

以传统中医智慧助现代女性抗衰养颜的百科全书

本草綱目

美容养颜经

中的

最天然 最有效 最简单 最可靠

罗丹妮 编著

雪肌凝脂，云鬓修眉，丹唇皓齿，明眸善睐……

美丽，是女人与生命的一世之约

让本草还女人：天地之灵气、日月之精华。



花草养颜，一切以自然为本，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。

人参可驻颜去老，当归可以健康肤色，龙胆草美白有奇效；薏仁嫩白肌肤不打折；灵芝堪称美容仙草；香菇抗衰老有绝招……本草的力量不是任何化妆品可比的，而且中药美容效果持久、没有毒副作用的优点更让所有化妆品都望尘莫及。



朝華出版社

本草綱目

中的

美容养颜经

罗丹妮

编著

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的美容养颜经/罗丹妮编著, —北京, 朝
华出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5054-2099-1

I. 本… II. 罗… III. ①本草纲目②女性—美容—
基本知识 IV. R281.3 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第054945号

《本草纲目》中的美容养颜经

作 者 罗丹妮

选题策划 杨彬 王磊

责任编辑 王磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 160千字

印 张 13.75

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2099-1

定 价 28.00元

· 序言：给女人看的养颜抗衰老百科全书 ·

每个女人对于美丽都怀有最美好的梦想——希望能够青春常驻。然而，时间对每个女人都很公平，赐给她们美丽的容颜、青春的活力，同时也无情地挥起弯刀在她们娇嫩的皮肤上留下岁月的痕迹。要战胜时间永远美丽谈何容易，与时间的战斗堪称女人一生中最持久的抗争。

女人的美不是天生的，想做美女就要先学会保养。其实，只要懂得爱惜自己，坚持细心地保养肌肤，就能让容貌和肌肤散发出美感。为此，有的女人选择了美容院，将钱与皮肤交到了别人的手里，希望通过别人的手来改变自己；有的女人选择了一大堆瓶瓶罐罐的护肤品，希望名贵的化妆品能留住青春容颜……

这些选择都是无可厚非的，不过，无论哪种养颜方式都不是一蹴而就、立竿见影的，有时反而会适得其反。真正美丽的女人是那些具有美容意识，追寻自然之法，并付诸于行动的天然美人，她们的容颜与气质都如芬芳的鲜花一样，散发着晨露般清新的气息。

如何做个天然美人呢？在我们东搜西寻时似乎将最重要的美容宝典遗忘了，那就是深刻地影响了我国医学，经几百年历史而长盛不衰的《本草纲目》。

许多人以为《本草纲目》仅仅是一部药典，但是翻看本书，你会发现这部李时珍用了26年走遍中国山山水水，耗尽一生精力写成的巨著《本草纲目》其实就是一本养颜抗衰老的百科全书，它绝对应该成为每一个爱美之人的枕边书！

《本草纲目》广集数百种长寿草药或食品，其中许多具有美容作用，如，何首乌、桑叶、柏子仁等；还收集了不少简便、实用的民间美容秘方，如：以茺萸煎汤治“面上黑子”，以白茯苓蜜治“面黧雀斑”等。另外，书中还记载了许多

在我们生活中很常见的食物。大概正是因为常见，所以才容易被人们忽视。其实，这些寻常食物也能够不知不觉地让我们的肌肤来个大转变！如果你要当360°无死角美女，就千万不要错过它们。

《本草纲目》中有关美容养颜的记载不仅对推广中医美容起了较大作用，也为后世的养生美容研究指明了方向。在古代受到了宫廷美女们的喜爱。

但是，对我们这些现代女性来说，阅读《本草纲目》寻找美容秘方未免有些麻烦，而且那些生僻的文言也很枯燥。因此，本书编写者以《本草纲目》为依托，根据现代女性美容之实际需要编写了这本书。

本书中讲到的都是花花草草等纯天然的东西，我们可以不买高级护肤品、不去美容院，只是简单地吃吃喝喝、轻松地涂涂抹抹，就能修炼成娇艳欲滴的美女，打赢与时间的美丽保卫战。

书中既有各种简单、实用的美容小秘诀，如，按按穴道，5分钟就能去除熊猫眼；甩甩胳膊就能甩出粉嫩好脸色，还收集了大量古代美女、贵妃的独特的养颜护肤法，如杨贵妃、太平公主、吕后、慈禧等，堪称一部让所有爱美的女人成为美容大王的百科全书。

美丽其实不需要做什么特别地护理，学会《本草纲目》告诉你的美容大法，并持之以恒，久而久之就会散发出一种由内而外的美丽气质，美自然会长久地眷顾你！

目录



序言 给女人看的养颜抗衰老百科全书

第一章 本草养颜，由内而外

世间浓妆淡抹总相宜的美女不在少数，但若洗净铅华，依然明眸皓齿、花颜雪肤的女子却不多见。如何能素面朝夭，尽显纯美本色呢？

最根本的方法就是让气血活起来，当气血在身体里流动时，粉嫩的光泽便尽显脸上。那么就赶紧补气、补血吧！小米、绿豆、玉米、红枣、当归、阿胶……吃的是草木精华，补的是内外芳华，红颜美人，面若桃花，美丽就是要由内而外地散发！

美来自身体里的一桶“中气” / 003

气血流动的女人千娇百媚 / 006

血液，红颜美人的基础 / 009

补血，使肌肤如锦似缎 / 012

气血美女的十二个测试点 / 015

睡美人，越睡越美丽 / 019

漂亮暖女人要由内而外 / 024

第二章 用草本的精华安抚五脏

娇嫩的肌肤、明亮的眼眸、诱惑的红唇……这一切一定要有健康的五脏六腑做坚实的后盾。因为，心是血液的营运站、肝是解毒的万用灵丹、肾是女人的生命之源、肺是水液的调度室、脾是气血生化之源、胃是人体的加油站。所以，养心、暖肝、强肾、润肺、健脾、护胃，这些也是美容功课中不可缺少的一部分。

心是美丽的首发站 / 029

养肝护肝，女子以肝为天 / 033

健脾，性感双唇娇嫩欲滴 / 037

肌肤干燥是肺惹的祸 / 040

肾是人体生命之源，先天之本 / 043

心情会影响胃的健康 / 047

第三章 滋阴食物，本草送给女性的美容大礼

水灵灵的美女，自然需要水的滋润。因此，滋阴是女性美容的大事。不过，滋阴不是简单的喝水，而是要吃一些会让身体充满水分的食物。

根据《本草纲目》的记载可知：豇豆可理中益气、补肾健胃、生精髓；鳖甲胶可软坚散结、滋阴、补血；黑糯米可滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血……另外，猪蹄、鱼冻、银耳、鸡软骨、鱼翅等带有黏

液的食物对滋阴特别有益。

滋阴食物，让女性越吃越美 / 053

枸杞：优雅白领永远的好朋友 / 054

龙眼：女性滋阴养颜的法宝 / 056

鸡蛋：中西医双荐的平民养颜王 / 058

花生猪皮：滋阴美肤的黄金搭档 / 060

五豆：美女的抗皱英雄 / 062

蜂蜜：像空气一样重要的美容圣品 / 064

第四章 穴位按摩，让肌肤踏入倒流时光

穴位按摩可谓是传统中医中最神奇的绝技，从古至今，曾有多少疑难杂症在奇妙的揉、摩、点、灸下被一一化解，曾有多少病人在那一个个小机关的作用下重获健康。其实，在美容方面，穴位按摩亦有奇效。快来学一学吧，开动我们的小机关，畅通身体的奇经八脉，让美丽由内而外地散发出来！

后溪穴：让白领容光焕发 / 069

太阳穴：还你好气色 / 071

瞳子髎穴：平皱第一高手 / 073

肺俞穴：赶走恼人的青春痘 / 075

阳白穴：按按时光就倒流，年轻肌肤重现 / 077

颊车穴：白里透红的皮肤最漂亮 / 078

第五章 本草纲目中最天然的养颜秘方·1

在医生的眼中，《本草纲目》是一部药典；在植物学家的眼中，《本草纲目》是一部植物百科全书；但在美容师的眼中，《本草纲目》分明就是一部女性养颜美体的宝典秘籍——艳丽玫瑰可美白、妖艳桃花能润色、清香茉莉可养发、高洁莲花能瘦身……女人如花，花护女人，天下的每个女子其实都可以拥有花一般的芬芳和美丽。

艳丽玫瑰：除了带来爱情还能带来美白 / 081

妖艳桃花：肌肤自然红润，“人面桃花相映红” / 085

清香茉莉：滋润皮肤、养发全靠它 / 088

白色李花：去掉斑点、粉刺，肌肤白似雪 / 090

优雅菊花：名医用它养颜、去白发 / 091

高洁莲花：减去脂肪，亭亭玉立 / 093

花粉：让女人像花一样芬芳美丽 / 095

第六章 本草纲目中最天然的养颜秘方·2

人参可驻颜去老；当归可以健康肤色；龙胆草美白有奇效；薏仁嫩白肌肤不打折；灵芝堪称美容仙草；香菇抗衰老有绝招……本草的力量不是任何化妆品可比的，而且中药美容效果持久、没有毒副作用的优点更让任何化妆品都望尘莫及。

天然中药，打造典雅的东方美女 / 101

人参：留住青春的驻颜灵丹 / 104

- 当归：肌肤健康气色加油站 / 108
- 龙胆草：高原上的美白贵族 / 111
- 薏仁：“平民天后”美白不打折 / 113
- 银杏：备受推崇的抗氧化剂 / 116
- 灵芝：美容的如意仙草 / 118
- 香菇：衰老肌肤的救星 / 120

第七章 本草排毒——不老容颜的秘密

排毒可养颜，美容必排毒。在通往美丽的路上，女人一定要攻克排毒这一关，而本草，就是你手中驱除衰老毒素，斩断时光流动的利器。

红薯、大蒜、葡萄、苦瓜、樱桃、魔芋、黑木耳、海带……这些既普通又美味的花花草草、五谷杂粮，就是你美容路上的好伙伴。

- 二十多岁也有可能是黄脸婆 / 125
- 食物是最好的排毒大师 / 129
- 助肝排毒：缓解你的肝脏压力 / 132
- 助肾排毒：食物变成清道夫 / 135
- 清肠排毒：让气色清透无瑕 / 137
- 排毒食谱上的其他食物 / 141
- 超简单的懒美人排毒五法 / 144

第八章 天下名医为宫廷开的美容秘方

“面若桃花，气若幽兰”“沉鱼落雁、闭月羞花”，只是这些古人对美女的形容词就已经让我们心动、神往了，若是能拥有古典美女的容颜，那么此生便也不枉为女人了。快来看看杨贵妃、武则天、太平公主、慈禧这些古代的大美女是怎么养颜的吧！作为千古留名的大美女，她们可是有秘诀的哦！

银耳羹——吕后一生的美容钟爱 / 151

益母草——武则天的最爱 / 154

红玉膏——造就杨贵妃的冰肌玉骨 / 156

桃花乌鸡——太平公主的美丽秘宝 / 158

白芷——成就唐代美容大王永和公主 / 160

珍珠粉——慈禧驻颜的奥秘 / 164

第九章 李时珍推荐的魔鬼身材塑造法

水桶腰、游泳圈、洗衣板……不要！不要！不要！每个女人都希望自己是S型身材，曲线匀称、玲珑有致。所以，减肥一直是你随时随地都挂念着的事情，但吃东西又是你无法克制的人生乐趣。如何才能既吃又瘦呢？

别着急，下面就向你介绍五道皇家食谱、七种减肥苦食和若干按摩手法，这些来自本草的瘦身之术，让你想瘦哪就瘦哪，想怎么瘦就怎么瘦！

小木瓜让你拥有大CUP / 169

七种苦食助你迅速减肥 / 172

皇家贵族减肥的五道食谱 / 178

刺激穴位抑制食欲 / 181

按摩减肥，想瘦哪就瘦哪 / 183

消脂药浴，洗澡也瘦身 / 186

第十章 从头到脚，雕琢100分的完美

当精心修饰的你仪态万千地站在办公室，刚刚一个优雅转身，说不定某个细节就暴露了你的弱点，让完美的你露出了一点小小的不完美。追求十分的美女当然不能容许这样的情况出现。头发、眉毛、眼睛、鼻子、嘴唇、腋下、手臂、大腿、腰、腹、臀、手、脚……通通不能放过。要做就做100%的美女！

让头发健康的本草食物PK榜 / 191

营养眉毛睫毛，电力四射 / 195

眼部按摩，让你明眸善睐 / 197

清新的口腔吐气如兰 / 200

耳朵也要得满分 / 202

别让腋下成为死角 / 203

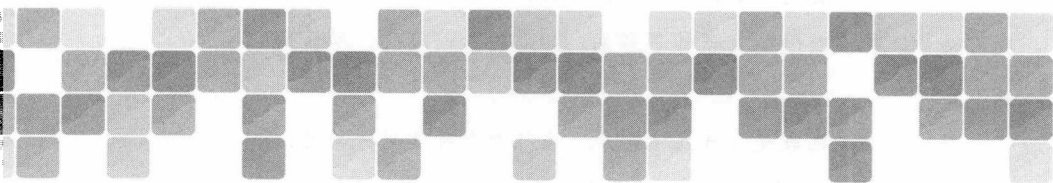
纤纤玉手是你最完美的名片 / 206

别让干燥的脚后跟拖了后腿 / 208



第一章

本草养颜，由内而外





世间浓妆淡抹总相宜的美女不在少数，但若洗尽铅华，依然明眸皓齿、花颜雪肤的女子却不多见。如何能素面朝天，尽显纯美本色呢？

最根本的方法就是让气血活起来，当气血在身体里流动时，粉嫩的光泽便尽显脸上。那么就赶紧补气、补血吧！小米、绿豆、玉米、红枣、当归、阿胶……吃的是草木精华，补的是内外芳华，红颜美人，面若桃花，美丽就是要由内而外地散发！

· 美来自身体里的一桶“中气” ·

爱美之心人皆有之，可是有的女性无论怎么打扮，看上去都是脸色发黄、虚弱无力，令整体形象大打折扣。古语云：“多一分太艳，少一分太淡，减一分太瘦，增一分太肥。”许多女性虽然身材和外形都无可挑剔，可是就差这一分而不能成为一个完美女人。恰恰就是这一分，让美丽成为一个虚幻的泡泡，变得可望而不可即。追查原因，气虚就是罪魁祸首。

☞ “气”究竟是什么

中医认为气是一种不断运动着的具有活力的精微物质，其性质属阳。它是构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的最基本物质，是使人体器官发挥机能的动力。

人的生命活动需要各种营养物质来维持，而气则为人从外界摄取各种营养物质。比如，肺从自然界吸入的清气、由脾胃所化生的水谷精微之气。气流布全身各处，走到腑脏就叫“腑脏之气”，至血脉内外则称“营卫之气”，至经络就叫“经络之气”。人体到处都充盈着气，因此可以说：气聚合在一起便形成有生命的机体，气散开则导致机体灭亡。

☞ 好“气”靠养

气在人体中具有非常多的作用，而且每一种气对女性的容颜都有很大的影响。如果身体出现“气虚”的情况，症状就会自然反映在脸上。

补气需要各方面的调养，其中饮食调养是最为关键的一方面。气虚的女性平时可以多吃些具有补气作用的食物，最好是性平、味甘或甘温的食物，另外，营养丰富、容易消化的平补食品也是补气的上选。注意，千万

别吃“破气”、“耗气”的食物，如，生冷性凉、油腻味厚、辛辣刺激的食物。

另外，一说到补气，很多人就想到一些人参、鹿茸等大补之物。其实，补气并不需要如此大补，真正的补气之物就是五谷杂粮等寻常食品。小米、绿豆、玉米等谷物都是很好的补气食品，而且比人参、鹿茸等更安全、更有益——身体的改善是需要循序渐进的，千万不可操之过急。如果想用那些大补食品一下子把身体补好，是很不现实的，因为虚弱的身体不但不能受补，还会反受其害。

现代人工作压力大，时常担忧、焦虑，内心苦闷。这样的心情很难养出好的气。因为气也是一个人内心的反映，只有保持心情的舒畅才能让五行之气运行畅通，精神容光焕发。

🍵 本草美食

◎ 山药薏仁茶

材料：淮山药、薏苡仁各9克。

做法：水煎，代茶饮用。

功效：常饮山药薏仁茶可使中气足、精神好、脸色佳。

◎ 美味补气苹果鱼汤

材料：苹果2个、草鱼100克、瘦肉150克、红枣10克、生姜10克、盐8克、味精2克、胡椒粉少许、绍酒2克。

做法：苹果去核、去皮、切成瓣，并用清水泡上；草鱼杀洗砍成块；瘦肉切成大片；红枣泡洗干净；生姜去皮切片；烧锅下油，放入姜片、鱼块，用小火煎至两面稍黄；倒入绍酒，加入瘦肉片、红枣，注入清汤，用中火炖；待炖汤稍白，加入苹果瓣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖20分钟即可出锅食用。注意：炖时调味料不能下得过早，以免汤汁不白。

功效：这道汤能补心养气、补肾益肝，对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈有明显的改善作用。

《本草纲目》提醒你



鲑鱼：“温中益气。”《本草纲目·鳞部·鲑鱼》

大枣：“脾经血分。”《本草纲目·果部·枣》大枣、鲑鱼、葡萄、南瓜等具有益气养精之功效。