

女性的中医美容宝典

按体质

美容秀体

千年中医汉方精华 国医绝学保养之道

李增寅 李光旭 编著

美容秀体和养生治病是一个道理，讲「整体观念」，它是祖国医学的特色之一。按言之，以往你的失误，完全是只重视了「局部」的面子问题，而忽略了「本根原理」在美容秀体中的应用。切记，不论养生、美容、秀体，它都是一个多层次、多层次、多层次、多方法的系统工程。如果你仅仅在「单一本根」上打转，那是不明智的！如有的女人仅仅注重用高级化妆品，高级皮肤护理，高级营养补品等，而忽略了「精神中毒」「心理毒素」「信仰危机」「不良生活方式」等等它方面的危害，这又怎么能不事倍功半呢？

中医美容 自然健康 体质美容 神形俱美



人民

教育出版社



TS974.1
96

中醫學院圖書館



ANTIZHI
MEIRONG XIUTI

按体质 美容秀体

编 著 李增黄 李光旭



中医学院 0670071

北 京

图书在版编目(CIP)数据

按体质美容秀体/李增贇,李光旭编著. —北京:人民军医出版社,2012,12

ISBN 978-7-5091-5865-4

I. ①按… II. ①李…②李… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 181857 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:袁朝阳 责任审读:周晓洲
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927300—8166
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:6.625 字数:127千字
版、印次:2012年12月第1版第1次印刷
印数:0001—4500
定价:20.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书以身、心、灵为经,以十类体质分型为纬,论述了不同体质的个性化美容秀体方案。本书内容包括五官保养、秀发、体重管理、丰胸,腰、腹、臀、腿等部位的塑形等,并率先创立了精神、心理、五脏、血液、细胞排毒的整体疗法。只要你能“知行合一”地坚持下去,就会以全新的面貌走在更加靓丽的人生道路上。



前言

女人怕老胜于怕死，所以女人把“面子”看得很重。

为了“面子”和形体，女人可谓费尽苦心。她们往往投入大量心血，付出大把钞票，甚至天天护理，时时补妆，可仍然是形与愿违，容与愿背，其原因之一就是她们都忽略了表与里、标与本、体质分型、秀外必先慧中的辩证关系。

其一，健康是美丽的前提。试想，一位面色萎黄、口唇紫黯的人，用什么化妆品能达到“白里透红”？一位形体肥胖的女人，仅仅脸蛋光亮就能称为美吗？事实证明，好多女人心态改变了，把脏腑功能调整好了，之后其容颜自然改变了，黄褐斑也消失了，眼袋也告别了……

其二，有的女人也知道调整脏腑功能的重要，可却不知道自己的体质类型，只是盲目地以为别人吃什么药见效就如法炮制，结果很难如愿，这其中的玄机就是中医的“辨证论治”。如痤疮，中医分为“肺经风热”“脾胃湿热”和“冲任失

调”三种类型。看外表是一样,可病因病机却不可能相同,况且还有体质差异,她服见效,你服不见效,甚至还起副作用,这是常见的现象,不应大惊小怪,只能怪你“少见多怪”!

其三,美容秀体和养生治病是一个道理,即“整体观念”,它是中医学的特色之一。换言之,以往你的失误,完全是只重视了“局部”的面子问题,而忽略了“木桶原理”在美容秀体中的应用。切记,不论养生、美容、秀体,它都是一个多方位、多层次、多因素、多方法的系统工程。如果你仅仅在“单一木板”上下工夫,那是不明智的!如有的女人仅仅注意用高级化妆品,做高级皮肤护理,服用高级营养补品等,而忽视了“精神中毒”“心理赤贫”“信仰危机”“不良生活方式”等其他方面的危害,这又怎么能不事倍功半呢?

其四,很多女人只是注意到了“大肠排毒”“汗蒸排毒”“饮食排毒”等层面,而根本不知道“精神排毒”“心理排毒”“五脏排毒”“血液排毒”“细胞排毒”等全方位的排毒概念及方法,况且有的人湿毒重,有的人热毒重,有的人血毒重等,排毒的方法也不同。故本书以身、心、灵为经,以十类体质分型为纬,创立了不同体质的个性化美容秀体方案,包括五官保养、秀发、体重管理、丰胸,腰、腹、臀、腿等部位的塑形等,并率先创立了精神、心理、五脏、血液、细胞排毒的整体疗法。

只要你能应用本书中的方法“知行合一”地坚持下去,相信你的体质就会变化,会以全新的面貌昂首挺胸走在更加靓丽的人生道路上……

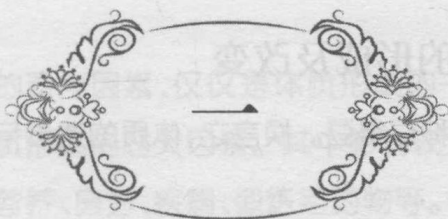
编者

2011-11-22



目 录

- 一、概论/1
- 二、阴虚体质的美容秀体方案/8
- 三、阳虚体质的美容秀体方案/34
- 四、气虚体质的美容秀体方案/58
- 五、湿热体质的美容秀体方案/76
- 六、痰湿体质的美容秀体方案/94
- 七、瘀血体质的美容秀体方案/109
- 八、特禀体质的美容秀体方案/127
- 九、气郁体质的美容秀体方案/143
- 十、阳盛体质的美容秀体方案/160
- 十一、平和体质的美容秀体方案/173
- 十二、塑造魅力女人的秘密/186
- 结语/201



概 论

1. 体质

所谓体质,就是一个人的形态,如高矮胖瘦、生理功能的盛与衰,物质代谢的正常与否以及心理性格等特征的概括。

前人早已观察到体质与疾病有密切的关系。在国外医学史上,自公元前 400 年左右,从 Hippocratesr 的体质学说开始到 1935 年巴甫洛夫体质类型学说为止,各种学说已不下 30 余种。两千多年来医学家们一直在探讨,但遗憾的是这些学说大多数不能密切地指导临床医学实践,直至如今对体质的本质尚知之甚少。因此,深入研究人类体质及其与疾病美容的关系,不仅具有人类学和病理学方面的理论意义,而且对提高临床疗效具有十分重要的现实意义。体质是人群中的个体在其生长发育过程中形成的代谢、功能与结构上的特殊性,这种特殊性





往往决定着它对某种致病因子的易感性及其在疾病过程中的倾向性。

2. 体质的形成及改变

种瓜得瓜,种豆得豆。换言之,体质的遗传与基因有重要关系。

现代医学对核酸的研究发展极为迅速,因此形成了分子遗传学这门新科学。大家都知道优生优育的重要性,其道理就是父母的健康直接影响其子女,乃至后代。实践证明,每个人的体质不仅受父母及祖先的影响,而且某些疾病也在代代遗传或隔代遗传着。

知道这个道理的目的就是为了防微杜渐,如父母有高血压、心脏病、脑血管疾病、糖尿病等,你就要未病先防了。这样就可以避免悲剧重演而享受健康与长寿了。

吴女士的父亲患糖尿病,59岁去世,她的弟弟、妹妹中也有两个人患了糖尿病,她们同属于“湿热体质”型,而吴女士提前预防,从饮食、起居、运动、情志等方面科学地防范,她现在已经退休,身心十分健康,与其弟弟妹妹形成鲜明对比。

先天遗传是我们无法改变的,但我们却可能通过后天的努力,通过养生防病去改变自己的体质,否则了解研究自己的体质还有什么意义呢?

鲁迅先生曾说:“父母对于子女,要健康地生长,尽力地教育,完全地解放。”可见,若真爱子女就要从第一步做起,千万别



人为地制造不健康的遗传因素,将来与子女相对时“情何以堪”?为了后代的健康,你也应该马上增智长慧,做出聪明的选择了。

上述体质的遗传因素,仅仅是体质形成的一个方面,但更为重要的是体质形成的后天因素。其中影响较大的主要有:地理环境、年龄、营养、房劳、疾病、锻炼与药物等。

我们所居住的环境不容易改变,我们无法控制年龄的增长,但是,我们却可以选择去适应环境,顺应年龄的变化来调解自己的生活方式,最明显的如更年期时身体的显著变化,就是由于肝肾阴虚所导致的,如头晕耳鸣、健忘、乏力、易汗、失眠等。进入老年后,人体已属于阴衰阳衰,气血淤滞不通,脏腑功能明显下降,这些都是不可逆转的,我们只能顺势而为,也可称为道法自然。

至于环境,我们可根据所居住的地理方位以及它对体质的影响而多加防范,如南方高温多湿,就容易形成痰湿质、湿热质;而西北干旱多燥,就容易形成阳盛质等。

在其他方面,我们也可以通过自己的努力,改变我们的思想行为和习惯,从而去改变体质。

如营养方面,自古道民以食为天,一个民族的健康与否,就看他吃什么和怎么吃,营养对体质的影响是明显的,肯定的。这里指的营养因素并不是指的一餐一顿,而是指长期的饮食习惯与食物品种质量。原来体质正常者由于长期饮食中营养成分的改变可以导致体质的改变,例如长期饥饿状态可以使人从





正常质转为气虚质,或者长期饮食过量,尤其是过食富含胆固醇的食物,则有可能从正常质转成瘀血质,易致动脉粥样硬化等疾病。不良的饮食习惯,如饥饱不匀,也可以造成脾阳易衰而变成痰湿质等。

房劳方面是中医学一向强调的摄生问题。《素问·上古天真论》说:“今时之人,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”朱丹溪《格致余论》曾提出“善摄生者,宜远帷幕,各自珍重,保全天和”,强调保护阴精之重要性。张景岳《景岳全书》写道:“色欲过度者多成劳损……其有先天所禀,原不甚厚者,但知自珍而培以后天,则无不获寿,设禀赋本薄,而且恣情纵欲,再伐后天,则必成虚损,此而伤生,咎将谁委。”我们临诊确见,淫欲邪思、纵欲不节而体质日衰,病症百出者,或为遗淋带浊,或为健忘晕眩,或为痿为脱,不一而足。追其病源,均与房事不节有一定关系。房劳则易导致阳虚等体质的形成。

世界上所有的事物都存在着共性与个性,即矛盾的普遍性和特殊性,如同一片森林里面长着各种不同的树木,树木有其个性,如松树、桦树、杨树、椴树、水曲柳等。然而又有其共性,换言之,森林包含了所在树木的共性和个性,但是,每一棵树,每一种树木,却不能代表整个森林的共性。

世界上没有相同的两片树叶,甚至没有相同的两片雪花,那就不能有绝对相同的两个人,即使在同一个山上生长的树





木,山阳坡和山阴坡生长的树木其高低、粗细、纹理、硬度以及生长的快慢皆不相同。不仅仅树木,谷物也是如此,常见高岗地的谷子和洼地的谷子其长势、高矮、成熟期都不尽相同。

据医学研究,即使是双胞胎,其性别、性格、体质也不尽相同,这些事实提示我们在养生美容方面,决不应采取千人一方、万人一法的共性养生法。那样就会犯了刻舟求剑、胶株鼓瑟的错误。

3. 体质差异在美容秀体中的重要意义

不论你现在多大芳龄,你是否想过这样一个问题,即自己的容颜与年龄是否相称?在讨论这个问题时,首先要确定一下“年龄”的概念,其实人有四种年龄:一是你的生理年龄;二是你的实际年龄,即身份证上的年龄;三是你的心理年龄;四是你的社会年龄。

善养生者,四十多岁时别人看你像三十岁;不善养生者,三十岁时别人看你像四十岁。常见很多明星,他们的“社会年龄”都比“实际年龄”要年轻得多,甚至不止十岁。

女人最爱镜子,女人也最怕镜子。当你花容月貌,仪态万方时,当然喜欢照镜子,那种自得自赏的心情,是很甜美的,很惬意的,甚至也是很自豪的。倘若你未老先衰,丈夫漠然、同事淡然的时候,你恨不得把天下所有的镜子都砸碎了。

当然,你也曾不惜一切代价拯救这张“面子”,遗憾的是“落花有意,流水无情”,无情岁月的锋刀还是要要在你的脸上留下它





的痕迹；你也曾茫然地慨叹，到底是什么原因，你竟比同龄人衰老憔悴那么多？

“爱美之心，人皆有之”，尤其是女人、白领女人、小资女人等更甚。女人为什么怕别人问及自己的年龄，无非是怕自己的“社会年龄”与“实际年龄”不符，故而讳莫如深。

人，都想青春永驻，然而有多少人能做到呢？特别是在压力加大，竞争激烈的现代社会，白领丽人首当其冲，如果你不能改变社会，不能改变思维方式，不能找到整体全面的美容秀体方案，那就一定会“貌”与愿违，事倍功半的。

事实证明，只有按照不同的体质去研究制订不同的养生方案，才能够有针对性地去补偏救弊。比如，阳虚的体质，平时可以多食一些温热的食品，药物也可以选择一些温补的药物，如黄芪、肉桂、干姜等。阴虚的体质则应选择一些养阴清热的食品与药物，如银耳、麦冬、沙参等。

徐灵胎在《医学源流》中说得很明确：“天下有同此一病，而治此则效，治彼则不惟无效，反而有大害者，何也？则以病同而人异也。夫七情六淫之感不殊，而受感之人各殊，或气体有强弱，质性有阴阳，生长有南北，性情有刚柔，筋骨有坚脆，肢体有劳逸，年龄有老少，奉养有膏粱藜藿之殊，心境有忧劳和乐之别，更加天时有寒暖之不同，受病有深浅之各异，一概施治，则病情虽中，而于人之气体迥乎相反，则利害亦相反矣。”

行文至此，想起了一件轶事。1978年夏季，我们几个年轻人在一起打赌吃冰棍看谁吃得多，吃得多就可以不花钱，其中

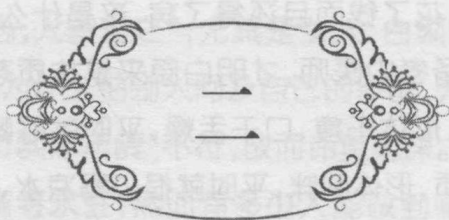




有一个朋友杨某一气吃了三十九根冰棍,下午安然无恙地干活,而吴某只吃了十三根,下午就腹痛不已,大家觉得奇怪,他吃得最少,不但花了钱而且还得了病,这是什么原因呢?那时我正好复习准备考中医师,才明白原来是体质惹的祸,杨某恰好是阴虚体质,形体干瘦,口干舌燥,平时就好喝凉水,而吴某恰好是痰湿体质,形体肥胖,平时就很少喝凉水,所以就产生了上述的差异。

笔者在临床实践中发现有很多中成药,甲服了有效,乙服了无效,丙服了甚至有副作用,如大家都知道的六味地黄丸,阴虚体质的人服了就会明显见效,阳虚体质的人服了就无效,而痰湿体质的人经常服用甚至会产生副作用。药是好药,如果不明白自己的体质类型而按药物说明书去对症服用,结果是很不理想的。据载,我国有70%以上的人有病会到药店买药自治,其结果却很难如意,所以,中医才讲究“辨证论治”,所谓辨证论治就是不要被表面现象即症状所迷惑,一定要认清疾病的本质,即病因、病机、病程、病势,然后才能选方用药,这就是同病异治的法则,也可称为体质辨证。





阴虚体质的 美容秀体方案

1. 阴虚体质的形成

除先天因素以外,主要是由于一个人的生活方式不科学,如不喜欢喝水,就会导致体内阴血不足;其次是长期的情绪压抑,不得宣泄就会郁而化火;再有就是长期嗜好辛辣燥热食品,也会导致阴虚体质的形成。

此外,由于女性的生理特点,一生中要经历经、带、胎、产等生理阶段,其消耗阴血要比男性多,所以,阴虚体质在女性中较常见。

中医理论认为,阴虚生内热,所以容易患高血压、糖尿病、高脂血症、便秘等病症,也容易导致鼻出血、便血、尿血、咯血等



病症。

☞ 体质特点 ☜

阴虚体质的人大多数比较干瘦,面色潮红,其原因是体内津亏液少,就像树木枯萎了一样,也有的人表现为皮肤干涩、头晕、耳鸣、口干、尿黄等,还有习惯性便秘,这都是由于瘦人多火所导致。其症状还有口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显,或伴有干咳少痰、潮热盗汗(肺阴虚);或心悸健忘、失眠多梦(心阴虚);或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少(肾阴虚);或胁痛、视物昏花(肝阴虚)。

2. 美容秀体方案

☞ 五官保养 ☜

五官中最重要的是眼睛,眼睛是心灵的窗户,特别是女人的眼睛,是情感交流的通道。中国古代诗人形容美女的眼睛如秋水、秋波,如李贺诗云:“一双瞳仁剪秋水。”朱德润诗云:“两面秋波随彩笔。”笛卡儿称之为“灵魂之窗”。

眼睛不仅能表现出女性的美,也能反映出人的疾病。如阴虚内热的人,眼皮多薄而暗,眼角多布满血丝,这类体质的人如果再熬夜,就会出现明显的黑眼圈。不仅如此,阴虚体质的人还会经常表现出口唇干燥、耳轮粗糙甚至脱屑,鼻子也会经常发干,甚至流鼻血等。

由于阴虚生内热,热的性质又主升腾,所以头面首当其冲,





除了眼干眼涩外,鼻子也会常常发生问题。因为鼻子与脾胃相关,所以在脾阴虚胃阴虚时,鼻子更容易发红,生痘,甚至流鼻血等。如果你还有手足心发热、烦躁、口渴等症状,此时也不可过食生冷寒凉,以免物极必反。曾经治过一病人贾某,每当烦躁内热时就大吃冰糕、冰淇淋,还用凉水泡脚,从而致使内热上攻,发生严重鼻出血,竟去医院打针、住院治疗了。

值得强调的是,阴虚内热的“火”是虚火,而不是实火,正像汽油、乙醇(酒精)着火不能用水浇的道理一样,若此时用热水泡脚,反倒能“引火归元”,清代名医喻嘉言称为“导龙入海”法,也可称为“同气相求”之妙。笔者曾指导很多阴虚火旺的女士用这种方法,同时配合食疗、气疗等,治愈了鼻部的痤疮、鼻干、鼻出血等症。

从中医理论来说,肺开窍于鼻,所以,鼻部的疾病又不能忽视对肺的调理,如从经络上可以按压尺泽穴(在屈肘横纹大筋的外侧即是此穴)(图1);还可以在泡脚后以手心搓脚心(涌泉)以达到“水火既济”;还可以按压太冲穴,以平肝降逆。以上都可以快捷而有效地泻肝火,以防止“木火刑金”,泻涌泉是“实则泻其子”(肾水为肺金之子),这些都体现了中医学的整体观念。

口唇部位也是阴虚火旺的女士常常发病的地方。最常见的症状是口干燥,甚至裂口,唇色紫红等。人们在口干唇燥时容易用舌头去舔,其结果是愈舔愈干,愈干愈舔,形成“恶性循环”。

从中医理论看,口唇属脾,所以口唇之病与脾密切相关。由于脾阴虚,所以同时伴有便秘,舌红喜冷饮等症状,此时最根

