

《千金方》

中的美容养颜经

调理女性阴阳五行的国医宝典

李建才
范海燕

著

回归自然的中医美颜秘籍 · 秉承内外兼修的美容兵法

9种美女体质：认清体质，区别对待，有针对性地进行调养

109个美颜妙方：补气活血，平衡脏腑，打下天然美人基础

56套抗衰按摩法：经脉通调，以内养外，让美丽无死角

365个美容奇招：小窍门大攻略，肌肤与你越变越美

77套美人保健功法：让身体轻松起来，塑造“S”形梦幻美女

淘宝旗舰店
<http://cqc.b.taobao.com>

千金方

《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部综合性医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿、五官、各科，以及预防医学、食疗、养生等方面。

《千金方》共分为三十卷，其中《妇人方》一卷，专门论述妇科疾病。

《千金方》是中医史上第一部系统论述妇科疾病的专著，对后世妇科医学的发展产生了深远影响。



《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部综合性医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿、五官、各科，以及预防医学、食疗、养生等方面。

《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部综合性医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿、五官、各科，以及预防医学、食疗、养生等方面。

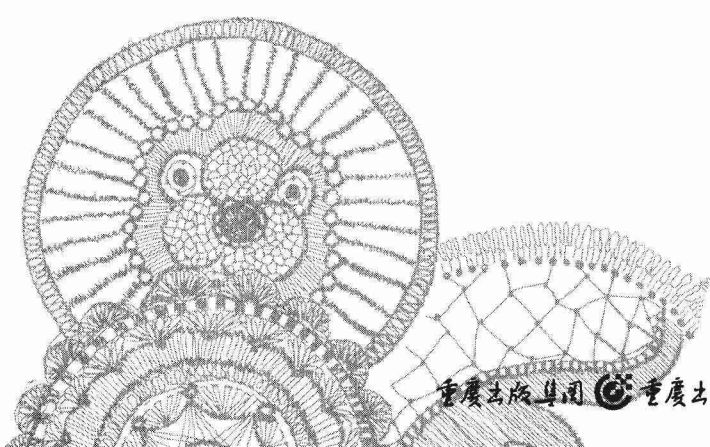
《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部综合性医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿、五官、各科，以及预防医学、食疗、养生等方面。

《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部综合性医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿、五官、各科，以及预防医学、食疗、养生等方面。

《千金方》
中的美容养颜经
调理女性阴阳五行的国医宝典

李建才
范海燕

著



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

《千金方》中的美容养颜经——调理女性阴阳五行的国
医宝典/李建才,范海燕著. —重庆:重庆出版社,2010.6
ISBN 978-7-229-02082-8

I. ①千… II. ①李… ②范… III. ①千金方—女性
—美容—基本知识 IV. ①R289.342②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 070281 号

《千金方》中的美容养颜经 ——调理女性阴阳五行的国医宝典

《QIAN JIN FANG》ZHONG DE MEIRONG YANGYAN JING
——TIAOLI NÜXING YINYANG WUXING DE GUOYI BAODIAN
李建才 范海燕 著

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 钟丽娟
装帧设计: 八 牛
绘 图: 李柯璿

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

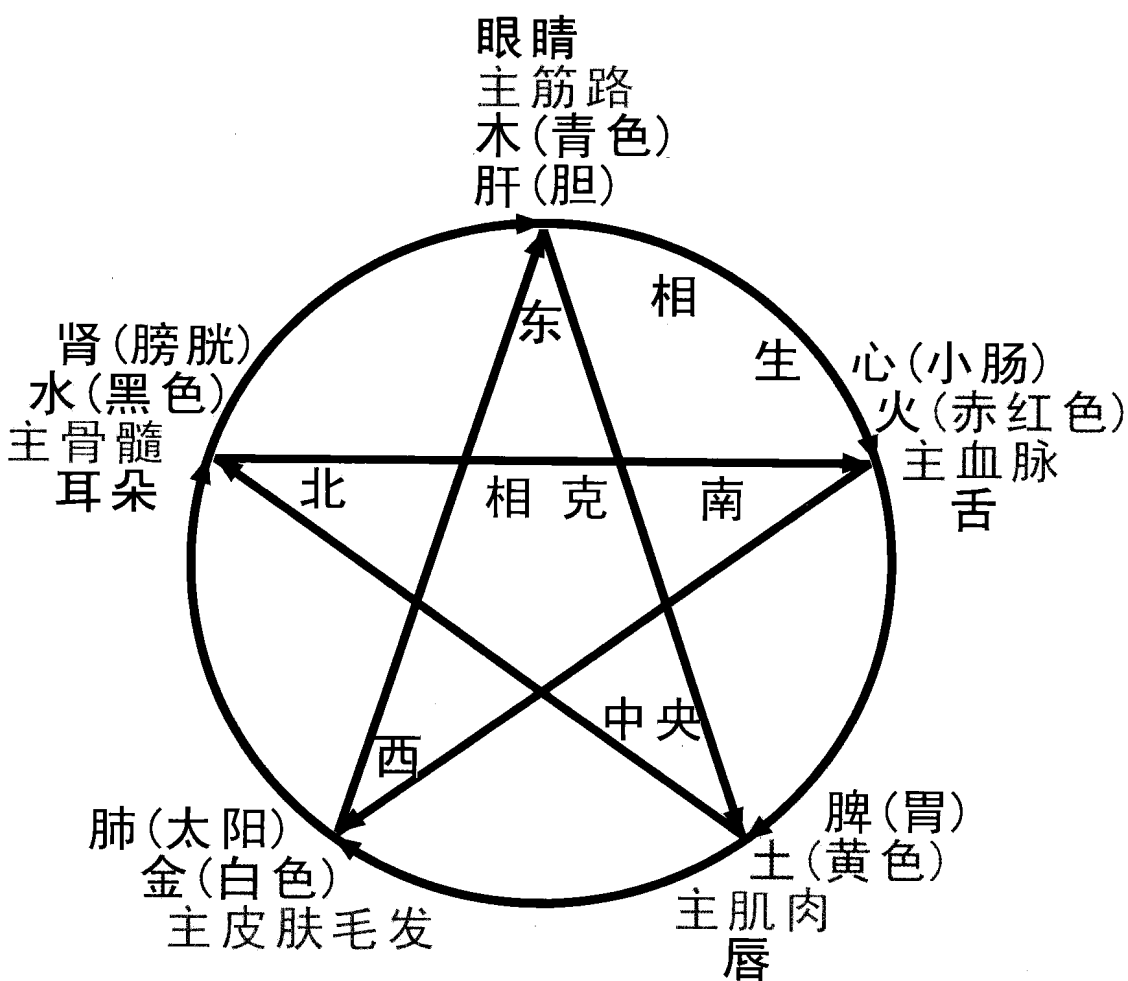
E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

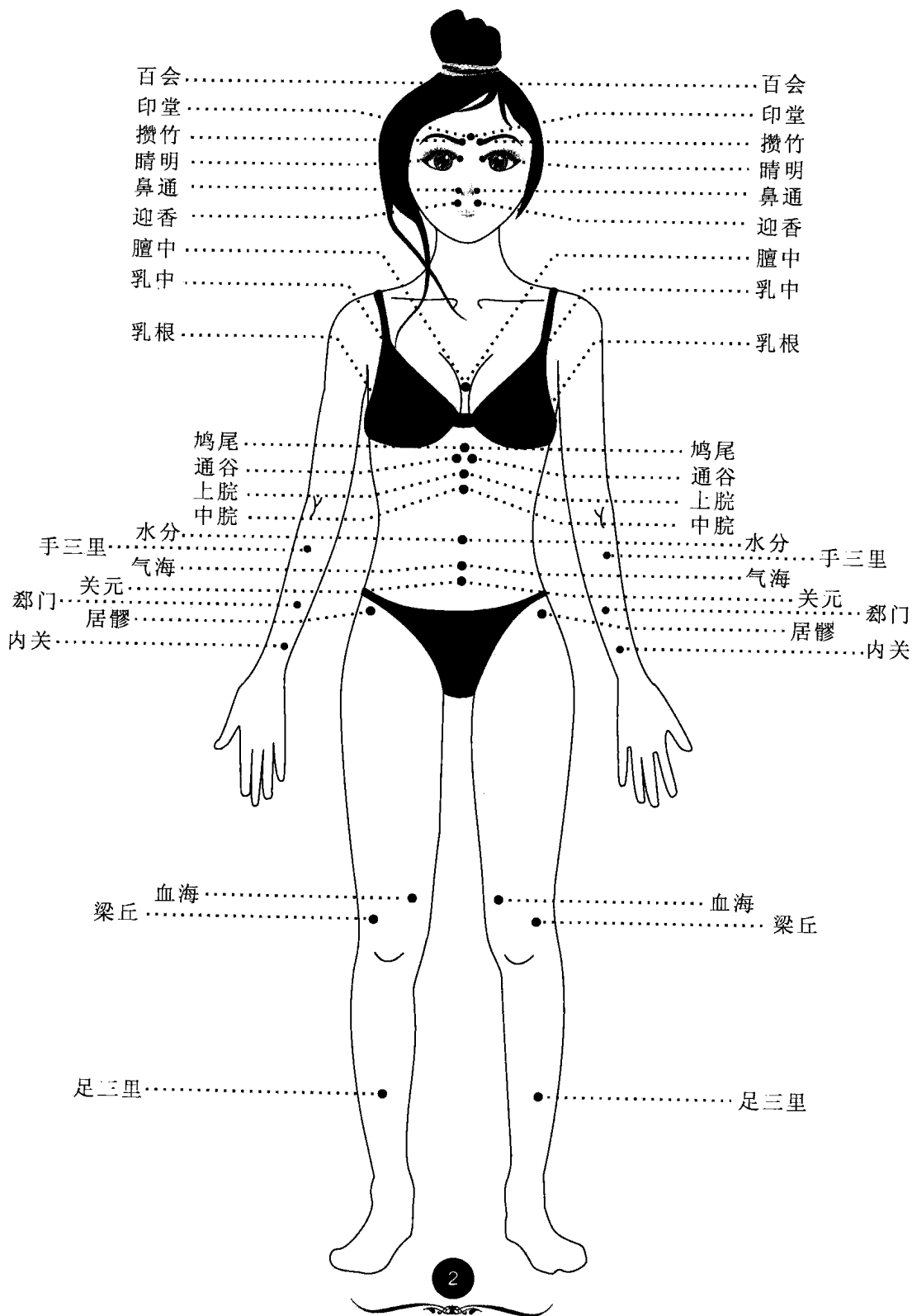
全国新华书店经销

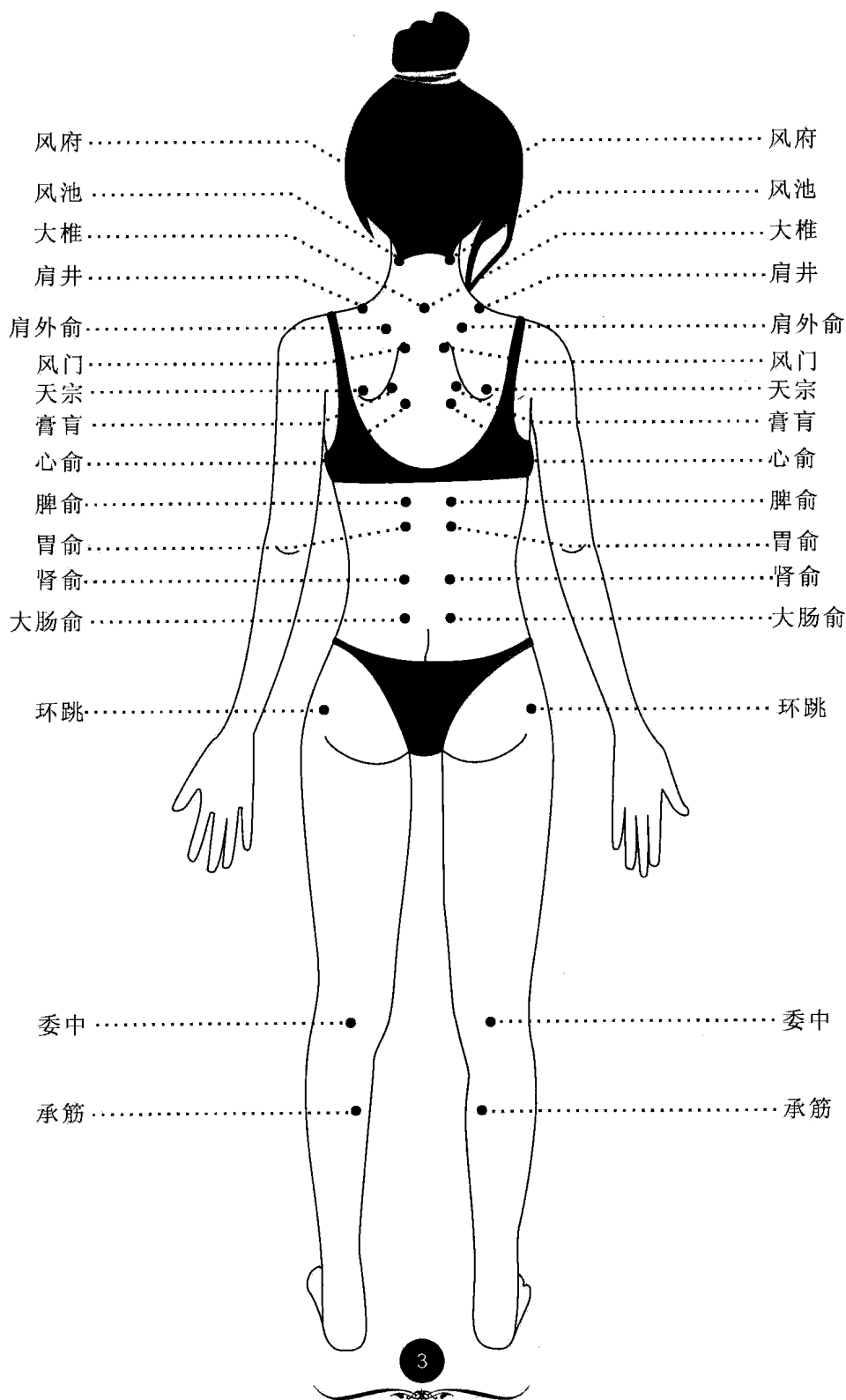
开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 14.75 字数: 216 千 插页: 8
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978-7-229-02082-8

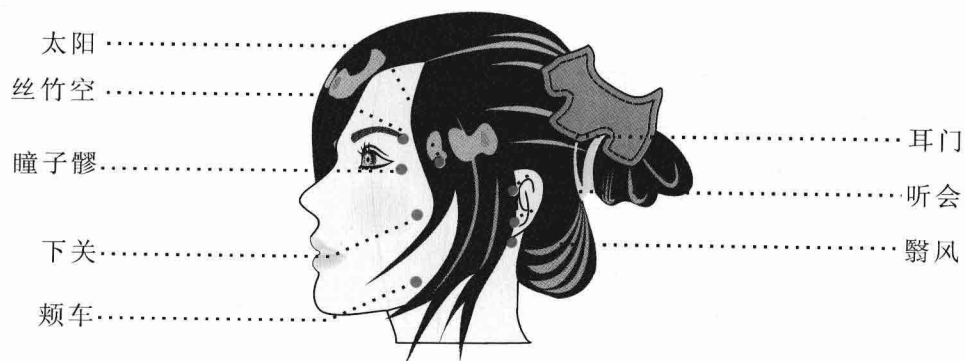
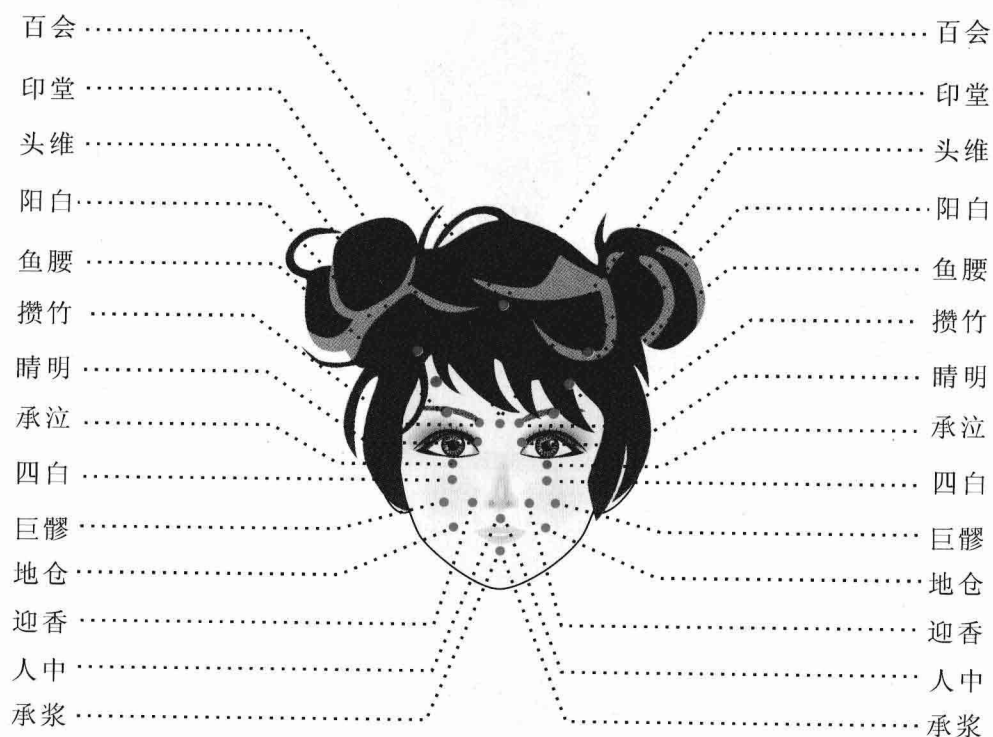
定价: 28.00 元

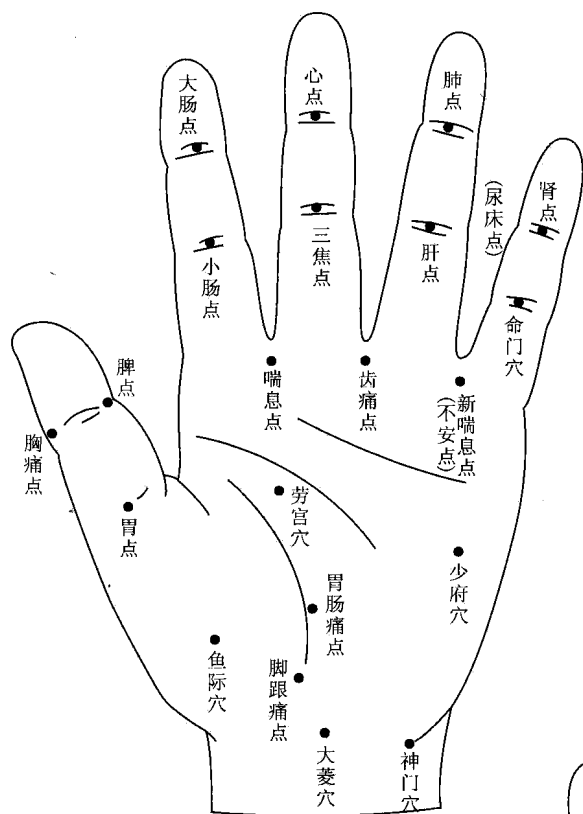
如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

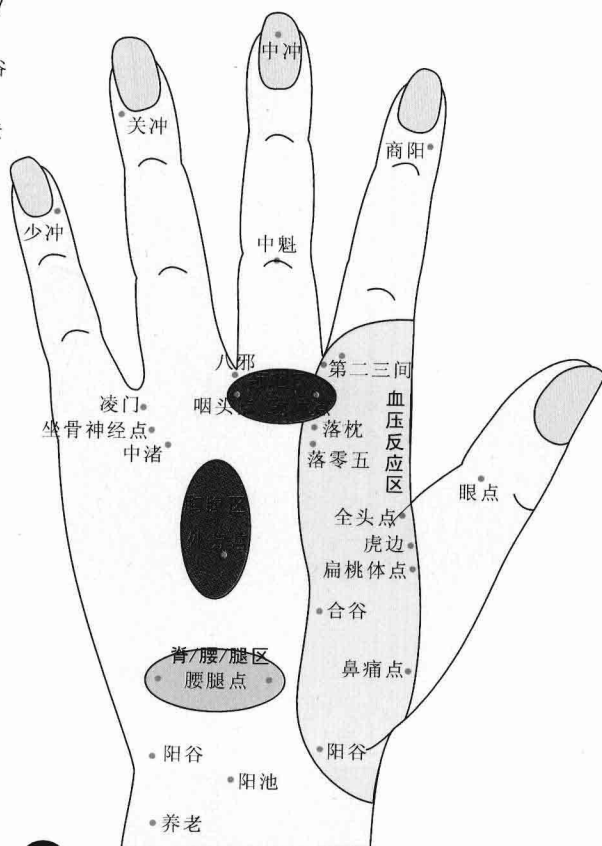
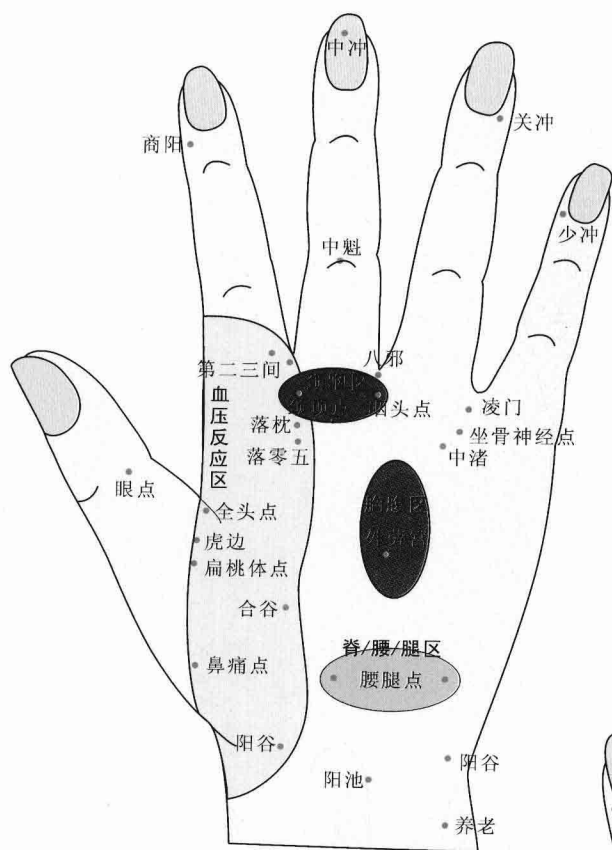


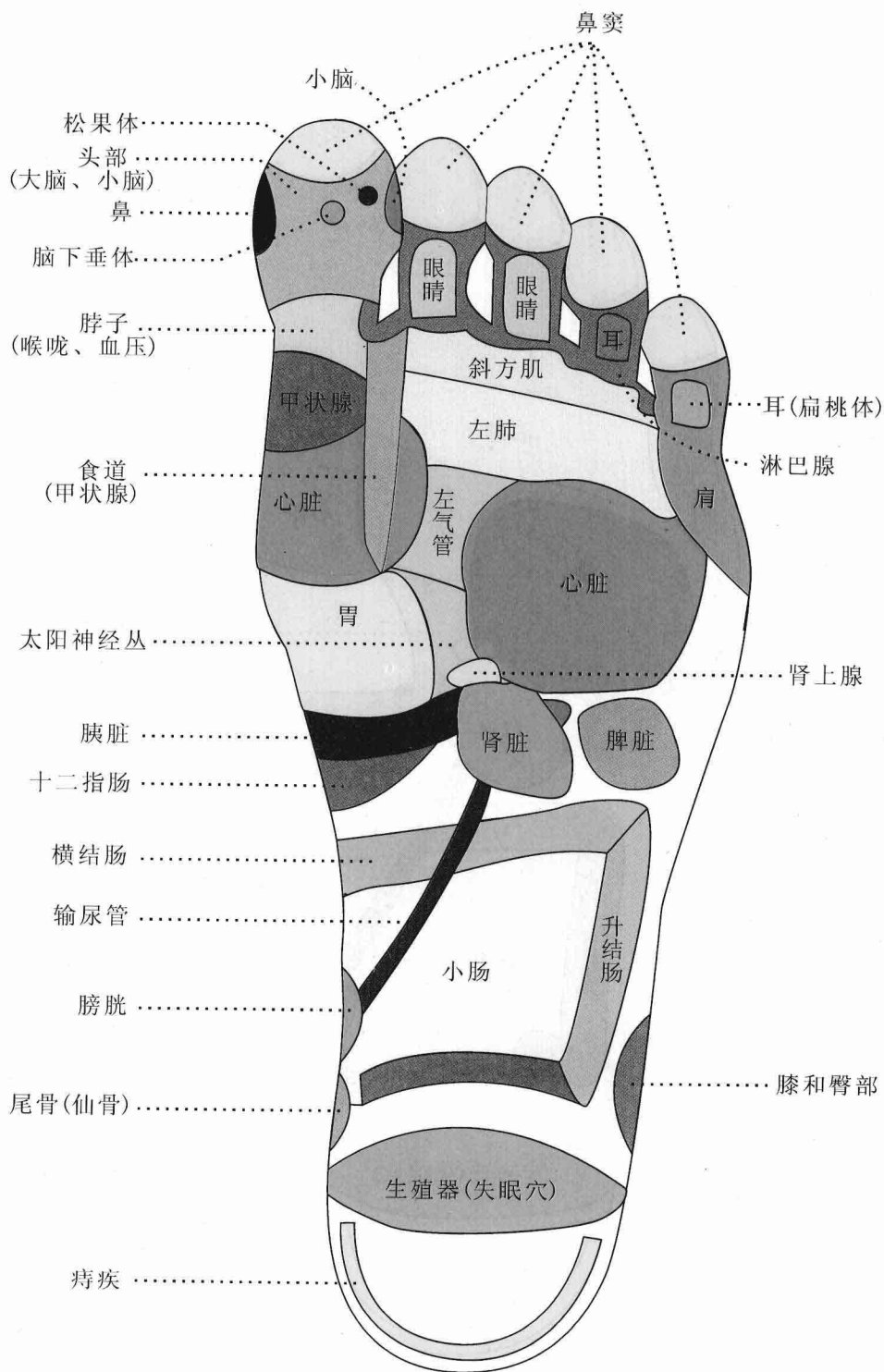












序

唐代医学大家孙思邈被中医美容界称为中医美容史上的一代巨匠,我们不得不感谢这位一代药王和他所著的《千金方》,正是他通过这本书把美容养颜的秘方带入了平常人家。

在孙思邈之前,美容之法是上流社会豪门贵妇的专利。在当时,面脂、口脂是皇帝赏赐给臣下之物,可见其稀缺珍贵,而且美容面药在医门是保密的,子弟不许泄露,只为少数人占有。平民百姓自然是很难享受到美容带来的容貌。然而孙思邈敢于站出来抨击那种不公,著《千金方》将诸多美容养颜之法公之于众,并提出了“家家自学,人人自晓”的平民美容理念。

今天,我们生活在一个美容业极为发达的时代,似乎显得更加幸运,但相较于古代美人“增之一分则太长,减之一分则太短;着粉则太白,施朱则太赤,眉如翠羽,肌如白雪,腰如束素,齿如含贝”的自然之美,少了些许灵动。

《千金方》中有关美容护肤方面的理论和方法,内容之丰富,涉及面之广,用意之深,方剂之多,都是在它之前所未见的。在这里,我们提炼了许多《千金方》中的精华,伴随大家一起修炼那些返璞归真,更贴近自然的美颜秘籍。

千金方

中的美容养颜经

调理女性阴阳五行的国医宝典

1

序

1

第一篇 美丽的女人要懂得知己知彼

2

第一章 知道自己是什么体质吗

2

第一节 对证体质才能更美丽

6

第二节 “瘦美人”原来是阴虚

10

第三节 气虚造就了“懒美人”

15

第四节 血淤制造的“斑美人”

18

第五节 “冷美人”竟是因为阳虚

22

第六节 “胖美人”是痰湿惹的祸

26

第七节 湿热让你变成“痘美人”

30

第八节 气郁积成“愁美人”

34

第九节 特禀的“娇美人”

37

第十节 阴阳平和,才是大美人

42

第二章 认清美丽的敌人

42

第一节 衰老,可以延缓的秘密

46

第二节 平衡脏腑,天下方可太平

51

第三节 气血畅旺能使容颜如花般娇艳

55

第四节 经脉通调让美丽无死角

59

第五节 畅达情绪可练就雍容气度

63

第六节 抵抗外敌,捍卫美丽不被侵害

69

第七节 食可养人,亦可害人

74

第八节 别当懒虫,也别做工作狂

78

第九节 让环境助你一臂之力

81

第二篇 美容兵法需要内外兼修

第一章 做个天人合一的大美人

82 第一节 打造“千金”的孙氏独家美容养身之道

88 第二节 顺应四时的美容养生最智慧

96 第三节 动静相兼、劳逸结合的美容调理最和谐

100 第四节 美人是“吃”出来的

第二章 学会做美容餐

108 第一节 美白餐

113 第二节 祛斑餐

116 第三节 祛痘餐

122 第四节 亮肤保湿餐

126 第五节 细肤抗皱餐

129 第六节 减肥美体餐

第三章 让经络活泛起来

132 第一节 穴位疗法

137 第二节 运动让身体轻松起来

第四章 药物的内服外敷

140 第一节 不适来临时

144 第二节 千金方中的独家美容秘籍

第五章 修养出来的气度

148 第一节 与抑郁说再见

150 第二节 保持快乐的心境

152 第三节 建造属于自己的精神家园

第六章 岁月知多少 美人修炼训练营

154 第一节 养个水灵灵的小“千金”

156 第二节 做个娇美的大“千金”

158 第三节 好妈妈少不了千金方

161 第四节 平稳度过更年期

164 第一章 怎样做一个精神奕奕的美人

164 第一节 自信的美人惹人爱

166 第二节 善于过日子的美人才会享受生活

167 第三节 着装品味与养生

171 第二章 怎样才能耳聪目明

171 第一节 水润香唇保养术

175 第二节 亮出水汪汪明眸

180 第三节 鼻子和耳朵需要疼爱

185 第三章 怎样拥有年轻的容颜

185 第一节 翻开基础护肤新的一页

191 第二节 美脸不留小瑕疵

197 第三节 精益求精的动感全身

204 第四章 塑造“S”形梦幻美女

204 第一节 不愁拥有上镜小脸

206 第二节 美胸让你更性感

209 第三节 还你纤细手臂

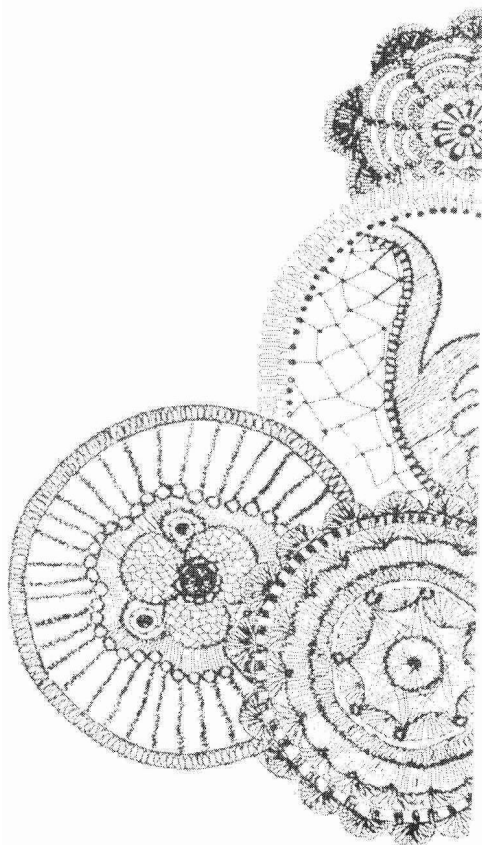
211 第四节 露出美丽背部

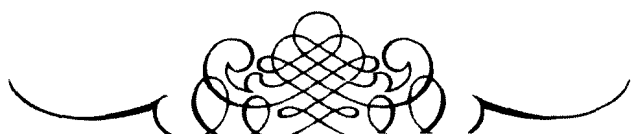
212 第五节 健康塑腰腹

215 第六节 不知不觉就能美臀

216 第七节 打造修长美腿

218 第八节 中医养出瘦身美女





第一篇 美丽的女人要懂得知己知彼

自古就用“如花似玉”来形容女子的容颜，每一个女人都隐约担忧盛年难再。尽管现在美容院琳琅满目，护肤品五花八门，然而女人在面对自己的肌肤、身材等问题时，还是无所适从。追根究底，就是女人们还不懂得知己知彼。

女人们不了解自己脸上的痘痘和老是口干发苦可能是一回事，可以通过除湿热来解决；更不清楚自己脸上的斑点和月经不调也可能是一回事，也许通过活血化淤可以解决……所以美颜光做“表面功夫”还不够，必须足够重视自己的身体，从而了解到自己的体质。同时，女人们还要了解各种食品、护肤品、健身运动的特点，才能从中寻找到适合自己的那一套生活方式。

常言道“久病成医”，美颜也是这样的，各种肌肤和身材问题都是一些病兆，只有追根究底，知己知彼，才能达到“药到病除”的美颜效果。