



汉竹图书  
2010年度生活图书  
白金女人系列  
南大奖

汉方美容师教你“中国式”保养之道  
百年“药圣”亲传 江湖不老不二法门

# 『本草纲目』 奇效美颜经

北京中医药大学国际学院中医美容讲师

茜木点穴减肥法发明人

李艳辉 / 编著 汉竹 / 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》奇效美颜经 / 汉竹编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.9  
(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5345-8251-6

I. ①本… II. ①汉… III. ①本草纲目—女性—美容—基本知识 IV.  
① R281.3 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 127825 号



汉竹图书  
精彩阅读, 在汉竹  
全案策划



2010 年度  
中国生活图书出版商

## 《本草纲目》奇效美颜经

主 编 汉 竹  
编 著 李艳辉  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋  
特邀编辑 赵美蓉 朱启铭 孙 静  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16 印 张 12 字 数 150千字  
版 次 2011年9月第1版 印 次 2011年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8251-6

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



# 《本草纲目》

## 奇效美颜经

李艳辉 编著

汉 竹 主编





## 本草——最好的美容师

万般护肤品，究竟哪样好，是花费大把金钱苦心试用？还是寻找五花八门的使用心得？其实既省钱又方便还没有不良反应的美容良方，就是用天然的本草食材为自己的容颜细心雕琢。

水——“药补不如食补，食补不如水补”；

黄豆——“容颜红白，永不憔悴”；

黑芝麻——“服百日能除一切瘤疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更出。”

这些全部出自《本草纲目》的经典，千百年来被女人奉为美容天书，无数不老的容颜神话中，都有本草的影子。

中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。能祛斑增白，去除皱纹，光泽皮肤。

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行面膜的起源。

当然还有很多天然的食材本草也是美容佳品，有益于身心舒展，大家可以慢慢去发掘。自然之美出乎自然，我们的美颜塑形，可以在吃喝中、在休养间悄然完成……

《本草纲目》奇效美颜经







# 前言

## 时光飞逝·容颜依旧

随着时间流逝，青春又与我们疏离了一步，娇美的容颜该如何才能长久留驻，而不是紧跟岁月，如流沙般从我们的指缝中流失？这是女性朋友们咨询最多的问题。简单一句话就是：如何让自己老得慢一点，再慢一点。

在无数的场合中，我的年龄都是公开的“秘密”，大家除了不相信还是不相信，因为我看起来如此年轻。

作为一名中医美容专家，我极力推荐运用本草来滋养我们的身体，保养我们的肌肤，呵护我们的心灵。《本草纲目》中那些流传了千年的养颜经，是带给我们美丽的秘籍。

多年来虽然一直繁忙地工作着，但我“爱护”身体的行动时刻没有间断：每天吃最天然的食物，用最“绿色”的面膜，做最纯粹的按摩保养。

最重要的一点是，人变美了也更自信了，做事也顺畅了。这样形成了良性循环，自然就越来越漂亮啦！

李艳辉

# 目录

## 第一章

## 气血 与生俱来的美丽圣品 —— 15

女人养颜, 养的就是气血 ..... 16

9个细节判断气血是否充足 ..... 17

气血通, 百事通 ..... 19

补血皇后 | 当归 | ..... 20

美丽食方 ..... 20

5分钟美颜按摩 ..... 21

调理面膜 ..... 21

补气数第一 | 人参 | ..... 22

美丽食方 ..... 22

5分钟美颜按摩 ..... 23

调理面膜 ..... 23

天然补血剂 | 红枣 | ..... 24

美丽食方 ..... 24

5分钟美颜按摩 ..... 25

调理面膜 ..... 25

调养血虚的佳品 | 阿胶 | ..... 26

美丽食方 ..... 26

5分钟美颜按摩 ..... 27

让气血流动得再快些 | 玫瑰花 | ... 28

美丽食方 ..... 28

5分钟美颜按摩 ..... 29

调理面膜 ..... 29

补血护发两相宜 | 黑芝麻 | .... 30

美丽食方 ..... 30

5分钟美颜按摩 ..... 31

调理面膜 ..... 31

民间大补秘方 | 乌鸡 | ..... 32

美丽食方 ..... 32

5分钟美颜按摩 ..... 33

活血化瘀, 女人一生都少不了它 | 红糖 | ... 34

美丽食方 ..... 34

5分钟美颜按摩 ..... 35

调理面膜 ..... 35

气血双补, 怎么吃都方便 | 桂圆 | ... 36

美丽食方 ..... 36

5分钟美颜按摩 ..... 37



补气血, 丰胸纤体 | 山药 | ..... 38

美丽食方 ..... 38

5 分钟美颜按摩 ..... 39

调理面膜 ..... 39

养血祛斑的使者 | 党参 | ..... 40

美丽食方 ..... 40

5 分钟美颜按摩 ..... 41

调理面膜 ..... 41

活血养血的神奇藏药 | 藏红花 | ... 42

美丽食方 ..... 42

5 分钟美颜运动 ..... 43

调理面膜 ..... 43

行气止痛, 安定情绪 | 茉莉花 | ... 44

美丽食方 ..... 44

5 分钟美颜按摩 ..... 45

调理面膜 ..... 45

活血化瘀的玫瑰姐妹 | 月季花 | ... 46

美丽食方 ..... 46

5 分钟美颜运动 ..... 47

调理面膜 ..... 47

生精填髓, 轻身不老 | 地黄 | ..... 48

美丽食方 ..... 48

5 分钟美颜运动 ..... 49

调理面膜 ..... 49

《离骚》咏叹的血中气药 | 川芎 | ... 50

美丽食方 ..... 50

5 分钟美颜运动 ..... 51

调理面膜 ..... 51



## 第二章

# 滋阴 让女人从内到外水灵灵 —— 53

阴虚让身体失去滋润,干巴巴是跑不掉的.....54

### 不张扬的滋补王者 | 燕窝 | ..... 56

美丽食方 ..... 56

5分钟美颜按摩 ..... 57

调理面膜 ..... 57

### 干果中的补肾公主 | 核桃仁 | ... 58

美丽食方 ..... 58

5分钟美颜按摩 ..... 59

调理面膜 ..... 59

### 滋阴的千古良药 | 莲子 | ..... 60

美丽食方 ..... 60

5分钟美颜按摩 ..... 61

调理面膜 ..... 61

### 滋阴清肺,不做林黛玉第二 | 沙参 | ... 62

美丽食方 ..... 62

5分钟美颜按摩 ..... 63

### 养阴润燥,除烦止渴 | 玉竹 | .... 64

美丽食方 ..... 64

5分钟美颜运动 ..... 65

调理面膜 ..... 65

### 那一抹滋阴强身的红 | 枸杞子 | ... 66

美丽食方 ..... 66

5分钟美颜按摩 ..... 67

调理面膜 ..... 67

### 从春秋补到盛唐,再到当下 | 益母草 | .. 68

美丽食方 ..... 68

5分钟美颜按摩 ..... 69

调理面膜 ..... 69

### 秀外慧中的滋阴总师 | 香附 | ... 70

美丽食方 ..... 70

5分钟美颜运动 ..... 71

### 经典的滋阴上品 | 鱼肚 | ..... 72

美丽食方 ..... 72

5分钟美颜调理 ..... 73

### 血红细胞的根据地 | 桑葚 | ..... 74

美丽食方 ..... 74

5分钟美颜按摩 ..... 75

调理面膜 ..... 75

### 抗氧化抗衰老之最 | 葡萄酒 | ... 76

美丽食方 ..... 76

5分钟美颜运动 ..... 77

调理面膜 ..... 77

### 告别肾阴虚,容颜更美丽 | 天冬 | ... 78

美丽食方 ..... 78

5分钟美颜按摩 ..... 79

调理面膜 ..... 79

### 清热明目,补益补虚 | 女贞子 | ... 80

美丽食方 ..... 80

5分钟美颜按摩 ..... 81

调理面膜 ..... 81

## 第三章

# 五脏 排毒的根本,美丽的源泉 —— 83

调养五脏美在外 .....84

排出毒素,轻松五脏.....85

巧吃五豆补五脏.....87

排出毒素,从身心深处散发美 | 大蒜 | ... 88

美丽食方 .....88

5分钟美颜运动 .....89

调理面膜.....89

养心,让容颜润泽如蜜 | 柏子仁 | ... 90

美丽食方 .....90

5分钟美颜调理 .....91

护心活血良药 | 丹参 | ..... 92

美丽食方 .....92

穴位按摩养心安神.....93

调理面膜.....93

要HAPPY,不要心悸 | 酸枣仁 | ... 94

美丽食方 .....94

5分钟美颜方法 .....95

保肝,告别晦暗干燥 | 韭菜 | ..... 96

美丽食方 .....96

5分钟美颜按摩.....97

补肾养颜之上品 | 黑豆 | ..... 98

美丽食方 .....98

5分钟美颜运动·按摩.....99

调理面膜.....99

补脾,面有光泽、口唇红润 | 茯苓 | ... 100

美丽食方 .....100

5分钟美颜按摩 .....101

调理面膜.....101

健脾和胃,至极功夫 | 鲫鱼 | ..... 102

美丽食方 .....102

5分钟美颜按摩 .....103

润肺润肺,事半功倍 | 银耳 | ..... 104

美丽食方 .....104

5分钟美颜按摩 .....105

调理面膜.....105

润肺养颜,双管齐下 | 贝母 | ..... 106

美丽食方 .....106

5分钟美颜运动 .....107

调理面膜.....107





## 第四章 护肤有术 解决问题肌肤——109

护肤有术,雕琢完美细节 ..... 110

防晒,不得不说的秘密 | 杏仁 | ... 112

美丽食方 ..... 112

5分钟美颜按摩 ..... 113

调理面膜 ..... 113

肌肤如花绽放,斑点无处可逃 | 桃花 | ... 114

美丽食方 ..... 114

5分钟美颜按摩 ..... 115

调理面膜 ..... 115

解决肌肤干燥,做个水润美人 | 白芷 | ... 116

美丽食方 ..... 116

5分钟美颜按摩 ..... 117

调理面膜 ..... 117

吹响“战痘”集结号 | 草莓 | .... 118

美丽食方 ..... 118

5分钟美颜秘籍 ..... 119

调理面膜 ..... 119

清热解毒,让肌肤自由呼吸 | 金银花 | ... 120

美丽食方 ..... 120

5分钟美颜秘籍 ..... 121

调理面膜 ..... 121

别让皱纹泄露你的年龄 | 珍珠粉 | ... 122

美丽食方 ..... 122

5分钟美颜按摩 ..... 123

调理面膜 ..... 123

都是干枯分叉惹的祸 | 何首乌 | ... 124

美丽食方 ..... 124

5分钟美颜按摩 ..... 125

调理面膜 ..... 125

对付非常脱发,要用非常手段 | 牡蛎 | ... 126

美丽食方 ..... 126

5分钟美颜按摩 ..... 127

调理面膜 ..... 127



## 第五章

# 促进新陈代谢 从头到脚拥有窈窕曲线——129

新陈代谢有障碍，身材易走形.....130

跟水肿彻底拜拜 | 黄芪 | ..... 132

美丽食方 ..... 132

5分钟美颜按摩 ..... 133

调理面膜 ..... 133

让你的身材永远“S” | 魔芋 | ... 134

美丽食方 ..... 134

5分钟美颜运动 ..... 135

凹凸有致的美胸魔法 | 木瓜 | ... 136

美丽食方 ..... 136

5分钟美颜按摩 ..... 137

调理面膜 ..... 137

不要胃比胸高 | 山楂 | ..... 138

美丽食方 ..... 138

5分钟美颜按摩 ..... 139

调理面膜 ..... 139

做个迷人“小腰精” | 荷叶 | .... 140

美丽食方 ..... 140

5分钟美颜按摩 ..... 141

调理面膜 ..... 141

要亭亭玉腿，也要圆润美臀 | 芦笋 | ... 142

美丽食方 ..... 142

5分钟美体运动 ..... 143

调理面膜 ..... 143

疏肝利胆，消除小腹赘肉 | 决明子 | ... 144

美丽食方 ..... 144

5分钟美颜运动 ..... 145

调理面膜 ..... 145

给身体泄泄气 | 陈皮 | ..... 146

美丽食方 ..... 146

5分钟美颜运动 ..... 147

调理面膜 ..... 147



## 第六章

### 好心情 好精力 好生活 —— 149

处在“高压舱”，身体自然要抗议.....150

好皮肤是睡出来的 | 蜂蜜 | ..... 152

美丽食方 ..... 152

5分钟美颜按摩 ..... 153

调理面膜 ..... 153

击退抑郁，不再多愁善感 | 百合 | ... 154

美丽食方 ..... 154

5分钟美颜按摩 ..... 155

调理面膜 ..... 155

放松，让焦虑无影无踪 | 南瓜 | ... 156

美丽食方 ..... 156

5分钟调理方法 ..... 157

调理面膜 ..... 157

让心灵也做个SPA | 薄荷 | .... 158

美丽食方 ..... 158

5分钟美颜方法 ..... 159

调理面膜 ..... 159

## 第七章

### 顺应天时 养颜也要四季轮回 —— 161

春：水润面容 明媚春花 ..... 162

增加阳气 | 春笋 | ..... 164

美丽食方 ..... 164

祛寒防病 | 香椿 | ..... 165

美丽食方 ..... 165

温和清补 | 猪肝 | ..... 166

美丽食方 ..... 166

祛风除湿 | 薏米 | ..... 167

美丽食方 ..... 167

调理面膜 ..... 167

夏：冰肌玉骨 清凉仲夏 ..... 168

解暑祛火 | 西瓜 | ..... 170

美丽食方 ..... 170

调理面膜 ..... 170



清心除痰 | 莲藕 | ..... 171

美丽食方 ..... 171

凉血化瘀 | 麦冬 | ..... 172

美丽食方 ..... 172

调理面膜 ..... 172

降脂通便 | 荞麦 | ..... 173

美丽食方 ..... 173

秋: 饱满笑颜 秋意风华 ..... 174

凉润平补 | 鸭肉 | ..... 176

美丽食方 ..... 176

生津祛热 | 菊花 | ..... 177

美丽食方 ..... 177

调理面膜 ..... 177

清润祛燥 | 梨 | ..... 178

美丽食方 ..... 178

疏通经络 | 白果 | ..... 179

美丽食方 ..... 179

调理面膜 ..... 179

冬: 紧致抗衰 暖冬幸福 ..... 180

养胃健脾 | 萝卜 | ..... 182

美丽食方 ..... 182

暖胃御寒 | 生姜 | ..... 183

美丽食方 ..... 183

## 附录 ————— 184

8款3分钟养颜果蔬汁 ..... 184

抗衰果蔬汁 ..... 184

明目果蔬汁 ..... 185

瘦身果蔬汁 ..... 185

排毒果蔬汁 ..... 185

10款简易花草茶 ..... 186

11款瘦身养颜汤 ..... 188

12款简便药浴 ..... 190

调理气血、滋阴养颜 ..... 190

五脏排毒、美容护肤 ..... 190

瘦身纤体、轻松解郁 ..... 191

女人如花、芬芳四季 ..... 191





# 第一章

# 1



## 气 血

## 与生俱来的美丽圣品

每个女人都在寻找一种美颜圣品，其实，真正的圣品既不是橱窗里的高级化妆品，也不是什么民间偏方，而是在我们自身体内的气血。养足气血就是点亮体内那盏明灯，不施粉黛，肌肤仍然晶莹剔透。

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)