

周铮◎著

『千金方』里的

女人养颜养生经

「千金方」是「药王」孙思邈集数十年精力编写的经典之作，是中国最早最著名的养生宝典，是现代中国养生学说的基础。本书撷取了「千金方」中最实用、最精华的部分，传授最权威实用的女人养颜养生经，让你由此拥有美丽健康的人生！

最通俗的中医理论与最便捷实用的养生养颜指南



尘封千年的药王养颜养生秘术大公开
女人健康一生、美丽一生的美颜圣典
中华药王告诉你
成为不老美女的秘密武器



中国妇女出版社

『千金方』 里的

女人养颜养生经

周铮◎著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

《千金方》里的女人养颜养生经 / 周铮著.

—北京:中国妇女出版社,2012.10

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0495 - 4

I. ①千… II. ①周… III. ①《千金方》- 女性 - 美容②《千金方》- 女性 - 养生(中医)
IV. ①R289.342②TS974.1③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 215791 号

《千金方》里的女人养颜养生经

作 者:周 铮 著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:魏 可

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:170 × 240 1/16

印 张:14.5

字 数:230 千字

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0495 - 4

定 价:29.80 元



PREFACE

雪肌凝脂，云鬓修眉，丹唇皓齿，明眸善睐……美丽，永远是女人一生的追求，永远和女人有一世的约定。“粉雕玉琢”，“吹弹可破”，这样的肌肤即便是再高超的化妆技术也无法换得，这是借助于中医膏方、药膳神奇的魅力，塑造来源于自然的恩泽眷顾及传承的经典，成就由内及外的气质。顺应四时，濡养五脏，收敛情志，带给你在喧嚣中一份独特的宁谧的心境，一种超脱的养颜养生格调。

“药王”孙思邈穷其一生著成《千金方》，开创了中国第一次将妇科单列成书的国医典范的先河，书中详尽讲述了女性各个阶段的健康情况，并提出了“治未病”的理念，即“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，讲求“药补不如食补”的原则，对现代女性养生养颜有着很好的指导价值。

在本书中，作者以“美颜圣典”《千金方》为主线，从现代女性最为关心的养颜养生问题着手，阐述了如何解决困扰现代都市女性的各种小“麻烦”、大“问题”，旨在帮助女性朋友打造曼妙动人的身段、塑造优雅迷人的气质，延缓衰老，以贴心的语言、丰富的内容，为广大女性朋友介绍最权威、最实用的养颜养生之道。

● 谨祝天下女性都能拥有健康和美丽！



目

录

第一章

揭“发”你的美丽

001

——《千金方》秀发呵护百分百

- | | |
|--------------|-----|
| 气血充盈，从头一直美下去 | 002 |
| 调理脾肺，还秀发清爽 | 005 |
| 养肝疏郁，还秀发健康强韧 | 009 |
| 补肾填精，秀发美丽的基础 | 012 |
| 内调外养，告别脱发困扰 | 016 |
| 抚平秀发的伤痕 | 019 |
| 慎养头皮，锁定头屑不懈怠 | 023 |



第二章 美丽肌肤水当当 027

——《千金方》帮完美女人找回无瑕肌肤

- | | |
|------------------|-----|
| 水女人由内而外润出来 | 028 |
| 完美净肤，水样肌肤的源泉 | 031 |
| 醒肤嫩颜，极致细滑新体验 | 035 |
| 巧用蔬果，唤醒白里透红小美肌 | 039 |
| 草本亮颜，塑造完美无瑕瓷娃娃 | 043 |
| 修颜紧实，与粗大毛孔战“痘”到底 | 047 |
| 防守兼顾，粉嫩佳人早下“斑” | 051 |
| 轻描细润，营造水盈嘟嘟唇 | 055 |

第三章 要健康更要玲珑有致 061

——《千金方》帮你全方位塑造“S”曲线

- | | |
|-----------------|-----|
| 甩掉油膘秀出轻盈小蛮腰 | 062 |
| 一瘦再瘦变身小脸美女 | 066 |
| 性感尤物的傲然挺拔之道 | 069 |
| 从“腹婆”到“腰精”的华丽蜕变 | 073 |
| 别让松垮臀部尽失你的美感 | 077 |
| 向恼人水肿肥腿说“拜拜” | 081 |

第四章 滋阴润燥，调理脏腑 085

——《千金方》让五脏六腑成为容颜的保护神

- | | |
|--------------------|-----|
| 呵护娇嫩心房，美丽花开不败 | 086 |
| 360° 呵护肝脏，娇艳无处不在 | 089 |
| 抚顺你的脾气，粉雕玉琢美自来 | 093 |
| 健肺祛燥，润出吹弹可破柔滑肌 | 097 |
| 荣养女人肾宝，青春容颜永驻 | 100 |
| 扫除万恶残积，为肠道造出美颜通路 | 104 |
| 保护人体“水利枢纽”，潇洒漫步到天年 | 107 |

第五章 容颜没有四季轮回 111

——《千金方》里的顺时保养秘籍

- | | |
|----------------|-----|
| 春意盎然好舒肝 | 112 |
| 让心脏“清凉”过一夏 | 115 |
| 告别秋燥，秋高气爽最收肺 | 118 |
| 冬季“藏”肾，这个冬天不怕冷 | 122 |
| 夜卧早起，舒展春季困倦 | 126 |
| 夏季养生重在顺应阳气的充盛 | 129 |
| 秋三月，小美女的驻颜收敛之道 | 133 |
| 严冬里，做个温润的小女人 | 136 |



第六章 特殊时期最特别的爱 141

——《千金方》助你平稳度过生命敏感期

- | | |
|----------------|-----|
| 细心呵护每月相约的“大姨妈” | 142 |
| 经期不痛月月轻松 | 145 |
| 调养身心，好孕有约 | 149 |
| 幸福健康怀孕40周 | 152 |
| 新妈妈巧释产后甜蜜负担 | 155 |
| 更年期也可以调出如此魅力 | 159 |
| 粉嫩俏佳人是这样补出来的 | 162 |

第七章 给身体“大扫除” 167

——《千金方》帮你做个无毒女人

- | | |
|--------------------|-----|
| 拯救肌肤，不做“小毒妇” | 168 |
| 定期去角质，绽放肌肤年轻光彩 | 171 |
| 沐浴排毒，缔造纯净水灵肌肤 | 175 |
| 饮水排毒，体内轻松“大扫除” | 179 |
| 食疗排毒，窈窕女人一生的养颜养生功课 | 182 |
| 清肠道，排肠毒，一身轻松 | 185 |

第八章 不把年龄当问题 189

——《千金方》让延迟衰老变得就这么简单

- | | |
|-----------------|-----|
| 梳妆台前一百次，不如一次纯花粉 | 190 |
| 巧妙破解肌肤小“皱”语 | 194 |
| 女人终身不老的小秘密 | 197 |
| 别让颈纹出卖了你 | 201 |
| 松弛是最隐秘的衰老痕迹 | 204 |

第九章 用天然药方治百病 207

——《千金方》让女人将常见病一扫而光

- | | |
|------------------|-----|
| 消除乳腺小核，唤回健康乳房 | 208 |
| 调好“带下”问题，做清爽女人 | 211 |
| 告别“熊猫眼”，再现灵动明眸 | 214 |
| 寻回“婴儿”睡眠，打造梦幻睡美人 | 217 |
| 不做“白发魔女”，要回乌黑亮丽 | 220 |

揭“发”你的美丽

——《千金方》秀发呵护百分百

- 气血充盈，从头一直美下去
- 调理脾肺，还秀发清爽
- 养肝疏郁，还秀发健康强韧
- 补肾填精，秀发美丽的基础
- 内调外养，告别脱发困扰
- 抚平秀发的伤痕
- 慎养头皮，锁定头屑不懈怠

气血充盈，从头一直美下去

拥有一头锦缎般亮泽、瀑布般顺滑的秀发是万千女性的梦想。飘逸的秀发为女性平添了不少姿色，而完美的女人更是懂得美丽从“头”开始。

《千金方》认为：“发为血之余，血盛则发润，血亏则发枯。”头发是由血之余气滋养的，人体内气血充盈旺盛了，头发才能柔顺润泽，一旦气血亏虚，头发就会出现干枯、稀少、分叉等现象。而“气为血之帅”，在体内气血储备充盈的前提下，有气的带动才能保证血不断有规律地运行，从而上注于肺，通贯在血脉之中，畅达全身。

顾名思义“气血”是指气与血相辅相成。仅有血而无气的推动，则血凝不行，形成淤血；仅有气而无血的运载，气就无所依靠，就会涣散不收。气血是人的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发皮肤都必须依赖气血的滋养，没有气血也就没有生命。气血不足，就如同树木失去了养分，怎能枝繁叶茂？气滞血淤，好似根茎腐烂，又怎可奢求树叶青翠欲滴？

许多爱美的女性经常抱怨皮肤粗糙、头发枯黄、掉发，她们对着镜子慨叹岁月不饶人，将钱大把大把地砸进美容美发机构，结果换来的仅是短暂的“保鲜”，过不了一个星期，又恢复如前。其实，皮肤粗糙、头发枯黄这些症状可归罪于气血失衡。气血失衡，气不能将血液按时送到头部皮肤，头发缺乏营养物质的滋养，当然就会粗糙、枯黄，头发吸收不到营养，自然会脱落，倘若气血发生病变，甚至还会出现白发、脱发等疾病。



因此，真正的美发应该从调理气血开始，而聪明的女人应该善调气血，懂得适时补给身体必需的“养分”。

翻开古今养生文化的典籍，数之不尽的食补、药膳、膏方跃然纸上。名家推荐、“传世”经典等，百家争鸣，各抒己见。《千金方》认为，乌发黑发的良方颇多，而中药、膳食调养都不失为好方法。想要乌黑亮泽的秀发，补血益气必不可少。而身边唾手可得的食材、药材，蕴涵着丰富的“养生智慧”。

黑芝麻：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，还富含头发健康所必需的维生素A、维生素D、维生素E、卵磷脂，具有乌须黑发、养颜活血的功效。炒着吃、做成糕点或者制成芝麻糊都不失为一种好办法。

何首乌：有补肝益气、养血祛风、健美延年的功效。《开宝本草》中称其能“益血气，黑须发，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”。何首乌入药、做粥，常吃有使人面色红润、头发乌黑的作用。但此处所取补益黑发的一定要用制过的首乌，忌用生首乌，因为生首乌不具补益及美容作用，更偏重于通便解毒。

在此为各位爱美的姐妹附上一道味道鲜美，又能益气补血的“首乌炖山鸡”：

何首乌用清水洗净、放入铝锅内煮2次，共收药液20毫升。山鸡去毛，剖腹去内脏，洗净去骨，切成丁，冬笋和青椒切成丁，鸡蛋去黄留清。蛋清加入豆粉，调成蛋清豆粉糊，用一半加入少许精盐将山鸡丁浆好，另一半同料酒、酱油、味精、首乌汁兑成液汁待用。净锅置火上，注入菜油，烧至六成热时下鸡丁过油滑熟，随即捞入勺内待用。锅留底油，加入鸡丁、冬笋、青椒，倒入液汁勾芡，起锅装盘即成。

山鸡炖制的鸡汤还能帮助各位姐妹滋阴养颜，助皮肤细腻光润，何不试试呢？

猴头菇：富含高蛋白、低脂肪、矿物质和维生素，含有人体所必需的各种氨基酸，其营养价值很高，对头发的生长有很好的促进作用，是出色的美发食品，多食对人体有裨益。《千金方》中提及一道“奶汁猴头菇”，不仅

奶香浓郁，更将猴头菇独有的养生价值发挥得淋漓尽致。

做法：取原料猴头菇，洗净，切成大片，下入沸水中煮熟，待用；锅内放适量纯牛奶和高汤，用盐和鸡精调味后，放入猴头菇，煮开后勾薄芡，即成。奶香四溢的一道菜，不仅营养价值高，而且简单易学，还能勾起姐妹们的食欲呢。

枸杞：含有多种微量元素以及钙、磷、铁等，还有美容必需的维生素，特别是维生素A和维生素C含量很高。用枸杞泡茶喝或者用它的提取物进行护发，就能使头发乌黑发亮，防止脱发，对人体因维生素及微量元素缺乏而引起的白发、面色苍白、皮肤干燥等都有显著疗效。此外，枸杞对斑秃也有很好的疗效。小小的枸杞，蕴藏着大大的药用秘密，怎能轻易错过。

好的食材、药膳的确能够补益气血，但是不是每天吃饱喝足，鸡鸭鱼肉、蔬菜水果一应俱全摄入，就肯定能气血充盈，容光焕发呢？答案是否定的。现代生活盲目的过度饮食、快节奏的工作压力、不规律的作息时间、不正常的的生活方式往往会损耗人的气血，并且对气血的再生造成影响，导致气血不足、气血不畅，而吃得多运动少更是使体内毒素堆积，不能及时排出体外，造成气血淤塞。因此，既要补足血气，更要确保气脉攒动通畅。

如何确保气脉攒动通畅？《黄帝内经》认为动以养形，静以养神，动静结合才能“形与神俱，而尽终其天年”。运动能促使人体气血充盛、百脉通畅，能够增强人体之气，使之畅通无阻，从而提高人体抗病能力，使得机体强健而祛病延年。而保持心神宁谧专一，能使脏腑之气机协调，真气充沛，形体强壮而无病患。因此，唯有动静结合，才有利于气脉绽放“活力”。当然，这里所说的运动应以“形劳而不倦”为准则，而静也并非绝对意义上的静止，“宁谧专一”亦并非不动而是不妄动。

运动加速血液流通，气脉通畅，让你“热血沸腾”。散步、游泳都不失为好的运动方法。然而没有一蹴而就的方法，唯有坚持不懈的运动。三天打鱼两天晒网的姐妹们渴望通过个把小时的运动来调节气血的通畅，那只是天



方夜谭。忙碌的现代人在工作之余倘若在补血益气的同时，每天能抽出一两个小时散散步、打打球、游游泳等，长此以往定能获得“气血通，人面桃花相映红，秀发如黛丝丝柔滑”的效益。

美颜小贴士

补血乌发圣品——黑豆

黑豆，又名乌豆，内含丰富的蛋白质、多种矿物质和微量元素，尤其是维生素E与B族维生素含量甚高，维生素E含量比肉类高5~7倍，是不为大多数人所知的补血乌发圣品。黑豆的活血补血及利水滋阴功能极强，并且不含胆固醇，经常食用黑豆可驻颜乌发，还能软化血管、促进血液循环，调理胃肠道功能，使皮肤变得白嫩。古代诸多药典都记载着黑豆的神奇功效，而著名的美容药品七宝美髯丹，主要的成分就是黑豆。为自己磨制一杯醇香的热黑豆浆或者来杯黑豆醋冰饮，既能清热解毒，又能乌发补血，更能驱散一身的疲倦。

调理脾肺，还秀发清爽

日常生活中，我们总会看到，一些女性朋友的头发看似又细又软，但仔细一瞧，油腻腻的头发立刻为她的印象分打了一个超级折扣。可是明明昨天刚洗过头发，今天却被人善意提醒：“嗨，你是不是该洗头了”——真尴尬！

拥有一头清爽靓丽的头发是众多爱美女性的追求，殊不知头皮是人体中最易脏的地方。每一根头发都牵扯着与其相连的皮脂腺，这些皮脂腺不断分泌出头油来“滋润”头发。如果皮脂腺分泌过于旺盛，不仅让头发显得黯淡无光，枯黄干燥，头痒难忍，更是让发质受损、头屑增多、细菌滋生、散发异味，严重的还会造成糠状秃和油秃。那么为什么好端端的头发会变得如此油腻呢？

这是因为，“气”和“血”是构成和维持人体生命活动的基本物质，也是秀发的营养支持。唯有气血通畅才能使生命力旺盛，如果出现气血不畅，各种状况就会随之出现。而气的生成来源于先天精气、饮食中精气及自然界的清气通过肺、脾、肾等脏器生理功能活动综合作用，而水谷精气和自然界的清气均来源于后天，主要通过肺和脾的生理功能活动而来。血则一方面来源于先天之精气所化，另一方面则是由脾将其消化的水谷精微上输于肺，与肺吸入的清气相结合，通过肺的气化而生成。因此，脾和肺在人体后天气血来源方面起着至关重要的作用。

《千金方》认为：“脾主升，运化水谷精微，乃气血生化之源。”故亦被称为“仓廩之官”、“后天之本”，而“肺主肃降，将吸入的清气和由脾传输至肺的津液及水谷精微向下布散”。《薛生白医案》也记载道：“脾为元气之本，赖谷气以生；肺为气化之源，而寄养于脾者也。”此时倘若脾气输布太过，而肺气过虚，下降功能不够，两者就出现了不和，则给人体带来了一些伤害，而这些伤害最初就体现在头发上，人体油脂往上飘，致使头发出油过多，过度油腻。

古代医学家有一句格言“脾旺百病除”，意思是说即便是有病的人，如果脾气旺盛，食欲就正常，疾病就容易康复；反之，原来无病的人，由于脾失健运，使气、血、精的化生不足，毛发失养，就会枯槁、脱落，也就很容易患上疾病。肺主皮毛，肺气充盛正常者，则腠理实，皮毛润泽，反之则皮毛憔悴枯槁。因而，健旺脾肺，使之相互促进、共同发展显得尤为重要。

善用生活中的食材，让各位烦恼的姐妹们彻底与“油头”说“拜拜”，



健脾润肺。

山药：又名薯蓣、山薯、淮山药，有滋阴润脾、益肾补肺、滋养肌肤、使人健美的功效，是一种平价的滋补佳品。熬粥、煲汤时加入山药，抑或将山药磨成粉，同苦瓜粉一起用开水冲服，可以起到益气养阴、补脾肺的功效，对于脾肺不和所引起的头发油腻有很好的疗效。

家常山药糕：取干红枣300克、砂糖120克、山药500克、玉米淀粉适量。将红枣用开水泡软洗净去核，山药洗净去皮切段，把去核红枣和去皮山药放锅内蒸1小时，趁热撒上砂糖用勺子压碎拌匀，压碎的枣过筛成枣泥。蒸好的山药用勺子压碎，再放入搅拌机内打成泥，玉米淀粉放微波炉高火加热2分钟，山药泥团成团，表面沾上干淀粉，压成饼，放入枣泥，入月饼模子压出花型即可（记得压之前模子内部撒上少许熟淀粉）。

享受美味的同时起到健脾润肺、护发的效果，你心动了吗？

首乌粳米粥：取首乌60克，新鲜的粳米90克，大红枣10枚，红糖适量。将首乌、粳米、大红枣清洗干净，然后放入锅内加适量清水，用武火煮沸后，转为文火煲成粥，最后加入红糖，即可随时食用。

这道小吃将首乌的药用价值与粳米的润肺、生津功效结合，辅之以调理气血的红枣，长期服用可调节脾肺，从而达到乌发、益气血的美容功效。

太子参百合瘦肉汤：太子参100克，百合50克，罗汉果半个、瘦肉750克。将瘦肉洗净，切厚块。太子参、百合、罗汉果洗净放入煲内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲约2小时即可。

太子参性平，味甘、微苦，补肺健脾，益气生津。百合性甘、微寒，可润肺止咳、清心安神。罗汉果味甘、酸，性凉，有清热凉血、生津止渴、润肺化痰等功效。此道靓汤浓缩材料中的上乘精华，具有益气生津、健脾补肺之功效，对气虚肺燥而见咳喘气短、口干渴饮、咳嗽咽干者也有一定的作用。

我们已经知道脾肺不和是引起头发油腻的一个重要原因，那么要想控制头发出油过多就应该及早调节脾肺，使两者达到调和的程度，而调节好脾

肺，你就离摆脱头发油腻不再遥远。

然而现实生活中，不少女性朋友长期处于“快节奏、高强度”的工作氛围之下，倘若不懂得劳逸结合、调节情绪，势必会造成脾肺功能的不和。中医认为：“脾在志为思，思伤脾；肺在志为忧，忧伤肺。”思虑过多，会影响脾的运化功能；忧伤过度，则会影响肺的宣发肃降。因而日常生活中脾、肺的保养重点在于避免思虑过多，把握劳逸结合，工作时认真工作，工作外合理释放压力，凡事顺其道而行之，切莫强求。用愉悦代替忧伤，以坦然取代愤懑，以适当的宣泄缓解内心的压抑，合理调节情绪，如此才能达到由内而外的调养。

当然，造成头发油腻还有其他一些因素，如头发清洗方法不当，洗发水的选择不当，喜辛辣等刺激性食物，酗酒过度以及生活的不规律等，都可能会引起头发油腻。但这些都是次要原因，可以通过改正不良生活习惯、更换洗发产品来缓解。想彻底改善油腻头发，还是以调节脾肺为主，辅以适当的头皮按摩与太白穴的按摩（太白穴，人体健脾补肺的要穴，位于足内侧缘，第一跖趾关节后下方凹陷处。取定穴位时，可采用仰卧或正坐，平放足底的姿势），定能起到“锦上添花”的功效，助你告别油光，恢复丝般柔顺秀发。

美颜小贴士

健脾美容佳品——南瓜

南瓜，一种集食用与食疗价值为一体的平价蔬果，具有补中益气、健脾润肺、化痰排脓、驱虫解毒、治咳止喘、美容等功效。现代研究证明，南瓜中富含对人体有益的多糖、类胡萝卜素、维生素及人体所需的多种氨基酸，此外南瓜中特有“钴”的成分，能刺激人体造血，有较好的补血作用。多吃南瓜，还可助排毒通便，令肌肤丰美。