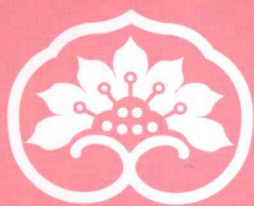


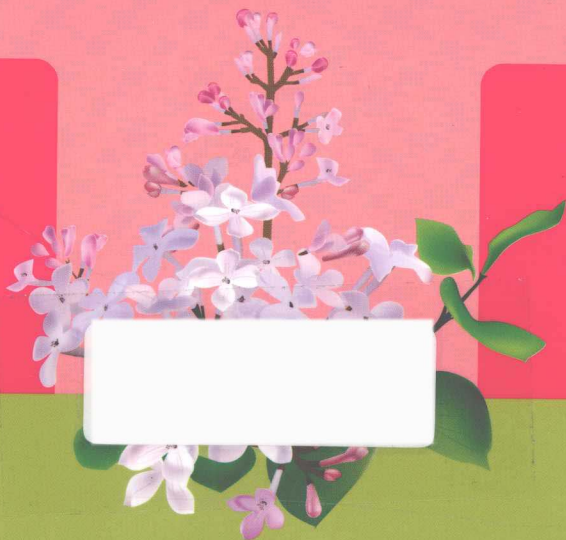
李兴广◎编著



百姓养生堂

女人会补才不老

100味美容养颜祛斑中药偏方



女人，你懂得自己身体发生什么事吗？

韶华易逝，红颜易老，
精明女人更应掌握养生技巧，
老中医告诉你花期女人补养不老经！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



百姓养生堂

女人会补才不老

100味美容养颜祛斑中药偏方

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

女人会补才不老：100味美容养颜祛斑中药偏方 / 李兴广编
著. —青岛：青岛出版社，2014.12
(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1297-3

I. ①女… II. ①李… III. ①美容—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286436号

女人会补才不老

100味美容养颜祛斑中药偏方

(百 姓 养 生 堂)

编 著 者 李兴广

策 划 中海盛嘉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068820(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdms@sina.com

封面设计 祝玉华

版式设计 Annie

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16开(787mm×1092mm)

印 张 16

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-1297-3

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638



百姓养生堂

女人会补才不老

100味美容养颜祛斑中药偏方

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

女人会补才不老：100味美容养颜祛斑中药偏方 / 李兴广编
著. —青岛：青岛出版社，2014.12

(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1297-3

I. ①女… II. ①李… III. ①美容—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286436 号

女人会补才不老

100味美容养颜祛斑中药偏方

(百 姓 养 生 堂)

编 著 者 李兴广

策 划 中海盛嘉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdm@sina.com

封面设计 祝玉华

版式设计 Annie

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本 16开 (787mm×1092mm)

印 张 16

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-1297-3

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638

前言

自古以来，长生不老、永葆青春就是人类一直追求的梦想，是人类孜孜以求的探索目标。翻开近现代医学史，我们不难发现，人类迄今为止所做出的一切努力都是围绕改善健康与生活质量、延长寿命这一主题。

虽然直到现在，长生不老与青春永驻还只是梦想，但倚仗着科技的进步和医学的昌明，延缓衰老、挽留如花娇颜，越来越成为可能。

保持青春的方法如恒河沙数，古今的爱美之人根据各自的需要设计出各式各样的滋补强身、护肤美颜妙方。

中医美容养颜主张的是全身各个部分的协调和平衡，通过治疗身体的疾病达到美容的目的。由于成本低、方法简单、使用安全，是最有效、最受欢迎的养颜方法之一。

其实，服食中药延缓衰老古已有之，先秦典籍《山海经》就记载了部分中药具有“轻身、益气、延年、不老、面生光华、耳目聪明”的作用。唐代著名的医药学家孙思邈在《千金要方》中指出：“面脂、手膏、衣香、澡豆、仕人贵胜皆有所要。”因此，孙氏在他的著作《千金要方》中专门写了“面药”一章，记载方药81种。明代李时珍的《本草纲目》中，不但归纳了历代本草中用于抗皮肤衰老、护肤美容等的中药共168味，并在每味药下均有较为详细的主治、炮制和使用方法。我们日常食物的美容作用《本草纲目》也作了记载，如大麦“久食，令人肥白，滑肌肤”，“白栝多食，去面黑干”，还有如绿豆、黄豆、米酒、莱菔、薯蓣、杏、桃、大

椒、樱桃、黑大豆等食物均可起到美容的作用。

本书从调养体质入手，分别针对女性比较关心的美白保湿、祛斑除痘、美眼明目、美唇护齿、美发护发、美颈、丰胸、瘦身美体、护手美甲、美足、滋阴防衰等问题，作了具体而详细的阐述。书中详细介绍了每味中药的功效和熬制方法，无论是养颜瘦身，还是日常保养，都能从中找到非常适合你的不老养颜美容方。

李兴广

2015年1月



目录

第1章 11

老中医告诉你女人会补才不老



燕窝、灵芝、静心丸，美容、养颜、塑身方，
女人在自己身上花费了很多的精力，但往往适得其反。
为什么？脸上的色斑随岁月的流失越来越大；
为什么？身材的走样，让人忍无可忍；
为什么？头发、眼睛、耳朵的机器开始出现了减速的情况；
为什么？体检的各项指标出现了红色预警状态；
怎么办才好？通过中药调养，让身体的一切顾虑叫停，
花期女人重返不老神话，就是如此简单！



- 12 为什么说“女人会补才不老”？
- 13 为什么女人补养更讲究“阴阳平衡”？
- 14 虚！女人究竟哪儿最容易虚？
- 14 补！找准位置，对症进补才见效！
- 16 你吃的补品是垃圾还是宝？
- 17 一味补药拥有天然美，你补对了吗？
- 20 它为什么是高档化妆品的座上客？
- 23 你熟悉美容补药的“七味”功效吗？
- 25 聪明女人巧吃善补应讲究“美补”原则
- 26 你了解美容补药“寒、热、温、凉”四大美女的癖性吗？

第2章 27

美白、保湿、祛痘、祛斑助你拥有无龄美肌



顶级化妆品难以解决的面色苍白、嘴唇发干、脱发，
日晒、辐射、失眠等因素引起的肤色发黄，
缺水导致的皮肤干燥、粗糙、过敏，



- 66 蜂蜜——补气润燥，增白美颜高营养“牛奶”
 68 甘草——调和诸药解百毒，修复损伤的皮肤、头发
 72 黄精——滋肾益气润心肺，养血乌发益寿驻颜
 74 灵芝——补气安神抗衰老，益精悦色减皱
 77 人参——大补元气，益气回元
 81 西洋参——明目聪耳，补气养阴清虚火
 84 阿胶——滋阴养血润肺燥，益气养颜女性之宝
 86 白芍——补血养肝止泻痢
 88 当归——补血养血，淡化色斑养乌发
 91 何首乌——养血填精补肝肾，红润肤色益寿延年
 94 龙眼肉——养血安神，缓解失眠增强记忆
 96 桑葚——补血养阴生津液，乌发明目延寿丹
 98 熟地黄——补血养阴填精髓，增强免疫延缓衰老

101 一年四季养五脏——女人比男人更需要补养



春雨惊春清谷天，花开时令巧养生，养阳护肝春季补；
 夏满芒夏暑相连，生如夏花最养人，养心健脾夏季补；
 秋处露秋寒霜降，一场秋雨一场寒，养肺为先秋季补；
 冬雪雪冬小大寒，万物闭藏壮阳气，养肾护肾冬季补。



最天然的时令补养法，“天人合一”养到自然美。



- 102 枸杞子——明目补肝，滋阴养颜细腻肌肤
 104 决明子——清肝明目降血压
 106 菊花——平肝明目疏风热
 108 龙胆草——保肝利胆助消化
 110 玫瑰花——行气和血解肝郁
 112 百合——清心润肺安心神，抗皱护肤延缓衰老
 115 丹参——清心安神，祛斑祛痘有奇效
 118 大豆——健脾明目益气养颜，清热解毒促骨生成
 120 陈皮——理气健脾化痰湿，保持肌肤年轻态
 122 茯苓——健脾利水之要药

- 172 大黄——用于月经不通、产后瘀滞腹痛
 174 红花——活血通经散瘀痛
 176 牛膝——用于经闭、痛经、腰膝酸痛
 178 桃仁——缓解经闭痛经、产后瘀痛，预防心肌梗死
 180 花生——活血通经，增强记忆抗老化
 182 益母草——缓解痛经，益颜美容抗衰老

第6章

185 排毒护体防癌抗癌女人健康才更自信



排毒护体救命方，让癌细胞远离你的身体；

抗病养生健康方，用自愈力击垮癌症的纠缠；

解析每一种中药的防癌抗癌功效，让你吃得明白，补得健康，

改变饮食方式，让你从餐桌上开始防癌抗癌！



全家人远离癌症的药补疗法，帮你将癌症扼杀在摇篮里。



- 186 白蔹——清热解毒，具有抗癌功效
 188 黄柏——抗菌防癌且降压
 190 黄芩——抗癌防癌，消除粉刺抗过敏
 192 猕猴桃——具有抗癌、抗衰老之功效
 194 苦瓜——防癌抗癌，具有降血糖、降血脂的功效
 196 鸦胆子——治痔疮抗肿瘤
 198 胡萝卜——地下小人参，具有防癌抗癌功效

第7章

201 补出不生病的体质——女人学会将健康掌握在自己手里



高血压、高血脂、高血糖极品药补方，消除“三高”一身轻；

头痛、牙痛、肩颈痛、腰腿痛、关节痛，止痛治痛一扫光；

头晕、目眩、耳鸣、常见病、多发病，药食同源祛百病；

增强记忆力、健脾养胃、活血养颜，老爸老妈常备益寿延年不老丹。

跟着中医学用调养补虚方，阴阳平衡，认识补益中药有备无患，

把握一生的健康机会，启动身体由内而外的自愈力；



向前一步走，帮助身体恢复原动力，健康才是硬道理！



- 202 黄连——具有降血糖功效
- 204 天花粉——治疗糖尿病
- 206 地骨皮——降血糖和降血脂
- 208 葛根——除热生津降血脂
- 210 牛乳——适宜高血压、高脂血症，强效绿色护肤品
- 212 茵陈——保肝解热降血脂
- 214 三七——强力止血，消肿止痛治跌仆痛
- 216 香附——行气解郁止疼痛
- 218 白附子——祛痰通络，治扭伤疼痛
- 220 防风——祛风止痛，头痛身痛、骨节酸痛
- 222 升麻——头痛、牙龈肿痛
- 224 石膏——齿痛、牙龈肿痛
- 226 蔓荆子——牙龈肿痛，昏晕目暗
- 228 甘松——牙痛、理气止痛
- 230 芦根——治牙龈出血
- 232 白丁香——温胃暖肾，治齿齲痛有孔
- 234 菟丝子——主治目昏目暗、视力减退
- 236 半夏——镇咳化痰，头晕失眠
- 238 杏仁——疗咳喘之要药
- 240 石斛——滋阴养胃润咽喉，强健腰膝
- 242 密陀僧——主治紫白癜风、狐臭
- 244 白蒺藜——活血之品，治风疹瘙痒
- 246 浮萍——清热利水，治皮肤瘙痒
- 248 荆芥——解表透疹消疮肿
- 250 紫草——治便秘，活血化淤祛除暗疮
- 252 核桃仁——治便秘，缓解腰膝酸疼
- 254 牵牛子——缓解腹胀便秘，有利尿作用

- 126 黄芪——补气升阳健脾胃
 130 山药——补脾养胃，肌肤深层滋养有奇效
 134 薏苡仁——健脾利湿排脓毒
 136 党参——补中益气养肺血
 138 冬瓜子——润肺化痰，增强免疫力
 140 鸡子白——润肺利咽，清热解毒
 142 麦冬——养阴润肺生津液
 144 枇杷叶——清肺止咳生津液
 146 天门冬——滋阴润燥降肺火
 148 玉竹（葳蕤）——生津止渴润肺燥
 150 莲子——益肾固精安心神
 152 覆盆子——补肾壮阳酸甜果
 154 鹿茸——固精壮阳好药材

第5章 157 乳房好、子宫好、卵巢好——拒绝难言之隐女人才好



乳房好，让乳腺增生、乳腺炎等不再骚扰；

子宫好，让盆腔炎、不孕症等不再打搅；

卵巢好，让产后抑郁、更年期综合征等不再烦扰；

一味补药成为你健康的守护卫士，让你不病不老。

调理月经，告别月经量多、周期不规律；

根治痛经，拒绝腰酸痛、腹冷痛、经期痛；

保养私密，叫停带下宫冷、阴道炎症；



一味补药成为你性和爱最好的保养品，让你小病一扫光。



- 158 金银花——主治急性乳腺炎、提升免疫力
 160 丝瓜——妇女带下、妇女产后乳汁不通者食用
 162 皂荚——主治急性乳腺炎、产后缺乳
 164 蒲公英——解毒消肿，缓解急性乳腺炎
 166 远志——安神益智消肿，主治乳房肿痛
 168 白鲜皮——清热燥湿，增强子宫平滑肌收缩
 170 紫河车——促进乳腺、子宫、阴道、卵巢的发育

烦人的痘痘、雀斑、额头纹，毛孔粗大、皮肤松弛、黑眼圈，
在这里一切都不是问题。

你需要的是自然养分，而不是化学材料，

只需要单一味补药就能简单、低成本的解决，

美白、保湿、祛痘、祛斑、抗皱，

无瑕娇养美颜，护肤难题一扫光！



- 28 燕窝——养颜美白，增强免疫力抗衰老
- 30 白芷——美白祛斑，促进皮肤代谢
- 34 马齿苋——有“天然抗生素”之称，改善肌肤颜色
- 36 珍珠——祛斑美白，延缓衰老，提高免疫力
- 38 滑石——皮肤保湿有强效
- 40 芦荟——美白保湿特效美容珍品
- 44 土瓜——消除面部黑点，治疗痘痘及痘疤
- 46 花粉——祛除黄褐斑、青春痘
- 49 白僵蚕——祛除黄褐斑、老年斑、晒斑有奇效
- 51 白及——活血化瘀抗皱养颜
- 54 栀子——清热凉血消斑驻颜
- 56 黑芝麻——美颜润肤防皱乌发
- 58 柿叶——消退黄褐斑有强效

第3章

59 气血补虚不老方调养全身让美一次到位



养气就是养命，补血就是固元，气血足方百病不生，
揭露女性的健康密码，掌握永不生病的智慧精髓。

女人气血好，容颜才不老，补虚不老方，
健康身心、红润容颜、提升气质，

气血平衡，让女人更自信的原动力。



- 60 白朮——补气健脾胃，增白抗皱有奇效
- 62 川芎——滋补气血，红润脸色
- 64 红枣——补气养血安心神，滋养皮肤防皱祛斑

第1章

老中医告诉你

女人会补才不老

燕窝、灵芝、静心丸，
美容、养颜、塑身方，
女人在自己身上花费了很多的精力，
但往往适得其反。

为什么？脸上的色斑随岁月的流失越来越大；
为什么？身材的走样，让人忍无可忍；
为什么？头发、眼睛、耳朵的机器开始出现了减速的情况；
为什么？体检的各项指标出现了红色预警状态；

怎么办才好？

通过中药调养，让身体的一切顾虑叫停，
花期女人重返不老神话，
就是如此简单！



为什么说“女人会补才不老”？



在马王堆出土的中国最早的古医书《五十二病方》中，就已经有了中医美容方药的记载。中国第一部药学专著《神农本草经》把所载药物分成上、中、下三品。上、中品中，具有美容功效的药物有人参、五味子、菟丝子、葳蕤、卷柏等20多种。对药物的美容功效叙述也较为详尽，如葳蕤去黑，好颜色，润泽轻身不老；茵桂，久服面色光泽，媚好如童子；柏实，久服，令人悦泽、美色；白芷，长肌肤、润泽颜色，可作面脂；白僵蚕，灭黑斑，令人面色好看等。

《华佗神医秘传》中记载了10多个专治面部黑色痣、粉刺、斑痕等的方剂，中药的美容功效得到很大的发挥，如“三千宠爱于一身”的杨贵妃，她之所以能“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，“太真玉红膏”，也叫“美容玉红膏”，为她生色不少。唐代武则天所用的“天后炼益母草泽面方”，也是武则天的最爱。《新修本草》认为方中所用一味益母草，既具有驻颜泽面，又有防止皮肤皴皱等显著功效。《本草拾遗》也认为益母草入面药，令人光泽，治粉刺，能使脸如红玉、青春长驻。故此历代帝妃的美容化妆品中多以益母草入药，使肌肤光泽细腻、楚楚动人。

唐代著名的医药学家孙思邈在《千金要方》中指出：“面脂、手膏、衣香、澡豆，仕人贵胜皆有所要。”因此，《千金要方》中专门写了“面药”一章，记载方药81种。唐代王焘的《外台秘要》也列了专卷记载美容方剂207首，其中就记载了武则天炼益母留颜方，宋代《太平圣惠方》记载了永和公主澡豆方，金代《御要院方》记载了御前洗面药、皇后洗面药，明代《医方类聚》记载了宫中洗面药方，清《慈禧光绪医方选议》中有加减玉容散、加减香皂方等。明代李时珍的《本草纲目》中，归纳了历代本草中用于抗皮肤衰老、护肤美容等的中药共168味，每味药下均录有较为详细的炮制、使用方法及美容功效。



为什么女人补养更讲究“阴阳平衡”？



阴阳，是中国古代思想家为解释自然界两种相互对立而又相互消长的事物和现象而创立的哲学概念。其中温热的、外向的、明亮的、运动的属阳；寒冷的、内守的、晦暗的、静止的则属阴。

宇宙间的任何事物，都包含着阴与阳相互对立的两个方面，任何事物的发展变化都是阴阳消长运动的结果。正所谓《黄帝内经·阴阳应象大论》中曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

人体是一个有机整体，但人体内部却充满着阴阳对立统一的关系。就大体部位来说，人体上部属阳，下部属阴；体表属阳，体内属阴。以脏腑而言，五脏属阴，六腑属阳。故《黄帝内经·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳。”

人体的正常生理功效，是阴阳两个方面保持在相互消长的动态平衡之中，这时机体处于健康状态，正如《黄帝内经·生气通天论》中说：“阴平阳秘，精神乃治。”疾病（包括损美性疾病）的发生及其病理过程，则是由于某些原因而使阴阳失去协调所致。

所谓“阳胜则热，阴胜则寒。阳虚则寒，阴虚则热”，被认为是中医学的病理总纲。

由于阴阳失调是损美性疾病发生的根本原因，因此，治疗的原则就是补偏救弊，泻其有余，补其不足。阳盛者泻之，阴盛者祛寒；阳虚者扶阳，阴虚者育阴。正所谓“寒者热之，热者寒之，实者泻之，虚者补之”。都是为了促使阴阳恢复相对平衡，从而达到内实而外美的目的。

养生的基本思路就是要保持体内阴阳的协调，就是必须要与自然界的阴阳变化相适应，就是中国古人所说的“天人合一”。

虚！女人究竟哪儿最容易虚？

“有诸内者，必形诸外”，人体是一个有机整体，如果内脏功效活动异常，必然反映于体表，大夫便藉以作为诊断疾病的依据。

五行学说认为肤色五脏各有所主，肝属木主青色，脾属土主黄色，心属火主赤色，肺属金主白色，肾属水主黑色。

五行中的“五”指金、木、水、火、土五种物质，“行”指这五种物质的运动变化。五行学说是以五行的抽象特性来推演络绎各种事物，以五行之间的相生、相克来解释自然事物和现象之间相互联系的理论体系。

五行学说，将人体的内脏分别归属于五行，采用取象比类的方法，以五行的特性来备注五脏的生理功效。肝喜条达而恶抑郁、主疏泄，肝气主升主动，具有木性生发的特点，故肝属木。心阳有温煦之功，人体气血具有火性温暖的特性，故心属火。脾具有运化水谷之功，为气血生化之源，具有土化生长养万物的特性，故脾属土。肺主肃降，符合金清肃收敛的特性，故肺属金。肾藏精、主水，符合水性润下的特性，故肾属水。

补！找准位置，对症进补才见效！

“藏”是指藏于体内的内脏；“象”是指表现于外的生理、病理现象。藏象，则主要指藏于体内的内脏所表现于外的生理机能和病理变化现象。元代张景岳在《类经》中说：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”人体五脏生理功效的正常是维持形体诸窍生理功效正常的保障，也是保持人体容颜健美的基础。