

瘦身养颜小验方

• 中医专家精心编选
• 祛脂健体解忧除烦



小验方

第二版

瘦身养颜

农村读物出版社

瘦身养颜小验方

韩树勤 主编

小验方

瘦身养颜

1/1X

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身养颜小验方/韩树勤主编. —2版. —北京: 农村读物出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5048-5197-0

I. 瘦… II. 韩… III. ①减肥—基本知识②美容—基本知识 IV. R161 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023530 号

主 编 韩树勤
编 著 韩树勤 刘崔娟 韩国秀 黄玉英
巫 狄 王树才 翟弘超 赵 铮
李玉荣 周宗武 刘丽佳 段 伟

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 6.5
字 数 135 千
版 次 2009 年 5 月第 2 版 2009 年 5 月第 2 版北京第 1 次印刷
印 数 1~6 000 册
定 价 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目

录

一、中药养颜小常识	1
二、瘦身美体小验方	9
三、养颜润肤小验方	45
四、补血安神小验方	92
五、乌发生发小验方	123
六、治秘美容小验方	154
附录 可瘦身养颜的部分食品	175



中药养颜小常识

中药美容是通过内服或外用中药扶正去邪，调整阴阳，调理气血，调治脏腑，来治疗损容性疾病或防病健身、养护肌体、延缓衰老。

内服法通过对全身的调理来达到局部治疗或补益身体的目的，是治本的必要手段。外用法即药物直接作用于体表局部，从而治疗或保健。

(一) 美容中药的性能

1. 药性 即药物的寒、热、温、凉四种属性。温热与寒凉为相反的两类性质，其中温次于热，凉次于寒。临床用药原则是热证用寒凉药，寒证用温热药。损容性疾病大都是感受风热、火热之邪或五志化火、阴虚生热所致，从而表现为热证，多使用寒凉药。常用来治粉刺的金银花、蒲公英、栀子、黄连、黄柏，治扁瘕的大青叶、板蓝根，治黧黑斑的丹皮、赤芍等，都是寒凉药。不过也有不少损容性疾病表现为寒证，如脾肾阳虚型黧黑斑，脾虚湿停所致睑皤等，则常选用温热药如附子、党参、桂枝、陈皮等。温热药在美容保健中使用较多，这里因为温热药可升腾阳气，促使气血上浮于面部，从而令颜面肌肤获得充足养分，表现出红润光泽，富有弹性。





2. 药味 即药的滋味。人们在医疗实践中发现,各种药物所具的不同滋味与疗效之间存在若干规律性的联系,“味”的概念不仅限于味觉的感受,同时还表达了药物的医疗效能。前人将中药概括为辛、甘、酸、苦、咸、淡、涩七种味。不同的味有不同的作用;而味相同的药物,其作用则相近或有共同之处。

(1) 辛:发散、行气、行血。辛味药约占美容中药的50%,由于其擅长祛风解表,疏通气血,故特别适于邪袭肌表以及气血失调的病证,而大部分损容性疾病或损容性缺陷恰都发生在肌表。此外,在历代美容保健方剂中使用频率颇高的一些药如白芷、细辛、防风、藁本、辛荇、藿香、丁香、麝香等均为辛味药。

(2) 甘:补益。甘味药在美容中药中也占有相当大的比例。这类药多富含油脂,善补益气血,滋阴润燥,用之可使人精力充沛,保持肌肤的红润光泽,富有弹性。具代表性的有熟地、黄精、白术、麦冬、柏子仁等。

(3) 酸、涩:收敛、固涩。酸、涩味药常用来收湿敛疮,治疗皮肤湿疮、烧烫伤及疮疡溃后久不收口。如五倍子、龙骨、牡蛎、赤石脂、乌贼骨等。因其具收敛之性,亦用于皮脂分泌较多的病,如用山楂治疗痤疮。

(4) 苦:泄、燥。如大黄通泄热结治便秘,黄芩、黄连清泄火热治各种疮疡。苦味药的燥湿作用在美容中亦不可轻视,如常用于湿热蕴结型粉刺的苍术、黄连、黄柏、栀子、龙胆草等,均为苦味药。

(5) 咸:软坚、散结、泻下。在美容中多用以治肿块及便秘等证,较常用于结节、囊肿型痤疮。代表药物如海藻、昆布。

(6) 淡：有渗湿、利尿作用。在美容中淡味药多用以治疗肥胖症、湿热性或寒湿性疮疡以及水湿内停导致的其他损容性病证，如睑瞤、斑秃等。代表药物有茯苓、猪苓、薏苡仁、滑石等。

3. 归经 归经是指药物主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生明显的作用，而对其他经则作用较小，或没有作用，实际是指药物对于机体某部分的选择性作用。美容中药以归肝、肺、脾、胃、大肠经为多，次为心、肾。肝主疏泄、藏血，维持全身气机的调畅，其生理功能正常与否与美容关系密切。从临床看，损容性疾病的发生多与情志因素有关（如忧思抑郁或急躁易怒导致黧黑斑），而情志致病基本病机就是肝失疏泄，气机不畅：美容保健用药亦多入肝经，具疏肝理气功效的药物能预防肝气郁滞，有益于美容；补肝血，益肝阴的药物则可明目、防皱、延衰驻颜。肺主皮毛，朝百脉，通调水道，与美容关系亦很密切，损容性疾病和损容性缺陷常与肺的功能失调有关，如肺热循经上壅导致的痤疮，太阴气虚导致的面无光泽。脾胃为后天之本，其功能健全方能保证气血生化有源，从而百脉充盈，毛发荣茂。脾虚生湿，胃火炎上，是损容性疾病的常见病机，如脾虚生湿导致肥胖症，胃火上炎导致粉刺等。大肠主传化糟粕，是胃的降浊功能的延伸，若其功能异常，则不能保证饮食的正常传化，浊物不能排出，可导致或加重很多皮肤疾病，如粉刺。此外，大肠与肺相表里，大肠浊气不降，则肺之津液不宣，不能“熏肤，充身，泽毛”，可导致皮肤、毛发干枯不荣。大肠经与胃经分别为手足阳明经，均上于头面，且在颜面分布较广，其经气充足与否，决定着颜面气血是否充盈。

心主神志，主血脉，其华在面。心气、心血虚或心火上炎，均可导致各种损容性疾病或缺陷，如面色苍白、唇色青紫，皮肤生疮疡等。肾主水，黑色主肾病，若肾水上泛或肾水亏虚，可导致很多损容性疾病或缺陷，如肌肤或颜面黧黑，或生黄褐斑、雀斑。又由于肾其华在发，故肾虚可致白发、脱发。肾为先天之本，决定着人的生、长、壮、老、已，故与美容保健关系更为密切。延衰驻颜各法中，补肾为首。

4. 升降浮沉 升降浮沉是指药物所具有的向上、向外或向下、向内趋向的性能。凡升浮的药物，都主上行、外散，具升阳发表、疏散风邪等作用；凡沉降的药物，都主下行、内收，具清热、渗利、泻下、安神、熄风、消积、收敛等作用。在美容临床中，头面部的治疗或保健，常选用具轻扬上浮性能的中药，如防风、荆芥、白芷、薄荷、菊花、浮萍等，或在方剂中配伍此类药以引药上行。但当损容性疾病具火热、湿停、烦躁、失眠、积滞、疮疡久不收口等临床特征时，则常选具沉降内收性的中药，以治病求本，调理脏腑、阴阳、气血，如选黄连清心胃之火，选赤小豆利水，选生龙牡镇静安神、收湿敛疮等。

药物升降浮沉的性能与本身的性味有不可分割的关系。能升浮的药物大多具辛、甘味和温热性，能沉降的药物大多具有酸、苦、咸、涩味和寒凉性。此外，药物炮制也会影响药物的升降浮沉之性，如经酒炒则性升，姜炒则性散，醋炒则收敛，盐水炒则下行。

5. 有毒与无毒 药物都有偏性，此即“毒”。《神农本草经》将药物分为上、中、下三品，上品皆毒性（即偏性）较小或无毒的药物，大部分可久服，有轻身

益气、不老延年之效，为美容保健的优选药；中品和下品或无毒，或有毒，一般用于祛邪、补虚手脂等皮肤用化妆品，无一不配有芳香药。

6. 利水渗湿药 能通利水道、渗泄水湿的药物。这类药物大多性味甘淡平或微寒，服后能使尿量增多，小便通畅，将体内蓄积的水湿排泄而出。常用于治疗具水湿内停之证或湿邪溢于肌表的疾病，如水湿内停之肥胖症，湿邪浸淫于肌表的湿疮等。常用药物有茯苓、猪苓、薏苡仁、车前子、冬瓜皮、赤小豆等。

7. 温里药 能温散里寒、治疗里寒证的药物。这类药大多性味辛热，能温暖中焦，健运脾胃，有助阳之效。黧黑斑、肥胖症等损容性疾病，凡属于脾肾阳虚的，都选配此类药。历代面脂中药配方也常有这类药，用于鼓舞阳气，促进面部气血流通，以保持颜面肌肤的白泽、红润。常用药物有附子、肉桂、干姜、细辛、花椒、丁香、小茴香等。

8. 理气药 可使气行通顺的药物。理气药大多气香性温，其味辛苦，善于行散或泄降，具有疏肝解郁、调气理脾、行气止痛等功效。因气滞不行而导致的损容性疾病较多见，如肝郁气滞导致的黧黑斑、睑腺等，故理气药的使用频率较高。常用药有陈皮、枳实、佛手、木香、香附、川楝子、玫瑰花等。

9. 活血化淤药 以通利血脉、消散淤血为主要功效的药物。常用于治疗血行失畅、淤血阻滞之证。很多损容性疾病均存在淤血之病机。凡皮肤色黯、紫红、青紫或色素沉着，出现淤点、淤斑、血丝、肥厚、变硬、结节、肿块、弥漫性肿胀、新生物、苔癣样变或肌肤甲错（皮肤粗糙），有固定性疼痛，舌质紫黯或有淤点、

淤斑，舌下静脉曲张、青紫，脉涩、结代或无脉，均为血淤见证。活血药在美容临床使用的频率非常高。常用药物有川芎、丹参、三棱、莪术、益母草、鸡血藤、桃仁、红花、牛膝等。

10. 补虚药 能增强机能、提高抗病能力、消除虚弱的药物。虚证不外气虚、阳虚、血虚、阴虚四类，补虚药则有补气、补阳、补血、补阴之分。医学研究认为，虚证的一个共同点是机体的特别是细胞的免疫功能低下，另一个共同特点是具有神经及内分泌调节系统的功能紊乱。这些因素与损容性疾病的发生关系密切，故补虚药在美容临床中常被选用，尤适于那些久病不愈者。此外，中医认为人体的衰老是阴阳气血虚衰的必然结果，因而补虚药也被广泛用于美容保健，或内服，或制成化妆品外用，以延衰驻颜，保持人体的自然健美。常用补虚药有人参、黄芪、山药、白术、大枣、鹿茸、淫羊藿、杜仲、胡桃肉、菟丝子、当归、熟地、何首乌、白芍、沙参、麦冬、玉竹、枸杞子等。

11. 外用药 以外用为主的一部分药物。这类药分别具有解毒消肿、化腐排脓、生肌敛疮、杀虫止痒等功效。美容临床常用于痈疽疮疖、疥癣、外伤以及五官疾患。常用药有硫磺、雄黄、炉甘石、硼砂等。愈疾，为美容治疗用药。毒性即偏性，治疗上的以毒攻毒，实即以偏纠偏，这是中医治病的基本原理。为确保用药安全，后世许多本草书籍在一些药物下均标明“大毒”、“小毒”，这类药不仅偏性大，而且是真正的具毒性的药物，用之不当会导致中毒，夺人性命。美容外用药中常选用这类药，以解疮毒、杀虫、去腐生新等，如硫磺、雄黄、升药、大枫子、斑蝥等。

(二) 美容中药的功效

现代中药学根据药物的功效将中药分为 20 类，其中 11 类与美容关系较密切。

1. 解表药 以发散表邪、解除表证为主要功效的药物。解表药多具有辛味，性能发散，使肌表之邪外散或从汗解。这类药常用于美容治疗，多起到以下作用：第一，治疗外感风寒、风热、风湿之邪引起的黧黑斑、粉刺、面游风、针眼、口眼歪斜、唇风、鹅掌风等病证；第二，止痒，治疗风邪导致的皮肤瘙痒症；第三，配制中药面脂，有病治病，无病防病。

2. 清热药 以清泄内热为主要功效的药物。这类药多性属寒凉，具泄火、解毒、凉血、清虚热之效，常用于美容治疗，多起到以下作用：第一，治疗火热毒邪导致的局部红肿热痛的疮疡；第二，治疗伴有内热证之损容性疾病如日晒疮、漆疮、酒渣鼻、热疮、粉刺、面游风、粉花疮等；第三，治疗伴血热证之白发、粉刺等病证；第四，治疗阴虚内热所致之黧黑斑、雀斑等病证以及面多皱纹、面色晦暗、消瘦等损容性缺陷。

3. 泻下药 能引起腹泻或滑利大肠、促使排便的药物。又分为攻下药、润下药、峻下逐水药三类，其中前二类在美容治疗中常用。攻下药大多苦寒，既能通便，又能泄火，故多用于实热积滞、大便秘结者，如大黄、番泻叶；润下药大多为植物种子或种仁，富含油脂，能润燥滑肠，使大便软化，易于排出，故多用于年老、体弱、久病、产后所致的津枯、阴虚、血虚便秘者，如火麻仁、郁李仁。大便秘结可诱发或加重一些损



容性皮肤疾患如粉刺，泻下药对这些疾病有较好的疗效。

4. 祛风湿药 祛除风湿、解除痹痛的药物。此类药大部分具辛温之性，能祛除留着于肌表、经络的风湿之邪，因而也常被选用治疗损容性疾病，如独活、徐长卿、桑枝、白花蛇等。

5. 芳香化湿药 气味芳香、具有化湿健脾作用的药物。这类药大多辛温香燥，能舒畅气机，宣化湿浊，健脾醒胃，可治疗脾为湿困、运化失职而致的脘腹痞满、大便溏薄、食少体倦、口干多涎、舌苔白腻等证。芳香化湿药常被选入化妆品配方中，用以调和化妆品的气味，使之芳香宜人。

六、瘦身美体小验方

一个人的身体若只是稍肥胖，在同龄、同样身高的群体中是常有的现象，如果以国际上通用的公式计算，超过标准体重的 20%~30% 为Ⅰ度肥胖症；超过标准体重 30%~40% 为Ⅱ度肥胖症；超过标准体重 40%~50% 为Ⅲ度肥胖症；已经超过 50% 以上者为Ⅳ度肥胖症。只超过标准体重的 10% 或者 20% 以下者，只能算是身体稍肥胖，应该注意节制饮食，减少甜食、肥腻食物，相对多进食新鲜蔬菜、新鲜水果、粗粮制作的食品，还可每周选择一天作为水果日，适当控制过剩淀粉性食物的摄入。还可试用愉快减肥进食法，即饭前 30 分钟进食 300~500 克的水果或水果性质的蔬菜类食品，如西红柿、黄瓜、荸荠、凉薯、嫩菜芯等。

$$\text{肥胖度} = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

身体肥胖往往与人体摄入热量过多，消耗热量的体力活动减少有关。若是人体所摄入的热量远远超过了人体消耗的热量，过多的热量就会转变为脂肪储存在体内，造成人体体重超过标准体重，甚至发展为肥胖症。人体过于肥胖不仅仅是形体肥胖臃肿，影响身体的曲线美，而是由于身体过于肥胖而导致一系列并发症，这将严重影响身体健康。

身体的肥胖与遗传因素也有关。因此，保持理想的体型，应注意合理的、科学的饮食调节，饮食要有节制，有计划地坚持必要的体力活动。



1. 荷苡苍术汤

【用药选配】

薏苡仁 15 克，苍术 12 克，
荷叶 12 克，茯苓 15 克。

【制作方法】

①将薏苡仁、荷叶洗净备用。②将荷叶、薏苡仁、苍术、茯苓四味同入沙锅，加适量清水浸泡 1 小时左右，大火烧沸后改小火，煮 30 分钟取汁。③再以同样方法煎煮 30 分钟，去渣取汁。④将两次煎煮所取之汁装入干净的瓶内储存备用。

【服用方法】1 天之内分 2~3 次加温后服尽。

【功效】健脾祛湿，消胀利水。

【主治】腹胀，因脾虚引起的身体肥胖，体重超标。

【注意事项】孕妇禁忌。

2. 桃花茶

【用药选配】

桃花 5 克，
草决明 15 克。

【制作方法】

①采摘桃花，阴干备用。②将草决明研粗末，与干

桃花共装入小纱布袋放入茶杯内，加入适量沸水浸泡10~15分钟即可。

【服用方法】1日内随意饮用。次日以同样方法制作继续饮用。

【功效】利水，活血，消积滞，通便。

【主治】宿食停滞引起的腹胀，大便不通，长期月经不畅或闭经所致身体肥胖臃肿，宿水停滞所致痰盛，脚气等。

【注意事项】孕妇禁忌。

3. 提神减肥茶

【用药选配】

陈皮 10 克，车前子 10 克，
绿茶 5 克。

【制作方法】

将陈皮、车前子、绿茶共装入纱布袋内，放入茶杯中，用沸水冲泡备用。

【服用方法】温后即可随意饮用，待药茶无味道即可弃渣，次日以同样方法制作继续饮用。

【功效】健脾祛湿，利水消肿。

【主治】四肢沉重无力，手足似有水肿，身体肥胖，脘腹胀满。

【注意事项】脾胃虚弱、大便溏稀者慎用。

4. 枳壳山楂茶

【用药选配】

炒山楂 15 克，
炒枳壳 10 克。

【制作方法】

将炒好的山楂片、枳壳装入纱布袋，扎紧口，放入茶杯内，用沸水冲泡 15~20 分钟即可。

【服用方法】趁温随意饮用，每次需加入适量开水，以免饮用此茶过多引起腹胀。

【功效】治肉积，消食积，散淤血，驱绦虫。

【主治】由于嗜食肥腻食物、谷物类食物摄入过多、热量过多储存所致身体肥胖臃肿、血脂高、闭经、痛经等。

【注意事项】孕妇禁忌。

5. 荷叶山楂瓜皮饮

【用药选配】

荷叶 12 克，山楂片 12 克，
冬瓜皮 15 克。

【制作方法】

①将荷叶、冬瓜皮分别洗净切成丝。②将荷叶、山楂片、冬瓜皮三味放入沙锅内，加适量清水浸泡半小时，小火煮沸 20 分钟即可停火备用。

【服用方法】趁温分次饮用，每次饮用时先加适量热开水，1 天之内饮尽即可。

【功效】清胃，解暑，消肉积，消食积，利水。

【主治】宿食停滞引起的大便不畅，腹胀腹满，下肢浮肿沉重，饮食过量，身体肥胖，胃内积热呃逆上冲，嗝酸等。

【注意事项】孕妇禁忌。

6. 消积减肥汤

【用药选配】

山楂 12 克，神曲 10 克，
白术 12 克。

【制作方法】

将山楂、白术焙酥，与神曲放入罐中，打碎研成细末，装入纱布袋，放入茶杯内以沸水浸泡 15~20 分钟即可。

【服用方法】可随意饮用，至加热开水浸泡无药味即可弃之，用同样方法制作继续饮用。

【功效】治肉积，消食积，散淤血，健脾，驱绦虫。

【主治】宿食停滞所致腹痛、腹胀，贪食油腻食物引起身体肥胖臃肿、血脂偏高等。

【注意事项】孕妇禁忌。

7. 昆布绿豆减肥汤

【用药选配】

昆布（可用海带干品代替）15 克，
绿豆 30 克。