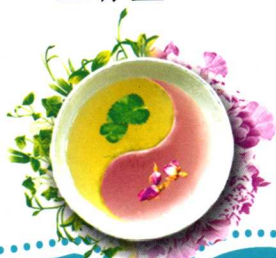


养生大讲坛

一学就会的 本草养颜法

王春全◎主编



一部专为现代女性打造的养颜美容秘笈

内外兼修，还原美丽自己
气血充足，魅力才能四射

中国医药科技出版社

TS974.1
92

北京中医药大学图书馆

养生大讲坛

一学就会的 本草养颜法

王春全◎主编



中医学院

0664515

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书集传统中医养颜内容智慧之大成，是一部适合现代女性的美容秘笈，书中以《本草纲目》为依据，结合当下最时尚的美容养颜话题，在揭示草本养颜理论的同时，还提供了一整套消除女人与美丽之间距离的最实用、最有效、最可靠的养颜方案。只要有本书在手，让你轻松享受容颜养护之道，与美丽如影随形。

图书在版编目（CIP）数据

一学就会的本草养颜法 / 王春全主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.1

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6508-4

I. ①一… II. ①王… III. ①中草药—美容—基本知识
IV. ①TS974.1 ②R243

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第317826号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 $710 \times 1020 \text{mm}^{1/16}$
印张 $18\frac{3}{4}$
字数 263千字
版次 2014年1月第1版
印次 2014年1月第1次印刷
印刷 北京金信诺印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6508-4
定价 36.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王春全

编委会 (按姓氏笔画排序)

于凤莲 于国锋 于富荣 于富强

王学明 王春霞 王勇强 刘 玫

刘子嫣 刘红梅 安 雷 张 璟

商芬霞 曹烈英 黄 胜 覃思正

韩珊珊

每个女人都希望自己能够青春常驻。然而，时间在赐给她们美丽的容颜、青春活力的同时，也挥起剪刀在她们娇嫩的皮肤上留下岁月的痕迹。于是，青春常驻成为每个女人最关心的问题。为了能够达到目的，有的女人通过美容手术，希望通过别人的手来改变自己；有的女人通过化妆品，希望名贵的化妆品能留住青春；有的女人通过整容手术，以损害身体为代价去进行整容。很明显，美丽，只靠外在的修饰和保护是不够的，内在的调理才是至关重要的。

中医认为，人体是一个有机的整体，面容的荣衰直接反映身体的健康状况。皮肤白嫩、面色红润细腻光滑是健康美的标志，也是各脏腑功能正常、气血充盈的表现。如果任何一个脏腑或经脉功能发生障碍，导致气血不足或失调，必然要反映到面部，引起面容憔悴，面色发黄，或苍白，或苍老晦暗，皱纹遍布，皮肤弹性减弱。由此看来，欲使青春常驻、容颜不衰，首先必须强身健体以固本，打好美容的身体基础。

美容养颜，让自己青春常驻，并不一定要采取上述的一些手段，与频繁进出美容院，动辄几百元、上千元的消费相比，还有更为实惠、健康的美容选择。那就是成书于四百多年前的李时珍的医学巨著——《本草纲目》。

《本草纲目》素有“东方药物巨典”的美誉，是明朝医药学家李时珍通过广收博采，实地考察，历经三十余年编写而成，其中载有药物1892种，收集医方11096个，对16世纪以前中医学做了十分系统的总结。

前言

每个女人都希望自己能青春常驻。然而，时间在赐给她们美丽的容颜、青春活力的同时，也无情地挥起弯刀在她们娇嫩的皮肤上留下岁月的痕迹。于是，如何青春永驻，红颜不老成了每个女人最关心的问题。为了能够达到目的，有的女人选择了美容院，将钱与皮肤交到了别人的手里，希望通过别人的手来改变自己；有的女人选择了一大堆瓶瓶罐罐的护肤品，希望名贵的化妆品能留住青春容颜；甚至有的女人不惜忍受巨大的疼痛，以损害身体为代价去进行整容手术……这些选择都是无可厚非的，然而结果却差强人意。很明显，美丽，只靠外在的修护和保养是不够的，内在的调理才是至关重要的。

中医认为，人体是一个有机的整体，面容的荣衰直接反映身体的健康状况，皮肤白嫩、面色红润细腻光滑是健康美的标志，也是各脏腑功能正常、气血充盛的表现。如果任何一个脏腑或经脉功能发生障碍，导致气血不足或失调，必然要反映到面部，引起面容憔悴，面色发黄，或苍白，或苍老晦暗，皱纹密布，皮肤弹性减弱。由此看来，欲使青春常驻、容颜不衰，首先必须强身健体以固本，打好美容的身体基础。

美容养颜，让自己青春常驻，并不一定要采取上述的一些手段，与频繁进出美容院，动辄几百元、上千元的消费相比，还有更为实惠、健康的美容选择。那就是成书于四百多年前的李时珍的医学巨著——《本草纲目》。

《本草纲目》素有“东方药物巨典”的美誉，是明朝医药学家李时珍通过广收博采，实地考察，历经三十余年编写而成，其中载有药物1892种，收集医方11096个；对16世纪以前中医药学做了十分系统的总结。



《本草纲目》广集数百种长寿草药或食品，其中许多具有美容作用，例如豌豆能令人面部更有光泽，芝麻有明目、乌发的功效，多吃葡萄可以强健身体，延缓衰老等，还收集了不少简便、实用的民间美容秘方，如：以茺荑煎汤治“面上黑子”，以白茯苓蜜治“面黧雀斑”等。本草的魅力就在于取自天然，强调以内养外，内外相调，而且没有任何副作用，更加科学健康，这些都是化妆品望尘莫及，无法超越的。

《本草纲目》中记载的本草、药方数以千计，就像一个庞大的资料库，如何从中选择那些与美容养颜息息相关的本草呢？《一学就会的本草养颜法》就是以《本草纲目》为依托，从女人最关心的问题出发，用简单易懂、朴实无华的语言，为你提供一套必备的养颜常识、本草食谱；用各种食物、花草等为每一个爱美的女士提供最实惠、最有效的养颜妙方。在这里，没有深奥的理论和晦涩的说教，慢慢翻看，您一定会找到适合自己的养颜法。

编者

2013年11月

目 录

基础篇 先调后养，打造健康美人

第一章 《本草纲目》中的汉方美颜奇葩 / 2

为什么我们推崇中医美容..... 2

《本草纲目》送给女人的美容经..... 4

传承与进步，《本草纲目》让美容更上一层楼..... 6

第二章 补气血：气血足则容颜悦 / 8

气血对女人的重要性..... 8

气血，美容的物质基础..... 10

补足气血，调养是关键..... 12

测一测：你需要补气血吗..... 13

《本草纲目》中的补气血养颜草本..... 16

让你气色红润的膳食方..... 23

第三章 排毒：无毒的肌肤才美丽 / 29

毒素是健康与美丽的大敌..... 29

脏器排毒的中医技巧..... 31

本草是最好的排毒养颜大师..... 36

测一测：你身体里有“毒”吗..... 39

本草教你走出排毒的误区..... 41



《本草纲目》中的排毒养颜草本	43
----------------	----

扫除身体毒素的膳食方	50
------------	----

▶ 第四章 滋阴：滋补养颜，修炼柔美人 / 56

滋阴食物，让你越吃越美	56
-------------	----

阴气不足，容颜无光	58
-----------	----

测一测：“阴虚”是否在侵蚀你的容颜	60
-------------------	----

《本草纲目》中滋阴养颜草本	61
---------------	----

为美丽注入活力的滋阴膳食方	68
---------------	----

▶ 第五章 睡眠：会睡觉的女人最美丽 / 75

中医分析睡眠不好的原因	75
-------------	----

充足的睡眠是美丽的前提	77
-------------	----

睡眠不足引发“美丽危机”	80
--------------	----

哪些食物偷走了您的睡眠	82
-------------	----

测一测：你的睡眠是否出状况	84
---------------	----

《本草纲目》中的助眠养颜草本	86
----------------	----

营养健康的助眠膳食方	93
------------	----

修炼篇 打造娇媚女人的七重奏

▶ 第六章 一重奏：肌肤赛凝雪 / 100

中医告诉你肤色暗淡的原因	100
--------------	-----

美白肌肤，不可不知的好习惯	102
---------------	-----

用草本揭开肌肤上的“黑纱”	104
---------------	-----

《本草纲目》中的美白草本	107
--------------	-----

还原肌肤本色的膳食方·····	114
重塑粉嫩白皙的外用方·····	120
第七章 二重奏：除斑巧令好颜色 / 126	
从中医角度谈斑点·····	126
你的皮肤为什么会长斑·····	128
辨清斑点，才能彻底祛斑·····	129
草本除斑，治标又治本·····	132
《本草纲目》中的祛斑淡斑草本·····	134
祛斑养颜膳食方·····	140
快速消斑的外用方·····	146
第八章 三重奏：战“痘”在第一线 / 153	
中医从深层“追究”痤疮·····	153
清肠胃、清肺腑，痘痘去无痕·····	154
痤疮与日常饮食的关系·····	156
彻底祛痘，草本当先·····	158
《本草纲目》中的祛痘草本·····	161
调理脏腑的祛痘膳食方·····	167
消炎控油的祛痘外用方·····	174
第九章 四重奏：红颜不老常驻留 / 181	
中医告诉你衰老的原因·····	181
皱纹是衰老的标志·····	183
皱纹产生的原因·····	184
强心健脾，容颜焕光彩·····	186



草本去皱，让衰老的脚步放缓·····	187
《本草纲目》中的抗衰草本·····	190
紧致肌肤的膳食方·····	196
淡化岁月痕迹的外用方·····	202

► 第十章 五重奏：令你的双眸放光彩 / 207

中医分析眼部衰老的原因·····	207
眼睛衰老的七大罪魁祸首·····	209
眼部护理，草本支招·····	210
选择适合自己的护眼食物·····	212
教你赶走黑眼圈·····	214
《本草纲目》中的美目草本·····	216
闪亮双眸的美目膳食方·····	220
让双眼顾盼生姿的外用方·····	226

► 第十一章 六重奏：顺滑乌发“秀”出来 / 230

中医分析发质不好的原因·····	230
护发美发，饮食有讲究·····	232
少白发产生的原因·····	233
要乌发，草本有妙计·····	236
美发要恪守良好的生活习惯·····	238
《本草纲目》中的美发草本·····	240
改善发质的膳食方·····	245
养发护发外用方·····	252

► 第十二章 七重奏：塑造玲珑有致的身材 / 257

中医分析肥胖原因及类型·····	257
------------------	-----

减肥美体，饮食有讲究·····	260
减肥误区，让你费力不讨好·····	261
中医提醒：切莫走入减肥怪圈·····	263
《本草纲目》中的瘦身草本·····	266
让你越吃越瘦的膳食方·····	271



先调后养，打造 健康美人

《吕氏本草》 章一

基础篇

先调后养，打造健康美人

第一章 《本草纲目》中的汉方美颜奇葩

作为女人，谁不想自己皮肤白嫩，容光焕发？谁不想自己有沉鱼落雁之貌，闭月羞花之容？但仅仅涂脂抹粉，常进美容院就能青春常驻，容颜不衰吗？肯定不是。与动辄几百元、上千元的消费相比，还有更为实惠、健康的美容选择。这些选择就蕴藏在成书于四百多年前的医学巨著——《本草纲目》中。

为什么我们推崇中医美容

什么是中医美容？中医美容法是以中医理论为基础，以一些具有中医特色的方法与方药为手段，通过调整脏腑功能，改善血液循环等机制，达到清洁颜面，美化皮肤、五官、毛发，去掉面部瑕疵，来维护、修复和塑造人体美，增强其生命美感的目的。

现代越来越多的女士不再单纯的满足于涂脂、抹粉、饰面等表面文章，更加注重由内调节自身内分泌，使面部白嫩红润，肌肤光滑细腻，所以中医美容成为很多人的选择。为什么越来越多的人推崇中医美容呢？

1. 中医美容安全无刺激

近年来，由于使用化妆品而引起的接触性皮炎似乎有增无减。当然这里面有使用不当的问题，但更主要还是这类化妆品的化学成分对皮肤的刺激造成的。与之相比，由于中医外用美容品是以天然药物或以天然药物为主组成的方剂。这些天然药物，一般对人体及皮肤无害，且经过成千上万人使用，千百年生活和医疗实践的淘汰、选择才流传至今，故其安全可靠性强。

2. 中医美容强调平和情志

中医学认为，情志是否平和，对皮肤是否健美有直接的影响。情志活动正常，则气血调达、面色红润。若情志过激就会损伤脏腑阴阳气血，致脏腑阴阳气血失调，从而发生痤疮、黄褐斑、扁平疣、皱纹等与脏腑相关的面部疾病，最终影响皮肤的健美。中医特别强调情志养生，俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。意思是说，愉快的精神状态，可使人心情开朗，容光焕发，健身延年。

3. 中医美容取材方便，用之不尽

中医美容所需的药物来源于广阔的大自然，真可谓取之不尽，用之不竭，又堪称无处不有，唾手可得。例如：当你在厨房做菜时，用鸡蛋壳里没有倒完的蛋清涂在脸上就可以达到紧肤去皱的目的；再如，当你准备切冬瓜时，瓜壳千万不可扔掉，将其捣烂蒸熟做面膜，可收到泽肤增白的功效等等。这种方法可以美容，又可以增加生活的情趣。

4. 中医美容注重整体调理

整体美容是中医美容方法的指导思想，也是中医美容的一大特色。面部只是人体这个有机整体的一部分。它的荣枯和五脏、气血有密切关系，只有五脏功能正常，气血旺盛，才能青春常驻。面部的美化、荣润是以气血为其根本，故美容应首先从补益调理气血着手，这才是真正的、根本的美容方法。如果只注重涂脂抹粉，那么，离真正、根本的美容方法就太远了。因此，中医美容特别强调从这种整体观出发，滋补脏腑气血，强身健体。

5. 中医美容更人性化

在历代各类医书中，表明有驻颜、悦色作用的药物多达上百种，而方剂更是数量可观，各种洗手面方、令面悦泽方、增白方、祛皱方、驻颜方、白牙方、染发方、香身香口方，应有尽有，甚至有发蜡、口红、胭脂的配方。这些方药具有极浓的生活美容色彩，它们不是以治疗疾病为主要目的，而是着眼于修饰人的容颜，使之更光彩夺目。

6. 中医美容方剂美味可口

食疗美容方剂是食药合用之品，分药膳、药酒、药茶、药粥等数种剂型。它们有的与食物配合，经精细的烹调过程，而成了色、香、味俱佳的美味食品；有的与酒、茶混合，经浸泡或炮制后，去掉了苦味；但更主要的是



选择了一些性味能互相缓和的药物，在不影响药性的前提下，制成美味可口的食疗美容药膳。

《本草纲目》送给女人的美容经

爱美之心人皆有之，这本无可厚非，但是有些女性朋友在美容养颜之路上总是走得磕磕绊绊，事倍功半。无论用什么品牌的化妆品，无论多么多么频繁地进出美容院，花掉了大把大把的钱，但脸色总是发黄暗淡，身体虚弱无力，各方面的机能并没有得到有效的恢复和提升。这是为什么呢？

这里需要提醒你的是，无论哪种养颜方式都不是一蹴而就、立竿见影的，有时反而会适得其反。那么怎么才能做个真正懂得美丽、会养颜的女人呢？在你搜索着各种美容养颜的方法时，不要忘记了一部美容宝典——《本草纲目》。

也许很多人以为《本草纲目》仅仅是一部药典，没有自己要找的美容方法，其实仔细翻翻你会发现这部李时珍耗尽一生精力写成的巨著《本草纲目》其实就是一本养颜抗衰老的百科全书，它广集数百种长寿草药或食品，包含了很多美容经。

1. 五谷美容经

《本草纲目》认为，五谷杂粮不仅是健康的食物，还是美容的佳品，无论内服外用，都是很好的保养品。如大米不仅可以护肤，而且功效全面，其含有的钾元素可以去角质打造天然的透明肌肤。小米具有滋阴补虚的功效，它可以使产妇虚弱的体质得到调养。大麦含有丰富的维生素E，常吃大麦可以保护皮肤，防止衰老。小麦里的小麦胚芽油富含维生素E，这种物质能促进血液循环及保持皮肤弹性，在滋润肌肤的同时还能去除色斑，而且，它还是天然的抗氧化剂。因此，小麦还有很好的除皱、嫩肤、祛斑的功效。荞麦含有丰富的膳食纤维，并含有丰富的铁、锰、锌等微量元素，具有很好的营养保健作用。荞麦制成的荞麦茶，无论是用来喝，还是用来作护肤品，都具有很好的美容功效，它既安全，刺激性又小，且方法简便，经济适用，是一种物美价廉的美容品。

2. 水果美容经

大家都知道水果是美容圣品，多吃水果皮肤会变好，而且不会发胖。用水果美容，既可口又美容，真是一举两得。所以，没有几个女人不爱吃水果，也没有女人不喜欢借助水果来美容。《本草纲目》中记载了很多水果的美容效果，比如杏中富含的黄酮类物质，这种物质有护心的作用。心主血脉，其华在面，当心脏功能变强时，心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。葡萄是一种多元化的美容果，它的果肉富含深层润肤、促进皮肤细胞再生及抗衰老的维生素B及丰富矿物质；而葡萄果核可软化肤质，使皮肤滋润保湿；其葡萄多酚具有抗氧化功能，能有效延缓衰老。桃自古以来被视为养颜之宝，这是因为桃具有补气益血、养阴生津、止咳杀虫的功效。中医认为，桃中铁元素的含量相当丰富，在水果中堪居首位、因此吃桃能益血养颜，并能缓解大病之后的气血亏虚、心悸气短、面黄肌瘦等症……但需要提醒的是，水果虽好，也不能乱吃，否则就起不到美容的效果。如杏肉味酸、过多食用会伤及筋骨，吃完葡萄后不要立即喝水，否则会引起腹泻。

3. 蔬菜美容经

众所周知，健康细嫩的皮肤有赖于均衡的营养，而蔬菜中富含各种维生素、蛋白质及矿物质。科学合理地摄入各种蔬菜，可以起到美白、抗皱、祛斑等作用，并且这种美容法经济简单，材料随手可得，可谓美容妙方。如《本草纲目》中就曾说：“苦瓜除邪热，解劳乏，清心明目；冬瓜，利肠，益气耐老”“莴苣性冷，有微毒，利五脏，利气，去口气，白齿牙，利小便，通乳汁，开胸膈，明眼目，杀虫。”“茄子性寒，无毒，主寒热，五脏劳损，散血止痛，消肿宽肠。妇人血黄者，用黄茄子竹刀切，阴干为末，每服二钱，温酒调下。”“胡萝卜下气补中，利膈宽肠胃，安五脏，令人健食。”等。

4. 草药美容经

日常生活中的许多食物除供给人体所需的营养素外，还具有养颜、护肤、美容的作用。除了食物，《本草纲目》中记载了一些草药也具有美容护肤作用，若长期食用，会使您肤色亮丽，容颜不老，青春焕发。人参能补血益气、安精神、止惊悸、除邪气、耳聪目明、使人肌肤润泽、不易衰老、久服轻身延年。灵芝主胸中结，益心气，补中，增智慧，不忘，久服轻身不



老，延年神仙。龙胆草“主治骨间寒热、惊病邪气，续绝伤，定五脏，杀虫毒。”无论是内服或外用，龙胆草都能起到很好的美容功效。

5. 肉类美容经

在很多人看来，肉类对于美容养颜来说，不是一种好东西。动物中的脂肪如胆固醇在人体内很难分解，附着于人体血管上，日积月累，血管变得越来越窄，容易患上心脏病、高血压等心血管疾病。其实不然，《本草纲目》中记载，一些肉类食物中含有肌肤最需要的胶原蛋白，可以使皮肤紧致光滑有弹性。正确地选择、烹调肉类，可以使肌肤美丽，又无发胖之忧。兔肉性凉，有滋阴凉血、益气润肤、解毒去热的功效，因此，兔肉是女性的最佳美容肉食品。瘦猪肉，常食能润肌肤；肥肉适量食用可使皮肤娇嫩光滑。猪皮味甘性凉，健脾益气，补肝养血，强筋壮骨，润肤养颜防皱。

6. 水产品美容经

水产品大多富含蛋白质、微量元素等，经常食用会使皮肤黏膜所需的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素得到补充和代谢。这对于女人的美容、健身有很好的作用。《本草纲目》中就记载了很多种具有美容作用的水产品。鱼类食品是一种高蛋白、低脂肪、营养丰富的优质食品，它含人体所需的多种氨基酸、维生素和微量元素。女人常吃鱼能健脑强身，益寿延年，会使人的皮肤光滑润泽。海带有软坚补血、润肠通便作用，含有海藻胶、蛋白质及较多的粗纤维，有润肤作用。蚌肉“治肝热，肾衰，托斑疹，解痘毒，清凉止渴。”

传承与进步，《本草纲目》让美容更上一层楼

早在几千年前，古老的中国人就开始崇尚中医美容。早在殷纣时期，我国劳动人民就开始使用锡粉作妆，并用燕地红兰花叶捣汁凝成胭脂。春秋战国时期，美容品的使用更为普遍，除了粉脂涂面黛画眉之外，已出现了简单的内服美容药。成书于秦汉之际的《神农本草经》，是我国第一部药物学巨著，书中详细记载了数十味具有令面色润泽，抗衰老延年润肤，洁齿生牙等作用的中药，如白芷能“长肌肤，润泽颜色”，白僵蚕能“灭黑玠，令人面色好”等。