

中医美容健身

【中医家庭保健系列】

人皆希望自己容貌俊美、身体健康。

是故各种美容、健身院应运而起，遍地开花。

不说其收费往往超出平头百姓的经济承受力，更有个别冒牌伪劣者草菅人命，让你美容不成反毁容。

本书所传授的美容健身法，却是最可靠、最安全、最长效又最经济的中医手段。

它主要从推拿按摩、饮食调理两方面，教你如何保持容光焕发、身心健美。

作法方便易学，又不会有副作用，

且居家旅行，不误实施。

费用也很少，却同样可达到自己的目的。



庄礼兴 李艳慧 等 编著

BOOK

广东旅游出版社

ZHONGYI

MEIRONGJIANSHEN

中医美容健身



主编：庄礼兴

编著：庄礼兴 李艳慧 郑谅 伦新 陈兴华 庄子齐 张曼 潘文字 冰晶 文龙

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中医美容健身/庄礼兴等编著. —广州: 广东旅游出版社,
2002. 12

(中医家庭保健系列)

ISBN 7-80653-001-0

I. 中… II. 庄… III. ①美容-中医学 ②保健-基本
知识 IV. ①R275 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 068894 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州天河区粤垦路 88 号)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

广东旅游网

www.gdtravel.com

850 × 1168 毫米 32 开 8 印张 170 千字

2002 年第 2 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 13.50 元

编辑例言

作为中华文明瑰宝之一的中医，是我们的祖先在长期的生活与科学实践中总结出来的祛病健身、延年益寿的有效手段，是诊治知识与生存智慧的结晶。它所采用的预防、医疗与调养、保健方式别具特色，也比较容易掌握，且资源丰富、简便易行，在实施过程中又不会有危及生命的副作用，具备西医所缺少的许多长处和优势。因此，西方医学界对它的研究与应用正日渐升温；倒是它的故乡似乎把它冷落了。

我们推出这套“中医家庭保健系列”，并无意在研究领域争一日之长，只是想做点普及工作，向有兴趣的一般读友传授几乎不难把握的中医基本常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多的百姓服务。是故少涉理论，力戒空谈；注意实效，重于应用。撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对中医原本所知甚少的读者，只要认真依照他们的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

因此，家里自备这样几本实用性很强的医书，等于供着一批不领薪酬、无需吃穿而又随叫随到的医疗保健顾问。您何乐而不为呢？

目 录

上篇 按摩美容健身

第一章 按摩美容法	(3)
第一节 美容按摩的机理及其适用范围	(3)
一、机理	(3)
二、适应症	(3)
第二节 自我按摩美容疗法	(4)
一、面部美容按摩	(4)
二、上肢美容按摩	(8)
三、下肢美容按摩	(10)
第三节 常见病的美容按摩法	(10)
一、雀斑	(10)
二、黄褐斑	(14)
三、痤疮	(15)
四、面部皱纹	(17)
五、皮肤粗糙	(19)
六、皮肤晦暗	(21)
七、皮肤苍白	(22)
八、疤痕	(23)
九、斑秃	(24)
十、肥胖	(26)
十一、消瘦	(28)
十二、冻疮	(29)

十三、女性乳房健美	(31)
-----------------	------

第二章 自我保健按摩	(36)
一、头面部	(36)
二、躯干部	(39)
三、四肢部	(41)
四、自我保健按摩操作常规	(44)
五、小儿保健按摩	(47)

第三章 推拿健身法	(51)
一、易筋经	(51)
二、少林内功	(67)
三、壮腰八段功	(82)
四、八段锦	(86)
五、太极气功十八式	(90)
六、内养功	(106)
七、放松功	(108)
八、内功健身八法	(110)
九、常见疾病医疗练功处方	(113)

下篇 饮食美容健身 (女性)

调经·止带·补虚	(119)
金针炖水鱼	(119)
川芎当归炖甲肉	(119)
白果莲子炖竹丝鸡	(120)
当归田七炖竹丝鸡	(120)
人参阿胶炖竹丝鸡	(121)
红枣鹿胶炖鸡肉	(121)

首乌炖竹丝鸡·····	(122)
莲子仙茅炖竹丝鸡·····	(122)
当归黑豆炖羊肉·····	(123)
肉苁蓉海参炖瘦肉·····	(123)
金樱子炖猪皮·····	(124)
马鞭草炖猪蹄·····	(124)
黄芪糯米炖鲈鱼·····	(125)
糯米炖鲤鱼·····	(125)
核桃炖鲤鱼·····	(126)
红枣黑豆炖鲤鱼·····	(126)
姜汁米酒蚌肉汤·····	(127)
析艾山甲煲瘦肉·····	(127)
泽兰水鱼汤·····	(128)
党参枸杞胎盘汤·····	(128)
水鸭鹿茸汤·····	(129)
淮山羊肉汤·····	(129)
胡萝卜党参煲兔肉·····	(130)
当归生姜羊肉汤·····	(130)
鸡血藤竹丝鸡汤·····	(131)
当归黄芪竹丝鸡汤·····	(131)
荞麦白果竹丝鸡汤·····	(132)
黄芪虾仁瘦肉汤·····	(132)
金针豆腐瘦肉汤·····	(133)
核桃松子煲瘦肉·····	(133)
当归红花瘦肉汤·····	(134)
核桃瘦肉汤·····	(134)
首乌海参瘦肉汤·····	(135)
益母草红枣煲瘦肉·····	(135)
艾胶煲瘦肉·····	(136)

- 草薢薏仁鲫鱼汤 (136)
 眉豆花生鲤鱼汤 (137)
 芪枣黄鳝汤 (137)
 白芷牡蛎墨鱼汤 (138)
 大艾生姜鸡蛋汤 (138)
 姜枣红糖汤 (139)
 紫苏生姜煲鸡蛋 (139)
 当归艾叶老姜汤 (140)
 月季花汤 (140)
 乌豆益母草糖水 (141)
 鸡蛋猪手姜醋 (141)
 清炖糯米藕节 (142)
 黑木耳豆腐羹 (142)
 圆肉蒸蛋 (143)
 芝麻核桃糖水 (143)
 天冬红糖饮 (144)
 三七藕蛋羹 (144)
 当归羊肉羹 (145)
 十全大补糕 (145)
 玫瑰膏 (146)
 川芎白芷炖鱼头 (146)
 薏米芡实酒 (147)
 核桃酒 (147)
 圆肉杞子炖塘虱 (148)
 痛经食疗方 (148)
 牡蛎糯米粥 (149)
 鸽肉姜葱粥 (149)
 海参粥 (150)
 芡实核桃粥 (150)

益母草汁粥·····	(151)
白果腐竹粥·····	(151)
马齿苋粥·····	(152)
墨鱼香菇冬笋粥·····	(152)
北芪竹丝鸡·····	(153)
红枣糯米粥·····	(153)
养胎粥·····	(154)
糯米阿胶粥·····	(154)
桃仁粥·····	(155)
杜仲爆羊腰·····	(155)
腰花核桃·····	(156)
姜汁炒章鱼·····	(156)
香菇炒豆苗·····	(157)
养颜·美发·补血·····	(158)
人参鹿茸炖龟·····	(158)
淮山圆肉炖甲鱼·····	(158)
椰汁西洋参炖鸽肉·····	(159)
鲜奶炖鹌鹑·····	(159)
虫草花胶炖鸽肉·····	(160)
龙虱养颜酒·····	(160)
虫草苁蓉炖羊肉·····	(161)
椰子炖鸡·····	(161)
猴头菇炖竹丝鸡·····	(162)
归圆炖鸡·····	(162)
圆肉莲子炖猪脑·····	(163)
升麻芝麻炖大肠·····	(163)
杞子炖田鸡·····	(164)
花胶炖水鸭·····	(164)

鲜奶炖燕窝	(165)
南瓜炖四宝	(165)
土茯苓煲龟	(166)
健胸食疗方	(166)
参芪雪蛤汤	(167)
圆肉莲子蛤肉汤	(167)
当归珍珠河车汤	(168)
椰子雪耳乳鸽汤	(168)
金针木耳鸡丝汤	(169)
首乌黑豆煲鸡脚	(169)
补血养颜汤	(170)
金针灵芝水鸭汤	(170)
发菜冬菇瘦肉汤	(171)
补骨丝子煲瘦肉	(171)
冬瓜薏米瘦肉汤	(172)
黑木耳红枣煮瘦肉	(172)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(173)
黄豆肉骨汤	(173)
薏仁猪脚汤	(174)
发菜鸡卷	(174)
枸杞五加皮蟹	(175)
川贝冰糖炖雪梨	(175)
花生眉豆猪脰汤	(176)
双豆百合猪脰汤	(176)
木瓜生鱼汤	(177)
胡萝卜杏仁汤	(177)
冰糖粟米	(178)
雪耳鲜奶	(178)
枸杞粥	(179)

黑豆眉豆猪皮汤·····	(179)
花胶养颜汤·····	(180)
归地首乌脊骨汤·····	(180)
莲藕增颜汤·····	(181)
薏米猪手汤·····	(181)
胡萝卜红枣煲猪腰·····	(182)
返老还童汤·····	(182)
圆肉红枣猪心汤·····	(183)
鲜菊猪肝汤·····	(183)
白果支竹猪肚汤·····	(184)
归芪猪脚汤·····	(184)
养血乌发汤·····	(185)
三乌塘虱汤·····	(185)
芝麻黑豆泥鳅汤·····	(186)
红枣糯米鲤鱼汤·····	(186)
黄精党参煲鸭蛋·····	(187)
白果牛奶菊梨汤·····	(187)
首乌寄生鸡蛋汤·····	(188)
归芪红枣汤·····	(188)
灵芝鹌鹑蛋汤·····	(189)
冰糖燕窝羹·····	(189)
灵芝燕窝羹·····	(190)
莲子桂圆羹·····	(190)
暗疮食疗方·····	(191)
冰花核桃露·····	(191)
黄精酒·····	(192)
红枣冰糖糯米饭·····	(192)
三菇腐皮·····	(193)
豆苗猪腰粥·····	(193)

红枣菊花粥·····	(194)
板蓝根薏米粥·····	(194)
上汤归芪粥·····	(195)
乌发粥·····	(195)
芝麻核桃粥·····	(196)
牛奶杏仁粥·····	(196)
猪红鱼片粥·····	(197)
柴鱼花生猪骨粥·····	(197)
燕窝粥·····	(198)
人参鸡粥·····	(198)
白果薏米羹·····	(199)
莲藕牛展汤·····	(199)
金针云耳炒肉片·····	(200)
杂锦四季豆·····	(200)
蜜饯火腿银杏·····	(201)
冰花炖双雪·····	(201)
蟹肉扒豆苗·····	(202)
灵芝粉蒸肉饼·····	(202)

滋阴·润燥·防衰·····	(203)
玉竹炖鹌鹑·····	(203)
金针炖甲鱼·····	(203)
二冬炖鲍鱼·····	(204)
西洋参杞子炖甲鱼·····	(204)
人参炖竹丝鸡·····	(205)
清炖猪肚·····	(205)
冬虫草炖老鸭·····	(206)
瑶柱冬瓜炖鸭·····	(206)
淮山玉竹炖白鳝·····	(207)

姜汁炖牛奶·····	(207)
姜汁桂花炖三雪·····	(208)
淮山炖蔗汁·····	(208)
八宝粥·····	(209)
淡菜焗饭·····	(209)
木耳鲜鱿·····	(210)
樱桃百合·····	(210)
鸡汁棠菜雪蛤膏·····	(211)
上汤贵妃蚌·····	(211)
芡实杞圆龟苓汤·····	(212)
淮杞炖兔肉·····	(212)
冬瓜板栗水鱼煲·····	(213)
生地水蟹汤·····	(213)
椰子田鸡汤·····	(214)
木耳海参猪肠汤·····	(214)
肉苁蓉芡实兔肉汤·····	(215)
绿豆茯苓老鸭汤·····	(215)
冬瓜薏米煲鸭汤·····	(216)
麻仁当归猪脬汤·····	(216)
桑叶芝麻瘦肉汤·····	(217)
清热除斑汤·····	(217)
女贞子黑芝麻煲瘦肉·····	(218)
芝麻茯苓瘦肉汤·····	(218)
昆布海藻瘦肉汤·····	(219)
干贝瘦肉汤·····	(219)
海带紫菜瘦肉汤·····	(220)
生地杞子黑枣瘦肉汤·····	(220)
滋补润肺汤·····	(221)
黄芪生地横膈汤·····	(221)

绿豆芽排骨汤	(222)
淡菜紫菜瘦肉汤	(222)
姜汁北杏猪肺汤	(223)
女贞子牛膝汤	(223)
红苹果煲生鱼	(224)
酸菜生姜墨鱼汤	(224)
粉葛鲮鱼汤	(225)
栗子百合煲生鱼	(225)
首乌寄生红枣汤	(226)
白菜干猪肺汤	(226)
桑椹黑枣鸡蛋汤	(227)
姜汁花旗参茶	(227)
冬菇菜干汤	(228)
百合生地鸡蛋汤	(228)
淮山杞子煲老鸭	(229)
雪茸万寿果	(229)
双果清润汤	(230)
杏汁燕窝羹	(230)
“琼玉”露	(231)
雪梨止咳饮	(231)
玉竹蜂蜜膏	(232)
补虚正气粥	(232)
益血和胃粥	(233)
莲子百合粥	(233)
桂圆肉粥	(234)
木耳粥	(234)
番薯糖水	(235)
发菜支竹卷	(235)
蟹肉扒海草	(236)

茶香海参·····	(236)
百合马蹄松·····	(237)
番茄烩三耳·····	(237)
上汤烩碧蔬·····	(238)
三菇焖鸡·····	(238)
枸杞核桃鸡丁·····	(239)



按摩美容健身

上篇

