



附赠配套VCD

智娜/著
静岩/指导

瑜伽老师教你用茶熏的方法美容

静岩博士的茶熏瑜伽课堂

茶熏美容

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

静岩博士的茶熏瑜伽课堂

茶熏美容



智静
娜/著
岩/指导



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

茶熏美容 / 智娜著. — 北京:北京理工大学出版社, 2007.6

(静岩博士的茶熏瑜伽课堂)

ISBN 978-7-5640-0949-6

I. 茶… II. 智… III. ①美容-基本知识②养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074147 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/20

印 张 / 7.6

字 数 / 110 千字

版 次 / 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1~5000 册

定 价 / 34.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

茶熏美容養生法

樓宇烈

題



茶熏，養氣提神，冥想靜心啟智，
以茶熏冥想修身養心，動靜自然，
其有益於生命健康大矣。

樓宇烈

樓宇烈：北京大學哲學系教授
中國哲學史家、國學大師

人最大的愿望莫过于追求健康长寿的美丽人生！

美丽的人生是从平和的心境和健康的身体里映射出来的。从这个意义上讲，《茶熏美容》一书的出版具有特别的意义和价值，值得我们期待！

《茶熏美容》是韩国茶熏瑜伽创始人静岩博士的“茶熏瑜伽课堂”丛书中的第二本。我们通过茶熏养生法得到身心的健康与平和。茶熏不仅使人得到身体的健康，而且能美容养颜，对保持身材苗条也有显著效果。

在韩国，茶熏美容不仅为青年女士钟爱，连男士们也非常喜欢，男女老少都喜欢茶熏美容，并乐在其中！



智娜的恩师静岩老师（左）与韩国高级美容师尹圣智老师（中间）
及韩国高级美容师赵星泰老师（右）

所以，我希望我们的邻国——中国的朋友们，也能通过茶熏美容的修炼，得到美丽和幸福的人生！

韩国美容学会会长：赵星泰

追求美丽是人的本性

我是一名美容师，每天都需要设计出让我的顾客们满意的形象。

人从30岁开始，皮肤就逐渐老化，现代人的皮肤老化得更快。

女人的美丽离不开因脸部皮肤的光滑细嫩和头发的滋润飘逸所表现出的气色。

要有健康的皮肤和头发造型的协调，才算得上完美的美丽形象。

我从去年秋天开始修炼静岩老师创编的茶熏美容养生法。现在我的皮肤有了弹性和光泽，头发也变得滋润，健康而发亮。因此，我做什么样的发型，化什么样的妆都很好看，我的顾客们也都希望能和我一样。

闻知智娜老师在中国传扬茶熏美容养生法，我倍感高兴，希望中国的朋友们都通过茶熏美容的修炼得到漂亮的容貌和幸福的人生！

韩国高级美容师：尹圣智

● 韩国高级美容师尹圣智
与智娜交流美容心得



前言



美，不仅是外在的，更是内在的。不仅是皮肤的保养，更是气血、心灵、言谈、情智、修养的综合。

面对大街小巷里众多的美容机构，面对从里面走出的一个个靓丽的青春女性，在光洁白皙的皮肤下，似乎总让人觉得缺少些自然的元素。美，难道只是从皮肤上就可以完全得到的吗？那些价格高昂、效果显著的化妆品真的不伤害我们的肌肤吗？

自古以来，人们都在追寻辩论何为真正的美丽。

是杨贵妃的丰满让人爱？是林黛玉的凄婉惹人怜？还是现代西方的计算方式，用诸如三围数字等来计算你的美丽……

多数人在年轻的时候希望自己可以成熟点，再成熟点！过了30岁就希望自己年轻点，再年轻点！这样的矛盾一直都缠绕着自己，勒得自己喘不气来！是什么勒着你的脖子？是你不断追逐的欲望！很多人为了欲望而过活，迷失了自我，当突然有一天问自己为什么这样活的时候，已经是半老徐娘了！

美，人人都爱！一点都不奇怪，一点都不丢人，可是要怎么去爱这个美倒是个难题！面临现在假货泛滥的市场，国内的不敢相信，国外的真假参半！把多少爱美的人儿折腾得不眠不休。美，害死人呀！

茶熏美容养生法让我们享受当下的幸福。美，也是一种心境！

在十五六岁的时候应该活得热烈，可以风风火火，可以愤世疾俗，散发你无限的能量！青春和活力就是你的美丽法宝。

20到30岁，为了理想而奋斗，遇到挫折勇敢地面对，失败了再重来。年轻就是你的本钱，努力和坚强的自信就是你的美丽！

30岁后，事业有成生儿育女，要做好表率，保护你要保护的“人”和“情”。要不断地充电。责任就是你的使命，就是你的美丽！

50岁以后开始人生的新阶段，包容慈善就是你的美丽！

享受和挥洒当下的美丽，还要给美丽以滋润。

我的老师静岩博士很早就想将他多年研究的茶熏养生法带给在人生道路上求索、奋斗的人们。2006年初，老师出版了“茶熏瑜伽课堂”系列书籍的第一部——《茶熏瑜伽》，以给读者讲授基础瑜伽为主。该书上市以后，得到了大家的支持与肯定。之后，我奉师命，撰写本书，作为该书系的第二部。

本书的目的是让大家在得到美丽肌肤的同时，达到养身、养神、养气、养心的效果，远离一切非自然的化妆品带给肌肤的潜在伤害。从内到外，从外到内，拥有和谐统一的美。

茶熏不仅是中国传统养生文化的精华，更是成本低廉、效果显著、操作简单、居家方便的美容养生方法。对于一个工作忙碌，无暇每周、每日花时间照顾自己皮肤的人来说，茶熏无疑是最好的选择。它不但可以外在地净化肌肤、深层清洁毛孔中的污垢，还能内在地调和气血、净化呼吸道、调理五脏的功能。既可以美容又可以养生，每天只要10~20分钟时间，何乐而不为？如果在茶熏后，再做一次瑜伽，很快，你就会成为人人羡慕的魅力人士了。

让健康与美丽共存，让外在美与内在美统一，让茶香每日陪伴呵护你，这就是我们的期望！

智娜 敬写





目 录

序 1

序 2

前言

第一章 何谓茶熏美容 / 1

一、浅释茶熏 / 2

二、茶熏与美容与养生 / 4

三、茶熏美容与现代美容的区别 / 7

第二章 茶熏美容养生 / 10

茶熏之前的准备 / 11

美容法一 熏脸 脸部美容 / 21

一、静心放松 / 22

二、熏脸得气 / 22

三、导引呼吸 / 26

情侣相应 / 48

茶道美丽 / 49

美容法二 熏眼 护肝养眼 / 53

一、静心放松 / 54

二、熏眼得气 / 58

三、导引呼吸 / 60

情侣相应 / 70

茶道美丽 / 71

美容法三 熏耳 养肾聪耳 / 73

一、静心放松 / 75

二、熏耳得气 / 76

三、导引呼吸 / 78

情侣相应 / 88

茶道美丽 / 89



美容法四 覆盖熏气 美颜护法 /91

92/ 一、静心放松

93/ 二、调息熏气

97/ 三、导引呼吸

102/ 情侣相应

103/ 茶道美丽

106/ ● 第三章 茶熏美容养生法应用

107/ 应用一 美人茶熏 全身美容

108/ 一、准备

108/ 二、美人护肤法

111/ 三、美人练音法

114/ 情侣相应

117/ 茶道美丽

118/ 应用二 通气茶熏 通气排便

119/ 一、准备

119/ 二、通气美容喝茶法

120/ 三、通气美容瑜伽

128/ 情侣相应

129/ 茶道美丽

130/ 应用三 断食茶熏 调理脏腑

132/ 一、准备

133/ 二、一日断食

134/ 三、复食

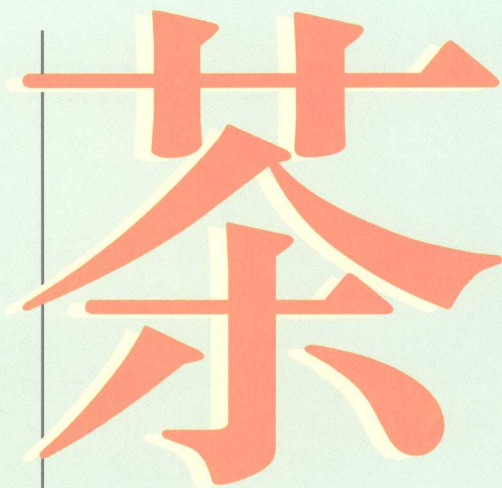
135/ 情侣相应

136/ 茶道美丽

附录：

137/ 一、中医与美容

138/ 二、生活茶熏美容养生法



第一章

何谓茶熏美容

- 一、浅释茶熏
- 二、茶熏与美容与养生
- 三、茶熏美容与现代美容的区别

Chaxunmeirong



一、浅释茶熏

古代，人们用树叶、草药等熬水气熏身体某部位或浴洗全身，发现可以达到减轻或消除病痛的作用，这就是最早的熏法。

熏法，在民间广为流传，作为一种养生和治病的方法，被许多民族采用。人们根据不同地区的气候环境状况和个人身体情况采用不同的药草来作熏。比如藏族至今有定期进行藏药熏和浴的习惯；汉族的许多地方在每年端午节时，都有采集药草、熬汤熏洗的习惯。

昆仑山下的修行者，采用茶叶等药草熬汤熏洗耳、目、面，从而达到调理全身气血、御寒排毒等养生效果。

茶熏作为药料熏法的一种，有其独特之处。

茶叶是神草药草，又是饮品，茶熏以茶叶为汤料。科学研究证明茶的成分多达600种以上，其中许多成分有益于身体健康或为人体所必需，茶能帮助将身体内累积的重金属排出。

经过在导师静岩带领下的多年实践，我们发现，把冥想和中国传统的导引术融入茶熏中，效果甚佳。

“导引”是古代的一种伸展肢体、宣导气血、配合运动和呼吸的养生方法。先秦诸子中《庄子》曾提到“句吹呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的“导引之士，养形之人”；《吕氏春秋》更记下“流水不腐，户枢不蠹”的著名格言，认为“形不动则精不流，精不流则气郁”，主张进行呼吸导引的锻炼。唐释慧林的《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”中国最古老的中医学经典《黄帝内经·素问篇》将导引与按跷结合在一起，列为五种基本医疗术之一。

我们在吸取古人养生经验的基础上，综合考虑了人体的生理结构和一般病因，总结出一套导引动作，又把瑜伽、断食引入其中，与导引配

合，归纳出一整套茶熏美容养生法。这套方法，具有符合医学原理和好学易练的特点。经过多年的教学观察和多人的实际体验证明，此法能疏通经络、调和气血、预防感冒、减肥和美容。

茶熏美容养生法糅合古老而优秀的养生方法与东方传统文化，用于现代养生学，独创出一套适合现代人的美容养生新法，从身到心，内外兼修，一方面帮助现代人实现美容的愿望，重拾自信，另一方面帮助现代人在纷繁喧扰的社会杂务中寻找身心的安宁！



二、茶熏与美容与养生

茶熏功效：畅通气血

增强呼吸功能 明目清脑耳顺

胸部弹力丰满 脸部皮肤美容

● 1. 茶熏与美容

颜面皮肤面积大、毛孔多，除了有屏障功能外，尚有排泄和透皮吸收等功能。茶熏通过对颜面的蒸熏，可增加皮肤的通透性，加速皮肤对水分的吸收，促进网状内皮系统的吞噬功能，增强新陈代谢；可以祛除毛孔中的污垢，使毒素从毛孔中顺利排出，使老化的细胞迅速脱落，让新细胞成长更迅速，增强表皮细胞和皮肤弹性，延缓皮肤衰老。

茶叶益于健康、抗衰延年的作用，中国古人通过观察和实践很早就已知晓，并早有记述。《神农食经》曾记载：“久服令人有力悦志。”

茶熏后需喝其茶水。茶叶含有丰富的化学成分，是天然的健美饮料，经常饮用一些茶水，有助于保持皮肤光洁白嫩，推迟面部皱纹的出现和减少皱纹。《杂录》也曾记载：“苦茶轻身换骨。”

● 2. 茶熏与养生

养生之养身

茶熏是以滚烫的茶水热气蒸熏颜面。在热能的作用下，茶气通过皮肤孔隙、腧穴等直接吸收，进入穴络，输布全身，运转、扩散、刺激，使血管扩张，改善血液循环；调理五脏六腑的气血，使气得以通畅；改善周围组织的营养，激发机能的自身调节，促进抗体形

成，以提高人体的免疫能力。

茶熏结合导引冥想，由外至内，由表及里，是从颜面到精神的结合与呼应。这套茶熏美容养生法的设计是以导引动作配合茶熏与冥想的静功，使动静和谐，阴阳平衡。

茶熏后喝其茶水。茶叶中的咖啡碱能提高胃液的分泌量，可以帮助消化。在断食时需要摄入大量的水，五脏六腑在茶气和水的清洗下，可以毫无障碍地将体内废物及毒素快速排出体外，使肠胃得到滋养，消化功能得到提高。

按中国传统医学的解释，茶叶性味甘苦，微寒无毒，入心肺胃经，有驱散疲劳、清思明目、止渴生津、利尿止泻、治咳止喘、清热解毒、消食减肥等作用。现代研究证实，茶叶中含有人体所必需的化学成分，含有对某些疾病确具疗效的物质。每天饮茶摄入量虽少，但经常补充这些物质，能对人体起到营养和保健的作用，有利于防治高血压、高血脂、肥胖症、冠心病，治疗食积不化、泻痢、精神不振、思维迟钝、水肿尿少、水便不利、痰喘咳嗽等。

养生之养气

自古以来，东方人就重视气，有的哲人甚至认为气是万物之本体。所以“养气”尤其重要。古代典籍《老子训》道：“一少言语养神气，二戒色欲养精气，三薄滋味养血气，四咽津液养肺气，五莫嗔怒养肝气，六洁饮食养胃气，七减思虑养心气。”的确，这是最直接最浅显的道理。《急救广生集》载：“所有不和气，不和之气损三焦，使嘻嘻而自理。”可见，一个人有良好的心理素质和健康的精神，对身心和生活都很重要。

现代人生活压力大，工作竞争激烈，加之环境污染严重，生存的自然条件每况愈下。种种原因，使得许多人的性情变得虚华、浮躁、压抑，非但找不到生命的本质，甚至往往迷失了自我。

动静要配合。静对人是必要的，躁动不安的现代人尤其需要静。《醒世良方》云：“闲眠无事，静坐片时，大有益身心。”“如此静坐，一日似两日，若活七十年，便是百四。”世间何物能有此效，既无反恶，又省药钱，人人做得来。

茶熏是在动中求静，透过一系列的静坐冥想和导引，使人反省内求，正其心，发现自我，始终保持清醒的头脑。而且慢慢地从中体会人生，学会调节自己的心态和情绪，以一颗平常心来对待万事万物。这对一个人的健康以及平时的生活和工作都是非常重要的。

养生之养心

人是身体与精神的结合体，二者相互联系、相互影响，不可偏废。身心俱健才算完满。人的精神状态好，做什么事情都有信心，容易成功。甚至重病之人保持良好的心理状态，积极面对人生，修养身心，再配合医学治疗，最终恢复的也不在少数。

古书《益州老人书》中亦有说：“凡欲身之无病，必须先正其心，使其心不乱求。心不妄念，不贪嗜欲，不著迷惑，则心先无病。心主无病，则五脏六腑即或有病，不难治疗。独此一心一动，诸患悉招，虽仙医扁鹊、华佗在旁，亦无所措手。”可见，静心正是养生之良方。

喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬淡”的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶熏是一种以茶为主题的生活态度，也是一种修身养性的方式，它通过茶熏之前的准备、泡脚、茶熏、冥想、茶道等来体悟生活，找到自我、修炼身心。



我和北京大学武术研究中心秘书长李朝斌老师（右一）及静岩老师的两个学生在北大校园