

A close-up photograph of a woman's face and hair, partially obscured by a large white circular graphic. The woman has dark hair styled in an updo with a hairpin. Her eyes are looking towards the camera. The background is a soft, light color. Overlaid on the image are intricate, stylized floral patterns in pink and white. The pink patterns are more vibrant and detailed, while the white patterns are simpler and more delicate. The overall aesthetic is elegant and feminine.

自己是最好的美容师

王超凡 著

人人都有美丽的权利

养颜，不仅是一种幸福生活的方式

还是女人一生中最大的事业

如何养颜？如何把美丽进行到底？

八代中医世家传人的超凡驻颜之道

助你把美丽的权利牢牢掌握在自己手中

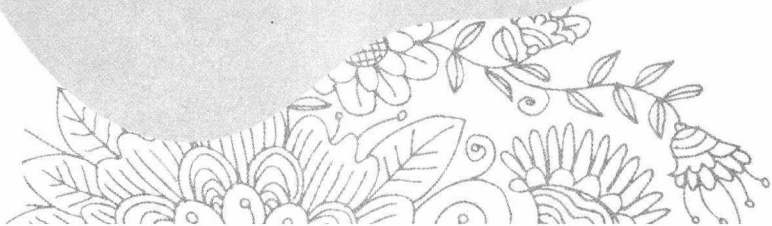
凤凰卫视
FENGHONG



自己是最好的 美容师

一个八代中医世家的养生驻颜方

王超凡 著



图书在版编目(CIP)数据

自己是最好的美容师——一个八代中医世家的养生驻颜方/
王超凡著. —南京: 江苏人民出版社, 2011.4

ISBN 978-7-214-06923-8

I. ①自… II. ①王… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045838号

- 书 名 自己是最好的美容师——一个八代中医世家的养生驻颜方
著 者 王超凡
责任编辑 陈中南
文字编辑 李 玫
插 图 炫木马时尚工作室
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京同文印刷有限责任公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14
字 数 130千字
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06923-8
定 价 28.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

❧ 序 言 ❧

以内养外，青春不老

据科学家研究，人类的潜在寿命是120岁，还有人推测说是160岁。那么，请你想一想，如果我们能活到120岁，那我们的青年期应该到多少岁为止？我想，至少应该到50岁吧！但现实中，很多人在35岁左右就出现了皮肤松弛、暗淡、脱发、白发等衰老问题，不少女性的更年期也提前到来。

人人都有不老的权利，但为什么衰老来得那么快？为什么延缓衰老那么难？我认为，除了遗传、外在环境以及内在不良情绪等因素的影响外，还因为很多人重视外在的保养，却没真正意识到“抗衰老驻颜，首先得从强壮五脏开始”这个基本道理。

中医讲，五脏是身体的根本，五脏好身体才是真的好。五脏对应着我们的四肢、五官、六腑、百骸，如果五脏有问题了，必然会反映在我们的体表。

比如：心，其华在面，在窍为舌；肺，在体合皮，其华在毛，在窍为鼻；脾，在体合肌肉而主四肢，在窍为口，其华在唇；肝，在体合筋，其华在爪，在窍为目；肾，在体为骨，主骨生髓，其华在发，在窍为耳及二阴。

所以滋养好我们的五脏，让它们动力十足，不出问题，我们的肌肤就会光滑，眼睛就会明亮，嘴唇就能红润，身体自然强壮有力。这就是我一直强调的“欲养颜，需先养五脏”的道理。

我出身于中医世家，到我这一代已是第八代。我的爷爷王瑞麟、父亲王旭都是国家中医药管理局授予的“全国名老中医”。自我小时候记事起，家里的学习氛围就非常浓厚，我的父亲和爷爷传授了我很多中医知识和中医文化，我非常感激他们。在这本书里，我要告诉大家的是，美容是女性一生的事业，要完成这个事业，要靠以内养外的智慧和方法。而书里所介绍的内容，可助你实现这个目标。这本书不仅是我一个人的行医经验总结，还是从我们家八代中医的行医经验里提炼出来的，而且都是我推荐给成百上千位患者朋友使用过的，其中一些方子我自己也在亲自使用，效果都不错。

这本书倾注了我大量的心血。我写出来后，拿给我的爷爷和父亲过目，他们都说，这本书很像我，很有“不讲理”的性格，不论中医、西医，只要科学、安全、有效，就毫不犹豫地

与大家分享。

中国有个成语叫“超凡脱俗”，很多人认为它是摆脱世俗、与众不同的意思，而我认为，超凡脱俗说的不只是外在的变化，更重要的是内在的改变，是一种健康、阳光的感觉，是一种由内到外的年轻和愉悦。

我希望，每一个阅读过这本书的人都能从此变得健康、美丽、自信。

王超凡

2011年3月9日

目 录

序 言 以内养外，青春不老

第1章 让衰老来得更慢一些

保养容颜从保养五脏开始002

调理五脏，不可不知六腑005

化妆品使用不当，就是“饮鸩止渴”008

如何使用我介绍给你的驻颜方010

第2章 让美丽从头开始

赶走体内寒气，为你的美丽保驾护航014

好好补血，积聚女人美丽的本钱018



- 如何打造白里透红的“桃花脸”023
- 面部生皱纹，请用超凡祛皱膏029
- 颈纹：你最应该关注的美容盲区031
- 慈禧太后都在用的珍珠粉面膜034
- 干洗脸：不花一分钱的超凡驻颜术036
- 勤做按摩，变小脸美女038
- 轻轻松松，战“痘”成功041
- 冬青膏方，专门针对非青春期青春痘043
- 蛋清法，祛除鼻上的“死火山”045
- 不加“斑”的女人更健康047
- 樱桃仁做面膜，让雀斑悄然“飞”走049
- 拥有梦幻红唇的护理“三部曲”051
- 贴肚脐，让口腔溃疡不再反复发作056
- 打造完美秀发，超凡“五步护发法”058
- 如何让自己的眼睛看起来黑亮067
- 献给疲劳双眸的菊枸茶070
- “金鱼眼”救护大法072
- 与“熊猫眼”大作战075
- 别让眼袋暴露你的芳龄078
- 眉毛稀少，生姜助君生“美眉”081



第3章 塑身护肤自有方

- 打通带脉，瘦出性感臀部迷人腰084
- 去“肠油”，告别水桶腰087
- 粗盐浴，洗出娇嫩肌肤090
- 别让多汗伤了伊人的心092
- 皮肤有疤，超凡淡化095
- 找回淑女形象的“止痒酊”097
- 排除毒素，还你冰肌雪肤098
- 一招瑜伽，练就纤纤玉臂102
- 拒绝下垂，做女人“挺”好105
- 中西合璧，完美提臀108
- 小步法大智慧，健康美丽走出来111
- 四腺强体法117

第4章 千金难买的“养颜丹”

- 清肺热，远离酒糟鼻124
- 养好皮肤，从管理自己的脾胃开始127
- 脾虚腹泻，把气好好补一补137
- 心烦头痛，就用清肝镇静方139
- 做个丁香般的女人141
- 常喝六款养颜茶，日子越过越滋润143



- 瑜伽助眠法：美人是睡出来的152
- 宁心安神，人不憔悴154
- 超凡“五叶枕”，夏日炎炎好睡眠156
- 清心玫瑰粥，让你天天好心情158
- 补肾养血，保养卵巢的康庄大道160
- 不上火、不便秘的生活162
- 当纤纤玉手不听使唤164
- 办公室超凡健身操167
- 玫瑰腹式呼吸法：解除大脑疲劳173

第5章

身有难言之隐，怎会美丽如初

- 益母草煮蛋：缓解痛经的经典方178
- 月经不调，难以言说的痛182
- 白带过多，就用“四味止带宁”184
- 美人也怕生痔疮：“马硝煎”调痔法186
- 缓解宫寒，还女人一生温暖190
- 闯过更年期这一关，做个出色女人193



第6章 美丽不是女人的专利

男人也要重视“面子工程”196

腰痛不是肾虚，艾叶热敷最安全199

适合女人的天然面膜也适合男人201

男人想不老，减压是关键203

如何做个精力充沛的男人206

后 记 209



让衰老来得更慢一些

- 保养容颜从保养五脏开始
- 调理五脏，不可不知六腑
- 化妆品使用不当，就是“饮鸩止渴”
- 如何使用我介绍给你的驻颜方

保养容颜从保养五脏开始

衰老是女人最大的天敌。谁敢说自已能够永远保持年轻的容颜、骄人的身材呢？“想要青春常驻”，这虽然听上去像是痴人说梦，但谁又不是这样期望的呢？

当我们发现自己皮肤逐渐松弛、法令纹加深、鱼尾纹出现，为了能留住青春的尾巴，可真是煞费苦心：长白头发了，一咬牙拔掉了事；脸上起皱纹了，有黄褐斑了，买来各种护肤品涂涂抹抹；长胖了，开始拼命节食等。

这是解决问题的根本方法吗？当然不是。可现实生活中很大一部分女性朋友就是这样做的。家中的护肤品、化妆品品牌、功效各异，管它有用没用呢，先抹上再说，可结果如何呢？有这种



经历的女性心里都明白，这些方法的效果不会持久。

出现上面的情形，主要是因为大家没有找到容颜衰老的根本原因。容颜为什么会衰老？是因为随着年龄的增大，身体内各个脏器的功能在逐渐衰退，表现在外，就是我们的容颜开始逐渐衰老。

《素问·上古天真论》中详细论述了女子以七为基数递进的生长、发育、衰老的生命盛衰曲线。书中明确指出：人的生、长、壮、老都与我们身体的根本——五脏及其功能的衰退有很大关系。

中医讲：“有诸内，必形于外。”这句话的意思是说，身体内部出了问题，必然会在我们的容貌、形体等外在表现出来，所以想要有迷人的外表必须要有健康有力的五脏来支撑。

我有一个患者朋友，她身材高挑，非常漂亮，但眼睛没有光彩，整个人有点呆呆懒懒的，不活泼。她问我：“为什么有的女孩的眼睛像星星似的，我的眼睛怎么一点儿神都没有呢？”我告诉她，肝开窍于目，肝血不足，就容易眼睛无光。这时候调一调肝脏，不仅可以让眼睛明亮起来，还可以平衡体内阴阳，使身体更加健康。

当然，不仅是眼睛无神，像青春痘、黄褐斑、皱纹等美容问题，或身体上任何一个部位出了问题，都与我们的五脏有关。调理五脏，是解决美容问题的第一步，也是最根本的一步，只要学会如何调理五脏，那么不衰老的秘密就已经被你找到了！

在我的从医经历中，很多与美容相关的问题都属于“表”，例



如皮肤、颜面、五官等方面问题,但是它们反映的都是“里”的问题。如果你有青春痘,严重了去医院看,西医会说“内分泌失调”,中医会讲“脏腑不和”,其实都说的是身体里面的毛病。因为脏腑功能失调,导致内分泌紊乱,接着引起皮脂腺分泌旺盛,造成皮肤油脂过多,进而引起毛孔粗大、堵塞,最终形成青春痘。

很多事实证明,只有由里及表地进行保养,才能从根本上、最大限度地激发我们身体的内在能量,获得应有的美丽和气质。大家都看过沉睡在茧中的蛹吗?灰灰圆圆的,毫不起眼,但它经过努力,最终破茧成蝶,振动透明的薄翼,以舞者的姿态翩翩而飞,得到百花的爱慕。我希望看过我这本书的读者也能有这样的蜕变。



调理五脏，不可不知六腑

作为医生，身边经常有人问我：“您说五脏是身体的根本，身体上出的所有问题几乎都跟五脏有关系，那有些人便秘，分明是大肠里的事儿，有些人腹胀，分明是胃上的事儿。好像胃与大肠看似都与五脏没什么关系，这种情况怎么调呢？”

小时候，大家一定玩过“躲猫猫”这个游戏吧。当你的眼睛蒙着布，去抓别人的时候，你可能距离目标只差了一点儿，可是因为看不到，又转向别的地方去了。同样，我们解决美容问题的时候也会出现类似上面的那种情况，如果不弄清五脏与六腑的关系，就好像眼前蒙了布，健康、美丽总是离我们只有一步之遥。

“五脏六腑”这个词很多人都听说过，但却少有人能详细地答出五脏、六腑各有哪些功能？五脏与六腑之间有什么样的关系？六腑与我们的美容又有什么样的联系？其实，我们的五脏和六腑是一阴一阳、互为表里、相互配合的关系，下面我来给大家详细地说说吧。

心与小肠相表里。在生活中很多人会发现，当自己烧心的时候，会出现舌尖发红，口腔溃疡等症状，用中医解释是“舌为心之苗”嘛，有些人同时还会伴有小便赤短甚至尿道涩痛，这就是小肠功能异



常的表现。我们的祖先在总结了无数经验后发现，心出了问题后，会牵涉到小肠，这就是心与小肠表里关系的一种表现。

肝与胆相表里。肝胆的关系我们更容易理解，由于胆汁的分泌来源于肝，所以肝脏疏泄功能失常的时候，会影响到胆汁的排泄，反过来也是如此。生活中，我们也经常会见到，一些人生气的时候会两肋疼痛，脸色发青，这是因为肝气不能疏泄导致的结果，如果同时还伴有口苦症状，这就是胆受到了肝的影响，也出问题了。

脾与胃相表里。在特性上，脾喜湿，胃喜燥；脾主升，胃主降。它们两个配合得非常默契。很多有便秘的人，会伴有口臭、咳嗽等毛病，这是因为肺和大肠是表里关系的缘故。所以，医生在给有肺热病人看病时，会给他们开一些有通泻作用的药物，这样肺热很快就能缓解。

肾与膀胱相表里。肾阳虚的时候，会出现小便频繁、遗尿等毛病，这说明肾脏出问题了，连累到了膀胱。

说到这里，你肯定会恍然大悟，原来五脏和六腑竟然是这样一层关系。

我写的这些内容，看似好像与美容驻颜没有太大关系，实则不然。五脏是贮藏精气的器官，六腑则管理着身体内食物的消化、吸收、传导和排泄，因而有“脏以藏为主，腑以通为用”的说法。

出现青春痘、肥胖、雀斑等问题，病根儿是在五脏，但这些