

汉方

汉方美人

花容月貌修炼诀窍

云云◎编著

独家严选中国传统美容

保养守则

彻底揭开流传上千年的

保养秘诀

渴望拥有优质美肌与好身材的

女性必备美容圣经

打造浑然天成的汉方美人

变美会上瘾



珠海出版社

汉方美人

云云◎编著

花容月貌
修炼诀窍

珠海出版社



图书在版编目(CIP)数据

汉方美人 / 云云编著. —珠海: 珠海出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-80689-970-0

I. 汉… II. 云… III. 女性—美容—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 066772 号

汉方美人

编 著: 云 云
责任编辑: 姜 蓓
封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 珠海出版社
地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层
电 话: 0756-2639346 邮政编码: 519001
邮 购: 0756-2639344 2639345 2639346
网 址: www.zhcbcs.net
E - mail: zhcbcs@zhcbcs.net

印 刷: 三河市燕山印刷有限公司
开 本: 920 × 1280mm 1/32
印 张: 19 字数: 420 千字
版 次: 2008 年 6 月第 1 版
2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80689-970-0
定 价: 52.60 元(全二册)

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印厂调换)

版权声明

亲爱的读者：

感谢您对本图书的支持与厚爱！希望我们的图书能给您的生活带来美好的变化。我们一向尊重作者的辛勤劳动，尤其注重在编辑本书的过程中保护作者的合法权益。本系列图书中刊登文章有部分来自网络和读者的推荐，有部分作者我们至今不能与之取得联系。所以，如果您是本书所转载文章的作者，若两个月内未收到稿酬，请与编者联系。为避免冒领，请附身份证复印件与原稿出处，我们会立即寄奉稿酬与样书。

联系信箱：eeeyan@126.com

编者

2008 年 6 月

目 录



第一章 调

1. 花容月貌修炼诀窍之——养血 3
2. 花容月貌修炼诀窍之——通便 5
3. 花容月貌修炼诀窍之——调理五脏 8
4. 花容月貌修炼诀窍之——按摩指压 10
5. 花容月貌修炼诀窍之——刮痧 15
6. 花容月貌修炼诀窍之——美肤“药”素 17
7. 花容月貌修炼诀窍之——神奇的食疗 23

第二章 养

1. 女人养血调经的最佳饮食方案 39
2. 6招睡觉美容法 43
3. 电脑族每天应喝4杯茶 45
4. 春养生：神补、食补、药补 46
5. 杏仁：甜则养颜，苦则通便 48
6. 杨贵妃美容秘术 50
7. 当归药膳抗衰美容 52
8. 按摩穴位缓解手脚冰凉 54

9. 如何学会自我排毒·····	56
10. 茶枕·····	59
11. 巧食留住女人味·····	61
12. 经期肌肤保养·····	64
13. “熟成黑大蒜”解决冬季手脚冰冷困扰·····	66
14. 女生补血就靠四物汤·····	68
15. 5 大秘方自制“内服香氛”·····	71

第三章 润

1. 水润女人的 N 种湿食·····	83
2. 蜂蜜混搭美容、保湿小秘笈·····	88
3. 超廉价水润保湿面膜 DIY·····	90
4. 矿泉水秘笈奇效保湿 DIY·····	92
5. 水女人一天进水计划·····	95
6. 缺水一族 5 大魔法滋润你·····	101
7. 7 天保养保湿美白是主角·····	103
8. 寒冬水美人高效保湿 15 条秘诀·····	106
9. 贴层保鲜膜,嘴唇鲜又润·····	108
10. 值得一试的 4 种超新洁面方式·····	109
11. 冬季佳人水养肌肤·····	111
12. 春季补水秘方·····	113

第四章 净

1. 中医祛斑,更美更自信·····	123
2. 美白祛斑 DIY·····	128
3. 3 种防皱祛斑雪花膏自制法·····	132
4. 鸡蛋美容 8 大招,挥别斑点·····	133

5. 减斑妙品就在你身边	135
6. 捏掐 4 法驱走黑色素与小斑点	137
7. 玫瑰精油与 5 款中药面膜 DIY 滋养淡斑	139
8. 治疗雀斑常用偏方验方	143
9. 5 种靓汤喝掉脸上斑点	146

第五章 白

1. 三白汤,让你又白又嫩	157
2. 聪明女人的净白疗方	159
3. 柠檬蜂蜜水养颜又养生	160
4. 按摩美白穴让你更亮白	161
5. 女子增白美颜鸡蛋汤	163
6. 办公室美容护肤妙方	164
7. 神奇珍珠粉护肤法	166
8. 中医推崇的红豆汤	168
9. 3 种食物告别黯然肤色	170
10. 辛勤美女居家蒸脸美肤法	172
11. 15 道天然美肤沐浴法	175
12. 3 款中医滋补让你嫩白有方	177
13. 水果美白面膜信手拈来	179
14. 中医绝对天然美白 DIY	183
15. 肌肤也爱好喝茶	184
16. 只花 3 元自制美白补水面膜	186

第六章 嫩

1. 皱纹的“饮食疗法”	195
2. 银耳莲子羹润肤防皱	197

3. 3 分钟按摩解决表情纹	198
4. 去除眼部皱纹的好方法	200
5. 阻击皱纹每天照做这 6 件事	203
6. 20~40 岁真假皱纹保养秘方	204
7. 拒绝眼袋茶叶疗法	206
8. 黑米抗衰	208
9. 熟女必喝这些饮品	210
10. 中医去皱面膜 DIY	212
11. 食疗保你容颜不老	214
12. 容颜易老药膳帮你保	217

第七章 抗痘

1. 中医食疗助你“战痘”	229
2. 土瓜根去青春痘、粉刺小秘方	231
3. 3 餐中的去痘之计	232
4. 珍珠粉去痘良方	235
5. 痘美人必修循序渐进 5 大洗脸法	236
6. 完全去痘 3 大高招	239
7. 食盐美容去痘	242
8. 8 大抗痘秘笈对症下药	244
9. 草莓美白去痘面膜 DIY	246
10. 西瓜皮除痘魔法	247

第八章 美胸

1. 按体质调理,不再“发育不良”	255
2. 丰胸套餐帮你安全升“cup”	258
3. 明星中医丰胸第一汤	259

4. 中医丰胸 3 大调理法	260
5. 17 种食物助你罩杯升级	262
6. 让胸前伟大的吃法	266
7. 漂亮乳房的健胸秘诀	269
8. 丰胸自我按摩法	271
9. 私家丰胸之按摩篇	273
10. 平胸族的祖传丰胸汤	275
11. 丰胸 DIY	277
12. 有效丰胸的精选小体操	279
13. 不同年龄段的丰胸食谱	281
14. 轻松的魔鬼丰胸法	283

第九章 瘦身

1. 逼出体内毒素身体自然瘦下来	293
2. 周末 1 公斤宿便排毒法	296
3. 不伤身的中药减肥药	297
4. 瘦身又营养——番茄甜橙汁	298
5. 黄瓜把儿排毒减肥最有效	300
6. 轻松学会排毒按摩的基本手技	302
7. 黄瓜配木耳排毒又减肥	304
8. 红糖排毒润白肌肤	307
9. 19 个素食法宝轻松祛湿排毒	309
10. 轻松排毒 3 招想瘦跟我做	313
11. 饮食+小动作排毒又减肥	315
12. 实用陈醋清肠排毒减肥法	317
13. 25 个小锦囊让你排毒瘦身+美白	319

14. 便宜刮油蔬果茶吃出好身材	323
15. 如何改善你的双下巴下巴美容操	326
16. 美臀练习	329
17. 苹果减肥轻松瘦身	331
18. 美肤又瘦身, 身体排毒 DIY	334
19. 中药瘦身 8 大方	337
第十章 秀发	
1. 拯救 6 种类型枯黄秀发	351
2. 防晒, 别忘了秀发	354
3. 5 种水果吃出健康自然美发	357
4. 饮食调理去白发	359
5. 秋季为秀发做 SPA	361
6. 10 大秘诀远离脱发	364
7. 保护秀发要选对梳子	367

第一章

调

1

花容月貌修炼诀窍之 ——养血



由内到外，美要美得“完整”

《灵枢·五音五味篇》说：“妇女之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”

女性天生有生理上的“磨难”——月经、怀孕、生产、哺乳，而且在这时有着耗血和失血的特点。“血为人之本”，耗血过多或补血不足，都极易引起贫血，贫血是女性健美的大敌。女性贫血，不仅会头昏眼花、心悸耳鸣、失眠梦多、记忆力减退，而且会红颜失色、面色萎黄、唇甲苍白、肤涩发枯，甚至皮肤过早出现皱纹、脱发、色素沉着等。所以，女性美容常需养血，及时纠正贫血状态，使气血充盈，容颜艳丽，身心健康。女性养血，可根据自身情况，选用当归养血膏、益母草膏、养血八珍丸、归脾丸、调经脾等中成药，也可选食黑木耳煲红枣、黄芪龙眼粥、果杞大枣茶、当归炖乌鸡等补血养血食疗之品。另外，女性要保持心情愉快，生活规律，积极锻炼，合理膳食，均衡营养，行经期忌食生冷等。这样才能增强身体和体内造血功能，才能确保健美之躯和容颜靓丽。

养血要注意以下几个方面：

1. 神养

心情愉快，保持乐观的情绪，不仅可以增进肌体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能促进骨髓造血功能旺盛起来，使皮肤红润，面有光泽。

2. 睡养

充足睡眠能令你有充沛的精力和体力，养成健康的生活方式，不熬夜，

不偏食,戒烟限酒,不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。

3. 动养

经常参加体育锻炼,特别是生育过的女性,更要经常参加一些体育锻炼和户外活动,每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等,可增强体力和造血功能。

4. 食养

女性日常应适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素(铁、铜等)、叶酸和维生素B₁₂等营养食物,如动物血、肝脏、肾脏、鱼虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬果等。

5. 药养

贫血者应进补养血药膳。可用党参15克、红枣15枚,煎汤代茶饮;也可用首乌20克、枸杞20克、粳米60克、红枣15枚、红糖适量煮粥,有补血养血的功效。

补血三红汤

“三红汤”由红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量组成。

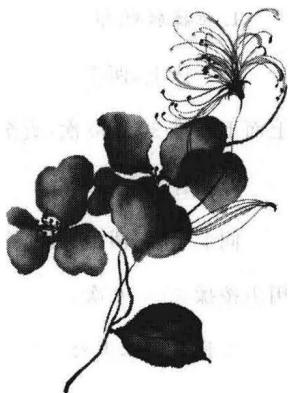
三味共同熬汤,连汤共食之。

三红汤能防治贫血,与方中三种食品均能健脾生血(吃饭先喝汤,等于开药方)有关。中医认为,大枣补脾益气,能使气血生化充足,改善血虚萎黄症状。花生衣能抑制纤维蛋白的溶解,增加血小板的含量,改善血小板的质量,同时还能促进骨髓造血机能。所以花生衣既治出血又对出血引起的贫血有效。红豆(即赤小豆),有利尿、消肿、健脾作用。研究发现,红豆含多种维生素和微量元素,尤其是含铁质、维生素B₁₂,有补血和促进血液循环功能。女性经期失血多出现头晕眼花、面容苍白等,常喝加红糖的热红豆汤,能补血且改善贫血症状。



2

花容月貌修炼诀窍之 ——通便



祖国传统医学很早就观察到,经常大便燥结难解的人,皮肤也易早衰。唐代伟大的医药家孙思邈在其《千金要方》中记述:“便难之人,其面多晦。”现代医学研究也证明,长期便秘的人,必然会“花容失色”。众所周知,人体肠道内每天都有不被利用的废物产生,这些废物不断堆积便成了“宿便”。宿便堆积肠中,不光能引起腹胀、口臭、头晕、食欲不振、乏力等症状,而且这些在肠道停滞淤积的宿便,由于细菌的作用而不断地发酵、腐败,产生有害的毒素气体,并被吸收入血液,刺激毒害皮肤,引起面部雀斑、粉刺、脓疱、疙瘩、皮肤粗糙等皮肤病。因此,女性美容还需注意保持大便通畅。保持大便通畅的根本措施在于喝足水分,多吃水果蔬菜、全谷类、全麦类食物,适当活动。

自我按摩治疗便秘

中医认为,导致便秘的原因很多,归纳起来为燥热内结、津液不足、情绪波动、气机郁滞以及过度疲劳、身体虚弱、气血不足等。有的人因患慢性便秘长期依靠药物通便,给身心带来极大伤害。你不妨巧用双手,坚持以下的自我按摩法,相信能起到安全通便的作用。

1. 推揉腰骶部

坐于床上，两手五指并拢，反手以掌根附于同侧的腰骶部，适当用力自上而下地推 30~50 次，直至腰骶部发热。

2. 按揉肾俞穴

同上坐姿，两手叉腰，拇指向前按于同侧肋端，中指按于肾俞穴，适当用力按揉 30~50 次。

3. 按揉足三里穴

坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹按在同侧的足三里穴上，其余四指紧附于小腿后侧，拇指适当用力按揉 30~50 次。

4. 按揉天枢穴

同上卧姿，双手叉腰，中指指腹放在同侧的天枢穴上，大拇指附于腹外侧，中指适当用力按揉 30~50 次。

5. 掌揉中脘穴

仰卧于床上，双腿自然伸直，将右手掌心重叠在左手背上，左手的掌心紧贴于中脘穴上，适当用力按揉 30~50 次。

6. 推腹外侧

同上卧姿，两手分别放在同侧的腹外侧，以掌根从季肋向下推至腹股沟，反复做 30~50 次。

7. 团摩脐四周

同上卧姿，将右手掌心重叠在左手背上，左手掌心放于肚脐旁，适当用力，绕脐作顺时针圆形摩动 30~50 次。

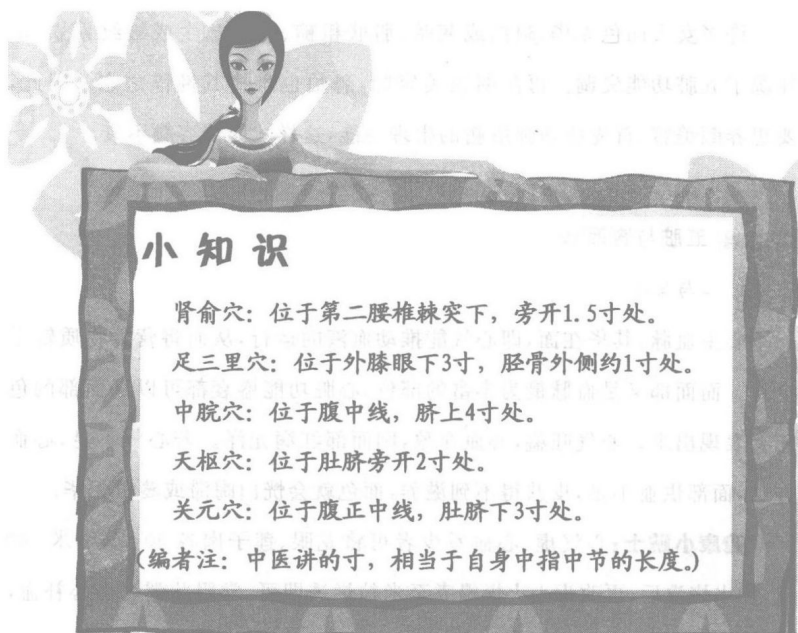
8. 拿捏腹肌

同上卧姿，用拇指与其余四指用力对合，边拿边捏腹部肌肉 30~50 次，双手可同时进行。

9. 按揉关元穴

同上卧姿，用一手拇指指腹放在关元穴上，适当用力按揉 30~50 次。

以上的自我按摩法能调理肠胃功能，锻炼腹肌张力，增强体质，尤其适于慢性便秘的人。但必须坚持早晚各按摩一遍，手法应轻快、灵活，以腹部为主。此外，还应注意饮食要适量，多食蔬菜、水果，养成每天定时排便的习惯。



小知识

肾俞穴：位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

足三里穴：位于外膝眼下3寸，胫骨外侧约1寸处。

中脘穴：位于腹中线，脐上4寸处。

天枢穴：位于肚脐旁开2寸处。

关元穴：位于腹正中线，肚脐下3寸处。

（编者注：中医讲的寸，相当于自身中指中节的长度。）