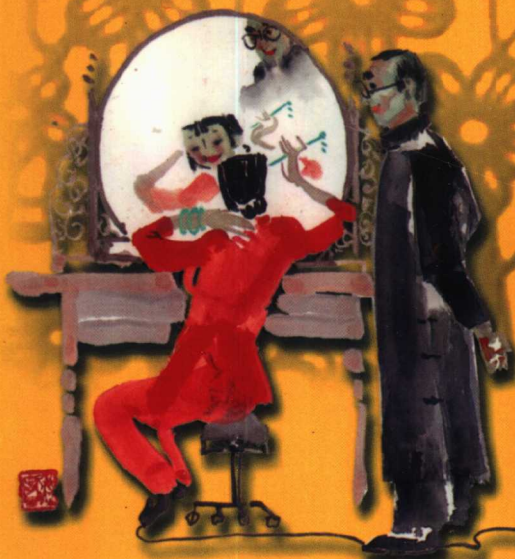




李 蓓 张坤坤 李广清 著

美容

家庭自助养生

养生

Meirong
yang
sheng

北京出版社

家庭自助养生

美容养生

李 蓓 张坤坤 李广清 著

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容养生/李蓓, 张坤坤, 李广清著. —北京: 北京出版社, 2002.10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04717-1

I. 美… II. ①李…②张…③李… III. 美容—中医学 IV. R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第070554号

著作权合同登记号 01—2002—2056

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

美容养生

MEIRONG YANGSHENG

李蓓 张坤坤 李广清 著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 5.125印张 75千字

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-04717-1

R·200 定价: 9.50元

内 容 提 要

爱美之心人皆有之。

美容是对外表面貌的美化，包括脸部、皮肤、毛发、牙齿、手脚等部位的修饰护理。

中医美容养生以中医理论为基础，把美容和养生紧密联系在一起，它主张外貌容颜与人体内部脏腑密切相关，表里一致，因此强调标本兼治，内外协调。本书旨在运用传统的针灸、推拿、饮食、药膳等中医方法，达到护肤、养颜、护发等美容目的，以期延缓衰老，永葆青春。

总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不容小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

序 言

美容是指对外貌的美化，包括脸部、皮肤、毛发、牙齿、手指等部位的美化，重点是面部美容。美容目的的不同，又可以分为面部美容、护肤美容、医疗美容、整容美容、中医美容等。从中医美容的角度而言，美容与养生有密不可分的联系。具有传统医学特色，且被数千年的应用所验证的中医美容把美容与养生结合在一起，运用传统的中医中药、针灸、推拿、气功、饮食、药膳等多种方法，融合美容、护肤、治疗、整容于一体，验之临床，施之于人，效果极佳。延及至今，仍具有很大的实用价值，不愧是我国文化宝库中的一朵奇葩。

1

美容养生与仅谈美容不同，它以中医美容理论为基础，其特点在于特别强调外貌美容与人体脏腑功能有着密切的关系，提倡身心愉快、起居保养，注意良好心情对美容的影响，

着眼于合理的饮食和充足的睡眠对美容的作用，重视药补、食养、食疗的美容效应，介绍了按摩、运动对美容的促进功效。书中推荐的许多美容中药、美容古方，都具有营养与去病、容颜与疗治的双重作用。

中医美容历史悠久，内容丰富。我国现存的第一部理论专著《黄帝内经》提供了中国药理学理论体系的基础，也同样为美容养生学的发展奠定了理论依据。以脸部美容为例，《黄帝内经》从经络学说、气血学说、脏腑学说等方面阐明了面部是脏腑气血上注之处，脏腑经络的病变和气血的盛衰又可透过脸部变化反映出来，可以说颜面是反映机体健康情况的一个窗口。要想容颜姣美、永葆青春，就必须增强五脏六腑、阴阳气血的功能。

中医美容药品及化妆品在唐代就已得到普遍的运用，至今仍有很大的实用价值。唐代名医孙思邈在《备急千金要方》《千金翼方》中辟有“面病”、“妇人面药”、“令身香”、“生发黑发”等专门章节，共收美容方百余种，气功美容法在当时也已经问世。到了清朝，美容用品和药剂又有新的发展。《医宗金鉴》外科心法，记载了很多皮肤美容的方法及治疗皮肤病

的药物，如以“水晶膏”治黑痣，“李时珍正容散”治雀斑等。

美容养生的目的是永葆青春、延缓衰老。为达此目的，必须以整体观点作为中医美容的指导思想，重视精神养生、起居养生、运动养生等对美容的作用，还须注意药补、食疗对美容的影响。中国古代养生家正是在内外合一，防治结合的原则指导下，从一切食物、药物的性能及针灸、按摩、气功的效应出发，把中医的理论和美容特有的方法结合起来。这些经验不仅在过去维护了人们的健康，而且随着美容热潮的方兴未艾，无论是现在还是未来，都将有巨大的应用价值和研究前景。

目 录

序言	(1)
颜面美容	(1)
1. 容颜衰老溯本源	(1)
2. 洁面养颜两相宜	(4)
3. 粉白黛黑施芳泽	(8)
4. 美容卸妆明要领	(10)
5. 禁忌明了容无忧	(12)
护肤美容	(16)
1. 护肤分型, 因肤制宜	(16)
2. 美容养颜, 夜间治本	(19)
3. 四季变化, 护肤有别	(22)
4. 沐浴清洗, 润肤驻颜	(25)
5. 中药浴汤, 古老神奇	(28)
护发美容	(31)
1. 毛发华冠构成观	(31)

2. 秀发受损探缘由	(34)
3. 护养有方发增光	(37)
4. 滋养健发以求本	(40)
美容食物	(43)
1. 美食佳肴养容颜	(43)
2. 美容食物：黄豆	(46)
3. 美容食物：核桃仁	(48)
4. 美容食物：百合	(50)
5. 美容食物：芝麻	(52)
6. 美容食物：生姜	(54)
7. 美容食物：蜂蜜	(57)
8. 美容食物：茶叶	(59)
9. 美容食物：花粉	(61)
10. 美容食物：鸡蛋	(63)
11. 美容食物：猪皮	(65)
12. 美容食物：牛奶	(68)
13. 美容食物：冬瓜	(70)
14. 美容食物：丝瓜	(72)
15. 美容食物：橘子	(74)

16. 美容食物：山楂	(76)
17. 美容食物：番茄	(78)
18. 美容食物：植物油	(79)
美容中药	(82)
1. 返璞归真用中药	(82)
2. 健身养颜灵芝草	(85)
3. 皱面还丹数人参	(87)
4. 乌发却老枸杞子	(88)
5. 美容驻颜珍珠粉	(89)
6. 乌发不老桑甚好	(91)
按摩美容	(93)
1. 按摩养颜，调和气血	(93)
2. 咀嚼鼓腮，润面养颜	(103)
其他美容	(107)
1. 七情调畅美容颜	(107)
2. 纤纤十指添风采	(113)
3. 面膜美容抗衰老	(117)
常见损容疾病防治	(121)
1. 粉刺患者莫苦恼	(121)

2. 内服外敷去皱纹 (124)
3. 活血祛瘀消肝斑 (127)
4. 危害容颜白癜风 (130)
5. 综合治疗祛雀斑 (133)
6. 少年白发补血气 (135)
7. 酒渣鼻头除肺热 (138)
8. 通窍活血疗脱发 (141)
9. 养血祛风治斑秃 (144)



颜面美容

1. 容颜衰老溯本源

❖ “气由脏发，色随气华”

早在《黄帝内经》中就载“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上注于面而走空竅”，《四诊抉微》提出“气由脏发，色随气华”，说明人体气血津液的旺盛与否，都能在面部表现出来。而一张神采飞扬、青春焕发的脸，不仅对健康，而且对美容来说，都具有重要意义。

❖ 脸部皮肤很容易受到伤害

从组织学的角度来看，人的皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分构成。表皮衍生出各种腺体，真皮中含有大量的胶原纤维和弹性纤维，它们共同作用的结果，使我们的皮肤荣润、光泽、富有弹性。但是，如果各种不利的外界因素影响，破坏了皮肤中的腺体和胶原纤维、弹性纤维，皮肤就会呈现出各种病理状态，大大影响美观。

在我们的皮肤中，脸部皮肤的表皮比较薄，所以，皮肤的变化在脸部的表现尤为显著；再加上脸面直接暴露在外，更容易受到环境的影响，这样，脸自然而然就成为美容的首要部位。

❖ 岁月流逝，容颜衰老

我们的皮肤随着年龄的增长不断发生变化。婴幼儿时期，皮肤结构发育不完全，显得娇嫩幼稚。到了青少年时期，皮肤逐渐发育完整，具备了完好的结构和健全的功能，看上去红润、平滑而具有光泽。然而，随着青春逝去，人的机体逐渐老化，皮肤中的腺体萎缩、分泌减少，弹性纤维和胶原纤维分子断裂、分解，皮下脂肪逐渐减少，皮肤随之衰老，变得干燥、粗硬，失去弹性，从而产生了皱纹。

❖ 不良习惯，加深皱纹

正常的表情动作，帮助我们锻炼脸部表情肌，促进脸部血液循环、新陈代谢，维持脸部神经、脂肪组织以及脸部皮肤的健康状态，使我们容光焕发，青春永驻。

然而一些不良的脸部动作和习惯姿势，则会影响脸部组织的正常生理活动，加速它们的老化。例如吮手指、啃指甲、咬笔杆、咬下唇



等动作，会引起脸部肌肉皮肤的支架——牙和牙弓的畸形。

又如用嘴呼吸和用单侧牙咀嚼食物，会造成脸部肌肉的畸形，这些畸形都可能加深脸部皱纹。再如皱眉、撅嘴、托腮、眯眼等动作，更会直接加深面部皱纹线条。所有这些不良习惯，都是造成我们未老先衰的原因之一。

❖ 阳光暴晒，有损容颜

适量的阳光照射，会令我们的皮肤健康漂亮。然而，阳光中的紫外线对真皮中的胶原纤维和弹性纤维具有破坏作用。长时间的阳光照射会分解弹性胶原分子，使之变性，失去弹性。同时，强烈的阳光照射，必然刺激我们眯起双眼。眯眼，也是加深皱纹的重要因素之一。所以，我们应该享受适度的阳光照射，避免烈日下的暴晒。

❖ 吸烟，皮肤提早苍老

众所周知，吸烟危害人体健康。大量吸烟，摄入大量的尼古丁，可能导致肺癌、慢性支气管炎、高血压病、冠心病等严重疾病。然而吸烟对美容的危害，还不被我们周围的大多数人所了解。

首先，吸烟动作，是脸部肌肉的异常动

作，很不利于脸部各组织的正常生理活动，容易导致皱纹的出现。更重要的是，烟草中含有的尼古丁等大量有害物质，具有收缩血管的作用，造成血液流动障碍，影响了皮肤的新陈代谢，使皮肤容易衰老。抽烟时，吸入的烟雾中含有的一氧化碳，很容易和血液中的血红蛋白结合，使血红蛋白运输氧的能力降低，致使脸部皮肤失养，容颜苍老。

❖ 起居无节，容颜加速衰老

“起居有节”，是自古以来人们最注重的养生、养颜方法之一。正确的睡眠姿势加上充足的睡眠时间，可以维持皮肤旺盛的新陈代谢，使我们精力充沛、容光焕发。反之，不良的睡眠姿势和睡眠不足，则会破坏皮肤组织，使皮肤松弛，鱼尾纹、抬头纹等就会随之悄悄出现，使我们精神不振，未老先衰。

2. 洁面养颜两相宜

❖ 洗脸，美容的第一步

洗脸不仅可以祛除附着在脸部的灰尘、细菌、有害物质以及皮肤的代谢物，更是美容重要的第一步。