



# 《本草纲目》 中的女人抗衰老 养颜经


李 玥 著

30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。《本草纲目》教你如何从头到脚、由内而外地抗衰老养颜，塑造完美自己。看四季更迭，时光流逝，你依旧是身段柔和，黑发如瀑，肌肤似雪，眼神明媚，笑靥如花。不想做黄脸婆，从现在开始宠爱自己，做有韵味、有气质的时尚丽人！



《本草纲目》  
中的女人抗衰  
养颜经

李玥著

 贵州科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的女人抗衰养颜经 / 李玥著. —

贵阳: 贵州科技出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0112 - 2

I. ①本… II. ①李… III. ①《本草纲目》 - 女性 - 美容 - 基本知识 IV. ①TS974.1②R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 115084 号

## 《本草纲目》中的女人抗衰养颜经

李玥 著

---

责任编辑 李艳辉 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

字 数 256 千字

印 张 16

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0112 - 2

定 价 32.00 元

---



## 前言

在没有名牌化妆品的古代，美女们如何维持白里透红、水嫩细滑的皮肤呢？一波接一波的美容风暴给了我们答案：中医内调就是最适合东方人体质的保养良方！

不知你是否发现，许多女明星看起来都很年轻，却不如周慧敏有味道。周慧敏是女人中难有的绝品。看到她你会惊叹，因为，在她的脸上和身体上，一点都看不出一个40多岁女人应有的痕迹。周慧敏从来没去过美容院，难道真的是天生丽质？其实是因为她每天都会研究和实践各种护肤书籍介绍的方法，这其中就包括利用中医方法进行保养。

有人说，30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。无情的岁月终将把红颜消退，这是谁也抗拒不了的自然规律，但如果女人善于保养，从头到脚、从内到外进行抗衰养颜，这又会是另一种境况了。

聪明的女人会宠爱自己。懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资青春和美丽。对于女人来说，投资青春、远离衰老是一项永不亏本的买卖，只要下足了功夫，并且方法得当，就能得到回报。

比如，人们常说：“女人的一半在头发”。头发是女人的性感武器，是女人的第二张脸。女性只有认真调气养血，补水滋润，靓发就能演绎不老风情，增添无限的风韵和魅力。又如，古有用香肩玉臂来形容韵味十足的女人，然而，在现代女性中肩膀酸痛的情况却很常见，这大概是从颈到肩的肌肉不好所造成的。加上工作生活中一些不好的姿势习惯，加重了肌肉的负担，这样就使肩部酸痛更为严重。但如果按照中医的保养方法，就可塑造一抹香肩，点缀靓丽人生。此外，有些女性无论怎么打扮，看上去都是脸色发黄、虚弱无力，令整体形象大打折扣。中医认为，女性气血充盈则面色红润，神采奕奕，气不足则肤色没有光亮，血不足则肤色失去红润，机体没有足够的营养物质滋养，肤色也会变得晦暗无光。但是，只要女性肯下功夫补气养血、调理五脏六腑，“养于内、美于外”，定会使自己从内到外散发延绵不断的美丽。

男人都喜欢有品位的女人，品味来源于女人味，女人味来自于女性的身姿之美。身段柔和、如瀑黑发、似雪肌肤，再加上湖水般宁静的眼波、玫瑰样娇艳的笑容。而这一切都离不开女人从内到外，从头到脚的精心修养。

大自然的万物都随着四季的变化而变更。人的身体同样也随着四季的周而复始而发生微妙的变化。如果女性春养生、夏养长、秋养收、冬养藏，顺时而养，就能使女人成为《诗经》里“手如柔荑，肤如凝脂”的美人，以及唐代词人韦庄笔下“皓腕凝霜雪”的垆边女子，拥有如丝般光滑、如脂般嫩白的肌肤。

本书以自然为本，将天然之灵气与精华和女人的身心完美地融为一体，达到美人如花的天人合一境界。本书以传统《本草纲目》的智慧助现代女性抗衰养颜，介绍了上百种抗衰养颜秘方：用人参驻颜去老；以当归健康肤色；龙胆草的美白奇效；薏仁嫩白肌肤不打折……

以中国古老的中医养生智慧静养身心，以时间的流逝积淀美丽，让岁月了无痕。一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有修养的女人定不会随着岁月流逝而渐失光泽，只会越发显得耀眼迷人。

调节情志，静心养颜，延缓衰老，走向优雅、精致、华丽的人生佳境。女人，应该是一条永远亮丽的风景线。笑看岁月，美丽依然……

# 目 录

## 上篇 从头到脚,留住花样年华

### 第一章 美丽从头开始,靓发演绎不老风情/3

- 1.1 补气养血,如云秀发焕发青春风采/3
- 1.2 营养调剂,黑亮色泽演绎女人魅力/7
- 1.3 天然油脂,飘飘长发不再分叉/12
- 1.4 补水滋润,弹力彰显清新靓丽/15
- 1.5 敛阴护阳,遏制头屑,凸显发质/19

### 第二章 岁月不留痕,面部保养弹出美丽乐曲/22

- 2.1 旺眉,俏丽美眉散发动人光彩/22
- 2.2 消除“熊猫眼”,顾盼生辉迷煞人/27
- 2.3 保养耳朵,形象加分让美丽常在/32
- 2.4 去“黑头”,玲珑秀鼻艳醉人/37
- 2.5 “唇”情女人,一点嫣红最销魂/41
- 2.6 皓齿微露,让女人看起来更迷人/45
- 2.7 战“痘”,新鲜魔法新鲜人/48
- 2.8 汉方面膜,敷出红颜水美人/52

### 第三章 颈、肩、手美丽一线牵,粉拳秀臂赢天下/55

- 3.1 抹平皱纹,健康颈部撑起无限美丽/55
- 3.2 塑造一抹香肩,“零缺点”惹人浮想联翩/59
- 3.3 润滑养护,让女人双手似绸之柔/62
- 3.4 美甲,片“甲”之地也精彩/66
- 3.5 修炼玉臂,为女人的优雅点睛/70

### 第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动,绽放不凋零的青春/73

- 4.1 丰胸,傲人双峰最销魂/73
- 4.2 远离乳腺增生,健康活力美得放心/78
- 4.3 呵护子宫,美丽光晕从内散发/83
- 4.4 保护卵巢,保住女人的美丽/87
- 4.5 悉心呵护生殖系统,远离妇科炎症最美丽/91





## 第五章 修炼形体，“窈窕”淑女君子好逑/95

- 5.1 美背无痕，释放迷人光彩/95
- 5.2 纤腰，窈窕曲线不是梦想/99
- 5.3 圆翘修炼，打造美臀风情/105
- 5.4 瘦腿，匀称双腿塑造完美比例/109
- 5.5 保养膝盖，一“膝”之地为美丽添彩/113
- 5.6 玉足保养，步步留香/118

## 下篇 养必有方，保鲜女人的不朽之根

## 第六章 气血舒畅，创造女人不老的神话/125

- 6.1 养气，做最性感的女人/125
- 6.2 滋阴，美颜之花常开不败 /131
- 6.3 补血，优雅女性红润明艳/136
- 6.4 调血，使肌肤如锦似缎/141
- 6.5 睡眠养气血，越睡越美丽/145



## 第七章 安抚脏腑,美貌亦能无瑕可现/150

- 7.1 养心,元神归心自然容光焕发/150
- 7.2 健脾,好“脾”气让你美丽常在/155
- 7.3 养肝护肝,美颜脱胎换骨/160
- 7.4 养好“娇肺”,呼出你的健康来/164
- 7.5 补肾,为美丽加分再加分/170

## 第八章 顺时保养,春夏秋冬的驻颜灵丹/174

- 8.1 增强抵抗力,让美丽和春天一起苏醒/174
- 8.2 清热消暑,让容颜在夏日里怒放/180
- 8.3 除秋燥,收获健康和美丽/185
- 8.4 暖冬,让你的美与众不同/190

第九章 特殊时期的美丽处方,还你芙蓉面与好精神/196

9.1 告别痛经,女人“特殊日子”里的养颜经/196

9.2 调经,送你一脸好气色/203

9.3 怀孕,女人的第二次发育/208

9.4 产后保养,让美丽再现/214

9.5 更年期补气血,留住青春和美丽/218

第十章 调节情绪,留住花容月貌不是梦/223

10.1 情志养颜,做漂亮女人/223

10.2 不生气,面如桃花朵朵开/228

10.3 告别压力,释放被束缚的心灵/233

10.4 静心修炼,成就由内而外的美丽/237

参考文献/243

上篇 从头到脚，留住花样年华



……第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情

……第二章 岁月不留痕，面部保养弹出美丽乐曲

……第三章 颈、肩、手美丽一线牵，粉拳秀臂赢天下

……第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动，绽放不凋零的青春

……第五章 修炼形体，「窈窕」淑女君子好逑





## 第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情

人说，头发是女人的性感工具，也有人说，头发是女人的根；还有人说头发是女人的第一张脸……人们常说：“女人的一半在头发。”的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。

### 1.1 补气养血，如云秀发焕发青春风采



#### 女性生活馆

“美女的必备条件之一就是有一头浓密乌黑的头发。而我自己就属于头发比较稀少的那种，甚至有一段时间因为压力比较大，头顶都有一小块快秃掉了，那阵子真是郁闷。我买了很多维生素什么的吃，好像起色也不大。”36岁的陈小姐用哀怨的眼神向女朋友诉说着自己头发稀疏的苦楚。

生活中，越来越多的现代女性深受脱发、白发、头发稀疏等问题困扰，拥有一头浓密的黑发是很多女性的梦想。当头发发生不良状况时，表明人身体的脏腑功能正在减弱，身体健康亮起了红灯，进入了亚健康状态，人便会提前衰老。中医认为，气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着

女性的容颜状况，关系到女人一生的美丽和健康。

气与血构成了人体的两大类基本物质。气属于阳，血属于阴。气与血的形成，都源于水谷精微（我们饮食的有效成分，或营养）和肾精，二者又都是生命活动的物质基础。人体的气包括来源于父母的先天之精气、饮食物经消化后生成的水谷精气和肺吸入的自然界清气。气旺，则化生血的功能亦强；气虚，则化生血的功能亦弱，甚至可导致血虚。而血是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑，外濡皮毛筋骨，维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动。

女人如果气血不足，体质虚寒，就容易痛经，面色萎黄，头发干枯，皮肤干涩。所以，要想拥有一头乌黑亮丽的头发，首先要调节脏腑功能，补气养血，从人体的根基着手。气能生血，血为气母，气血运行正常，女人才能延缓衰老，保持一头青春靓丽的黑发。

### 《本草纲目》对你说

头发有它自己的寿命，长到一定长度，寿命到头了，它自己就老死，自然会脱落下来，这是一种正常现象。属于这种情况的掉发，任何人都有，而且是经常的。

但是，有一些掉发是病态性因素所致。以中年女性来说，比较常见的是秃顶，也就是俗称的“鬼剃头”。中医认为这主要有三种原因：一是血热伤阴，阴血不能上至巅顶濡养毛根，就会出现发虚脱落。二是脾胃湿热，脾虚运化无力，致使湿热上蒸巅顶，侵蚀发根，发根渐被腐蚀，头发则会脱落。三是食用了过多的甜食。甘类的东西是涣散的，经常吃甜食会影响肾的收敛功能，收敛气机减弱就会造成头发脱落。

中医有“发为血之余”和“肾为精血之源”之说，讲的就是头发的荣枯润泽与身体中血的盛衰和肾气的强弱息息相关。头发的浓密与否也与肾



有关。肾主收敛，如果一个人肾气的收敛能力比较好，头发就又黑又浓；反之，如果肾虚，气机不能很好地收敛，就容易掉发。

**本草美颜方：**《本草纲目》把头发作为诊断疾病的一个依据。头发稀疏可以从饮食上做些调理，注意选择一些益气补血和补脾健胃的食谱。通过补气养血不仅可以使女人秀发如云，而且可以延缓衰老，使女人从内到外焕发青春风采。

1. 取芡实 10 克、薏仁 10 克、莲子肉 10 克、山楂肉 6 克、淮山药 10 克、粳米适量，作药膳食用。（《本草纲目》记载，山楂主治肠风下血，莲子肉交心肾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损。）

2. 黑芝麻适量炒熟、研粉，与等量炒熟的面粉混合，用开水调成糊状，可加些红糖调味，每日吃一次。（《本草纲目》记载，黑芝麻润燥滑肠，滋养肝肾。）

3. 红枣或黑枣 6~7 枚、鸡内金 3 克，水煎饮汤食枣。（《本草纲目》记载，红枣性温、味甘、无毒，枣能补脾养胃，健运中气，与人参的功效相差不远。）



## 这样做女人最美丽

### 选择适合自己的发型

1. 头发稀少的女子，最适宜的是短发型。头顶的头发要剪成分层，以掩盖稀少的头发，使头发显得丰满一些。如果头发纤细，也需用分层剪发的方法：头顶分两层，两侧发稍长，背后发更长，发脚平剪以示丰满。

2. 美容专家介绍，烫发能使头发显得丰满些，但不少头发纤细者往往找不到理想的护发品，唯一的办法是用一撮头发做试验，看看需要多少时间烫发效果最佳。烫发时分界不要呈直线，最好是呈 Z 形线，以免头发干后露出分界不雅观。



3. 吹干头发时最好向前垂下，把头发吹离头皮，这样头发就显得有分量。若不用吹风筒，则洗发后不要立即梳理，以免湿发紧贴头皮。

此外，应用双手胡乱在头上向上搔撩，或用手在头顶旋转式摩擦，使头发显得蓬松，等头发干了之后再梳理。若有“分器”，用吹风筒吹发更适宜，因为吹出来的风不会集中在一点，头发看起来也显得多而自然。



### 美丽开心一笑

女儿告诉妈妈，因为妈妈反对她和男朋友恋爱，她的男朋友服安眠药自杀了。

母亲一惊：“自杀啦？”

女儿说：“还好，他吃错了药，没死。”

母亲说：“我早就说过，他这个人马马虎虎，大大咧咧，成不了大事。你看，连这点小事都搞错，怎么能托付终身呢？”