

居家美容使用手册 中医养颜必备宝典

中医美容养颜

寻找健康密码 让您年轻10岁的智慧

林敬◎编著

速查手册



当归

补血调经，活血止痛

当归

消除面斑，白嫩肌肤

灵芝



灵芝

薏米



薏米

清热利湿，除皱祛痘



白芷

白芷

润肤除皱，美白祛痘

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医 美容养颜

常州大学图书馆
藏书章

林敏编著

寻找健康密码

让您年轻10岁的智慧

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医美容养颜速查手册 / 林敬编著. --石家庄 :
河北科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5375-5689-7

I. ①中… II. ①林… III. ①美容—中医学—手册
IV. ①R275-62 ②TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001174 号

中医美容养颜速查手册

林敬 编著

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16

印 张：19

字 数：260 千字

版 次：2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

前言

美丽，是女人一生的追求。偏偏当今社会流行快餐文化，美容也要立竿见影。于是，只要有新的化妆品问世，许多女性都为了美而趋之若鹜，急匆匆买回，把自己变成化妆品的“试验田”。殊不知，绝大多数化妆品中都含有各种化学物质，有的含有毒素，有的含有激素，有的含有重金属，长期使用则有致癌的风险。研究表明，越是效果明显的化妆品，副作用就越大。这就是为什么有的人越用化妆品皮肤越差，甚至脸上出现红疹、黄褐斑等皮肤病，搞得不化妆就不敢出门。

女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容颜美，心情好。当大多数女性认识到仅用化妆品修饰并不能改变自己的肤质时，就会意识到，中医美容养颜才是最有效、最持久的养颜方法。

中医认为，一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润。也就是说，美容养颜在于平时滋养五脏，补益气血，中医美容养颜虽然没有化妆品见效快，却可以让人更健康，美丽更持久。爱美的女性不妨抛开昂贵的化妆品，回归到传统的中医美容养颜中来。

对于中医美容养颜，大多数女性知之甚少，也不知该从何着手。为此，我们编写了《中医美容养颜速查手册》一书。

本书从调养体质入手，对女性比较关心的美白保湿、润肤除皱、



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，做了具体而简单易行的美容指导。每一部分大体都包括内脏调养、饮食调养、经络按摩、本草面膜及美容细节等，让你在不知不觉间轻松拥有迷人的外表，留住青春。

当然，中医美容养颜需要你不懈的坚持和坚定的信心。如此，才能让你美得更自然，美得更持久！

编者

目 录

第一章 因人而异——内外兼修，青春不老

第一节 因人而异，不同体质的养颜经 / 003

平和体质——天生丽质难自弃 / 003

气虚体质——无精打采懒美人 / 004

阳虚体质——冷艳无比酷美人 / 005

血虚体质——羞羞答答娇美人 / 007

阴虚体质——冰肌玉骨瘦美人 / 008

痰湿体质——风姿绰约胖美人 / 009

湿热体质——千娇百媚痘美人 / 011

气郁体质——楚楚动人愁美人 / 012

血瘀体质——掩映生姿斑美人 / 013

过敏体质——弱柳扶风娇美人 / 014

第二节 因时而异，不同季节的养颜经 / 016

春季养颜先养肝 / 016

夏季养颜重养心 / 019

长夏养脾助运化 / 022

秋季养颜要润肺 / 024

冬季养颜应滋肾 / 027

第二章 美白——要有“好脸色”，先给自己旺气血

第一节 脾主运化，脾脏好脸色才好 / 033

脾为气血生化之源 / 033

气血好才是真的好 / 035

气虚补气，血虚补血，脸色自然好 / 037

气血流动不息，青春容颜不改 / 038

第二节 吃出美丽，善用本草美白食物 / 041

小米，滋阴养血更养颜 / 041

黄瓜，抬手可得的美颜食品 / 042

大枣，每天都吃，容颜不老 / 043

牛奶，纯天然的美容养颜品 / 044

蜂蜜，爱美女性的天然之宝 / 046

第三节 本草面膜，把“黑肉底”变成“透白肌” / 048

天然不代表安全，自制面膜要小心 / 048

本草美白面膜，自己动手更美白 / 050

美白·香蕉酸奶面膜 / 050

美白·净白活力面膜 / 050

美白·蒲公英增白液 / 050

美白·五白膏 / 051

第四节 经络美白，自己的美事儿自己做 / 052

按摩美白养颜四白穴 / 052

要美白就按百会穴 / 052

嫩白肌肤就按巨髌穴 / 053

红润肌肤就按头维穴 / 054

推按大椎穴，肌肤更美白 / 054

第三章 补水保湿——美得水灵，健脾润肺加固肾

第一节 三脏齐补，让肌肤做足 100 分 / 057

润肺，帮助肌肤保湿 / 057

健脾，促进运化水液 / 059

固肾，平衡水液代谢 / 060

第二节 吃出美丽，饮食补水多吃白色食物 / 062

白菜，养胃生津的“菜中之王” / 062

白萝卜，消滞化痰健脾又润肺 / 063

银耳，润肺生津又滋阴 / 064

百合，宁心安神最润肺 / 065

梨，生津润燥的“天然矿泉水” / 066

第三节 本草面膜：水分是美丽的第一要素 / 068

春季补水面膜 / 068

春季补水·桃花泥面膜 / 068

春季补水·草莓牛奶面膜 / 068

夏季补水面膜 / 069

夏季补水·哈密瓜补水面膜 / 069

夏季补水·水蜜桃面膜 / 069

秋季补水面膜 / 069

秋季补水·葡萄补水面膜 / 069

秋季补水·西柚补水面膜 / 070

秋季补水·黄瓜保湿面膜 / 070

冬季补水面膜 / 071

冬季补水·橘子皮面膜 / 071

冬季补水·雪梨面膜 / 071

冬季补水·牛奶杏仁精油面膜 / 071

第四节 经络补水——为有源头活水来 / 072

按摩涌泉穴，泉水喷涌而出 / 072

拍打足太阳膀胱经可平衡水液 / 073

第四章 润肤除皱——容颜常驻，远离皱纹靠滋阴

第一节 补阴益津是最好的除皱霜 / 077

产生皱纹的内因就是阴虚 / 077

测一测，你真的阴虚失调了吗 / 077

滋阴益津以饮食调养为主 / 078

第二节 吃出美丽，嫩肤除皱的 5 种食物 / 080

燕窝，滋阴益津的天然补品 / 080

雪蛤，滋阴养颜保健品 / 081

常吃枸杞，容颜不老非传说 / 082

猪蹄，养颜除皱的“熊掌” / 083

鸡蛋，营养有滋补的美容食品 / 085

第三节 本草面膜 DIY，自己的美事自己做 / 086

中医本草除皱面膜 / 086

除皱·七白膏 / 086

除皱·护肤抗皱面膜 / 086

除皱·北芪薏米面膜 / 087

除皱·蜂蜜芦荟抗氧化面膜 / 087

第四节 经络除皱，指压按摩驱走沧桑印记 / 088

去皱，指压按摩+经络推拿 / 088

赶走眼角皱纹的按摩法 / 089

针灸除皱，难度虽高但效果好 / 090

第五章 祛斑除痘——血淤积滞长斑，肺胃湿热生痘

第一节 根除斑痘，活血祛湿做“无瑕”美人 / 093

血瘀是导致长斑的元凶 / 093

祛斑从自己的宝贝肝开始 / 094

体内湿热易长满痘痘 / 095

去除痘痘，祛湿清热最关键 / 096

第二节 吃出美丽，祛斑除痘食物排行榜 / 097

杏仁，天然祛斑美容佳品 / 097

益母草，祛斑除痘的女人草 / 098

土豆，美容祛斑又除痘 / 099

番茄，亦蔬亦果的美容之品 / 101

第三节 本草面膜：光洁无暇，边祛斑边“战痘” / 103

祛斑，天然面膜来帮忙 / 103

祛斑·白芷桃花祛斑面膜 / 103

祛斑·番茄面膜 / 104

祛斑·祛斑美白膏 / 104

祛斑·绿豆粉面膜 / 104

祛斑·杏仁珍珠祛斑面膜 / 104

战“痘”，本草面膜是首选 / 105

战痘·玉女粉面膜 / 105

战痘·莹肌玉容散 / 105

战痘·杏仁白面膜 / 105

战痘·土瓜膏 / 106

战痘·马齿苋去痘面膜 / 106

第四节 经络祛斑，中医美容手到斑痘除 / 107

血海穴，膝盖上的“祛斑穴” / 107

祛除黄褐斑，推按揉结合 / 108

祛除雀斑，按摩足太阳膀胱经 / 108

祛除汗斑，按摩太阳穴 / 109

穴位按摩，战“痘”有一套 / 110

足部反射区，按摩也祛痘 / 110

第六章 美眼明目——祛邪扶正，清热养肝明目善睐

第一节 肝应目，眼睛昏花肝健康大打折扣 / 113

久视伤血更伤神 / 113

要明目，先养肝 / 114

影响眼部美容第一大问题：黑眼圈 / 115

影响眼部美容的第二大问题：红血丝 / 117

影响眼部美容的第三大问题：眼袋 / 118

影响眼部美容的第四大问题：眼角细纹 / 119

影响眼部美容的第五大问题：眉毛稀疏 / 120

第二节 吃出美丽，吃对食物美丽由内而外 / 121

燕麦，天然美容师 / 121

胡萝卜，补肝明目的佳蔬 / 122

桑葚，缓解眼部疲劳的鲜果 / 124

菊花，平肝明目的神奇花草 / 125

第三节 本草眼膜 DIY，双眼绽放迷人光彩 / 126

消除黑眼圈的本草眼膜 / 126

黑眼圈·茶叶眼膜 / 126

黑眼圈·土豆苹果眼膜 / 126

黑眼圈·桃红眼膜 / 127

消除眼袋的本草眼膜 / 127

眼袋·土豆眼膜 / 127

眼袋·胡萝卜眼膜 / 128

眼袋·牛奶眼膜 / 128

消除眼角细纹的本草眼膜 / 128

眼角纹·黄瓜蛋清眼膜 / 128

眼角纹·蓝莓眼膜 / 129

眼角纹·杏仁祛纹露 / 129

眼角纹·桑叶黄瓜抗皱眼膜 / 129

让眉毛浓黑的本草眉膜 / 130

浓黑·芝麻花、生香油浓眉眼膜 / 130

浓眉·旱莲蜜浓眉眼膜 / 130

浓眉·隔夜茶浓眉眼膜 / 130

第四节 经络明目，3分钟美丽紧急救助 / 131

眼部保健按摩 / 131

按摩急救眼袋 / 132

按摩急救眼角细纹 / 133

按摩急救黑眼圈 / 133

第七章 美唇护齿——唇齿相依乃脏腑之门户

第一节 脾开窍于口，齿为肾之余 / 137

脾气健运，口唇红润有光泽 / 137

肾气衰，牙齿就会慢慢脱落 / 138

第二节 美唇固齿，吃对食物唇红齿白 / 140

草莓，纯天然的美容养颜品 / 140

香蕉，女性钟爱的润唇水果 / 141

香菇，润唇固齿的植物皇后 / 142

绿茶，轻身换骨的美容佳品 / 143

第三节 叩齿吞津，小动作有大功效 / 145

叩齿：上下牙齿有节奏叩击 / 145

吞津：搅舌吞下唾液 / 145

第四节 本草滋润美白方，唇红齿白更靓丽 / 146

本草润唇膏，唇色红润更迷人 / 146

润唇·补血润唇方 / 146

润唇·滋阴润唇方 / 146

润唇·橄榄润唇方 / 147

润唇·沙拉胡萝卜按摩霜 / 147

美白固齿方，天然洁齿更美白 / 148

美白固齿·固齿刷牙药 / 148

美白固齿·美白洗牙方 / 148

美白固齿·奇效白牙散 / 148

美白固齿·草莓白牙粉 / 149

第五节 经络按摩，美唇固齿笑容更灿烂 / 150

美唇经络按摩 / 150

按摩坚固牙齿 / 151

第八章 美发护发——头发是人体健康的测量器

第一节 养肾·护肝，你就会秀发飘飘 / 155

美发护发，从补肾入手 / 155

护肝以濡养气血，秀发更飘逸 / 156

内调外养，秀发飘逸迷人 / 157

第二节 吃出美丽，把营养吃进头发里 / 159

黑豆，其貌不扬的美发佳品 / 159

猕猴桃，奇异的护发“卫士” / 160

核桃仁，让头发更乌黑油亮 / 161

何首乌，天然的黑发中药材 / 162

第三节 精油发膜DIY，自己的美事自己做 / 164

洁发去屑本草洗发水 / 164

去屑·洗发赋垢水 / 164

去屑·茶树精油去屑护发水 / 164

去屑·陈醋去屑水 / 165

润发泽发本草精油 / 165

润发·黑芝麻护发油 / 165

润发·零陵香发油 / 166

润发·乌梅护发油 / 166

生发防脱本草发膜 / 167

脱发·桑白皮防脱方 / 167

脱发·侧柏叶生发方 / 167

脱发·姜汁生发方 / 167

脱发·香浓椒酒生发剂 / 168

第四节 经络美发，手指按出好发质 / 169

头部按摩，让你的秀发轻柔飘逸 / 169

穴位按摩，益气血而美秀发 / 170

第九章 美颈——露肤季节，成就肩上风光

第一节 心亏肝郁，颈部肌肤暴露你的年龄 / 175

脖子比面部更容易形成皱纹 / 175

生活细节导致颈纹丛生 / 176

第二节 吃出美丽，颈部打皱食疗药膳 / 177

药膳·阿胶红枣露 / 177

药膳·清蒸枸杞鸽 / 177

药膳·黄花菜炖猪蹄 / 178

第三节 本草颈膜 DIY，坚持护理塑造俏丽美颈 / 179

美颈·蛋黄橄榄油颈膜 / 179

美颈·果蔬汁颈膜 / 179

美颈·土豆橄榄油颈膜 / 179

美颈·珍珠粉牛奶颈膜 / 180

美颈·羊奶颈膜 / 180

第四节 经络美颈，每周一次自我按摩法 / 181

颈部按摩，疏通颈部经络 / 181

穴位按摩，缓解颈部肌肉疲劳 / 182

颈部美容操 / 182

第十章 丰胸护乳——内调外养，没什么大不了

第一节 补血益气，美乳健康两不误 / 185

乳房发育与脏腑气血的关系 / 185

乳房发育不良的先天性原因 / 185

乳房发育不良的后天性原因 / 186

第二节 吃出美丽，不同年龄段的丰胸食谱 / 188

青春期少女，补充营养促进乳房发育 / 188

成年女性，益气补血乳房更丰满 / 189

35 岁以上的女性，食疗避免乳房过早下垂 / 190

第三节 运动丰胸，精选 4 种丰胸运动 / 192

仰卧扩胸式 / 192

俯卧抬臂式 / 192

棍棒式 / 193

简易棍棒式 / 194

第四节 经络丰胸，婚前产后丰胸对号入座 / 195

不同年龄女性的按摩要点 / 195

丰胸穴位按摩法 / 196

第十一章 瘦腰细腿——塑造凸凹有致的身体曲线

第一节 脾胃好一点，身体健康瘦一点 / 201

身体肥胖只因痰湿引起 / 201

调养脾胃让身材更匀称 / 202

第二节 吃出美丽，减肥塑身需分型论调 / 203

胃热痰淤型肥胖的饮食调养 / 203

脾虚湿阻型肥胖的饮食调养 / 205

肝肾两虚型肥胖的饮食调养 / 206

第三节 运动塑身，消除赘肉塑造迷人曲线 / 208

扩胸运动，燃烧背部脂肪 / 208

腰部健美操，赶走“游泳圈” / 208

下蹲运动，塑造完美翘臀 / 209

运动瘦腿，结实腿部肌肉 / 209

第四节 经络减肥，紧实肌肉在家自己DIY / 211

排水按摩，动动手指赶走水湿 / 211

穴位按摩，赶走赘肉没商量 / 212

按摩耳穴，拿拿捏捏也减肥 / 213

第十二章 护手美甲——健脾养肝补肾，造就一双纤纤玉手

第一节 呵护“第二张脸”，纤纤玉手才是优雅的名片 / 217

健脾益气血，饮食调养成就玉手 / 217

柔软润滑的手才是美丽的手 / 219

补血泻火养肝，指甲粉嫩有光泽 / 220

用心养护，指甲更坚固 / 221

第二节 手指运动，让你心灵手更巧 / 223

动动手指，让你手指更灵活 / 223

排毒手指操 / 224

职场美女，常做简单护手操 / 224

第三节 经络按摩，柔若无骨美更白 / 227

手部穴位按摩 / 227

局部按摩 / 228

第四节 本草手膜 DIY，贴出白皙细嫩的玉手 / 230

手部美白 DIY / 230

美手·鸡蛋蜂蜜手膜 / 230

美手·牛奶蜂蜜美白手膜 / 230

美手·牛奶香蕉美白手膜 / 230

美手·白萝卜蜂蜜手膜 / 231

美手·青瓜皮护手膜 / 231

美手·芦荟手膜 / 231

坚固指甲 DIY / 232

美手·橄榄油指甲膜 / 232

第十三章 足部护养——美丽始于足下

第一节 足部，人体的“第二心脏” / 235

脚是人体健康之“根” / 235

影响脚部美丽的几个隐患 / 236

足部护理：泡足+按摩+修脚 / 237