

梅若衡 编著

以内养外

内外兼修

不成美人不罢休

将美丽进行到底

美人天肌

中医美女的亲历养生美颜法



化学工业出版社



梅若衡
编著

美人天肌

中医美女的亲历养生美颜法



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本既时尚又传统的养生养颜书。

传统的中医养生养颜方法，结合了时尚的美容技巧；抛开艰涩难懂的中医理论，满眼可爱的手绘图片，让爱美的您一看就懂，一学就会。

本书作者是一位爱美的女中医，她结合自己学医、美容的经验，从根源上讲清楚了各种美容问题的庐山真面目，为您提供了无毒副作用、在家里就能操作的方法，希望您能从中轻松得到您想要的美容养颜大法。

图书在版编目（CIP）数据

美人天“肌”——中医美女的亲历养生美颜法/梅若
蘅编著. —北京：化学工业出版社，2012.10
ISBN 978-7-122-14724-0

I. ①美… II. ①梅… III. ①美容—中医学
IV. ①R275 ②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第142715号

责任编辑：肖志明 贾维娜
责任校对：吴 静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数237千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

老实说，我从小就没有立下救治万民的理想，长大后也没有下定靠行医来讨生计的决心。然而在兜兜转转几个光鲜亮丽的职业之后，我毅然决然地选择学医，这一番变化说出来常常让听者匪夷所思。实际上最初的原因很简单，说来惭愧，不过是“爱美”两个字。

女人为了美貌绝对可以“上穷碧落下黄泉”，用某女明星的话来说：只要能变美，就算是毒药也要喝。花钱自不必说，据不完全统计，2012年，我国仅护肤品一项年销售可达780亿美元之多。网上搜一搜，各式各样有用的、没用的、惊悚的、变态的美容潮流层出不穷。相比较而言，我为了“爱美”而改行悬壶济世，实在还算是非常传统而温和的手段。

因为家庭原因，我从很小的时候就开始与中医接触。然而让我悔不当初的是，当年我将医书只当是文学读物，还不如风水八卦之类的书籍印象深刻。如今我经历过健康的低谷，回头想想总感觉好似劫后余生。

从前的我在美容方面很少花心思。一来不热衷于涂脂抹粉，二来也算是天生



丽质，颇得老天爷厚爱。最严重的问题不过是生个痘痘而已，不去理它，过几天就好了，家里连一套完整的护肤品也凑不齐。

不过，那句话怎么说来着？出来混，迟早是要还的。

终于有一天，面子问题摆在我面前。年少时对身体的种种无知伤害，开始像雨后春笋般纷纷写在脸上。虽然暂时可以靠化妆遮盖，可是瞒天过海也瞒不了自己，害得我每天对着镜子心急如焚。女人追求美丽天经地义，可是如何追求却既复杂又让人伤脑筋。广告上的模特笑靥如花，可那昂贵的护肤品真的是装在瓶子里的奇迹？媒体上那么多美女现身说法各种偏方诀窍，为什么我试来试去效果却总是差强人意？

再坚定的女权主义者也不得不承认，女人的青春实在脆弱，经不起太多失误，养颜这件事，越先知先觉越会占尽先机。

大道至简，必然有另一条康庄大路通向彼岸，我必须找到它。

只有对生活抱有美好希望的女人才会纠结于外表的不完美。这不是虚荣，也不是肤浅，而是因为我们追求得更多！

老子在两千多年前就说过：“企者不立，跨者不行。”意思是说，踮起脚尖想站得高反而站不住，迈开大步想走得快反而走不远，当人太渴望看到结果的时候，反而欲速则不达。养颜这事绝对没法速成，我四处寻觅，其实一直在舍本逐末，原本想靠几个小偏方解决面子问题，结果却让我很失望。在经历无数经验教训之后，我又垂头丧气回到了中医。曾经只觉得那些医书经典文字优美，字字珠玑，现在再读却看到字里行间都闪烁着古人的智慧，一句句好像当头棒喝，提醒我曾经的无知、浮躁和莽撞。这一头扎进去，果然书中自有颜如玉。

我终于醍醐灌顶般地明白了，衰老完全可以得到延缓，女人最好的时光本不该走得那么匆匆。年轻美丽的容颜根本不需要我们花费大量金钱和时间，更不会以伤害身体为代价。东方的传统文化本来就将这秘密明明白白放在我们手心里，让我们美丽，而且持久。这才是最根本的、最有效的、放之四海而皆准的养颜法则。

如今的我，早已不再为了这张脸而焦虑上火。自己在亲手调养下慢慢美丽起来，连性格也变得更加平和。我不再惧怕衰老，因为我知道，虽然无法停止生命的脚步，但是我会缓慢而优雅地老去，永远比同龄人更年轻。

愿朱颜不改常依旧，不去虚度春与秋，对我而言，那便是最幸福的事了。

编著者
2012年夏

目录

80/20的养颜法则

001

神奇的80/20的养颜法则	002
补气血是女人一辈子的功课	005
饭要怎么吃才生气血（一）	009
饭要怎么吃才生气血（二）	012
少不养脾胃，老来徒伤悲	019
练一门守护美丽的护体神功	025
温暖的女人最美丽	032
身体健康的信号灯	039
关于气血充盈的小结	048
阴阳平和美丽生	049
阴虚vs.阳虚，现代生活下的美容难题	052
春生夏长，秋收冬藏	059
金木水火土，我的美丽我做主	068
你也说阴阳，我也说阴阳	073

美之道，二十四节气养颜大法

075

二十四节气养颜大法（总述）	076
二十四节气养颜大法（初之气）	080
二十四节气养颜大法（二气）	089
二十四节气养颜大法（三气）	097
二十四节气养颜大法（四气）	105

二十四节气养颜大法（五气）	113
二十四节气养颜大法（六气）	122
写在二十四节气之后	131

我要像宫廷奶酪一样的幼滑美肌

133

与敌共眠：潜藏身边的红颜杀手	134
美丽的肌肤不只停留在表面	139
只有健康的习惯才能孕育完美的肌肤	142
寻找消失的小脸美人	147
白，比日光灯还要白	152
不怕阳光！恢复白皙很简单	159
只要青春不要痘——我的战痘进行曲	164
化妆or不化妆，这是个问题	169

完美，就是要无懈可击

173

闪耀的秀发洗出来	174
梳出来的乌发明眸	177
泡脚泡出的美丽人生	180
窈窕纤巧就叫性感	185
永不反弹的减肥妙法	190

不可说的秘密

195

养颜其实要先养心	196
遇见光彩照人的自己	201
美丽心世界的自我修炼法	204

附录

211

美人兵器秀	212
-------------	-----

80/20的养颜法则





神奇的80/20的养颜法则

女人都爱美，不论年纪大小。

据妈妈说，在我两岁多的时候，她买了一块布料，想给我做新衣服。我拿着布料对着镜子比了半天，最后摇头说不要。妈妈很奇怪，问为什么，小小的我只回答了一个字：“土！”



后来我大学毕业，顺利进入奢侈品行业工作，得以一偿爱美的夙愿。有一次一个朋友来看我，店内正在准备打折，到处都摆满了服装，她那上幼儿园的女儿一进门就忍不住欢呼雀跃起来，还不停地拿起衣服往身上套，然后摆pose给我们看。

由此我深深认定了一点：女人爱美，不是因为虚荣，实乃天性也。

许多人都说“世上只有懒女人，没有丑女人”，这话我不同意，懒女人并非都是丑女人，只要她够聪明，花最小的工夫即可收获最大的效果，嘿嘿，所谓事半功倍是也。

养颜毕竟是女人要做一辈子的功课，如果爱美变成一种负担，这个过程就不好玩了。这账我是这么算的：如果皮肤细嫩白皙，我就算不化妆也可以出门见人；如果我的身材妙曼有形，我就不必在商场千挑万选，套个麻袋应该也很漂亮。省心省力省钱省时间，多划算啊！

什么化妆品啊时尚潮流啊，不过是表面文章。我要探究的是美丽的根源。正所谓，知其然更要知其所以然。明白道理，才能从源头上解决各种问题。

✿ 拿什么保护你，我的青春

作为一个热衷于科学技术的人，我曾经非常乐观地认为：在我的青春即将

消失之前，人类一定能攻克衰老的难题。如今看来这个梦想恐怕要落空，与其默默等待不如主动出击，于是我在国外体检时顺便求助于医生，希望他能给我一些帮助。

“请问，衰老到底是怎么一回事呢？”我的双眼充满着期待，渴望医生能给点专业意见，或者内部消息也行。

“衰老啊，那是因为DNA在自我复制过程中出现偏差，偏差多了人就老了。”嗯，这个我听过，好像叫差误成灾学说，是医学界关于衰老的解释之一。看看，人家一张嘴就是这么专业。



“那我该怎么做才能避免这种偏差呢？”我按捺不住激动的心情，估计声音都在颤抖。

“这个嘛，大家都在研究啊！哈哈，谁要是找出结果就一定能拿诺贝尔医学奖了！”

敢情延缓衰老这事八字还没一撇呢。

我估计自己未必能等到抗衰老药物研制出的那一天，就算等到了，恐怕已经变成一个颤巍巍的老太太了，恢复青春是绝对没戏的。

我发现，西医就算尽职尽责，也只是针对病人的症状进行治疗，很少探究更深层次的问题。比如我每次生理期提前或拖后、日期拉长或缩短，医生都告诉我这是正常现象，因为女人随着年龄增长荷尔蒙会出现变化，可他却不说（抑或是不知道）为什么荷尔蒙会有这样的变化？这样的变化是好还是坏？对女人的身体有什么影响？让皮肤有什么变化？

西医讲究分工细致，大科目下再分小科目。如果脸上长了斑，家庭医生会把你转去看皮肤科医生，皮肤科医生会给你开祛斑霜，或者告诉你去做chemical peeling（化学脱皮），再不行就激光治疗，目的就是把斑减淡一点，可是过段时

间还会再长回来。而中医则完全相反，中医把人当做一个整体来看，脸上的任何问题直接体现的是身体内部的不和谐。同样的一块斑，中医会联系五脏六腑一起看，告诉你是因为肝阳上亢，还是肝肾阴虚，抑或气滞血瘀……不同的斑有不同的调理方法，通常见效稍慢，但基本不会复发。

中医的基础理论两千年都没有变。两千年啊！你可以说是中医一直没有发展，我倒觉得那更说明了这个理论的正确性，对的东西又何必要改？中西医根本是完全不同的两个系统，一个联系宏观宇宙，一个讲究细到基因。常常有人说中医不科学，科学不科学有什么要紧？疗效最关键啊！如果两千年的人体实验都不能为中医理论作证，那西医区区二三百年的临床观察又能说明什么呢？比起高科技仪器，我更相信自己身体的感觉。

✿ 80/20法则

经济学中有个著名的80/20法则。一位名叫帕雷托（Pareto）的意大利经济学家发现，80%的结果实际上由20%的因子所控制。仔细分析一下，世上的很多事情其实都在遵循80/20法则，比如说工作中80%的E-mail其实都是20%的联系人发给你的，再比如说考试前你得花80%的精力复习20%的学科。这个80/20可以说放之四海皆准，包括养颜。

决定我们容貌的因子很多，但是真正起主导作用的因子恐怕连20%都不到。如果我能够影响、改变，甚至控制这20%，其实就能够掌控80%的结果。

抛开遗传问题不谈，什么是决定我们外貌的最重要因素？我们脸色红润，头发乌黑，肤质细腻，身体柔韧……这些都是什么在起作用呢？经过无数失败和教训，我发现原因其实很简单，用八个字就可以概括：气血充盈，阴阳平和。

千万不要小瞧这八个字，这可是历代高人之保养真经，是以不变应万变的制胜法宝。

气血充盈说明你的身体里气和血不仅丰富充足，而且还能遍布全身，从五脏到毛孔都被气血所滋润和保护；阴阳平和则说明你的身体能够顺应自然，既不冷也不热，既不燥也不湿。不论养颜也好，养生也罢，做到这两点，你的身体就能达到一个最健康的状态，外在呈现出来的就是你基因允许范围内最美丽的形象。

谁都希望自己生出来就是天生丽质，“唇不点而朱，眉不描而黛”，“增之一分则太长，减之一分则太短”。可就算是丽质天成也难逃时间的摧残，想要恒久

美丽必须有恒心、有毅力，外加有脑子。牢牢抓住这两点内因，就会气血充盈，阴阳平和。



补气血是女人一辈子的功课

市面上关于养颜的书籍简直是泛滥成灾，好像突然间冒出无数专家，该吃什么，该搽什么，该买什么，该如何锻炼……让人看也看不过来。

我深信每位现身说法的美女都有自己的保养秘诀，也非常感谢她们乐意与大家分享。只是，人与人是有差异的，按照《医宗必读》的说法：我们天生体质就不同；年纪大小不同；身材胖瘦不同；性格缓急不同；财力强弱不同；所住地区天气寒热不同，气候燥湿也不同；每个人的问题轻重更加不同，就算是同一个人同样体质在同一地域，也会因为年月日时运气不同，而表现出不同的特点。好比说，有的人吃苦瓜可以排毒清火，有的人吃苦瓜就要拉肚子，有的人甚至还会一命呜呼。所以别人用之有效的方法，未必就适合自己。借鉴可以，但千万不能照搬。

不过，有一个方法却是人人可用，不必担心会有任何副作用，那就是补气血。

补气血这三个字听上去普普通通，连我写下来也觉得没有震撼效果，但这的确是最根本的抗衰老之法，是让女人美丽的三字真言（恨不得给这三个字加重！加黑！加感叹号）。

中医说：气为生命之根，血为生命之本。

我要说：气血就是人体现成的玻尿酸、五胜肽、传明酸、胶原蛋白、美白针、脉冲光……所有你敢想不敢想的美肤梦想，气血都能为你实现！各位捧着书的姐妹，还等什么？赶紧行动起来吧！

* 气血充盈，素颜才美丽

《黄帝内经》里说：“血气者，人之神，不可不谨养。”

血是有形的，主要滋养我们的身体。气是无形的，我们一刻也离不了。注意啊，这个气不是单纯的空气，而是一种源自我们身体内部，又与水谷精气和外界清气相混合的精微物质。气在身体里调节各个器官、经络、组织的生理活动，同

时形成一层隐形的保护膜，守卫身体抵御外界的各种侵害。

气和血相辅相成，关系很微妙很暧昧。中医认为：气为血之帅，血为气之母。一方面，气是血液前进的动力，能推动血液在体内流动循环，并且统摄血液不流溢出轨道之外。另一方面，血是气的载体，气附藏在血中，就不会涣散不收，同时，血液也为气的活动随时提供所需要的营养。

充盈是充满、充足的意思，形容事物的状态达到了所容纳的限度。人体要做到气血充盈必须满足两点：第一，要有足够的气血；第二，在充足的物质基础上，让气血遍布身体各处。

虽然女人最在乎的是脸，可实际上，脸只是身体的末梢器官，是身体气血供应的最后一站。一旦体内气血不足，身体会首先保护重要脏器不受伤害。脸不漂亮只是不好看而已，五脏六腑得不到气血滋养可是要死人的，这是我们身体自己的排序方式，不会因为我们的意愿而改变。换句话说，我们的脸面就是身体的反映，如果气血不充足，脏腑自己还不够用呢，气血必然不能上行到头面上来，也就无法达到“充盈”的效果，脸一定不好看。化妆虽然能够遮盖，可是涂抹得再漂亮，也不过是假脸一张嘛！



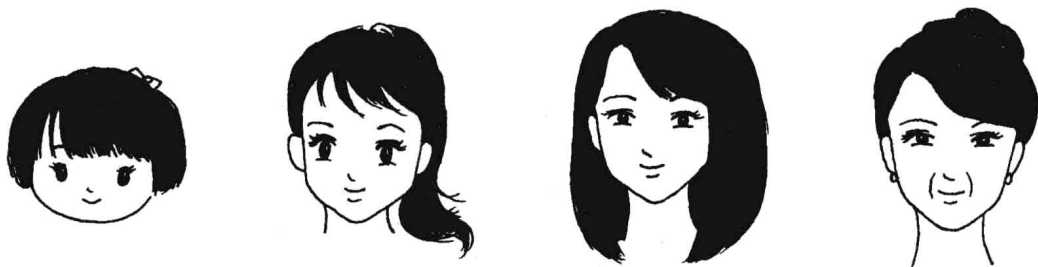
气血充足就等于资产丰富，可以生活讲究。气血不足就好像钱不够花，只能先保住最基本的生活所需。按照我们身体自己的排序，脸是最后才要考虑的。

通俗点说，气血就相当于我们的财产。我们手头宽裕，自然可以吃好的，住好的，环游世界血拼奢侈品。气血不足就好像钱不够花，只能先保住最基本的生活所需，无法再维持偌大的开销，这是一样的道理。

更何况女性禀阴柔之气生，每月来潮，再加上生育、哺乳，天生就容易气血两亏。我们的气血生来不如男性多，后天的消耗又大，如果不认真补足，很容易就成为黄脸婆。因此，要想拥有一张可人的桃花脸，必须记得随时为自己补充气血。

同样18岁的少男少女，女孩总是亭亭玉立；同样38岁的男和女，男人会有点发福，女人却明显已成妇人，看起来好像缺少滋润；而到了48岁，男人还是10年前的样子，最多肚腩大了一点，头发掉得多一些，女人却已现出老态，只能奔向手术刀求救。如果你不幸爱上一个和你同岁或者比你小的男人，你恐怕要多花几倍的力气才能避免若干年后，被人误认为是他姐姐，或更惨，是他妈妈的悲剧。

毫不夸张地说：女人的青春就是建立在气和血的基础上。只有当气血濡润到身体的每一个部分，五脏六腑才能按部就班工作，人才能健康，年轻不易衰老。从养颜的方面说，只有气血上得到头面，我们才能肤质细腻嫩滑，脸色艳如春花，才能乌发皓齿，光彩照人。更重要的是，只有人体气血充盈，我们才能够有效抵御自然界或人为的各种伤害，比如，空气污染、紫外线伤害、情绪变化等。所以真正的素颜美人都很在乎身体内气血的补给，这是最基本也是最有效的养颜方式。



要想和时光对抗，补足气血是关键！

* 人人都可以气血充盈

当我清楚地知道气血与这张脸的关系时，便决定将“补气血”作为人生必修课，不但时时记在心里，更要日日落实到行动中去。

一提“补”字，大多数人最先想起的就是各种保健品啊，营养品啊，滋补药膳啊，还有中药铺里一排排的饮片柜。市面上有很多养生食谱和中医书，还有一些美容书都在教人怎么补气血，可是绝大多数都是让人多食用具有补气补血作用的中药。我承认药材在一定程度上可以补益气血，但“是药三分毒”，药不能总吃，气血却得常补。

其实，如果我们了解气血是如何生成的，就知道补益气血是再简单不过的事了。

气和血是从哪里来的？怎么来的？

我们先说血。《黄帝内经》中说：“中焦……所受气者，泌糟粕，蒸津液，化

其精微，上注于肺脉，乃化生为血，以奉生身，莫贵于此。”意思是：我们的消化系统消化吸收食物和水，把没用的糟粕排泄出去，使有用的营养成分分泌出来，转化成了一种精微物质，这种水谷精微由脾输送到心肺，与肺吸入的自然界清气结合，在心气的作用下转化成血液。血液用以滋养周身，是人体最宝贵的东西。



那么气呢？《黄帝内经》又说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”意思是：人的上焦（也就是胸腔），有一种开放发动的力量，它能把五谷的精华宣散充实到全身，即使是最外层的皮肤和毛发，也受它的熏蒸而得到温暖润泽，好像雾露滋润草木一样，五谷的精华加上先天精气与外界吸入的清气相混合，就成为了我们所说的气。

从以上的叙述中可以看出：无论是血还是气，两者的生化过程中都少不了原料，没有原料当然也就没有成品。注意啊，这个原料可不是金尊玉贵的人参鹿茸，也不是药典和美容书籍里常常推荐的养血补气之物。它实在太普通了，就是我们吃进去的食物！食物在脾胃的运化下变成了水谷的精微，这便是化生气血的物质基础。

简单吧，原来吃饭就是为身体补益气血。怪不得有些女人想通过努力控制食欲，减少饮食去追求美丽总是一无所获，敢情是南辕北辙，从根儿上就错了。

在国外上大学的时候，与我合租公寓的是一位来自香港的女孩。那时我正青春逼人，除了功课，最在意的就是减肥，她却每天都认真给自己煮饭，还不嫌麻烦地煲美味汤水。我问她哪有那么多时间，她回答说“女人不养好易老”。她比我大几岁，皮肤偏黑，却细腻而有红晕，发丝柔软而有光泽，眼神明亮，精力充沛，说话声音很足，是典型的气血充盈的表现。可惜我那时没有往心里去（日后果然吃了大亏），不过倒是记下了这句话：女人不养好易老。

补气血是女人一辈子的功课，岁月是考官，每个人的成绩最后都写在脸上，赖也赖不掉。



饭要怎么吃才生气血（一）

* 跟着圣人学吃饭

中国人自古就知道食物是生成气血的原料。老祖宗有句话：民以食为天。说明吃饭很重要。

既然吃饭关乎生存和美丽，我决心把吃好每顿饭当做人生最重要的目标。什么？你说我太没志气。哎呀呀，真是冤枉，我这也是跟圣人有样学样！因为要说吃，最讲究的恐怕要属孔老夫子，他绝对称得上是养生家的表率。

孔老先生不仅要求饮食好，还吃得非常讲究。当然这个讲究不是要燕窝鱼翅大排场，孔夫子没那么恶俗，他是要吃对。对于吃这个问题，子曾经曰过：“食钮而蚀，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。沽酒市脯，不食。”

看看，多难伺候呢！

——食物变色了，变味了，他不吃（我也不吃）；

——鱼肉腐败了，他不吃（我也不吃）；

——粮食陈了，他不吃（我也不吃）；

——蔬菜不应季，他不吃（应季蔬菜是个什么东西）；

——烹调方法不对，他不吃（我们现在叫创新）；

——一切的方法不对，他不吃（怎么切不都是切嘛）；

——没有配套的酱汁，他不吃（创新懂不懂啊！Fusion！混搭）；

——外面买来的酒肉他也不吃（我们现在在谈生意谈项目拓人脉套交情可几乎都在饭



店进行呀)。

在那样一个物质条件不丰富，人均寿命只有30多岁的年代，孔老先生凭借着如此挑三拣四的饮食习惯竟然活到了73岁高龄，看来孔老先生的确掌握了食物养生的秘诀！如果我们承认孔老先生的做法是正确的话，是不是要好好反省一下自己了？

药王孙思邈在《千金食治》中说：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”食物是气血生成的原料，没有原料哪里会有成品？更何况，食物性平，适合长期大量食用，比药物更加安全有效。饭吃好了，气血才足，人才能从内而外焕发光彩。

* 要营养，更要能量

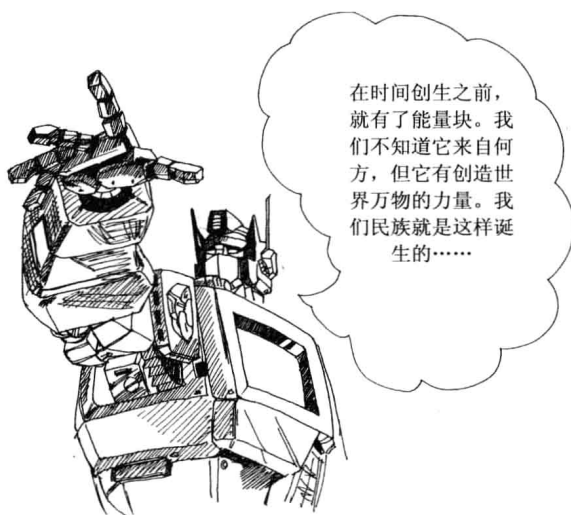
吃了几十年饭，我们几乎从来不问问自己：人为什么要吃饭？我想只有知道为什么，我们才能判断什么食物是最好的吧。可惜这个问题向来被忽视，又特别容易被人拐到哲学范畴去。

问：人为什么要吃饭？

答：因为不吃就会死掉（炼气修道辟谷的人不包括在内）。

问：为什么会死掉呢？

答：因为维持我们生命所需要的能量没有了。如果拿一个现代词来形容这个能量，那就是我们的生命力。



在时间创生之前，
就有了能量块。我
们不知道它来自何
方，但它有创造世
界万物的力量。我
们民族就是这样诞
生的……