

全新图解版



吴林玲◎编著

《黄帝内经》和《本草纲目》中的 女人养颜经

中医传统美容养颜方式，可以使女性朋友由内而外养护自己的容颜，从上到下绽放自己的美丽

· 集中医养颜之大成
· 驻留女人青春芳华



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎ 国医绝学系列 ◎

《黄帝内经》和《本草纲目》中的 女人养颜经

吴林玲 编著

告别化妆品和整容术，绽放由内而外的美丽
专属中国女性的养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘籍
呵护一生、优雅一生、美丽一生的美丽宝典

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经 / 吴林玲编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5308-8875-9

I . ①黄… II . ①吴… III . ①《内经》—女性—美容—基本知识 ②《本草纲目》—女性—美容—基本知识 IV . ① R221 ② R281.3 ③ TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086043 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 330 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

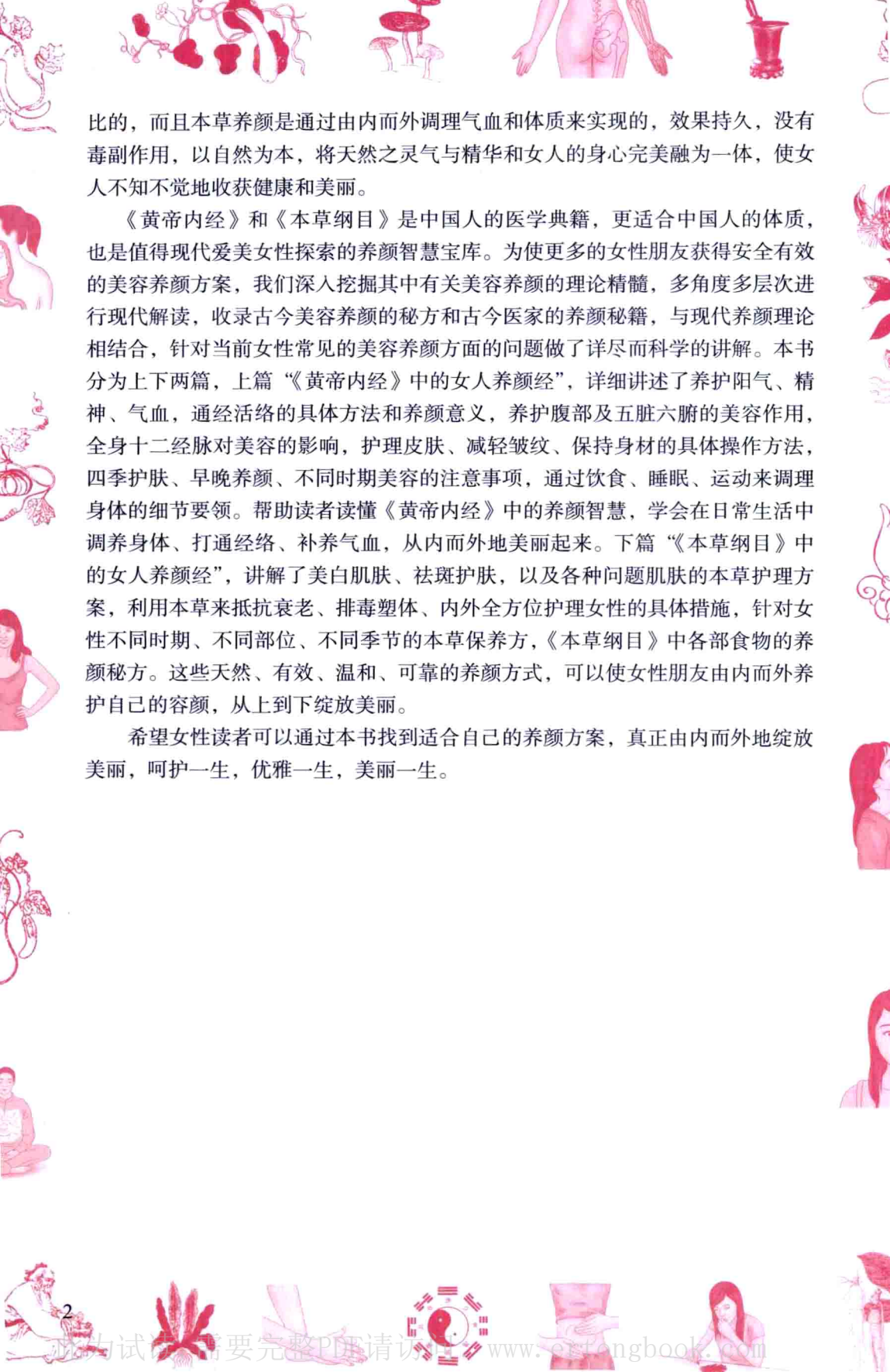
爱美之心，人皆有之。对于女人而言，美丽更是一个长久的追求。自古代起，人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索，并在不断地尝试和实践中，得出了许多有益的经验。如今的女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，使用各种现代美容方法来改善肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。现代的科学技术和医药水平确实有着惊人的效果，但是现代美容引发的各类损伤人体功能和健康的问题也层出不穷，令诸多爱美人士望而却步，人们开始认识到现代美容具有一定的风险性，转而追求健康、自然、安全、无毒副作用的美容方式。于是，中医美容方法受到越来越多人的追捧。只有安全有效而无负担地让女性美丽起来，才是真正的健康美容。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。

早在几千年前，我们的祖先就已经学会了用捣碎的草药和草药的汁液来帮助伤口愈合，抵御外界对肌肤的伤害，并发现许多促进健康、美容美体和永葆青春的巧妙方法。在我国古代的医药学书籍中，就有很多关于美容养颜方法和理论的记载。如在我国古代医学经典巨著《黄帝内经》中，蕴涵很多通过补养、调养身体使人由内而外美丽起来的养颜护肤智慧；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。这两部医学典籍中所包含的美容养颜知识，足够让我们学习和品味了。

《黄帝内经》是中华医学之宗，奠定了后世中医理论基础。它关于美容、养颜的相关理论论述蕴藏着无穷的智慧。它告诉人们一些最为朴素的道理：养颜先要养阳气，要养精气神，要补足气血，要安抚五脏，要顺应天时，要调理饮食……这一切都是在教你从根本上调理身体，使经络畅通，养足气血，由内而外地美丽起来。

《本草纲目》为我国医药学之集大成之作，它不仅仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养颜美体的秘籍，书中荟萃汉方本草之精华，收录和记载了7000余条护肤、养颜、减肥、增寿的医论和妙方，指导女性用传统养生的方法来祛病养颜，比如黑芝麻可以明目、乌发、养颜，人参可驻颜防衰，桃花可使人面色红润、月泽如桃，灵芝堪称美容仙草等。本草的功效不是任何化妆品可以相





比的，而且本草养颜是通过由内而外调理气血和体质来实现的，效果持久，没有毒副作用，以自然为本，将天然之灵气与精华和女人的身心完美融为一体，使女人不知不觉地收获健康和美丽。

《黄帝内经》和《本草纲目》是中国人的医学典籍，更适合中国人的体质，也是值得现代爱美女性探索的养颜智慧宝库。为使更多的女性朋友获得安全有效的美容养颜方案，我们深入挖掘其中有关美容养颜的理论精髓，多角度多层次进行现代解读，收录古今美容养颜的秘方和古今医家的养颜秘籍，与现代养颜理论相结合，针对当前女性常见的美容养颜方面的问题做了详尽而科学的讲解。本书分为上下两篇，上篇“《黄帝内经》中的女人养颜经”，详细讲述了养护阳气、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，全身十二经脉对美容的影响，护理皮肤、减轻皱纹、保持身材的具体操作方法，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。帮助读者读懂《黄帝内经》中的养颜智慧，学会在日常生活中调养身体、打通经络、补养气血，从内而外地美丽起来。下篇“《本草纲目》中的女人养颜经”，讲解了美白肌肤、祛斑护肤，以及各种问题肌肤的本草护理方案，利用本草来抵抗衰老、排毒塑体、内外全方位护理女性的具体措施，针对女性不同时期、不同部位、不同季节的本草保养方，《本草纲目》中各部食物的养颜秘方。这些天然、有效、温和、可靠的养颜方式，可以使女性朋友由内而外养护自己的容颜，从上到下绽放美丽。

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美丽，呵护一生，优雅一生，美丽一生。

目 录

上篇 《黄帝内经》中的女人养颜经

第 1 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

女性要阳气旺盛，方可诸病不侵 / 2

阴阳平衡，才能身强体健 / 3

湿邪作祟，阳虚的女人老得快 / 5

经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重 / 6

人体哪些部位最易受寒气侵袭 / 6

《黄帝内经》教你判断体内是否有湿邪 / 7

胶筋煲海马，女人更要补充阳气 / 8

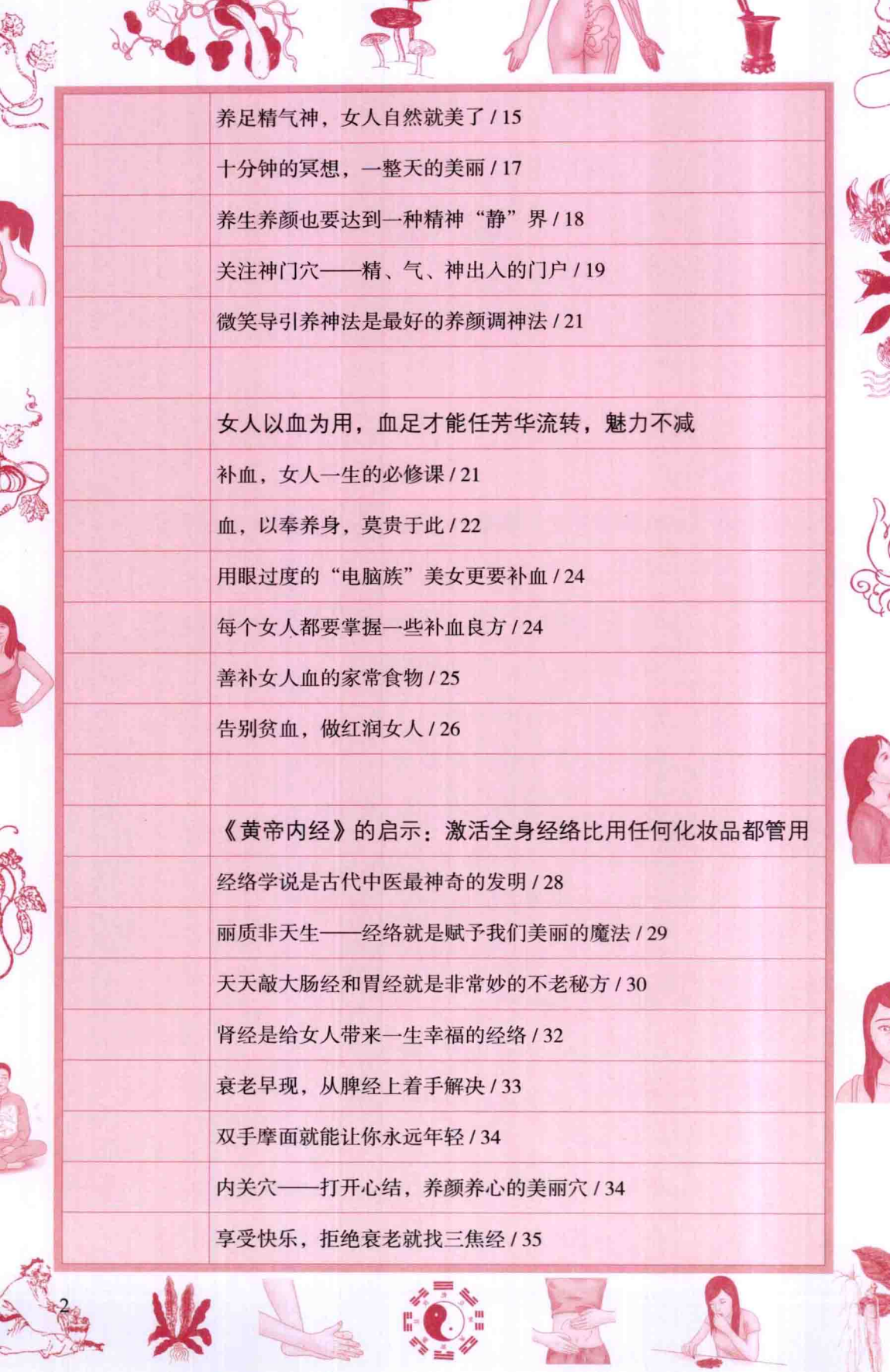
呵护自己，做个暖女人 / 9

泻去体内湿寒气，可用姜红茶 / 11

葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心 / 12

养颜必养精气神，精神十足的女人自然明媚动人

精神十足才能明媚动人，每个女人都应该懂得涵养精气神 / 13



养足精气神，女人自然就美了 / 15

十分钟的冥想，一整天的美丽 / 17

养生养颜也要达到一种精神“静”界 / 18

关注神门穴——精、气、神出入的门户 / 19

微笑导引养神法是最好的养颜调神法 / 21

女人以血为用，血足才能任芳华流转，魅力不减

补血，女人一生的必修课 / 21

血，以奉养身，莫贵于此 / 22

用眼过度的“电脑族”美女更要补血 / 24

每个女人都要掌握一些补血良方 / 24

善补女人血的家常食物 / 25

告别贫血，做红润女人 / 26

《黄帝内经》的启示：激活全身经络比用任何化妆品都管用

经络学说是古代中医最神奇的发明 / 28

丽质非天生——经络就是赋予我们美丽的魔法 / 29

天天敲大肠经和胃经就是非常妙的不老秘方 / 30

肾经是给女人带来一生幸福的经络 / 32

衰老早现，从脾经上着手解决 / 33

双手摩面就能让你永远年轻 / 34

内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 / 34

享受快乐，拒绝衰老就找三焦经 / 35

第2章

生命的基础在脏腑，养好脏腑能容颜常驻

腹部为五脏六腑之宫城，女人的青春和衰老都由它决定

腹部为五脏六腑之宫城，能决定女人的青春和衰老 / 36

大部分外表瑕疵都是脏腑失调导致的 / 37

美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑 / 38

想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛” / 39

也给五脏六腑“看手相” / 39

“形诸外必有诸内”：女人养颜定要从保养脏腑开始

女人以肝为天，养肝最当先 / 41

把心养好才能拥有形神兼备的美 / 43

嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾 / 45

要想皮肤好，一定要把肺养好 / 46

补肾不是男人的专利，女人同样需要 / 47

胃好才能身体好 / 50

壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽” / 51

三焦，健康美丽的总管 / 51

呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素 / 52

肠道不健康，美丽就会化为乌有 / 54

第3章 内因决定外貌，寻找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》

保养肌肤，先分清肤质 / 56

读懂《黄帝内经》，谁都能拥有雪莲般清透白皙的脸 / 58

在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀 / 59

下“斑”以后更美丽 / 61

拯救“熊猫眼”小绝招 / 63

轻松去油养护方法 / 64

天然去雕饰，痘痘去无踪 / 65

越老越美不是梦，《黄帝内经》减龄魔法还你年轻靓丽

做女人永不老，紧致肌肤有妙法 / 66

别在你的脸上留下岁月的“纹路” / 67

解读《黄帝内经》中的塑身秘方，每个女人都可以燕瘦环肥

减肥塑身要用“绿色”方法 / 68

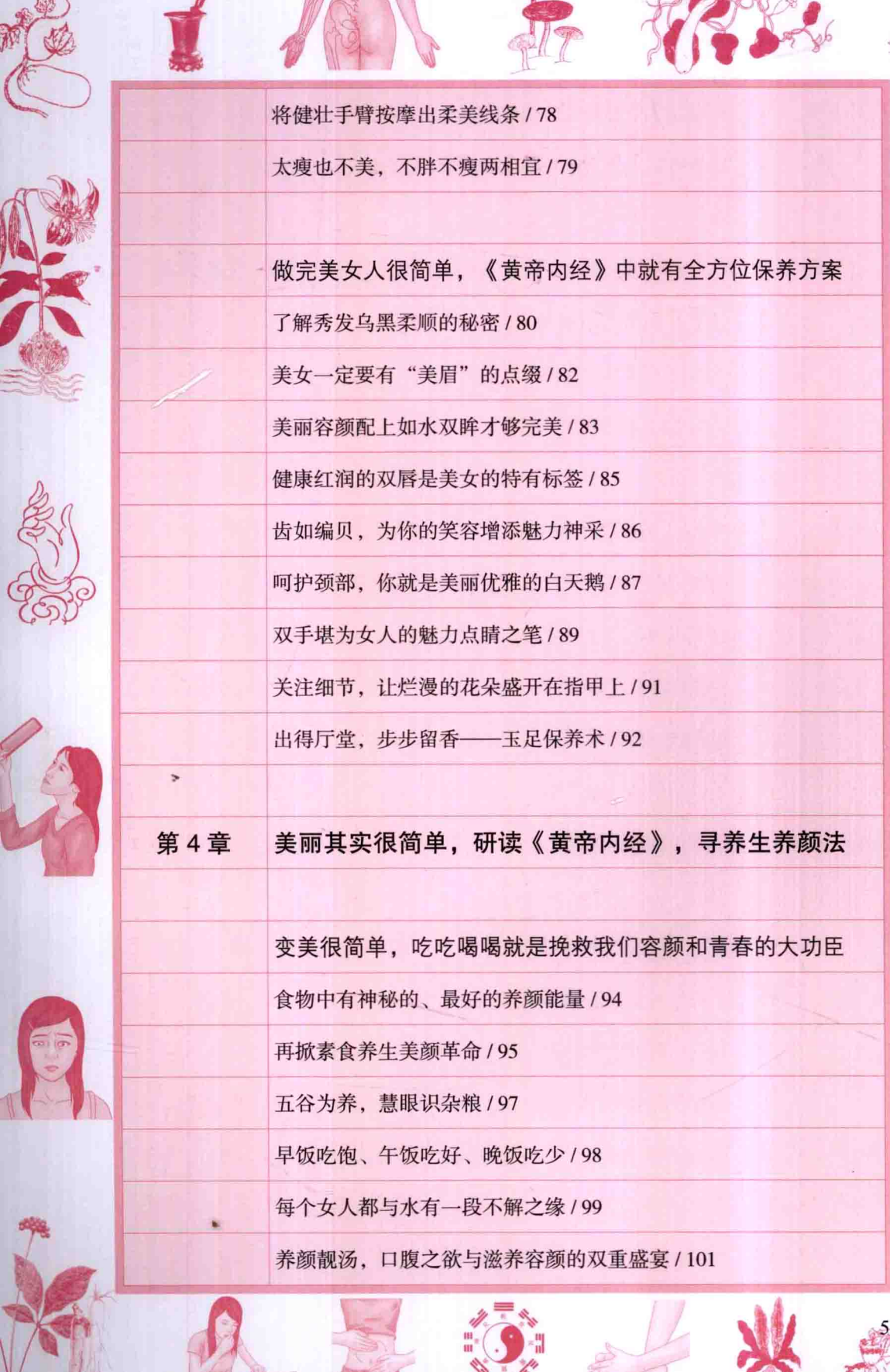
几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹 / 70

做女人“挺”好——永不过时的丰胸秘方 / 71

每个女人都能拥有承上启下的玲珑柳腰身 / 74

臀部问题大抄底 / 75

美女的纤腿秘籍 / 76



将健壮手臂按摩出柔美线条 / 78

太瘦也不美，不胖不瘦两相宜 / 79

做完美女人很简单，《黄帝内经》中就有全方位保养方案

了解秀发乌黑柔顺的秘密 / 80

美女一定要有“美眉”的点缀 / 82

美丽容颜配上如水双眸才够完美 / 83

健康红润的双唇是美女的特有标签 / 85

齿如编贝，为你的笑容增添魅力神采 / 86

呵护颈部，你就是美丽优雅的白天鹅 / 87

双手堪为女人的魅力点睛之笔 / 89

关注细节，让烂漫的花朵盛开在指甲上 / 91

出得厅堂，步步留香——玉足保养术 / 92

第 4 章 美丽其实很简单，研读《黄帝内经》，寻养生养颜法

变美很简单，吃吃喝喝就是挽救我们容颜和青春的大功臣

食物中有神秘的、最好的养颜能量 / 94

再掀素食养生美颜革命 / 95

五谷为养，慧眼识杂粮 / 97

早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少 / 98

每个女人都与水有一段不解之缘 / 99

养颜靓汤，口腹之欲与滋养容颜的双重盛宴 / 101



不要忘了粥补这款养颜良方 / 102

茶清香，人清秀——加入“爱茶一族” / 104

在清甜梦乡中享受惬意美丽，会睡的女人才能一直美到老

睡眠养颜真法 / 106

给身体“缓带”，睡个轻松舒适的“美容觉” / 107

失眠的完美解决方案 / 109

爱运动爱美丽，动感美女才能拥有健康的白皙红润

瑜伽之魅——练就身轻骨柔的氧气美女 / 111

打坐，以静制动的养生美颜功 / 114

游泳健身又美体，做一条快乐自在的“美人鱼” / 115

健美操——时尚人士的爱美选择 / 116

不恰当的运动是美容的大忌 / 116

一举一动皆有养颜之道 / 117

细节决定美丽，《黄帝内经》中自有经营美丽之道

心情好的女人更温婉动人 / 119

生气是养颜的大忌——美丽需要调节情绪 / 120

感受音乐魔力，让美丽心情与跳跃音符共舞 / 121

精油美颜，开启女人一生幸福的芳香之旅 / 122



下篇 《本草纲目》中的女人养颜经

第1章 修复颜面，从《本草纲目》中挖掘保养之道

借本草美白，变人间尤物

美白，自然才是好选择 / 126

不可不除的“死皮” / 127

扫除黑色素就这么几步 / 127

净白工作在最佳的时间进行才有效 / 128

吃出水嫩嫩的白皮肤 / 130

要做就做素颜美女——无瑕肌肤的本草养护之道

祛斑，升阳排湿是关键 / 133

比桃花还好看——不同的斑有不同的祛除方法 / 135

不给容颜留“案底”——问题肌肤的绿色解决法

三步走，从此不与“毛孔粗大”为伍 / 136

水嫩肌肤不容“干燥” / 136

油脂过多，“吃喝”巧安排 / 138

抵挡肌肤松弛，挽留青春容颜 / 139

饮食抗衰要注意八宜和八忌 / 140

食物有偏性，抗衰需注意 / 141

第2章 红颜易逝，抗衰要提早进行

尽量从食物中寻找抗衰“能源”

提前衰老，你想过食物的原因吗 / 142

外敷不如内补，三类粥与你一起唤回年轻的身姿 / 143

四季食谱，进补也须按时节 / 144

茶香烘托女人香——学会享用美容茶 / 147

内部清透人才更年轻——《本草纲目》自有净身方

体内毒素——容颜的大敌 / 148

缓解压力，心毒也要排 / 149

跟着身体的节奏养颜，年龄就只是数字

年轻就是资本——20岁女人的美容法则 / 151

人到三十，容颜要特护 / 152

35岁，抵抗衰老的关键时期 / 153

注意身体功能，40岁照样可以楚楚动人 / 154

第3章 “关键”保养——本草还女人天地之灵气，日月之精华

关键部位的保养

精心呵护你“生命的摇篮” / 156



夏季肌肤不怕，天然本草来护佑

控油，让皮肤清爽一夏 / 172

夏季晒后肌肤修复更重要 / 173

女人夏季美容保健食谱 / 174

不同星座不同的夏季养颜法则 / 175

容颜的最大护佑：适时宣泄，合理“放纵” / 178

让美丽在秋季延续

粉饰太平不是首要，清运垃圾才是正经 / 179

除燥，秋季护肤的关键 / 180

秋季养颜食谱，奏响美丽的乐章 / 182

天气可以冷飕飕，容颜不可“寒冰冰”

“冷肢女”再也不怕过寒冬 / 183

搞好冬季睡眠，美丽无忧 / 184

不注意保暖养护，肌肤也会“生病” / 185

养藏之道也是美容之道 / 186

冬季这样吃，身体更健康 / 187

第5章 《本草纲目》中的美肤保养秘方

《本草纲目》——谷部养颜秘方

紫米：流传在宫廷的滋补佳品 / 189



糯米：健胃美肌要找它 / 190

大麦：粮食中的美容珍珠 / 191

小米：全身都是宝，养颜不可少 / 191

芝麻：美丽秀发吃出来 / 192

花生：名副其实的“长生果” / 193

红豆：小食物大功效 / 194

黑豆：养颜嫩肤尽丝滑 / 195

《本草纲目》——菜部养颜秘方

胡萝卜：国际营养专家力荐的“光明天使” / 196

海带：清肠、排毒、美发三管齐下 / 197

菠菜：营养的宝库 / 198

丝瓜：风靡日本的美容佳品 / 199

山药：红楼美女也用的滋补食品 / 200

香菜：美味、美丽一品行 / 200

芹菜：美丽盛宴就此开始 / 201

莲藕：被列为贡品的养颜尤物 / 202

卷心菜：怀孕女性的福星 / 203

香菇：让女性挺直腰板的养颜食品 / 204

莴笋：防止贫血的“千金菜” / 205

《本草纲目》——草果部养颜秘方

猕猴桃：美容中的奇果 / 206



荔枝：杨贵妃的最爱 / 207

大枣：百果之王 / 208

木瓜：选美王国——委内瑞拉美女通用的养颜方 / 208

莲子：水嫩女人靠内调 / 209

桃花：肤如凝脂你也可以 / 210

草莓：水果皇后 / 211

菊花：养肝明目非它莫属 / 212

茉莉：总有不易察觉的幽香 / 212

核桃：美容圣品 / 213

当归：女人补血的好材料 / 214

《本草纲目》——兽、禽、虫等部养颜秘方

蜂蜜：甜蜜的关照 / 215

鸡蛋：众多美女都推崇的美容妙品 / 215

牛奶：让欧洲美女趋之若鹜的“护肤品” / 216

鸡肉：白领精英的滋补佳品 / 217

羊肉：冬季进补好选择 / 218

牡蛎：神赐魔食 / 219

鲫鱼：孕妇生奶养颜好选择 / 219

海参：皇家宫廷的御膳 / 220

猪骨：丰肌养颜效果好 / 221