

乔琳 著

# 最美中国方

11部汉方典籍养颜精粹

发现汉方魔力，遇见最美的你！

- 不需要打针，不需要战战兢兢，不需要花很多钱，不需要承受药物带来的副作用和手术带来的后遗症！
- 只需一剂中国方！



倾力奉献  
最适合中国女性的  
天然护肤宝典！

携李时珍、张仲景、  
孙思邈、朱丹溪、  
曹雪芹、慈禧诸位  
古代养颜达人

知名美容博主乔琳



乔琳 著

# 最美中国方

11部汉方典籍养颜精粹

## 图书在版编目(CIP)数据

最美中国方: 11 部汉方典籍养颜精粹 / 乔琳著.

— 福州: 福建科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5335-3959-7

I. ①最… II. ①乔… III. ①中医-美容-古代  
IV. ①R275②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211161 号

- 书 名 最美中国方——11 部汉方典籍养颜精粹  
作 者 乔 琳  
出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)  
网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)  
经 销 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
开 本 690 毫米×980 毫米 1/16  
印 张 13.5  
字 数 200 千字  
版 次 2011 年 12 月第 1 版  
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-3959-7  
定 价 29.80 元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 电话: 010-63782836)



## 序

### 做最美的自己，你也可以

在新浪开博客和大家分享美丽秘诀，是我这几年很重视的一项工作。在博客里面，人们会问各种各样的美容问题，我也倾尽自己所知，把自己知道的都拿来和大家分享。我从18岁就开始接触高档化妆品，有长达17年的护肤史，我使用的化妆品不计其数。在博客里我经常会给大家介绍不同种类的化妆品，但是昂贵的价格并不是每个女人都能接受的。

养颜是女人一生的事业，美丽是女人一生的追求。我们可以放弃名牌化妆品，但是不能放弃追求美丽的权利。所以很多时候我会想，有没有那种每个女人都可以方便使用而不必有价格顾虑的美容方法呢？

不记得从什么时候起，汉方美容开始流行。充满东方色彩和中药香气的养颜美容智慧，从遥远的古代延承而来，漫卷全球的中国风也刮到了女人的化妆包里。

无论是草本植物，还是花朵果实，汉方的养颜材料本身就充满了诱惑，它们清新水润，还未开始使用，就已愉悦地沉醉其中。常见的材料、低廉的价格，但效果却丝毫不比名牌化妆品差，汉方美容让我迫不及待地想推荐给那些爱美的女孩子们。

在汉方的世界里，蔬菜水果也是可以拿来美容的宝贝哦。各色豆子的另一个身份是美容好手，红酒好好利用可以让你像徐熙媛一样美丽，

《红楼梦》中上至八十岁的贾母，下至正值妙龄的姑娘们，都并非天生丽质而是保养有方。“吃醋”，我也讲到了，但是我讲的可不是那种让人嫌弃的性格，而是让女人从头美到脚的美容秘方！中医历史上最重量级的“大腕”，诸如“药王”、“医圣”等人，在这本书里会以另一种身份出现——他们也是我着重介绍的美容达人呢！

在这本书里，11部古籍养颜精华传达的是一种身心神合一的生活理念。熟悉的古籍、熟悉的食材，这些比那一堆陌生而不知为何物的化学成分符号，更能带来安全感。汉方是最适合中国女性的养颜方法，而这11部典籍是汉方养颜最可信的来源。

什么是最管用的美容秘方？谁是最可信赖的专家大师？唯有经过千年岁月考验的经典才是我们应该选择的。汉方养颜强调安全无害的由内而外的保养，它的效果或许不会立竿见影，但坚持下去的结果是不会反弹的持久美丽。亲爱的读者们，等到你们像我一样，在35岁的时候，仍然被人夸赞皮肤好好的时候，心里也会像我一样美得冒泡泡。哦，这就是长久坚持的最好见证！

现在我要做的是，把这11部经典养颜精华介绍给大家，让大家直接与大师对话，让我们一起感悟古代美容达人们的亲身传授。我期待，每一个女人都不要人云亦云地跟风；我期待，大家在变美的时候，也能发出自己的声音。不一定成为超级大美女，但我们可以成为最美的自己！

那么，让我们一起在阅读中开始汉方养颜之旅吧！

# 目录

## 第一章

《黄帝内经》：内在养护，缔造外在的美丽

花开有期，顺应周期养颜最省心 / 003

金木水火土，美人各有所养 / 005

精气神，养生养颜之根本 / 010

养于脏腑内，美于容颜外 / 015

气血运行时刻表，美人作息表 / 019

善用七情六欲，时光真的可以倒流 / 024

好气场，让女人大美无言 / 026

## 第二章

《丹溪心法》：调养气血情志，让美丽随心所欲

桃红四物汤，活血靓颜的至宝 / 031

红酒圣品，让你红颜永驻 / 033

吃出来的好脾气，养出来的暖美人 / 035

像猫咪一样爱睡，才能像赫本一样美丽 / 037

善待欲火，精气充盈容颜俏 / 040

### 第三章

《本草纲目》：养护脏腑，留住不老容颜

粥是第一补人之物 / 045

莲子心去心火，天天都是最美的新娘 / 048

养好肝脏的五件事 / 050

脾胃保健操，后天美人养成术 / 053

滋阴润肺，养出女人好气色 / 056

何首乌益肾固精，鹤发童颜的秘密 / 058

### 第四章

《伤寒杂病论》：寒暖温度，女人美丽要注意

寒暑交替，养颜要顺应 / 063

冷暖温度，聪明女人最关注 / 067

祛痘，先让身体暖起来 / 072

做两道靓汤，美味中告别熊猫眼 / 075

“群方之首”桂枝汤，每个女人的护花使者 / 077

### 第五章

《食疗本草》：四季变换，养颜方式各不同

饮食随季节，女人花常开 / 081

春天保湿，让肌肤如三月桃花 / 083

夏天喝汤品茶,水美人自有风情万种 / 086

应季水果,让容颜绝无“多事之秋” / 090

冬天,暖暖就很美 / 092

## 第六章

《千金方》:特殊阶段,女人要了解自己

青春期,澡豆帮你除痘痘 / 099

孕妈妈,爱宝宝更别忘了爱自己 / 101

哺乳期,产后温补且防寒 / 103

更年期,均衡营养绽放“第三春” / 106

经期,补气疏肝还无恙心情 / 109

睡眠,卧如弓形做月亮女神 / 112

## 第七章

《本草拾遗》:排出毒素,做素肌美人

无“毒”女人,从骨子里散发美 / 117

六招排肠毒,健康美丽不请自来 / 120

沙浴疗法:“吸”出身上寒湿之毒 / 123

五味消毒饮,脸上痘痘一扫光 / 125

茶为万病之药,润肠排毒不可少 / 127

## 第八章

《神农本草经》：缤纷本草，养颜各有妙处

黄色柠檬，时尚女孩的美白潮流 / 133

紫色食物，神秘的美颜魔法棒 / 136

白色山药，体重调节大师 / 139

绿色芹菜，林青霞的护颜秘密 / 142

红色枸杞，明眸抗衰就靠“东方神草” / 144

各色豆子，美容个个好身手 / 147

各色莲藕，益气养血是佳品 / 150

## 第九章

《红楼梦》：红楼美女的不老传说

埃及艳后“茉莉”裙下，英雄难过美人关 / 155

蔷薇硝，成就水嫩嫩的红楼美女 / 156

玫瑰露，让你心中一畅、头目清凉 / 158

茯苓，《红楼梦》中的养生主宝 / 160

火腿炖肘子，让凤辣子粉面含春 / 162

杏仁茶和枣泥山药糕，供养贾母老而不衰 / 164

桂圆汤，让宝玉起死回生、面若桃花 / 166

## 第十章

《太平圣惠方》:宫廷养颜,你也可以试试

清洁皮肤,宫廷妙方最彻底 / 171

唐朝“美容大王”的美白二方 / 174

烫蛋疗法:最天然、最安全的千年美容方 / 176

通血美白法,美丽从清透开始 / 178

阿胶核桃,滋养塑造“不一斑”的美丽 / 183

浓情香油,柔顺秀发丝丝顺滑 / 184

## 第十一章

《御香缥缈录》:像慈禧一样,做“职场”俏佳人

慈禧独爱玉容散,一辈子肤如少女 / 189

玉器,按摩出柔滑肌肤 / 191

醋,吃得对能让女人从头美到脚 / 193

珍珠,妙用打造绝代佳人 / 195

绿茶,驻颜有术保护肌肤 / 198

银耳,让你永远都是二八佳人 / 200

慈禧善减压,每日容光焕发 / 202



## 第一章

### 《黄帝内经》：内在养护，缔造外在的美丽

身为炎黄子孙，哪个不知道黄帝的大名？！就算没看过，也总听说过有本医书叫《黄帝内经》。对于爱美的女孩子们来说，你们要知道的是，老祖宗留下的这本经典可不是只跟病人有关哦，它跟我们的美丽也密切相关！没错，《黄帝内经》不仅是中医药学理论的源头，也是中医美容学的理论基础呢！它提出的阴阳五行、经络学说等医学理念和美容理念是我们这本书中所讲到的所有汉方典籍的理论源头。强调内在养护的汉方养颜之旅就从阅读《黄帝内经》开始吧！



## 花开有期，顺应周期养颜最省心

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。

——《黄帝内经》

花开有期，月圆有时，人的生命也有成长周期，让身体顺应生命周期变化，才能得到最好的发展。《黄帝内经》里说的“男八女七”就是这个意思。

男八女七，说的就是男人以8为生命周期，女人以7为生命周期。这也是为什么青春期的时候，男孩比女孩发育得晚，而成熟之后，女人又比男人老得快的原因。

因此，爱美的女孩子注意了，女子的身体状况是每7年发生一次大

的变化，所以可以根据不同年龄的身体变化调养身体，让身体按照自然规律更好地生长变化。

女子7岁时，肾气旺盛，开始更换牙齿，头发生长加快，这个时候要注意补充成长所需要的各种营养，避免营养不良。14岁时，任脉通，太冲脉盛，开始有月经，能怀孕生育，身体开始发育，女性特征开始明显，要注意青春期的保养。21岁时，肾气平衡，发育基本完成。28岁时，筋骨最强健，头发长到最佳状态，身体状况达到顶峰，各项功能都最旺盛，气血非常充足。因此，在这个时候生育不仅能生出健康的宝宝，而且对女人自身的健康也不会有太大影响。28岁后，女人身体开始走下坡路了，尤其是到35岁之后，会出现阳明经气衰落的情况。这里说的阳明脉实际上就是足阳明胃经，它是和消化功能密切相关的经脉。我们知道，脾胃是气血生化之源，是人体的后天之本，而即便人的先天能力再好，也要靠后天脾胃的营养供给来滋养。因此，阳明脉一衰弱，人的气血供给就会不足，从而出现两大问题，即“面始焦”和“发始堕”，衰老就在面部明显表现出来。这告诉我们，从28岁开始，女人们就应该格外注意保养了。42岁时，三条阳脉都开始衰落，面色枯槁，头发白了。49岁时，任脉虚，太冲脉经气衰少，进入更年期。

那么，如何延缓衰老呢？等到衰老的时候再去保养，那肯定是来不及的。女人养颜，最关键的就是要养血，气血充足的女人衰老就来得慢一些。比如平时多吃些大枣、阿胶等食物，并注意充足的睡眠与适量运动。国学大师南怀瑾老先生在讲《小言〈黄帝内经〉与生命科学》时说，道家学说认为如果能随时让自己处于清净圆明，就能返老还童，长生不老。由此可见，年龄的增长和容颜的衰老并不可怕，只要平时注意根据各个阶段的身体状态保养，青春就能永驻。

## 金木水火土，美人各有所养

五行者，金木水火土也。更贵更贱，以知生死，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。

——《黄帝内经》

五行是一个具有普遍意义的理论。当然也适用于各位美女们关注的美容领域，了解了自身的五行属性才能对应地采取保养措施，所以，我就和大家一起先来学学五行都有啥特点吧！

金具有顺从与刚强并重的特性，故具有清洁、肃降、收敛等作用的事物均归属于金。

木具有枝干曲直、向上向外舒展的特性，故具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物均归属于木。

水具有滋润和向下的特性，故具有寒凉、滋润、向下运行的事物均归属于水。

火具有温热、上升的特性，故具有温热、升腾作用的事物均归属于火。

土具有种植和收获农作物的作用，故有生化、承载、受纳作用的事物均归属于土。

世界上的任何事物都可以用五行来解释，人体当然也不例外。《黄

《内经》中透出的一个意思就是，人体的五脏是与大自然的五行相对应的，即“心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水”。与此同时，五脏又与五腑（小肠、胆、胃、大肠、膀胱）、五体（脉、筋、肉、皮毛、骨）分别对应相配。

这样说来，一个人的身体器官、容貌、情绪、健康甚至身材都会受到自己所属的五行的影响，因此，要掌握自己的美容方向标，可以通过平衡五行来实现。著名易学专家、国学应用大师张其成在其《五行识人》中提出了可以根据人的相貌找出人的五行属性。只要找到自己的五行，就可以节省买化妆品的钱和力气，并且取得事半功倍的效果。

### 五行属金，美丽重点在保湿

五行属金的人大多椭圆脸，颧骨较宽，眼睛大而明亮，肤色发黑，秀发像小孩般纤细，个子中等。这种人有领导气质，是最有原则的人，对己对人均要求颇高，性格常刚健、自强不息，处在种种压力下时容易沮丧。

从美容的角度来看，五行属金的人容易皮肤干燥、粗糙，故在平时要注意保湿。一定要维持住皮肤表面的湿润感，否则时间久了就不容易恢复了。保湿的方法并不复杂，润肤水和补水保湿的面霜就可以，此外还可以根据情况，每周以蒸汽蒸脸 1~2 次。在这里我给大家特别推荐葡萄籽油、橄榄油及月见草油，因为这些优质植物脂质可以形成保水屏障，而且容易为肌肤所吸收哦。

五行属金的人应加强肺部功能，因为在五行里肺属金，保养方法为练瑜伽及多吃新鲜蔬菜和海鲜。除此之外，适当吃白色的食物，如杏仁、牛奶、豆浆等，都能为美丽加分。



## 五行属木，美丽重点在清洁

一般来讲，五行属木的人，身形长、窄，额头又宽又高，眼神友善，鼻较长，眉毛细。这种人是公关型的人才，精力充沛，喜欢挑战，上进心强，善于人际沟通。但是，因为冲劲和挑战行为，容易造成胃溃疡、头痛、高血压、经前期综合征及胆结石等，还易发火和抑郁，患心理方面的疾病。

五行属木的人皮肤比较容易出油，因此护肤重点是清洁。我建议大家每日早晚用弱酸性泡沫型洁面乳将面部的皮脂清洁干净，尤其是额头与鼻翼两侧的部位。除此之外，用保湿霜可使肤质更加健康，夜间使用黏度较低的保湿液调理修护皮肤，白天要加强防晒隔离，这样便可逐步改善油水不均的状况。

大家要知道木和精力旺盛、生长有关，因此木属性的人要尽量寻求发展空间，就像树木要枝繁叶茂一样。如果压抑了这种天性，就容易产生愤怒的情绪，时间久了可能会出现心理疾病。对此，多进行健身操或跑步等有规律的运动，多听听音乐，多与人交流，对避免心理疾病的发生是很有帮助的哦。此外，还要记得多吃绿色蔬菜，并且尽量远离酒与油腻食物。

## 五行属水，美丽重点在抗衰

接下来说说五行属水的人，这类人一般圆脸，颧骨饱满，五官柔和，耳朵大，有一双温和的眼睛，肤色深，体瘦，身材苗条。这种人是高参型的人才。性格柔弱，知识面广，不外露，聪慧，兼具艺术气息，