

# 本草纲目中的 女人养颜养生经

中医养生经典图书 家庭养颜速查手册

本书不仅教您如何美容养颜，而且让您明白：健康的美才是真正的美！只要您对症养生，小小本草就能成就您的美丽人生。

**怎么养** 并非随心所欲！

满江 易磊 / 主编

**怎么美** 意义非同一般！

菊花味辛、味甘、味苦，性温，入肺肝经，功疏散风热、清肝明目，主治风热表证、温病初起，目赤肿痛、眩晕等。



海芋花性寒、微辛、湿。有毒。功清热解暑，消肿。用于感冒，肺结核，肠伤寒。



藏红花味辛、性温，归心经、肝经。有活血通经，祛瘀止痛，解郁安神之效。适用于瘀血阻滞、经脉郁闭所致的痛经，产后腹痛等症。



海芋性寒、味辛、有毒。入心、肝、胆、大肠四经。功解毒疗疮，祛风除湿。治瘰疬，赤白带下，痈疽肿毒，蛇、犬咬伤。



# 本草纲目中的 女人养颜养生经

满江 易磊 / 主编

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

本草纲目中的女人养颜养生经/满江, 易磊主编. — 上海:  
上海科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5439-5607-0

I. ①本… II. ①满… ②易… III. ①《本草纲目》  
— 女人— 美容— 基本知识 IV. ①TS974.1 ②R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273002号

责任编辑: 忻静芬

## 本草纲目中的女人养颜养生经

满江, 易磊 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

\*

开本 710×1010 1/16 印张 18.25 字数 220千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5607-0

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>



# 序 言

## 本草纲目中的女人养颜养生经

热爱生活、热爱成功、更热爱美丽的时尚女性，每天都要以饱满的精神状态工作，以甜美的心灵营造温馨幸福的家庭氛围，却总是忘记细心呵护自己的容颜。当在镜子里突然发现自己的花容月貌已然枯萎，红颜弹指间衰老得无奈时，会在一瞬间感觉奋力拼搏才拥有的一切似乎并不那么重要了，于是淡锁愁眉轻声哀叹：“这个世界上拿什么能换回青春美貌呢？”

……

青春需要神采飞扬，美丽需要雨露滋润，心间流淌着智慧的女人都明白，容貌是在一点一滴的岁月中憔悴的。那么，如何让岁月在自己的身上雕琢得少一些，再少一些。看看周围人的做法：很多人选择化妆品与保养品使自己艳丽，或者大刀阔斧地整容来满足自己的情思。殊不知，使用化妆品和保养品只能解决皮肤外面一部分的问题，不能从根本上抑制住身体产生色斑和毒素，有可能一段时间后又会反弹。而整容更是一把双刃剑，雕刻出的不是靓颜，而是在恶意透支健康，没准儿哪天身体就会在不经意间突然报警。基于此，中医学巨著《本草纲目》以其独特疗效越来越多地被世人所认知。

成书于明代的《本草纲目》，是李时珍30余年心血的结晶。全书共记载了1892种本草药物，是中华医药学知识宝库，素享“医学之渊

海”、“格物之通典”的美誉。综观书中记载的那些中草药，仿佛看到的是一个形状各异的标本，是滋养容颜、维护健康、拯救生命的精华。只要你用对本草再用点心思，小小本草就能成就你的美丽人生。

一味中药，多种疗效。为了让女性朋友们更多地了解本草、善用本草，我们编写了这本《本草纲目中的女人养颜养生经》。本书设计大方典雅，模块内容针对性强，实用性高，从中医的角度出发，结合古籍和现代人的阅读习惯，通过对本草的药性、功效主治，应用指南、美容食方等多方面的解析，让你在了解本草的同时，懂得如何信手拈来，打造你想要的美丽，不仅如此，还能调补脏腑，对症调治妇科病，舒畅气血，强身健体。

特别的爱献给特别的你，女人，对自己好一点，因为美丽不仅是“面子”问题，还事关健康，事关夫妻恩爱，事关未来。

编者

# 目 录

## 第一章 养五脏，女人美丽别舍本逐末

### 第一节 本草养肝——益补气血平息肝火 / 004

养生养颜养气血，何为气血 / 004

肝藏血，养好肝做个素颜美人 / 006

除肝火，温婉的女人美得更动人 / 008

芦荟：清热明目，润燥止咳 / 010

桑葚：补肝益肾，生津润肠 / 012

白芍：养肝柔血，缓中止痛 / 014

决明子：清热明目，润肠通便 / 016

### 第二节 本草健脾——养好脾胃秋波流转 / 018

脾主升清，脾弱气血便会失调 / 018

脾胃属土：懂脾性轻松养生养颜 / 019

吐气如兰，清新的口腔重在养脾 / 020

红枣：补脾和胃，益气生津 / 022

荠菜：利肝和脾，明目益胃 / 024

山楂：消食化积，散瘀行滞 / 026

桂圆：滋阴补血，清热散结 / 028

### 第三节 本草润肺——滋阴保湿风韵长存 / 030

把肺养好，肌肤才能白里透红 / 030

温肺散寒，缓解肺部隐疾不生病 / 031

银耳：润肺清肠，肤若凝脂 / 034

竹笋：滋阴凉血，清热化痰 / 036

麦冬：养阴生津，润肺清心 / 038

核桃仁：敛肺定喘，润肠美肤 / 040

#### 第四节 本草护肾——抗衰除皱还你第二春 / 042

肾主藏精，肾精充盈则容貌不衰 / 042

发质下降，从滋补肝肾着手护理 / 044

牡蛎：补益肝肾，改善发质 / 046

黄精：补益肝肾，润肺养阴 / 048

黑芝麻：补肝益肾，滋阴护发 / 050

何首乌：调理干枯，秀发如云 / 052

#### 第五节 本草养心——怡心安神青春常留 / 054

心血充足，养颜方能面溢光华 / 054

心急如焚，心动了身体容易上火 / 056

莲子：养心安神，健脑益肾 / 058

百合：补心安神，清热润燥 / 060

酸枣仁：宁心安神，补虚解烦 / 062

柏子仁：养心安神，润肤美颜 / 064

## 第二章 滋阴排毒，本草是天然的养颜圣品

### 第一节 滋阴养颜——让女人从内到外水灵灵 / 068

滋阴润肤，美容养生的大事 / 068

燕窝：补肺养阴，滋润肌肤 / 070

鸡蛋：滋阴润燥，养血美肤 / 072

杏仁：滋阴润燥，美容润肠 / 074

## 第二节 排出毒素——天然本草排毒不流汗 / 076

肝、肾和胃、肠，看看解毒排行榜 / 076

当归：润肠补血，排毒祛痘 / 078

草莓：凉血解毒，润肤除斑 / 080

海带：清热解毒，养阴润肤 / 082

益母草：活血清热，解毒祛斑 / 084

## 第三章 肤质有别，不同肤质选用不同本草

### 第一节 油性肤质——清洁控油兼顾补水 / 088

测一测，看看你是哪种油性肤质 / 088

抵制“油光满面”护肤重细节 / 089

几款油性肌肤美女的祛油组合 / 090

丝瓜：祛风化痰，润肌美容 / 092

柠檬：生津健脾，排毒养颜 / 094

甘草：益气补中，泻火解毒 / 096

苦瓜：清暑涤热，解毒祛斑 / 098

### 第二节 干性肤质——补足水分才能抗衰老 / 100

测一测，辨识干性的沙漠肌肤 / 100

饮食为要，补水是基本守则 / 101



几款干性肌肤美女的保湿精油组合 / 101

牛奶：生津润燥，美白祛斑 / 102

蜂蜜：补中润燥，润肤养颜 / 104

芒果：健脾益胃，生津润肤 / 106

猕猴桃：和胃消食，清热生津 / 108

### 第三节 中性肤质——日常保养千万不能马虎 / 110

测一测，看你是不是中性肤质 / 110

中性肌肤美女的滋润精油组合及保养 / 111

荸荠：清热生津，消积排毒 / 112

椰子：生津利水，排毒祛瘀 / 114

带鱼：补益脾胃，利水润肤 / 116

卷心菜：润脏护肤，杀菌消炎 / 118

### 第四节 混合性肤质——皮肤防燥尤为重要 / 120

测一测，看你是不是混合性肤质 / 120

女性混合性肤质保养有讲究 / 121

苹果：补脑润肺，生津止渴 / 122

芹菜：凉血止血，利水消肿 / 124

板栗：补肾健脾，活血润肤 / 126

藏红花：活血调经，散瘀开结 / 128

## 第四章 上班族，本草养出都市丽人

### 第一节 花草留香——本草养出“花样女人” / 132

花养女人，清热明目美出来 / 132

玫瑰花：降脂减肥，润肤养颜 / 134

茉莉花：理气开郁，辟秽和中 / 136

桃花：利水活血，除病益颜 / 138

## 第二节 肤色暗沉——用对本草给你“好脸色” / 140

吃出好脸色，不当“黄脸婆” / 140

香蕉：清热解毒，滋阴养颜 / 142

茯苓：长阴益气，渗湿利水 / 144

白芷：助长肌肤，润泽皮肤 / 146

## 第三节 皮肤粗糙——天然本草助你天生丽质 / 148

补充维生素A，防止皮肤干燥 / 148

莴笋：滋阴润肤，明目洁齿 / 150

樱桃：补血益气，祛风排毒 / 152

珍珠粉：延缓衰老，祛斑美白 / 154

# 第五章 减肥瘦身，用对本草秀出好身材

## 第一节 美脸——调理得法很关键 / 158

标本兼治，多方调理还你称心小脸 / 158

大蒜：温中消食，理气减肥 / 160

豆腐：降脂减压，减肥美容 / 162

胡萝卜：益肝明目，美容健肤 / 164

## 第二节 丰胸——面前的美丽指日可待 / 166

双峰之美，用对本草美恰到好处 / 166

木瓜：清心润肺，美容丰胸 / 168

山药：补肺益肾，润肤生肌 / 170

猪蹄：通乳丰胸，健补腰膝 / 172

### 第三节 瘦腰——盈盈一握杨柳小蛮腰 / 174

平坦小腹，从清除体内宿便开始 / 174

魔芋：通脉降压，减肥养颜 / 176

荷叶：散瘀止血，降脂减肥 / 178

黄瓜：清热解毒，祛脂降压 / 180

### 第四节 塑腿——再现双腿柔美线条 / 182

完美比例，塑造美腿用数字说话 / 182

黄芪：补肺健脾，瘦腿消肿 / 184

白萝卜：消积化食，宽中下气 / 186

覆盆子：养筋活血，消红退肿 / 188

## 第六章 顺应天时，养颜也要四季轮回

### 第一节 春季——水润面容明媚春花 / 192

春季护肤关键词——补水，防皮肤病 / 192

竹笋：滋阴益血，祛脂瘦身 / 194

桃仁：活血祛瘀，润肠通便 / 196

薏苡仁：健脾益胃，美容祛斑 / 198

### 第二节 夏季——冰肌玉骨清凉仲夏 / 200

夏季护肤关键词——清热排毒 / 200

- 西瓜：清热解暑，美肤抗皱 / 202
- 绿豆：清热解毒，利水消肿 / 204
- 莲藕：通便止泻，益血生肌 / 206
- 第三节 秋季——饱满笑颜秋意风华 / 208
- 秋季护肤关键——防燥润湿 / 208
- 梨：生津止渴，清肺祛燥 / 210
- 柚子：芳香健胃，利水消肿 / 212
- 番茄：补血养血，养颜美容 / 214
- 第四节 冬季——紧致抗衰暖冬幸福 / 216
- 冬季护肤关键词——温肾壮阳 / 216
- 羊肉：暖中补虚，养胆明目 / 218
- 生姜：暖胃御寒，止呕解毒 / 220
- 地黄：滋阴补血，益精填髓 / 222

## 第七章 特殊时期，特别的本草处方

- 第一节 月经期——特殊的日子，特别的呵护 / 226
- 快乐食物齐登场，让经期来也无恙 / 226
- 白果：通经止泻，润肤祛斑 / 228
- 鲫鱼：温胃健脾，补中生气 / 230
- 第二节 孕期——孕味十足，用对本草母子康健 / 232
- 做时尚妈咪，让斑自动“搬家” / 232
- 黄豆：健脾宽中，润燥消水 / 234

阿胶：滋阴补血，止血安胎 / 236

鲈鱼：化痰止咳，安胎养颜 / 238

### 第三节 月子期——坐好月子管一辈子 / 240

坐好月子，让身体尽快恢复 / 240

红糖：益气补血，美白润肤 / 244

小米：滋补肾气，暖胃健脾 / 246

豌豆：补中益气，开奶下乳 / 248

### 第四节 更年期——身心总动员，留驻青春容颜 / 250

身心调试，让年轻停留得更久些 / 250

黑米：益气补血，暖胃健脾 / 252

人参：补脾益肺，抗衰防老 / 254

葡萄酒：延缓衰老，美容养颜 / 256

## 第八章 家有本草，养颜养生无烦恼

### 第一节 妙用本草调治妇科“炎症” / 260

阴道炎 / 260

盆腔炎 / 262

子宫颈炎 / 263

子宫内膜炎 / 265

### 第二节 妙用本草调治“月经病” / 267

痛经 / 267

闭经 / 269

月经不调 / 270

第三节 妙用本草调治妇科“肿瘤病” / 272

乳腺癌 / 272

宫颈癌 / 273

子宫肌瘤 / 274

卵巢肿瘤 / 276



BENCAO GANGMU ZHONGDE  
NVREN YANGYANYANGSHENGJING



## 第一章

# 养五脏， 女人美丽别舍本逐末

---

众所周知，养好五脏不生病。事实上，养好五脏不仅事关健康，还跟美容息息相关。用化妆品只是“画”出来的美丽，而养好五脏则是植根健康，从身体里“长”出来的美丽。中医学认为：“五脏元真通畅，则气血安和，其外自能筋骨坚韧，颜面倩美矣。”因此，从现在开始，利用本草由内而外的保养，才是你明智的选择，小本草，大养生，巧美颜。





- ◎ 第一节 本草养肝——益补气血平息肝火
- ◎ 第二节 本草健脾——养好脾胃秋波流转
- ◎ 第三节 本草润肺——滋阴保湿风韵长存
- ◎ 第四节 本草护肾——抗衰除皱还你第二春
- ◎ 第五节 本草养心——怡心安神青春常留