

生活美
悠乐

心晴坊
女性阅读

10种丰胸美容汤 15种汉方养颜面膜 17种古方养颜茶 20种通经瘦身法
27种古典裸妆术 116种古典养护秘方 200种草本养颜汉方



200个经典古方全面提升美肌力

—超级— 汉方美人

夏苓/著



汇集慈禧、杨贵妃、武则天、太平公主、红楼美女

以及《后宫·甄嬛传》美女的养颜精粹

在流传千年的古老典籍中找寻美丽密钥，
打造标准式中国美人！

宫廷御用养颜秘方，民间流传美容偏方。

操作最简单，成分最东方，功效最卓著。
调身、调心、美丽内外兼修。

光明日报出版社





200个经典古方全面提升美肌力

—超级— 汉方美人

夏苓/著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级汉方美人:200个经典古方全面提升美肌力/

夏苓 著.--北京: 光明日报出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5112-4623-3

I. ①超… II. ①夏… III. ①美容 - 基本知识 IV.

①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 093498 号

超级汉方美人:200个经典古方全面提升美肌力

著 者: 夏 苓

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

策 划: 北京魅丽心晴坊

封面设计: 北京弘果文化传媒

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

装 订: 湖南凌华印务有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000mm 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 16.5

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-4623-3

定 价: 29.80 元

前言

近几年，美容界掀起复古风潮，汉方养颜之道风靡华人世界，众多爱美女性纷纷开始DIY，忙得不亦乐乎。汉方养颜，能让大牌化妆品靠边站，这可以说是美容史上的一次盛大革命。

其实早在古代，女性就运用中草药进行护肤了。如今这种用中草药养颜的技术被称为“汉方”，因为其性质温和、内调外养而受到越来越多时尚达人的推崇。

很长一段时间，我们这些爱美女性都热衷于将一些化学品一层层地涂在脸上，喝一些添加了各种人工色素的美容滋补品，其实这都是在变相地残害女性的天生丽质。美容养颜是女人的天赋权利，而很多女性却在这条美丽的征途上南辕北辙，过多化学制剂的侵蚀，已经让女性的皮肤不堪重负！

汉方养颜是对人体气血、新陈代谢的本质改善，而非表面功夫。很多汉方都经过了古人数千年的检验，武则天、杨贵妃、慈禧太后，还有诸多数不清的宫廷佳人，都是汉方的忠实Fans。在没有名牌化妆品的古代，女人们依然养得“手如柔荑，肤如凝脂”，可见汉方的神奇功效。

当然，运用汉方来护肤需要有两个心理准备：其一，天然食材品种繁多，未经科学检验和临床试验的食材用在面部肌肤上或者食用，可能会存在吸收缓慢甚至是肌肤过敏的现象，所以用汉方食材来护肤要有充分的科学依据，并且要了解自己的体质，不能盲目使用；其二，汉方成分无法快速渗入身体或皮肤，养颜是一种温和的、长期的、循序渐进的过程，是一件通过内外兼顾的方式进行调理与改善肤质的方式，而非为了立竿见影的效果使用某些刺激性的手段。

看看老祖宗们是怎样利用大自然的精华来保养的吧！女人滋养气血的桃红

四物汤、祛斑的白梅洗面方、杨贵妃永葆红颜的太真红玉膏、武则天的益母草泽面方……这些念诵起来如一首首歌的方子，点在指间，化在容颜间。美要经得起岁月考验，需要的是经营和沉淀。如同古老中国方给我们的陪伴，从亘古流传下来，继而到更长远的未来。

汉方就是这样古朴而沉静，温柔又充满力量。



PART1 基础篇

001 第一章 汉方美人，养心益气最驻颜

枣泥山药糕+杏仁茶，留住青春颜色
鲜百合糯米粥，安神滋补上品名方
红枣桂圆莲子汤，补中益气的滋补三元汤
甘麦大枣汤，失眠脏躁不用慌
烫蛋疗法，流传千年的神奇美容方
一夜好眠茶，让你做无忧睡美人

016 第二章 面若桃花，气血充盈俏容颜

桃红四物汤，面若桃花不是梦
苓归乌鸡盅，补血御寒一刻不缓
四红补血粥，肤色红润才称得上“红颜”
黑豆益母草粥，气血畅通自然美
黄芪蒸乌鸡，补气养血的家庭滋补方
藏红花泡水，散郁化瘀养气血



目录

CONTENT



第三章 肤如凝脂，古法祛斑玉美人

030

香菜洗面方，一周清除面部斑点
逍遥丸，专祛颜色发青的黄褐斑
六味地黄丸，专祛颜色发黑的斑点
白梅洗面方，不再当雀斑美人儿
皂角祛斑方，安全祛斑嫩肤
天萝美容水，专治雀斑、蝴蝶斑

第四章 肌肤胜雪，汉方美白纯天然

045

美白二方，唐朝“美容大王”的美白秘方
菊花银杏美容羹，“白雪公主”的美白“武器”
三白汤，喝出来的国色天香
八白散，“美白仙子”不是梦
千金白面方，润肤增白的古代面膜方
玉女桃花粉，嫩白肌肤的天然洗面奶



目录 CONTENT

063 第五章 涵养水源，吹弹可破水嫩肌

秘制玫瑰纯露，让肌肤苏醒的“神仙水”

温情饮，陪你度过炎炎夏日

芦荟润燥面膜，让肌肤水润到底

凝脂靓肤桃花浴，“浴”出来的水嫩肌肤

雪梨玉竹瘦肉汤，润燥生津养阴活血

冬瓜牛腩杏仁煲，补肾养肺平衡全身津液

神奇淘米水，洗出水润肌肤

082 第六章 玉质柔肌，古法细肤减龄术

三花除皱液，让面部红颜永驻

除皱粥，不让皱纹爬上你的脸

雪绒花黑头膏，轻松搞定“草莓鼻”

甘草杏霜汤，健脾益肺驻容颜

太真红玉膏，十日便可“颜如红玉”

秘制珍珠面膏，不可错过的细肤减龄术



目录

CONTENT



第七章 清水芙蓉，排毒焕颜粉含春

099

艾蒿茶，喝掉脸部浮肿
绿豆洁面膏，让肌肤恢复自然健康色泽
洋甘菊粉刺露，消除顽固粉刺
芦荟胶刮痧，紧肤排毒去角质
面部穴位刮痧，摆脱“黄脸婆”困扰

PART2 全面篇

第八章 小脸美人术—— 打造中国式标准美女脸

115

荷叶薏仁面膜，与“包子脸”说再见
大蒜绿豆面膜，快速瘦脸效果佳
陈皮山楂茶，健脾理气也瘦脸
三宝粥，养血益气的“吉祥三宝”
白芨茯苓面膜，让你修炼成小脸俏佳人
花草瘦脸茶，打造瓜子小脸



134 第九章 丰盈美胸——玉女丰胸大揭秘

六君子丰胸汤+人参养容丰胸汤，提升“cup”不是梦
玉女补乳酥+开穴丰胸+黄芪红枣茶，杨贵妃的宫廷丰胸秘方
鹿胶丰胸茶+红枣木瓜丰胸茶，喝出“峰”润好身材
蒲公英党参丰胸茶+四物丰胸汤，让你告别平胸烦恼
沐浴按摩丰胸法，让你拥有傲人“胸”器

149 第十章 柳腰细摆——打通经络好瘦身

穴位刮痧，刮出玲珑好身材
瘦身新主张：穴位按压
瘦身拍打法，想瘦哪里就拍哪里
红豆莲子糖水，瘦身又营养
荷叶乌龙茶，通过降血脂来瘦身



第十一章 从头到脚都要美,云想衣裳花想容

163

汉方染发,让你健康无忧地拥有流行发色
首乌鸡蛋汤,健发乌发圣手
蜜香桑葚,助你明眸善睐
蜂蜜珍珠粉唇膜,让你轻启朱唇
手部按摩操,让你“手如柔荑”
常喝无花果瘦腿饮,远离“大象腿”
生姜护足浴+苹果醋护足浴,泡出勾魂美足

第十二章 古典裸妆术—— 打开古代美人的化妆匣

182

螺子黛,《后宫·甄嬛传》中的画眉珍品
凤仙花,古代女子的指甲油
唇膏,“朱唇一点桃花殷”
千古梅花妆,寿阳公主无意间开创先河
傅粉,妆出粉雕玉砌嫩美人
萃取于纯天然花朵,姹紫嫣红话胭脂



PART3 升级篇

195

第十三章 做汉方草本美人， 永葆青春多娇媚

每天一杯桃花水，美容瘦身效果佳

红花茶+红花面膜，让你的容颜由内而外绽放光彩

金银花银翘饮，彻底根除青春痘

百合花泡水，改善肤色暗沉

栀子花蜂蜜面脂，让脸部肌肤永葆青春

菊花银杏美容羹，润泽驻颜抗衰老

白芷绿豆薏仁汤，让女人永远十八岁的“神汤”

212

第十四章 因时制宜，女人要掌握 特殊时期的美容秘笈

月经前发作的头痛吃“加味逍遥丸”

红豆薏仁汤，消除经前水肿

桑叶回容茶，经前常喝可抗痘

经期饮用龟胶红糖饮，养气补血容颜好

经后服用八珍汤，改善气血两虚



目录

CONTENT



第十五章 调理五脏六腑，美丽光晕从内散发

223

五行蔬菜汤，21世纪最神奇的汤
白芷当归四神汤，调理肠胃的好帮手
茯苓薏米粥，健脾养颜的良药
黑芝麻核桃粥，解决你的“头”等大事
百合雪梨银耳汤，祖母教的滋阴润肺方
菊花大枣枸杞粥，气血平和养肝肾

第十六章 那些年，她们用过的美颜偏方

236

武则天的美丽秘方——益母草泽面方+常敷面脂
太平公主的美丽秘方——桃花与乌骨鸡血敷脸
杨贵妃的美丽秘方——红玉膏+阿胶鸡蛋汤
永和公主的护肤心经——药澡豆
为红楼美女解决面子烦恼的化妆品——蔷薇硝
慈禧的御用秘方——玉容散
《后宫·甄嬛传》中的美容神物——东阿阿胶

PART1
基础篇

第一章

汉方美人，养心益气最驻颜



枣泥山药糕+杏仁茶，留住青春颜色

【经典古方：枣泥山药糕】

原料：山药650克，红枣100克，枸杞10克，白糖4汤匙，糯米粉3汤匙。

做法：将红枣和枸杞用清水洗净，分别放入水中浸泡一晚上，山药去皮切成薄片，浸泡在清水中待用。往锅中加入适量的水，烧开后放入山药片，放入白糖拌匀，以大火隔水清蒸25分钟，取出摊凉。红枣切成细丝，放进锅内撒上3汤匙白糖拌匀，大火隔水清蒸15分钟，取出摊凉。将摊凉的山药压制成泥，加入3汤匙糯米粉，用手不断揉搓，压制成山药面团，让其静置15分钟。蒸好的红枣用勺子捣烂，放入榨汁机中搅打成枣泥，取出待用。取鸡蛋大小的山药面团，压成饼状，夹入适量枣泥做馅，用手将其搓成丸状，一一置入碟中。烧开后锅内的水，放入做好的枣泥山药糕，大火隔水清蒸10分钟，取出放入枸杞做点缀，枣泥山药糕就可以出锅了。

功效：枣泥山药糕，既滋补又养颜。

【经典古方：杏仁茶】

原料：甜杏仁100克，糯米50克，冰糖适量。

做法：将杏仁和糯米洗净并浸泡4~6小时，一起放入搅拌机打碎，用纱布滤汁。锅中放少许清水，凭喜好放适量冰糖，加热，等冰糖完全融化，再把前面准备好的杏仁糯米汁倒入，煮开。一碗温香可口的杏仁茶就做好了。

功效：杏仁茶，具有润肺滋补、延年益寿的作用。

在日益激烈的社会竞争和工作压力下，每个人都有自己的烦恼和忧愁，尤其是女性，常常会受到各种内外因素的影响。研究显示，如果一味地太过于紧张，就可能会导致头昏、头痛、心悸、失眠、烦躁不安、食欲减退、消化不良、体倦身乏、神经衰弱、失眠多梦等症状。而这些症状往往会影响我们的皮肤，暗黄、长痘、脱皮、缺水等。

那么，除了众所周知的调整心态之外，我们还可以通过什么方法来调节自己紧张的情绪呢？

先看看下面这段对话：

贾母：“夜长，觉得有些饿了。”

凤姐儿：“有预备的鸭子肉粥。”

贾母：“我吃些清淡的吧。”

凤姐儿：“也有枣儿熬的粳米粥，预备太太们吃斋的。”

贾母笑：“不是油腻腻的，就是甜的。”

凤姐儿：“还有杏仁茶，只怕也甜。”

贾母：“倒是这个还罢了。”

都说“最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树”，然而，《红楼梦》中的贾母却不仅长寿，还老而不衰。她说自己比刘姥姥小几岁，而那时的刘姥姥已经七十五岁，那么我们可以推测贾母的年龄大概在七十岁左右，但是从她的容貌看，至少比实际年龄少十岁。

可见，贾母老而不衰，除了注重保养之外，和她平常的饮食也是分不开的。可是在上面短短的对话中，凤姐就为贾母提供了好几种美味食品，而且都是养生养颜的佳肴。可贾母为什么就选择了杏仁茶呢？

贾母喝的杏仁茶，是用甜杏仁和糯米制作而成。甜杏仁，俗称南杏，稍有甜味，常做糖果饼干食用，可以润肺养肺、止咳化痰，还是润肺的良品。糯米也叫江米，其味甘性温，能够补养人体正气，温补脾胃。吃了糯米后会周身发热，不仅可以御寒，还有滋补的作用，最适合在冬天食用。由此可见，贾母选择杏仁茶绝非偶然。

而在平常的饮食中，贾母还喜爱吃枣泥山药糕。枣泥山药糕是女性养生

养颜的佳肴，它的味道清香甜美，易于消化吸收，适合老年人以及体弱的人食用。民间有“一日食三枣，终身不显老”的说法。山药是补气佳品，枣泥山药合二为一，人就会气血旺盛，即使年纪大了，依然可以延缓衰老的脚步，留住健康和美丽。

【汉方美容1+1】 红枣糯米粥

原料：大米50克，糯米50克，红枣30克。

做法：把大米和糯米用清水洗干净，提前用冷水浸泡15分钟，然后把大米和糯米放入锅中，加入适量的水，用大火煮，煮开锅后，再用小火煮大约20分钟，直至汤粥浓稠，最后加入红枣，关火，焖上15分钟即可。

用法：每天晚上喝一点红枣糯米粥，连吃一个星期。

功效：不但可以滋阴降火、补血益气、缓解紧张情绪，还可以让你的皮肤光洁细腻。尤其是油性皮肤的人，多吃红枣对皮肤特别好。