得无比宝贵，值得借鉴。

日常生活中，我们可以用本草来煲汤粥、泡茶饮、做面膜，可以按摩、刮痧，来养护和畅通经络。这些方法都是通过“养内”而达到“养外”的目的，标本兼治，美容效果持久，又没有毒副作用，足令任何现代美容技术和化妆品都望尘莫及。

这本书就是想帮助爱美的朋友们认识本草、了解经络，花花草草、揉揉按按，都是些实惠又有效的保养方法。回归自然之美，就从回归自然之道开始吧！

在本书编写过程中，以下朋友提供了帮助：韩瑞锋、邵先功、赵宝国、陈金青、向运琼、芦媛媛、邵世界、郝广丽、王爱军、张晓霞、张曰忠、王波、郑建红、李凯、朱二兵、邵经富、曾丽霞、王红、王丽。在此一并表示感谢！

编者
2010年7月



目录

PART 1

煲个美容汤粥



- 10 本草饮食内养法
- 14 认清体质 对症调理
- 16 红润肤色
黄精鸡汤\人参鸡汤\红枣泥鳅汤\当归羊肉汤\桂圆红枣粥
- 20 美白肌肤
白芷杏仁粥\玉竹沙参鸭汤\莲子木瓜羹\茯苓芡实粥\银耳莲子菠菜汤
- 24 祛青春痘
荷叶萝卜粥\蒲公英菊花粥\苦瓜肉丝汤\海带绿豆粥\薏米苋菜汤
- 28 淡化斑点
菟丝子粥\海参木耳汤\薏米绿豆粥\蘑菇芦笋汤\鳝鱼菠菜羹
- 32 紧致肌肤
银耳木瓜汤\山药兔肉汤\党参乌鸡汤\薏米猪蹄汤\薏米冬瓜汤
- 36 消减皱纹
花生鸡爪汤\豆腐海参汤\银耳羹\山药薏米粥\芡实鸭肉粥
- 40 去黑眼圈
桂花杏仁露\菠菜猪肝粥\黑豆浮麦粥\人参莲子羹\桂圆山药粥
- 44 清除眼袋
猪肚莲子汤\桑白皮粥\饭豆鲤鱼粥\百合绿豆粥\玉米须鳅鱼汤



48 滋润防干

牡蛎青菜粥\莲藕鸡肉汤\核桃山楂大麦粥\花生猪蹄汤\黑豆腰花汤

PART 2

养颜花草茶

54 做个水美人

56 不同花草的养颜功效

58 冲泡的学问

60 排毒清脂

四味消脂茶\三花排毒茶\玉米须茶\山楂菊花茶\桂花二荷茶

64 养颜润肤

玫瑰茄玫瑰茶\玫瑰枸杞茉莉茶\当归桑白甘草茶\玉竹白芷茶\杏仁薏米茶

68 乌发明眸

决明蜂蜜茶\槐花茶\枸杞明目茶\首乌黑枣茶\黑芝麻饮

72 补气养血

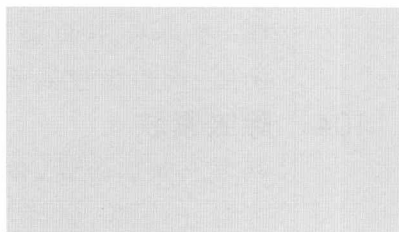
红枣洋参茶\人参莲子茶\玫瑰益母茶\参归枸杞茶\桂圆红枣茶

76 安眠纾压

柠檬草茶\薰衣草茉莉茶\洋甘菊茶\莲心甘草茶\枣仁桂圆茶

80 抗老防衰

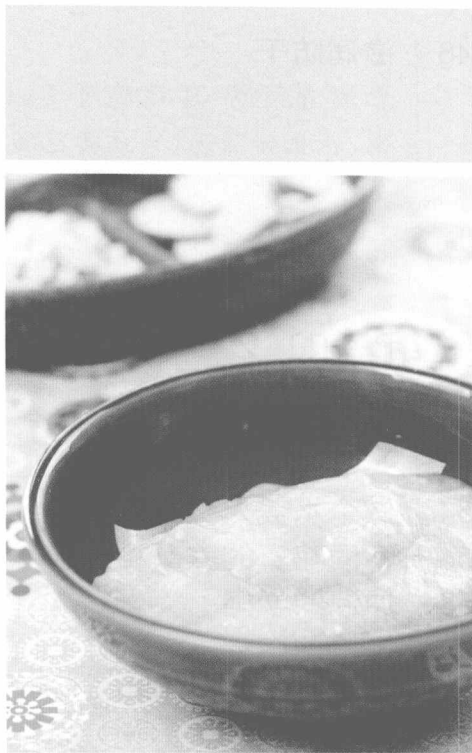
参地防老茶\桑葚枸杞茶\迷迭香薄荷茶\参杞茶\桂圆芡实茶



PART 3

本草面膜自己做

- 86 不同肌肤的养护方法
88 制作方法和使用宜忌
92 清洁面部
薄荷清爽面膜\橘皮磨砂面膜\
冬瓜牛奶面膜\玉米粉面膜\咖
啡清洁面膜
- 96 改善肤色
白芷茯苓银耳面膜\淘米水蜂蜜
面膜\桃花白芷修颜液\三花美
容面膜\红豆面膜
- 100 柔嫩肌肤
黄瓜蛋清面膜\胡萝卜苦瓜面
膜\冬瓜补水面膜\马铃薯蛋清
面膜\南瓜橄榄油面膜
- 104 除皱紧肤
胡萝卜丝瓜面膜\杏仁蛋黄面膜\
菟丝子面膜\银耳除皱面膜\核
桃粉蜂蜜面膜
- 108 消斑美白
半夏祛斑面膜\莲藕马蹄面膜\
白芨桂归面膜\白芷黄瓜面膜\
杏仁面膜
- 112 祛痘消炎
绿豆黄豆面膜\麦冬桑皮面膜\
野菊花酸奶面膜\双花祛痘面膜\
荷叶薏米面膜



PART 4

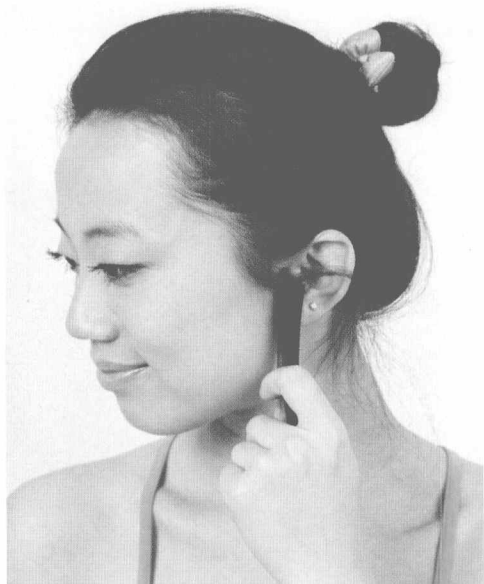
健康美容按摩

- 118 经络与美容
120 美容按摩的手法
122 不可不知的按摩宜忌
124 按摩前的准备——入静
126 头面部按摩
130 颈肩部按摩
132 上肢按摩
134 胸腹部按摩
136 腰背部按摩
138 下肢按摩

PART 5

神奇的 刮痧美容

- 142 简单有效的刮痧美容
- 144 刮痧的工具
- 146 刮痧的手法
- 148 应该了解的刮痧宜忌
- 150 头部、脑后部刮痧
- 152 面部刮痧
- 156 颈肩部刮痧
- 158 腹背腰部刮痧
- 161 上肢刮痧
- 163 下肢刮痧



PART 6

情志调节 美容法

- 168 不良情绪——容颜憔悴的元凶
- 170 情志的相生与相克
- 172 情志调养法
- 174 大喜过度需养心
- 176 愤怒抑郁要调肝
- 178 悲伤忧愁先润肺
- 180 恐惧焦虑应强肾
- 182 思虑过度调脾胃

PART 7

日常起居中的 养颜经

- 186 按季节美容
- 188 按时辰美容
- 190 睡好美容觉
- 191 咽津养颜法
- 192 梳头美容法
- 194 泡澡美容法
- 196 足浴美容法
- 198 运动养颜法
- 200 一定要改掉的坏习惯

附录

- 203 美容常用的本草及功效



• PART 1

煲个 美容汤粥

汤和粥本来就是美容养颜的佳品，汤汤水水最适合女人保养。再稍加一点药材，马上就能收到画龙点睛、事半功倍的效果！学学传统的食疗法，保准能让你从内而外地焕发光彩。

本草饮食 内养法



药食同源

中医认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样，都能够防治疾病，二者并无绝对的分界线。中药所具备的“四性”“五味”，食物同样具备，但药物的偏性比食物的要大，所以用量要有所控制。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

什么是“本草”

“本草”是我国传统的药学概念，它不仅包括药用植物的根、茎、叶、花、果，还包括一些动物、矿物、酿造品等所有具有药物作用的材料，因为以草类最多，所以统称为“本草”。

四性与五味

“四性”是寒、热、温、凉这四种药性，它是食物或药物的内在性质，对人体可以产生相应的影响和作用。

热性：使身体生热，促进血液循环，具有扶助阳气、祛除寒邪等功能。

温性：比热性温和，具有发散表寒、温中散寒、温通气血、经络等功能。

寒性：具有清热泻火、清热解毒、清热燥湿、清热凉血等功能。

凉性：比寒性温和，具有清热养阴、益阴除蒸等功能。

不在这四性之内的，一般性质不寒不热，我们称为平性。这类食物具有健脾开胃、强壮补益的作用，适合大多数人食用。

“五味”是指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。五味的本义是指药物和食物的真实味道。药物和食物的味道是通过口尝后得到的。前人认为药食“入口则知味，入腹则知性”，因此便将滋味与作用联系起来，并用滋味来解释药食的作用。

辛味：具有发散、行气、行血、祛湿、杀菌、通窍等作用。

甘味：具有补充气血、健脾和胃、止痛解毒的作用。

酸味：具有帮助消化、收敛固涩、止咳止泻的作用。

苦味：具有清热泻火、祛暑除烦、滋阴润燥、降糖消脂的作用。

咸味：具有利水消肿、软坚散结、泻下通便的作用。



五脏与美容

美容看上去是“面子”问题，其实从根本上来讲，是五脏是否调和的问题。五脏健康都会写在外表上。所以说，内养五脏才是美容之本。

心：主血脉，开窍于舌，其华在面。只有心气充足，才能推动血液运行，发挥血液营养和滋润全身的作用。

肝：藏血，主疏泄，其华在爪，开窍于目。肝有解毒功能，肝气顺畅，各种疮斑自然减少。

脾：主运化，在体合肉，主四肢，开窍于口，其华在唇。脾和胃对饮食消化、吸收、输布起主要作用，是气血生化之源，后天之本。

肺：主皮毛，司呼吸，其华在毛，开窍于鼻。肺部常保润泽，才能皮肤光泽、毛发顺滑。

肾：主水，对人体生长发育与生殖起重要作用，是全身阴阳的根本。肾在体合骨，开窍于耳，其华在发。人体衰老从肾开始。



从外表看健康

脸色灰暗、倦怠：肺部功能不佳，身体缺氧。
脸色苍白无光：循环不畅，寒湿凝滞，心血管功能不佳。
黑眼圈、眼袋，双目无神：肾功能不佳。
面色发青、发黄：肝功能不良，解毒能力差。
身体瘦弱单薄：脾胃失调，消化功能较差。
脱发、白发或头发干枯：肾气不足，肺燥不润。
虚胖：脾虚或由于肾功能差造成的水肿。
黄褐斑、痤疮：肝功能失调，肝气郁结。
皱纹早生、皮肤粗糙：肾功能不佳，阴虚内热。

如果你的外表有这些问题，往往意味着相应的脏器比较虚弱，要注意有针对性地补养。



自然与人体的对应关系

自然界			五行	人 体					
五味	五色	五化		五脏	五腑	五官	五体	五荣	五志
酸	青	生	木	肝	胆	目	筋	爪	怒
苦	赤	长	火	心	小肠	舌	脉	面色	喜
甘	黄	化	土	脾	胃	口	肉	唇	思
辛	白	收	金	肺	大肠	鼻	皮	毛	悲
咸	黑	藏	水	肾	膀胱	耳	骨	发	恐

中医认为“天人合一”，自然界与人体也相互对应。天然本草的色、味、生化等都与人体有着紧密的联系。了解其中的对应关系，才能彻底理解饮食养生的本质。

汤粥养颜最见效

汤是养生药膳中最为常用的种类，它一般是将多种药食材料用大量的水浸泡和熬煮，再通过炖、蒸、煲等方法烹制而成。稠度大一些的汤，又被称为“羹”。

粥是我国传统的养生保健品，它是将谷类食物加水熬煮而成，并可以随意添加药食材料，起到食疗保健的作用。

俗话说“喝药不如喝汤，治病不如防病”，对于美容来说尤其如此。汤粥美容有以下优势。

便于吸收：汤粥在制作中，药食材料经过了水的长时间浸泡，并通过高温熬煮，其中的药效物质充分释放出来，融在汤汁中，有利于人体吸收，能更好地发挥疗效。

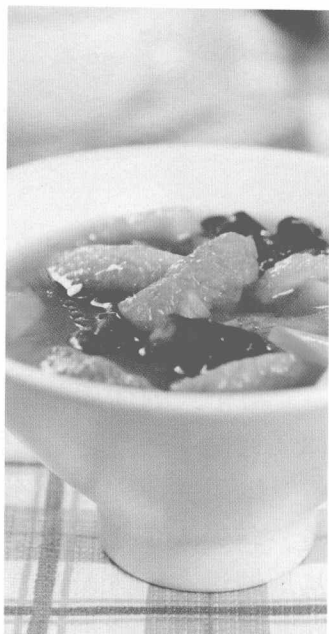
补充水分：女人靠水养，汤粥让人补充了足够的水分，同时使营养物质得以溶解和传输，五脏及皮肤得以滋养，更水润光泽。

调和脾胃：饭前先喝汤，对于胃口不佳者可以刺激食欲，对于脾胃俱佳者能有效控制。粥类以谷物为主，对脾胃的保养特别好。

保持原味：家庭制作汤粥时的调味相对简单，以保持原味为主，避免了油腻厚味对人体的不良影响。

加减随意：食材和药材的种类和量可根据自身口味和身体状况相应变化、加减。

老少皆宜：口感软烂，营养丰富，制作方便，口味多样，各个年龄层的人都适合食用。



认清体质 对症调理



你是哪种体质

每个人的体质都是不同的，一般表现出偏寒或偏热两种不同的体质倾向。形象地讲，两种体质就好比是火与冰。

体质并不是泾渭分明的，但会有一个大的倾向。从年龄来看，年轻人偏热，老年人偏寒。从性别讲，男人偏热，女人偏寒。从地域讲，南方人偏热，北方人偏寒。

有一些人没有很明显的体质特征，属于比较平和的，这种人对药食的适应面比较广。还有一些人两种体质兼有，我们称为“冰包火”（即外冷内热）或者上热下寒，这些往往都是身体循环不畅、内脏功能不调的表现，从而掩盖了真正的体质特点。

热性体质者的一般表现：

经常发热、上火，口干舌燥，面红耳赤，舌苔厚而黄，口臭，容易发炎、出血和生疮起痘，便秘或大便干燥，脾气大，性子急，容易烦躁，喜欢吃冷食，不怕冷。

寒性体质者的一般表现：

经常四肢冰冷、脸色苍白、精神虚弱、容易疲劳，身体抵抗力较差，舌苔较厚，不易口渴，有贫血倾向，容易腹泻，性格偏安静内向，喜欢吃热饮及热食，怕冷。

选择药食的原则

了解自己的体质类型是正确选择药食的第一步。热性体质者可以选择凉性或寒性的药食，而寒性体质者宜多吃温性或热性的药食，以此来调节自身体质的偏颇。

不同体质常用的汤粥药材

日常饮食中的汤粥药膳不同于中药，应以食物为主，药物为辅。在选择药物性原料时，应选择性味较平和、作用较缓和、无毒副作用的，最好选择药食两用的材料。

热性体质者适用	寒性药材	性寒	车前子、天门冬、半枝莲、白茅根、鱼腥草、金银花、胖大海、夏枯草、桑叶、通草、淡竹叶、绿豆
		性微寒	川贝母、丹参、决明子、百合、西洋参、沙参、麦冬、茵陈蒿、柴胡、益母草、菊花
	凉性药材	性凉微寒	薏米
		性凉	牛蒡子、枇杷叶、罗汉果、荞麦、桑葚、薄荷
平性药材			山药、甘草、玉竹、银耳、银杏、芡实、麦芽、枸杞子、香附、茯苓、荷叶、莲子、党参、菟丝子、黄精、黑木耳、黑芝麻、酸枣仁、莲藕
寒性体质者适用	温性药材	性微温	人参、山楂、乌梅、广藿香、杏仁、灵芝、熟地
		性温	丁香、三七、川芎、五加皮、五味子、冬虫夏草、白术、桂圆、红枣、当归、何首乌、杜仲、陈皮、玫瑰、厚朴、胡桃、茴香、桂枝、黄芪、紫苏、黑枣
	热性药材	性热	干姜、花椒、荜拔
		性大热	肉桂