

懶女人，

你也可以

輕鬆窈窕

中國皇室貴妃塑身秘方白皮書

嚴伶 ◆ 著

你是否拿了大把鈔票換來一身原封不動？
你是否多次進駐醫院只換得一身皮肉痛？
其實妳根本不必受這些冤枉！
本書依據道家的自然養生，
透過飲食睡眠和一些自然法則，
讓妳輕鬆鬆鬆從生活中，
就能標幟有度，魅力四射！





懶女人，
你也可以輕鬆窈窕

嚴伶◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

懶女人，你也可以輕鬆窈窕 / 嚴伶著．——初版．——台北市：久伊書屋文化，2001〔民90〕
面；公分．——（養生館；2）

ISBN 957-2097-10-5（平裝）

1. 美容 2. 皮膚-保養

424

89020000

懶女人，你也可以輕鬆窈窕

作 者 嚴伶
執行編輯 吳慧玲
電腦排版 陳聿凱
出 版 者 久伊書屋文化事業有限公司
地 址 台北市文山區景美街5巷13號1樓
電 話 (02)2930-1292 **切貨不退**
傳 真 (02)2930-9831
初版一刷 2001年2月

本書內容由太陽氏文化事業公司《美麗從保養開始》一書授權
出版發行

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝

Printed in Taiwan ■版權所有 翻印必究■

◎總代理：

東芝文化
TON CHEE CULTURE
東芝文化事業有限公司

地址：台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL：(02)8242-1523 FAX：(02)8242-1531

戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：1949063

【目次】

穠纖合度，古今皆宜	4
令人尷尬的口臭	32
罩杯升級魅力無窮	48
令人心動的體香	61
令人難以親近的氣味——狐臭	70
妨礙美觀的贅疣	77
濕熱所帶來的煩惱——濕疹與蕁麻疹	85
令人不知所措的皮膚病——癬	100
冬天的煩惱——凍瘡	116
現代文明帶來的煩惱——富貴手	124
令人心煩意亂的皮癢症	132
一縷青絲萬縷情	141

穠纖合度，古今皆宜

一、從《詩經》看中國古代之審美觀

在中國的古畫中，我們常看見許多面貌姣好，看起來卻有些瘦弱及病態的女子，使許多人以為古代中國人只注重頭部和臉部的美麗，而不太注意身體曲線，其實這是一種錯誤的看法。

崇尚纖細、瘦弱的美女是宋朝以後流行的趨勢，在先秦時代，不論男女，皆崇尚身材高大為美。《詩經》中：「彼澤之陂，有蒲與蘭。有美一人，碩大且卷。」描寫女子思春，便以身材高大的美男子，作為女子仰慕、

愛戀的對象，可見中國古人崇尚身材高大修長，正和現代審美標準不謀而合。

二、內分泌失調及污血現象對身材有決定性的影響

造成肥胖的因素很多，近年來國民生活水準大幅提高，再加上對營養之重視，使肥胖現象日益增加。但所謂肥胖，是指體重超出標準體重百分之二十以上，才能稱為肥胖，對於身體稍胖，但卻臉色紅潤，精神飽滿的人，並不屬於肥胖的範圍，只要適當控制飲食，多加運動，體重很快便能恢復正常。

如果體重超出正常標準過多，也不必太過驚惶，只要找出肥胖的原

困，對症下藥，很快便能減肥，恢復體型之健美。

在諸多造成肥胖的因素中，如果有情緒抑鬱，性急易怒，頭昏頭痛，或血壓高，月經稀少，舌苔黃等現象者，稱之為肝鬱氣滯型，治療應先疏肝解鬱。另如有疲乏無力，胃腹脹滿，月經量少，舌苔白膩者，稱氣虛痰濕型，治療應先健脾益氣化痰。

此外內分泌失調也會引起情緒不安，使食慾有時不振，有時卻會過量。這是因為情緒中樞和食慾中樞關係密切的緣故，所以心情平靜，細嚼慢嚥，是預防肥胖的方法之一。如果腎機能失調或肝功能不足，也會使皮下脂肪積聚，形成癡肥的現象。

除上述因素外，生產可說是女性身材的殺手，許多婦女在生產後，身材完全變形走樣，再也無法恢復過去苗條動人的線條。這種情形，多半因為脂肪代謝亢進，使身體不斷發胖，進而形成污血現象。污血現象一旦形成，

身體更容易發胖，成為惡性循環後，身材將完全無法獲得改善。所以，調整內分泌，消除污血及調理肝、腎機能，再加上控制飲食，就能消除癡肥的現象。追本溯源，服用中藥、飲茶及物理治療都可達到減肥的目的。

三、喝茶減肥法

中國飲食文化世界知名，也是傳統文化中相當重要的部分。由於菜餚歷來講究色、香、味俱全，所以往往較為油膩。歷代的後宮嬪妃，因為處於深宮，往往攝入的食物脂肪較多，但卻極少運動，因而消耗很少，照理說應該很肥胖，但事實上，她們不僅體態輕盈，身材更是苗條動人。為什麼她們能夠如此呢？追究其主要原因在於有飯後喝茶的習慣。

茶是中國傳統的飲料，自唐代以開始，飲茶風氣盛行宮廷和民間，許

多地方出產的名茶都列爲貢品，皇帝也常以好茶賞賜大臣。唐代陸羽更以《茶經》之撰述，被尊爲茶聖。在宮廷中后妃和宮女們皆常飲濃茶，不但當作飲品，也當作嗽口劑使用，所以同時兼具了減肥與使口氣芳香的作用。

茶具有除煩、去渴及消除脂肪、抑制肥胖的作用，因爲茶中含有大量的茶多酚和維他命C，茶多酚可以溶解脂肪，維他命C有促進膽固醇排出之效果，所以飲茶能降低血液中之血脂及膽固醇，凡是血脂增高或四十五歲以上有肥胖傾向的人，最好能多喝茶。

其中，不同的茶有不同療效，如烏龍茶具抑制細胞吸收脂肪的作用，尤其在吃過高脂肪食物後，喝一杯烏龍茶，可以把多餘的脂肪排出體外，所以日本人把烏龍茶稱爲「健美靈藥」。烏龍茶產於臺灣、廣東等地，其中以福建武夷山的「大紅袍」和安溪縣的「鐵觀音」爲上選。明太祖朱元璋更特將福建烏龍茶列爲貢茶中之上品。「鐵觀音」茶綠葉紅邊，葉肉厚重，有

「重如鐵，美如觀音」之稱，此茶喝後回甘，有：「七泡有餘香」之讚譽。

此外普洱茶也是中國減肥名茶之一，特點在於味苦而澀、氣香而溫，並有鎮定、解酒作用，為清胃腸，消食化痰之良品。它的質地純淨，不含有害人體物質，即使晚間飲用對睡眠亦無妨礙，具有減低血液中膽固醇及脂肪之功效。普洱茶出產於雲南普洱茶山，其中以綠色者效果最佳，經常飲用可保持身體健美苗條，減肥效果良好。

中國有名的茶葉很多，如安徽的六安茶、四川的蒙頂甘露、杭州的龍井、前茶、河南的信陽毛尖、山東的雲芝茶、廬山的雲霧茶及臺灣的水沙連茶等，都是聞名中外的好茶，皆各有不同療效，可選擇適合口味者飲用。

飲茶講究用水，在唐代陸羽《茶經》中指出：「其水用山水（即泉水）上，江水中，井水下。」故以山泉最好，江水下之，井水再次之。因為泉水經過多層岩層滲出，可說已經過多次過濾，不僅不含雜質，且水質軟、清澈

甘甜，沖茶後湯色明亮，能充份顯示出茶的色、香、味。古來杭州之龍井茶與虎跑泉合稱西湖「雙絕」，充份說明了古人泡茶對用水之重視。

四、古人之減肥瘦身法

減肥可以說是近年來美容界最熱門的話題，相關業者不但系統性引進一系列西方科學療法，更把瘦身這個觀念帶進日常生活中，成為現代人注意的焦點及話題。其實中國古代也有與減肥有關的醫療技術，其中廣泛受到採用及重視的便是針灸。在不同的針灸方法中，耳針療法是常被採用的一種。在中醫的耳針療法中，是把針扎在可以控制食慾的穴道上，藉著刺激穴道來達到控制食慾的目的。

此外，還可加大運動量，如利用步行、按摩、指壓等方法來減肥。再



配合沐浴時，對需要減肥的部分用毛刷輕刷，刺激皮膚，促進新陳代謝，使肌肉、皮膚緊縮，也可以達到瘦身的效果。

有人因為食慾過於旺盛無法控制而日漸肥胖。這種情形應首先改變飲食習慣，從生活上配合，如果意志不堅定，想達到理想的效果，可說是一件非常困難的事。

如進行局部減肥，則需要針對容易發胖的部位，施以反覆及適當的刺激，不但可以消除脂肪、抑制汚血現象，更可以達到使曲線美麗的目的。古代後宮嬪妃在沐浴時不斷輕拍肌膚，即具刺激穴道之效果。

附一：減肥美容祕方

《證治要訣》：荷葉灰方

【美容功能】服用後可使體態輕盈、苗條及腰身纖細。

【藥物成份】新鮮荷葉。

【製作方法】摘取鮮荷葉洗淨，剪去蒂及邊緣曬乾後，撕成塊狀放入鍋中，然後在鍋上蓋一只口徑略小的鍋，在兩鍋交接處用鹽水調黃泥封好，再在小鍋口上貼一張白紙，用以判斷火候。上述事項準備好後即可點火鍛製，直至白紙變成焦黃後熄火，俟冷卻後將藥取出，研成細末。

【使用方法】每日三次，以米湯調藥粉服用。

【祕方由來】荷葉色青，氣味清香，能散瘀止血，治療多種出血病證，

及「裨助脾胃，消水腫」《本草綱目》。

中醫認為，荷葉可以清利暑濕升發清陽，故夏天民間有用荷葉煮稀飯的習慣。此外用枯萎荷葉燒存性，研末後用米湯調服可治陽水浮腫。由於其善長利濕消腫除油膩，故能減肥。服用本方後可使體內多餘水份及脂肪消除，身材苗條纖細。

懶女人，你也可以輕鬆窈窕

《千金要方》：細腰身方

【美容功能】使用後可以使臉色紅潤光潔、腰身纖細。

【藥物成份】陰乾之桃花三百克。

【製作方法】於三月三日當日採集三棵樹之桃花，陰乾後研成細末，密儲備用。

【使用方法】每天於三餐飯前服用一克左右。

【祕方由來】中醫認為，肥胖大多為痰濕內盛所致。

桃花具有蕩滌痰飲濕濁之功效，能「利宿水痰飲積滯」《本草綱目》，使痰濕濁邪從大便排出，因而能在短時期內驅除痰飲濕邪，達到減肥效果。方中僅桃花一味藥，方法極簡便，不僅可減肥，還能使臉色白淨紅潤、具有光澤，但每次服用劑量不宜太多，以○·五克至一克較為適宜，服用

太多則易腹瀉，如服用後出現大便較稀的現象，則應暫時停止。

但本方不宜久服，身體較為虛弱的人也不宜服用，「若久服，即耗人陰血，損元氣，豈能悅顏色耶？」《本草綱目》。

《本草拾遺》：茶

【美容功能】 常久服用可消除脂肪，使人精神振奮。

【藥物成份】 茶葉。

【製作方法】 以開水沖泡。

【使用方法】 當作日常飲料飲用。

【祕方由來】 人們飲用茶，可說由來已久。在《唐本草》中，將茶稱為「茗」，是世界三大飲料之一，按加工方法分類，茶大致可分為三種：

第一種在製造過程中不發酵，稱為綠茶，如著名的西湖龍井茶即屬此類。

第二種在製作時半發酵，福建烏龍茶即屬此類。

第三種為發酵茶，又稱紅茶，著名的雲南滇紅即屬此種之