

中医自我 保健美容便览



杨景海 周敏兰 编著

中国国际广播出版社

中医自我保健美容便览

杨景海 周敏兰 编著

中国国际广播出版社

(京) 新登字 096

责任编辑: 李晓晔

装帧设计: 王国红

版式设计: 周 迅

插 图:

图书在版编目 (CIP) 数据

中医自我保健美容便览/杨景海, 周敏兰编著. —北京:
中国国际广播出版社, 1995. 10

ISBN 7-5078-0629-4

I. 中… I. ①杨… ②周… II. ①中医学—保健②中医学—美容 N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 13770 号

中医自我保健美容便览

杨景海 周敏兰 编著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门广播电影电视部内 邮编: 100866)

新华书店经销

北京久恒文化科技责任公司照排

中国环境科学院印刷厂印刷

787×1092 32 开本 10.625 印张 228 千字 插图 5

1995 年 11 月 第一版 1995 年 11 月 第一次印刷

印数 3000 册

ISBN 7-5078-0629-4/Z·258 定价: 14.00 元

序

爱美之心，人皆有之，而爱美之举，首推美容。我们中华民族是一个历史悠久的爱美民族，远在三四千年前，我们的祖先就已懂得化妆美容，如《墨子》中记载，春秋战国时期的人们，用“禹造粉”作化妆敷粉。到了殷商时期，胭脂已被广泛使用。《中华古今注》中说：“燕脂起自纣，……调脂饰女面。”我国现存的，最早的中药专著《神农本草经》中，较为详细地载录了许多药物的美容与强身长寿功能，如“女娄，去面黑灰，好颜色，润泽”、“白蒿，长毛发，令黑，久服轻身，耳目聪明不老”、“菌桂、养精神、和颜色，久服面生光华，媚好常如童子”等等。说明二三千年来，人们对美容与健康长寿便有了深刻的认识。

随着科学技术的发展，人类对保健美容的认识在不断加深，保健美容的内涵也在不断丰富和发展。当今，美容这门

古老的技术，已成为人们生活中不可缺少的重要部分。

现代美容，要求通过科学和艺术的手段，使人的心理、容貌及形体，更加健康俊美，使人类精神文明建设，达到更高的水准。

作者勤求古训、博采众长，在继承、发扬我国传统医药学有关保健美容的宝贵经验的基础上，广泛搜集了古今各种保健美容方法，编著成《中医自我保健美容便览》一书。余欣读此书，受益匪浅。此书全面、系统地介绍了有关保健美容的知识和方法，突出了科学性、知识性、实用性的特点。内容通俗易懂，方法简便，切实可行，其效果垂手可得。此书的出版，对现代保健美容的研究和社会应用，无疑是一种颇有益的贡献。

郭志强

1994年8月于北京

编写说明

爱美之心，人皆有之。爱美是人类的天性，我国人民大众爱美有着悠久的历史，随着社会的不断发展和生活水平的提高，人们对保健美容的渴求之心也愈盛，特别是女士们尤其爱美，每个人都希望有一个健康的身体，明亮有神的眼睛，红润白晰的面颊，细腻润泽的皮肤，浓密乌黑富有光泽的头发，健壮柔韧的腰肢，扁平而内收的腹部，丰修合度的下肢，曲线玲珑的体型。

健康的身体是美容的基础，保健与美容是相辅相成，不可分割的。为了修饰美化自己，首先搞好自我保健。

目前美容书籍虽然很多，但多数是面向职业美容工作者的，方法较烦琐，使广大业余美容爱好者望洋兴叹，由此我们受到启发，为满足广大美容爱好者的需求，编写一部通俗易懂融知识性与实用性为一体，指导性强的自我保健美容的中医书籍问世，将是非常必要的。这也是本书之意旨所在。

本书熔中医美容诸法和现代医学知识于一炉，融实用性、知识性为一体，内容涉及自我保健美容中药、食品、面膜、蒸洗、按摩、浴疗、气功、心理疏导、小常识等具体美容方法与手段；还较详细地介绍了影响美容的疾病与防治，道家与佛家自我养生保健美容法。全书充分体现了当代中医自我保健美容的特点，方效法灵，简便易行，既裨益于医疗实践，又

给广大美容爱好者提供一本较好的参考书。

本书承蒙中日友好医院许润三教授、北京中医药大学东直门医院郭志强、高齐民教授惠予审阅并作序、题词，在此谨表谢忱。

在编写过程中参考了大量书籍及资料，由于时间仓促，未能与相关作者一一联系，还望谅解。鉴于编者水平所限，书中不妥和错误纰漏在所难免，恳请读者批评指正。

作 者

1994年8月22日于北京

· 目 录 ·

自我保健美容中药.....	(1)
常用保健美容中药.....	(2)
常用保健美容剂	(28)
常用保健美容药膳.....	(101)
自我保健美容食品.....	(133)
美颜润肤食品.....	(134)
美发明目食品.....	(139)
健美益脑食品.....	(144)
亮音祛臭食品.....	(151)
自我保健美容面膜.....	(155)
面膜种类及功效.....	(156)
做面膜的基本程序.....	(157)
做面膜应注意的问题.....	(159)
面膜的主要成份.....	(160)
自我保健美容熏洗法.....	(167)

蒸面的基本方法·····	(168)
蒸面疗法·····	(169)
洗面疗法·····	(170)
自我保健美容古方·····	(173)
护肤化妆古方·····	(174)
美容化妆古方·····	(180)
清洁化妆古方·····	(182)
美发化妆古方·····	(186)
芳香化妆古方·····	(193)
自我按摩保健美容法·····	(195)
自我按摩保健美容作用及适应范围·····	(196)
自我按摩保健美容的禁忌·····	(198)
自我按摩保健美容常用手法·····	(199)
自我按摩保健美容穴位图及穴位定位·····	(205)
头发保健美容自我按摩法·····	(213)
五官保健美容自我按摩法·····	(214)
颜面保健美容自我按摩法·····	(217)
全身皮肤保健美容自我按摩法·····	(218)
女子乳房健美自我按摩法·····	(219)
消皱、泽颜、润肤保健美容自我按摩法·····	(220)
自我经穴按摩保健美容法·····	(223)
耳聪目明的自我经穴按摩法·····	(224)
经络腧穴自我按摩适应病症举例·····	(225)
自我保健美容足底反射区按摩简便法·····	(229)
自我保健美容浴疗法·····	(231)
日光浴法·····	(232)

冷水浴法.....	(233)
干浴法.....	(233)
泉水浴法.....	(234)
海水浴法.....	(235)
沙泥浴法.....	(236)
药液浴法.....	(238)
自我保健美容减肥法.....	(239)
自我保健美容气功.....	(245)
童面功.....	(246)
回春功.....	(246)
还童颜功.....	(248)
阴阳行气功.....	(253)
宋氏美容功.....	(254)
减肥功.....	(256)
瑜珈健美功.....	(258)
小周天功.....	(260)
头面功.....	(261)
虚明气功.....	(262)
五禽戏功.....	(263)
道家与佛家自我养生美容法.....	(265)
明目功.....	(266)
观相法.....	(267)
委气诀.....	(267)
养生十三则.....	(268)
蒙山贤者服气法.....	(268)
治身法.....	(269)

彭祖导引法·····	(270)
存思·····	(271)
内丹功·····	(272)
肉眼通·····	(273)
混元益气功·····	(273)
自我保健美容心理疏导法·····	(275)
以情治情法·····	(276)
理智计谋法·····	(276)
气功行为法·····	(277)
心理疏导适应病症举例·····	(277)
自我保健美容小常识·····	(281)
怎样做面部美容操·····	(282)
细嚼运动能够美容·····	(283)
影响美容的食品与药物·····	(284)
自我保健美容饮料红茶菌·····	(287)
钙能使你肤健容美·····	(288)
冬季用太热的水洗澡影响皮肤健美·····	(289)
怎样使皮肤更细嫩·····	(289)
怎样防止过早产生皱纹·····	(290)
怎样才能使腿部更健美·····	(291)
怎样保养你的头发·····	(292)
不良生活方式影响美容·····	(293)
食盐与食醋有哪些美容作用·····	(294)
“将军肚”影响形体美·····	(295)
影响保健美容的常见病及防治·····	(299)
颜面疾病·····	(300)

毛发疾病.....	(314)
五官疾病.....	(318)
手足疾病.....	(322)

自我保健美容中药

常用保健美容中药

何首乌

《开宝本草》载：益血气、黑须发、悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老。《本草衍义》载：黑髭鬓。《滇南本草》载：治赤白癜风，疮疥顽癣，皮肤瘙痒。《中药大辞典》载：治肝肾阴亏，发须早白。

覆盆子

《名医别录》载：主益气轻身，令发不白。《日华子本草》载：安五脏，益颜色，养精气，长发，强志。《开宝本草》载：悦泽肌肤。《本草从新》载：美颜色，乌须发。

当归

《本草纲目》载：润肠胃筋骨皮肤。《本草求真》载：肌肉失养而见皮肤不润……亦何不因血虚，气无所附之意，得此则排脓止痛，痈消毒去，肤泽皮润，而无枯槁不荣之患矣。

熟地

《本草纲目》载：填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发。《本草从新》载：滋肾水，

封填骨髓，利血脉，补益真阴，聪耳明目，黑发乌须。

生地

《神农本草经》载：填骨髓，长肌肉。……久服轻身，不老。《本经逢原》载：内专凉血滋阴，外润皮肤荣泽。

鲜生地

《四声本草》载：黑须发。《医学启源》载：凉血，润肤去糙。《修真秘诀》载：服百日颜如桃花，服三年令人长生不死。

紫石英

《神农本草经》载：久服温中，轻身延年。《名医别录》载：散痼肿，令人悦泽。《新修本草》载：除胃中久塞，散痼肿，令人悦泽。久服温中，轻身延年。

菟丝子

《神农本草经》载：味辛、平。续绝伤，补不足，益气力肥健。去面黧。久服明目，轻身延年。《名医别录》载：主养肌，强阴，坚筋骨。

女贞子

《神农本草经》载：久服肥健，轻身不老。《本草蒙筌》载：黑发黑须，强筋强力，多服补血去风。《本草述》载：女贞实，因入血海益血，而和气以上荣，……由肾至肺，并以淫精于上下，不独髭须为然也。《本草经疏》载：女贞子，气味俱阴，

正入肾除热补精之要品，肾得补则五脏自安，精神自足，百病去而身肥健矣。其主补中者，以其味甘，甘为主化，故能补中也。此药有变白明目之功，累试辄验，而《经》文不载，为阙略也。《本草新编》载：女贞子，近人多用之，然其力甚微，可入丸以补虚，不便入汤以滋益，与熟地、枸杞、南独、麦冬、首乌、旱莲草、乌芝麻、山药、桑椹、茄花、杜仲、白术同用，真变白之神丹也，然亦为丸则验，不可责其近功。《本草纲目》载：强阴健腰膝，明耳目，乌须发，补风虚，除百病。《中药大辞典》载：治须发早白。

旱莲草

《新修本草》载：汁涂发眉，生速而繁。《本草正义》载：鳢肠，入肾补阴而生长毛发。《本草图经》载：摘其苗，皆有汁出，须臾而黑，故多作乌髭发药用之。《本草经疏》载：鳢肠善凉血。须发白者，血热也，齿不固者，肾虚有热也，凉血益血，则须发变黑，而齿亦因之而固矣。古今变白之草，当以兹为胜。《本草纲目》载：乌髭发，益肾阴。《本草求真》载：味甘而酸，性平色黑，入肝肾，为止血凉血要剂。是以…发白汁涂，变白为黑，……齿牙动摇，擦之即固。《滇南本草》载：固齿，乌须。《中药大辞典》载：治须发早白。

黄精

《本草纲目》载：单服九蒸九暴食之，驻颜断谷。黄精受戊己之淳气，故为补黄宫之胜品，土者万物之母，母得其养，则水火即济，木金交合，而诸邪自去，百病不生矣。《神农本草经》载：黄精宽中益气，使五脏调良。肌肉充盛，骨髓坚

强，其力增倍，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生。

胡桃

《开宝本草》载：食之令人肥健，润肌黑发。《本草拾遗》载：食之令人肥健。《本草衍义》载：有人患酒渣风，鼻上赤，将橘子核微炒为末，每用一钱七，研，胡桃肉一个，同以温酒调服，以知为度。《中药大辞典》载：是书引孟洗语，云胡桃仁能“通经脉，润血脉，黑须发，常服骨肉细腻光润”。《本草纲目》载：辛热有毒，主治杀虫攻毒，治痈肿疔风疥癣，杨梅白秃，诸疮，润须发。夫命门气与肾通，藏精血而恶燥，若肾命不燥，精气内充，则饮食自健，肌肤光泽，肠腑润而血脉通，此胡桃佐补药，有令人肥健能食，润肌黑发固精治燥调血之功也。

桑寄生

《神农本草经》载：充肌肤，坚发齿，长须眉。《本草求真》载：为补肾补血要剂，缘肾主骨生发，主血，若入肾，肾得补则筋骨有力，不致痿痹而酸痛矣，甘补血，血得补则发受其滋润，而不枯落矣。

肉苁蓉

《本草经疏》载：久服则肥健轻身，益肝肾补精血之效也。《玉秋药解》方书称其补精益髓，悦色延年……非溢美之词。

柏子

《神农本草经》载：久服令人润泽美色，耳目聪明，不饥、