

香身女人

*iang Shen
Noren*

美是女人的不懈追求

芳香四溢的身体更是

每一个女人所渴望拥有的, 你的芳香从这里开始。

吉林科学技术出版社





香身女人

主 编:史明忠、李春梅 责任编辑:李永百、韩捷

校对:李大力

书籍装帧:名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址:长春市人民大街 4646 号

发行部电话:0431-5677817 5635177

编辑部电话:0431-5635170 邮编 130021

传 真:0431-5635185 5677817

网 址:www.jkstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

名晓图书设计制作有限公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题,可寄出版社调换。

889×1194 24 开 5 印张

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3360-0/TS· 211

定价:12.00 元

香身女人

*iang Shen
Noren*

美是女人的不懈追求

芳香四溢的身体更是

每一个女人所渴望拥有的，你的芳香从这里开始。



主编：史明忠 李春梅
齐 斌 谷春景

吉林科学技术出版社



LIANGSHEN[®] NVREN

序

闻香识女人

纷乱的城市，我们在拥挤的人群走过，听着时间在人海漫过的声音，亲吻着这个城市凡尘的味道。疲惫的身体渴望着最清新的触摸，寂静的夜，将全身轻轻置于淡香的包围中，感觉宁静，感觉温暖。

自古以来，关于香身的传说源远流长。那些暗香袭人、彩蝶绕身的古代美人，西施、杨玉环、香妃……使今天的时代女性对自然的“人体蕴香”充满着无尽的向往。而随着人们对健康知识的不断加深，绿色健康成为消费时尚。人们渴望通过内在的调理，散发出淡淡的自然香气，酝酿着优雅的女性味道。

中药香身是根据中国传统中医药原理，通过内在的调补气血，平衡脏腑阴阳，全面调节人体内部环境，达到香身美容、驱除异味的效果。取材灵活，价格合理，想做就做。

在疲倦的一天后，按照配方自己动手调做香身制剂，简单，安全。久而久之，让你感觉肌肤裹着玫瑰的馥郁，混合了茉莉的味道，一缕缕浓浓淡淡的香气在午夜静谧中暗暗地飘散，没有了浮躁，少了几分痴心妄想，期待着永恒。在睡梦中，感觉自然的甜美，因为，做了带香气的女人。

在阳光初照时醒来，伸着懒腰，整装出发，带着自信，带着自然之神昨夜赋予的秘密，在拥挤的人群里，在纷繁的站台旁，开始新的一天。

前言

美是女人的不懈追求，芳香四溢的身体更是每一个女人所渴望拥有的。但在今天的生活中，口臭、腋臭、体臭等症状却困扰着许许多多的女性朋友们，给她们的工作、生活带来了无法言语的烦恼。

本书以香身为出发点，结合了中医香身原理，共分为两大部分，第一部分为香身的基本常识，介绍了关于中医香身的原理、作用；第二部分分为五章，第一章为体臭部分，第二章为汤浴部分，第三章为精油香薰部分，第四章为口臭部分，第五章为腋臭部分。第一、四、五章分别分析了引起症状的原因，并从药疗与食疗两方面列举了改善病症的方法；第二章介绍了汤浴的作用机制，以及汤浴对人体所起到的中医作用；第三章节详述了精油的成分、作用机制，以及使用说明。

本书集中了有关香身的众多中医药方，简单易懂，便于制作，能科学地改善广大女性朋友在口臭、腋臭、体臭等方面的症状。它运用中药理论，达到科学调理的目的，真真正正从改善身体内部环境出发，对人体免疫力的提高起着重要的作用。鉴于本书涉及到很多中药口服、外用，所以请读者一定要在专科医生的指导下用，这样才能确实了解自己的身体状况，达到有效的治疗和改善的预期目的。

书中如有不足之处，还恳请读者朋友们批评指正。

编者

2006年7月



contents



第一部分 (Part1)

有关香身	8
关于药剂	12

第二部分 (Part2)

第1章 体臭方

关于体臭	20
蕲艾黄酒方	22
升麻黄连丸	22
甘松丁香	23
上上香茶饼	23
白芷薰香丸	24
七香散	24
白芷甘子散	25
英粉附子散	25
冬瓜川芎散	26
枣肉冬瓜丸	26
白芷柑子散	27
白芷肉桂散	27
冬瓜松根散	28

七香丸	28
●食疗小秘方	
关于食疗	30
檀香肉桂丸	32
芦荟方	32
体香丸	33
杏香方	33
茉莉花粥	34
香身丸	34
天香汤	35
体香饮	35
女性的几种常见症状	
参苓白果粥	36
芪术莲米炖乌鸡	37
杜仲三仁炖猪腰	37
山药羊肉汤	38
莲子百合炖瘦肉	39
生地金樱炖甲鱼	39
二花金樱鸡蛋方	40
藜蘽三须冰糖饮	41
关于汤浴	42
番茄浴	43
鲜竹桃汤	43
	46
	48
	48

柚子玫瑰浴	48
香草汤	49
檀香浴	49
茉莉香体浴	49

第3章 精油体香方

关于精油	52
薰衣草精油浴	54
依兰香薰浴	54
薰衣草薄荷香薰浴	54
甘草、姜片精油香薰浴	55
柠檬精油香薰浴	55
杜松精油浴	55
牛奶玫瑰精油香薰浴	56
甜橙芳香精油浴	56
玫瑰蜂蜜	57
玫瑰精油海盐浴	57
茶树芳香精油浴	58
丁香茶树精油浴	58
橙花甘菊精油浴	59
郁兰玫瑰精油浴	59

第4章 口臭方

关于口臭	62
橘桂丸	66
川芎白芷丸	66
川芎当归散	67
五香圆	67
丁香丸	68

目录

contents



川升麻散	68	清气丸	79
寸香散	69	甘草香菜汤	79
竹叶石膏汤	69	白芷甘草散	80
广济川芎汤	70	消风散	80
五香丸	70	●食疗小秘方	
炙甘草细辛散	71	藿香粥	82
七香丸	71	麦门冬粥	82
川芎白芷丸	72	荔枝粥	83
麻仁枇杷叶汤	72	芹菜肉片汤	83
银花鸡蛋汤	73	石榴叶香口方	84
圣济升麻散	73	丝瓜汤	84
清胃除臭方	74	桂花茶	84
豆蔻散	74	桂花香口方	85
香口霜	75	香薷治口臭方	85
荆芥甘草散	75	甜瓜子治口臭方	85
甘草黄芩汤	76	葛苳香醋汁	86
加减泻白散	76	藿香除口臭茶	86
沉香散	77	葛笋叶汁	87
绿茶大黄汤	77	百合芦根南杏粥	87
辛夷鱼腥草汤	78	口香祛臭方	88
地骨桑白汤	78	柠檬口香方	88

藿香口香方	89
薄荷粥	89
生芦根粥	90
薄荷露	90
爆炒空心菜	91

第5章 腋臭方

关于腋臭	94
生姜治狐臭方	96
青木附子散	96
甘遂甘草汤	97
炙甘草松根散	97
石灰散	98
鸡矢青木散	98
白矾黄丹散	99
辛夷川芎剂	99
密陀生蒜泥	100
白矾甘松香散	100
乌贼枯白粉	101
青木矾石散	101
青木石灰粉	102
雄黄枯矾粉	102
三仙散	103
白矾石黄矾散	103
枯矾轻粉散	104
密陀枯白散	104
薰衣草滑石粉	105
绿矾轻粉方	105
米醋茴香粉	106
枯矾硫黄粉	106

生姜碘酒方	107
蒜肚方	107
米醋石灰粉	108
马齿苋治腋臭方	108
枯矾蛤蚧方	109
碘酒辣椒汁	109
五香除腋臭方	110
泥鳅去臭方	110
公丁香白芷方	111
鲜竹叶桃皮汁	111
食盐祛臭方	112
龙眼治腋臭方	112
陈醋石灰方	112
醋酸香水	113
桃南叶	113
丁香川椒荷包	113
夜明砂祛臭方	114
水乌鸡治腋臭方	114
巴豆田螺汁	115
姜椒粉	115
密陀僧海浮粉	116
辣椒碘酊方	116
牛脂双椒粉	117
胡椒桂圆粉	117
番茄汁方	118
密陀麻油糊	118
蜘蛛黄泥方	118
矾石粉	119
芹菜治腋臭方	119
冰片酒精方	119

JIANG SHEN[®]

有关香身

● 中药香身原理

中医认为,面部晦暗、憔悴、色斑的形成乃肝肾虚损,疏泄功能失调,气血失和,气滞血瘀所致;肝肾旺盛,气血得以生化,肌体得以润泽,则面色红润,故养容先养身,养身必养五脏,气血津液运化有道。中药香身就是依据这种原理,利用中药的综合功能,调理脏腑,调补气血,疏通全身经络,使五脏六腑阴阳平衡。

中医认为,气血津液是流通五脏的物质基础,气血津液有赖于脏腑功能活动,又以气血作为物质基础和动力源泉,旺盛的气血运动与各器官的协调,使人得以生长运动,愉悦健康。

中医认为,气血的运化,依靠人体卫气。其轻捷勇猛,行动迅速,运行于体表的经络中,在内温养脏腑,外润泽肌肤,开闭汗孔,抵御外邪的侵袭。若脾失运营之气,则人体功能失调而出现面黄肌瘦,口臭和体味等。

中药香身在养血生精,温养脏腑的同时,调理内分泌,滋润肌肤,使人体处于健康状态,并散发出自然体香。



● 中药香身机制

人体被皮肤覆盖,皮肤是人的外在器官,其健康的外表与五脏紧密相关。人体产生香味实际上是皮肤器官上皮脂腺汗的分泌和身体代谢的产物散发于体外的微粒,刺激人身嗅细胞发生的。以医学上讲,香味可以改变人中枢神经的抑制状态,使末梢细胞兴奋提高,从而激发人体腺化能,提高人体神经传导速度,让人精神愉悦。在表皮上可以加快代谢速度,使人皮肤润泽,面色红润,心情开朗,精神振奋,忘记疲劳和痛苦。

人体的香脂物质大都由各种腺体激发而成,随着生命活动的开展,参与体内功能活动。各种脂类化合物因其本质的联系通过体表排泄到体外。死亡细胞的堆积,使脂类转变为病态物质。如尿素、胺类等腐败物质,长期积累便使人体产生口臭、腋臭。

中药香身的取材参与人体生命活动的过程,与此同时体内各种生化物质结合、化合,转化为一种新的化合物。这类物质在体内腺体分泌的激素脂化过程中成为芳香脂,这类物质被体内DNA和酶类所认同,因而被体内物质进行分化、吸收,最后通过体内代谢而排出体外。



有关香身

● 中药香身作用

【调理、香身、去异味】

气行带动血行,血行则肺开。中药香身依据传统中医药原理,行气活血,调节内分泌,消除异味,滋肝养肾,温润脏腑。因此,中药香身的取材配方能够与体内各种生化物质结合、化合、转化为一种新的化合物,这些化合物在体内腺体分泌的激素脂化过程中成为芳香脂,这类物质被体内 DNA 和酶类所认同,因而被体内物质进行分化吸收。最后通过体内代谢而排出体外。给人旺盛的生命力,并将分化的带有芳香的气味排出体外。

【祛斑、养颜、嫩肤】

内分泌失调、患有慢性妇科疾病、月经不调、口服避孕药和其他药物引起过敏、化妆品使用不当,精神长期处于忧郁、郁闷的状态,神经衰弱等等,会使脸部暗斑日益增多。

中医认为主要是因为气血不旺、阴阳失调、气滞血瘀。而出现这种情况的原因是肝肾虚损则使疏泄功能失调、失却调达之性,气血失

和，瘀血于面，则表现为面色青黑，憔悴。肝肾旺盛，则肾精滋养，使人骨强身健，气血得以生化、滋肝以养气机肝血以濡肌体，升达于面。气血供应充足，则面色红润。所以，养容先养其身，养身必养五脏。五脏调达能使气血津液运化顺畅，容貌桀然。

中药香身方就是根据中医这一原理，利用中药的综合功能，通过血液同时作用在真皮和表皮的细胞，促进表皮细胞再生，清除表皮层黑色素，使褐斑、妊娠斑、雀斑淡化、分解、消失，使皮肤白净、细腻，呈现健康肤色。

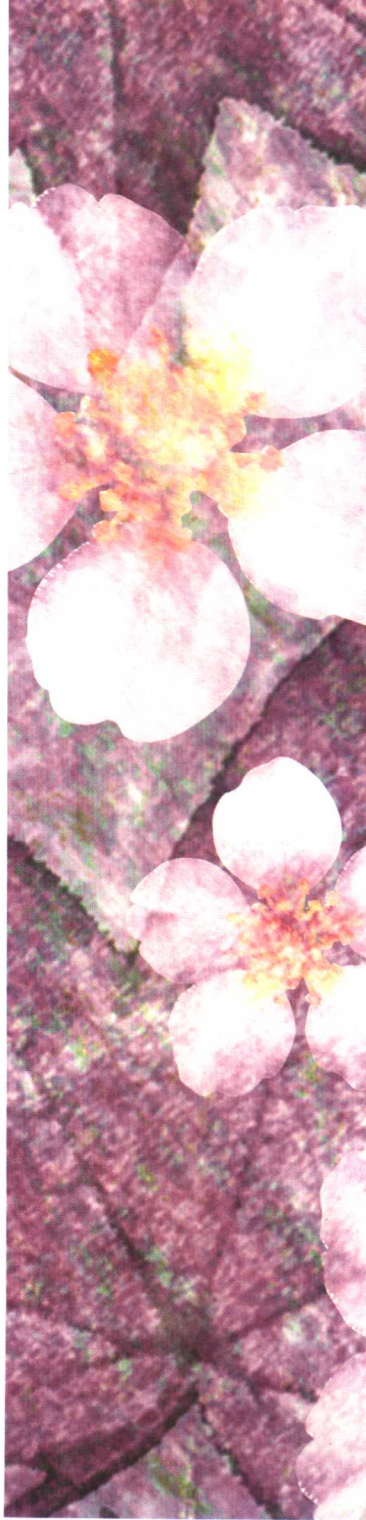
【改善睡眠，提高免疫力】

气血津液是流通于五脏的物质基础，气血津液有赖脏腑功能活动，才能正常摄纳、生化、储存、输布、排泄。脏腑功能活动又以气血作为物质基础和动力源泉。

中药香身方就是根据这一理论，以温脏腑、肾精充盈，使人耳目聪慧、精神振发、功能增强，使人体免疫力逐步增强。

【改善内部环境提高生活质量】

中药香身取材配方能够理气养血，舒肝健脾，能有效改善女性生殖系统疾病症状，强化血管功能，平抚情绪，舒缓紧张。同时能刺激人体性激素分泌，从而促使雌激素增多，改善人体内部环境，有效提升生活质量。



LIANGSHEN[®] NVREN

关于药剂

● 丸剂

是指药物细粉或药物的提取物加入适宜的黏合剂或辅料制成的球形制剂。丸剂服后在胃肠道崩解缓慢,逐渐释放药物,作用持久,对毒、剧和刺激性药物可延缓吸收,从而减弱药物的毒性和不良反应。因此,临床多用于治疗慢性疾病、久病体弱、病后调和气血的患者。丸剂按不同制作的方法和赋形剂可分为以下几种:

【蜜丸】为药物细粉用蜂蜜作黏合剂制成的丸剂。根据药丸的大小和制法不同,又可分为大蜜丸(即每丸在0.5克以上的丸),小蜜丸(即每丸在0.5克以下的丸)如“安宫牛黄丸”、“琥珀抱龙丸”、“八珍益母丸”、“人参养荣丸”等。

【水蜜丸】是指药物细粉以蜂蜜和水为黏合剂制成的丸剂。

【水丸】水丸也叫水泛丸,是指将药物细粉用冷开水、药汁或其他液体(黄酒、醋或糖液)为黏合剂制成的小球形干燥丸剂。因其黏合剂为水溶性的,服用后易崩解吸收,显效较快。如“木香顺气丸”、“加味保和丸”等。

【浓缩丸】浓缩丸又称“膏药丸”,是指将部分药物的提取液浓缩成膏与某些药物的细粉,以水、蜂蜜或蜂蜜和水为黏合剂制成的丸剂。如“安神补心丸”、“舒肝止痛丸”等。

【糊丸】是指药物细粉以米粉、米糊或面糊等为黏合剂制成的丸剂。

【蜡丸】是指药物细粉以蜂蜡为黏合剂制成的丸剂。

● 蜜丸的制备

蜜丸是由一种或多种药物粉末与经炼制过的蜂蜜混合而制成的球形内服固体制剂。性柔软，作用缓和，多用于慢性病和需要滋补的疾患。蜜丸一般用塑制法制备。塑制法是指药材细粉加入适量黏合剂，混合均匀，制成软硬适宜、可塑性大的丸块，再依次制成丸条、分粒、搓圆而成丸粒的一种制丸方法。

蜜丸分大蜜丸和小蜜丸两种。大蜜丸一般重 3~9 克，小蜜丸（即每丸在 0.5 克以下的丸）。

蜜丸的制法分炼蜜、和药、制条、成丸、包装、贮存等步骤。

1. 物料的准备

药材经炮制后粉碎成细粉，混匀，过六号筛。蜂蜜按处方中药材性质，炼制成适宜程度的炼蜜。为了防止粘连，并使丸粒表面光滑，需用润滑剂，多用药用乙醇。手工制丸及使丸粒表面光滑多用丸药油，系由麻油和蜂蜡（7:3）经加热制成的融合物。

对蜂蜜的选择与炼制是保证蜜丸质量的关键。一般以乳白色和淡黄色，味甜而香、无杂质，稠如凝脂油性大，含水分少为好。但由于来源、产地、气候等关系，其质量不一致，北方产的蜂蜜一般水分较少，其中以荆条蜜、枣花蜜为优，而南方产的蜂蜜一般含水分较多。

炼蜜的目的是除去杂质，破坏酵素，杀死微生物，蒸发水分，增强黏性。其方法是：小量生产可用铜锅或锅直火加热，文火炼；大量生产可用蒸汽夹层锅、减压蒸发浓缩锅进行炼制，最后滤除杂质。炼蜜的程度分为嫩蜜、炼蜜、老蜜 3 种。

【嫩蜜】将嫩蜜加热至沸，温度达 $110^{\circ}\text{C}\sim 114^{\circ}\text{C}$ ，色变深，有黏性，失去水分约 3%。适用由含有较多脂肪、淀粉、黏液质、糖类及含动物组织的方剂。

【炼蜜】将嫩蜜继续加热，温度达 $110^{\circ}\text{C}\sim 116^{\circ}\text{C}$ ，出现浅红色有光泽的泡沫，用手拈之黏性较强，但无白丝，失去水分约 13%，用于含纤维质、淀粉、糖类以及部分油质的方剂。



JIANG SHEN[®]

NVREN

关于药剂

【老蜜】炼蜜继续加热至呈棕红色，有红色光泽，用手拈之甚粘手，能拉出白丝，蜜温达 $118^{\circ}\text{C} \sim 122^{\circ}\text{C}$ 。适用于含多量纤维素、矿物质的方剂。

2. 制丸块

又称和药，将已混匀的药材细粉加入适量的炼蜜，充分混匀，使成软硬相宜、可塑性较大的丸块。大量生产可用捏和机，小量和药可在盆内进行。优良的丸块应是随意塑形而不开裂，手搓捏而不粘手，不黏附器壁为宜。

(1) 干燥、粉碎

先把各药全部重新干燥一下。最好是在太阳下晒干。晾干后，放在中药粉碎机里一一粉碎，再过筛筛选一遍。粗的重新再粉碎一次。

(2) 熬蜜、拌药粉

冷锅下蜜，文火加热，边加热边不停用铲翻抄，不使粘锅。初入锅，蜜厚，蜜热后变稀，仍不停熬制，直到蜜汁发黄，起泡。然后把药粉放入 $3/4$ （留一点，以防过分黏稠作防粘准备用粉）。下药粉后，不停地翻炒，不能用手，这时温度较高，以防烫伤。不停翻炒挤压，成药团后，可试着用手去挤药团，如果觉得手特别粘，就用备用的药粉撒上一点，继续挤压摔打，直到不粘手为止。

(3) 制丸条、分粒与搓圆

将药团搓成条状，然后一小段一小段地用手或用刀截下来，用手搓圆，就像做小

汤圆一样。如果蜜的量少的话,温度凉下来后,很快就会变硬,难搓。蜜的量多的话,就不会变硬,凉了也不变硬。

(4) 干燥

大蜜丸和小蜜丸除有特殊规定外水分含量不得超过 15%。

● 散剂

1. 散剂的制备

一般应通过粉碎、过筛、混合、分剂量以及包装等程序。

2. 粉碎

主要是借用外力将固体药物粉碎成微粉的操作过程,其方法可分为单独粉碎和混合粉碎,常用的粉碎器械是研钵,研钵有瓷、玻璃、铁或铜制品最为常用。

3. 过筛

是指将粉碎后的药料粉末通过网孔性的工具,使粗粉与细粉分离。粉碎后的药物都需要用适当的药筛筛过,这样才能达到粉末匀细的目的,而不会影响疗效。

4. 混合

指使多种固体粉末相互交叉分散的操作,达到药物均匀分散状态,混合是制备散剂的关键工序。

5. 分剂量

是将混合均匀的散剂按照所需剂量分成相等重量份数的过程,一般有目测法、重量法和容量法 3 种方法。

6. 包装与贮存

分剂量散剂的包装,一般可用包药纸包装,贮存场所要选择干燥、避光、空气流通好的地方,进行分类保管,并定期检查。

散剂可装成胶囊用温开水送服,如不装胶囊也可加水搅拌均匀,然后饮下。具体的服用方法与药物的成分和所治疗的疾病有关。

