



傅杰英 著

美啊， 请你停一停

中医体质美容使用手册

美容的目的不是“砸烂一个旧世界再建一个新世界”

每种与体质密切相关的外形，在美容上都各有其优劣长短

明白扬长避短，懂得天生我材必有用

预防潜在的美容问题，展现体质的固有美容优势

每一个女人自有她巧夺天工的美丽

傅杰英 著

美啊， 请你停一停

中医体质美容使用手册

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

美啊, 请你停一停——中医体质美容使用手册/傅杰英著.
—南京: 江苏人民出版社, 2010.6
ISBN 978-7-214-05627-6

I. ①美… II. ①傅… III. ①美容—中医学: 体质学
IV. ①R275.②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第107343号

- 书 名 美啊, 请你停一停——中医体质美容使用手册
著 者 傅杰英
责任编辑 戴同华
特约编辑 李 玫
插 图 郭辉阳
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号凤凰广场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号凤凰广场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 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 150千字
版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05627-6
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



美丽的智慧——改变体质的偏颇

世界上的美容方法千千万万，但是作为一名专门从事针灸治疗损美性疾病的中医师，我想告诉您，不要希求真的有什么美容绝招。如果您只对“三五天就能见效”的美容方法感兴趣的话，那么这本书并不适合您。在这本书中，我只能告诉大家一些美容的基本道理和原则，以及具有可行性和安全性的简单方法。要知道，美与不美的主要责任不在美容师、医生，而在自己。

我一直想用较为整体、实在、科学的方法向大家讲述养生和美容的知识，以避免误导性的所谓“中医美容”“中医养生”给广大读者带来迷惑、混乱。所以我希望您带着平和，或是与好朋友聊天的心情看完这本书。

作为一个中医教育和临床工作者，我当然发自内心地乐见中医走进生活、走入家庭，从而使中医知识得以普及。可是，当我遇到越来越多的女孩由于盲目、过度的养生、美容而引起各种新的问题时，不免又产生一些不安和担忧。

美容也是一种养生。现在，很多女性身上出现了来自“美容源”“养



生源”的美容问题和健康问题，比如由于不当的针灸减肥而引起的月经不调；不当的美白祛斑法导致的皮肤敏感或色斑加重；误补滥补造成的内热上火、血压血脂居高不下，这些都是莫名其妙的方法和言过其实的说头造成的。民风的急功近利带来的最终结果就是：医院“过度检查”“过度治疗”，百姓“过度养生”、“过度美容”。

哗众取宠地说绝招、教仙方、打保票，这样只会使人们对于媒体、商家宣传的方法、方药寄予不切实际的希望，更何况有些根本上就是媒体商家的虚假炒作。一旦不见效果，消费者就可能“义无反顾”地骂骂咧咧、掉头就走。我真担心，中医的普及也会走上这条路。

这种听风就是雨，一哄而上又一哄而散、“一抓就死，一放就乱”的现象映射在我们生活的各个方面，例如工作、学习方面，甚至对待自己的身体、生命也会造成伤害。不懂得养生美容时就胡吃海喝、恣情纵欲，没有一点约束；稍微懂得点养生美容就过分讲究、小心，这也不敢，那也不行，必须这样吃、一定那样运动。这叫“半夜哭矜子，想起来一阵子”，是抽风式的，一惊一乍的养生美容了。

我经常会遇到患者问：“傅老师，您怎么保养的呀？皮肤气色真好！”我常回答：“该咋咋地，饿了吃，困了睡，自自然然生活呗！”只要您明白养生、美容的原则、道理，该咋活就咋活！该竞争还是要竞争，该拼搏还是要拼搏，想吃啥就吃啥，关键是做到适可而止，收放自如。

说到底，美容养生难就难在“适可而止，收放自如”上，您需要有好的心态、性格才行。而怎样才有好的心态、性格？自我完善当然重要，还有则是要接受正确的引导和教化，要明白养生美容的真谛在哪里，告诉大家如何认识身体和生命，其中的道理在哪里，为什么不能这样做，为什么可以那样做。



养生和美容其实是一种心态、性格的完善和塑造，是走向智慧的一种人生学习。中医美容、养生的真谛和精髓是不仅在细节方法、一招一式、一方一穴，它重在告诉人们如何客观整体地了解生命，明白人生的道理，和自己的身体和谐相处。中医养生、中医美容包含的智慧实际上是在教我们如何做人。做人，既包括与自然、与别人和睦相处，也包括与自己的身体和睦相处。

不要认为讲养生、写养生、为人做美容、讲美容的人就自然是“近水楼台先得月，向阳花木易逢春”，会仙风道骨，能美丽漂亮、健康长寿。其实，只有内心真正领悟人生的智慧，形神合一地顺从自然规律，才能收获健康和美丽。上天是公平的，就算养生大师、名医教授、美容教母，如果熬夜、郁闷、吃喝无节制，也照样是健康问题多多，美容问题多多！

了解自己的体质，认识自己的生命，有针对性地改善体质偏颇才是美容和健康的关键。

我写中医养生、中医美容书的一贯指导思想是不说绝对、噱头的话语，毕竟“满话好说，满事难做”呀。如果你愿意看、喜欢看，那是我们的缘分。

美容领域以讹传讹的东西不少，但是我们必须明白的是，错误的知识远比没有知识更为有害。

养生保健、减肥美容始终都是自己的事，我作为医生在这里只是帮您一把，也只是帮您科学地解决美容困惑。大家一定要认清这个道理，不要花太多的冤枉钱，如果大家能明白这些道理，我这本书就算是达到目的了。

傅杰英

2010年8月

前言：美丽的智慧——改变体质的偏颇 / 001

 第 / 章 美丽，先与体质结下善缘 / 001

要想美丽，须扬长避短 / 002

每一种体质都有其不足和巧夺天工的美丽 / 002

体质——生命的色彩和旋律 / 004

体质决定美丽：解读体质的四个密码 / 004

形态结构：体质决定您从头到脚的美丽 / 004

生理功能：女性之美的源头 / 005

能量代谢：一个人白胖和黄瘦的真正原因 / 005

性格心理：体质影响情志 / 006

修复美丽的第一步：怎样判断体质 / 007

平和体质 / 007

阳虚体质 / 009

阴虚体质 / 012

气虚体质 / 014

气郁体质 / 016

湿热体质 / 017

痰湿体质 / 018

血瘀体质 / 019

体质形成的四大条件 / 021

爹妈遗传：体质是父母种在您身上的一粒种子 / 021

环境塑造：一方水土养一方人，一种体质造一种美 / 021

个人修为：自我修炼，破解顺势美容的密码 / 021

时光雕刻：时间在悄悄改变着我们的体质 / 023

美容的上上策：展现体质固有的美容优势 / 025



第2章

先修“神”，再炼“形” / 029

相由心生，心性决定美丽 / 030

容貌的美容辩证 / 033

五官的美容辩证 / 033

闻“色”识体质 / 035

尊重自己的皮肤性质，投其所好 / 037

形体的美容辩证 / 040

形体匀称 / 040

体重适中 / 041



真正的美容应“表里如一” / 044

美容的基础是五脏功能相对协调 / 045

心其华在面，主血脉，开窍于舌，主喜 / 045

肺其华在皮，主皮毛，开窍于鼻，主悲 / 045

脾其华在唇，主肌肉，开窍于口，主思 / 045

肝其华在爪，主筋，开窍于目，主怒 / 046

肾其华在发，主骨，开窍于耳，主恐 / 046

美容要懂得形神并重 / 047

让女人味从内向外发散 / 048

没有丑的青春——牢牢维护您的第二性征 / 049

女人就该有个女人样——别忘了自己的“第三性征” / 051

“素颜”美女越来越少是因为体内浊气泛滥 / 052

美容的四个准确定位 / 055

性别：阴柔，并且柔中带刚最好 / 055

体质：扬长避短最巧 / 056

年龄：顺其自然最真 / 058

时间：春夏秋冬各有时 / 059

不同体质之人的美容方法 / 060

经络穴位是养生美容的好方法 / 062

过度美容反而会加速皮肤衰老 / 063



第4章

平和体质——先天修来的好底色 / 067

平和体质的美容优势及问题 / 068

美容优势 / 068

美容问题 / 069

平和体质之人的美容方法 / 069

顺其自然，无为而治：平和体质调理之道 / 069

平和体质的皮肤护理之道 / 069

平和体质的形体管理之道 / 070



第5章

阳虚体质——小“火气”尽显女人味 / 071

阳虚体质的美容优势及劣势 / 072

美容优势 / 072

美容问题 / 072

阳虚体质的美容从保护阳气开始 / 074

损伤阳气的四大杀手，您可要小心了 / 074

请用艾灸来温补阳气 / 076

阳虚体质，让您的皮肤散发由内而外的美 / 080

狂用护肤品，不如改善体质 / 080

阳虚体质的美容圣品——姜醋猪脚 / 082

用什么温暖您的美——纯阳红妆丸 / 083

女人的美容“不老药”——青娥丸 / 083

不一样的“呼吸美容法” / 084

化淡妆可以帮您提气 / 086

“引火归元”是阳虚体质美容的治本之法 / 087

阳虚体质之人的形体管理之道 / 089

饮食控制，艾灸调理，轻松搞定您的虚胖 / 089

想要丰满？上灸乳房，下灸气海、关元 / 090



第6章

阴虚体质——热土上长出的“火热生命” / 093

阴虚体质的美容优势及问题 / 094

美容优势 / 094

美容问题 / 094

“骨感美人”的烦恼 / 095

如何给您的火热体质带来“阴凉” / 096

内热伤阴，体质告诉您的养阴大法 / 096

养阴吃什么，不吃什么 / 098

阴虚体质之人的最佳保养时机在秋季 / 100

补水、防斑：阴虚女人的皮肤管理之道 / 100

阴虚体质干性皮肤怎么保养 / 100

妙方琼玉膏，专治您的“枯萎病” / 102

减少蒸发，干性皮肤日常护理法 / 103

指压穴位，淡化色斑 / 104

阴虚体质之人的面部“油田”管理法 / 106

艾灸疗痤疮，可从根子上解决“热症” / 107

要想美白祛斑，先检查自己的生活方式 / 108

阴虚体质之人的形体管理之道 / 110



第7章

气虚体质——闲情漫步走出的“慵懒型” / 111

气虚体质的美容优势及问题 / 112

美容优势 / 112

美容问题 / 113

补气、护脾，才能生出健康之美 / 114

脾气相连，脾不好，气就虚 / 114

补气吃什么，不吃什么 / 115

补气第一方：四君子汤 / 116

按一按，灸一灸：气虚三症调理法 / 117

为什么气虚的女人要提前补钙 / 118

气虚体质如何补铁、补血 / 119

气虚体质之人的皮肤管理之道 / 120

如何去“黄气” / 120

美人抗老方——仙莲丸 / 121

找到抗衰穴，年轻不用愁 / 122

气虚体质之人的形体管理之道 / 123

气虚体质的女性如何增肥 / 123

专调气虚女人的精华方——薯蓣丸、阳春白雪膏 / 124



第8章

气郁体质——惹人怜爱的“忧郁型” / 127

气郁体质的美容优势及问题 / 128

美容优势 / 128

美容问题 / 129

气郁体质调理法 / 132

好的心态，才是健康美丽的第一步 / 132

“迟钝”女人自有一种心神保护能力 / 134

理气——气虚女性的美容课 / 135

比逍遥丸还好用的越鞠丸 / 138

郁出的火气会“烧掉”您的美丽 / 139

肝脏吃饱，容颜才美 / 141

控制食欲，艾灸也能帮您忙 / 142

气郁女人的养肝法 / 143

气郁体质之人的皮肤管理之道 / 144

做到“六畅通”，排毒养颜不是梦 / 144

干性皮肤如何保养 / 145

油性皮肤长了白头粉刺怎么办 / 146

气郁体质之人的形体管理之道 / 147



湿热体质的美容优势及问题 / 152

美容优势 / 152

美容问题 / 153

湿热体质调理法 / 154

绝不做有“口气”的美女 / 155

湿热体质的皮肤管理之道 / 158

情绪和睡眠决定您的皮肤质感 / 158

油性皮肤如何爽肤控油 / 158

“红鼻头”防治有妙招 / 159

如何防治脂溢性脱发 / 160

湿热体质的人皮肤干，要在胃经上“做文章” / 161



痰湿体质的美容优势及问题 / 164

美容优势 / 164

美容问题 / 164

痰湿体质之人的调理法 / 167

“管住嘴”，也是修炼心性的过程 / 167

“七葷八素”，难以修成美容的正果 / 169

美丽形体第一步——“抬起腿” / 172

痰湿体质的最佳运动方式 / 173

过犹不及是痰湿体质的运动大忌 / 174

痰湿女人的经络穴位调理法 / 176

痰湿体质之人的皮肤管理之道 / 177

别陷入美容和减肥的误区 / 177

生姜——痰湿体质的美容大功臣 / 178

痰湿体质的大敌——空调 / 178

摆脱面部“浊气”的综合调理法 / 179

“青蛙眼”大作战 / 181

痰湿女人如何修炼出好身材 / 183

“实事求是”是最佳的美体心态 / 182

学会“约束”才能洒脱，对待身体也是如此 / 183

如何“对胖下药” / 184



第 // 章

血瘀体质——活血第一，美丽第二 / 185

血瘀体质的美容优势及问题 / 186

美容优势 / 186

美容问题 / 186

脱发怎么办 / 187

血瘀体质之人调理法 / 188

良好的生命体验，是预防血瘀的良药 / 188

血瘀女人的养颜“饮料” / 190

血瘀女人如何调神养神 / 190

针灸推拿，是调理血瘀体质的“捷径” / 191

血瘀体质之人的皮肤管理之道 / 193

生斑后的调理之道 / 193

血瘀女人的增肥真理：活血化瘀 / 197

后记：关于美容的“闲言碎语” / 198

附录：中医体质分类判定自测表 / 202



美丽，先与体质结下善缘

要想美丽，须扬长避短 ※

体质决定美丽：解读体质的四个密码 ※

修复美丽的第一步：怎样判断体质 ※

体质形成的四大条件 ※

美容的上上策：展现体质固有的美容优势 ※