

吸取著名医学巨著《本草纲目》之精华，将中医提倡多年的汉方本草养颜秘笈，以通俗易懂的方式向爱美的你一一详述，力求让每位女性都能拥有无瑕美肌。



本草美人养颜经

GUO YI JUE XUE YI RI TONG
XI LIE CONG SHU

「国医绝学一日通系列
丛书」编委会◎编

国医绝学一日通系列丛书 20

让千年药典呵护女性容颜及身心

中国工商出版社



ISBN 978-7-80215-355-4



9 787802 153554 >

定价:200.00元 (全20册)

责任编辑 袁 泉
装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

本草美人养颜经 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10
(国医绝学一日通系列丛书)
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 本… II. 国… III. 中草药-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178923号

书名 / 本草美人养颜经
编者 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行 / 中国工商出版社
经销 / 新华书店
印刷 / 北京天顺鸿彩印有限公司
开本 / 787毫米 × 1092毫米 1/32 印张 / 60 字数 / 1000千字
版本 / 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
印数 / 01-5000

社址 / 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)
电话 / (010) 63730074, 63748686 电子邮箱 / zggscbs@263.net
出版声明 / 版权所有, 侵权必究

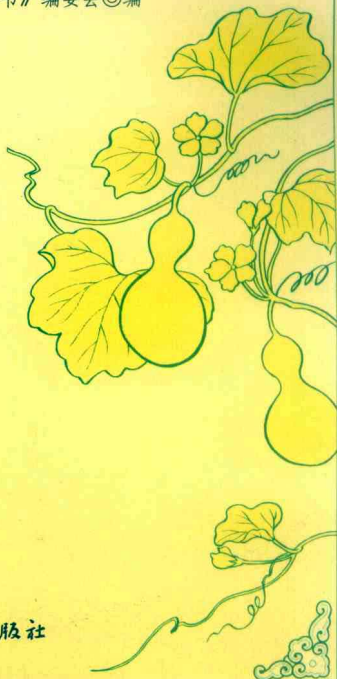
书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R · 9
定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

国医绝学一日通系列丛书 20

本草美人养颜经

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



目录



第一章 国医推荐的汉方养颜方案

补气养血的汉方养颜方案.....	5
滋阴补阴的汉方养颜方案.....	10
滋养五脏的汉方养颜方案.....	15

第二章 解决肌肤瑕疵的汉方养颜方案

青春痘的汉方养颜方案.....	27
皮肤暗沉、黝黑的汉方养颜方案.....	30
色斑的汉方养颜方案.....	34
毛孔粗大的汉方养颜方案.....	38
肌肤干燥的汉方养颜方案.....	41





皮肤过敏的汉方养颜方案.....	44
黑眼圈的汉方养颜方案.....	48

第三章 抗衰老的汉方养颜方案

平复皱纹的汉方养颜方案.....	53
紧致肌肤的汉方养颜方案.....	56
焕颜嫩肤的汉方养颜方案.....	60

第四章 从头到脚，婀娜玲珑

乌发养发.....	65
明眸养眼.....	68
护唇健齿.....	72
雌激素养颜.....	75
丰胸.....	78
手足保养.....	82
本草美体.....	86
降脂减肥.....	90

国医推荐的汉方养颜方案

现在市场上的绝大多数化妆品和瘦身用品都含有很多对身体有害的化学成分，使用后短期内确实可以达到美白、润肤和瘦身等目的，但长期使用却对身体非常有害。而用汉方养颜，相对于各种化妆品而言，则更健康，可以让爱美的你由内到外美得安全，美得放心。



【补气养血的汉方养颜方案】

中医认为“气为血帅，气行则血行；血为气母，血顺则气顺”，女性一旦气血两亏，就会出现皮肤干涩、面色萎黄、头发干枯发黄等现象，脸上还可能出现斑点。所以，如果想面色红润、肌肤细腻滑润，就要补气养血。

当归

【性味归经】性温，味甘、辛，归肝、心、脾经。

【美颜功效】当归有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效。合理使用当归能促进机体排毒、抗衰老、护秀发，是女性的养颜佳品。

【注意事项】服用当归的人应尽量减少暴露在阳光下的时间，外出时需采取防晒措施。



阿胶

【性味归经】性平，味甘，归肺、肝、肾经。

【美颜功效】阿胶有补血止血、滋阴润燥、安胎的功效，可用于血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌等症，是补血的佳品，面色暗黄、气血不佳的女性朋友不妨以阿胶进行补养，只要使用得当就能达到滋润肌肤、改善面色的目的。

【注意事项】

◎阿胶滋腻，有碍消化，消化不良、胃弱、大便稀薄者慎用。

◎正品阿胶脆而易碎，碎片断面透明呈琥珀色，取少许放在锅内，用火烧，可见冒白烟，有浓烈的麻油味，残渣呈乌黑色。



熟地黄

【性味归经】 性微温，味甘，归心、肝、肾经。

【美颜功效】 明代著名医家张景岳曾说：“熟地黄能够大补血衰，滋培肾火，填骨髓，益真精，专补肾中元气。”一直以来，熟地黄被广泛地用于治疗精血亏虚所致的耳聋、视物昏花、牙齿松动、须发早白、面色黄而不华，是美容方中使用最频繁的中药之一。



! 注意事项

◎本品性质黏腻，有碍消化，凡脾胃虚弱、气滞痰多，脘腹胀满及食少便溏者忌服。

◎生地黄与熟地黄的功效不同。生地黄的主要作用是清热凉血、养阴生津，多用于血热出血或壮热神昏、口干舌紫等，因此生地黄为滋阴凉血的要药。经过加工后的熟地黄味甘，性微温，养血滋阴，精血阴液亏虚偏寒或热轻者都可用，是补血的要药。所以，生地黄和熟地黄不能互相替代。

红花

【性味归经】 性温，味辛，归心、肝经。

【美颜功效】 红花具有活血化瘀、加速血液循环、促进新陈代谢的功效，可有效排除黑素细胞所产生的黑色素，促进滞留在体内的黑色素分解，使之不能沉淀形成色斑或使已经沉淀的色素分解而排出体外，因此可称为美容界的佳品。



! 注意事项

◎孕妇慎用，易动胎气。

◎有些患者服用红花后会出现鼻出血、月经延长或提前、嗜睡、萎靡不振、口干、排粉红色尿液或过敏等不良反应，所以使用前须征求中医的意见。

人 参

【性味归经】 性平，味甘、微苦，归脾、肺、心经。

【美颜功效】 人参是很多化妆品中必不可少的成分。人参皂苷的浸出液可以被皮肤缓慢吸收，而且对皮肤没有任何不良刺激，能扩张皮肤的毛细血管，促进皮肤的血液循环，增加皮肤营养，防止皮肤脱水、硬化、起皱，从而增强皮肤的弹性，使细胞得到新生，对保持皮肤的光洁和滋润、防止过早衰老有较好的作用。



! 注意事项

- ◎服用人参后忌吃各种海味。
- ◎无论是煎服还是炖服，忌用五金炊具。

黄 芪

【性味归经】 性微温，味甘，归脾、肺经。

【美颜功效】 黄芪甘温纯阳，可补诸虚不足，壮脾胃，活血生血，具有补气升阳、敛疮生肌的功效。常用可滋润肌肤，养颜美容，调理气血，改善多种肌肤问题，是美容界不可多得的佳品。



! 注意事项

- ◎表实邪盛、湿阻气滞、肠胃积滞、痈疽初起或溃后热毒尚盛者，均禁服。
- ◎保存黄芪时需装于石灰箱或炕箱内保存。
- ◎选购黄芪时需仔细分辨品质的优劣，上好的黄芪呈圆柱形、分枝少、上粗下细、表面呈灰黄或淡褐色、有纵皱纹或沟纹、皮孔横向延长、味微甜、嚼起来有一股豆腥味。
- ◎由于产地不同，黄芪品质也不同：产于山西绵山者，条短质柔而富有粉性，十分名贵；产于山西浑源地区的黄芪，也是黄芪中的佳品。

五加皮

【性味归经】性温，味辛、苦，归肝、肾经。

【美颜功效】五加皮有祛风湿、补肝肾、强筋骨、活血脉、利水的功效。是一种上好的美容药材。其中含有丰富的营养成分，如刺五加苷和多糖等，这些营养成分都有活血散淤、促进血液循环、加强新陈代谢等作用，与其他中药配合使用可以起到补气养血、抗皱美肤、轻身延年的作用。



! 注意事项

◎ 阴虚火旺者慎服。

◎ 注意区分杠柳和五加皮。杠柳有毒，性状与五加皮不同，在选购及服用前需仔细鉴别，以免误食后造成伤害。

川芎

【性味归经】性温，味辛，归肝、胆、心包经。

【美颜功效】现代药理研究认为，川芎具有抗维生素E缺乏症的功效，且维生素E具有较强的美容作用，所以常服川芎及其制剂，对延缓皮肤衰老、改善各种皮肤问题很有帮助。中医认为，川芎有活血行气、祛风止痛的功效，用川芎制成的川芎粉刺露可以防治青少年的面部粉刺及各种面部斑点，并可使面部皮肤白嫩润滑。同时，川芎又可以养阴活血，是女性滋补佳品。



! 注意事项

◎ 高血压性头痛、脑肿瘤头痛、肝火头痛及阴虚火旺者均忌食。

◎ 川芎不可单用，必须与其他中药配伍，才能完成补气养血的使命。

◎ 川芎性偏温，月经过多、有出血疾病者禁服。

美人养颜方案

红花茶

【材料】红花、檀香各5克，绿茶2克

【调料】红糖适量

【做法】将红花、檀香、绿茶、红糖用沸水冲泡后，加盖闷5分钟即可饮用。

【美颜链接】红花通女性经水，多则行血，少则养血。它富含多种维生素和生物活性成分，能养血、活血、降血压、降血脂、保护心脏、美容美发。每日一剂，会让女性的皮肤变得干净透亮。



美丽叮咛

需注意，睡前少饮红花茶，以免引起神经过度兴奋而影响睡眠。

八珍母鸡汤

【材料】母鸡1000克，当归、党参各15克，川芎、炒白术、赤芍、香附、乌药、葱段、姜片各10克，炙甘草5克

【调料】盐适量，料酒15克，味精少许

【做法】

1. 将母鸡宰杀，去掉毛、内脏、血，洗净。
2. 将母鸡放入沸水锅内烫3分钟，捞出沥水，切成大块。
3. 将当归、党参、川芎、炒白术、赤芍、香附、乌药、炙甘草洗净，用干净纱布袋装好，扎口备用。
4. 将药袋、鸡块、姜片、葱段、料酒、盐放入沙锅内，倒入适量清水，大火煮沸，撇去浮沫。
5. 转用小火煨至鸡肉熟烂，放入味精调味，盛入汤碗内即成。

【美颜链接】汤浓肉烂，营养丰富，可以补血、养颜，使肌肤红润。

【滋阴补阴的汉方养颜方案】

阴虚会造成人体状态不佳，容易出现手足心热、盗汗、咽干、口燥等现象，使肌肤变得暗淡、无光泽。若能及时滋阴补阴，不仅可以预防阴虚症状的出现，还可以使皮肤恢复光泽，延缓衰老。

百合

【性味归经】性微寒，味甘，归肺、心经。

【美颜功效】鲜百合富含黏液质及维生素，对皮肤细胞的新陈代谢有益。中医认为，百合能养阴润肺、补中益气、宁心安神，可为肌肤补充水分，常食百合，有一定的美容养颜功效。

! **注意事项** 食用百合与药用百合不同，两者的化学成分有明显的差异，食用百合不能入药。



沙参

【性味归经】性微寒，味甘，归肺、胃经。

【美颜功效】沙参在美容界地位很高，与其他中药配合使用能补胃肺之阴、清胃肺之热，因其能滋阴清肺、养胃生津，有养颜润肤的功效。所以沙参适合阴虚、体弱的女性食用。

! **注意事项** 风寒咳嗽者忌服，且不宜与藜芦同用。



女贞子

【性味归经】性凉，味甘、苦，归肝、肾经。

【美颜功效】女贞子有补肝、补肾、滋阴、祛风除湿、明目、乌发的功效，能滋阴，健腰膝，乌发，明目。女贞子与其他中药配合使用有补肾滋阴、养肝明目、活血祛斑、补益肌肤、强身抗衰的功效。

将女贞子配伍成口服的低度酒剂食疗，可使活血祛斑、补益肌肤、强身抗衰的作用更明显。所以女贞子历来是滋阴补阴的佳品。

! 注意事项 脾胃虚寒、泄泻便溏者忌服。



黑芝麻

【性味归经】性平，味甘，归肝、肾、大肠经。

【美颜功效】经常服用可轻身不老。黑芝麻含有丰富的维生素E，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。另外，黑芝麻有补肝肾、益精血、润肠燥的功效，有习惯性便秘的女性，由于肠内存留的毒素会伤害到肝脏，造成皮肤粗糙，平时应常食黑芝麻以促进毒素从体内排出。

! 注意事项

◎黑芝麻的药用部位为芝麻科植物脂麻的成熟种子，以色黑、颗粒饱满者入药最佳。

◎因黑芝麻有滑肠作用，故大便稀薄者不宜服用。

◎在选购黑芝麻时，注意不要买到染色的劣质品。因为许多不法商贩为了取得利益，常用使用色素或者黑颜料等为黑芝麻上色，所以购买时一定要小心。



早莲草

【性味归经】性寒，味甘、酸，归肝、肾经。

【美颜功效】早莲草是乌须黑发、生长毛发的要药，有凉血、止血、补肾、益阴的功效。它含挥发油、皂苷、鞣质、维生素A、早莲草素等营养成分，有养阴补肾、凉血止血的作用。早莲草可单独内服，也可以与其他中药配合使用。

! 注意事项

- ◎大便溏泻者忌服。
- ◎脾肾虚寒者忌服。



石斛

【性味归经】性微寒，味甘、淡，归胃、肾经。

【美颜功效】石斛既能清胃热、生津止渴，又能滋肾阴、退热明目，为滋阴养阴之良药。石斛能双向调节肠道平滑肌，可以延缓衰老，保持肌肤水嫩光滑和秀发乌黑亮丽，让女性远离皮肤干燥、发丝干枯等困扰。凡热病伤津、胃热口渴较轻的女性，可单用此药煎汤代茶饮。

! 注意事项

- ◎石斛中的有效成分主要为生物碱，大多难溶于水，在煎药时为了增加其有效成分的溶解度，应延长煎煮时间，可先煎1~2小时后，再与其他药一起煎煮。
- ◎脾胃虚寒者禁服。
- ◎热病早期慎服。
- ◎若阴伤较重、舌质深赤、舌苔焦黑干燥、口渴欲饮，可将石斛与天花粉、生地黄、麦门冬等同用，滋阴补肾效果显著。



天门冬

【性味归经】性大寒，味甘、苦，归肺、肾经。

【美颜功效】现代药理学研究发现，天门冬所含的天门冬酸有抗氧化的作用，可阻止不饱和脂肪酸的氧化，与维生素类营养物质配伍可用于调理皮肤，具有延缓和治疗皮肤的角质化、保持皮肤柔滑和湿润的功效。

另外，天门冬易被头发吸附，可提高其抗静电性和易梳理性，所以天门冬除具有美肌功效之外，还有一定的美发作用。目前，在临床上，天门冬常被用于调理肌肤不泽、头发早白、牙齿松动等症。

! 注意事项

◎天门冬内服外用皆可。内服时，宜煎汤；外用时，以鲜品捣烂外敷为主，也可将其研磨后的干粉调蜂蜜涂抹。

◎脾胃虚寒、食少便溏者忌用。



麦门冬

【性味归经】性微寒，味甘、微苦，归脾、心、胃经。

【美颜功效】麦门冬有养阴生津，润肺清心，益精强阴，解烦止渴，美颜色，悦肌肤的功效。

麦门冬具有良好的益胃润肺作用，而女性胃气康健则气血充足，面色红润。药理研究发现，麦门冬能延长抗体存在时间，提高免疫功能和核酸合成率，促进抗体、补体、干扰素、溶菌酶等免疫物质的产生。这些物质对润肤悦颜具有非常强的功效。

! 注意事项

◎脾胃虚寒泄泻、胃有痰饮湿浊及风寒感冒、咳嗽者都要忌服麦门冬。

◎在服用前最好向中医咨询，听取他们的建议，避免出现恶心、呕吐、瘙痒等过敏反应。



美人养颜方案

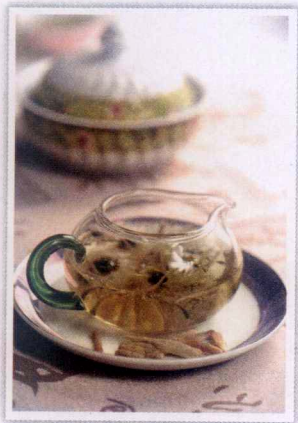
麦门冬菊花茶

【材料】 麦门冬、菊花、金银花各 10 克

【做法】

1. 将所有材料洗干净，放入茶杯中。
2. 以沸水冲泡即可饮用。

【美颜链接】 麦门冬具有良好的益胃润肺作用，肺得濡润则皮毛得到营养而润泽，容颜自然美好。此茶还具有清热解渴的功效，可以改善咽喉疼痛，缓解发炎症状。



沙参萝卜百合汤

【材料】 牛肉 200 克，沙参 15 克，青萝卜 100 克，胡萝卜 1 个，口蘑、百合各 30 克，葱段、姜片各少许

【调料】 八角 1 粒，盐适量，料酒 1 大匙

【做法】

1. 牛肉清洗干净，切块，放入沸水中氽烫，然后用料酒去腥味，捞出，沥干，备用。
2. 口蘑洗净切十字花刀；青萝卜、胡萝卜分别去皮洗净，切成块；百合、沙参洗净备用。
3. 向锅中注入适量的清水，将材料和剩余调料（盐除外）一同放入锅中，大火煮沸后，改小火慢煲 2 个小时，用盐调味即可食用。

【美颜链接】 《本草衍义》中记载：沙参可清肺胃之热，具有养肺养胃的作用；此汤中的百合，也具有滋阴润肺的功效；而萝卜对人体也具有滋阴功效。因此，本品可润肺滋阴、清心安神、滋五脏，美容颜。