

超值全彩  
珍藏版

多彩生活馆

绽放由内而外的美丽



# 《黄帝内经》和《本草纲目》中的 女人养颜养生经

专属中国女性的养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈

追求靓丽容颜、  
梦想青春常驻、美丽  
相伴一生是每个女人  
的梦想。



兰若生 林霖◎编著

告别化妆品

国医绝学  
权威经典  
活学活用



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# 《黄帝内经》和《本草纲目》 中的女人美颜养生经

兰若生 林霖 / 编著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜养生经 / 兰若生, 林霖编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5502-4622-5

I. ①黄… II. ①兰… ②林… III. ①《内经》—女性—美容—基本知识②《内经》—女性—养生(中医)—基本知识③《本草纲目》—女性—美容—基本知识④《本草纲目》—女性—养生(中医)—基本知识 IV. ①TS974.1 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 147836 号

## 《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜养生经

编 著: 兰若生 林 霖

责任编辑: 王 巍

封面设计: 彼 岸

责任校对: 赵宏波

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京世纪雨田印刷有限公司 新华书店经销

字数516千字 720mm×1020mm 1/16 28印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4622-5

定价: 75.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656



爱美之心，人皆有之。对于女人而言，美丽更是一个长久的追求。自古代起，人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中，得到了许多有益的经验。如今的女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，使用前人闻所未闻的药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。

早在几千年前，我们的祖先就已经学会用捣碎的草药和草药的汁液来帮助伤口愈合和抵御外界对肌肤的伤害。许多世纪以来，我们已经发现更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法。在我国古代的医药学书籍中，就有许多关于美容养颜方面方法和理论的记载。如在我国古代医学经典巨著《黄帝内经》中，便有大量关于养颜护肤方法的记载；而另一部在中国医药学史上同样有着举足轻重地位的著作《本草纲目》中，也载有很多美容养颜方面的知识。

现代的人们，在追求美丽的道路上，不断前行。各种各样的美容产品、方法、知识不断出现，但是人们却愈加迷茫。现代的科学技术和医药水平确实可以达到惊人的效果，但是不论是手术还是药物，其带来的负面作用不容忽视。只有安全有效而无负担地让女性美丽起来，这才是真正的美丽。这样的美丽途径，在我国博大精深的中医传统理论里面，俯拾即是。我国的医药学传世著作《黄帝内经》和《本草纲目》中，所包含的美容养颜知识，足以让我们去寻找和品味了。

《黄帝内经》是我国医药学宝库现存成书最早的一部医学典籍，它建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”等基本理论，是一部关于生命的百科全书。它关注的是生命的根本，是五脏六腑、气血流动、调养精神、经络畅通。它向我们传达的是一种内养的思想，

通过内在的调养，来调养脏腑，调整气血，调养精神，调整经络来达到健康的美丽。《本草纲目》是我国医药学之集大成之作，其中收录药物1892种，辑录药方万余剂。《本草纲目》不仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养颜美体的秘籍，书中收录和记载了七千余条护肤、养颜、减肥、增寿的医论和药方，指导人们用传统养生的方法来祛病养颜。

本书从《黄帝内经》和《本草纲目》两书浩瀚的医学理论及方剂中挖掘出其中关于美容养颜的内容，与现代养颜理论结合，针对当前女性常见的美容养颜问题，做了详尽而科学的讲解，帮助女性用内养的方式养颜，是一部女性养颜的经典之作。

上篇《黄帝内经》中的女人美颜养生经介绍了《黄帝内经》中的基础养颜理论，内部调养外部养护的方法。《黄帝内经》认为，外部容颜的美丽来自于内在的调养，特别是腹部的呵护。因为腹部是五脏六腑之宫城，而外在容貌的很多瑕疵皆因脏腑不调所致。所以养颜须从五脏的保养开始，五脏和则阳气足、精神旺、气血充沛、全身经络畅通，女性自然明媚动人。本篇讲述了养护阳气、精神、气血、通经活络的具体方法和养颜意义，养护腹部及五脏六腑的美容作用，全身十二经络对美容的影响，护理皮肤、减轻皱纹、保持身材的具体操作，四季护肤、早晚养颜、不同时期美容的注意事项，通过饮食、睡眠、运动来调理身体的细节要领。本篇同时附有《黄帝内经》养生祛病法则，指导大家运用经络穴位来治疗各种女性常见病。

下篇《本草纲目》中的女人美颜养生经，介绍了《本草纲目》中的颜面养护方法、美容养生食物、女性全方位保养秘方。《本草纲目》作为一部药典，主要介绍了各种药物的性味及功效，本篇则提炼出其中关于美容养颜方面的知识，并进行了梳理分析，分别讲述了美白肌肤、祛斑护肤、各种问题肌肤的草本护理方案，利用本草进行抵抗衰老、排毒塑体、内外全范围护理女性的具体措施。希望女性读者可以通过本书找到适合自己的养颜方案，真正由内而外地绽放自己的美丽，呵护一生、优雅一生、美丽一生。



## 上篇

## 《黄帝内经》中的女人美颜养生经

### 第一章 《黄帝内经》基础养颜方，永不变更的美容概念

- 养颜首先要养阳，阳气是我们身体里最好的养颜大药..... 018
1. 阳光美女离不开阳气的温煦 ..... 018
  2. 阳气旺盛，百病不侵人不老 ..... 019
  3. 湿邪作祟，阳虚的女人老得快 ..... 020
  4. 经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重 ..... 021
  5. 人体哪些部位最易受寒气侵袭 ..... 022
  6. 《黄帝内经》教你判断体内是否有湿邪的方法 ..... 024
  7. 做个暖女人就是对自己最好的呵护 ..... 025
  8. 要做暖女人其实很简单，从日常生活中入手就可以 ..... 025
  9. 泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑 ..... 026
- 养颜必养精气神，精神十足的女人自然明媚动人..... 028
1. 精神十足才能明媚动人，每个女人都应该懂得涵养精气神 ..... 028
  2. 养足精气神，女人自然就美了 ..... 030
  3. 十分钟的冥想，一整天的美丽 ..... 032
  4. 养生养颜也要达到一种精神“静”界 ..... 034
  5. 关注神门穴——精气神出入的门户 ..... 035
  6. 微笑导引养神法是最好的养颜调神法 ..... 036
- 女人以血为用，血足才能任芳华流转，魅力不减..... 037
1. 补血，女人一生的必修课 ..... 037

2.血，以奉生身，莫贵于此 .....	038
3.补血养血的第一女人汤——四物汤 .....	039
4.每个女人都要掌握一些补血良方 .....	040
5.善补女人血的家常食物 .....	041
6.告别贫血，做红润女人 .....	043
<b>《黄帝内经》的启示：激活全身经络比用任何化妆品都管用 .....</b>	<b>046</b>
1.经络学说是古代中医最神奇的发明 .....	046
2.丽质非天生——经络就是赋予我们美丽的魔法 .....	047
3.天天敲大肠经和胃经就是非常妙的不老秘方 .....	048
4.肾经是给女人带来一生幸福的经络 .....	050
5.衰老早现，从脾经上着手解决 .....	052
6.驱除体内毒素，非大肠经莫属 .....	054
7.双手摩面就能让你永远年轻 .....	055
8.内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 .....	056
9.最简单的美白养颜法：按压四白穴 .....	057
10.享受快乐，拒绝衰老就找三焦经 .....	058



11.美丽不求人——经络穴位其实很好找 .....	059
---------------------------	-----

## 第二章 生命的根本在腹部，养好腹部就能容颜常驻

腹部为五脏六腑之宫城，女人的青春和衰老都由它决定 .....	062
--------------------------------	-----

1.从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏六腑 .....	062
-----------------------------	-----

2.腹部为五脏六腑之宫城，能决定女人的青春和衰老 .....	063
--------------------------------	-----

3.大部分外表瑕疵都是因为脏腑失调导致的 .....	064
----------------------------	-----

4.美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑 .....	065
-------------------------	-----

5.想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛” .....	067
----------------------------	-----

6.养脏腑养容颜也应关注“面王”——鼻 .....	067
---------------------------	-----

7.也给五脏六腑“看手相” .....	068
---------------------	-----

8.动动手、动动脚，调养脏腑就这么简单 .....	070
---------------------------	-----

9.原地不动，念“六字诀”就可调理脏腑 .....	071
---------------------------	-----

### “形诸外必有诸内”：女人养颜定要从保养五脏开始 .....

1.女人以肝为天，养肝最当先 .....	073
----------------------	-----

2.把心养好才能拥有形神兼备的美 .....	075
------------------------	-----

3.补肾不是男人的专利，女人同样需要 .....	077
--------------------------	-----

4.嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾 .....	080
---------------------------	-----

5.要想皮肤好，一定要把肺养好 .....	081
-----------------------	-----

6.花容月貌都来自胃的摄取 .....	084
---------------------	-----

7.壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽” .....	085
--------------------------	-----

8.肠道不健康，美丽就会化为乌有 .....	087
------------------------	-----

9.呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素 .....	089
------------------------	-----

## 第三章 内因决定外貌，在《黄帝内经》中寻找让自己变年轻变漂亮的方法

二八佳人青春无敌，无瑕肌肤的秘密武器就在《黄帝内经》 .....	092
----------------------------------	-----

1.保养肌肤，先分清肤质 .....	092
--------------------	-----

2.肤色不好，问题可能在五脏六腑 .....	094
------------------------	-----

3.读懂《黄帝内经》，谁都能拥有雪莲般清透白皙的脸 .....	095
---------------------------------	-----



4.下“斑”以后更美丽 .....	098
5.美容先要抽“丝”剥茧 .....	100
6.做十足小美女，先要让黑头死光光 .....	101
7.就要完美主义，拯救“熊猫眼”小绝招 .....	103
8.轻松变回“瓷娃娃”，“大油田”肌肤的养护方案 .....	104
9.天然去雕饰，痘痘去无踪 .....	106
10.为自己的面子“扶贫”，每个女人都能面若桃花 .....	109
<b>越老越美不是梦，《黄帝内经》减龄魔法还你年轻靓丽</b> .....	<b>111</b>
1.做女人永不老，紧致肌肤有妙法 .....	111
2.排出毒素，从根子里散发青春魅力 .....	112
3.养好卵巢，女人才能更年轻 .....	114
4.别在你的脸上留下岁月的“纹路” .....	117
5.补阴就是最有效的抗衰老面霜 .....	119
<b>解读《黄帝内经》中的塑身秘方，每个女人都可以苗条健康</b> .....	<b>122</b>
1.减肥塑身要用“绿色”方法 .....	122
2.几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹 .....	123
3.做女人“挺”好——永不过时的丰胸秘方 .....	125
4.每个女人都能拥有承上启下的玲珑柳腰身 .....	127
5.臀部问题大抄底 .....	130
6.极品美女的纤腿秘籍 .....	131
7.将健壮手臂按摩出柔美线条 .....	133
8.太瘦也不美，不胖不瘦两相宜 .....	135
9.常喝沙苑子茶，展现丰满性感之美 .....	136

#### 第四章 美丽其实很简单，研读《黄帝内经》做自己的美容大师

<b>变美很简单，吃吃喝喝就是挽救我们容颜和青春的大功臣</b> .....	<b>138</b>
1.食物中有神秘的、最好的养颜能量 .....	138
2.再掀素食养生美颜革命 .....	140
3.“粮”全“食”美，慧眼识杂粮 .....	142

4.早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少 .....	144
5.每个女人都与水有一段不解之缘 .....	145
6.中医补水，由内而外润出来 .....	147
7.养颜靓汤，口腹之欲与滋养容颜的双重盛宴 .....	149
8.不要忘了粥补这款养颜良方 .....	150
9.适度节食是可以延续的养颜主旋律 .....	152
10.茶清香，人清秀——加入“爱茶一族”吧 .....	154
11.水果养生抗衰老，常吃能把青春葆 .....	156
12.女人如酒，历数那些女人们的养颜回春酒 .....	159
<b>清甜梦乡中享受惬意美丽，会睡的女人才能一直美到老 .....</b>	<b>163</b>
1.像赫本一样美——“懒美人”专用的睡眠养颜真法 .....	163
2.给身体“缓带”，睡个轻松舒适的“美容觉” .....	166
3.失眠的完美解决方案 .....	168
<b>爱运动爱美丽，动感美女才能拥有健康的白皙红润 .....</b>	<b>171</b>
1.清晨瑜伽伸展运动——练就身轻骨柔的氧气美女 .....	171
2.美女甩手功，轻松甩走亚健康 .....	172
3.打坐，以静制动的养生美颜功 .....	173
4.游泳健身又美体，做一条快乐自在的“美人鱼” .....	174
5.健美操——时尚人士的爱美选择 .....	175
6.缓解疲劳，保持向上的青春活力 .....	176
7.形劳而不倦，畅享运动带来的动感魅力 .....	178

## 第五章 《黄帝内经》养护不限时，每时每刻都要靓丽100分

<b>懂得养颜真谛的美女要熟知四时变化 .....</b>	<b>182</b>
1.养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则 .....	182
2.春季是保养容颜最好季节 .....	187
3.春季护肤关键词：少油、多水 .....	190
4.做个夏季里如花般娇艳的女人 .....	192
5.夏季美食谱，爱美就要这么吃 .....	194

6.秋冬到，该给肌肤排排毒了·····	196
7.秋“收”，容颜也要跟着收获·····	197
8.冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作·····	198
9.冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒”·····	200
<b>从早到晚，漂亮女孩一天二十四小时里的养颜真经·····</b>	<b>202</b>
1.清晨一杯水，肌肤水当当·····	202
2.早盐晚蜜，简单至上的女性养颜经·····	203
3.下午三点到五点，减肥最好时机·····	204
4.晚餐时刻，要美丽就要管好你的嘴·····	204
5.睡前泡泡脚，调理脏腑容颜好·····	205
6.夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽·····	206
<b>时刻关爱自己，女人变老的很大原因就是特殊时期没养好·····</b>	<b>208</b>
1.月经初潮，绕开误区让青春更富光彩·····	208
2.快乐食物齐登场，还经期无恙心情·····	209
3.青春期保健乳房——影响女人一生的秀挺·····	211
4.在最佳怀孕期要孩子·····	212
5.呵护生命的摇篮——子宫·····	213
6.阴部保养——关乎女人一生的幸福·····	215
7.呵护乳房，成全女人的骄傲与荣光·····	217
8.做健康美丽女人要从调经开始·····	219
9.孕期保养——准妈妈应该是最美的女人·····	221
10.会坐月子的女人才好命·····	223
11.剖腹产妈妈的调理，愈合“美容刀口”需要点智慧·····	225
12.产后总动员，让美貌回到少女时代·····	226
13.让更年期来得更晚，更晚一些·····	228
<b>健康的女人才美丽，《黄帝内经》奉献给女人的养生祛病大法·····</b>	<b>229</b>
1.按摩经络就能远离女人易患的很多疾病·····	229
2.太冲和膻中是乳腺疾病的克星·····	230
3.做好预防工作，便秘痔疮不再扰·····	232

4.肥胖症的补法治疗原则 .....	233
5.更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 .....	235
6.内分泌失调——从三焦寻找出路 .....	235
7.经前综合征，按揉心俞和神门让你有个好情绪 .....	238
8.防治崩漏，重点是要辨证施护 .....	239
9.经期腹泻，驱除脾虚是关键 .....	240
10.经期头痛，得从补充气血上下手 .....	241
11.子宫脱垂，足三里、百会和关元让你轻松摆脱 .....	241
12.应对宫颈糜烂，日常保健加食疗 .....	242
13.气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 .....	243
14.不孕症——这样按压穴位就能让你如愿以偿 .....	244
15.内调加外用，治疗阴道炎 .....	245
16.孕期呕吐，要学会与经络切磋 .....	246
17.孕妇睡眠姿势多注意 .....	247



## 下篇

## 《本草纲目》中的女人美颜养生经

### 第一章 本草药膳美容，打好四大美肌保养战

- 本草保湿润肤，成就水润女人** ..... 250
1. 补水食物存在于日常饮食中 ..... 250
  2. 中药补水给你意想不到的润肤效果 ..... 251
  3. 药膳是营养与保水相结合的皮肤调养品 ..... 252
  4. 保湿润肤药膳 ..... 253
- 本草祛斑消痘，面部光洁无瑕** ..... 258
1. 中草药面膜——把美丽贴脸上 ..... 258
  2. 中药祛斑——还你洁净肌肤 ..... 259
  3. 内外调理相结合——斑点去无踪 ..... 259
  4. 祛斑消痘药膳 ..... 260
- 本草美白褪黑，扫除黑色素** ..... 262
1. 蔬菜美白让你的肌肤光洁无瑕 ..... 262
  2. 三步扫除黑色素 ..... 262
  3. 不能错过的药膳美白法 ..... 263
  4. 美白褪黑药膳 ..... 265
- 本草醒肤抗皱，摇变“弹力”美女** ..... 267
1. 女人为什么比男人衰老快 ..... 267
  2. 瓜果去皱让你的皮肤紧致、细腻 ..... 267
  3. 沉浸花草世界让你美丽绽放 ..... 269
  4. 对抗衰老有奇招——药膳养生法 ..... 270
  5. 醒肤抗皱药膳 ..... 271

### 第二章 本草纤体，成就完美身材

- 本草瘦脸，拥有人人都羡慕的“巴掌脸”** ..... 278
1. 本草内外瘦脸，让你惊羡旁人 ..... 278

2.高钾质食物是小脸女人的贴心宝贝 .....	278
3.本草瘦脸面膜，让你的脸一小再小 .....	279
4.正确按摩与适量运动辅助塑小脸 .....	279
5.本草瘦脸药膳 .....	280
<b>本草丰胸，“昂首挺胸”有诀窍.....</b>	<b>284</b>
1.不同年龄段的丰胸食谱 .....	284
2.药膳丰胸让你拥有傲人双峰 .....	285
3.丰胸小窍门 .....	285
4.本草丰胸药膳 .....	286
<b>本草瘦身，帮你实现减肥梦.....</b>	<b>290</b>
1.不反弹的减肥瘦身法 .....	290
2.花草减肥，让你拥有迷人曲线 .....	290
3.纤纤玉腿吃出来 .....	291
4.膳食瘦身之宜忌 .....	292
5.本草瘦身药膳 .....	293
<b>本草排毒，清除毒素一身轻松.....</b>	<b>297</b>
1.花草茶——排毒塑身最便捷 .....	297
2.细看水果排毒经 .....	297
3.赶走便秘，让你轻松无忧 .....	298
4.本草排毒药膳 .....	299

### 第三章 本草内养，让你由内而外绽放娇颜

<b>本草滋补气血，白里透红才是真的美.....</b>	<b>306</b>
1.女性养颜必有气 .....	306
2.女人养颜必有血 .....	306
3.补气养血药膳餐，让女人光彩夺人 .....	308
4.气血滋补药膳 .....	308
<b>本草脏腑调和，是美容养颜必修课.....</b>	<b>317</b>
1.美丽女人先养心 .....	317

2. 淡斑去瑕必补肝 .....	317
3. 不老容颜需强肾 .....	318
4. 气血充盈需健脾 .....	319
5. 花容月貌靠胃护 .....	320
6. 脏腑调和——养心药膳 .....	321
7. 脏腑调和——补肝药膳 .....	326
8. 脏腑调和——健脾益胃药膳 .....	331
9. 脏腑调和——润肺药膳 .....	336
10. 脏腑调和——补肾药膳 .....	341
<b>本草卵巢保养，娇嫩女人的“源头活水” .....</b>	<b>345</b>
1. 卵巢保养，从生活方式入手 .....	345
2. 食疗，吃出健康卵巢 .....	345
3. 卵巢保养药膳 .....	346
<b>本草调养经，产后调养不容忽视 .....</b>	<b>350</b>
1. 找对原因，让产后妈妈恢复完美身材 .....	350
2. 产后妈妈饮食养颜经 .....	351
3. 产后调养药膳 .....	352
<b>本草调养经，更年期要养足精气神 .....</b>	<b>355</b>
1. 更年期，女人要懂得好好呵护自己 .....	355
2. 饮食调养，让你轻松度过更年期 .....	356
3. 更年期保健药膳 .....	357

## 附录 本草祛病：健康的女人更美丽

乳腺炎调理药膳 .....	362
乳腺增生调理药膳 .....	366
乳腺癌调理药膳 .....	370
外阴瘙痒调理药膳 .....	374
阴道炎调理药膳 .....	377

尿道炎调理药膳·····	381
盆腔炎调理药膳·····	385
月经不凋理药膳·····	389
凋理闭经药膳·····	393
凋理不孕药膳·····	397
卵巢早衰凋养药膳·····	401
宫颈炎凋理药膳·····	405
功能性子宫出血凋理药膳·····	409
子宫脱垂凋理药膳·····	413
子宫肌瘤凋理药膳·····	417
子宫癌凋理药膳·····	421
妊娠肿胀凋理药膳·····	425
产后腹痛凋理药膳·····	429
产后恶露不绝凋理药膳·····	433
产后抑郁凋理药膳·····	437
更年期综合征凋理药膳·····	441





# 《黄帝内经》和《本草纲目》 中的女人美颜养生经

兰若生 林霖 / 编著

