

专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈



「本草纲目」和「黄帝内经」 中的女人养颜经

全集珍藏版

张小暖·著

中医美女手札
赠全彩穴位全析图
万人体验推荐

每个女人都希望永葆青春，希望容颜也向灵而生，既然如此，我们就应该重拾老祖宗的本真。

《本草纲目》和《黄帝内经》本不是悬崖的万年人参，也不是高山的绝清泉水，而是我们身边的点滴。

食物有呢喃软语，身体有美丽按钮。翻开本书，按图索骥，你就是自己的素颜公主。

吴仪、杨丽萍都在阅读的国医智慧经典
送给每个女人的健康礼物



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经 / 张小暖著. — 武汉: 武汉出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5430-4528-6

I. 本… II. 张… III. ①本草纲目 - 女性 - 美容 - 基本知识 ②内经 - 女性 - 美容 - 基本知识 IV. R281.3 R221 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181685 号

书 名 本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经

著 者: 张小暖

责任编辑: 徐建文

特约编辑: 张雪蓉

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

经 销: 新华书店 开本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5 字数: 210 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5430-4528-6

定价: 29.80 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

人体正面穴位图

按摩是通过手法作用在人体体表和穴位上，可以起到一个生物物理作用和生物化学作用，这样就达到了舒经活络、宣通气血、缓解肌肉痉挛、活血化瘀、消肿止痛、散风、祛寒的目的。这样，既可以强身，也可以养颜。

膻中

咳嗽气喘心悸心烦胸部疼痛

乳中

丰胸、月经失调

乳根

丰胸、美乳、浮肿

鸠尾

心悸、手脚冰凉、多梦、烦躁

通谷

胸闷、气喘、消化不良

上脘

腹部肿痛、局部循环待滞

中脘

大便干燥、食欲不振、消化不良

水分

水肿、肥胖

气海

痛经、手脚冰凉、消化不良

关元

月经不调、中气不足、消化不良



百会

头晕、困乏、眼睛疲劳、注意力不集中

印堂

头痛、失眠、多梦、鼻腔堵塞

攒竹

眼袋、黑眼圈、眼睛酸涩无神

睛明

鼻腔堵塞、眼睛干涩

鼻通

流涕、鼻塞不通

迎香

鼻塞、鼾衄、口歪

手三里

腹泻、肩膀酸痛、心烦气躁

郄门

烦躁、精神紧张、眼睛酸涩

内关

头晕目眩、胸闷、心悸、失眠

居髎

腿部酸疼、抽筋

血海

皮肤老化、水肿、便秘、烦躁易怒

梁丘

胃痛、腰部酸痛、腹泻

足三里

手脚冰凉、食欲不振、脾胃虚弱

人体背面穴位图

你可能会这样的感受，当你感到腰酸背痛、非常疲劳时，如果有人帮你捶捶背部、按摩一下背部，会使你感觉轻松许多。这说明人们早就知道刺激背部的穴位、经络有治病保健的功效。人体背部的脊柱及脊柱的两侧，分布着丰富的脊神经和许多重要穴位，与四肢、内脏器官有广泛的联系。经常的刺激背部组织与穴位，通过神经系统和经络的传导，促进局部乃至全身的血液循环，增加内分泌与消化的功能，提高机体的免疫力和抗病能力，从而达到养生保健的目的。

风府

感冒、发烧、头疼

肩井

肩膀酸痛、落枕、失眠、烦躁不安

风池

感冒、头晕目眩、注意力不集中、流鼻血

肩外俞

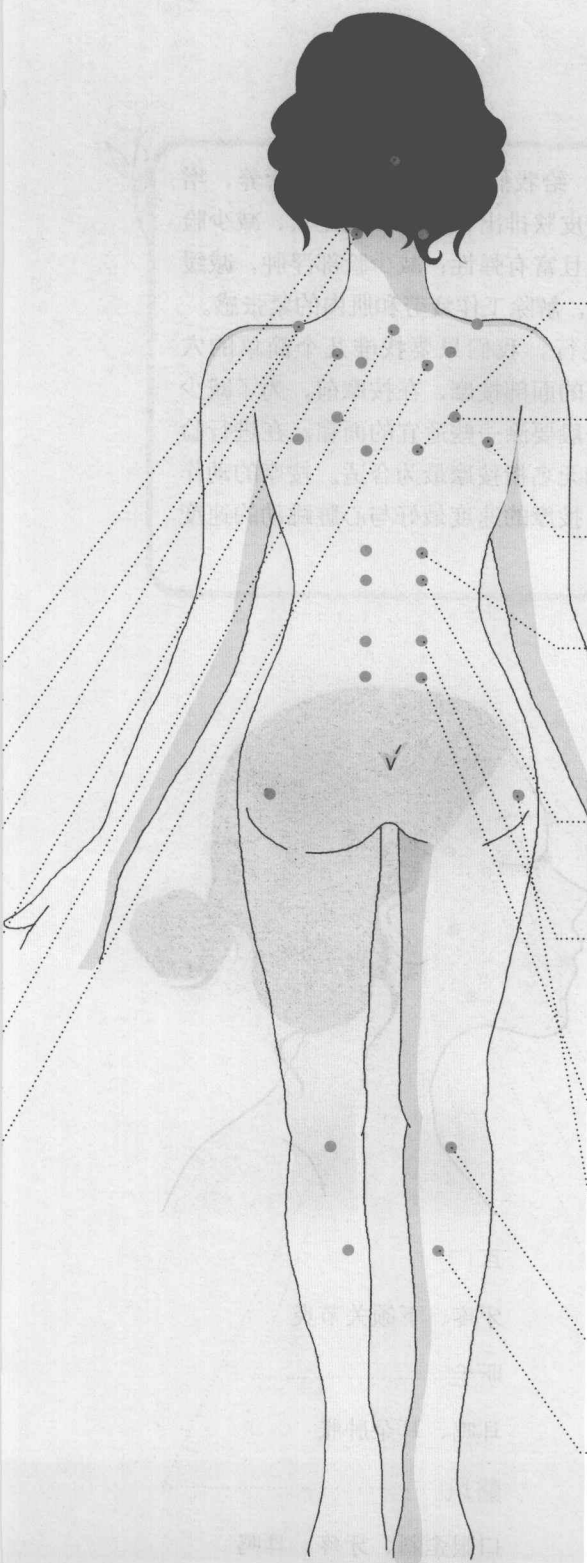
肩周炎、肌肉酸疼、落枕

大椎

头晕目眩、颈椎病、肩膀酸痛

风门

落枕、感冒、头晕目眩



心俞

贫血、健忘、心烦意乱、肠胃不适

膏肓

背部酸痛、便秘、腹泻

天宗

背部酸痛、手臂麻木

脾俞

脾虚、食欲不振、腹泻、水肿、皮肤老化

胃俞

胃胀、胃痛、胃酸

肾俞

腰酸背痛、四肢酸软无力、贫血、月经不调

大肠腧

肠炎、痢疾、便秘、腰痛

环跳

下肢麻痹、血流不畅、肠胃不适

委中

腿抽筋、血流不畅

承筋

脚抽筋、血流不畅、小腿浮肿

面部按摩的作用

面部按摩可以增进我们的血液循环，给我们的面部组织输送营养，增加氧气的运送，促进细胞新陈代谢；帮助皮肤排出毒素和二氧化碳，减少脸部油脂的分泌、堆积；让皮肤的组织紧密且富有弹性；减少脸部浮肿，减缓皮肤松弛，有效防止皮肤衰老；清心明目，解除工作疲劳和肌肉的紧张感。

面部按摩不是只有在美容院才能进行，我们只要找准几个简单的穴位，自己在家中对着镜子就可以进行简易的面部按摩，在按摩前，为了减少皮肤的摩擦和促进皮肤养分吸收，我们一般要涂一些适宜的面霜。在进行脸部按摩的时候，力道不宜过重，用中指和无名指按摩最为合适。按摩的动作要有节奏韵律感，速度不宜太快或太慢，按摩的速度最好与心脏跳动的速度大约一致。

印堂.....

额头纹、头痛

丝竹空.....

眼睛肿痛、牙疼、头疼

太阳.....

面部麻痹、鱼尾纹、麦粒肿

瞳子髎.....

面部痉挛、偏头疼、牙龈肿痛

下关.....

牙疼、耳鸣、口眼歪斜

颊车.....

面瘫、牙疼

耳门

牙疼、下颌关节炎

听会.....

耳鸣、耳朵肿胀

翳风.....

口眼歪斜、牙疼、耳鸣





面部按摩方法

按摩脸部的时候，身体条件要稳定，找穴点要准确，按摩的时候要有节奏感，力度适中，快而有序。

- 1.使用部位为手掌和指腹。这种方法适用于面部。
- 2.用拇指及食指轻捏面部皮肤，一捏一松之间要有节奏感，力度轻盈。
- 3.指腹由内向外，由下向上的螺旋式或圆形按摩。此法适用于面部或额部。
- 4.用手指指腹点、按、压、拍、琢、弹、拨。此法用于颈部、面部、下颌部位。

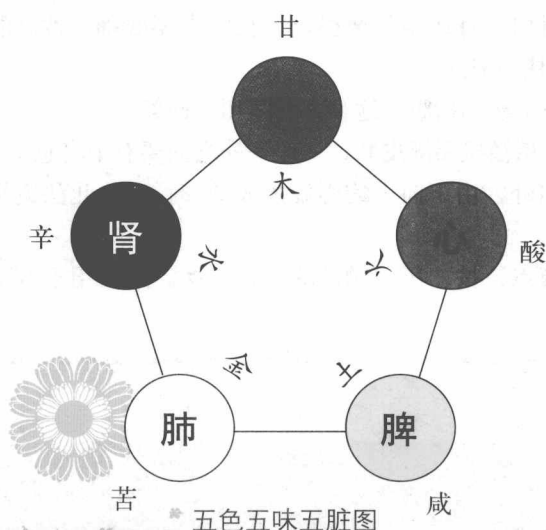
五脏、五色、五味

肝与青色相合，肝病宜吃甜食。粳米、牛肉、大枣、葵菜都是甜的。心与红色相合，心病宜吃酸物。小豆、狗肉、李子、韭菜都是酸的。肺与白色相合，肺病宜吃苦食。小麦、羊肉、杏、薤都是苦味的。脾与黄色相合，脾病宜吃咸食。大豆、猪肉、板栗、藿都是咸味的。肾与黑色相合，肾病宜吃辛食。黄黍、鸡肉、桃、葱都是辛味的。

辛味有发散作用，酸味有收敛作用，甘味有弛缓作用，苦味有降燥作用，咸味有软坚作用。用毒药攻伐邪气，以五谷为滋养，五果为辅助，五畜肉为补益，五菜为补充。用谷肉果菜气味调和服食，可以补益精气。五谷、五肉、五果、五菜，都有辛酸甘苦咸味，五味各有作用，有的可发散，有的可收敛，有的可松缓，有的可坚燥，有的可软坚，治病时根据四时五脏的具体情况，适当选用五味。

心与容颜

心主血脉，其华在面，心气能推动我们人体血液的运行，从而将营养物质输送到身体各个部分。我们的面部是人体中血脉最丰富的地方。心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，表现在脸上就是面部红润光泽。若心气不足，心血少，面部供血不足，我们的皮肤就得不到滋养，脸色自然苍白无光。



肝与容颜

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和调畅全身气机，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝之疏泄，没有起到应有的作用，这就会造成我们体内气机不调，血液不畅通，淤积在脸上，这时候的脸色就会泛青，或者出现黄褐斑。肝血不足，面部的皮肤就好像得不到滋养的花，皮肤缺少血液滋养，则面色无华，暗淡无光，眼睛干涩，容易出现视觉模糊。

脾与容颜

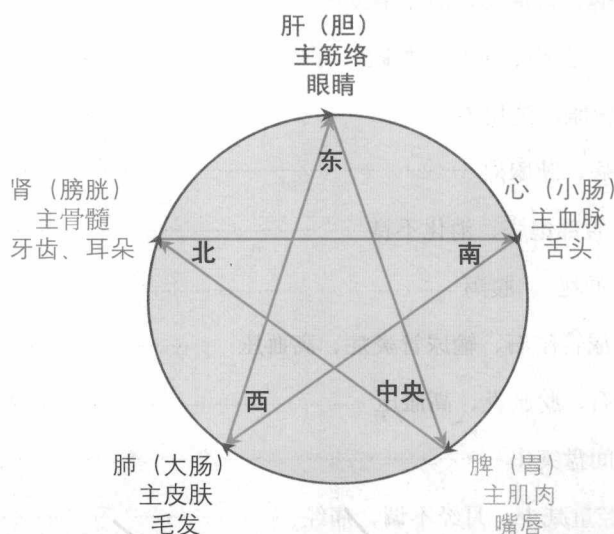
脾为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则人体内的气血就旺盛，脸色就会红润，肌肤弹性良好。反之，脾失健运，气血津液不足，不能营养颜面，其人必精神萎靡，唇色淡白，萎黄不泽。

肺与容颜

肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺，我们是通过肺气的宣发和肃降，才能使气血津液散布到全身。若肺功能失常日久，则肌肤干燥，面容憔悴而苍白，没有血色。

肾与容颜

肾主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏功能也将正常运行，气血旺盛，容貌不衰。当肾气虚衰时，你的脸色容易发黑，两鬓容易长白头发，牙齿脱落，耳朵失聪，有早衰现象。



足部反射区

中医学认为，脚是人的第二心脏，人的脚底有着非常多的经络和穴位，通过足底按摩可以使人的体温升高，改善毛细血管的功能，不仅能起到养生的效果，还能达到养颜的目的。足疗对女性确实是可以起到美容保健的作用：因为人体足部可以说是身体各个器官中最为平整的部分，虽然皮肤相对较厚，但是毛细血管密集且丰富。足部远离心脏，是血液循环最弱的地方，所以，按摩足部会让我们足底温度升高，血液流速加快。减轻我们的心脏负担，让我们全身的血气输送畅通无阻，从而激发皮肤细胞的活力，加速其新陈代谢，减少色素沉着，从而使得肌肤白皙柔嫩且富有弹性。

侧头 偏头疼、头晕眼花

松果腺 脑震荡、高血压、失眠

头 高血压、脑震荡、头痛、失眠

鼻 急性鼻炎、流鼻血

脑下垂体 脑垂体、甲状腺

脖子 颈部酸疼、颈椎病

甲状腺 甲状腺亢进、甲状腺功能减退

食管 甲亢、食道炎

心脏 冠心病、胃溃疡、消化不良

太阳神经丛 头痛、面瘫、失眠、耳鸣

胃 胃酸、胃胀、消化不良

胰脏 糖尿病、胰腺癌

十二指肠 腹部饱胀、消化不良

横行结肠 便秘、腹泻

输尿管 输尿管结石、输尿管炎症、高血压

膀胱 肾结石、膀胱炎、高血压

尾骨 腰椎间盘突出

生殖器 月经量减少、月经不调、痛经

〈 足底按摩方法 〉

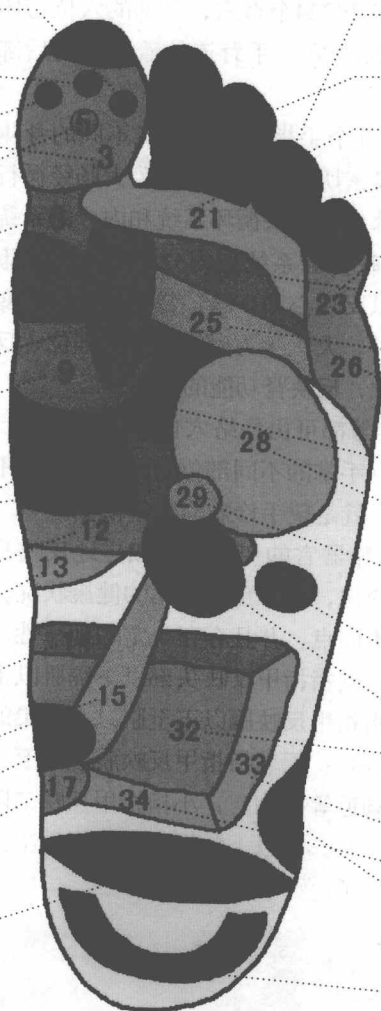
1. 做足疗之前，应该先用温水泡一下脚，先让足部毛细血管张开，这样按摩才能更有效果。

2. 按摩足部的力量一定要有力，因为按摩足部只有一定的力度才会有痛感，我们所说的痛感是一种渗透的力，而不是生硬的，表面刺激的力。

3. 按摩足部的时候，力度一定要均匀，力度不能忽大忽小。

4. 相对于足部的一些穴位，按摩的时候一定要准确，避免挫伤骨骼，造成皮下出血红肿。

5. 足部按摩的时间相对要长久一些，因为如果力度运用没有持久性，就会出现左脚按摩发热、轻松、右脚温度和轻松感差于左脚，这样按摩效果就会差一些。



鼻窦 鼻窦炎、头痛、中风、失眠

眼 结膜炎、角膜炎、近视、散光

淋巴腺 各种炎症、发烧、胸部肿胀

耳 中耳炎、耳鸣

耳（扁桃腺） 扁桃体炎

僧帽肌 背痛、肌肉酸痛

左肺 肺气肿、肺炎

肩部 双手麻木、肩周炎

左气管 感冒、支气管炎

心脏 冠心病、高血压、心肌炎

肾上腺 哮喘、关节炎

脾脏 脾虚、腹泻、消化不良

肾脏 肾结石、关节炎、浮肿

小肠 腹泻、腹痛

上行结肠 便秘、腹泻、腹痛

S状结肠 便秘、腹泻、急性肠炎

膝 肾虚、下肢无力

肛门 痔疮、脱肛



手与健康

经络学是阐明经络在人体生命活动过程中的生理作用和病理变化规律的一门学说。《灵枢·经别》指出：“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”经络是气血运行的通道，经络系统功能正常，则气血通畅，身体健康。

手上共有六条经络通过。手指位于人体末端，远离心脏，是阴阳经脉气血起始交接的部位。肺经止于拇指少商穴，大肠经起始于食指商阳穴，心包经止于中指中冲穴，三焦经起始于无名指关冲穴，心经止于小指少冲穴，小肠经起始于小指少泽穴。

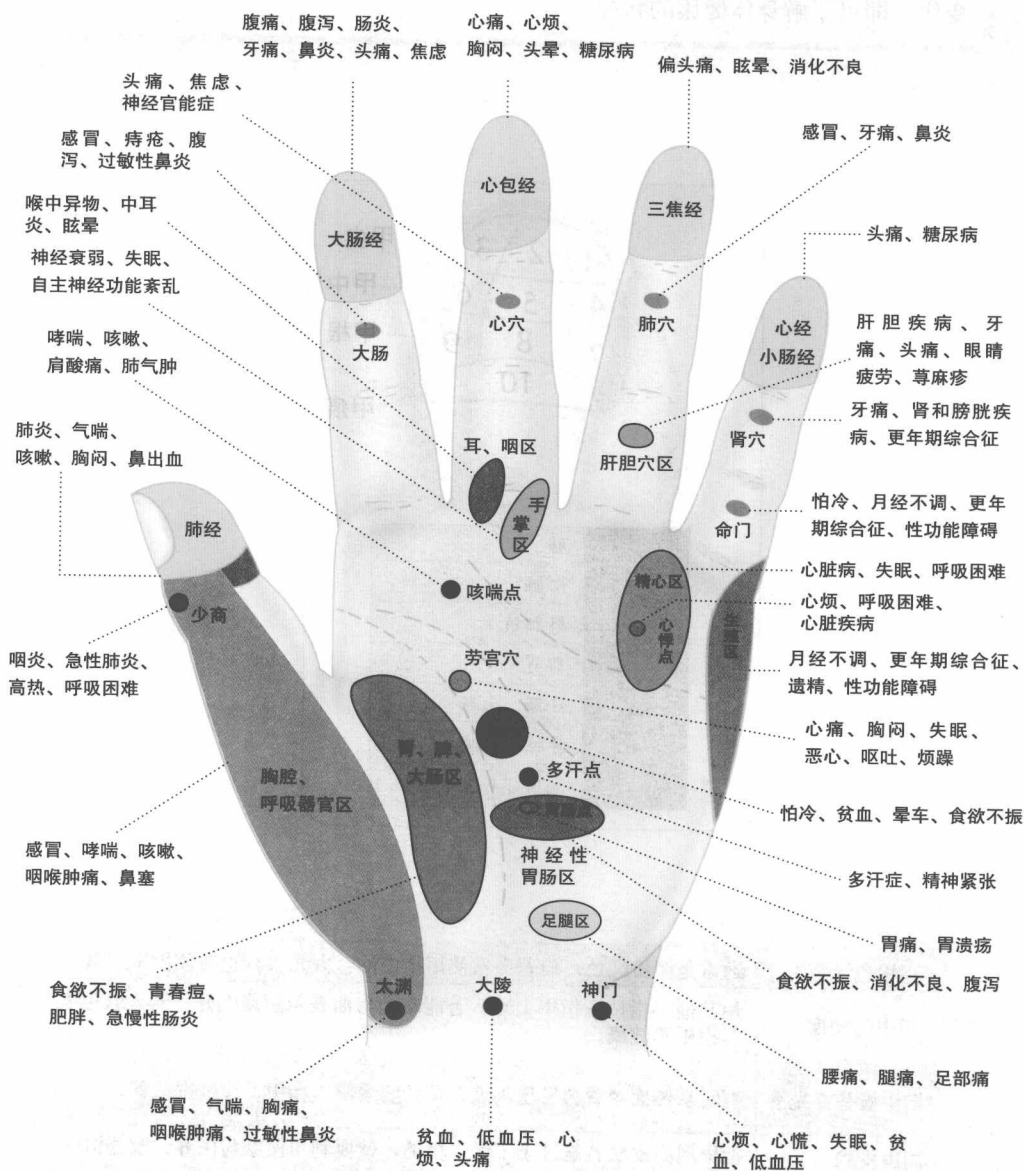
在双手中十二正经经脉的86个经穴和224个奇穴，手部的穴位与体内所有器官均有关系。手掌连结着人体的前部器官，手背连结着人体的后部器官。

由于手上经络的循行、穴位的集中，五个手指可分别代表不同的身体系统，拇指为肺经循行部位，与呼吸系统有着密切的联系；食指为大肠经循行部位，联系着消化系统；中指为厥阴经循行部位，反映循环系统和内分泌系统的健康状况；无名指为少阳经循行部位，反映神经系统和内分泌系统的健康状况；小指为太阳经和少阴经循行部位，可以反映心和小肠，肾和膀胱的病变，主要联系着循环系统和泌尿生殖系统。另外，大鱼际为太阴经循行部位，反映消化系统的病变；小鱼际为少阴经循行部位，反映肾功能的强弱。

因此，身体内部任何一个部位有无异常都可由经络穴位传递到手部，疾病的信号更会通过神经、血管和经络反映到手掌的不同部位上来。手掌上不同部位的变化，其中特异性和规律性的改变，就是望手诊病的根本依据。

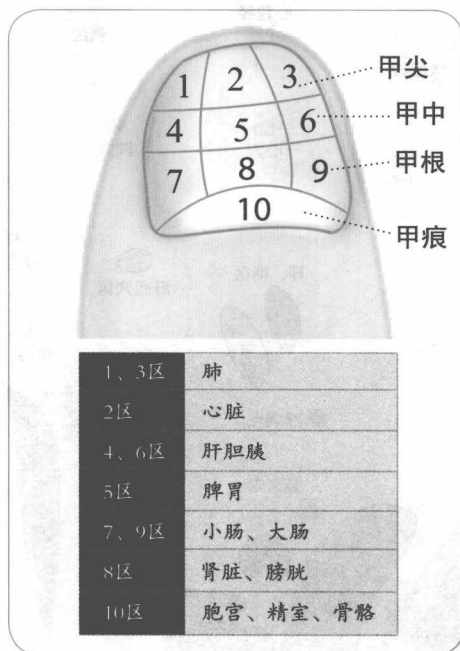
医学家在长期的实践中发现，人类脏腑器官的变化，会相应地反映到指甲上来。只要时常注意观察指甲上的微妙变化，就可预测身体的健康状况。双手的十指甲反映的疾病既有相同点也有不同点，并且存在一定的规律性。一般来说，拇指指甲多反映头部、颈部病变；食指指甲反映头部以下膈肌以上之间的病变（包括上焦、胸、心肺等）；中指指甲反映膈以下至脐以上指尖的病变（包括中焦、肝、胆、脾、胃等脏腑疾病）；无名指指甲反映脐以下至二阴之上区间的病变（包括下焦、肾、膀胱、肠道等疾病）；小指指甲反映二阴以下以及下肢的病变（下焦、二阴、两下肢等）。所以，如果不同的指甲上出现了病理变化，就要注意其所对应的身体部位了。

《手部反射区》



指甲九畴十区划分法

根据中医的实践经验，有些手相专家把指甲划分为十区，这种划分法被称为九畴十区划分法。这十区分别对应人体的脏腑器官，因此观察此十区的变化，即可了解身体健康的状况。



指甲色泽	通常是淡粉红色，但若太常使用指甲油、去光水，也会使指甲变黄。
指甲的韧度	用其他手指按压指甲尖端，若能略为弯曲表示硬度刚好，若太软也表示指甲不健康。
指甲板是否光滑	有时从侧面观看会发现沟痕，那就要多滋养指甲，让情况改善。
周围皮肤	指甲周围皮肤若是过于干燥、粗糙，就要利用按摩与保养，改善情况。
指甲的病征	指甲可以反映健康状况，观察指甲的变化，可以了解身体有哪些病征。

指甲与人体部位的对应关系

双手的指甲与人体部位有着一定的对应关系，根据这种对应关系就可以诊断身体相应部位的健康状况。



指甲过白	慢性贫血或肝、肾有问题。
白斑	缺乏锌，可由海产类、菠菜、菇类、谷类、葵瓜子等摄取补充。
容易破裂	缺乏铁质，可由深绿色叶菜类、鱼类、豆类、谷类等补充。
指甲过黄	缺乏维生素E，也可能是淋巴系统、呼吸系统有问题。维生素E可由深绿色蔬菜、水果中摄取。
凹凸不平	若出现一条条的条纹，可能是肝不好。