

健康  
一家人  
丛书

# 美丽有方 驻颜 有术



简便易行的中药、药膳、针灸、  
按摩等美容方法，让美丽的容颜  
经得住岁月的流年

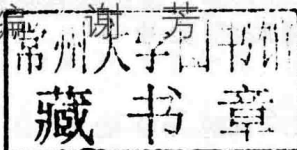
总主编 戴霞  
主编 谢芳

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

# 美丽有方 驻颜有术

总主编 戴霞  
主 编 谢芳



中国医药科技出版社

## 内容提要

衰老是一种自然规律，任何人都不能避免，无法抗拒，25岁以后的肌肤就已经进入了不可逆转期，随着年龄的增长，皮肤逐渐衰老，呈现出老态。如何防止皮肤过早出现衰老、皱纹、粗糙和色斑松弛等问题，需要用科学方法和技术进行美容养颜。

本书从调和气血、五脏调养、经络调养、四季美容、内脏排毒、辨体质美容、美发护发、睡眠美容、常见肌肤问题的应对等几个章节详细论述了日常生活中简便易行的美容方法，为你解读全身的美容秘方，让你在不断的自我调理中，养出美丽俊俏的容颜，养出健康的好身材。

### 图书在版编目(CIP)数据

美丽有方 驻颜有术 / 谢芳主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.11

(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7849-7

I. ①美… II. ①谢… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247653号

---

# 美丽有方 驻颜有术

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1020mm<sup>1/16</sup>

印张 12<sup>1/4</sup>

字数 151千字

版次 2015年11月第1版

印次 2015年11月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7849-7

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。亚健康成了普遍现象、人们出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康 and 慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”被排在第一位，可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住，最好的药物是食物，最好的医生是自己，最好的治疗是预防，饮食是打

开健康之门的金钥匙。那么，吃什么，怎么吃，才能吃出健康，吃走疾病呢？那就请你跟随我们的脚步，一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾，因为家里有我们亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师，呵护一家老小的健康，正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题，分列为15个分册，有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病从吃开始》《战胜高血压从吃开始》《战胜高血脂从吃开始》《拒癌千里从吃开始》《战胜痛风从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学，又有深厚的中医学理论功底，在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起，充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限，书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2015年6月

## Qian Yan

## 前言

《黄帝内经》有云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（14岁左右）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七（21岁左右）肾气平均，故真牙生而长极；四七（28岁左右）筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七（35岁左右）阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七（42岁左右）三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七（50岁以上）任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

人的衰老是一种自然规律，任何人都不能避免，无法抗拒，但现实生活中也不乏这样的现象：两个同样四十来岁的中年女性，一个看起来很年轻，好像刚30出头的少妇；另一个看起来却老了很多，仿佛五十多岁的老太太，这是为什么呢？

“人老先从皮肤老”，人体衰老最明显的部位在皮肤，尤其是

面部的皮肤最能反映衰老的程度，先是眼角和额头出现细纹，然后是皮肤逐渐失去光滑和细腻，再然后是皮肤松弛……老化的皮肤干燥无光泽，缺乏弹性，容易出现色斑、皱纹。随着年龄的增长，皮肤逐渐衰老，呈现出老态。为防止皮肤过早衰老、面部皱纹和色斑，日常生活中要懂得养生保健，既要保持起居有序、合理膳食、适量运动、睡眠充足、使用护肤品养护，又要结合个人体质防治某些有碍美容的疾病，可适当选用中药、药膳、针灸、按摩、气功等简便易行的美容方法，让美丽的容颜经得住岁月的流年。

编者

2015年10月

Mu Lu

目  
录

## 1 第一章 气血调和 面色红润

中医的美容养颜之道 / 1

补好气血，调养是关键 / 2

调补气血的方法 / 3

中药分龄分阶段补血，让青春容颜永驻 / 7

## 2 第二章 调养五脏 美丽由内而外

养心，做个神采奕奕美女 / 13

疏肝，做个无斑白皙女人 / 23

健脾，肌肤红润有弹性 / 30



润肺，肌肤保湿水嫩嫩 / 41

固肾，保证容颜之根 / 51

### 3 第三章 经络调养

---

“天癸”决定女性生命周期 / 62

驻颜有术，调和冲、任 / 63

身体美容穴位 / 64

对抗肌肤问题，改善肤色 / 69

### 4 第四章 四季美容

---

春季美容攻略 / 78

夏季美容攻略 / 86

秋季美容攻略 / 107

冬季美容攻略 / 116

### 5 第五章 内脏排毒

---

助肝排毒 / 123

助肾排毒 / 124

助肺排毒 / 125

助心排毒 / 126

助脾排毒 / 126

润肠排毒 / 127

附：推荐日常生活中的排毒养颜食物 / 128

## 6 第六章 辨体质美容

---

如何判断自己的体质 / 134

不同体质的美容调养秘籍 / 134

## 7 第七章 养发护发

---

如何防止头发早白及少白头 / 147

固发防脱 / 153

## 8 第八章 睡好美容觉 做个睡美人

---

高颜值需要充足的睡眠 / 158

《黄帝内经》中的“美容觉” / 164

## 9 第九章 常见肌肤问题应对宝典

---

教你判断粉刺问题 / 175

祛痘的 15 个良好习惯 / 176

简单易行的祛痘方法 / 177

“战痘”该怎么吃 / 178

自制美容面膜，肌肤问题自救 / 180

居家美白肌肤食疗 / 183

健康美白法则 / 184

# 1 | 第一章 气血调和 面色红润

气血是人体之所以存在的根本，是健康的决定性因素，更是女人美丽的内在基础，只要血气充足，身体自然健康，面色红润光泽，皮肤自然细腻光滑、弹性十足。

工作压力大和饮食不规律、不良作息习惯正在影响着大多数女性的生活，很多人会问，为什么肤色总是黯淡无光呢？为什么痘痘频繁光顾呢？为什么色斑越来越多……其实这并不是什么难解之谜，追根溯源就是因为血虚、血瘀或者血热妄行，总之是身体内的血液没有很好地发挥功用。

## 中医的美容养颜之道

中医理论认为“妇人以血为本”，只有体内血液充足，才能使皮肤红润，面有光泽，体形匀称。而血是由气推动运行的，气有化血、行血、统血、摄血、载血的功能，气虚则血亏，气滞则血瘀，气乱则血崩，气逆则血拂，气陷则血脱。只有气血正常，女性才能保持健康美丽。

气血究竟从哪里来呢？中医认为，血生于脾，藏于肝，主于心，内营脏腑，外养肌肤。从中可以看出，气血与脏腑相互制约、相互依存，所以，中医的美容养颜之道非常注重五脏六腑的调补。

心主血脉，其华在面。面部是血脉最丰富的部位，心脏功能的盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。若心气不足，心血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会表现为苍白、晦暗、无光泽。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和顺畅全身气机，使气血平和。肝脏健康，则面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝脏疏泄失职，气机不调，血行不畅，则血液瘀滞于面部，表现为面色发青，或出现黄褐斑。

脾为后天之本，气血生化之源。脾能把吃进去的食物化为水谷精微，再进一步转化成气血。脾脏功能健运，则气血旺盛，让人面色红润，肌肤弹性良好；反之，脾失健运，气血、津液不足，不能营养颜面，人必然精神萎靡，面色苍白或萎黄不泽。

肺主皮毛，肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血、津液得以布散全身。若肺功能失常，则容易生痘痘，而且肌肤干燥，面容憔悴、苍白。

肾为先天之本，主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏皆会运行正常，使人气血旺盛，容貌不衰。肾气虚衰时，就会使人容颜黯淡、未老先衰。

## 补好气血，调养是关键

### 判断自己的气血

看看你有下面这些状况吗？

肤色黯淡，唇色、指甲颜色淡白。

时常有头晕眼花的情况发生。

最近一段时间经常心悸。

睡眠质量不高，经常无缘无故失眠、多梦。

经常会有手足发麻的情况发生。

月经颜色比正常情况偏淡并且量少。

如果你有三条以上回答“是”，那么你就该补血理气了。众所周知，所有慢性疾病、亚健康状况都是由不良生活习惯造成的，生活不规律，气血能量就会越来越低，气血低到一定程度，各种乱七八糟的病就来了。把气血调理好，

身体就会自动修复原来受损的器官，整个人也就健康了。

## 调补气血的方法

可以从以下几个方面入手。

### (1) 饮食调养

平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B<sub>12</sub>等营养物质的食物，如红枣、莲子、龙眼肉、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾、红糖等。

### (2) 中药调养

常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、白芍、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等，用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，有很好的调节内分泌、养血效果。

### (3) 运动调养

平时多练练瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间坐在电脑前工作的姐妹，应该特别注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而耗伤气血。

### (4) 经络调养

经常做头部、面部、脚部保健按摩，点按或是艾灸关元、气海、足三里、三阴交等穴位，对温经通络、活血化瘀都有很好的效果。

### (5) 食疗药膳

气血充盈，面若桃花。气血对于女人来讲十分重要，因为气血直接关乎女性的身体健康，反映女性的容貌气色。女人气血充足，容光焕发、美丽动人。调养气血的方法很多，最方便的还是食疗药膳。平常在家里煲汤、煮粥时稍

微用点心思，就能在享受佳肴的同时，也让气血得到调补。一般来说，汤和粥因为好吸收、易消化，多为各种药膳所采用。下面就给爱美的女士们推荐几种补气血的美味汤粥。

### 鱿鱼瘦肉汤

**【原料】**鱿鱼干、猪腱子肉各 300 克，盐、味精适量。

**【制作】**鱿鱼干洗净，剪成长条；猪腱子肉切丁。将肉丁放入冷水，炖开后放入鱿鱼干，再炖约 1 小时，放入盐、味精等各种调料即成。

**【功效】**《本草纲目》中说鱿鱼有养血益气的作用，而猪肉可以滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气，所以鱿鱼瘦肉汤调养气血的效果非常好，尤其适合怕胖的女性。

### 银耳红枣汤

**【原料】**银耳 10 克、冰糖 30 克、红枣 10 枚。

**【制作】**先将银耳用温水浸泡半小时，洗去泥沙，摘除木质部分，放入锅内，加入清水。开始先用武火，水开后用文火煎煮 20 分钟，再加入红枣和适量冰糖，待红枣煮熟后即可服用。

**【功效】**银耳又称为“穷人的燕窝”，燕窝虽补，却价格昂贵。银耳无论颜色、口感、功效都和燕窝相似，价格便宜，所以称为“穷人的燕窝”。燕窝太补易上火，银耳为凉补有润燥的作用。燥气和火气对人体不利，去火、去燥吃银耳最有效。用银耳、桂圆干、枸杞、红枣熬汤，此汤不仅是美味，还能丰胸，使你的脸色白里透红，体态轻盈苗条。

### 当归红枣枸杞汤

**【原料】**枸杞 8 克、当归 12 克、红枣 10 枚、粳米 100 克。

**【制作】**将枸杞、红枣、当归与粳米共煮，也可放几片姜。

**【功效】**能收到滋阴润燥，养颜护肤的辅助作用。换季时节，皮肤容易干燥粗糙、瘙痒，常服此汤可以缓解上述症状。

当归  
羊肉  
芪姜  
汤

【原料】羊肉 500 克（洗净后切片），当归 60 克，生姜、黄芪各 30 克，大枣 10 枚。

【制作】加水文火（注 文火即小火，下同）炖汤，吃肉饮汤。

【功效】有温中补血，调经散寒之效。适用于妇女月经不调，血虚经少，血枯经闭，痛经等症状。

双红  
补血  
汤

【原料】红薯 500 克、红枣 10 克、红糖适量，清水 2000 毫升。

【制作】备齐后一起下锅煮开，红薯熟时再下红糖，喜欢吃南瓜的也可以把红薯换成南瓜。

【功效】经常食用，可使神色红润，增添皮肤弹性。

红枣  
荔枝  
养颜  
汤

【原料】红枣 30 克、荔枝 15 克。

【制作】分别洗净后同置锅内，加水适量，文火煮至红枣熟烂即成。吃荔枝、大枣，饮汤。

【功效】空腹顿服，每日 1 剂。有补养心脾、养血安神之功效。适宜于气血虚亏、神疲乏力、面色萎黄、食欲不振、眩晕健忘者。

木瓜  
银耳  
汤

【原料】银耳、木瓜、红枣、冰糖。

【制作】把泡好的银耳下锅，煮开后下红枣，关小火熬半个钟头，下冰糖和木瓜煮开，就可以盛起了。

【功效】经常食用，有滋阴补肾，健胃清肠、排毒养颜之效。

雪梨  
萝卜  
枣豆  
汤

【原料】雪梨、白萝卜、红枣、红小豆、冰糖。

【制作】雪梨切片，萝卜切片与红小豆、红枣置锅内，加水适量，文火熬煮 1 小时左右即可。吃梨、萝卜、红豆，汤饮下。可依据个人口味酌加冰糖。

【功效】常喝梨汤对女人很有好处，梨子自古就有“百果之宗”的美誉，用雪梨来做汤，更可以祛咳润肺，清心美肤；大枣补气养血，萝卜顺气清肠，有助排毒。喝这道雪梨萝卜枣豆汤，对于光滑皮肤、缓解声沙、口干、便秘有明显的效果。



山药  
薏米  
芡实  
粥

**【原料】**山药 100 克，薏米 50 克，芡实 40 克，龙眼肉 20 克，粳米 100 克，盐或冰糖适量。

**【制作】**先将薏米、芡实和粳米放入锅中煮开，再将捣碎的山药和龙眼肉一起放入锅中同煮即可。可根据个人喜好加冰糖或盐调味。

**【功效】**山药历来就被众医家大加赞誉。《本草纲目》说它：“益肾气、健脾胃、止泻痢、化痰涎、润皮毛。”山药最受推崇的是它补益脾肾、增长气血的功效。不过想要效果好，就要到药店购买药用山药。薏米有健脾化湿、清热补肺、消痈排脓、生肌润肤的功效，常吃薏米可以强筋壮骨、益气和中。芡实自古就是永葆青春活力、防止未老先衰的养颜佳品，也是健脾益肾的良药。《本草求真》中记载：“芡实如何补脾，以其味甘之故，芡实如何固肾，以其味涩之故。”芡实入药有生用和炒用两种，生用可以补肾，炒用可以健脾开胃。三者合而为粥，可以补气养血、强壮脾肾。

黑糯米  
补血粥

**【原料】**黑糯米 100 克、桂圆 8 个、山药 15 克、红枣 10 枚、红糖少许。

**【制作】**将黑糯米、桂圆、山药、红枣一起放入锅中同煮即可，出锅加少许红糖。

**【功效】**黑糯米、桂圆和红枣是补血佳品，再加上营养价值很高的山药，益气养血的功效更显著。

需要提醒：桂圆虽然可以补血气、促进血液循环，但是不易消化，每次放七八个就可以。女性经期可以加入 2 片生姜共煮，补血同时还可以缓解经期腹痛。