

M

赖雅妍 汉方美容

台湾大长今

美容宝典



汉方就是最适合东方人体质的保养品，
让台湾大长今教你创造美丽的奇迹！

赖雅妍◎著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾大长今美容宝典: 赖雅妍汉方美容 / 赖雅妍著, —北京: 当代世界出版社, 2005.5

ISBN 7-80115-962-4/R.14

I.台...II.赖...III.中草药—美容—验方

IV.R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 040090 号

著作权合同登记号: 图字 01-2005-2664 号

平装本出版有限公司 2005 年 2 月出版

青马文化 (中国) 有限公司独家授权

台湾大长今美容宝典: 赖雅妍汉方美容 当代世界出版社 2005 年 6 月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名: 《台湾大长今美容宝典: 赖雅妍汉方美容》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 24 开

印张: 7.25

字数: 34 千字

版次: 2005 年 6 月第一版

印次: 2005 年 6 月第一次

书号: ISBN 7-80115-962-4/R.14

定价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行

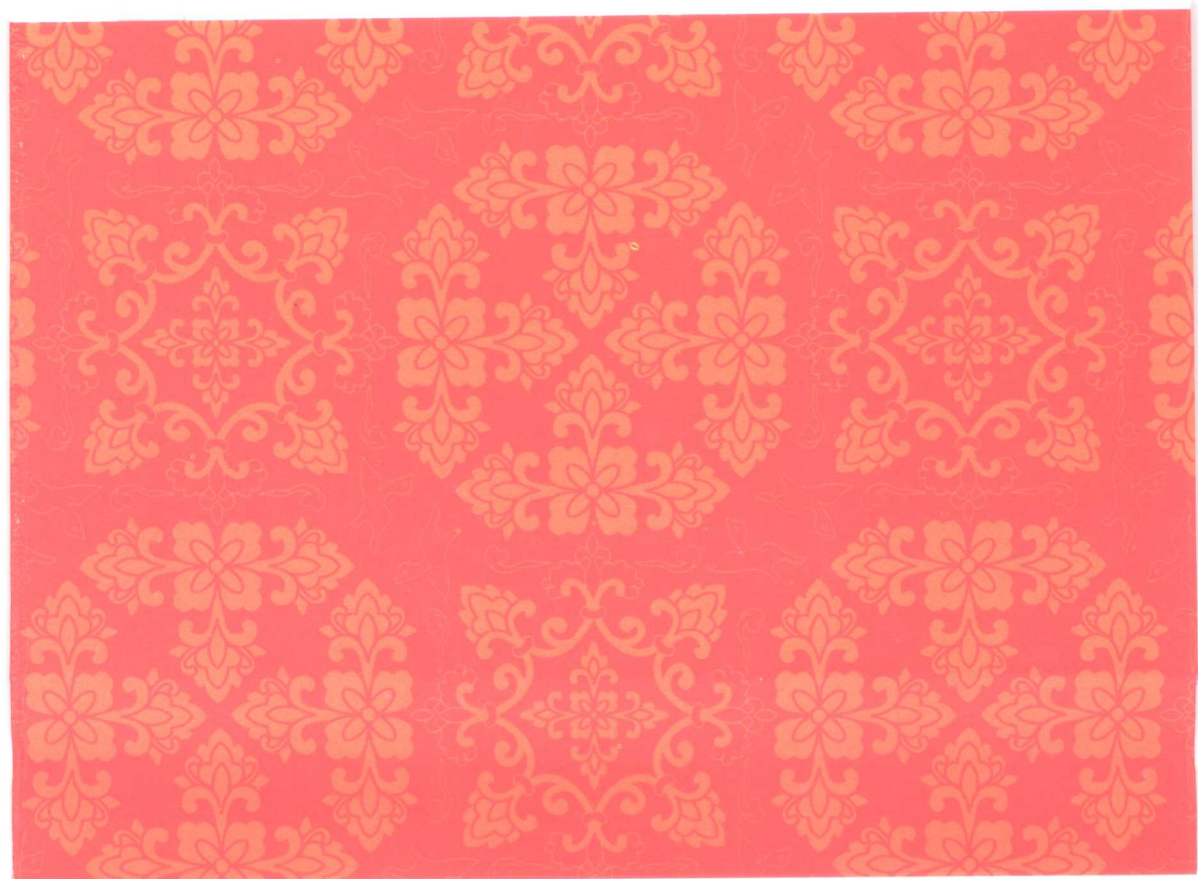
不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

A portrait of a woman with long, dark hair, smiling, wearing a white top and a necklace. She is positioned on the left side of the cover.

赖雅妍 汉方美容

台湾大长今

美容宝典





老爸的序

古云：医药治未病，佛度有缘人。养生亦当如是。时下常有人不解，每天都吃得好，为什么仍感力不从心，无精打采（中医所称的气血两虚）。孰不知由于现今自然环境污染的严重，土壤质变，人之性德亦今非昔比，因而一般市售果蔬，甚至鸡、鸭、猪等肉，多远不及二三十年前鲜甜营养，现在每天香香地吃进去，臭臭地拉出来，长期如故，累垮了五脏六腑，人体真正所需要的营养，必然慢性不足。因而仰赖均衡的饮食、正常的作息之外，平常再佐以适量的食补及药补，更是不可或缺。

中医药发展，源远流长，几千年来，为人类的健康贡献良多，历代医家在长时间之养生经验中，累积了很多难得的临床方剂。在浩如烟海的中药方味中，雅妍选择其所悉、所验证，在养生调

理，以温和适宜之食补及药补部分，不吝成书，以饗群黎于万一，
她无刻不心系于忙碌生活朋友的身心健康。

祈有缘都能受益。

赖万金 序于板桥

台 湾 大 长 今 美 容 宝 典



雅妍的序

大家都知道我家开中药店，所以从小就开始有很多机会接触中药，我喜欢它的香味，我喜欢它的天然，我喜欢它让我觉得对身体很好。

从小身体就不是太好，但，女人嘛，总会有一些大大小小的问题，尤其开始进入这个圈子工作，有毅力而没有健康的身体，再怎么硬撑，还是会开车开到睡着！

我喜欢什么事情都有计划性，对于我的人生、事业也都是一样，但是我进入的是演艺的圈子，你身体不够健康，你不够漂亮，在这个圈子就是少了一点竞争力，所以我开始学会怎么样让自己每天都看起来很正，包括只是下楼倒个垃圾。以前的我真的很懒得保养，但所有的女生都要注意喔，不保养自己，再怎么有本钱的人都会老得快。

白 鴻 大 長 今 美 容 宝 典

而爱漂亮，第一要件就是身体要好。

所有身体表面的状况，脸上的症状，其实都跟我们的体内息息相关。例如你的两颊长痘痘，就可能是因为肠胃不适引起的；额头的痘痘，就是因为用脑过度、心血不足造成的；下巴若开始长痘痘，就要注意肾脏是不是累积太多的毒素。

现在的人愈来愈重视工作，所以常常因为忙碌而忘了身体给你的警讯。特别是女孩子，除了生活、课业、工作的压力，还有彩妆、外面脏空气对皮肤的影响，加上我们每个月都要有几天跟脾气不好的“大姨妈”碰面，但又需要时时刻刻保持美美的，所以外在保养很重要，体内美容更是不能少。

所以，为什么要写这本和汉方有关的美容书？

不管女生、男生，老的、少的，大的、小的，胖的、瘦的，每个

人都希望自己健健康康，漂漂亮亮，女生都希望自己又瘦又白胸部又大皮肤又好，很多人会觉得：“怎么可能！”但在我看来没有什么不可能的，因为中药有时候真的很神奇，药材彼此相辅相成可以治病，可以强身，最近很流行的是还可以美容。

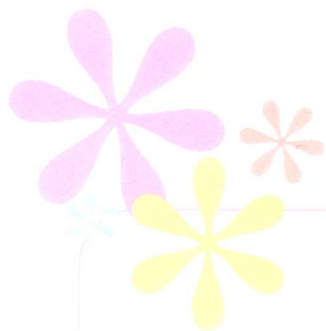
中药都是天然的东西，没有副作用，虽然有些药材的药效没有那么快，但是成果都不会只是治标而是治本，所以一直以来中药才会这么吸引我，甚至想去研究。

希望因为这本书可以为很多人带来健康的身体、漂亮的脸蛋，最好可以造成经济的起飞，所有战乱的停止，以及世界和平……

PS. 本书如有错误，请先进指正。



台 湾 大 长 今 美 容 宝 典



CHAPTER 1

白皙无瑕水当当

1. 打击皱纹

◎除皱 DIY4 帖

- 除皱面膜 I016
- 除皱面膜 II017
- 除皱面膜 III018
- 身体除皱浴方019

2. 油干性肌肤教战守则

◎去油 DIY2 帖

- 清爽面膜 I022
- 清爽面膜 II023

◎保湿 DIY2 帖

- 保湿面膜 I024
- 保湿面膜 II025

3. 拆除违章建筑

◎除痘 DIY4 帖

- 四圣消毒饮028
- 清热排毒茶029
- 除痘面膜 I030
- 除痘面膜 II031

4. 从里白到外

◎美白 DIY10 帖

- 雪蛤粉光大枣汤036
- 冰糖燕窝037
- 五神汤038
- 美白面膜 I039
- 美白面膜 II040
- 美白淡斑面膜 I041
- 美白淡斑面膜 II042
- 可敷脸可泡澡的冬瓜露043
- 美白浴方 I044
- 美白浴方 II045

5. 双眸闪亮亮

◎美眼 DIY4 帖

黄芪枸杞菊花茶·····049

美眼敷膜 I ·····050

美眼敷膜 II ·····051

美眼敷膜 III ·····052

6. 魅惑红唇

◎护唇 DIY2 帖

护唇敷膜 I ·····055

护唇敷膜 II ·····055

CHAPTER 2

窈窕曲线好身材

1. 波波傲人

◎丰胸 DIY4 帖

八珍汤·····062

通乳猪脚汤·····063

花生猪脚汤·····064

木瓜鲜鱼汤·····065

2. 享瘦一生

◎瘦身 DIY8 帖

熟附子芡实汤·····072

冬瓜红豆汤·····073

决明子茶·····074

减脂美容茶·····075

蜂蜜番泻茶·····076

焗山楂茶·····077

绿茶浴·····078

姜汁浴·····079

CHAPTER 3

青春活力元气足

1. 润喉不失声

◎润喉 DIY6 帖

白豆腐炖冰糖·····	084
水煮番茄·····	085
诃子罗汉茶·····	086
槟榔参草茶·····	087
川贝梨·····	088
盐烤柑·····	089

2. 四季补身

◎春季美容养生DIY4帖

枸杞莲子茶·····	096
洛神花茶·····	097
党参枸杞鸡汤·····	098
山药排骨汤·····	099

◎夏季美容养生DIY4帖

消暑美容茶·····	100
苦瓜排骨汤·····	101
美足浴方Ⅰ·····	102
美足浴方Ⅱ·····	103

◎秋季美容养生DIY3帖

银耳桂枣茶·····	104
防风浴方·····	105
燕麦浴方·····	106
◎冬季美容养生DIY4帖	
润肤鸡汤·····	107
除菌手足泡·····	108
润肤浴方·····	109
润肤面膜·····	110

3. 天天“玩”保养

◎日常养生DIY3帖

莲子桂圆红枣汤·····	114
玫瑰枣·····	115
十全大补汤·····	116

CHAPTER 4 气血通畅俏美眉

1. 摆脱MC魔咒

Contents

◎MC 调养DIY7 帖

四物汤·····	125
通草花生猪脚汤·····	126
益母草茶·····	127
薄荷茶·····	128
红枣姜母茶·····	129
香附肉桂茶·····	130
当归黄芪经后汤·····	131

2. 垃圾大清扫

◎肠胃调理DIY7 帖

凤梨苦瓜汤·····	134
牛蒡莲藕汤·····	135
苦瓜梅子鸡汤·····	136
木耳白菜汤·····	137
陈皮萝卜汤·····	138
酸梅汤·····	139
山药甜汤·····	140

3. 不做冰山美人

◎活血DIY2 帖

黑糖姜汤·····	143
泡足浴方·····	144

CHAPTER 5

舒压安神好心情

1. 睡好美容觉

◎助眠DIY4 帖

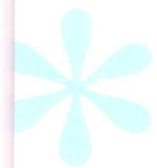
茯苓鱼汤·····	150
酸枣仁汤·····	151
助眠枕·····	152
热粗盐袋·····	153

2. 快乐相随

◎舒压DIY3 帖

甘麦大枣汤·····	155
放松药浴·····	156
沉香香薰·····	157

常见药材功效·····	158
-------------	-----



白 皙 无 瑕 水 当 当

Chapter 1

人参、白芨、紫河车对付皱纹，敷绿豆、薏仁可去油，
胡萝卜素维持水分，珍珠粉美白，枸杞菊花明目

——天然药材让你水水亮亮！





1. 打击皱纹

很多女生都认为年纪轻不会有皱纹的问题，但其实一过了 25 岁，肌肤开始进入老化的阶段，如果不好好保养，小细纹会慢慢爬到你脸上。所以啊，有空不妨多注意身边的女生，像有些人明明年纪相同，其中一个就是看起来特别苍老，除了可能整体的皮肤较差之外，你可以观察一下，应该是她的皱纹比别人多那么几条，才会让她看起来不再年轻了。

以我自己来说，虽然肌肤的状况都还算不错，但一旦工作熬夜或是那几天比较累，脸上都会出现细细的纹路，即使不明显还是让人恨得牙痒痒的！所以不管脸上有没有出现细纹，一过 20 岁的你就应该开始保养，与其让它出现来吓你，不如先做好预防工作。像我自己就很喜欢用中药材或是吃的东西来做面膜。可能因为家里开中药店，取材很方便，加上真的比你去专柜买一组上千元的面膜来得便宜很多，真的很划算！

Pretty

中药材中专门对付皱纹、老化的像是人参、白芨、紫河车等，都有让肌肤紧实的效果。有时候面膜调太多，我还会跟妈妈一起敷，毕竟皱纹是女人的大敌嘛，尤其是上了年纪的女性。

另外就我个人的体验，不是只有脸部会出现皱纹，身体的纹路也不能忽视。我有朋友减肥还满成功的，变瘦之后身体的肌肤却变得皱皱的。她相当烦恼，我还花了一段时间帮她找解决的配方。后来我得知有人用干燥的橘子皮加天然精油来泡澡，试了以后发现对不太严重的身体细纹，还满有帮助的。不过我建议泡完之后千万不要忽略身体保湿的工作，才能长久维持肌肤的好状态！

台 湾 大 长 今 美 容 宝 典