

实用小秘方
系列丛书

SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

排毒养颜

PAIDUYANGYAN
XIAOMIFANG

小秘方

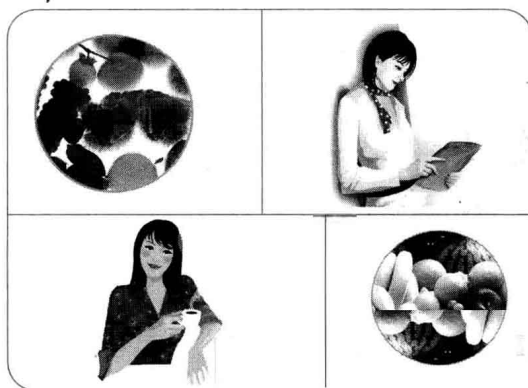
■《养颜美容小秘方》讲解了美容的内养、饮食原则、饮食防治、以及养颜美容的食物营养与健康作用。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

排毒养颜 小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实… II. ①张…②秦… III. 秘方—汇编

IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

排毒养颜小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)

前言 QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

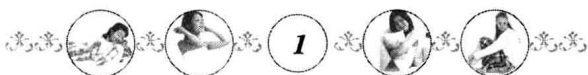
编者



目 录

第一章 生活中的毒素

毒从何来	1
毒的危害	2
排毒解毒与调补美容	3
激活人体排毒系统	4
你今天排毒了没有	7
什么是排毒食谱	8
两天的排毒食谱	8
全面排毒 3 部曲	9
情绪排毒	11
生活排毒	12
爱家排毒	13
春季给身体做个“扫除”	13
“排毒”五问	15
我们身边潜伏的毒素	18
人体内毒素是怎么来的	20
真的有那么毒吗	21
毒究竟从哪里来	21
毒来物一览	23
夏日话排毒	23
欲得长寿,肠中常清	24





排毒养颜小秘方

排毒不畅,损毁容颜	24
排毒不畅,造就肥胖	25
体内“畅通”也要“提速”	25
秋天做好排毒全面准备	26

第二章 排毒与家居

爱家也需排毒	29
春天到家居也需“排毒”	31
三大秘笈给家排毒	33
秘笈一 常规排毒	33
秘笈二 装饰排毒	34
秘笈三 请个“保姆”排毒	35
四招“触媒”为家居排毒	35
排毒完全攻略之居家排毒法	37

第三章 运动与排毒

自身简易运动排毒计划	40
简易排毒小方法	40
简易塑身的清肠养生操	41
居家简易运动美体排毒	42
运动排毒最轻松	44
瑜伽按摩 排毒又美体	45
居家小运动帮你来排毒	48
简易运动轻轻松松来排毒	49
运动排毒六式	50
想排毒,跟我来做肠体操	51



第四章 排毒与饮食

吃杏仁可滑肠通便	53
黑醋三法 排毒一日成	54
十二种天然排毒美容食品	55
黄瓜	56
荔枝	56
木耳	56
蜂蜜	57
胡萝卜	57
苦瓜	57
海带	58
茶叶	58
冬菇	58
绿豆	59
芹菜	59
苹果	59
饮料对付便秘	60
借助饮食来排毒	61
绿茶排毒美颜效果好	64
季节转换时的排毒饮食	65
春天排毒吃点什么菜	65
天然排毒小吃	66
马蹄(荸荠)西米绿豆爽	66
韩式韭菜煎饼	67
食物的自然排毒法	67
五款排毒养颜的蔬菜汁	70
胡萝卜汁	70



排毒养颜小秘方

芹菜汁	70
白菜汁	71
黄瓜汁	71
番茄汁	71
回归自然的排毒餐	72
上班族怎么吃排毒餐	75
轻身排毒佳物	76
消脂佳物	76
排毒佳物	76
吸脂佳物	77
推荐一周饮食排毒疗程	77
巧用水果的排毒方法	79
食盐蜂蜜排毒方法	79
红糖排毒润白你肌肤	80
红糖排毒之缘由	80
细胞有“毒”，我无惧	81
祛斑之横向对比	82

第五章 无毒一身轻

粤港离子水沐足写真	84
感受香熏美肤的魅力	86
柠檬美女 净白排毒法	87
净白柠檬的美容下午茶	87
柠檬好吃又减肥	88
SPA 水疗排毒法	89
药物排毒难道人人需要	90
滥用排毒药损害胃肠道	90



药物排毒 因“毒”而易	93
简便借助药物来排毒	94

第六章 排毒养颜药物

金银花	97
蒲公英	99
紫花地丁	101
鱼腥草	102
鸡血藤	104
垂盆草	106
土茯苓	107
挂金灯	108
马勃	109
诃子	110
马齿苋	112
半枝莲	113
蜀羊泉	114
白花蛇舌草	115
猫爪草	116
枳椇子	117
绿豆	118
何首乌	119
当归	123
白芍药	125
阿胶	128
龙眼肉	131



排毒养颜小秘方

北沙参	132
南沙参	134
珠子参	136
银耳	138
玄精石	139
枸骨叶	141
天冬	142
麦冬	145
石斛	147
玉竹	149
百合	152
蛤蟆油	154
枸杞子	155
女贞子	158
旱莲草	159

第七章 祛湿排毒小秘方

苋菜汁解毒清热消炎止痛	162
车前田螺汤	162
罗汉果泡水保护发声器官	163
鸡蛋去喉中之风	163
慈菇螺蛳汤	163
外用蒜泥拔毒火	164
车前滑石汤	164
猪胆治咽喉诸疾	164
草菇丝瓜肉片汤	165
敷蜘蛛蒜泥治喉痛	166



草菇丝瓜鸡片汤	166
糖渍海带治慢性咽炎	167
土茯苓绿豆老鸭汤	167
橄榄明矾治咽喉疾病	168
小豆节瓜淡菜汤	168
萝卜青果汤治扁桃体炎	169
节瓜豆腐鱼头汤	170
黑木耳治扁桃体炎	170
双豆节瓜田鸡汤	171
生丝瓜汁治咽喉肿痛	172
白瓜黄豆大眼鱼汤	172
酸梅青果清热解毒	173
薤菜车前猪腰汤	173
黄瓜霜清热解毒止咽痛	173
金菇芽菜冬瓜汤	174
西瓜白霜治咽喉炎	175
扁赤小豆黄瓜汤	175
生嚼金针根治蛾喉初起	176
鲜荷西丝消暑汤	176
服猪胆汁预防白喉	177
洋参扁豆冬瓜汤	177
芦根萝卜汤治白喉	178
银芽冬瓜头菜汤	179
癞蛤蟆明矾治白喉	179
西瓜汁治疗口疮	180
茄子末治小儿口疮	180
萝卜藕汁漱口治口腔糜烂	180



排毒养颜小秘方

小麦麸冰片治口腔炎	180
西瓜皮冰片治口腔炎	181
蜂房矾治口腔炎	181
黄瓜霜治口腔炎	181
老丝瓜汤治口臭	182
蛭糖液治小儿鹅口疮	182
芝麻油治小儿鹅口疮	182
鸡蛋油治婴儿“虎口白”	182
芝麻秆清邪热治牙周炎	183
白矾膏治口腔溃疡	183
可可粉治疗口腔溃疡	183
独头蒜煨熟治风虫牙痛	184
垂杨柳根炖瘦肉治牙痛	184
薤菜根醋治龋齿痛	184
花椒浸酒治诸牙痛	184
酒煮黑豆治虚火牙痛	185
桃柳树皮清热治牙痛	185
外用独头蒜清热止痛	185
丝瓜姜汤清热解痛	185
冰糖水治虚火牙痛	186
生地煮鸭蛋治风火牙痛	186
白菜根疙瘩治风火牙痛	186
咸鸭蛋韭菜治各种牙痛	187
红茶水漱服治牙质过敏	187
姜矾粉止牙痛	187
芥菜秆治牙龈肿烂	187
马齿苋清热解毒	188



韭菜根花椒止龋齿痛	188
蜂房灰涂龋止痛	188
胡椒绿豆立止牙痛	188
杏仁头发膏塞龋止痛	189
茄蒂末治走马牙疳	189
石榴叶水治赤眼病	189
鲜葶苈降火疏风	189
菊花龙井茶清热明目	190
猪胆汁治暴发火眼	190
菊杞羊肝汤治老人眼疾	190
胡萝卜汤明目	191
榛仁枸杞汤治眼目昏花	191
鸡肝银耳汤明目美颜	191
鸡肝大米粥补肝益目	192
枸杞酒治肝虚眼疾	192
洗眼良方疗诸眼疾	192
猪肝夜明汤治诸眼疾	193
外用三胆汁治诸眼疾	193
猪眼防止近视加深	193
猪油炒苦瓜理虚清热	194
合欢花蒸猪肝治结膜炎	194
蛋白治结膜炎	194
猪胰葶苈汤治急性结膜炎	194
鲜牛奶治电光性眼炎	195
玄参炖猪肝治虹膜炎	195
食盐人乳液治眼上膜(翼状胬肉)	195
黄瓜汁点眼有良效	196



排毒养颜小秘方

槟榔汤治疗青光眼	196
羊肝粥治小儿疳眼等	196
鳗鲡肝丸补肝明目	197
兔肝治疳眼夜盲	197
螃蟹治倒睫毛	197
青鱼胆粉治目赤障翳(结膜炎)	197
盐洗漱明目坚齿	198
猪肝煮韭菜治雀盲	198
猪肝萝卜汤补肝明目	198
红番薯叶羊肝治夜盲	198
谷精夜明砂蒸鸡肝治夜盲	199
炒野鸡肉补肝明目	199
猪肝菠菜汤治视力减退	199
芜菁菜子治青盲眼障	200
生吃黑豆治白内障	200
治针眼(睑板腺阻塞)速愈法	200
花椒制剂疗沙眼	200
南瓜露治眼球外伤	201
薤菜白糖止鼻血	201
敷大蒜泥治鼻衄	201
茶叶黄柏末治鼻渊	202
柏叶猪鼻汤治鼻渊	202
蜂蜜外治鼻臭	202
青苔塞鼻治鼻窦炎	202
外用蒜液治鼻炎	203
双豆汤治过敏性鼻炎	203
丝瓜藤炖猪肉治鼻炎	203



枯矾粉治鼻息肉	204
川芎炖猪脑治慢性鼻炎	204
芝麻油治鼻炎	204
辛夷花煮鸡蛋治慢性鼻窦炎	204
羊睾粉治慢性鼻窦炎	205
花生米烟熏治鼻窦炎	205
鲜藕节化瘀治鼻息肉	205
猪胆汁调藿香治鼻窦炎	206
蜂房治鼻窦炎等	206
水蛭钻入鼻腔解救方	206
石榴治多种口腔病	206

第八章 清热排毒小秘方

玉竹麦冬炖雪梨	207
小豆茅根竹蔗汤	207
土茯苓眉豆蟾蜍粥	208
黄豆豆腐猪蹄汤	209
蒜子潺菜横膈汤	209
潺菜豆腐鸡什汤	210
金荞麦炖瘦肉	211
海带薏苡仁蛋花汤	212
合掌豆腐煲鱼汤	212
酸笋豆腐鱼尾汤	213
白果枝竹薏苡仁汤	214
白菜牛百叶汤	215
西瓜皮荷叶海蜇汤	216
酸甜二花茶	217



排毒养颜小秘方

薏苡仁合掌猪蹄汤	218
洋参冬瓜排骨汤	219
灯芯葫芦猪肉汤	220
甘草鸡蛋白羹	221
老黄瓜煲排骨汤	221
香花芥菜老鸽汤	222
枯草菊花猪蹄汤	223
葫芦夜香鲫鱼汤	223
虫草北芪炖鹤鹑	224
苦瓜黄豆田鸡汤	225
芽菜节瓜鱼唇汤	226
薤菜粟米粒滚汤	227
雪菜黄豆节瓜汤	228
参淮百合炖猪肺	229
南瓜田鸡汤	229
紫菜蛤肉羹	230
昆布海藻蚝豉羹	230
眉豆节瓜鸡脚汤	231
瑶柱冬瓜炖老鸭	232
雪菜丝瓜咸蛋汤	233
薏苡仁冬瓜田鸡汤	234
蒜子苋菜黄鱼汤	235
雪菜薯仔田鸡汤	235
丝瓜豆腐榨菜汤	236
蔊菜萝卜猪肺汤	237
石花菜鲍鱼汤	237
川贝母炖豆腐	238



银耳杏仁白果羹	239
冬瓜荷叶炖水鸭	239
茯苓参麦炖鱼肚	240
玉竹沙参炖鹧鸪	241
苋菜田鸡粥	241
洋参莲子炖瘦肉	242
阿胶麦冬炖羊肺	243
川贝雪梨炖猪肺	243
南杏萝卜炖猪肺	244
川贝雪梨炖燕窝	245
川贝北杏炖米汤	245

第九章 养颜排毒小秘方

麦皮牛奶粥	246
红颜汤	246
乌发养颜膏	246
荷花荔枝鸭	247
樱桃美容散	247
黄精鲜鱼	248
养血美容汤	248
香菇豆腐	249
养颜抗皱膏	249
猪皮烧花生米	250
樱桃香菇	250
玉兔西兰花	251
莲藕驻颜方	251