

美颜红人馆

全方位呵护中国女性的
中医美容秘法

采采流水·著

- 内养，补养脏腑、气血，让岁月了然无痕；外调，用花草、中药温暖容颜。
- 打捞中医典籍中的宫廷美颜秘方，寻回东方女性之美。
- 从根源进行调理修复，塑造有底蕴的肌肤，漂亮从身体内部开始。
- 汉方美容，让女人羽化成蝶，蜕变从头到脚，想不美都难！

汉方美人 修炼术



采采流水·著

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

汉方美人修炼术 / 采采流水著. — 武汉: 武汉出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5430-4185-1

I. 汉… II. 采… III. 女性—美容—中药疗法 IV.
R275.9 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052830 号

书名: 汉方美人修炼术

作 者: 采采流水

责任编辑: 潘长胜

封面设计: 致臻书妆

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京兆成印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1 / 16

印 张: 14

字 数: 120 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



自序 这样爱自己,你是否能做到

以前,我也和很多年轻女孩一样,对自己的皮肤不管不顾的——咱年轻,咱有资本挥霍——夏天疯玩晒黑了,那是健康色;脸上冒痘痘了,那是“青春”;熬夜熬成“熊猫眼”,没关系,今年流行烟熏妆……可是几年之后,一次无意间照镜子发现:我的眼睛怎么没以前闪亮了?脸蛋好像也没以前红润了!晕哦,我眼角怎么有小细纹了?哇啊啊,我居然长小斑斑了!呜呜呜,我把自己给挥霍老了!哭完之后,我下定决心再也不糟蹋自己所剩无几的资本了,可是,蔫蔫儿地又看一眼镜子,我都已经这样了……

正当我“万念俱灰”地打发日子时,家里发生的一件事好好地“震”了我一下——我的奶奶来了!奶奶来了和这有什么关系呢?咳咳,小女子我受刺激过度,有点语无伦次了,待我从头道来哈。我的奶奶一直住在老家,我很小的时候回去过,打那之后奶奶到我们家短住过几次,但我对奶奶的印象一直不怎么深刻(鄙视一个,我太不敬老了),只记得奶奶脾气很好,很爱干净。这一次见到奶奶,看着奶奶宛如四五十岁的样子,我震惊得眼睛比嘴巴还大,哇噻,太不可思议了!奶奶笑呵呵地给我讲:托了女人身,就应该一辈子都爱美,一辈子清清爽爽、漂漂亮亮的,让别人看着舒服,自己也高兴。是啊,奶奶都七十好几了,银发似雪,可是皮肤保养得又细腻又白净,整齐的服饰,灿烂的笑

脸，甭提多招人喜欢了！

我立马向亲爱的老美人奶奶讨教保养妙招。可是，大字不识几个的奶奶就是笑啊笑，也说不出个子丑寅卯，只说那是奶奶的奶奶给她讲过的一些纯天然、不花钱的养颜办法，她就记在心里了，几十年来，没事儿就如法炮制而已！

我再仔细一问具体的办法，恍然大悟，呵呵，原来就是汉方美容啊！这下子，我信心高涨，决定重新开始累积自己的资本，好好钻研一下奶奶常用的汉方美容。我对中医原本就十分着迷，日积月累也小有体会，而汉方美容与传统的中医养生恰好一脉相承，为我揭开汉方美容的神秘面纱提供了不少助力。随着慢慢地深入，惊喜真是接连不断，我就像是园林里的游人，三步一景五步一画，总有未知的奇迹等着我，总有不同的风景在前方，美不胜收。

汉方（中医）美容，在我国已经有几千年的悠久历史了。古人靠大自然赋予的中药精华，制作出了很多纯天然化妆品；而中国传统医学典籍中更是记载了无数美容验方、药膳。从著名美人杨贵妃、西施，到权倾一时的吕后、武则天、慈禧，都是各个朝代的“美容大王”；从药王孙思邈到大明医圣李时珍，古代名医中也有很多“美容达人”。在没有名牌化妆品的远古时代，女人们依然能手如柔荑、肤如凝脂，奥妙就在于此！

最近几年，国际美容界开始流行药草美容，西方的芳香疗法、东方的汉方美疗，都是用天然的植物精华取代冰冷的高科技化妆品，回归简约，回归自然。相比起以往，我们更加关注“绿色”、“环保”、“有机”、“养生”这样的字眼，美容护肤也不例外。汉方美容恰恰是其中的佼佼者，它强调由内而外，从根本去呵护、修复肌肤细胞，还原肌肤最初的健康本质，甚至将肌肤状态提升到一个更好的层次！

汉方美容有博大精深的中医理论作支撑，所用的材质又是山野间随处可见的花儿、草儿，没有任何副作用，自然更让人放心。你瞧，短短几年时间，汉方美容已经让我从一个花容惨淡的小女子，变成一个闪闪亮亮的大美女了。“面若桃花肤如玉”，同事与闺密们都用这句话来形容我呢。相信汉方美容赐予我的，同样也会赐予你，采采能做到的，你也一定能做到！

姐妹们，让我们一起携手揭开汉方美容的神秘面纱吧！

采采流水

2009年2月14日



| 目 录 |

自序 这样爱自己,你是否能做到

第一章 身享美丽,心享快乐

- 古代美人是这样炼成的
- 调理五脏六腑,美丽光晕从内散发
- 辨明四性五味,掌握汉方美容大原则
- 容貌要七分养,三分护
- 汉方面膜,敷出红颜水美人

001

002

006

009

012

015

第二章 汉方美白法——翻翻古代美人的化妆盒

- 白皙是美丽的根本
- 玉容散,慈禧太后的驻颜杀手铜
- 如玉膏,尽占天下之美

019

020

022

025



- 八白散,永远都是二八佳人 028
- 神仙玉女方,做不老妖精又如何 031
- 孙仙少女膏,有缘对面不相识 035
- 七子美白面膜,此中自有颜如玉 038
- 双花白面液,自从一见桃花后,直至如今更不疑 041
- 三白汤,喝出来的国色天香 044
- 白杨皮散,让你全身都白白嫩嫩 047
- 冷香丸,冰肌玉骨自然香 050
- 牛奶茯苓霜,美白就是这么简单 053
- 女人四物羹,最贴心的极品美白甜点 057

第三章 汉方祛痘法——干净清爽才能玩美人生 061

- 不要让油“痘”肤破坏美丽 062
- 莹肌如玉散,真没让我错爱 064
- 牡丹祛痘方,把芳容整顿,恁地青春 067
- 地瓜净颜面膜,“农家肥”养出极品肌肤 070
- 白果方,中药比什么都有效 074



- 六宫清疮美颜方,明朝“战痘”传奇
- 当归龙荟丸,从身体里面祛痘
- 四圣消毒饮,把痘痘“喝”光光
- 昆豆炖蝎子,祛除痰瘀没商量
- 绿豆百合炖白鸽,最适合肺热型美眉
- 黑豆益母草粥,气血畅通自然美

076

080

083

086

089

092

第四章 汉方瘦脸法——减掉脸上每一点多余脂肪

095

- 汉方让小脸儿一瘦再瘦
- 荷叶薏仁面膜,脸蛋儿不再是“水包子”
- 大蒜绿豆面膜,快速瘦脸,变变变
- 白芨茯苓面膜,无心插柳柳成荫
- 陈皮山楂茶,瘦脸不分四季
- 三宝粥,气血充足,小脸玲珑
- 花草瘦脸茶,靓妈咪们的瘦脸简装版

096

099

103

107

110

114

117





第五章 汉方保湿法——女人一生的水润计划

- 与水共舞,水漾美人的必修课
- 秘制玫瑰纯露,让肌肤苏醒的“香水”
- 水嫩丝瓜露,再燥热的空气也不怕
- 杏仁面脂膏,寒风凛凛,我自巍然不惧
- 蜂蜜混搭方,幸福就在身边
- 天然芦荟凝胶,掌握水的秘密
- 百变玉竹汤,天气再变容颜不变
- 温情饮,快来试试从体内“防晒保湿”
- 虫草黄精煲牛骨,在冬天里大快朵颐
- 红白牛肉羹,闻香下马,知味停车

121

122

125

129

132

136

141

145

150

153

156

第六章 汉方细肤法——小毛孔要花大功夫

- 细节决定美丽
- 鸡蛋收敛面膜,谁家女儿丽质盈盈
- 珍珠美容粉,做掌上明珠一点儿也不难
- 天然澡豆方,洗面奶可以下岗啦

159

160

162

166

170



- 雪绒花黑头膏,轻松搞定“草莓鼻”
- 养颜豆腐——金刀剖破玉无瑕
- 核桃粥,聪明女人要对自己用心
- 甘草杏霜汤,健脾益肺才是关键

第七章 汉方保健法——美丽加健康,幸福百分百

- 做个“古代”美人吧
- 并非生得好眼力,只缘常年饮决明
- 三千青丝,用菟丝子来爱
- 傲人双峰要健康,蒲公英可以帮我们
- 鸡内金伺候脾胃周周道道
- 让苦参为皮肤保驾护航
- 花生枣米粥,全面击退脸上所有衰老元素
- 秋季润燥,用美食来养肺
- 冬莲煲老鸭,女人的私房“闺密”

175

178

181

185

187

188

190

193

195

197

199

202

205

207

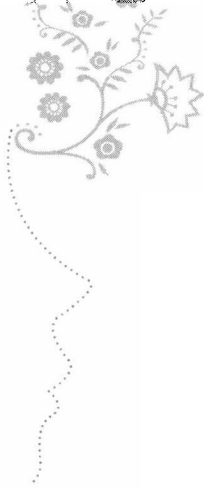
第一章 身享美丽,心享快乐



春宵无事，揽卷漫读，偶见一阙咏佳人的词，妙不可言，录之如下：

飞琼伴侣，偶别珠宫，未返神仙行缀。取次梳妆，寻常言语，有得几多姝丽。拟把名花比，恐旁人笑我，谈何容易。细思算，奇葩艳卉，惟是深红浅白而已。争如这多情，占得人间，千娇百媚。





· 古代美人是这样炼成的 ·

我常常想，中国古代有许多绝世美女，例如陈圆圆、庄姜、西施、貂蝉、杨贵妃、虢国夫人、王昭君、褒姒等等，她们要么国色天香、雍容华贵，要么沉鱼落雁、玉骨冰肌，难道仅仅因为父母赐予一副好相貌，就一辈子天生丽质、秀色可餐了吗？当然不是！问世间，一劳永逸的事儿你见过吗？其实，她们保养身体与维持美丽的秘诀，全都靠汉方美容。

汉方美容，也就是中医美容，距今已有五千多年的历史了。传说早在遥远的原始部落时期，黄帝的爱妃就曾用白芷来润泽肌肤、美容养颜。不过，要追溯汉方美容的源头，还得从中国的酒文化说起。酒在当今是一种常见饮品，但在遥远的古代，那可是上好的美容原材料呢。据史料记载，早在新石器时期就已经有了造酒业，酒除了有防病、治病的用处，人们还发现，人在饮酒后通常红光满面、脸若云霞，于是，酒在当时被认为是一种使人变美的媚药。

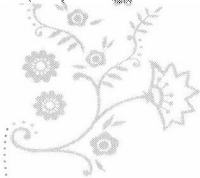
除了酒，还有许多被人们用来做为美容原料的物品，如蟾酥、珍珠粉、羊胎、麝香等等，千奇百怪。现在的人们对其中大部分可能并不熟知，但

它们却是远古女子“改头换面”的宝贝。

殷商时期，古人在生活实践中领悟到，自然界中神奇的花花草草不仅能治病，还和美容有千丝万缕的联系，那时的女子已经开始用燕地红蓝花捣汁凝成胭脂来让嘴唇鲜艳欲滴。周文王时期，女人已经广泛使用锌粉擦脸。在我国第一部药学专著《神农本草经》中，共列出药物 365 种，其中记载有美容作用的药物就有几十种，如“冬瓜子令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”、“白芷长肌肤，润泽颜色，可作面脂”、“白僵蚕能灭黑斑，令人面色好”等。此外，书里还记述了生姜、葱白、大枣、芝麻等 20 多种食物的美容作用。

到了唐朝，汉方美容蓬勃壮大，涌现出不少对美容兴趣浓厚的医学家，如孙思邈、王焘等，在前者的《千金方》和后者的《外台秘要》中记录了大量的美容药方。随着中医学的发展，美容药方的组成和配合，已从秦汉时期的单味药运用或简单的配伍，向多味药组合、复杂的配伍过渡，美容用品也不断改进、创新。当时常用的美容剂型就有面膏、面脂、面膜及薰衣香等。

其实，我们从唐朝的《簪花仕女图》和《步辇图》中就可以看出，唐代的贵族妇女，在服装、美容、首饰等方面是多么讲究，多么注意细节！那种高腰低胸的衣裳，“石榴娇”、“小红春”、“露珠儿”等唇红，“垂珠眉”、“涵烟眉”、“小山眉”等眉型，加上精雕细琢的艳丽面容和花巧繁复的衣冠、首饰，真是让我们现在的爱美女子都自愧不如呢。57 岁时的武则天仍然拥有少女的美貌，就是那个时候的典型例证。难能可贵的是，唐代以前，多数美容方子不是为达官贵人所有，就是被医家视为至宝，藏



而不露；唐朝以后，这些高贵的美容方子终于从“王谢堂前”飞入了寻常百姓家。

进入宋代，汉方美容步入了中国美容史的巅峰状态，从宋代流传下来的一些画卷上可以看出，人们对美的追求达到了一个新高度。《圣济总录》和《太平圣惠方》是宋代重要的美容经典之作。在《圣济总录》中，记载了许多药膳美容方，如明目的莲子粥、悦色丰肌的大枣粥等等，该书还非常强调“驻颜美容，当以益血气为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术”。这里清楚地说明了面部的美化、荣润应以气血为根本，明确反对只注重涂脂抹粉的舍本逐末的做法。在《太平圣惠方》中，载有许多美容方剂，如“七白挺子膏”、“零陵香油”等，此外还收录了一些治疗白发、脱发、黄赤发、秃发和眉毛脱落的方剂。

到了明朝，汉方美容进入又一个鼎盛时期。用珍珠美容在明代非常流行，明朝人制作了几十种珍珠美白方剂。朱元璋的儿子周定王主编的《普济方》，是中国美容方的大汇总。方剂中的药，有的可以抗菌、抑菌，如白芷、川芎；有的则是芳香药及甘润之品，如丁香、檀香、甘松香、零陵香等，不仅香气袭人，而且穿透力强，既能开毛窍、走肌肉、通经络，又能行药入里、通行气血；有的药则含有大量维生素，能抗皱和防止皮肤老化，如莲子、菊花等。

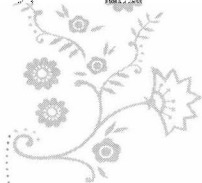
此外，李时珍的《本草纲目》也对中医美容有巨大贡献，它集前贤之大成，其中记载了165味中药的美容护肤作用。李时珍的美容理论有五个特点：一是从整体出发，内外合治，除药物内治外，还采用了敷、熨、浴、贴、扑粉、漱涤等外治手段；二是大力提倡容颜的根本在脏腑，要调和阴

阳，务求气血平衡；三是提出理气活血的药物也能美容益寿；四是重视怡情、怡志和起居；五是主张用廉价、常见的食物，来纠正脏腑的不平衡以达到美容目的。由此可知，李时珍的美容思想是相当科学的，它最大的特点是注重整个机体的调治。

到了清朝，上至皇帝、皇后，下至平民女子，对美容养生都相当重视。太医院曾为乾隆特制了“桃花玉肌肥皂”。慈禧对美容的追求可谓达到了登峰造极的地步，她用的胭脂，是纯粹的玫瑰花原汁，而且所有的花瓣都必须经过精心挑选，要求颜色完全一致。每天用过晚膳后，先用蛋清涂抹脸上的小皱纹，到上床前半小时洗掉，然后涂上忍冬花的蒸馏液。这一套美容程序就连现代美容师也望尘莫及。御医为她精心研制的“玉容散”，更是她养颜的重头戏。

几千年来，古代人就这样靠大自然赋予的精华，和中国传统医学巧妙结合，制作出了纯天然的化妆品，以及经过无数代实践的美容药方。它们滋养古人的面容，丰润古人的灵魂，美化古人的生活，也为我们积累了如此丰富而珍贵的美容经验与方法！

想要成为中国式美女，当然要靠汉方美容！咱们就乐滋滋地好好享受老祖宗的阴泽吧！



· 调理五脏六腑，美丽光晕从内散发 ·

中医认为，人是一个有机的整体，颜面、五官、须发、指（趾）甲只是整体的一部分，想要完善局部的美，必须先要让整体阴阳平衡，脏腑安定，经络通畅，气血流通。如果脏腑功能失调或发生病变，导致机体失衡，必然会显露于面部，引起面色晦暗、苍白或萎黄，皮肤出现皱纹。所以，要想美容效果持久、稳定，要想皮肤有活力，首先要从调理五脏六腑开始，“养于内、美于外”。

心主血脉，其华在面。就是说心脏能推动血液的运行，将营养物质输送到全身，面部是血脉最丰富的部位之一，心脏功能的强弱可以从面部的色泽上直接表现出来。心气旺盛，心血充盈，面部就会红润光泽；若心气不足，心血虚弱，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会苍白晦滞或萎黄无华。心气虚亏，平时用龙眼、莲子煮粥，最能养心补血、润肤红颜。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和舒畅全身气机，使全身血液清洁、气血平和。如果肝脏疏泄失职、气机不调、血行不畅、血液瘀滞，就会面色青黄，脸上容易出现黄褐斑，脾气也不好；肝血不足，双眼容易干涩、