

国医随笔书系

「本草纲目」中的 女人养颜经 II

由内而外 千年汉方浸没浮华尘嚣
皈依自然 百草圣经渲染不老容颜

「本草纲目」中的女人养颜经」热潮未退，「养颜经II」已踏后浪而来。更全面的美容良方，更贴心的养颜指导，让女人在浮华都市里觅得一处静心之地，尽享传统中医美容养颜的奇效。

赵一 王耀堂 赵红瑾·著

国医随笔书系

「本草纲目」中的 女人养颜经

赵一 王耀堂 赵红瑾 著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的女人养颜经. 2 / 赵一, 王耀堂, 赵红瑾著.
—北京: 新世界出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5104-0138-1

I. 本… II. ①赵… ②王… ③赵… III. 本草纲目—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012875号

《本草纲目》中的女人养颜经. 2

作 者: 赵 一 王耀堂 赵红瑾

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 杨艳丽 赵广娜

装帧设计: 武未未工作室

版式设计: 华夏书网

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 240千字 **印张:** 15.25

版次: 2009年3月第1版 2009年3月北京第1次印刷

ISBN: 978-7-5104-0138-1

定价: 29.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前言



爱美之心，古来有之。《诗经》中所描绘的美人“手如柔荑，肤如凝脂”，“巧笑倩兮，美目盼兮”，这样的情态典雅而不失风流，东方韵味逶迤而出。

而今，我们依然爱美，只是这份爱变得有些盲从而肤浅了。所谓时尚，大抵来自异国，他们有着不一样的肤色、不一样的发质，还有不一样的文化。这股潮流滚滚而来，把许多女子送上生产“美丽”的流水线，开始批量生产。于是，街头巷尾的美女如出一辙，曾经的东方古韵被看似华丽的时尚淹没了。

更有甚者，为求“完美”，不惜“舍身成仁”，任凭旁人在自己身上动刀耍棍，于是下巴尖了、鼻子高了、胸部丰满了，但健康隐患也就此埋下了。还有花费大笔金钱买来的化学制品，一向自怜的女人此时却大胆地用自己的皮肤一一尝试。

我们总是舍近求远地做着这些事倍功半的事情，为什么不把视线投向自己的身边呢？五千年的文明史留给了我们无数精粹，随意采撷一点，便可体味出灼灼真知。

李时珍花费30余年写成《本草纲目》，这部东方药物学经典在女性养颜美容方面提供了不少精妙建议，比如：

“面黑令白”，则可以取“冬瓜一个，竹刀去皮切片，酒一升半，水一升，煮烂滤去滓，熬成膏，瓶收，每夜涂之”。

想要祛除“面上雀斑”，就可以用“白茯苓末，蜜和，夜夜（敷）之，二七白愈”。

而“面上粉刺”，就可以用“桃花、丹砂各三两为末，每服一钱，空心井水下，日三服，十日知，二十日小便当出黑汁，面色莹白也”。

关于这样的美容方法，《本草纲目》辑录了很多，我们从中挑选出最精华，也最简单易行的方法，用更通俗易懂的现代白话文为大家详细描述出来，使距今已有数百年历史的古典养颜佳法也能造福现代女性。

美丽需要由内而外，亦需要由表及里、内外兼顾，这样女人的美才能均衡、自然、持久不衰。所以，用自然本草也可以打造美丽。《〈本草纲目〉中的女人养颜经》（以下简称《养颜经》）就是基于这样的想法应运而生。值得欣喜的是，冰雪聪明的女性读者们独具慧眼，愉快地接受了以内养外、内外兼顾的养颜方法，并且从中看到了明显的实效，所以一本《养颜经》一时间洛阳纸贵。很多读者纷纷来电来函希望了解更多《本草纲目》中的养颜方法，为自己的美丽之锦再添繁花。

博大精深的《本草纲目》我们只领略了冰山一角，所以，为广大读者精编细撰，将更细致、更全面的美容方案呈现在你的面前，是《〈本草纲目〉中的女人养颜经 11》孜孜以求的目标。本书承接《养颜经》的精神内涵，又更加细致、具体，所以也更有可操作性。它已经不是一本静态的书，而是一位循循善诱的良师，一个真诚贴心的良友。与师相伴，你会知晓更安全有效的美容方法；与友同行，你的养颜之路会更加畅达。

女人的美丽心事只有自己最懂，而一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，或是一张你细心调制的本草面膜，都能让你在凝神静气之间静待美丽的到来。我们把四季的变幻也考虑在内，让你随着季节交替运用不同的美容方法，同时一一纠正你平日里的美容误区，细心解答困扰你良久的美容问题。这就是《〈本草纲目〉中的女人养颜经 11》。细细品读，你可以闻到最天然、最纯净的自然味道，听到植物本草的秘密花语，享受一份独特的、属于你的美丽心情。

怀着这样的安然和优雅，你便会发现，你的18岁、28岁、38岁、48岁……时间不经意地流逝，却带不走你的美丽。

序篇 花语，聊聊女人的美丽心事

第一季

保养，女人一生的必修课

- “爱美”是人之天性，容颜就是你的资本/3
- 美丽是女人的特权，也是女人的义务/4
- 花草食材胜过灰姑娘的变身魔法/5

第二季

花语心事，女人的美源自最普通的花草

- 武则天：用花草食物抗争岁月，延缓衰老/8
- 杨玉环：美女养成要靠天然养颜术/10
- 宋美龄：容颜保养离不开花草食材/12
- 杨丽萍：年届五十而青春依旧的秘诀/14
- 关之琳：美丽靠日复一日的规律饮食来控制/15
- 刘嘉玲：蔬菜瓜果给你自然芬芳/17
- 巩俐：内养让岁月了无痕/19
- 陈慧琳：“本草”是最好的美容师/21

第一篇 羽化成蝶，蜕变从头到脚

第三季

刷新颜面，美丽从这里起飞

美白，用“绿色”的方法吧/25

吹弹可破，补水嫩肤尽丝滑/27

女人，也该为自己的面子“扶贫”了/28

顾盼生辉，让柳下惠都难挡的完美“伎俩”/30

一定要把对眉毛的伤害降到最小/32

“发”现美丽，三千缕青丝的护养秘籍/33

从现在起，耳朵也要美丽大作战/35

“唇”情女人护唇有方/37

皓齿微露，冷香上枝头——牙齿的保养法/38

第四季

手舞足蹈，粉拳秀腿闯天下

让双手如玉之润，似绸之柔/41

脚部护理的三个关键/42

片“甲”之地也精彩/45

玉臂是这样炼成的/46

关节死角不护理，美丽要“打折”/48

千万不要忽略那一“膝”之地/49

第五季

别忘了，“窈窕”淑女君子好逑

谁不爱柳腰身/52

漂漂女的修“腹”之路/53

做女人就要做“胸猛”女人/55

减肥，你选对方法了吗/57

窈窕曲线，排毒中求/59

臀部的多米诺骨牌效应/61

颈部——最危险的年龄泄密者/63

靓背演绎的完美风情/65

第二篇 风过花香，岁月走过，容颜更显柔韧

第六季

春暖花开，让容颜在明媚的阳光里怒放

让味蕾和春天一起苏醒/69

“澡”春三月，洗掉邪气困扰/70

春天，让我们来一场“桃花劫”/72

别对春天太“敏感”/74

春燥，你的肌肤完全可以拒绝/76

“葱香韭美”——春季养颜补血的女人菜/77

第七季

夏日里掀起的美丽季风

- 夏日美食谱，爱美就要这么吃/81
- 控油+补水，才能做夏日平衡美人/82
- 防晒进行时，跟阳光更亲近/84
- 做干燥空调房里的“水美人”/86
- 夏日肌肤问题全攻略/87
- 养颜纤体，不得不爱的夏季清补靓汤/88

第八季

秋天来了，美丽硕果你开始收获了吗

- 丰收季节：采摘健康，收割美丽/92
- 让秋季肌肤享受一次牛奶盛宴/94
- 秋日里打响这场“排毒保卫战”/95
- 干燥秋季“工作丑女”的办公室保湿功课/96
- 除秋燥，你“果”然可以如此美丽/97

第九季

暖暖冬日，我们的容颜不再缺氧

- 越到冬季，越要“食”“色”生香/100
- 女人暖起来才漂亮/101
- 冬季也要“颜”色靓丽——暖暖的冬日活肤术/103
- 吃点红肉，寒冬就会变暖春/104
- 护理不好，冬天的肌肤也会“感冒”/106
- 新看点：冬日血型护肤术/107

第三篇 只要一生的美丽，不把年龄当做问题

第十季

“轻女”，不化妆照样赚取回头率

“铁”打的青春，别让坏情绪毁掉了容颜/111

青春战“痘”，号角已经吹响/112

“均衡美人”与脂肪和谐相处/114

别再“孔”慌，从容解决毛孔问题/116

不做“熊猫”，真功夫除去黑眼圈/117

第十一季

“盈”女人，赢天下

别让夜生活成了美丽的负担/120

“斑”门就要弄斧，斩断美颜祸患/121

和地心引力作战，拒绝肌肤松弛/123

别让妊娠纹影响了母亲的美丽/125

抗压“心经”教你一路轻松做美人/127

第十二季

“熟女”，与岁月一起积淀出别样的美丽

睡饱美容觉，也跟失眠说晚安/130

让更年期成为你美丽的“第三春”/132

抹平皱纹，只留下不老容颜/133

让你的美胸重新挺拔/135

抗衰食物，全方位抗击衰老元素/136

第四篇 内养+外修，爱自己才会成为好命女

第十三季

记住了，养血安内才能打造芬芳容颜

如果你不是娇艳的水仙，就做山谷中的幽兰/141

滋阴，炼成柔美人的秘籍就在我们手里/143

不养心，很快会红消香断、玉殒花折/145

汤水一生，美丽一生/147

养好肝脏，愉悦你我他/149

长在肥沃土地上的花草才水灵/151

美丽的根本——养肺润燥/152

和家人一起分享粥养这一滋补良方/154

肾有多好，人就有多年轻/157

第十四季

照顾好“后花园”，没有你解决不了的难题

护巢四步走，使你的“后花园”不再有残枝败叶落花/160

豆浆是上天赐予女性的恩物/161

似水如花原来很简单——养好子宫/163

拿什么呵护你，我的“好朋友”/165

增强体质，妇科炎症去无踪/167

第十五季

美丽的痛：肌肤频频触礁

换了环境，记得给肌肤点“恩惠”/171

眼角“小突起”，从胆经上找原因/173

解决“头上问题”，“发”动才能心动/175

多梦高压，脸也要跟着遭殃/177

肌肤灰暗无光，紫色食物你试过了吗/179

不要轻易损伤你的急救大穴——人中/180

电脑族——教你撑开“美丽防护伞”/182

给暗黄皮肤来个温柔的“换肤术”/183

第十六季

带着高倍放大镜修整小细节

吐气如兰，口气清新才让人想靠近/186

身体异味，统统不要/188

食物养颜，吃对了才有效/189

“浴”出来的水嫩肌肤/191

水果代正餐，减肥不明智/193

第十七季

叶绿喜人，花香勾魂——本草美容秘方荟萃

薰衣草：留住宁静的心境/196

玫瑰：美容花茶中的皇后/196

橘子皮：焕肤重现年轻光彩/197

绿茶：力战烧烤的英雄/197

姜红茶：温暖到指尖/198

泥鳅：去火养颜真不错/199

豆子面膜：来自宫廷的养颜秘方/199

苦瓜：祛头痛除心烦/200

牛肉汤：美颜脱胎换骨/200

冬瓜玉米汤：阻止赘肉堆积/201

驴肉黄鳝：绿色美味的关照/201

猪皮鱼皮冻：紧致每一寸肌肤/202

附篇 要点小“手腕”，“丑女”也无敌

第十八季

保养坏习惯，小心成为折翼天使

小心，洗脸方法不当会揉出皱纹/205

脂肪粒——错用眼霜惹的祸/206

刚洗完澡，肌肤对化妆品Say No/208

面霜，早晚该分开用/209

涂抹护肤品最要紧的是先把皱纹展开/210

让护肤效果加倍的诀窍——淋巴按摩/211

注意“小动作”，美丽深藏细节中/212

涂抹护肤品也要讲究“先来后到”/214

运动健身也要适可而止/215

做面膜前先让肌肤“喝”点水/217

第十九季

没有漂亮容颜，我们还有难挡的气质

岁月沉淀，风情仍在暗香涌动/220

懒惰邋遢，到哪儿毁哪儿/221

幽幽女人香，该从何处来/223

优美坐姿，提升高贵优雅形象/224

自信的女人最美丽/226

穿出你的范儿/228

前方告急，丑女需要心理“整容”/230



序 篇

花语，聊聊女人的美丽心事

对多数女性而言，她们并非没有美丽的愿望，而是没有使用正确的方法去实现。如果女人善于利用身边的花草食材，并找到适合自己的护肤方法，那么就算你原本是坐在角落的灰姑娘，也有可能成为王子城堡舞会上众人瞩目的焦点。





**保养，
女人一生的必修课**



“爱美”是人之天性，容颜就是你的资本



北京电视台有个《情感部落格》栏目，由资深心理专家与观众见面交流，现场分析当事人的情感困惑。有一期嘉宾是一对新婚燕尔就起纷争的青年男女，在说起吵架的原因时，年轻的妻子这样抱怨：“和我一起逛街时，见到长得漂亮的女人他就瞅人家，有时候人家走远了，他还回过头去看，这让我很受不了。为这事我们吵了无数次。”

事例中这位女性的话似乎道出了一个普遍的现象：男人对美女趋之若鹜的“好色”本性。说“好色”，不如说“爱美”。每个男人都喜欢美女，爱看美女，不管他嘴上承不承认。《英国皇家学会生物学学报》公布的一份研究报告称，男性在凝视美女的面部或身体时，会触动大脑的“满足中枢”，从而产生快感。从这个意义上来讲，“好色”可以说是人的天性。其实，“好色”绝非贬义词，它代表着人皆有之的爱美之心。

《色戒》的导演李安也说过：“色，是我们的野心、我们的情感，一切着色相。”食色，性也。这是人之本性，而人之本性不可移。既然改变不了他的本性，你不妨改变自己。

美国杜克大学医学院神经学研究中心的本杰明·海登博士说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。”如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意你的男友对街上的女人多看两眼，因为这只是满足了视觉上的享受。如果你也能给他提供这份享受，还担心什么呢？

一个智慧的女人大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起，把肌肤养得柔嫩细滑，把身体练得凹凸有致，把气质培养得独一无二……如此这般，即使你不是天生的美人坯子，那也是绝佳小女子一个。当脱胎换骨、秀色可餐的你出现在他的眼前时，你还用担心他的目光不停留在你身上吗？



美丽是女人的特权，也是女人的义务



年轻、美丽的女人可以随便发火、撒娇，而不会被人说成没有自制力、恶心；

年轻、美丽的女人可以随便任性、生气，而不会被人当做幼稚、不成熟；

年轻、美丽的女人可以随便哭、随便发神经，而不会被人认为是脆弱、是疯子；

年轻、美丽的女人生气了、哭了有人哄、有人劝、有人帮，而不会被指责、埋怨……

这就是美女的特权。容貌是女人的资本，生活中，美女总会受到别人的优待，也总能真正享受到“女士优先”的权利。所以，是女人就要打扮，让自己保持姣好的容颜。

但是，生活中我们常常会看到睡眠惺忪、蓬头垢面、衣冠不整的女性，还有的女性颜面倒是修饰得不错，但伸出手来指甲上满是污垢，鞋子上一层灰尘，仔细观察衣服的某个角落还有破洞……

试问这种女人能给人美的感受吗？这样的女人有多少魅力可言？不管对方跟你有多熟，都会通过你的外表、你的穿着对你形成一个基本的印象，如果你一直这样不注意自己的形象，即使是你最好的朋友、最亲的家人，也可能只给你个60分或者干脆不及格。

美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位、生活的每一个细节悄悄流淌出来的。纵使你天生丽质，如果不注意保养，也经不起岁月的冲刷、时间的雕刻；纵使你貌美如花，如果不重视细节，也毫无魅力可言。所以，不管你多忙，也要抽出几分钟来好好洗洗脸，整理整理头发，做做保养，打理好每一个关键的细节，为自己的形象加分。