

针对不同体质，为您私人订制属于自己的
美颜方案

30几岁小美女 的 体质养颜经

21天内调外养遇见最美的自己

48套自我排毒养颜术 69个美丽穴道
80个抗衰养颜秘方 110余种抗衰养颜食物

吴志强◎编著



中国出版集团

经济科学出版社

30几岁小美女 的 体质养颜经

21天内调外养遇见最美的自己

吴志强◎编著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁小美女的体质养颜经：21 天内调外养遇见最美的自己 /
吴志强编著. —西安：世界图书出版西安有限公司，2014.2

ISBN 978-7-5100-6593-4

I . ① 3… II . ① 吴… III . ① 体质—关系—美容—基本知识
IV . ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293018 号

30 几岁小美女的体质养颜经：21 天内调外养遇见最美的自己

编 著 吴志强
责任编辑 雷 丹
特约编辑 卢倩倩
版式设计 曾 放

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87233647 (市场营销部)
029-87235105 (总编室)
传 真 029-87279676
经 商 全国各地新华书店
印 刷 三河市华业印装厂
成品尺寸 230mm × 160mm 1/16
印 张 14.25
字 数 200千字

版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-6593-4
定 价 32.00元

☆如有印装错误，请寄回本公司更换☆



序

美丽，从调养体质开始



“体质养颜”一词在当今这个美容养颜风尚盛行的社会对很多人来说并不陌生，尤其对于爱美的女士来说，似乎一切与养颜有关的事都是头等大事。而所谓体质养颜，就是以体质为基础，有针对性地进行科学调理，以达到养生养颜的目的。

美容养颜，源远流长。无论是古代皇宫中的三千佳丽，还是现代银屏上的多娇明星，无一不注重对容颜的保养，可是容颜保养的重点是什么？化妆品，还是整容？

多数女士对如何养颜并没有深刻的认识，整天想着靠国际名牌化妆品、知名美容院来改善自己的肤质，改变自己的容貌。岂不知，决定容颜最重要的因素就是体质。

我们的身体就像精密的仪器，体质不同，各个零件运转的好坏、快慢也不同。中国的古典医药书籍中记录了很多有关体质养生、养颜的内容，但是女士们好像被“外国货”迷住了双眼，一味寻找弥补容颜不足的化妆品，却忽视了《黄帝内经》《本草纲目》等中国传统医典记载的体质养颜方法、方剂、药膳等。本书就是以中国古代医学理论为依据，选择科学合理的方法，从自身体质出发帮助女士们调理身体，来达到养生养颜的目的。

中医养颜的核心就是以人为本，强调体质具有个体差异性，养颜也要因人而异，有根据地进行内调外养，从体质和

肌肤两方面入手。中医养颜既促进了外在美，又保证了内在健康。健康养颜是新时代美容养颜的终极追求。

本书共分十章，第一章介绍了体质养颜和《黄帝内经》、中医体质养生精华之间的联系，并强调了“养颜一定要先辨别体质”的原则。后面九章分别介绍了九种体质的判断方法、养颜原则等，内容详尽，让读者快速了解自己属于什么体质，各种体质者要如何养生、养颜，并从饮食、起居、药物、四季等方面进行阐述。本书能够帮助女性朋友更好地改善体质，增强健康指数，从根本上除去阻碍美丽的“绊脚石”。

体质虽然不可能像身高、长相那样会具体表现出来，但是身体所感受到的各种不适会提醒我们体质出现了偏颇。我们要及时调整、解决这些问题，让体质恢复到平和状态。然而，很多女性却忽视了和自己身体的沟通、交流，认为一切不适都是自然现象，只要医院查不出病症，身体就是健康的，对身形和容貌出现的问题也只是从表面解决，如面无血色就画些腮红，脸上长斑就多涂些粉底，殊不知这些治标不治本的方法只会延误病情，让你更难发觉自己的偏颇体质。体质偏颇到一定程度，严重不适感甚至疾病便会出现，若你直到此时才意识到问题的严重性，就很难将体质调养到平和状态了。

通过阅读本书，女性朋友可以及早发现自己的偏颇体质，及时调养，做好体质养生工作，体质养颜功效便会一步步显现出来；同时女性朋友可以随时把握自己的身体变化，有针对性地调理自己的身体，预防各种疾病的发生，成为自己的美容、保健医生！

吴志强



序 美丽，从调养体质开始 /1



第一章

寻源《黄帝内经》，挖掘体质养颜智慧

择体养颜：女人养颜，制定个性化美容大法 /003

《黄帝内经》是体质养颜的源头 /005

你是“五态人”中的哪一种 /007

亿万苍生，人分九种 /009

先天禀赋决定基调，后天调养造成差异 /012

平衡阴阳是女人体质养颜的根本宗旨 /014

中医望、闻、问、切体质判定法 /016



第二章

气虚体质——气血双旺，女人才有精神

如何判断自己是不是气虚体质 /023

女人要美丽就得补元气、养真气 /025

气虚体质的养颜原则：补脾，健肺 /027

多食补气食物，忌冷抑热，细嚼慢咽 /029

谨避风寒，避免过度疲劳 /031

七大补气中药，养出漂亮女人 /032

气虚体质女人的四季调养原则 /034

常按补气五大穴，告别亚健康 /036

最忌多思虑，宜少精神波动 /040

预防反复感冒 /041



第三章

阳虚体质——温阳散寒，阳气充足容颜美

如何判断自己是不是阳虚体质 /045

阳气是生命原动力，女人养颜就是养阳气 /048

阳虚体质的养颜原则：温阳散寒，脾肾施补 /050

多食温热，忌食生冷 /051

多晒太阳多锻炼，动动就能生阳气 /055

选对药材，温阳散寒，生阳补肾 /056

春夏养阳避阴凉，秋冬防寒重温补 /059

长期按摩督脉可补阳气 /061

警惕！长期服药、长期贪凉易阳虚 /063



第四章

阴虚体质——打造水嫩肌肤，从养阴清热开始

如何判断自己是不是阴虚体质 /067

阴虚则女性阴液、阴血不足 /069

阴虚体质的养颜原则：调肝，补肾 /071

多吃滋阴食物，少吃辛辣 /073

美丽是睡出来的 /075

选对中药，濡养阴液，清心除烦 /077

夏季养阴宜清凉，秋季养阴先养肺 /079

滋阴降火，常按“特效穴” /081



为自己解解压，便可防阴虚袭来 /083

做好补水工作，水嫩肌肤不是梦 /085



第五章

血瘀体质——彻底祛斑，活血是关键

如何判断自己是不是血瘀体质 /089

气血不通，则女人无透亮肌肤 /092

血瘀体质的养颜原则：行气祛瘀，强健脾胃 /095

多食活血化瘀食物，忌食寒凉 /098

运动助血行，久坐瘀血，久视伤血 /100

田七，活血化瘀可少不了它 /102

春舒展，夏借热，秋保养，冬防寒 /104

三阴交，血瘀体质女人的美容穴 /106

交朋好友，娱乐多多，则气血畅通 /108

注意！血瘀体质可能是宫外孕的诱因 /110



第六章

痰湿体质——赶走湿气，身材自然苗条

如何判断自己是不是痰湿体质 /115

脾气弱，食难化，则“痰”积体内 /116

痰湿体质的养颜原则：健脾胃，祛痰湿 /118

避开湿和寒，衣着应宽松 /120

肥人多痰湿，谨防富贵病 /122

夏季多吃姜，冬季少进补 /125

痰多须向丰隆泻，常按承山痰湿消 /128

调养情志，心宽体胖 /130

保持身体“六通”，光滑皮肤不是梦 /132



第七章

湿热体质——清热除湿，皮肤自然光洁

- 湿热女性常愁苦，妇科疾病难逃脱 /137
- 湿热体质的养颜原则：清热化湿，泻火解毒 /139
- 薏米、红豆可安神，湿热女性应多食 /140
- 室内干燥常通风，避免刺激皮肤 /142
- 疗养方剂分轻重，但均以去湿为主 /144
- 湿热体质养颜，重在夏季保养 /146
- 按摩脊柱，“捏”出体内湿邪气 /149
- 睡眠要充足，常按承山穴 /151
- 注意！脸上生痘痘，体内有湿热 /154



第八章

气郁体质——笑逐颜开，美丽自然来

- 如何判断自己是不是气郁体质 /159
- 肝气郁结扰精元，疏肝温补当为先 /161
- 气郁体质的养颜原则：解除抑郁强体质 /162
- 行气食物宜多吃，结郁之酒应少饮 /165
- 听听音乐散散心，解郁就这么简单 /166
- 疏肝理气解郁方有奇效 /168
- 四季保养春为主，舒展形体露笑颜 /170
- 常按三焦经，淡化鱼尾纹 /172
- 释放压力，气机畅通 /174
- 乐观生活，莫让气郁变抑郁 /176



第九章

特禀体质——培元固表，健康美才是真的美

如何判断自己是不是特禀体质 /181

特禀体质的养颜原则：合理“挑食”，内调外养 /183

室内洁净，远离过敏原 /187

春季升阳，外邪盛行，谨防过敏 /188

按揉膀胱经，对抗过敏有奇效 /190

情绪舒缓，精神放松，外邪不敢扰 /192



第十章

平和体质——阴阳调和，恒久美丽

如何判断自己是不是平和体质 /197

想健康美丽，应走“中庸之道” /198

平和体质的养颜原则：均衡饮食，调养脏腑 /200

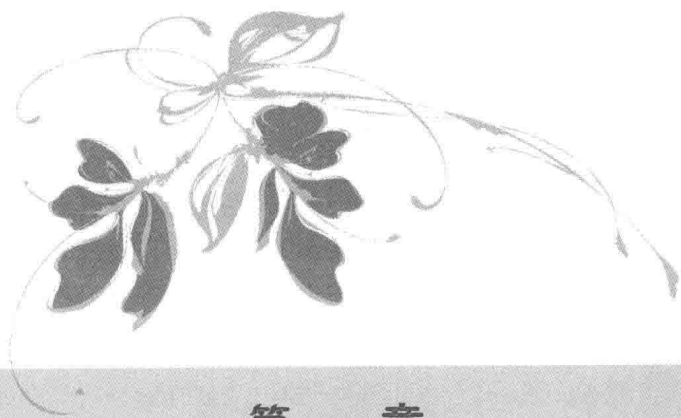
动静得宜，养于内而美于外 /203

顺应四时，当令合理调养 /204

按摩胃经，行气养血 /208

养生先养心，养心宜静养 /210

注意：戒烟限酒，规律生活，才可维持平和体质 /213



第一章

寻源《黄帝内经》，
挖掘体质养颜智慧



择体养颜：女人养颜，制定个性化美容大法

每个人都有其特定的体质，可体质和我们的身体健康、养生过程究竟有什么关系呢？体质养生是中医的观点，中医理论将体质分成了九种类型：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。其中，平和质是符合标准的健康体质，拥有平和体质的人约占人群总数的5%；特禀质指的是过敏体质，包括由某些遗传疾病导致的体质。

体质的形成过程比较复杂，每个人的体质都是在先天因素和后天因素的共同影响下形成的，讲究体质养生，目的就是优化、改善自身体质，降低疾病发生的概率。

不同的体质对健康的影响是不同的，我们要根据不同体质来指导自己的饮食起居，才能将养生、养颜的工作做得更好。

体质是人类生命活动中一种重要的表现形式，人自出生以来就存在着体质差异和人群体质特征差异：有刚有柔，有强有弱，有高有矮，有胖有瘦，甚至寿夭不齐，并且存在着筋骨强弱、肌肉坚脆、皮肤薄厚的差异。

其实，“体质”二字对于我们来说并不陌生。我们经常会说某个人的体质好，某个人的体质不好，就是在表达某个人身体好，某个人身体不好的意思。这种表达包含了体质最基本的内涵，却过于笼统，体

质的改善是很难依此操作的。

在现实生活中，绝大多数人的体质都属于不健康的体质。这些不健康的体质影响着人们的饮食起居，甚至严重影响到正常的工作和学习。如果一个人体质不好，就会整天闷闷不乐，身体的很多部位会出现不适现象，如气血亏虚、体寒、湿热等，面色也会变得难看，女性引以为傲的容颜就会慢慢褪去，取而代之的是沧桑、早衰。

名医扁鹊曾说过，众人之所以认为他是名医，而未曾意识到他的哥哥也是名医，是因为他的哥哥会在疾病发生之前为病人排忧解难，而扁鹊是在疾病发生之时为病人解除痛苦，其实真正的名医应当是扁鹊的哥哥。对于人们来说，体质是先天的，体质差的人很难认识到体质差对身体的影响以及对容颜的摧残，只是任其发展，直到疾病爆发才究其根源，这时治疗起来就很麻烦了，受到摧残的容颜也很难修复。所以，女人养颜首先要做的就是明确自己属于哪种体质，并根据自己的体质来养颜。

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔篇第六》中提到：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”意思就是，人的先天素质各有不同，并且这种差异会反映在各个方面，如性格、脏腑、形体、寒热偏性等。由此可知，所谓体质养颜，就是要顺应个人体质稳定性来放大其优点，弥补其缺陷，进而改善体质，从根本上解决问题体质所导致的容颜缺陷，让女人恢复自然光彩。

那么，女人如何根据自身状况择体养颜呢？

所谓择体养颜，就是根据自己体质的实际情况来调整身体上出现的偏颇，进而改善体内环境和面容，达到由内而外显现健康容颜的目的。例如，平和体质者的皮肤多表现为干、皱、暗。皮肤干燥，应做好保湿工作；皮肤衰老，应从抗皱入手；肤色暗淡，应从美白提亮入手。由此可见，平和体质者要多使用补水、滋养、靓肤效果较好的产品，吃些滋养肌肤的食物，饮食多样化、粗细搭配，并结合身体锻炼、穴位按摩，才能保持健康美丽。气虚体质者多表现为面无血色、脱屑增多、皮肤干燥，比其他体质者更容易衰老。因此，改善体质、做好防护工

作是气虚体质者养颜的重点，至于具体方法，可以选择珍珠类、人参类、维生素类护肤品，同时注意做好四季补水保湿工作。阴虚体质者的皮肤缺水现象较严重，缺乏弹性，容易长皱纹，角质层较厚，皮肤暗淡无光、粗糙，应多用补水、去皱、美白产品，多吃果蔬。阳虚体质者多皮肤松弛，面色苍白，脸上生斑，容易出现黑眼圈，补益过程中应注重健脾、化湿、通阳，调节好自己的情绪……

择体养颜是改善容颜最根本的方法，它可以避免女性乱用化妆品、乱服补益产品。因为多数女性对化妆品的选择都是依据“口碑”，别人说好用自己就会买来用，也不看是否适合自己的皮肤。比如，有些女性是油性皮肤，却误选了油性化妆品，而并非补水效果较好的化妆品；有些女性属于混合性皮肤，却选择了强效去油的洗面奶，而并非调理型洗面奶，这样不但达不到调理、改善的目的，还会让皮肤状况变得更糟。

有一些女性听到别人说吃什么东西美容养颜，自己就直接买来吃，比如，湿重的女性听别人说吃红枣可以补血美容，就买回来长期食用，结果湿气积在体内，出现或加重了水肿现象。

所以，择体养颜才是科学、合理、可行的养颜方法。



《黄帝内经》是体质养颜的源头

《黄帝内经·灵枢·卫气失常篇第五十九》划分出了3种体质类型，《黄帝内经·灵枢·通天篇第七十二》划分出了5种体质类型，《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人篇第六十四》中划分出了25种体质类型。可以说，《黄帝内经》是体质思想的基础。

《黄帝内经·灵枢·论痛篇第五十三》中记载着“筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之薄厚，腠理之疏密，各不同，……肠胃之厚薄坚脆亦不等”，强调的就是体质不同，身体特征也不尽相同。

《黄帝内经·素问·逆调论篇第三十四》中记载着“是人者，素肾气胜”，这里所提到的“素”就相当于我们常说的体质。

《黄帝内经》中有很多篇章都涉及体质的介绍。如《素问·血气形志篇第二十四》《灵枢·寿夭刚柔篇第六》《灵枢·经水篇第十二》《灵枢·五变篇第四十六》等都从不同角度详细分析和描述了体质，虽然并没有直接出现“体质”二字，但记载了很多与其相近的词，如“素”“质”“身”“形”等。

《黄帝内经》认为，脏腑大小、质地、位置和形态特征的不同是体质产生差异的基础。在《灵枢·本藏篇第四十七》中有这样的相关记载：“五脏者，所以参天地，副阴阳，而连四时，化五节者也。五脏者，固有小大、高下、坚脆、端正、偏颇者；六腑亦有小大、长短、厚薄、结直、缓急……”这段话意在描述各脏腑“体”的不同特征。

现今，因敏感多疑、焦虑不安、压力过大等因素患上抑郁症者数不胜数，自杀也并非罕见。其实，这些人中有很多在患上抑郁症前便拥有了气郁体质，严重的气郁体质会导致精神障碍，表现为抑郁、焦虑不安，神经质。此外，气郁体质的女性还可能会出现月经不调、经前期综合征，甚至罹患肿瘤等。

疾病是影响我们幸福生活的最大障碍，是生命中危害深远的祸患，它的产生与那些偏颇的病理体质是分不开的。中医所说的“治未病”指的就是在疾病出现苗头前从根源上防止它，这个“根源”就是我们常谈到的体质，它直接关系着人的健康状况和生命质量。无论何种疾病，从体质着手，才能彻底了解病源、根治疾病。

那究竟什么是体质呢？体质是人在生命过程中，在先天禀赋和后天活动的基础上形成的一种特质，它是一个综合体，是生理方面和心理方面的综合结果，概括来说就是形和神两方面。其中，形指的是实实在在的物质，摸得着，看得见，如毛发、皮肤、肌肉等；神指的是功

能代谢、性格心理、精神等方面，如心态、五脏六腑的功能等。形神兼备，便形成了生命，人才能拥有健康。

这“形神合一”的思想，也是源于《黄帝内经》。《黄帝内经》所论述的体质思想十分全面，它是中医体质养颜的源头。

体质好了，身体才能健康；身体健康，脏腑运转才能畅通；脏腑运转畅通，气血才能充足，阴阳才能平衡，而这些都决定着女性的容颜、体态。



你是“五态人”中的哪一种

《黄帝内经·灵枢》中有两篇文章介绍了人的分类，其中一篇是《通天篇第七十二》，另一篇是《阴阳二十五人篇第六十四》。《通天篇第七十二》根据人的身心阴阳两种特性的匹配关系将人格划分成五种类型：太阳之人、少阳之人、太阴之人、少阴之人、阴阳平和之人，合称“五态人”。这五种不同的人格类型都与身心健康有着一定的关系。

1. 太阳之人

即气质偏阳者。这类人性格豪放、谈吐随意，但并没有多少真才实学，经常言过其实，志向远大而不切实际者居多，过于自信、得意。非但如此，这类人即便遭遇失败也很难悔改，心理健康水平较低。

2. 少阳之人

即多阳少阴者。这类人做事谨慎，懂得自尊自重，与人交际是此类人的强项，不喜欢默默无闻地工作，时不时出出风头是这类人的习惯，