

集传统养颜美容智慧之大成

《本草纲目》

中的

女人美容养颜经

集传统养颜之大成，
萃百草汉方之精华，

驻留女人的青春芳华，
温润女人的如水容颜

姜希 著

专属女人**养生**、**养心**、**养颜**的新时尚抗衰老秘笈
一部现代女性**抗衰老养颜的百科全书**

中国妇女出版社

《本草綱目》中的
女人美容养颜经

姜希 / 著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的女人美容养颜经/姜希著. —北京:中国妇女出版社,2011.6
ISBN 978-7-5127-0256-1

I. ①本… II. ①姜… III. ①本草纲目-女性-养生(中医)-基本知识②本草纲目-女性-美容-基本知识
IV. ①R281.3②R212③TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133482号

《本草纲目》中的女人美容养颜经

作者:姜希著

责任编辑:宋罡

责任印制:王卫东

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京佳明伟业印务有限公司

开本:170×240 1/16

印张:15.75

字数:180千字

版次:2011年9月第1版

印次:2011年9月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-0256-1

定价:29.80元

前 言

PREFACE

美丽是女人与生命的一世之约。即使你已经很美丽，很漂亮，你还是会刻意修炼自己，打扮自己，装饰自己，让自己的举动、言语、颦笑尽现至善至美……美丽没有最美，只有更美，漂亮无止境。而女人的美丽是后天炼成的，想成为美女，就要学会自我保养。聪明的女人应该学会宠爱自己，老公的宠爱和自己的宠爱是两码事。懂得爱护自己的女人，不仅能让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。投资美丽是永不亏本的生意。只要你下足了工夫，并且方法得当，就能立刻收到回报。

怎样才能更美？人体是一个有机的整体。“有诸内者，必形诸外”，人体的皮肤对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。营养充足，气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足，气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹。所以说，女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。一个女人，只要符合这几项表现，一定是最美的女人！

《本草纲目》是一部现代女性抗衰养颜的百科全书，一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，或是一张你细心调制的本草面膜，都能让你在凝神静气之间静待美丽的到来，这就是《本草纲目》的魅力。

女人养颜养生，好比养花。如果只是每天用水湿湿叶片，滋润也只能维持一时。想让女人花一直娇艳下去，必须灌溉到根部，由内而外地细心呵护。保养之于女人，犹如根茎之于花朵。无根，只能花开一时；有根，才能花开不败。作为女人，我们要善待自己。保养好自己，就是对自己最好的善待。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《〈本草纲目〉中的女人美容养颜经》，本书分别从草本保湿、草本美白、草本醒肤细肤、草本净肤美颜、本草瘦脸、健康丰胸、草本美臀、草本塑身、调养气血、五脏安顺、顺时调养、卵巢保养、草本排毒、花草养颜等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。力求打造一部集传统中医养颜、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

CONTENTS

美肌篇

- 第一章 **本草保湿：水漾美人可以让肌肤如此水润**
- 橄榄油是美的源泉 << 002
 - 白色食物最补水 << 003
 - 五款套餐让身体彻底水润 << 005
 - 水分，是人体美容的重要条件 << 008
 - 银耳让你做个水嫩女人 << 010
 - 多吃葡萄让肌肤丝般光滑 << 012
 - 香蕉让女人营养与保水兼得 << 013
 - 梨子是女人滋润抗燥的好帮手 << 014
- 第二章 **完美美白：本草精雕细刻养出绝世焕白肌肤**
- 高原上的美白贵族：龙胆草 << 016
 - 美白肌肤的新元素：火棘 << 017
 - 太平公主的桃花面膜 << 017
 - 让肌肤更娇美的中草药 << 018

女人美白的天使 << 019

白芷美容方 << 021

嫩白保湿：豆腐 << 022

第三章 醒肤细肤：本草可以让你体验到极致的细滑感受

古代美人最常用的嫩肤面膜 << 024

紧肤药膳，吃出紧致肌肤 << 025

紧肤抗皱诀窍 << 026

花草美容让皮肤亮起来 << 027

常服蜂蜜让你面如花红 << 028

胡萝卜的美容秘密 << 029

猴头菇让肌肤完美无瑕 << 030

竹荪还原你的美丽肌肤 << 031

番茄的美容秘籍 << 033

这样吃可以让皮肤永远年轻 << 034

第四章 净肤美颜：对于祛斑战痘，中药比什么都有效

益母草：来自东方的草本精华 << 036

白术祛斑 << 038

土豆的美容作用 << 039

皂角祛斑：不可多见的良药 << 040

夏枯草治疗汗斑白点方 << 041

芦荟治癣妙方 << 042

黄褐斑：喝桃花酒，每个女人都能面如桃花 << 043

多食草莓，肌肤平滑少色斑 << 045

活血调经，中药根本祛斑 << 046

把美丽贴在脸上 << 048

中医养颜消斑食谱 << 050

塑身篇

第五章 **本草瘦脸：减掉多余脂肪，让你的小脸一瘦再瘦**

- 神奇大蒜绿豆瘦脸面膜 << 056
- 三款简易瘦脸食谱 << 057
- 小脸女人的贴心宝贝：瘦脸食物 << 058
- 柠檬水使大脸变小脸 << 060
- 奇效胡萝卜让脸小一圈 << 061
- 精油按摩10分钟瘦脸法 << 062

第六章 **健康丰胸：本草告诉你女人“挺”好的秘方**

- 人参养容汤 << 064
- 想要胸部丰满，不妨试试食补 << 065
- 吃出来的美胸 << 067
- 时尚女人这样丰胸最有效 << 069
- 不同年龄段的丰胸食谱 << 071
- 美丽的乳房是吃出来的 << 072
- 丰胸请先丰富你的营养 << 073
- 几款简单的“丰胸料理” << 074

第七章 **玲珑身段：美腿玉臂小蛮腰的本草大课堂**

- 多吃豆腐制品造就圆翘臀部 << 076
- 利用红豆腰腹减肥 << 077
- 最新的减肥单品 << 077
- 荷叶茶亦可减肥 << 079
- 25岁后，中药减肥更有效 << 080
- 25种花草茶让你瘦下来 << 082

- 六色茶讲述生活的五彩斑斓 << 084
花草茶混搭强力瘦下半身 << 086
吃对14种食物能瘦下半身 << 087
选择瘦身菜肴，坚持运动减肥 << 089
柠檬马鞭草茶：喝出来的迷人美腿 << 090
纤纤玉腿，也可以吃出来 << 090

第八章 减肥妙品：让本草轻轻松松成就你纤瘦梦想

- 越吃越健美的瘦身食粥 << 092
出自于宫廷的美颜瘦身粥 << 093
零脂肪的山药食补法 << 094
冬天进补又减肥的食材 << 095
红豆减肥帮助你突出女人的线条 << 096
金针菇：瘦身高效食品 << 097
绝对苗条的十日黑米瘦身法 << 098
喝生胡萝卜汁，让你3日狂瘦6斤 << 099
吃橙子两个月就瘦20斤 << 101

调养篇

第九章 调养气血：本草让女人的容颜自然如盈水般柔嫩

- 气——女性养颜根本 << 106
女性补血的妙品——南瓜 << 107
一日吃三枣，终生不显老 << 108
补血，中医给你“好脸色” << 109
女人就该养阴补血 << 112
气阴双补七大中药 << 114

- 祛淤补血的食疗方案 << 116
- 行气解郁食物帮大忙 << 118
- 淤血阻滞脉络——桃花桑菊饮 << 124
- 养血粥 << 124
- 土豆：十全十美的“地下苹果” << 126

第十章 五脏安顺：本草让女人散发由内而外的永久魅力

- 桂圆味美，养心安神 << 127
- 杏仁补肺、润肠又养颜 << 128
- 益气补脾，山药当仁不让 << 129
- 像林妹妹的人春季一定要养肝 << 131
- 补心，让面色更红润 << 132
- 补肝，帮助润肤祛斑 << 135
- 补脾，恢复肌肤弹性 << 138
- 补胃，让身体更畅通 << 141
- 润肺，帮助肌肤保湿 << 144
- 补肾，美发和抗衰老 << 147
- 脾胃不好就找秘传二仙糕 << 150
- 气血亏虚——牡蛎美发汤 << 151

第十一章 顺时调养：四季轮回里，女人花永远娇媚的秘密

- 春困不是不可解，本草是解乏能手 << 152
- 清热解毒从内美到外 << 153
- 夏秋两季，益气养阴家常菜 << 159
- 炎热夏季教你吃出体香 << 161
- 白露身不露，寒露脚不露 << 162
- 女性冬季补血养气方案 << 163

不同的皮肤需要不同的护理方法 << 166

四季不离姜，容颜不老方 << 168

春暖花开清淡养颜开始当道 << 168

第十二章 卵巢保养：女人似水如花原来就是养好子宫

阴虚了，身体会发出这些警告 << 170

常见的菠菜、小米最能滋阴补血 << 172

银耳枸杞莲子糖羹 << 173

滋阴润肺、养胃生津的食疗方案 << 174

濡养阴液、清心除烦的滋阴中药 << 176

乌鸡：药食两用的佳品 << 179

中药调治，挡住卵巢早衰的脚步 << 180

抗衰篇

第十三章 本草排毒：女人一生都必须做的养颜养生功课

金银花：久服轻身 << 184

常吃南瓜不但补血还排毒 << 185

《本草》中的六大排毒食物 << 186

泻去体内湿气，温暖和煦的身体才健康 << 189

治便秘吃麻子仁最管用 << 191

化湿去痰食疗方案 << 192

果菜汁排毒法 << 196

便秘，让你一身都是毒 << 198

用植物精油来扫除体内残留毒素 << 201

第十四章 特殊时期，本草开给幸福女人的美丽处方

养血四物汤，应该这样喝 << 203

- 月经不调：这里有最简单的防病治病法 << 205
- 经期食补之法 << 207
- 五种非常有效的调经粥 << 208
- 怎么用益母草调经 << 209
- 月经不畅，吃几片山楂 << 210
- 中药泡脚让你远离痛经 << 210
- 月经期绿茶喝不得 << 212

第十五章 花草养颜：让女人只留岁月不留痕迹

- 花粉，完全营养性的黄金食品 << 213
- 你不能不了解的几种花粉 << 215
- 花粥养颜：引导时尚的饮食潮流 << 217
- 玫瑰精油让你由内而外的美丽 << 220
- 精油芳香疗法的日常应用 << 223
- 五款精油护肤帮你解决换季肌肤问题 << 224

第十六章 细节决定美丽，你可以一生与美丽如影随形

- 嘴唇总是很干，怎么办 << 227
- 如何正确使用面膜 << 229
- 何首乌：养生美容奇药 << 231
- 常食黑芝麻，身面光泽而不饥 << 232
- 天然护发更健康 << 233
- 你天天洗头吗 << 235
- 长寿养生的妙方：参苓粥 << 236
- 栗子白菜煲：穷人的养生养颜的佳品 << 237
- 盘点食物中的“抗老族” << 238

第一章

本草保湿：水漾美人可以让肌肤如此水润



橄榄油是美的源泉

在西欧古画和埃及金字塔的壁画中，各种美女出现的场面都有一个共同之处：美女身旁的侍女，总是小心翼翼地捧着一只陶罐。那么，你知道罐内盛的是什么呢？其实就是神奇的橄榄油。

传说中的埃及艳后克里奥特拉天天用橄榄油擦脸、擦发、擦身，于是肌肤光泽细腻而富有弹性，头发柔软润泽。而住在爱琴海沿岸的女子，尽管常年生活在高温天气里，但她们都拥有光亮鲜丽的皮肤，其秘诀就是使用橄榄油。在西方，人们甚至认为橄榄油是美的源泉，因此橄榄油也被誉为“美女之油”。

橄榄油是橄榄的天然果汁，其所含的脂肪酸和多种天然维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 F、维生素 K 等成分对滋养肌肤十分有益，其中维生素 E 的含量每 100 克达到 8 毫克，是所有植物中最高的，因而橄榄油既可食用，也可直接用作美容护肤，其用作护肤品的历史已有数千年之久。

橄榄油的营养成分非常丰富。

维生素 E：橄榄油中所含的维生素 E 既可滋润皮肤，又能抑制油性皮肤的皮脂分泌，具有调节整个皮肤状态的功能。同时，它也是极佳的抗氧化剂，能有效延缓因脂肪被氧化而发生的细胞老化所带来的早衰、早老、色斑、皱纹等现象。



不饱和脂肪酸:这是一种很好的脂肪酸,可帮助分解身体中的毒素。纯橄榄油中不饱和脂肪酸的含量在油类中是最高的。

多酚氧化酶:这是一种天然抗氧化剂,能刺激骨胶原的增生,强化皮肤细胞间的连接,使肌肤保持活力,充满弹性。

保湿剂:细致的精油分子能迅速渗透到肌肤真皮层,通过血液循环输送,从而强化肌肤的天然保水屏障,并增加滋润度。

橄榄油极易被皮肤吸收,虽然是“油”,但不黏不腻、感觉清爽。当皮肤感觉干燥时,脸上会生成许多小皱纹,而橄榄油能柔软滋润肌肤,用它来按摩肌肤可保持血管畅通,肌肤自然有弹性,皱纹也就不容易出现了。

如果你是干性皮肤,或者在秋冬季节感觉皮肤干燥,橄榄油可派上大用场。脸洗干净后,以干毛巾轻轻拭去水分,再用棉棒蘸橄榄油遍抹于脸上。橄榄油渗透得越多,效果越好,因此要用双手轻轻按摩脸部,以促进橄榄油的渗透。10~15分钟后,再用热毛巾敷面,最后以干毛巾轻轻擦拭即可。用于身体肌肤时也可如法炮制。当天气干燥时,嘴唇常会脱皮干裂,这时候,只要稍稍抹点橄榄油就可解决。具体做法是:以棉棒蘸橄榄油涂在唇上,并用手指轻轻地按摩数分钟即可。



白色食物最补水

什么食物最补水?这是女性最关心的话题。中医认为,解除燥热多用润法。根据五行五色的原理,多吃一些“白色食物”可以滋润身体。做菜时,可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。其中,白菜、萝卜这两种“大众化蔬菜”功效最好,可谓是最经济实惠的滋补品了。白萝卜含有多种维生素和矿物质,其中维生素C的含量比梨和苹果高出8~10倍;而白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,防止因燥热导致的皮肤干燥,其中的纤维素还可促进肠蠕动,预防体内火气导致的便秘。至于水果,梨是首选,它不但能够增加水分的摄入,还有利于维生素的补充。

另外,冬季晨起最好能喝1杯蜂蜜水,或者在早餐的豆浆或牛奶中加入些

蜂蜜,能有效缓解冬季皮肤缺水少油、体内积火燥热的症状。

枸杞拌山药

原料:山药 300 克,枸杞 10 克。

制法:枸杞洗净后泡热水 1 分钟,山药去皮切条状,入冷水浸泡。之后将山药、枸杞捞起滤干,盛盘即可。

功效:枸杞对视力有很大帮助,能避免黑眼圈。山药含有消化酵素,可提高人体的消化能力。常吃可以保养肌肤,防止干燥。

莲子百合粥

原料:大米 100 克,去壳桂圆 20 只,通心莲 25 克,鲜百合 25 克,冰糖适量。

制法:百合掰成片,莲心用温水浸软。大米淘洗净加入莲心、百合、桂圆与适量水熬煮成粥。冰糖调味。

功效:健胃、滋养、收敛、安神,适用于脾胃虚弱导致食欲不振的人及女性养颜。

木瓜生鱼汤

原料:木瓜,生鱼,红枣。

制法:木瓜去皮、去子,洗净后切成大块;红枣洗净去核;生鱼切片。烧滚适量的清水,放入所有材料,用大火烧滚后改用慢火煲约两小时即可。

功效:木瓜性质平中带润,是一种极为滋润的水果,含有丰富的维生素 A,用它煲汤能改善肌肤干燥的情况;而生鱼则具有较多蛋白质,营养丰富,两者配合煲汤可滋润养颜。

桂花银耳梨

原料:百合,红枣,枸杞子,糖桂花,梨 2 个,银耳、冰糖和杂粮等适量。

制法:将所有用料用清水洗净,梨不去皮切小块待用。银耳用清水泡 10 分钟,摘成小朵。煲汤锅中注入 2/3 清水,大火烧开后把所有材料放进锅中,待水再次烧开后转小火煲约 40 分钟。喝之前放入适量糖桂花调味即可。

功效:银耳味甘淡性平,有滋阴润肺、养胃生津的功效;梨有滋阴润燥、止咳化痰的功效,适用于气燥咳嗽、干咳少痰者。同时梨的热量很低,碳酸钾含量高,十分适合减肥人群。



五款套餐让身体彻底水润

面部水润要食补

如今的女人真的不容易。要头脑敏锐,以应付职场中的千变万化和生活上的种种考验;要长相可人,以博得更多人的喜爱和更好的发展机会;要温柔体贴,以讨老公及其家人的欢心。还有更关键的呢,一定要有水润的肌肤!比起前几项来,它其实更容易拥有。现在,只要稍加调理,你就可以拥有梦想中的如水肌肤,水润美人非你莫属。

“面子”的问题很重要,不仅涉及尊严更影响形象。每一位女性都希望有一副天生丽质的容颜,白皙润滑,让人过目不忘。

食补菜单:芪枣合汤

取黄芪 15~30 克、大枣 10 克、百合 30 克一起下锅炖 30~40 分钟,之后连汤带料一起食用。这三味原料中黄芪性温热、有补气的功能,大枣是补血补气、健脾胃的佳品,百合能够滋阴养肺。三者结合,对气血两虚的病人大有好处,能够缓解乏力、怕冷症状,也能够滋润皮肤。

日常护理

1. 洗脸时水勿过烫,使用适合肌肤类型且无刺激的保湿护肤产品。
2. 日常生活有规律,避免精神压力过大,保证睡眠充足。

丰润朱唇的秘密

柔软潮湿的双唇总能在关键时刻派上用场,挑剔的他可十分在乎哟。

干燥原因:中医理论认为“脾开窍于口,其华在唇。”意思是脾合肉,唇为肌肉组织,口唇的色泽与脾的运化有密切联系,所以健脾是防止嘴唇干裂的关键。西医上称之为口角炎,是由嘴唇组织的特殊性引起的。

食补菜单:

1. 动物肝脏。中医讲究以脏补脏,如吃“鸡内金”。

