



★每个女孩都幻想过自己成为美女的时刻
★每个女人都经历过因衰老而崩溃的时候
★著名节目主持人**陈鲁豫**告诉你『做美女就要自宠』
★本书教会你『做美丽健康女人 过幸福智慧人生』

美丽不求人

《黄帝内经》中的美女养颜经

安然◎著

陕西师范大学出版社



美丽不求人

《黄帝内经》中的美女养颜经

安然◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽不求人 / 安然著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5613-4605-1

I.美... II.安... III.美容—基本知识 IV.TS974.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033171 号
图书代号:SK9N0133

责任编辑: 秦 岭
版型设计: 刘文极
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)
邮 编: 710062
印 刷: 北京嘉业印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 210 千字
版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4605-1
定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前 言

爱美是女人永恒的追求,世界上没有哪个女人不爱美。纵使我们没有那“一顾倾人城,再顾倾人国”的容,也总是希望有“最是回眸一笑,万般风情绕眉梢”的颜。面对市场上琳琅满目,具有换肤、美肤、靓肤功效的护肤品、化妆品时,聪明的女人最知道护肤养颜不能只做表面功夫,而是要注重内在的调养,以达到由内而外散发出的动人容颜。

调养对于女人来说,如同根对于花。有根,年年才有花香;无根,只能花开一时。同样,有调养,女人才能时时光润,岁岁滋养;没有调养,女人花如断了根,失水失养,则会过早凋零和枯萎。

我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》中,对于女性容颜美有一番论述:人的五脏健康,容颜才美。中医认为,人是一个有机的整体,颜面五官只是整体的一部分,因此要得到局部的美,必先求整体的阴阳平衡,脏腑安定,经络通畅、气血流通,注重整体的调理。由此可见,调养不仅是一门学问,而且还是女性保持容颜的基础。

但是调养也要讲究原则,如果能在恰当的时间进行正确的调养,定会取得事半功倍的效果。

《黄帝内经》中将女人的生理机能以7年为一个阶段。女子7岁时肾机能充盛,乳牙更换,头发生长;14岁性机能成熟,月经按时而行,故有了生育机能;21岁牙齿生长得更好,皮肤白里透红;28岁筋骨坚强,各部分机能达到巅峰,发育达到最旺盛的时期;35岁内脏供应头面的气血衰退,面部开始



憔悴、头发开始脱落；42岁脏腑供应头面的气血更加亏缺，面部更加憔悴，头发开始发白；49岁内脏机能衰退，月经断绝，身体衰老而失去生育能力。

由此看来，古人认为，女性35岁时体质和生理上便开始衰退。而在当今社会，“女子能顶半边天”，来自社会和家庭的压力迫使她们更加勤奋地创造财富。职场女性由于竞争激烈，工作压力大，往往是身心疲惫。每天的劳碌与奔波，换来的是不再光彩照人的容颜，是健康的提前消耗。这就需要女性更早，即从25岁开始就要积极注意养颜防衰，不但要注意外表上的美容美发，更应注意身体内部营养的调补，以保全脏腑的精气，有效地防止和延缓自然规律带来的衰老。

作为我国三大奇书之一的《黄帝内经》，从“补气血”、“注饮食”、“调情志”、“清肠胃”、“舒经络”、“四季保养”等方面提出了女性的滋阴内调方案，以及近百种抗衰养颜秘方，为女人实现美丽而给予全方位的指导，可谓是字字珠玑、句句箴言。

博大精深的《黄帝内经》是我们取之不尽、用之不竭的宝贵资源，其中对于女性养生助颜的种种论述，更是不容我们忽视的财富。因此本书以《黄帝内经》中提到的理论为依据，结合当下女性朋友在养颜护肤方面的诸多问题，精编细撰，将细致、全面的美容新理念呈现在读者面前。

当今社会，时尚潮流变幻莫测，但经过历史选择出来的最有价值的东西是亘久不变的。《黄帝内经》就是经典中的经典，它永远都不会变，它只会给女人最根本、最持久、最自然的养颜之术，让世界上的每个女人都永葆年轻、风采娇娆。

目 录

前 言



第一经 以内养外,清透美丽从此起航

与身体对话,女人需要爱自己 /3

你相信“相由心生”么 /6

按摩,打开你的美丽心穴 /10

心肝宝贝,最爱的就是你 /13

做一个苦尽“肝”来的女人 /17

好“脾”气让你美丽常在 /20

脾好,窈窕佳人的秘密 /24

滋养女人,“肺”你莫属 /28

肺朝百脉,散发女人味 /31

补肾,让你女人花中最鲜艳 /36

目 录



第二经 呵护肌肤,从头到脚话蜕变

内调外补,做一朵水润玫瑰 /43

淋巴按摩,按走面部浮肿 /48

白里透红,让你的美与众不同 /52

油性皮肤的护肤小锦囊 /57

不再让它“痘”你玩 /62

女人敏感皮肤的“宅急送”/68

纤纤玉“手”是这样炼成的 /72

美容达人,要知“足”长乐 /78

宅女的肌肤修护计划 /83



第三经 精雕细琢,完美容颜自己打造

穴位按摩让脸型更漂亮 /89

俏丽美眉,散发动人光彩 /94

明媚双眸的烦恼 /98

自己打造玲珑秀鼻 /103

粉嫩红唇下的娇媚笑容 /108

美丽牙齿可为你加分 /111

丝般顺滑,飞扬美丽秀发 /115

破解肌肤“皱”语 /119

健康颈部撑起你的美丽 /122

面部肌肉也需要运动 /126



第四经 舒经通络,让身体如花朵般绽放

- 分清体质,减肥计划第一步 /131
- 经络美胸,让美丽妙不可言 /135
- 没事敲敲胆经,瘦腿又瘦身 /139
- 每天3分钟,重新塑造性感臀形 /142
- 敲带脉,美化你的“小蛮腰”/146
- 清凉夏日与“莲藕臂”说拜拜 /149
- 美背无痕,释放迷人光彩 /152
- 提升中气,远离“下垂”烦恼 /154
- 业绩突出,腰椎间盘突出别突出 /157
- 颈椎保养,宜早不宜迟 /160

目 录



第五经 情志养颜,做智慧的美丽女人

- 静心,修炼由内而外的美丽 /167
- 笑一笑,面若“桃花朵朵开”/170
- 打开心结,挥去心中的忧愁 /174
- 控制情绪,做最优雅的自己 /177
- 要美丽,不要“河东狮吼”/182
- 别让恐惧“吓”坏你的美丽 /185
- 劳逸结合,做健康平衡美人 /189
- 熬夜,把小美女“熬”成婆 /193



会睡觉的女人永远不会老 /197

瑜伽,打造你的独特气质 /200



第六经 告别病痛,健康的女人更美丽

女人“特殊日子”里的养颜经 /207

气血调和下的美丽容颜 /211

根据经期看女性体质 /215

骨感美女“低血症”/219

写在脸上的妇科病 /224

莫让药物毁了你的容颜 /227

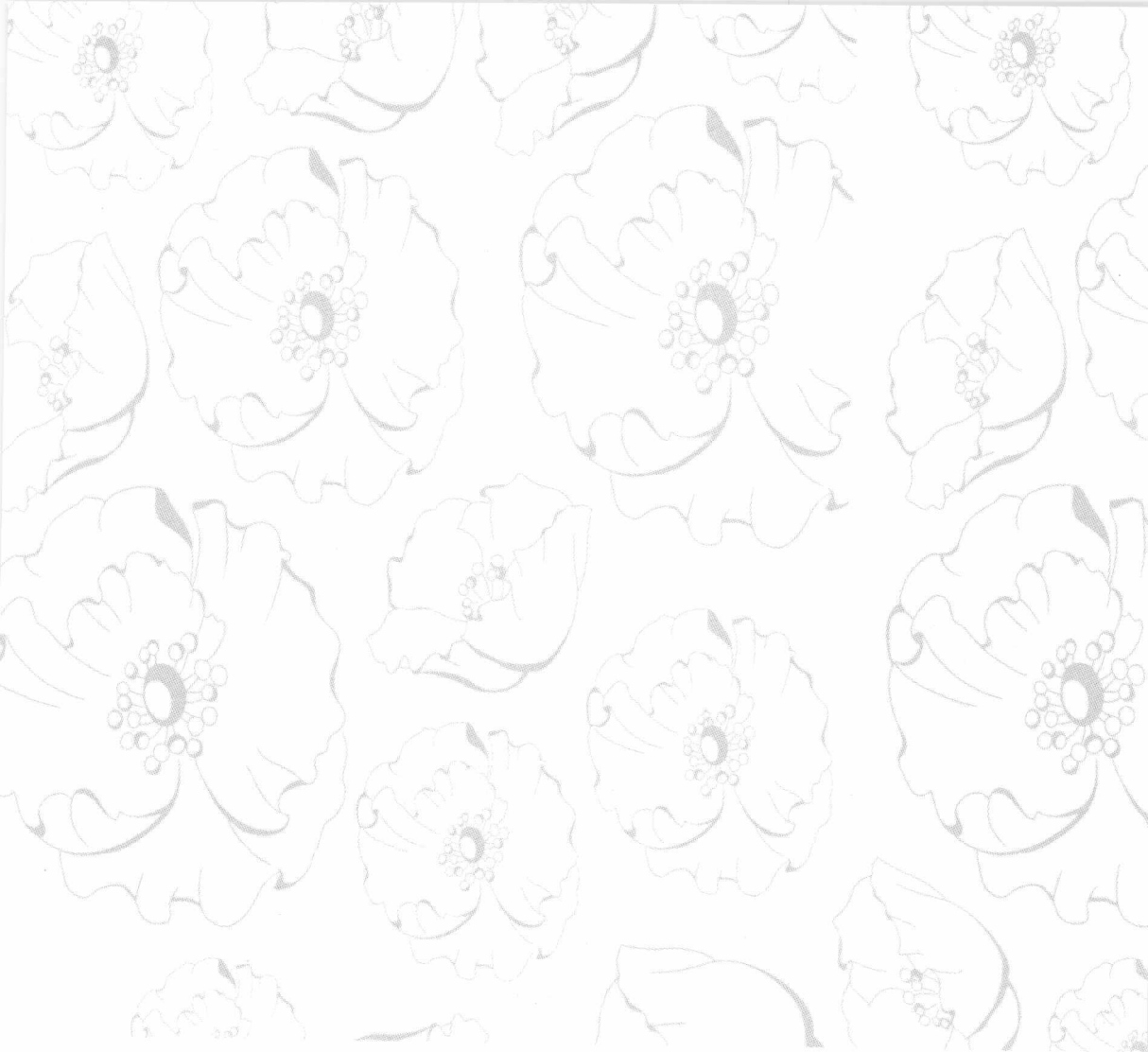
别让误区影响女性私密处 /230

女人要会自我疗“毒”/234

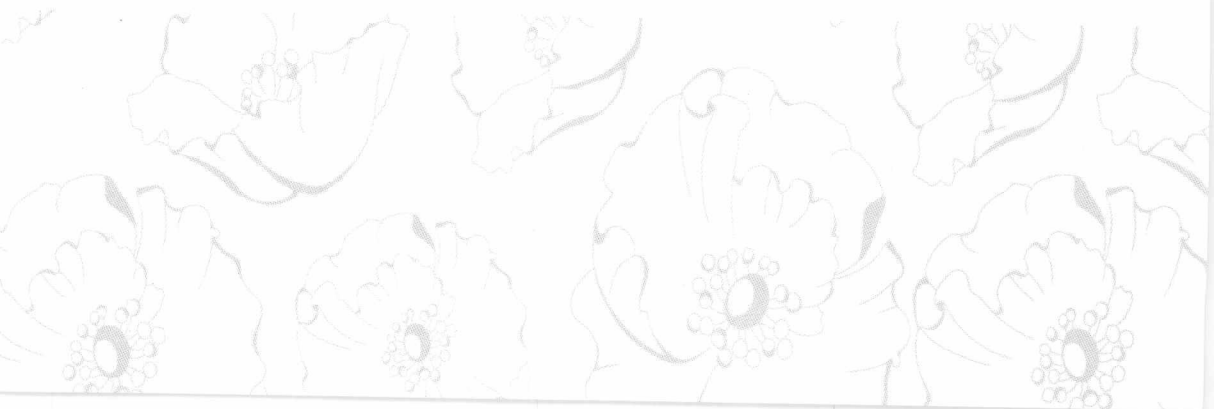
女性吸烟:透支健康与美丽 /238

走出女子健身的误区 /242

后 记



第一经
以内养外,清透美丽从此起航



与身体对话，女人需要爱自己



《素问·五脏别论》有云：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”从中医美容学的角度来看，人体各部分以五脏为中心，通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍组织在一起。女人的相貌、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。



最近，总是能听到女伴们在感叹自己的皮肤越来越糟糕，这也许是春天干燥的缘故吧。可是总的来看，虽然我们的生活水平提高了，吃得越来越好，抹得越来越好，但“面子”问题总是困扰着我们。不仅面色总是红润不起来，皱纹也常常偷着爬上来……如今，不仅老公称我们是“黄脸婆”，就连儿子、女儿好像都不怎么愿意和我们说话，连开个家长会都避开我们，去找爸爸……

爱老公、爱孩子的我们究竟是怎么了？在我们为生活而奔波忙碌的同时，我们似乎是遗忘了些什么？对，那就是“爱自己”。著名节目主持人陈鲁豫曾说过：“做美女就要自宠！”对于一个女人来说，最重要的往往不是自己实际的年龄，而是别人眼中的自己看起来是多大岁数。

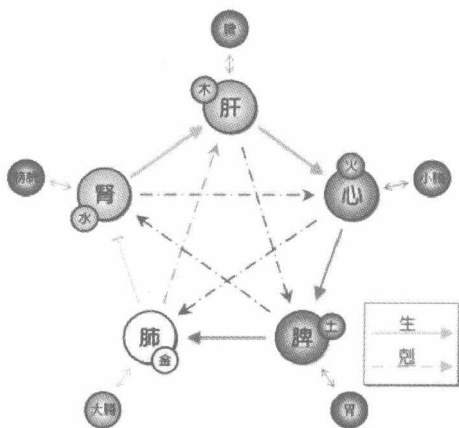
这把衡量的标尺就是我们外在的肌肤。现在的女性，常常因为工作的忙

碌而疏于对肌肤的保养,从而使肌肤出现“超龄”现象,甚至衰退。许多女性朋友面色无华、晦白灰黯、肌肤粗糙、皱纹累累、斑点丛生……这些往往缘于脏腑功能的失调。



《内经》中的藏象美容学

我们所说的脏腑,是内脏的总称,古人称之为“藏象”。“藏象”一词最早见于《素问·六节藏象论》。



以五脏为中心的藏象学说示意图

“藏”,指藏于内,就是内脏,包括五脏、六腑和奇恒之腑,《吕氏春秋·达郁》对于我们的身体有这样一种说法:“凡人三百六十节,九窍,五脏六腑。”心、肝、脾、肺、肾为五脏,其特点为实质器官,主要功能是化生和贮藏气血精津液。小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦为六腑,其特点是为空腔器官,

主要功能是受纳和腐熟水谷,传化和排泄糟粕。正如《素问·五脏别论》说:“所谓五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实;六腑者,传化物而不藏,故实而不能满也。”

“象”,则是征象或形象,意指内脏生理、病理所表现于外的征象。因各器官各具相对特异的生命活动规律,各有不同的生理功能,从而表现出各不相同、相对特异性的“象”。

藏象学说,是以脏腑为物质基础,运用脏腑与其他组织器官的系统联系及与自然界相互通应的关系,构成自己的理论系统。通过脏腑表现于外的各种现象来把握人体生理、病理的活动规律。它的特点就是以五脏为中心,配合六腑,联系五体、五官、九窍等,通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须

发、四肢九窍构成一个有机整体。

从中医美容学的角度来看，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，皮毛荣润等。故中医养颜法非常重视脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏、补益气血，使身体健美，容颜长驻。



越早越好的养颜经

我的一个朋友，体质本身就比较弱，脸色总是很苍白，她想改善这种状况，于是花了大把的钱在美容院里。但是时间、金钱投入了不少，可还是无法唤回肌肤的色彩。我这样告诉她：“如果你自己不从内部进行调理，那么这个世界上再高明的美容师，恐怕也帮不了你。”

要想达到面部美容的目的，仅做面部保养是不够的，还必须保持人体心、肝、脾、肺、肾功能的正常，才可能保持容光焕发。比如一些女性面部出现雀斑、粉刺、痤疮等是由于体内内分泌失调所致，使用化妆品只能治表，起到掩饰的作用却不能达到根治的目的。

而通过腑脏调节，有可能从根本上清除斑点和其他由内分泌失调导致的皮肤疾患。这样做的特点是重在自然美、整体美，讲究身心、腑脏、经络、气血的全面调整，注重整体效应，人只有在全身阴阳平衡，气血通畅旺盛的条件下，才可能容光焕发，既治表又治里，由此达到一种天然雕成的效果。

总之，五脏功能如何，皆可影响人的容颜美，正如《黄帝内经》里所说：“夫精明五色者，气之华也。”对于女性来讲，通过全面的五脏调养，是完全能够保持住肌肤的健康和光彩的，最重要的是，越早开始越好。

美丽讲究内外兼修，由内而外散发出来的美才是完美的表现。对于女人，呵护好自己的身体，调理好自己的五脏，就是“爱自己”的最好诠释，更是保障自己时刻保持美丽的秘诀所在。



你相信“相由心生”么

《灵枢·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”意思就是说，各脏腑在心的领导下互相联系，分工协作，构成一个有机的整体。中医学认为，“心”是脏腑中重要的器官，主宰各脏腑进行着协调的活动，当然也是女人内调养颜的首选。

好友雪儿是一个非常爱美的女人。她平时最爱逛街买衣服，可是每次去买衣服都觉得颜色很难选，无论穿什么样式的都觉得有些美中不足。一直以来，她总是耿耿于怀，因为谁都不清楚问题出在哪里。

有一次，雪儿约我去逛街，看上一件外套，非常喜欢，我就劝她进去试穿，可是试了好几个颜色后，雪儿有点失望地说：“要是换个颜色就好了！”这时，售货员有些不乐意了，边收拾“残局”，边尖声尖气地说，“不是我们的衣服颜色不好，是你的脸色有些不好啊。”我刚想上前和她理论，雪儿一手拽住了我，把我拖出了这家店。

出了商场，雪儿就说人家说得对，终于找到问题出在哪了。对着镜子，雪儿说，“你看我现在的脸色多难看，早上看着挺好看的衣服，现在看上去都不好看了。”我仔细一看，这才恍然大悟：“脸色”不好，搭配什么衣服都不好看啊。



女人养颜先养“心”

可这么重要的“脸色”靠谁来给呢？不错，它就是我们的气血发动机——心脏。女人天生是爱美的，总是分秒不忘把自己的美丽展示给别人，有的女人花很多的钱，用奢侈的化妆品和时装来装扮自己，然而再昂贵的化妆品也难掩憔悴之态。女人想要美丽，不如先养好“心”。

世界卫生组织早在 20 年前就提出的口号：你的心脏就是你的健康。它提醒人们要注意保护好心脏这一重要器官。尽管心脏的体积很小，但它的收缩和舒张主宰着血液的流动，而全身各器官所需的氧气和营养物质又全靠血液来供给。因此，只有心脏健康有力，才能使血液流动到全身各器官，使肌体发挥正常的生理功能。

心脏位于人体胸腔内，横膈的上方，外面有心包络裹护，其中还有孔窍相通。中医学对心的形态结构也有较明确的记载，明朝的张介宾在其所著的《类经图翼·经络》中形容心脏时说：“心象尖圆，形如莲蕊。”一般认为，一个人把手握拳，就是自己心脏的大小。

大家可不要小瞧这小小的“拳头”，中医学认为“心”是脏腑中重要的器官，主宰各脏腑进行着协调的活动。《灵枢·邪客》中有云：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”意思就是说，各脏腑在心的领导下互相联系，分工协作，构成一个有机的整体。而“心主血脉”，“脉者，血之府也”，“诸血者皆属于心”。心主血，血液又行脉中，脉是血液运行的通道，心与脉密切相连，心有推动血液在脉管中运行以营养全身的功能。而这种功能是由心气的作用来实现的。

心气主要是指心血管系统的一些功能表现，这些功能和“心阳”有不可分割的联系，其中包括心脏搏动的强弱、频率、节律和传导、气血循环情况等。同时，心的神志活动和心气也有一定关联。心气的盛衰，可以从血脉的改变反映出来，故《内经》说：“心之合脉也，其荣色也。”女人如果心气旺盛，血



脉充盈，则脉搏和缓有力。若心气不足，心血亏少，则脉细弱或节律不整。若心血瘀阻，则脉涩不畅或结代等。

而面部是血脉最为丰富的部位，因此心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来：如果心的气血充沛，身体便得到了滋养，面色自然红润，光泽感也比较好；如果心血不足，脉失充盈，面部供血不足，面色就会显得苍白无光，甚至枯槁；要是心气不足，则脉道不利，血液虚亏，皮肤就会因得不到滋养而面色灰黯或瘀集成斑；若血行不畅，血脉瘀滞，面色就会显得发乌或发紫，使人看起来缺乏生气。

雪儿的心脏一直都不好，所以她的脸色总是红润不起来，穿什么颜色的衣服都有些不搭调，显不出一个女人光彩华丽之美。所谓“相由心生”便是如此。

一个女人的面部是否美丽与其体内的气血是否充足息息相关，心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，使得女人看起来健康、美丽、有活力。这就是为什么我们常说女孩子在十八九岁的时候最漂亮的原因。



女人最漂亮的“心机”

那么，作为天生爱美的尤物，女人该怎样分秒必争地把自己的美丽展示给别人呢？印第安人的一句名言：“如果我们走得太快，要停一停等待灵魂跟上来。”女人更要给灵魂一个修禅打坐的时间，比如多看看书，做做瑜伽，平衡自己的心态等。

◎心地善良

女人是以血为主的，气血和则百病不侵。做到气血和，不能总生闷气。可是人在世上怎能不生气呢？我的建议是要保有一颗纯朴善良的心，在金钱物欲面前学会忍让，只要不影响明天的生存，什么都是小事。

◎心地宽容

宽容是一种修养，更是一种爱。宽容的女人才是美丽的，宽容的女人处