

Meilinüren
YANGYAN
CongMing
NÜREN YANGSHENG



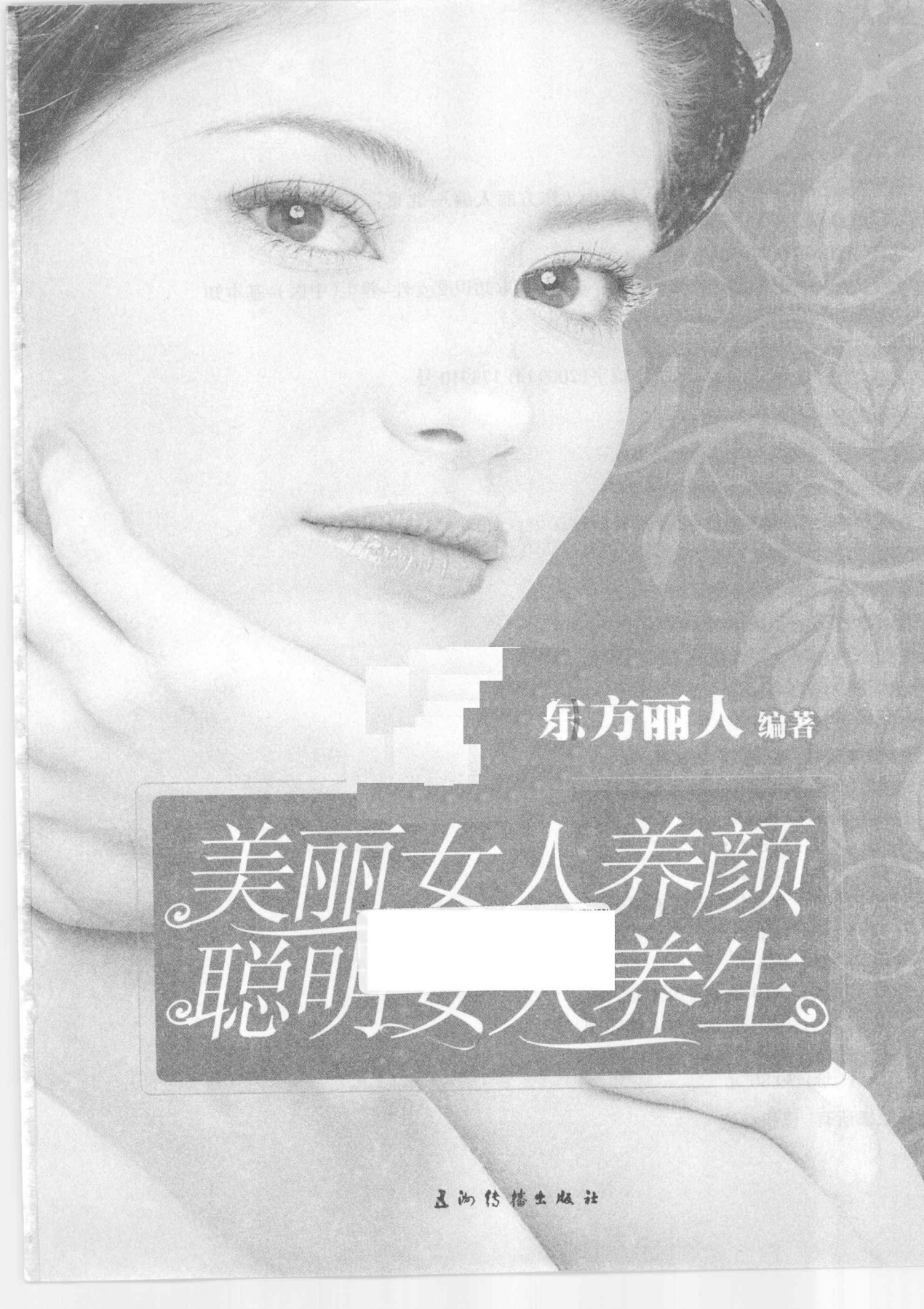
东方丽人 编著

女性养颜、养生专职顾问

美丽女人养颜 聪明女人养生

美丽的女人是“养”出来的，学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。

辽海传播出版社



东方丽人 编著

美丽女人养颜
聪明女人养生

辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽女人养颜 聪明女人养生 / 东方丽人编. —北京: 五洲传播出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5085-1655-4

I. 美… II. 东… III. ①女性-美容-基本知识②女性-养生(中医)-基本知识 IV. TS974.1 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173910 号

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码: 100038

电 话: 58891281

传 真: 58891281

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 1/16

印 张: 20.875

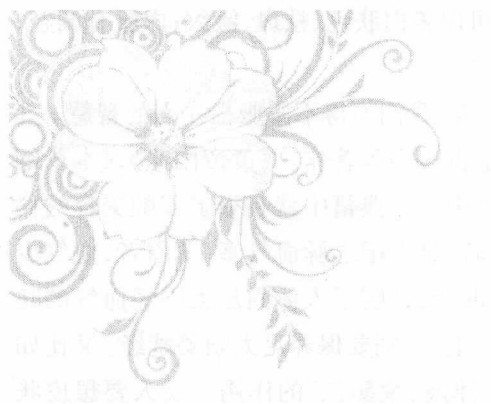
版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5085-1655-4

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究



前言

做美丽女人是很多现代女性的追求，她们把美丽看做人生当中最伟大的事业来经营。于是，如何养颜便成了现代女人的最爱。众所周知，我国有着悠久的养颜传统，祖先们早在千百年前就总结了很多养颜美容的秘方。

比如我国四大美人之一的杨贵妃是一个非常注重养颜的人，她创造了各种各样的养颜秘方，其中最出名的是“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分就是杏仁油。在温水中加放一勺杏仁油、一勺蜂蜜，拌匀，放入柔软棉质的小毛巾，让它吸满水分后，趁温热敷在脸上，直到湿度降低，重复浸温水、敷脸的步骤数次，让皮肤做简单的桑拿。杏仁油和蜂蜜能使皮肤软化，变得柔滑，温热感有助于舒缓皮肤毛孔，以便让皮肤更好地吸收护肤品。“红玉膏”能使杨贵妃容颜不老，而“香汤”则是杨贵妃全身肌肤冰肌玉骨的养颜秘方。坊间有传，杨贵妃除了爱泡温泉外，还喜欢在沐浴时加入牛奶，保持全身肌肤柔嫩。

还有我国历史上第一个女皇帝武则天，是一个活了 81 岁的长寿星，在唐代女人活上 81 岁已经是非常难得的事情了。这一切要归功于武则天对自己的保养有术。武则天是非常讲究保养的人，御医们也为她的皮肤护理开出了很多养颜秘方，其中最有名的是“益母草泽面方”。益母草是妇科良



美丽女人养颜 聪明女人养生

药,既可内服,也可外用。外用敷面可以美白肤色、祛斑、皱纹;内服有调经、止痛经的功效。

看过这些之后,身为一个现代女人,我们不得不佩服祖先们的智慧。其实,我国的养颜美容秘方大多来自于古代中医著作。《黄帝内经》、《本草纲目》堪称我国中医学的巨擘。在这些中医学典籍中就有很多养颜美容的秘方。比如据《黄帝内经》记载:“美眉者,足太阳之脉血气多,恶眉者,血气少也。”由此可见,眉毛有光泽、浓密、润泽,证明了人体内足太阳经血气的旺盛。所以,女人要想有漂亮的眉毛、睫毛,特别要保养足太阳膀胱经。又比如在《本草纲目》中,记载了红枣有“生津液,悦颜色”的作用。女人要想皮肤好,煮粥放红枣。《本草纲目》中说,红枣则性暖,它养血保血,改善血液循环,女人经常食用,养颜功效自然非同一般!

提到养颜,我们不得不说古代著名养颜大师朱丹溪。朱丹溪发明了很多女人养颜的秘方,其中最为著名的就是“桃红四物汤”,这被后人称为天下第一美容养颜汤。公元1321年,元代名医朱丹溪出游路过桃花坞,见当地女子个个面若桃花、白里透红,经过一番调查之后,发现当地的女子都爱喝一种汤,即自制的桃红汤。他研究桃红汤的成分,发现里面有桃仁,还有红花,桃仁能健身心、养容颜,红花更能祛暗黄、美白肌肤。朱丹溪由此创立了一个经典美容养颜妙方,叫做“桃红四物汤”。“桃红四物汤”由当归、川芎、熟地、白芍四味药组成。熟地含有甘露醇、维生素A等成分,与当归配伍后,可使当归的主要成分阿魏酸含量增加,使当归补血活血疗效增强,能治疗女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经等症。

由此可见,传统中医是女性养颜美容的宝库,你可以在浩瀚的中医世界里找到适合自己的养颜美容的秘方。

不过任何养颜都要根据女性自身的体质特点来进行,最好选择天然的养颜方式。我国古代养颜大师朱丹溪说:“胃为水谷之海,多血多气,清和则能受,脾为消化之气,清和则能运。”脾胃为后天之本,气血生化之源。如果女人的脾胃功能良好则气血旺盛,面色红润,肌肤弹性良好。反之,如果女人的脾胃功能不好,则气血津液不足,不能营养颜面,这样的女人肯定会精神萎靡,面色淡白,萎黄不泽。很多女性就是因为脾胃功能减弱,才让自己失去往日的美丽容颜。女性身体里的脾胃功能巨大,是掌管女性容貌的大



管家,爱美的女性可不能忽视脾胃的养颜功效。现代化的生活,由于食物过于精细、工作压力大、运动量少、烟酒过度、环境恶化等原因,导致女性的脾胃功能减弱,使得许多女性面色无华、晦暗,肌肤粗糙,斑点多多,再高明的美容师,也很难从根本上改善这种状态。所以,女性一定要给予脾胃充分的重视。从饮食、运动、环境、习惯等方面加以改善,保养好身体里掌管容貌气色的脾胃,把它养好了,它自然会发挥作用,让你美丽出众、光彩照人。这是女性养颜的关键所在。

美丽的女人是“养”出来的,学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。

美丽的女性养颜,聪明的女人养生。除了养颜,女性另一个最关心的话题就是养生。只有保证自己的身体健康才能做到真正的美丽。养生是比养颜更高一个层次的“保养”。在聪明的女人眼里,没有什么比健康更重要。如果要她们在美貌和健康之间做一个选择,她们会毫不犹豫地选择健康。萝卜白菜各有所爱,每个女人都有自己的生活方式。无论如何,养生是现代女人亟须恶补的健康课!

谈到养生我们必须要说一说“精”、“气”、“神”这三个概念。“精”、“气”、“神”在中国传统养生理论中占有十分重要的地位。“精”是构成人体和维持生命活动的精微物质,有“先天精”和“后天精”之分。“先天精”是人体生长发育的基础,源于父母精、血,是生命活动的原始微观物质。“后天精”由源于后天五谷饮食,并将其作用于人体各个脏腑而构成。两者共储存于人的两肾之中,形成“肾精”。对女性来说,肾脏精气充盈,身姿、面色、脏腑都不易早衰。肾精盛衰盈亏与女性月经来潮及人体生殖繁衍相关,女性又具经、孕、产、哺等生理功能,所以“养精”的重要性不可忽视。“气”在中医养生学是一种极微小且处在活动状态的精微物质,构成并维持人体生命活动的全过程。“气”的生成与肾、脾胃、肺等脏腑密切相关。同时,各脏腑正常生理功能的发挥均依赖于气机的升、降、出、入。“气”可推动脏腑组织活动、促进血脉运行,女性以血为本,血畅即面嫩、娇美、有女人味。“气”可维持脏腑功能、新陈代谢的正常活动,促成体内毒素的顺利排出,让女性无毒一身轻。“气”还可护卫肌表、防御外邪入侵,让女性具备一个好体质。由此可见“养气”是女性养生的主要内容之一。“神”以先天之“精”为基础,以后天“精”气

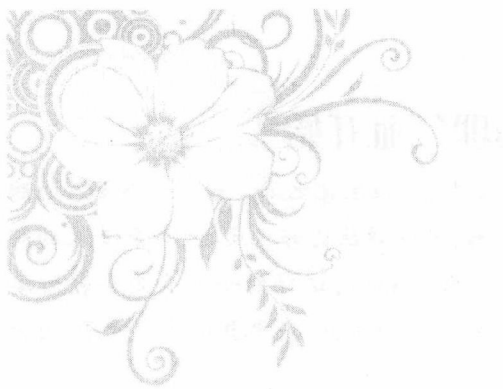


美丽女人养颜 聪明女人养生

为补养。人的大脑精神、意识思维活动以及脏腑、经络、气血等全部机体活动全依赖于“神”，且“神”是全部机体活动功能的外在表现。《黄帝内经》说“得神者昌，失神者死”，说明养“神”在女性养生中的重要地位。

另外，睡眠养生是女性养生的一个重要内容。睡眠是女人最好的“养生丹”。睡一个好觉，就能滋阴潜阳。传统中医认为，阴阳与人的气、血和津液密切相关。气具有运动、温暖、保护我们的力量，没有它生命就会停止；血具有滋养濡润的作用；精是生长发育的必需物质。如果这三者失衡，如在疾病或压抑的情况下，精神就得不到安宁。因此，睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，更是消除疲劳、走出亚健康的养生良方。

为了满足现代女性学习养颜与养生知识的渴望，我们精心编写了这本名为《美丽女人养颜聪明女人养生》的书籍。本书着眼于神奇的传统中医学，讲述了女性养颜与养生的各种技巧，分别从女性气血调理、美白肌肤、脸部保养、美体塑身、排毒养颜、穴位按摩、饮食补养、四季养生、睡眠养生、运动养生和心理养生等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方，力求打造一本集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科全书！



目 录

第1章 美丽女人养颜必知的常识

美丽的女人是“养”出来的,学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。女人养颜的根本就是滋阴,女人要学会滋养自己的五脏六腑。女人养颜要从了解常识做起,做好每一个细节,才会进入完美的养颜境界。

女人养颜要从滋阴做起	3
美丽是“滋补”出来的	4
学会保养,投资美丽	6
激素是打造美少女的天使	8
睡眠是女人最好的养颜法	10
生气是女人养颜的大忌	12
女人养颜要从“心”开始	13
女人养颜要懂一点五行常识	14



第2章 女人养颜从调理气血开始

传统中医学认为,脾胃为后天之本,气血生化之源。如果一个女人的脾胃功能良好则气血旺盛,见面色红润,肌肤弹性良好。反之,如果女人的脾胃功能不好,则气血津液不足,不能营养颜面,这样的女人肯定会精神萎靡,面色淡白,萎黄不泽。对于爱美的女人而言,一定要重视脾胃健康,因为脾胃统领血液,是女人美丽的源泉。

女性养颜必知的经络常识	19
“温暖”是女性最好的保养	22
女性保养,“暖”字当头	23
掌握容貌美的管家——脾胃	25
女人要美丽先要气色好	27
女人要当心患上“病色脸”	29
女人气血冲和则万病不生	31
女人养颜必知——调补气血	33

第3章 美丽女人美白肌肤“有一套”

拥有雪莲一般清透白皙的肌肤是每一个爱美女人的梦想。肌肤保养是现代女人必须学会的养颜课。姐妹们,你柔嫩的肌肤需要时刻保持清洁,需要补水,需要祛斑防痘,需要美白……你千万不要怕麻烦而忽视自己的肌肤,做一个美丽的女人需要你付出细心和耐心。

养颜美肤的第一步:认识你的皮肤	39
女人美白肌肤的佳品	40
女性皮肤美白的六个步骤	42
女人必知的美肤保湿技巧	48



祛湿是祛痘必须要做的工作	50
养颜祛斑时要注意养肝肾	51
水是女人最好的养颜药	52
樱桃自古就是“养颜果”	54
女性生理期的养颜美肤原则	56
做好保养,一年四季做美女	57
为女人抽“丝”剥茧	62
轻松改善毛孔粗大问题	64

第4章 每个女人都能养出“好脸色”

脸部保养与美容是养颜中的重点。面如桃花的女人是妩媚的极致。脸部保养是女人养颜的重点,拥有一张妩媚动人的脸可以让女人骄傲一生。中医认为,肺主皮毛,女人肺气足脸色才会好,所以女人美脸要从调养脏腑做起。

看清隐藏在脸部的脏腑情况	67
调养好脏腑脸色自然就会好	69
轻轻松松赶走“大饼脸”	70
让你的脸像雪莲花一样白皙	74
“洗”出白皙美丽的“美人脸”	77
美丽女人的眼部养颜术	83
美眉美睫要从内到外去保养	84
打造迷人“樱唇”的养颜秘方	86
让牙齿永不衰老的中医养生方	87
女性必须知道的耳朵美颜法	89
自然养颜:尽量别做整容手术	91



第5章 美丽女人的美体塑身魔法

美如明月的指甲,如玉之润的玉手,性感迷人的樱唇,浩如珠贝的美齿,柔如杨柳的细腰,亭亭玉立的美腿,步步生香的玉足,相信每一个女人看到这段文字都会陶醉其中。那么你如何才能拥有完美的身材,靠那些美体的药物和仪器?别犯傻了,其实女人的美体的“妙药”就在我们身边,比如按摩就是最好的方法。肩部按摩可以养肩美肩,背部按摩可以舒活筋骨让脊椎撑起美丽,腹部按摩可以造就窈窕细腰……

抓住细节,美体瘦身其实最简单	95
女人必知的丰胸中医常识	96
女人必知的中医丰胸四大秘诀	99
女人必知的美手美脚小技巧	100
美丽女人让指甲美如明月	101
做精致女人从呵护美颈开始	103
美肩有术:女人之美尽在一肩	105
美纤腰是这样练出来的	107
达到“Y”形美腹的新指标	109
轻松拥有丰润圆翘的美臀	112
美腿秘诀:学会压腿就能把腿变美	115
修炼玉足,才能出得厅堂步步生香	117

第6章 排毒养颜,做清爽小美女

毒素进入体内,如果不能及时排出,就等于给身体埋下了健康的隐患。排毒可以减轻内脏的负担,可以延缓女性的衰老,更具有养颜美容的巨大功效。现代女人为了排毒,吃各种各样的保健品,甚至去洗肠,真是煞费苦心。其实,最大的排毒功臣就在我们的体内。膀胱经是人体最大的排毒通



道,刺激膀胱经就能轻松排毒。另外,很多食品也是排毒的珍宝,只要你稍微注意饮食,就能做“无毒”清爽的女人。

“清腹运动”让肠胃轻松上阵	123
轻轻松松做“无毒”女人	125
排毒素是消灭雀斑的最好选择	127
刺激膀胱经排毒变得更轻松	129
美食排毒——吃出女人好容颜	130
女性排毒养颜的美食极品	132
皮肤是人体最大的排毒器官	134
“拔罐”排毒养颜有奇效	135
“瑜伽”排毒,做清爽美人	137
女人排毒养颜必知的小技巧	138

第7章 按摩是女人最好的养颜秘方

我国古代养颜大师朱丹溪曾指出了很多滋阴养颜的好办法,其中经络按摩就是很好的办法,它会让广大的女性受益一生。按摩就是适合每一个女性的养颜秘方,它既方便又实用,是传统中医学留给女性的珍宝,比如:按摩头部穴位让你神清气爽,敲打肺经穴位让鼻子更完美,按摩脸部经络让女人红颜不老,按摩肩颈经络让女人活力四射,按摩肝、脾经可以安全减肥,按摩太溪和涌泉穴可以美发,按摩足三里可以让女人面如桃花,按摩血海、三阴交穴可治疗血虚,按摩涌泉穴可以让肌肤光滑如丝……

学点按摩技巧,做美丽幸福女人	145
让身体更娇嫩的养颜魔法	146
五分钟就让你成为按摩大师	149
按摩头部穴位让你神清气爽	152
敲打肺经穴位让鼻子更完美	154



美丽女人养颜 聪明女人养生

要红颜不老就去按脸部经络	155
肩颈经络按摩让女人活力四射	158
背部经络按摩让脊椎撑起美丽	160
腹部经络让你更窈窕动人	162
腿部经络帮你修炼美腿	163
手部经络按摩造就芊芊玉手	165
穴位就是最好的养颜秘方	167

第8章 女人好容颜是“吃”出来的

女人好容颜是“吃”出来的。作为一个追求美丽的女人,你要知道,吃合适的食物才会美得恰到好处。挽救女人容颜和青春的大功臣就是——食物。你对饮食越用心,就越容易从内到外彻彻底底地漂亮起来。食物是上天赐给女人的最天然、最管用的美容药,比如杏仁可以养颜固颜,五谷杂粮不好看吃了却让女人好看,有的水果可以美容抗衰老……

吃对食物才有好容颜	173
大自然赐给女人的养颜美食	174
补阴美食胜过任何化妆品	176
女性一生的最佳进补配方	177
杏仁——养颜固颜的灵丹妙药	179
多吃五谷杂粮让女人更美丽	180
女人如茶——好茶养颜更养生	182
美丽女人的养颜水果坊	184
养颜美容第一汤——桃红四物汤	186
聪明女人可以“吃”出美丽	187
银耳是女人养颜的“特效药”	190



第9章 学会养生,做聪明的女人

美丽女人养颜,聪明女人养生。在聪明的女人眼里,没有什么比健康更重要。如果要她们在美貌和健康之间做一个选择,她们会毫不犹豫地选择健康。萝卜白菜各有所爱,每个女人都有自己的生活方式。无论如何,养生是现代女人急需恶补的健康课!

体质养生是女人必修的养生课	195
打败影响女性健康的“宿敌”	197
精、气、神与现代女性养生特点	199
女性养生的真谛——“身心合一”	201
女性养生原则:一张一弛,调和阴阳	202
现代女性要学会“慢养生”	203
“静养生”是中医养生大法	204
“静养生”的三宝——调心、调息、调身	207
腹式呼吸让女人益寿延年	208
让女人健康一生的静坐养生法	210

第10章 聪明女人的四季养生谱

养生的“养”是顺应的意思,是指人要顺应自然规律,顺应四季的自然属性。春夏之所以养阳,是因为春夏是阳长阴消的阶段,此时顺应阳长的气化趋势养阳,效果会比其他时候要好;秋冬之所以养阴,是因为秋冬是阴长阳消的阶段,此时顺应阴长的气化趋势养阴,效果自然比其他时候要好。如果现代女性能够顺应大自然的阴阳气化进行养生,也就得到了养生的真谛。

春养生气,做最有生气的女人

215

女人在春天更要“捂一捂”	216
夏季养长,做最有活力的女人	217
夏季养生要当心贪凉和风邪	219
女人夏季饮食养生的原则	220
秋季养收,做最丰收的女人	223
女人在秋天更需要“冻一冻”	224
做聪明的女人,在最该补的时候补	226
冬季养藏,做最有“暖意”的女人	228
女人冬季养生要避寒就温	229
合理调整饮食,“吃”出美丽容颜	231

第11章 好睡眠“睡”好女人

好睡眠造就好女人,睡一个好觉,就能滋阴潜阳。要想做健康的女人,一定要成为一个会睡的女人。睡眠养生提倡睡子午觉,子时是晚11时至凌晨1时,是阴气最盛,阳气衰弱之时。中医认为“阳气尽则卧”,这个时刻休息睡眠效果最好,睡眠质量也最高,可以起到事半功倍的效果。午觉只需在午时(11~13时)休息分钟即可,因为这时是“合阳”时间,阳气盛,因此睡眠效率极好。

睡眠是女人最好的“养生丹”	235
女人四季睡眠养生的原则	236
睡眠与生物钟同步为最好	242
熬夜是最短寿的生活方式	243
优质睡眠来自正确的睡姿	245
睡一半比完全没睡更糟糕	247
聪明女人助眠养生有一套	248
食物是天然绿色的“助眠药”	250
聪明女人睡眠看“好风水”	253



深睡眠是女人最好的“滋补品”	254
聪明女人绝不这样“睡”	257

第 12 章 运动是女人最贴心的养生药

养生专家说,谁知女人心,运动最贴心。运动是让女人受益一生的养生方式。运动养生,又叫中医健身术,是通过体育运动以活动筋骨、调节气息、静心宁神、畅达经络、疏通气血、和调脏腑,从而实现延年益寿的目的。当然,现代女性要想受惠于运动养生,还要掌握运动养生的门道。

运动养生让女人更健康美丽	263
让女人延年益寿的“健身房”	264
旅游养生给女性带来好心情	268
运动是女人最灵验的“美容药”	270
让女人受益一生的运动常识	271
女人最佳的运动养生方案	275
女性运动养生的锻炼重点	277
聪明女人的四季运动攻略	281
女性常见病的运动养生处方	286

第 13 章 女人中医心理养生秘诀

中医学认为,七情过度,疾病缠身。所谓的“七情”,是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。从中医学的角度看,生命活动本于阴阳,只有协调阴阳,使其保持平和,才能达到养生长寿的目的。女性从 35 岁开始出现衰老征兆,42 岁进入加速衰老的过程。如果现代女性一味沉溺于心理失调状态,势必诱发身体疾病,加速衰老。做一个聪明的女人,你需要找到自己的“智慧之舟”。这舟就是好心态。女人拥有了好心态,等于拥有了一份幸福生活的美好资本,也是一条安全可靠的人生航船!



美丽女人养颜 聪明女人养生

黄帝内经中的心理健康标准	293
女人中医心理养生的原则	296
拥有健康心态,做成熟的女人	300
女人养生贵在“养身安神”	302
控制好“七情”,做健康女人	305
聪明女人知道如何控制情绪	309
好心态胜于灵丹妙药	312
女人要善于培养自己的幽默感	314
聪明女人减压自有“小手段”	315