



最权威、最彻底的
女性抗衰老秘籍全面升级
销量高居各大排行榜

本草纲目

肖素均著

「千金方」中的

女人养颜经

文匯出版社



本草纲目

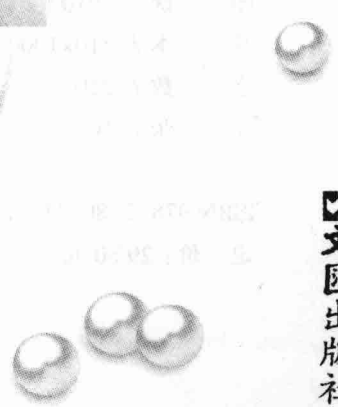
肖素均 著

女人养颜经

「千金方」中的



文匯出版社



图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》《千金方》中的女人养颜经 / 肖素均编.

—上海:文汇出版社,2010.6

ISBN 978-7-80741-927-3

I. ①本… II. ①肖… III. ①本草纲目—女性—美容—基本知识

②千金方—女性—美容—基本知识

IV. ①R281.3 ②R289.342 ③TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 121107 号

《本草纲目》《千金方》中的女人养颜经

作 者 / 肖素均

责任编辑 / 卅 三

封面装帧 / 姚姚工作室

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京市通州京华印刷制版厂

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版

印 次 / 2010 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 210 千字

印 张 / 16

ISBN 978-7-80741-927-3

定 价: 29.80 元

序 言



我是一名中医理疗师,从业已经10多年。

一直以来,我的顾客都很好奇,为什么30多岁的我会是一副“娃娃脸”,看起来也就20出头的模样。

有一次,我先生来中医院找我,一名新来的患者突然问道:“他是你父亲?”她可能觉得我们年纪相差挺大,而说话神情却很亲昵,所以有些疑惑。

事实上,我先生只比我大三岁,保养得不错,但或许是我看起来实在太年轻,所以被人误会了。

说上面这些,并非是要炫耀,而是想告诉大家,让自己的容貌比年龄小10来岁,其实真的不难。多年的专业经验让我总结出来,女人想做到驻颜有术,无外乎就是需要同时做好内部的调理和外部的养护。

现在很多女性为了养颜,就不断使用高级护肤品,或者听信广告宣传服用一些所谓的内服美容品。其结果是,不但没有起到养颜的效果,反而还扰乱了自己的内分泌,滋生出病症来。

我的患者大多是一些被妇科疾病折磨的女性。年纪轻轻,却被炎症、结节、湿热、气血两虚等病症找上。伴随这些病症的是她们脸色的暗黄、痘疹滋生、唇色不佳,甚至虚胖……

其实,这就是内部调理没有做好。

女人的内保养是很重要的,养颜要“由内而外”这句话很对。打个简单的比方,中医有句老话:“一脉不合,周身不安”,也就是说只要我们身体某处血脉不通,就会引起疼痛或疾病,身体不安康了,你的皮肤就好不了,气色就佳不了,人自然也就美不了了。

所以,要养颜,先要做好内部调理,再次是做好外部的养护。而内部调理和外部养护的最好方法,就是把中医本草的使用之道好好地融入我们的日常生活中。

中医本草养颜就是利用一些植物类的草药和食物,通过内服外敷等方式,达到美容养颜、抗衰老等功效。中国古代并没有现在这些名目繁多的护肤品,但古代的女人们却依旧将自己的肌肤调养得洁白如玉,面若桃花。武则天 60 岁面色白皙无斑,慈禧 70 岁而无皱无白发……这些女人青春常驻的事实都是中国本草养颜神奇之处的体现。

年近 60 岁的赵雅芝依然肌肤光洁白皙、优雅美丽,她在接受记者采访时说,自己对中医调理颇为精通:“针灸、中草药调理等,我都很喜欢研究。我一直认为,要想成为美丽的女人,不仅要做好表面功夫,还应该加强内部调养。”而著名医书《本草纲目》和《千金要方》就是赵雅芝研读和珍藏的养颜圣经。

年近 70 岁的潘迎紫依然面部无皱无斑、珠圆玉润,身材也十分紧致性感,她告诉记者,自己的保养秘方就是女王蜂的胚胎,而自己的这个秘方就是在《本草纲目》中得来的。

甚至于,欧洲皇室与好莱坞女明星们都开始迷恋起中医养颜法来,纷纷宣称自己是中医养颜的追随者。而《本草纲目》和《千金要方》的英译本在欧美地区大受欢迎的程度,印证了这些名媛、明星们对中医养颜的痴迷程度。

《本草纲目》是李时珍花了 27 年编撰的医学奇书,而《备急千金要方》(简称《千金要方》)是药王孙思邈汇集了自己 80 余年医学经验而成的医学圣经。

由此可见,这两本医书的权威性和有效性。所以,我们在自己日常的美容养颜时,可以多多采用《本草纲目》和《千金要方》中的养颜秘方。因为

这些最自然最根本的本草养颜方法能让我们的日常美容养颜变得更加的省事一些、经济一些、有效一些、长期一些、可靠一些以及健康一些。

内养篇 做好体内的调养,让美丽慢慢渗出来

..... 001

正如花瓣的鲜艳并不仅仅归功于清晨的露水,还要感谢给它提供养分和水的根与茎,枝与叶。对于女人来说,要想容颜美丽,仅仅只在脸上做足表面功夫是远远不够的。女人的美,源自体内,源自“脐下三分后花园”。女人只有调养好了“后花园”,养分才会源源不断地供给到脸上,美丽才会拥有坚实的力量和源泉,慢慢由内而外渗出来。

第一章 养颜瘦身,都应该由内而外 003

想变美女,首先得知道哪种养颜法是最好的 003

养颜的真谛——内部调理+外部护理 005

内外保养,都是越早越有效 007

第二章 做好了排毒,才能更好的养颜 010

排毒要从五脏六腑开始 010

长斑有口气,要注意给脾脏排毒 013

皮肤晦暗,要注意给肺脏排毒 015

额头长痘、舌有溃疡,要注意给心脏排毒 018

面黄头疼、乳腺增生,要注意给肝脏排毒 021

便秘,要注意给大肠排毒 024

第三章 内服调养,安抚五脏,让你又美又健康 027

内分泌决定了女人的容颜 027

内分泌失调,应该如何调理? 028

保养好卵巢,就是在保鲜你的女人味 031

饮食,要天然均衡 034

不要迷信“吃全素” 036

第四章 养足气血,让你娇艳如花、神清气爽 039

脸色暗沉,多是气血不足 039

补血,要有技巧的吃 044

补气,要有技巧的养 048

肾虚不只是男人的问题 051

第五章 瘦身,其实也属于内部调理 054

内保养,别忘了减肥 054

过度肥胖,会让女人气血两虚 057

中医药方,让你胸部变挺、变紧实 060

吃掉腰部多余脂肪 063

让你的臀部翘起来 066



外护篇 加强外部护养,让你的美丽加分,年龄减半



..... 069

女人天生爱美,但天生再美的女人,如果放弃了后天的调养,那美丽的容颜,也会像一朵失去爱护的鲜花一般,逐渐枯萎,随着岁月的侵蚀失去颜色。而那些姿色平凡的女人,却凭着后天的努力,一点点在肌肤上辛勤耕耘,直到有一天,她们的耕耘有了收获,她们的美丽,不曾被时间侵蚀,平凡的容颜也开始绽放光彩。世界上没有丑女人,只有懒女人,只要加强外部护养,自然能青春常驻,美丽加分。

第六章 清洁,是皮肤护理的基础 071

皮肤护理,从清洁开始 071

怎么洗脸才能达到美容的效果? 074

清洁皮肤时需要注意的细节问题 076

第七章 保湿,是皮肤护理的关键 080

肌肤不缺水,保养才有效 080

良好的饮食习惯,让身体得到更好的滋润 083

保湿面膜的使用,要看肤质而定 086

天天请皮肤“吃”黄瓜,就能轻松拥有水嫩肌肤 089

第八章 坚持防晒——皮肤不老的王道 092

皮肤要不老,把好防晒关 092

吃出来的“防晒霜”	094
好习惯“胜过”防晒霜	097
第九章 美白不是你想的那么难	099
让讨厌的色斑走开	099
清除面部暗沉,让皮肤健康白皙	102
外护内养,让你的皮肤白里透红	105
省钱又实用,本草美白面膜 DIY	108
按摩美白穴,让你白到发亮	111
祛除“熊猫眼”,告别黑眼圈	113
眼珠美白,别让自己“人老珠黄”	116
第十章 缩小毛孔,让细致皮肤透出来	119
毛孔为什么会变得粗大呢?	119
毛孔能缩小吗?	122
本草秘方:毛孔粗大的具体拯救方法	123
定期去角质,让毛孔自由呼吸	127
第十一章 抗衰防老大作战	130
抗衰老,从知道皮肤是怎么衰老开始	130
想要显年轻,这样吃最好	133
最经典的本草去皱法	135
学会给自己的心灵减压	137
定期密集保养,推迟皱纹到来	139
第十二章 要趁早保养,但也不能过度保养	142
过度保养,好皮肤也会变糟糕	142
你保养过度了吗?	143
保养过度后,让你皮肤“断断食”	145

细节篇 注意细节保养,让美丽“无处不在”

..... 147

女人的美,美在精致,美在细节。当你所有的细节保养到位时,你的一举手,一投足,都会让人将目光情不自禁地投向你。而那些没有注重细节保养的女人,就像一个被仿制的LV包包,乍看之下虽还算漂亮,却容不得走近细看,不然,总觉得有些许遗憾。

第十三章 小而紧实的脸部,是让你年轻的关键 149

中医草本的几个瘦脸食疗小方法 149

简单有效的中医穴道按摩瘦脸 152

巧喝草本花茶,轻松瘦脸 153

第十四章 学会对身体各部位进行重点保养 156

不要疏忽保养的死角 156

头发滋养护理的几个要点 158

唇齿生香的芬芳锦囊 161

别让脖子泄露你的年龄 163

纤纤玉手“护”出来 165

“足”够美丽,还要“足”够健康 168

私密之处,更需要细心呵护 170

第十五章 好习惯,让你的保养加倍有效	172
良好的生活习惯,是内保养的基础	172
良好的护肤习惯,是外保养的关键	174
好的饮食习惯是女人养颜的关键	176
老熬夜,你容易老得快	179
女人要睡好觉,会睡觉	181
注意那些让你越来越丑的生活小细节	183
正确的方法,能让保养品的功效最大化	187

修炼篇 懂得关爱自己,让美丽与魅力并存

..... 191

女人在学会装扮之前,一定要先懂得关爱自己。只有最关爱自己的女人,才会将自己如一尊精心雕琢的水晶工艺品一样小心呵护,精心保养,才能让自己在经年累月的时间磨砺中,美丽与魅力渐渐一齐绽放。

第十六章 随时随地,关爱自己 193

女人那几天,肚子疼怎么办 193

特殊时期,需要特别的养颜技巧 195

抱恙在身的时候,一定要保持好心态和好胃口 198

怀孕时,要巧运动,巧饮食 200

做好产后保养,让青春与美丽重现 203

呵护更年期的自己,做美丽熟女 204

职场女性要对自己更呵护 206

吃得对,才能不衰老 209

第十七章 年轻与美丽,都是可以“装”出来的 212

“穿”出来的青春 212

巧造型,让自己疯狂“减龄” 214

打造适合你的独特气质美 216

穿对色彩提升自己的气质	218
不同年龄需要不同的化妆技巧	220
巧用高科技,让你旧貌换新颜	223
第十八章 心灵保养,年轻从“心”开始	227
良好的心态让你永远 20 岁	227
轻松应对“年龄恐惧症”	230
女人生活别太焦虑	232
心里压力大,皮肤很受伤	234
怎样才能有效的减轻心理压力?	235
甜甜笑笑,年龄少少	238



【内养篇】

——做好体内的调养,让美丽慢慢渗出来

正如花瓣的鲜艳并不仅仅归功于清晨的露水,还要感谢给它提供养分和水的根与茎,枝与叶。对于女人来说,要想容颜美丽,仅仅只在脸上做足表面功夫是远远不够的。女人的美,源自体内,源自“脐下三分后花园”。女人只有调养好了“后花园”,养分才会源源不断地供到脸上,美丽才会拥有坚实的力量和源泉,慢慢由内而外渗出来。

第一章 养颜瘦身,都应该由内而外

养颜最重要的,就是应该做到由内而外。只有我们的身体调理好了,皮肤才能健康,才会有好气色、好光泽。一旦你的皮肤健康了,有气色和光泽了,你就会比以前漂亮,也会比实际年龄年轻许多。

想变美女,首先得知道哪种养颜法是最好的

【女人养颜故事】

小敏的皮肤一直都不算好,很干,不白,毛孔也有些粗大。从大一开始,她就认真的保养起自己的皮肤来,每日都认真的清洁脸部、拍爽肤水、抹日霜晚霜。听到同学之间盛传什么护肤品好,什么内服药能美容,她也会跟着买来用。

半年以后,小敏发现自己的皮肤不仅没有变好,反而毛孔更加粗大、痘痘也开始滋生。

小敏的问题就出在,不了解自己的皮肤和身体状况,没有根据的进行保养,结果越保养皮肤越差。其实,试想一下,很多女性都存在这样的情况。

当你脸上冒出第一颗青春痘的时候,你是不是哪怕省下一星期的晚餐