

专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰老秘笈 II



「本草纲目」和「黄帝内经」 中的体质养颜经

美女珍藏版

张小暖·著

女人懂得养颜和不懂养颜，这不是一个问题，而是两个世界。

在我们精密的身体仪器里，同样的零件，同样的年龄，
会按照不同的体质被划分到不同的养生班级。

翻开本书，开始你的满分之旅吧。

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈 II

「本草纲目」和「黄帝内经」 中的体质养颜经

张小暖·著

美女珍藏版

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》和《黄帝内经》中的体质养颜经 / 张小暖
著. — 武汉: 武汉出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5430-4961-1

I. ①本… II. ①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. ①R281.3
②R221③TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078777 号

书 名: 《本草纲目》和《黄帝内经》中的体质养颜经

著 者: 张小暖

责任编辑: 王圆圆

特约编辑: 陈驰宇

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

http: //www.whcbs.com

E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 213 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

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。

✿ 头发干枯没有光泽

贫血低钾
气血不顺

✿ 病症概述

头发干枯是指头发失去水分和油脂的滋润，而导致头发干枯易折断，发尾出现分叉现象。长期睡眠不足和疲劳过度，吸烟过多，某些疾病的伤害，如贫血、低钾等均会造成头发干枯。

✿ 病理病因

头发的生长有赖于精血的滋养，发为血之余，又为肾之外华，心主血、肾藏精，因此头发的润泽与否，和心肾功能有着非常密切的关系，要保持头发的光亮、柔顺，关键是要保持人体脏腑气血充沛，经络通畅。

精确取穴 ▼



百会穴

位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

风池穴

位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平。

按摩步骤 ▼



Step 1

按摩穴位：百会
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★★



Step 2

按摩穴位：风池
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



脸上出现黑斑

内分泌失调
肝脏代谢功能差

精确取穴 ▼

承泣穴

面部，瞳孔直下，眼球与眼眶下缘之间。



四白穴

面部，双眼平视时，瞳孔正中央下约2厘米处。

按摩步骤 ▼



Step

1



按摩穴位：承泣
按摩手法：指压
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step

2



按摩穴位：四白
按摩手法：指压
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★

❁ 病症概述

黑斑又称蝴蝶斑，多见于中青年女性，是脸部色素沉着性皮肤病。主要为黄褐色或深褐色斑点，常对称于颜面颧部及颊部呈蝴蝶形，也可扩散至前额、鼻、口或颊部。

❁ 病理病因

妊娠期或是长期服用避孕药的女性，由于体内雌性激素分泌增多，刺激皮肤黑色素细胞，致使黑色素增加。

肝脏代谢功能较差的患者，因为内分泌障碍，也会形成黑色素沉淀。

有些食品含汞、含铜、含银等重金属，多食会形成黑斑。



黑眼圈深重

眼部皮肤衰老
疲劳或气血不足

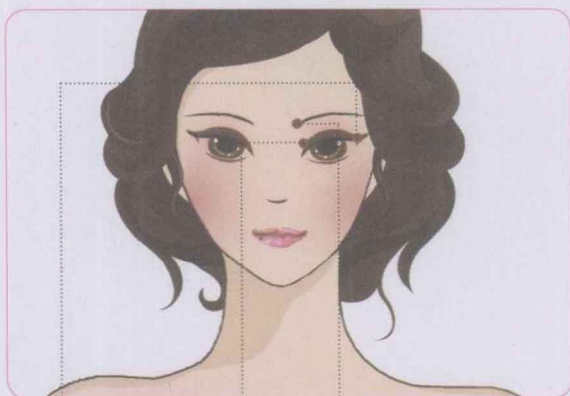
病症概述

黑眼圈是由于经常熬夜，情绪不稳定，眼部及眼周围皮肤疲劳过度或衰老，静脉血管血流速度过于缓慢，造成眼部皮肤红血球细胞供氧不足，静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，逐渐形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流，造成眼部色素沉着。

病理病因

眼周血液循环不良引起了眼周淤血，加上眼周肌肤特别薄，容易透出淤血阴影。长期睡眠不足，过度疲劳，肝胆疾病，气血不足，内分泌紊乱，局部静脉曲张，外伤等都可能导导致黑眼圈形成或加重。

精确取穴



瞳子髎

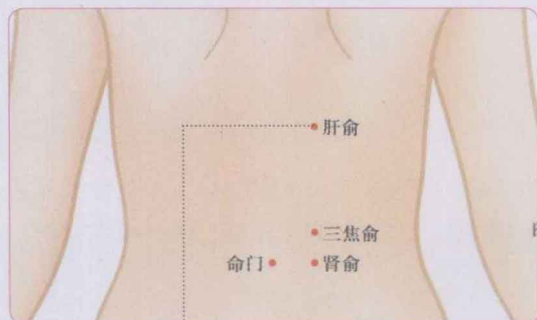
位于面部，眼睛外侧1厘米处。

睛明

位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。

攒竹

在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。



肝俞

位于背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

按摩步骤



Step 1

按摩穴位：瞳子髎
按摩手法：指压
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step 2

按摩穴位：睛明
按摩手法：指压
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step 3

按摩穴位：攒竹
按摩手法：指压
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step 4

按摩穴位：肝俞
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



不正常脱发

营养不良，精神压力过大，易脱发



精确取穴 ▼



头部

风池穴

位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平。

按摩步骤 ▼

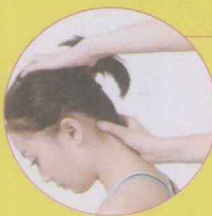


Step

1



按摩穴位：头部
按摩手法：抓捏
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step

2



按摩穴位：风池
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★

* 病症概述

此症状的患者脱发区域的头皮光滑发亮，没有发炎性发红、鳞屑及斑痕。大多数的患者，仅有一块或数块的脱发区域，也有少数严重患者，在脱发区域逐渐扩大，甚至头发全部脱落，称为“全秃”。

* 病理病因

中医认为本病多由血虚受风，风盛血燥，发失所养所致，并与情感所伤有关。正常人一天落发50根~100根左右，如果因为压力、生活习惯所致每日落发超过100根，就要调整，连续2~3个月都这样，就有秃头的征兆。



眼袋突出

情绪消极
脂肪堆积

病症概述

一般来讲，成年人，尤其是女性，在25~30岁之间就会长出眼袋。这多半是脂肪堆积的结果。

病理病因

中老年人，上、下眼睑部组织膨大突出，眼睛四周的肌肉逐渐松弛、老化，使得肌肉衰弱无力、缺乏弹性，造成眼皮组织松垮形成眼袋。除了年纪以外，心理压力过大、生活苦恼、思绪紊乱、极度悲伤、倦怠等使身体机能衰减，也会形成眼袋。另外睡前喝水，第二天也容易造成眼部浮肿。

精确取穴 ▼



按摩步骤 ▼



Step 1

按摩穴位：攒竹
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



Step 2

按摩穴位：承泣
按摩手法：按揉
按摩时间：1分钟
按摩力度：★★



气虚质

抵抗力差
身体羸弱



足三里穴

外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指，当胫骨前肌上。

说话没劲，经常疲乏无力；
体温偏低，一般都在 36.5°C 以下；

剧烈运动过后，浑身乏力，
不太爱好运动与锻炼；

经常出虚汗，夜晚容易盗汗，呼吸比较短促；

性格趋于内向，情绪不稳定，胆子较小，比较安分守己，少有侵占的意图；

抵抗力比较差，容易感冒，感染病原体后抗病能力弱且难以痊愈。

适宜体质 | 气虚无力型 ▼

参芪玉米排骨汤



* 做法

玉米适量，排骨半斤，党参、黄芪各3钱。将玉米切成小块，排骨斩块入沸水余烫，然后将所有食材放入锅中，大火煮开后转小火炖40分钟，加盐调味即成。

* 体质食疗

党参、黄芪都具有很好的补气功效，玉米可刺激肠胃蠕动，促进消化。此药膳不但汤汁香甜，还能补气活血，对女性来说还能起到一定的丰胸作用。



血瘀质

痛经一族
伤口难愈



标准痛经一族的女孩子们，十有八九是属于血瘀质的。

- ① 黑眼圈呈现青紫色
- ② 容易淤青或长出黑斑
- ③ 脚上出现静脉曲张
- ④ 舌头有青紫色斑点
- ⑤ 突然出现生理痛、经血量变多

血液在此类人体内流动太慢，伤口不容易好或容易长斑，可以通过运动或半身浴促进血液运行畅通。

适宜体质 | 血瘀气滞型 ▼

当归田七乌鸡汤

* 做法

乌鸡半斤，当归4钱，田七2钱。
将乌鸡斩块，入沸水余烫5分钟，取出过冷水。把所有材料放入砂锅中，加水，慢火炖煮3小时，加盐、酱油等调味即可。

* 体质食疗

当归可活血补血。田七可散瘀消肿、活血行气、止血止痛。此道药膳对血瘀气滞、跌打瘀痛、风湿骨痛、月经不调、产后失血等均有很好的疗效。





痰湿质

阴阳失调
易于肥胖

痰湿体质是非常常见的一种体质类型。

痰湿体质即人体脏腑易阴阳失调，气血津液运行失调，易形成痰湿时，便可以认为这种体质状态为痰湿体质。多见于肥胖的人，他们更容易疲倦，喜食肥甘厚味的食物，并且食量大。食疗上首重戒除肥甘厚味，戒酒，且最忌暴饮暴食和进食速度过快。应常吃味淡性温平的食品，多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化淤祛痰的食物，更应多食。



天枢穴

腹中部，平脐中，距脐中2寸处即是。

适宜体质 | 痰湿困脾型 ▼

冬瓜薏仁鸭

* 做法

鸭肉1斤，薏仁、枸杞各4钱，冬瓜适量。鸭肉切块后入油锅加调料翻炒，然后放入米酒和高汤，煮开后放入薏仁，大火煮1小时，再放入冬瓜，转小火煮熟后即可。

* 体质食疗

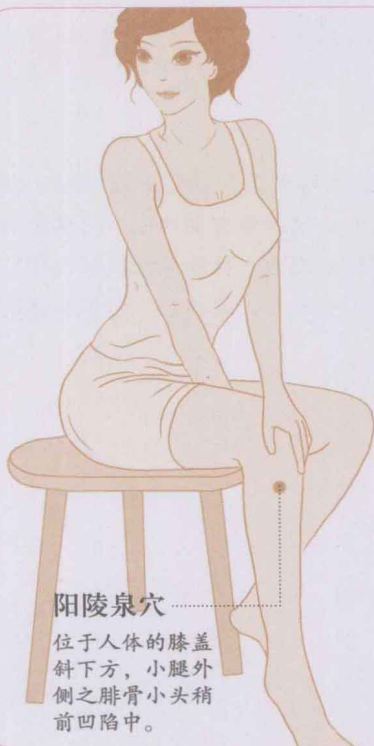
鸭肉味甘性寒，可滋阴补虚、利水消肿；冬瓜主治小腹水肿、利小便；薏仁还可健脾渗湿，除痹止泻。此药膳不但对痰湿者有很好的疗效，而且非常适合女性美容。





阴虚质

体质干燥
性情急躁



阳陵泉穴

位于人体的膝盖斜下方，小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中。

怕热，经常手心脚心发热、出汗，突然遇冷遇热都容易脸红；

体温在36℃与37℃之间浮动，变动较大；

皮肤颇为干燥，容易口渴，推测得知口舌也是容易干燥的，大便也容易干结；

或多或少的缺水表现，还容易失眠，因为阴涵不住阳，所以睡眠比较轻，失眠日久，人就容易疲乏无力；

好动，性格开朗外向；

性情则显得急躁；易患干燥综合症、咳嗽、便秘、甲亢等疾病。

适宜体质 | 阴虚内热型 ▼

玉竹煮猪心



✿ 做法

猪心500克，玉竹20克。先将猪心与生姜、花椒等香料同煮至六分熟，然后将猪心、玉竹放入卤汁锅内，用文火煮熟捞出，将猪心切片，与玉竹一起放入碗内，然后以卤汁勾芡淋上即可。

✿ 体质食疗

玉竹根茎味甘性平，具有养阴、润燥、除烦、止渴等功效。此药膳可调治内热阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热等阴虚之症，对治疗冠心病也有不错的帮助。



特禀质

极易过敏
抑郁性情

特禀体质是最不太愉快的体质，属于过敏体质。

这种体质的人容易起荨麻疹，甚至有的人一接触花粉或者闻到油漆味就哮喘、打喷嚏、流清涕，皮肤一抓就出现划痕。



尺泽穴

肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处即是。

适宜体质 | 血虚风燥型 ▼

参归猪心汤



❖ 做法

鲜猪心1个，党参、当归各3钱。
将猪心剖开，洗去血块。然后把党参、当归放入猪心内，用竹签固定。在猪心上铺葱、姜、蒜等调料，放入锅中，隔水炖熟，加盐调味即成。

❖ 体质食疗

猪心主治惊悸失眠，当归可补血活血。此药膳对血虚萎黄、晕眩惊悸、肠燥便秘、风湿痹症等均有很好的疗效，对脑力劳心者尤其适合。



湿热质

缺乏耐性
急躁易怒

火气大，缺乏耐心，心里藏不住话，遇事急躁，还爱发怒；
湿热体质者的脸部和鼻尖经常油光发亮，脸上油一多，粉刺、疮疖自然就容易滋生了；容易口臭，口中容易散发出异味；
排泄不通畅，大便黏滞，小便发黄，容易患疮疖、黄疸等病。

承光穴

人体的头部，当前发
际正中直上2.5寸，
旁开1.5寸即是。



适宜体质 | 湿热内蕴型 ▼

鱼腥草乌鸡汤

* 做法

乌鸡半只，干鱼腥草6钱，
红枣数颗。将乌鸡入沸水余烫，
除去血水，然后加清水1升入锅
煮沸，随即加入鱼腥草、红枣，
再煮沸后转小火煲两个小时，加
盐调味即成。

* 体质食疗

鱼腥草味辛性寒，可清热
解毒，消肿利湿，还能帮助肠胃
消化，健脾消食。加入乌鸡可以
平衡鱼腥草的寒性，如湿热较重
者，可用鸭肉代替乌鸡。





气郁质

多愁善感
心思细腻



解溪穴

足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间即是。

容易心慌和失眠，食欲不振，常年闷闷不乐，爱生气，体温普遍较低，在36℃上下。体型偏瘦就是自然而然的事情了。

适宜体质 | 气郁抑郁型 ▼

玫瑰枸杞养颜羹



❁ 做法

鲜玫瑰花瓣20克，玫瑰露酒2两，醪糟1碗，枸杞、杏仁、葡萄干各2钱，白糖、醋、太白粉适量。将花瓣洗净切丝，锅中加水烧开，放入糖、醋、醪糟、枸杞、杏仁、葡萄干，倒入玫瑰露酒，煮沸转小火，用太白粉勾芡，搅拌均匀，再洒上玫瑰花丝。

❁ 体质食疗

玫瑰花具有疏肝理气、活血化瘀之功效，无论是玫瑰花还是玫瑰露酒，对气郁者都有很好的食疗作用。除此之外，此药膳还是一道上佳的美容养颜之品。



阳虚质

怕冷易寒
需要温暖

阳虚体质的人一般最难熬的就是秋冬两季，到了秋冬这两个敏感季节，尤其要注意腰部和下肢保暖。

“怕冷”是阳虚体质人最常见的特征。春夏两季比较好过，夏季暑热多汗，也易导致阳气外泄，使阳气虚于内，要尽量避免大量的运动，因为出汗过多也会伤到阳气，但也不能口渴就贪凉。在阳光充足的情况下适当进行户外活动是个不错的选择。



适宜体质 | 阳虚外寒型 ▼

姜归羊肉汤



做法

羊肉500克，当归15克，姜1块。
将羊肉入沸水氽烫，姜洗净后拍裂，
然后将羊肉、姜、当归放入砂锅中加
清水炖煮，煮沸后转小火炖40分钟，
加盐、米酒调味即成。

体质食疗

当归、生姜、羊肉都是补阳圣品，这道药膳尤其适合在秋冬季节吃，可以补血温中、驱寒保暖，同时此药膳对于产后恢复也有很好的帮助。

穴位按摩常见4大手法



按法：这是最常用的按摩手法，动作简单易学。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指按法	手指	以大拇指指腹在穴位或局部做定点穴位按压。	全身。
掌按法	手掌	利用手掌根部、手指合并或双手交叉重叠的方式，针对定点穴位进行自上向下的按摩。	面积较大且平坦的部位，如腰背及腹部。
肘压法	手肘	将手肘弯曲，利用肘端针对定点穴位施力按压。	由于较刺激，适用于体型较胖、感觉神经较迟钝者及肌肉丰厚的部位，如臀部和腿部。



摩法：这是按摩手法中最轻柔的一种，力道仅仅限于皮肤及皮下。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指摩法	手指	利用食指、中指和无名指等指腹进行轻揉按摩。	胸部和腹部。
掌摩法	手掌	利用手掌掌面或根部进行轻揉按摩。	脸部、胸部和腿部。



推法：针对局部范围的手法，覆盖面较广。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
指推法	手指	用大拇指指腹及侧面在穴位或局部做直线推进，其余四指辅助，每次按摩可进行4~5次。	范围小的酸痛部位，如肩膀、腰及四肢。
掌推法	手掌	利用手掌根部或手指按摩。面积较大或要加强效果时，可用双手交叉重叠的方式推压。	面积较大的部位，如腰背和胸腹部。
肘推法	手肘	将手肘弯曲，并利用肘端施力推进。	由于较刺激，适用体型较胖及肌肉丰厚之处，如臀部和腿部。



捏拿法：以大拇指和其余手指的指端，像是要抓起东西的样子，稍用力提起肌肉，这是拿法；而捏法是用拇指和食指把皮肤和肌肉捏起来。

按摩法	使用部位	说明	适用部位
捏拿法	手指	用大拇指、食指和中指的力量，在特定部位及穴位上，以捏掐及提拿的方式施力。力道要柔和，由轻而重再由重而轻。	常用在颈部和肩部及四肢部位的按摩。