

# 天然

蕭敏材 校

陶御風 等 著

# 美容法



開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰  
對天不足西北左寒而右涼地不滿東南左熱而右  
溫其故何也岐伯曰陰陽之氣高下之理太少之異  
也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西  
北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地  
有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者  
脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此腠理  
開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰

華東師範大學出版社

# 天然

蕭敏材 审校

陶御风 等 编著

# 美容法

對天不足西  
 溫其故何也岐伯曰  
 也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西  
 北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地  
 有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者  
 脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此腠理  
 開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

天然美容法/陶御风等编著. —上海: 华东师范大学出版社, 1997.12(1999重印)

ISBN 7-5617-1697-4

I. 天… II. 陶… III. 美容 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第43119号

责任编辑 罗晓宁

责任校对 邱红穗

封面设计 姜明

## 天然美容法

陶御风等 编著

---

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号 邮政编码200062)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷三厂印刷

开本850×1168 1/32 印张16 字数400千字

1997年12月第1版 1999年9月第3次印刷

印数10 001—16 000本

---

ISBN 7-5617-1697-4/R·009

定价 20.00元

本书编写人员:

萧敏材 沈施德 陶御风  
娄国菁 黄 燕 李 洁

## 目 录

<b>第一章 天然美容概论</b> .....	1
(一) 美容和天然美容 .....	1
(二) 天然美容要终身力行 .....	2
(三) 天然美容的主要方面 .....	5
1. 精神、体形、姿态健美 .....	5
2. 颜面健美 .....	8
3. 躯干四肢健美 .....	9
4. 皮肤健美 .....	11
(四) 天然美容的主要方法 .....	12
1. 生活行为美容 .....	12
2. 饮食美容 .....	15
3. 外用美容 .....	16
4. 按摩针灸美容 .....	17
5. 气功体操美容 .....	18
<b>第二章 生活行为与美容</b> .....	19
(一) 抗衰老 .....	19
1. 防止外界损伤 .....	19
2. 保持精神安静和心情愉快 .....	19

3. 经常劳动和运动	20
4. 必须适当休逸	20
5. 生活必须有规律	20
6. 努力节制嗜欲	21
7. 适当进补以抗衰老	21
(二) 增身长	22
1. 性格开朗、精神乐观	22
2. 睡眠充足	22
3. 注意营养	22
4. 多见阳光	23
5. 进行体育锻炼	23
6. 防止性早熟	23
(三) 增肥壮体	24
1. 增加营养	24
2. 增加睡眠时间	24
3. 适当运动	24
(四) 减肥	25
1. 坚持体育运动	25
2. 节制饮食	25
3. 少睡少卧, 不睡懒觉	25
(五) 头发健美	26
1. 营养丰富	26
2. 合理洗发	26
3. 勤梳理头发	26
4. 合理使用电吹风	27
5. 帽子的大小	27
6. 经常按摩, 适当使用护发品	27
(六) 脱发防治	27

1. 消除不良情绪 .....27
  2. 睡眠充足 .....28
  3. 注意饮食 .....28
  4. 头发梳洗适宜 .....28
  5. 保持大便通畅 .....28
- (七) 眼部健美 .....29
1. 保持良好精神状态 .....29
  2. 睡眠充分 .....29
  3. 注意饮食 .....29
  4. 保持大便通畅 .....29
  5. 注意睡眠姿势 .....30
  6. 注意看书姿势 .....30
- (八) 颜面健美 .....30
1. 洗脸 .....30
  2. 避免曝晒 .....31
  3. 心情舒畅 .....31
  4. 生活规律, 睡眠充足 .....31
  5. 注意饮食 .....31
  6. 锻炼身体, 劳逸结合 .....32
  7. 减少寒冷刺激 .....32
  8. 进食要多咀嚼 .....32
  9. 不要一边侧卧 .....32
  10. 慎重选用化妆品 .....33
  11. 纠正不良习惯 .....33
- (九) 痤疮防治 .....33
1. 切忌剥挤 .....33
  2. 注意皮肤清洁 .....33
  3. 饮食要清淡 .....33

4. 保持大便通畅	34
5. 不乱服药物	34
<b>(十) 酒渣鼻防治</b>	<b>34</b>
1. 注意饮食禁忌	34
2. 保持皮肤清洁	34
3. 注意精神因素	34
4. 保持大便通畅	35
<b>(十一) 牙齿健美</b>	<b>35</b>
1. 食后漱口, 早晚刷牙	35
2. 掌握正确刷牙方法	35
3. 进食多咀嚼	35
4. 不咬过硬的东西	36
5. 避免过冷过热刺激	36
6. 注意饮食	36
7. 避免使用四环素类抗生素	36
8. 不吸烟, 不喝浓茶	36
9. 纠正不良习惯	37
<b>(十二) 胸背健美</b>	<b>37</b>
1. 注意营养	37
2. 进行体育运动	37
3. 注意姿势习惯	37
4. 女性青春发育期不要束胸	38
5. 出现圆背就要决心纠正	38
<b>(十三) 女性乳房健美</b>	<b>38</b>
1. 戴乳罩	38
2. 采用多种措施防止乳房下垂	38
3. 不要盲目、快速减肥	39
4. 不要突然终止哺乳	39



5. 重视青春发育期 .....39
6. 坚持按摩和进行乳房健美运动 .....39
- (十四) 腰、腹、臀部健美 .....40
- (十五) 四肢健美 .....40
  1. 儿童时期要预防佝偻病 .....40
  2. 多活动、多走路 .....40
  3. 站立工作者要预防下肢静脉曲张 .....40
  4. 注意手的保护 .....41
  5. 注意指甲保护 .....41
  6. 预防反甲 .....41
- (十六) 姿态健美 .....41
  1. 行走两目前视 .....41
  2. 站立不要挺腹弯腰 .....41
  3. 坐要端正 .....42
  4. 纠正“八字脚” .....42
- (十七) 皮肤健美 .....42
  1. 保持全身健康 .....42
  2. 注意体育锻炼 .....42
  3. 饮食富有维生素和蛋白质 .....43
  4. 适当的阳光照射 .....43
  5. 避免寒冷刺激 .....43
  6. 经常洗浴 .....44
  7. 其他注意事项 .....44
- (十八) 癣病防治 .....44
  1. 保持皮肤清洁 .....44
  2. 勤换内衣袜子 .....45
  3. 穿透气性能好的鞋袜 .....45
  4. 搔抓癣处后立即洗手 .....45

5. 注意切断传染途径	45
<b>(十九) 冻疮防治</b>	<b>45</b>
1. 增强体质	45
2. 增强局部防冻能力	46
3. 防止严寒冻伤	46
4. 经常摩擦好发部位	46
5. 冻伤处不要烤火和用热水泡	46
<b>(二十) 皲裂防治</b>	<b>46</b>
1. 积极治好癣	46
2. 减少皮肤摩擦	47
3. 去掉过厚的皮肤角质层	47
4. 常用温水浸泡	47
5. 不用肥皂洗涤	47
6. 抹搽润肤油脂	47

### **第三章 饮食美容方** 48

<b>(一) 益精神</b>	48	
1. 粥	48	
(1) 海参粥 48	(2) 萱草粥 49	(3) 芡实粥 49
(4) 菊花粥 49	(5) 龙眼肉粥 49	(6) 合欢花粥 49
(7) 菠菜粥 50	(8) 鹿角胶粥 50	(9) 莲子羊肉粥 50
(10) 鸡肝菟丝子粥 50	(11) 雀儿粥 51	(12) 鹤鹑粥 51
2. 点心	51	
(1) 桂圆汤 51	(2) 参枣汤 51	(3) 苡蓉羹 52
(4) 当归羊肉羹 52	(5) 益脾饼 52	
3. 菜食	53	
(1) 灵芝益智鸡汤 53	(2) 羊肉蒜汤 53	(3) 羊肾苡蓉 53

(4) 牛肉黄芪	53	(5) 龙眼鸡片	54	(6) 鹌鹑炒萝卜	54
4. 酒	.....54				
(1) 黄芪五味酒	54	(2) 逍遥酒	55	(3) 仙灵脾酒	55
(4) 熙春酒	55	(5) 人参葡萄酒	55	(6) 双子酒	56
<b>(二) 抗衰老</b>	.....56				
1. 粥、饭	.....56				
(1) 正气粥	56	(2) 人参粥	56	(3) 绞股蓝粥	56
(4) 灵磁石粥	57	(5) 扁豆花粥	57	(6) 莲子粥	57
(7) 玉米面粥	57	(8) 牛奶大米饭	58	(9) 肝肾米饭	58
2. 点心	.....58				
(1) 银耳鸽蛋汤	58	(2) 姜枣桂圆汤	58	(3) 鲜莲银耳汤	59
(4) 酸奶	59				
3. 菜食	.....59				
(1) 香菇汤	59	(2) 枸杞鲫鱼汤	60	(3) 核桃鸡丁	60
(4) 韭菜炒猪腰	60	(5) 黄精煲猪胰	60	(6) 拌胡萝卜丝	61
4. 茶	.....61				
(1) 牛奶红茶	61	(2) 芝麻茶	61	(3) 大黄茶	62
(4) 八仙茶	62	(5) 淫羊藿益寿茶	62	(6) 返老还童茶	62
5. 酒	.....63				
(1) 枸杞子酒	63	(2) 人参酒	63	(3) 黑灵酒	63
(4) 玄驹美髯定志酒	63	(5) 延寿酒	64	(6) 龙眼桂花酒	64
(7) 抗衰老酒	64				
<b>(三) 壮形体</b>	.....64				
1. 粥	.....64				
(1) 山药粥	64	(2) 藕粥	65	(3) 小米人参粥	65
(4) 慈姑粥	65	(5) 甘薯粥	65	(6) 红枣粥	66
(7) 猪肾生地粥	66	(8) 黄芪粥	66	(9) 参苓粥	66
2. 点心	.....67				

(1)八珍糕 67                      (2)金糕 67                      (3)千金肥儿饼 67

(4)兔肉馄饨 68

### 3. 菜食 .....68

(1)麻雀益肾汤 68                  (2)番茄牛肉汤 68                  (3)黄豆炖猪肝 68

(4)地骨爆两样 69                  (5)青荷蒸鸭 69                    (6)沙苑团鱼 69

(7)莲子猪肚 70                    (8)珍珠花菜 70                    (9)归参炖母鸡 70

(10)牛肉胶冻 71                   (11)饴糖鸡 71

## (四) 减肥 .....71

### 1. 粥 .....71

(1)蚕豆粥 71                      (2)山楂粥 71                      (3)乌龙粥 72

(4)红饭豆粥 72                    (5)荷叶粥 72                      (6)冬瓜粥 72

(7)赤小豆粥 73                    (8)白茯苓粥 73

### 2. 菜食 .....73

(1)萝卜汤 73                      (2)赤小豆鲤鱼汤 74                  (3)冬瓜皮蚕豆汤 74

(4)凤菇豆腐汤 74                  (5)冬瓜豆汤 74                    (6)海带菜 75

(7)炒黑白菜 75                    (8)芦笋扒冬瓜 75                  (9)银耳炒三菇 75

(10)炒南瓜 76                      (11)素烧冬瓜 76                    (12)青荷熏鲢鱼 76

(13)桂沙美人蕉 77                  (14)独蒜炖鸭 77                    (15)脆炸冬瓜条 77

(16)醋黄瓜 78                      (17)海带梅干饮 78

### 3. 茶 .....78

(1)玉米须茶 78                    (2)首乌茶 78                      (3)蚕豆壳红茶 79

(4)蚕豆大蒜茶 79                  (5)山楂荷叶茶 79                  (6)三鲜茶 79

## (五) 乌发和发须早白防治 .....80

### 1. 粥、饭 .....80

(1)阿胶粥 80                      (2)仙人粥 80                      (3)地骨皮粥 80

(4)芝麻粥 80                      (5)栗子饭 81                      (6)连理饭 81

### 2. 点心 .....81

(1)三豆乌发糕 81                  (2)鸡蛋糕 82                      (3)黑芝麻饼 82

(4) 芝麻核桃糖	82		
3. 菜食	.....83		
(1) 首乌鱗背	83	(2) 松子香菇	83
		(3) 核桃仁炒鸡	83
(4) 八宝山药桃	84	(5) 大豆醋	84
4. 酒	.....84		
(1) 乌须酒	84	(2) 固本酒	84
		(3) 熟地杞子酒	85
(4) 桂圆酒	85	(5) 松针酒	85
		(6) 美髯酒	85
(7) 黄精酒	86	(8) 一醉酒	86
		(9) 首乌酒	86
(六) 脱发防治	.....87		
1. 粥	.....87		
(1) 甲鱼粥	87	(2) 麻仁粥	87
		(3) 松叶粥	87
(4) 薯蕷粥	88		
2. 酒	.....88		
(1) 熟地酒	88	(2) 牛膝酒	88
(七) 眉毛、眼脸健美	.....88		
1. 粥	.....88		
(1) 酥蜜粥	88	(2) 雀三子粥	89
		(3) 车前瘦肉粥	89
(4) 百合龙眼莲子粥	89		
2. 茶	.....90		
(1) 山楂果茶	90	(2) 双花茶	90
(八) 眼的健美	.....90		
1. 粥、饭	.....90		
(1) 双决明粥	90	(2) 葱子明目粥	90
		(3) 荠菜粥	91
(4) 薄荷粥	91	(5) 桑仁粥	91
		(6) 淡竹叶粥	91
(7) 枸杞叶粥	92	(8) 栀子仁粥	92
		(9) 车前叶粥	92
(10) 肝粥	92	(11) 玉蜀黍饭	93
2. 菜食	.....93		
(1) 拌荠菜香	93	(2) 苦瓜青椒	93
		(3) 马蹄木耳	94

(4) 苦瓜焖鸡翅 94	(5) 杞桃鸡丁 94	(6) 绿豆藕 95
3. 茶.....95		
(1) 淡盐茶 95	(2) 蜜蒙花茶 95	(3) 谷精草茶 95
(4) 杞子茶 96	(5) 桑叶茶 96	
4. 酒.....96		
(1) 万病无忧酒 96	(2) 菊花酒 97	(3) 桑椹酒 97
(4) 五加酒 97	(5) 菖蒲酒 97	(6) 五虫酒 97
<b>(九) 面部皱纹防治.....98</b>		
1. 粥.....98		
(1) 燕窝粥 98	(2) 益母草粥 98	(3) 菜花粥 98
(4) 牛乳粥 99		
2. 菜食.....99		
(1) 八宝鸡汤 99	(2) 猪蹄浆 99	(3) 栗子炖猪蹄 99
<b>(十) 面目浮肿防治.....100</b>		
1. 粥.....100		
(1) 榆皮粥 100	(2) 桑白皮粥 100	(3) 葫芦粥 100
(4) 薏米赤豆粥 101		
2. 菜食.....101		
(1) 三丝炒葱白 101	(2) 蜗牛煲瘦猪肉 101	(3) 洋葱炒猪肉 101
<b>(十一) 痤疮防治.....102</b>		
1. 粥.....102		
(1) 海藻薏米粥 102	(2) 石膏粥 102	(3) 桃仁山楂粥 102
(4) 梅花粥 103	(5) 芦荟粥 103	
2. 菜食.....103		
(1) 豆腐拌香椿叶 103	(2) 菜花炒豆芽 103	(3) 油豆腐炒鸡肝 104
(4) 鸡子羊肉面 104	(5) 冰糖汁 104	
<b>(十二) 面部色斑防治.....105</b>		
1. 粥、饭.....105		

(1)百合粥 105	(2)山药猪肾粥 105	(3)美颜粥 105
(4)黄瓜粥 106	(5)玉竹粥 106	(6)青元饭 106
2. 点心 .....		106
(1)胡桃芝麻奶 106	(2)蛇羹 107	(3)醋蛋 107
3. 菜食 .....		107
(1)菠菜猪肝汤 107	(2)笋尖柑 107	
4. 酒 .....		108
(1)沙杞酒 108	(2)胡同酒 108	(3)地黄酒 108
<b>(十三) 酒渣鼻、鼻臭防治 .....</b>		<b>109</b>
1. 粥 .....		109
(1)荷花绿豆粥 109	(2)慈藕粥 109	(3)枇杷粥 109
2. 菜食 .....		110
(1)酱拌三丝 110	(2)茭白青蒜苗拌发菜 110	
3 茶 .....		110
(1)凌霄栀子茶 110	(2)枇杷叶茶 110	(3)辛夷茶 111
4. 酒 .....		111
(1)杏仁酒 111	(2)葫芦酒 111	(3)丝瓜藤酒 111
<b>(十四) 口臭防治 .....</b>		<b>112</b>
1. 粥 .....		112
(1)麦门冬粥 112	(2)藿香粥 112	(3)桂花粥 112
(4)生姜粥 113	(5)荔枝粥 113	
2. 菜食 .....		113
(1)杏仁豆腐 113	(2)香茶饼 113	
3. 茶 .....		114
(1)石斛茶 114	(2)薄荷茶 114	(3)桂花茶 114
(4)橘皮茶 114	(5)三双茶 115	
<b>(十五) 牙的健美 .....</b>		<b>115</b>
1. 粥 .....		115

(1)猪肾粥 115	(2)胡桃粥 115	(3)蒲公英粥 115
2. 菜食 .....	116	
(1)补骨腰子汤 116	(2)余杜仲腰片 116	
<b>(十六) 颈部健美 .....</b>	<b>117</b>	
1. 粥 .....	117	
(1)海带粥 117	(2)芋粥 117	(3)羊肉粥 117
2. 酒 .....	118	
(1)三蛇酒 118	(2)乌鸡酒 118	
<b>(十七) 腋臭防治 .....</b>	<b>118</b>	
1. 粥 .....	118	
(1)松子粥 118	(2)五香粥 119	
2. 点心 .....	119	
(1)芹菜苹果汁 119	(2)白兰花汤 119	(3)蒜肚肉 119
<b>(十八) 乳房、腹部健美 .....</b>	<b>120</b>	
1. 粥 .....	120	
(1)参芪粥 120	(2)猪蹄粥 120	(3)荷叶粥 120
(4)大蒜粥 121		
2. 点心 .....	121	
(1)黑豆黄糕 121	(2)蛙肉薏仁羹 121	
<b>(十九) 四肢健美 .....</b>	<b>122</b>	
1. 粥 .....	122	
(1)黄豆粥 122	(2)乌头粥 122	(3)丝瓜粥 122
(4)木瓜粥 122		
2. 菜食 .....	123	
(1)黑豆鲤鱼汤 123	(2)香菇花菜 123	(3)平菇炖豆腐 123
(4)神奇鸡 124	(5)镶黄瓜 124	
3. 酒 .....	124	
(1)天麻酒 124	(2)定风酒 125	(3)羌活酒 125



(4)五枝酒	125		
<b>(二十) 皮肤健美</b>	<b>125</b>		
1. 粥	125		
(1)美容粥	125	(2)莲苡粥	126
(3)绿豆粥	126	(4)柏子仁粥	126
(5)胡萝卜粥	126	(6)珠玉二宝粥	127
(7)神仙粥	127	(8)脊肉粥	127
2. 点心	127		
(1)核桃肉	127	(2)阳春白雪糕	128
(3)八宝莲子羹	128	(4)糖水苹果汁	128
(5)四汁饮	128	(6)桂圆红枣汤	129
3. 菜食	129		
(1)桂圆童子鸡汤	129	(2)参芪鸡汤	129
(3)核桃仁炖蚕蛹	129	(4)金针菜粉丝	130
(5)乌龙戏珠	130		
4. 酒	130		
(1)龙眼酒	130	(2)红藤酒	131
(3)鹿茸酒	131	(4)灵芝酒	131
(5)换骨酒	131	(6)阳春酒	132
<b>(二十一) 疣的防治</b>	<b>132</b>		
1. 粥	132		
(1)白果粥	132	(2)苡仁粥	132
(3)薏苡绿豆粥	133		
2. 菜食	133		
(1)黄豆芽汤	133	(2)长命菜蒸肉	133
(3)醋鸭蛋	133		
3. 酒	134		
(1)荸荠酒	134	(2)果汁苡仁酒	134
<b>(二十二) 癣的防治</b>	<b>134</b>		
1. 菜食	134		
(1)椿芽炒蛋	134	(2)绿豆乳鸽	135
2. 酒	135		
(1)沙蜜酒	135	(2)菖蒲酒	135
<b>(二十三) 白癜风防治</b>	<b>136</b>		