

黄帝内经和本草纲目中的 养颜经

高金国 等◎编著

美颜是个细致工夫 需要由内而外来调理

气血足 人光鲜

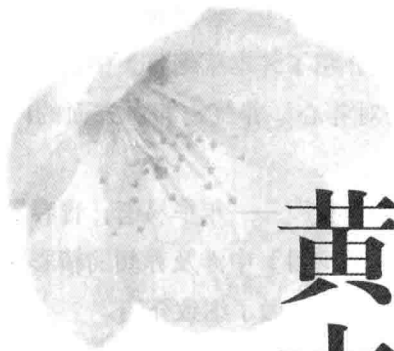
做好细节 一朝变俏

HUANGDINEIJING HE
BENCAOGANGMU ZHONG DE 做足内部工夫 美颜不请自来
YANGYANJING



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位



黄帝内经^和 本草纲目^{中的} 养颜经

高金国 等◎编著

HUANGDINEIJING HE
BENCAOGANGMU ZHONG DE
YANGYANJING



化学工业出版社

·北京·

本书分为“上篇”、“下篇”两部分。人的“美”，可以分为两种，一种由内而外，因为血气足、身体健康，显得容光焕发、皮肤有光泽、双目炯炯有神，十分靓丽；一种则属于单纯的外部变化，通过各种细枝末节、美容技巧，来影响和改进容貌。

“上篇”的宗旨是“做好基础”，寻求“渐变”——逐渐变美。慢工出细活，变美急不得。一方面是侧重于介绍《黄帝内经》里的一些养生、养颜理念，倡导“先养生、后养颜”，“美女是养出来的”；另一方面则重点介绍了《本草纲目》中的本草养生养颜方，指出“美女也是吃出来的”。此外，该篇还对养心、养气、养血方面的内容做了重点介绍，强调了心态、气血对养颜的重要作用。

“下篇”的宗旨是“做足细节”、争取“突变”——年华易逝，青春易老，早美一秒是一秒。该篇精心摘取了《黄帝内经》和《本草纲目》中涉及养颜的精彩内容以及古人美容秘方，从美肤、美面、美目、美发、美体等方面，做了细致介绍。

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经和本草纲目中的养颜经 / 高金国等编著.

—北京：化学工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-122-17727-8

I. ①黄… II. ①高… III. ①《黄帝内经》-美容-基本知识
②《本草纲目》-美容-基本知识 IV. ①R221 ②R281.3 ③TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第138039号

责任编辑：李娜 马冰初 贾维娜
责任校对：陈静

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张24½ 字数400千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：45.00元

版权所有 违者必究

上篇——打好基础，悄然变美

美颜是个细致工夫，需要由内而外来调理。气血足，人光鲜。

做足“内部工夫”，美颜不请自来。

第一章

《黄帝内经》：美女是“养”出来的

1. 先有“养”后有“颜” | 2
2. 男女有别，读懂周期再养颜 | 8
3. 年轻貌美，肾气为本 | 19
4. 会养生的女子更迷人 | 24
5. 年近40岁，如何不憔悴 | 27
6. 肠胃不好，人显沧桑脸易老 | 32
7. 经脉穴位，没你想的那么难 | 36
8. 补气养血，气血决定“姿色” | 42

附：《本草纲目》记载的行气补血常见药 | 46

9. 血气盛则美眉，血气和则美色 | 47

10. 不美不是好妈妈 | 53

附：《本草纲目》载妊娠禁忌 | 58

第二章

《本草纲目》：美女是吃出来的

1. 五谷杂粮，养颜秘方 | 62

2. 先排毒，后养颜 | 65

3. 排毒不能光靠“吃”，物理方法可排毒 | 71

4. 各取所需：排毒食品中的“三教九流” | 74

附：（1）蔬菜水果分类排毒表 | 77

（2）排毒期间不能吃的食品 | 78

（3）电脑族要常吃的防辐射食物 | 79

5. 排毒养颜，喝比吃关键 | 79

6. 让肠胃“轻装上阵” | 87

7. 与其排毒，不如“拒毒于千里之外” | 91

8. 葡萄酒，古已有；暖腰肾，驻颜色 | 94

9. “毛女”得寿二百年，柏实助寿美容颜 | 97

10. 传统美容膏方：轻松变成古典美人 | 99

11. 《本草纲目》中的美颜佳品 | 103

① 花上露水 可美容颜 | 103

- ② 浆水 除面上黑斑 | 104
- ③ 长松 让毛发重生 | 104
- ④ 白蒿苗根 生发乌发 | 105
- ⑤ 茵陈蒿 令皮肤白皙 | 105
- ⑥ 龙珠 令人白发变黑 | 106
- ⑦ 寒莓 养益颜色，令人不老 | 106
- ⑧ 旋花 治疗面黑 | 106
- ⑨ 紫背浮萍 治疗面生黑斑 | 107
- ⑩ 香蒲笋 固牙齿，聪明耳目 | 107
- ⑪ 白扁豆 头发不易白 | 108
- ⑫ 生菜 令人牙齿变白 | 108
- ⑬ 落葵子 令人美丽动人 | 109
- ⑭ 冬瓜 减肥下气 | 109
- ⑮ 榆树叶 治酒糟鼻 | 111
- ⑯ 黄鱼 通利五脏，健身美容 | 111

第三章

养心篇：“心”不好，容颜易老

- 1. 五脏是养生之本，也是养颜之本 | 114
- 2. 爱发火的女人易变丑 | 117
- 3. 养心安神，自然端庄 | 120

4. 保养好你的“美容发动机” | 124
5. 安神佳肴，吃出好心情 | 128
6. 心烦伤五脏，容颜何以保 | 132
7. 心态不好，毒素惹人老 | 135

第四章

养气篇：“气”顺更动人

1. 什么是气？什么是血？ | 141
2. 百病生于气，气不顺无美人 | 143
附：呵护鼻子防“变丑” | 149
3. 欲养气，先养肺，肺好气就足 | 150
4. 美是一种表情，“气”必然影响表情 | 153
5. 气阴双补，本草美颜有门道 | 157
6. 行气解郁，别忘食疗方 | 159
7. 越吃气越顺，山药“餐中宝” | 162

第五章

养血篇：“血”足容颜俏

1. 体质不同，补血岂能一个样 | 168
2. 红颜拒绝“薄”命：防范贫血 | 173

3. 特殊的日子，特殊的道理 | 175

附：高手在民间——调经补血食疗方 | 178

4. 四大“补血功法”，补出好脸色 | 180

附：巧治失眠六道汤 | 186

5. 仨瓜俩枣，越吃越年少 | 187

6. 补养有道，成就阴柔之美 | 189

7. 祛瘀补血，钟情“大养颜观” | 191

8. 喝粥养血，美女源于精致生活 | 194

附：《本草纲目》载各类粥的功效 | 196

下篇——做足细节，一朝变俏

如果你缺乏耐心，又没打好基础，那也有办法。

做足细节，可以让你一朝变俏。

第六章

古典美人的驻颜秘密

1. 古代妇女驻颜秘方 | 200

2. 无花人不俏：《本草纲目》奢华“花香洗脸方” | 204

- 附：(1) 玫瑰花茶 淡香高雅 | 206
- (2) 中医花疗歌 | 206
3. 没有高档化妆品，她们如何“面白如玉” | 207
4. 消灭小皱纹，武则天自然不显老 | 210
- 附：白领MM洗脸除皱小技巧 | 213
5. 桃花面膜让太平公主一笑倾城 | 214
6. 燕麦+柠檬水：宋美龄长寿美颜的功臣 | 216
7. 清宫秘事：慈禧偏爱金银花 | 219
8. 古人如何妙用露水 | 221
9. 华泽白净，难舍天门冬 | 223
10. 七宝美髯丹，当然何首乌 | 225

第七章

美肤篇：一白遮百丑

1. 皮肤为何难保养？疾病首先它来挡 | 229
2. 不了解皮肤“个性”，保养就成了空话 | 232
3. 水嫩女人：缺了“水”，如何“嫩” | 235
4. 皮肤粗糙，有法子让它细 | 238
5. 毛孔太粗，就让它“收一收” | 241
6. 又白又光泽，俏脸蛋“抹”出来 | 244
7. 打败皱纹——女人的天敌 | 247

8. 拒绝暗黄——“黄脸婆”拯救计划 | 252
9. 不要为了“白富美”就鄙视“黑皮肤” | 254
10. 白天不懂夜的黑，熬夜的女人咋变美 | 257
11. 久食大麦，令人肥白 | 259
12. 肤如凝脂，多吃核桃 | 260
13. 牡蛎烤着吃，细肌肤，美颜色 | 263
14. 牛奶：养心肺，润皮肤 | 265
15. 那些传了几百年的美肤秘法 | 266

第八章

美面篇：美颜先美脸

1. 冻手冻足不冻脸：面子问题，了解为先 | 270
2. 五脏有生气，美面自然来 | 273
3. “脸色”很重要，察颜知病变 | 277
4. 学学《本草纲目》不用化妆品的“美面”法 | 283
5. 面子上的问题，难管也得管 | 285
 - 青春痘 | 285
 - 黑斑 | 286
 - 雀斑 | 287
 - 化妆品斑疹 | 287
6. 面颊发红，可能与心脏有关 | 288

- 7. 桃花酒，让你面若桃花 | 290
- 8. 草莓——色斑的“克星” | 291
- 9. 想瘦脸，其实也不难 | 293
- 10. 这样洗脸，60岁都没皱纹 | 295
- 11. 唇亡齿寒，把好口唇关 | 297
- 12. 泡澡加洗面，豌豆不一般 | 300
- 13. 莴苣：去口气，白齿牙 | 301
 - 附：莴苣食疗方 | 301
- 14. 妙用银杏，对付酒糟鼻 | 302
 - 附：银杏食疗方 | 304
- 15. 眉毛脱落，柳叶来帮忙 | 304
- 16. 巧用鸡蛋来美白 | 306

第九章

美目篇：顾盼神飞才动人

- 1. 五脏通七窍，美颜须知道 | 310
- 2. 阴阳调和气血足，眼睛才会亮 | 312
- 3. 美目岂可无菊——枸杞子菊花饮 | 316
- 4. 只要夜生活，拒绝熊猫眼 | 318
- 5. 要钱袋，不要眼袋 | 320

6. 消灭泄露你年龄的“叛徒”——鱼尾纹 | 322

7. 成也食盐，败也食盐 | 324

第十章

美发篇：长发飘飘，美丽妖娆

1. 《本草纲目》中的黑须发方 | 327

2. 牡蛎美发汤：味鲜加美颜 | 330

3. 好一朵美丽的茉莉花：长发润燥香肌 | 331

4. 别小瞧这些草，青蒿令你“发黑不老” | 333

5. 不起眼的大蒜，头皮屑它也管 | 334

附：（1）《本草纲目》中和大蒜有关的偏方 | 336

（2）大蒜去角质瘦脸面膜 | 337

6. 头发分叉了，海萝来帮忙 | 337

7. 让头发乌黑亮泽的老偏方 | 339

8. 白发变黑不易，不妨试试这些 | 341

9. 治脱发、明目、变白不老，桑树是个宝 | 343

10. 覆盆子：纯天然染发剂 | 345

11. 味美芝麻，细研涂发 | 347

附：芝麻食疗方 | 349

12. 椰子涂头，益发令黑 | 350

13. 蜂蜜治疗少白头：拔白可生黑 | 351



第十一章

美侑篇：窈窕淑女，不美不罢休

1. 胖不怕，怕虚；瘦不怕，怕弱 | 355
2. 减肥，靠毅力打拼这一关 | 356
3. 增肥，瘦人也有瘦的苦恼 | 360
4. 腋臭尴尬，米醋擦一擦 | 363
5. 丰胸大战役：吃、练、补 | 365
6. 美女杀人不用刀，美腿玉臂小蛮腰 | 368
7. 经络按摩，帮你瘦出好身材 | 370
8. 多吃赤小豆，利便令人瘦 | 375
9. 体瘦又心烦，酸枣有“绝招” | 376

上篇

打好基础， 悄然变美

美颜是个细致工夫，需要由内而外来调理。

气血足，人光鲜。

做足“内部工夫”，美颜不请自来。





第一章

《黄帝内经》： 美女是“养”出来的

必别阴阳，前后相应，逆从得施，标本相移。

——《黄帝内经》论“标本兼治”

对女人而言，“养”为本，“颜”为标；

注意了“养”，才能如愿得“美颜”。

1. 先有“养”后有“颜”

夫阴阳逆从，标本之为道也，小而大，言一而知百病之害；少而多，浅而博，可以言一而知百也。以浅而知深，察近而知远，言标与本，易而勿及。

——《黄帝内经·素问·标本病传论》

译文：大凡阴阳、逆顺的道理，都要遵循“标与本”的辩证关系，这些道理看上去不起眼，价值却很大，从这一个道理就能抓到很多疾病的要害；由少到多，由肤浅到广博，可以窥一斑而见全豹、“言一而知百”。由浅能知深，察近能知远，标与本的道理说起来简单，做起来却不容易。

如果你同意我的观点——要养颜，而不是单纯的、表面化的“美颜”，那么，



我们的话题就可以继续了。由此你也可以明白：这不是一本美容书。美容的确有很多技巧，是一门高深的学问，但它和养颜有着根本的区别。

美容，是遮掩缺陷；养颜，是改造缺陷。

也就是说，养颜是通过内在的调理以及外在的保养，最终让容貌上的缺陷得以改善甚至消失。

显而易见，女人离不开美容。对缺陷（比如雀斑、黑斑、皱纹）的必要遮盖，可以让人看上去光彩照人。但如果只懂美容、不懂养颜，会带来一个可怕的后果：卸妆之后，“没脸”见人。

“过度美容”的另一个恶果，就是让女人衰老得更加迅速。

所以，我们可以进行必要的美容、化妆，但更要重视以养生学为基础的“养颜学”。

中国古代关于养生、养颜的书籍，可谓汗牛充栋。但万变不离其宗，最核心的内容，依然来源于养生学；其中的两大瑰宝，无疑就是《黄帝内经》和《本草纲目》。

这两本经典名著对养颜理论和方法都有不少介绍，《黄帝内经》侧重于“养”，侧重于根基，侧重于通过强身健体促进气色改善、精神改进；《本草纲目》则侧重于细节，侧重于对一些养颜技巧、偏方秘方的介绍。两本书组合在一起看，可谓相得益彰。

所以，对一些性急的女性来讲，《黄帝内经》里的养颜内容，会显得很无聊。就像一堂化学课，前半截上来讲公式、讲理论，大家听得昏昏欲睡；后半截做实验，各种变戏法似的小实验一进行，同学们立马来了精神。《黄帝内经》不大讨巧，讲的就是“化学理论”；《本草纲目》就显得更可爱一点儿，做的是“化学实验”，讲的是技巧、方法。

最好的方法，还是耐着性子，把《黄帝内经》的理论学好，因为它们不仅可以用来指导养颜，还可以用来指导养生，学到手里就是学问；《本草纲目》的内容虽然实用，但咱又不是大夫，又不用记住它，需要的时候随手查阅就可以了。《本草



纲目》其实就是一本中草药的大辞典。所以，就本书而言，它最精华的内容，还是源于《黄帝内经》的养颜理念。

闲话少说，让我们来看看《黄帝内经》是如何说养颜的。

很多人每天都要化妆、做美容，也有很多人经常提到养颜，但我们往往忽略一个最根本的问题：养颜的终极目标是什么？

当然可以说是为了变美。如果只是这样，一支画笔就足够了。化妆大师可以让任何一个人变成美人。

一个更“终极”的问题是：美容、化妆能让我们美多久？养颜，又能让我们美多久？能美一辈子吗？

如果说《黄帝内经》涉及养颜的内容有一个“核”，那我想，它正回答了这一问题——养颜的“终极目标”。

人们化妆、美容的重要因素之一，是“遮掩衰老”，把皱纹遮住，涂点儿眼影，把眼睛的疲惫之态盖住，如此等等。《黄帝内经》养颜的核心理念，不是“遮掩”，而是“延缓”——延缓衰老。

《黄帝内经》养颜的核心，是“延缓衰老”、“对抗衰老”。

这与“遮掩衰老”是完全不同的理念。

这一理念，出现于《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》。

简单介绍一下。《黄帝内经》（简称《内经》）分为上下两篇，上篇为《素问》，下篇为《灵枢》。其中多数篇目采用了问答形式。书中有两个主要人物，一个是黄帝，一个是岐伯（黄帝手下主管医疗卫生的大臣），对话多数是在黄帝和岐伯之间展开的。

当然，《黄帝内经》并非是真的黄帝和岐伯的对话实录，它成书于西汉时期，属于春秋战国时期医家的集体创作，假托“黄帝”之名而成书。也就是说，黄帝和岐伯等于“无功受禄”，别人写了书，觉得自己不够权威，于是用了始祖的名字。

在《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中，黄帝和岐伯谈到了调节人体阴阳的