



美人美颜系列



古老的东方草药，满足了女人对美的追求。《汉方美人》是一本美容美体的妙方集锦，健康、美丽是它带给你的最诚挚的祝福。



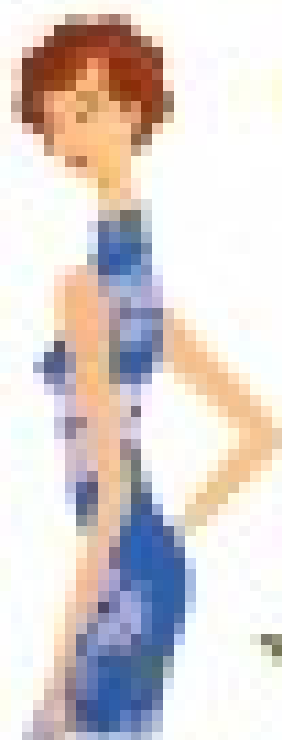
王高荣 杜明艳 主编

汉方美人

科学技术文献出版社



個人與團體



「你是一個...」
「你是一個...」
「你是一個...」
「你是一個...」

2000 年 10 月

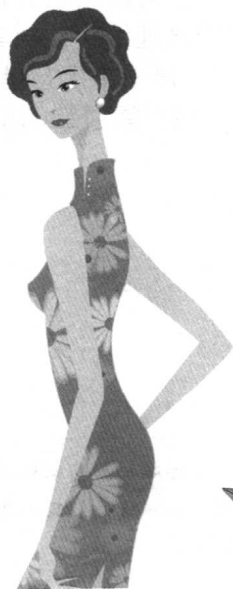
Art

2000 年 10 月 10 日

美人美颜系列

汉方美人

王高荣 杜明艳 主编
王彦 漫画



田 科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汉方美人/王高荣, 杜明艳主编.-北京: 科学技术文献出版社,
2006.7

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5350-X

I. 汉… II. ①王… ②杜… III. 女性-美容-基础知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第065086号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 张叫咪

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006年7月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 119千

印 张 5.75

印 数 1~8000册

定 价 10.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

(京)新登字130号

内 容 简 介

当草药类化妆品大行其道，当天然美容的呼声日渐高涨，爱美的女性再次将目光投向了古老的东方药草，萃取植物精华来延续女性对美的追求再一次成为时尚。《汉方美人》是一本汉方美容美体的妙方集锦，健康、美丽是它带给你最诚挚的祝福。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

第 1 章 中药护肤 安全健康 /1

- * 美容护肤的中药 /2
- * 汉方内服美容法 /8
- * 汉方美肤外用方 /12
- * 美肤汉方大搜罗 /20
- * 汉方药液巧润肤 /47
- * 药物熏蒸美容法 /50
- * 汉方敷面美肤法 /54
- * 古代独门美容秘笈 /64

第 2 章 乌黑秀发的汉方秘制 /73

* 有美发奇效的中药 /74

* 美发汉方集锦 /77

* 古方为你秀发 /83

* 秀发的汉方秘制 /89

第 3 章 做个明眸美目的女人 /93

* 妩媚美眉汉方法 /94

* 拥有一双清澈明亮的眼睛 /98

第 4 章 汉方助你美齿 /105

* 洁白叩叩的玉齿 /106

* 中药洁牙外治方 /119



第 5 章 性感美唇中药护理 /121

第 6 章 汉方瘦身谱 /127

✱ 中草药瘦身茶 边饮边瘦身 /128

✱ 汉方瘦身方 /133

✱ 做妈妈后的减肥方 /141

✱ 推拿针灸中医减肥法 /146

✱ 中医减肥的标准食谱 /151

第 7 章 你也可以做香香公主 /157

第 8 章 中药浴 洗出美丽 /169

✱ 凝脂靓肤中药浴 /170

✱ 消脂瘦身中药浴 /173



✱ 女性保健药浴方 /177

✱ 科学洗药浴 /182

第 9 章 健康美丽药膳馆 /185

✱ 滋补药膳 吃出美丽 /187

✱ 女性经期药膳方 /205

✱ 女性性保健药膳 /208

✱ 常见女性疾病药膳疗法 /210

✱ 药膳的科学吃法 /217



第1章

中药护肤 安全健康





美容护肤的中药

在东方,人们很早就开始使用各种药草来治疗和养生,也很早就开始利用它们来保养肌肤。时至今日,当汉方草药类化妆品大行其道时,爱美的女性再次将目光投向了古老的东方药草,女性对于皮肤的困惑在中草药中得到了有效解答。发掘神奇草药秘方,萃取植物精华来延续女性对美的追求再一次成为时尚。

传统的汉方中药美容非常适合东方丽人,实验证明,纯粹而传统的汉方中药美容才是真正适合我们东方人的美丽方程式。汉方美丽肌肤在于东方药草天然灵气与身心的完美融合,一切以自然为本。那些来自植物的中药材精华,以其天然的本质滋养着信赖它的肌肤,使其美、使其净、使其精、使其纯,散发着神秘的东方魅力。

事实上,中药美容品原料一般为名贵植物药,集功效成



分、载体成分、滋养成分、安全性成分为一体,可内服,可外用,天然的药草成分可以按性味、成分用量配比,科学搭配,长期安全使用,可以逐渐调理皮肤问题,达到最佳状态。



双方美肤七中药

1. 人参:珍贵的驻颜灵丹

热门指数:★★★★★

热门理由:众所周知,自古以来人参一直是一种昂贵的药材,食用可增强人体抵抗力,延缓衰老。人参分为很多种,有高丽参、红参、野参、党参,主要的功能是补中益气、润肺生津及促进血液循环。近年来,人参被应用于美容护肤品中,因其极强的抗氧化能力而备受关注。不仅如此,人参提取物还具有消除皱纹、促进血液循环、加速新陈代谢等多重功效,可有效调理肌肤,恢复其健康年轻状态。

2. 当归:给肌肤健康色泽

热门指数:★★★★★

热门理由:中医认为,当归味甘、辛,性温,归肝、心、脾经,具有补血活血、祛瘀生新之功效,对于因血虚所致的面色不佳有较



好的疗效。长期服用当归,可使面部皮肤重现红润色泽。在汉方美容热潮中,美容养颜效果极佳的当归自然也加入其中。

3. 龙胆草:高原上的美白贵族

热门指数:★★★★

热门理由:在很早的药材书籍上就有记载,龙胆草是极品中药美容药材,具有舒缓、镇静及滋润肌肤的功效,无论是内服或外用,都是珍贵的美容极品。据说,这种有着奇特名字的珍贵植物要经过5~10年才能成熟。因其具有高耐受性,可抵抗各种恶劣环境,经精细提取后的龙胆草萃取液被用于护肤品中,使肌肤抵抗力自然增强,同时兼具美白与保湿的功效。

4. 薏仁:汉方中的“平民天后”

热门指数:★★★

热门理由:在众多昂贵稀有的中药材中,薏仁可以称得上是“平民天后”。因其价格低廉,使得更多的人能受益于它。而薏仁本身所具有的润泽肌肤、美白补水、行气活血、调经止痛等功效十分卓著,应用于皮肤上又具有自然美白效果,能提高肌肤新陈代谢与保湿的功能,可有效阻止肌肤干燥的现象。





5. 银杏:备受推崇的抗氧化剂

热门指数:★★★

热门理由:在传统中医学中,银杏树是一种耐寒耐热的植物,在恶劣环境中仍可茁壮成长,生命力非常旺盛。从银杏液中可提炼出口服或涂抹用的精华素,一直备受草药家的推崇。而近年来,欧洲护肤专家们发现,银杏是一种抗氧化剂,可促进肌肤的血液循环,减少自由基的生成,防止自由基对皮肤的伤害,可以预防皮肤的敏感反应,尤其是光敏感反应。

6. 灵芝:衰老肌肤的救星

热门指数:★★★

热门理由:在中国古老的传说中,灵芝因为能强身健体、防止老化,常常被列入提炼仙丹或不老药的重要配方。生物科技人员发现这种珍贵的药材含有极丰富的稀有元素“锗”,能使人体血液吸收氧的能力增加1.5倍,因此可以促进新陈代谢并有延缓老化的作用,还有增强皮肤本身修护功能的功效。

7. 火棘:美白肌肤的新元素

热门指数:★★★★★



热门理由：传说古代美女杨贵妃为了拥有一身白皙胜雪的肌肤，曾经致力探索各种药材的功效，如她依靠火棘来维持肌肤的白皙美丽。具有美白奇效的“火棘”是一种蔷薇科植物，又称“赤阳子”或“火辣子”，主要生长在中国西北部高原地区。临床实验证明，火棘具有美白疗效，可以抑制“组胺”刺激色素母细胞产生过多黑色素，具有淡化麦拉宁色素和保湿的神奇功效。

让肌肤更娇美的五白中草药

1. 白果仁，让肌肤更娇美

白果仁性味甘、苦、涩、干，白果酸在体外可抑制一些皮肤真菌，故外用可治头面手足多种损容性皮肤病，并可延缓皮肤衰老，防止皮肤粗糙。

【美容功效】将白果仁捣成浆液涂于脸上，可令肌肤柔嫩光滑，白皙娇美。

2. 白苏，给你不一样的感觉

白苏的魅力很神奇，将新鲜白苏叶擦于腋下可去肿瘤，更奇妙的是：它可将令人尴尬的狐臭一扫而空。

【美容功效】干燥、起皱、灰黄的皮肤尤其适合用白苏美容，



富有弹性而洁白的肌肤是白苏给渴望美白的女孩带来的福音。

3. 白芷,给肌肤水一样的滋润

白芷水煎剂对体外多种致病菌有一定的抑制作用,并可改善微循环,促进皮肤的新陈代谢,延缓皮肤衰老。

【美容功效】柔嫩的肌肤润泽光滑,滋润的容颜呈现出水一样的灵气。

4. 白蒺藜,给你婴儿般的肌肤

白蒺藜又名刺蒺藜,含有多多种生物碱和甙类,有降血压、降血脂等作用,其中所含的过氧化物分解酶,具有明显的抗衰老作用。

【美容功效】久服可祛除脸上瘢痕,并让肌肤柔嫩润滑。

5. 白及,让肌肤更光滑

白及富含淀粉、葡萄糖、挥发油、黏液质等,外用涂擦,可消除痤疮留下的痕迹,让肌肤光滑无痕。

【美容功效】滋润肌肤,令肌肤光滑如玉。

