

中医女博士の

莫雨平 编著

医师资格证编码：201145141450103198505242529

执业证书编码：141110105003439

北京中医药大学针灸推拿学博士，85 后时尚爱美的女生！

小偏方大功效

美容养颜经

对于美容至关重要，饱满光滑的皮肤离不开水的滋润。但对于女性来说，并不是喝得越多越好，每天 1500 毫升（8 杯水）就足够满足身体的需要了。



DRINK
MORE
WATER



CLEANING
YOUR FACE

洁肤不仅可以洗去皮肤积存的污垢，促进血液循环，还能调节皮脂腺与汗腺功能，使毛孔畅通，皮肤更光滑，要洁肤、敷肤、再润肤，避免皮肤过早老化。



MOISTURE

选择低敏感、无添加的保湿品，不让肌肤因为错误保养更受伤害之外，也要注意保湿品必须具备补水、保水和储水的能力，让水分进得去，出不来。

太阳是阳，月亮是阴，白天是阳，夜晚是阴。人是秉持阳气而生的动物，所以人的作息规律应该与太阳的运行规律相一致：太阳出来我就工作，太阳下去我就休息。



EARLY
TO BED



HAVING
A FACIAL

使用中药面膜可逐渐改善肤质，增强皮肤活力，促进皮脂排泄，改善面部微循环，使皮肤分泌代谢功能迅速恢复，有效地排除皮肤及体内的毒素，修复受损肌肤，起到“内清毒素，外行肌肤”的行效。

我们平时都不重视的汤粥效用可是很大的，它通过食物的功效来进行身体内部的调理，最后在我们的容颜上展现出来，你的皮肤哪里不好？看看该怎样对症下药吧。



BE A SOUP
MASTER



睡前泡个绿茶澡，喝杯柠檬水，帮你水润又清静。



BE A
VEGETARIAN

肠道需要粗纤维的自动清洁，用新鲜的蔬菜、谷物调节我们的肠胃，是最自然、最健康的清肠方式。

水果中含有丰富的果胶、膳食纤维、维生素 C 以及糖分。



EATING
MORE
FRUIT

龍門書局

中医
女博士の

小偏方大功效

美容养颜经

莫雨平 编著

医师资格证编码：201145141450103198505242529

执业证书编码：141110105003439

北京中医药大学针灸推拿学博士，85后时尚爱美的女生！

龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大功效：中医女博士的美容养颜经 / 莫雨平编著. —北京：龙门书局，2014.8

ISBN 978-7-5088-4278-3

I. ①小… II. ①莫… III. ①美容-土方-汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 128430 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 / 责任校对：宣 慧

责任印制：张 倩

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年8月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2014年8月第一次印刷 印张：15

字数：300 000

定价：29.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

美，是靠后天养成的

自从人类文明诞生以来，美貌崇拜始终未曾停止过。爱美是所有人的天性，然而美丽并不是天生注定的，如果你一生下来就是天生丽质那固然好，但那毕竟只是少数。所以天生尤物向来罕见，更多的是“后天美女”。

只要你眉目清秀，身材还算匀称，那么加上精心的保养和小小的化妆技巧，照样可以成为万人迷。对做万人迷没兴趣？好吧，即使不为取悦别人，也要用美貌来取悦你自己。

至于如何才能成为后天美女，这就看你如何来点石成金了。保养技巧和坚持实在太重要了，你不拿美女的标准要求自己，永远也成不了美女。

有些女孩子认为，好皮肤是天生的，有些人天生丽质，有些人生来皮肤就暗黄。这话没错，但一个对自己负责任的人、一个对生活充满无限爱意的人，就应该对自己的容貌负责。如果是天生丽质，就锦上添花；如果不尽如人意，更应尽力弥补。总之不管怎样，你都没理由得过且过、随波逐流。

不要以先天条件做借口而拒绝保养，后天因素的作用比你想象中要重要得多。即使是遗传基因相同的同卵双胞胎，外貌上也会出现一老一少的现象。除非他们生活习惯完全相同，否则，他们的面部肯定会呈现不同的年龄特征。为什么呢？这主要是因为后天生活方式对皱纹、色斑等衰老特征影响较大。

所以，对追求美丽的女人而言，保养和装扮自己是绝对必要的。古语云：“贫女勤梳妆。”虽然没有锦衣华服、金珠银佩，有的只是荆钗布裙、淡妆素衣，但“贫女”们都把自己打扮得清爽自然，绝不会蓬头垢面随随便便地就走出家门。所以，勤梳妆的“贫女”也能成为美女。

本书中我也借助了古代圣贤们的智慧，在流传数千年的中医秘籍中为女性寻找美丽钥匙，让天下女人一同行动起来，由内而外，还原肌肤最初的健康本质。并且在书中列举了近年来亲历的很多病人及身边亲朋挚友的案例，给广大读者以借鉴，相信读后你会有很多深切体悟。能为亲爱的女性朋友带来正确的美容护肤观念以及科学的护养方法，也是我出此书之初衷。

书中列举了口服及外用的美颜护肤配方，请根据个人皮肤敏感程度及体质差异酌情使用，如条件允许在医生的指导下服用（使用）最佳。

总之，从什么年龄阶段开始保养，肌肤年龄停留在这个阶段的时间就越长。所以，现在就开始尝试吧，不要等衰老明显地发生在你的身上时才行动。

Chapter 1 你，也可以很美的 / 001

花容要永驻，要靠后天养 / 002

美丽无须付出昂贵代价 / 004

都是体质惹的“祸” / 006

美颜工程，是一项长期奋斗的攻坚战 / 009

用简单的运动呵护你的身体 / 011

养颜之前，先给“心情”排毒 / 014

找出吃掉你容颜的“蛀虫” / 016

所谓美人，在水一方 / 018

Chapter 2 滋补五脏六腑，成为百花中最漂亮的一株 / 020

女人，心气不足则花容失色 / 021

肝血充盈，明眸才能光泽又有神 / 023

脾好气血足，唇色红润有光泽 / 025

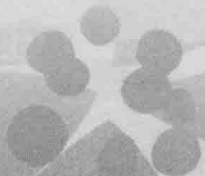
肺，女人最好的“护肤霜” / 028

好肾，女人天然的生发丸 / 030

女人，一定要打好保“胃”大战 / 032

肠道脆弱，容颜危机四伏 / 034

精心呵护胆，让女人 360 度无死角 / 036



Chapter 3 好肤质缔造好女人，素颜也会人见人爱 / 038

澡豆洗面，将角质一扫而空 / 039

猫吃鱼狗吃肉，我要吃掉“黄褐斑” / 042

白里透红，让你与众不同 / 044

美丽花朵，养出丝缎般的如花美肤 / 046

草本灭黑头，彻底告别草莓鼻 / 049

肤如凝脂，美女不再“孔”慌 / 051

痘美人的必修课 / 053

别怕，谁说雀斑很伤脑筋 / 055

皮肤瘙痒，千万别把自己抓“破相” / 057

Chapter 4 养颜根本是滋阴，变身娇嫩亮美人 / 059

清热败火，做清凉安宁的美人 / 060

阴虚缺水，会让娇艳的花儿枯萎 / 062

滋阴抗疲劳，掌控体内一泓清水 / 065

美女不要酒糟鼻 / 067

千金香体方，体香不怕巷子深 / 069

拥有面如桃色唇如樱桃的好气色 / 071

生姜助你生发，芝麻帮你染发 / 074

失眠嗜睡都是病，阳气不足精神差 / 076

Chapter 5 “S”形曲线——爱美女人的终极目标 / 079

“逼”出体内毒素，体重轻松降下来 / 080

为什么你的脸总是瘦不下来？ / 082

别让废弃脂肪在腰上“堵车” / 085

肚皮变平坦，产后如何减掉腹部赘肉 / 088

吃出来的修长美腿 / 090

修复臀部曲线，大与美不画等号 / 092

清除手臂死角，跟蝴蝶袖说拜拜 / 095

Chapter 6 抵抗衰老，与岁月进行一场“生死拔河” / 098

血液，每个女人的护花使者 / 099

颈部比脸部更容易透露年龄 / 102

增损泽兰丸，让女人不再“虚弱” / 104

“粮”全其美，让皱纹晚来 20 年 / 106

那些能够抵抗衰老的“仙草” / 109

面膏方，让皮肤光洁如少女 / 112

让你的白发来得更晚一些 / 114

歼灭鱼尾纹，岁月不留痕 / 116

时刻咽咽口水，年轻如此简单 / 119

告别眼袋困扰，我有“三十六计” / 121

Chapter 7 温度决定美丽，它会保护你 / 123

你是寒性还是热性体质 / 124

百病寒中生，不做冷美人 / 126

美丽，要从下半身开始 / 128

二月休把棉衣撇，换季换衣莫着急 / 131

留恋夏装的你，要“冻”得适度 / 133

拥有好“孕”气，子宫更“冲动” / 135

36.7℃！瘦身的最佳温度 / 138

几副中药，解除白带困扰 / 140

Chapter 8 养颜随“季”应变，搭上时令的“顺风车” / 142

季节变换，皮肤状态大不同 / 143

春天，“害虫”与身体一同苏醒 / 145

拔出火气，还夏日一片清凉 / 147

秋天养好肺，做一个健康的小女人 / 149

寒冬，警惕扰乱你生活的“邪气” / 151

春夏养阳，提高身体和容颜的质量 / 153

秋冬补阴，女人一生都美丽 / 155

时令交接，让你的皮肤安全过渡 / 157

Chapter 9 分龄保养，做当下最该做的美丽功课 / 159

青春期的女孩，发育出健康和美丽 / 160

后青春期，科学清洁是最好的保养 / 163

25岁，需要警惕第一条鱼尾纹 / 165

而立之年的轻熟女，告别皮肤暗淡 / 167

35岁的熟女，和地心引力作战 / 169

40岁，你照样可以是一朵怒放的“花” / 171

50岁，为肌肤补充养分抵抗衰老 / 173

60岁，你需要补充这些天然激素 / 175

Chapter 10 养颜按摩秘法，每刻活色生香 / 177

推拿按摩，不只是为了健康 / 178

按摩“美白穴”，延续“第二美丽” / 180

贴心小穴位，让你全身都苗条 / 182

按揉女福穴，做美丽的幸福女人 / 184

巧按美容穴，让你容光焕发 / 186

“针”要你好看，“刺”给你美丽 / 188

经络养生，决死生，定美丑 / 190

三招之内，不做黑眼熊猫 / 192



Chapter 11 慧眼识真金，美颜秘诀仰俯之间皆可拾 / 194

寻找厨房里的那些“护唇高手” / 195

让你顾盼生辉的秘诀——明目食疗法 / 197

中医，助你拥有洁白明亮的玉齿 / 199

纤纤红酥手，让掌心也绽放兰花 / 201

牡丹花，让女人像她一样高贵美丽 / 204

亲爱的维生素，保持容颜永不老 / 206

蜂蜜，给你的美丽再加一份筹码 / 208

汤汤水水，给肌肤无限温柔呵护 / 210

Chapter 12 天使爱美丽，特别的爱给特别的你 / 213

夜猫族，你需要格外悉心保养 / 214

经期最虚弱，养颜要小心 / 216

月经失调，用药膳进行食疗 / 218

孕期，做个漂漂亮亮的准妈妈 / 220

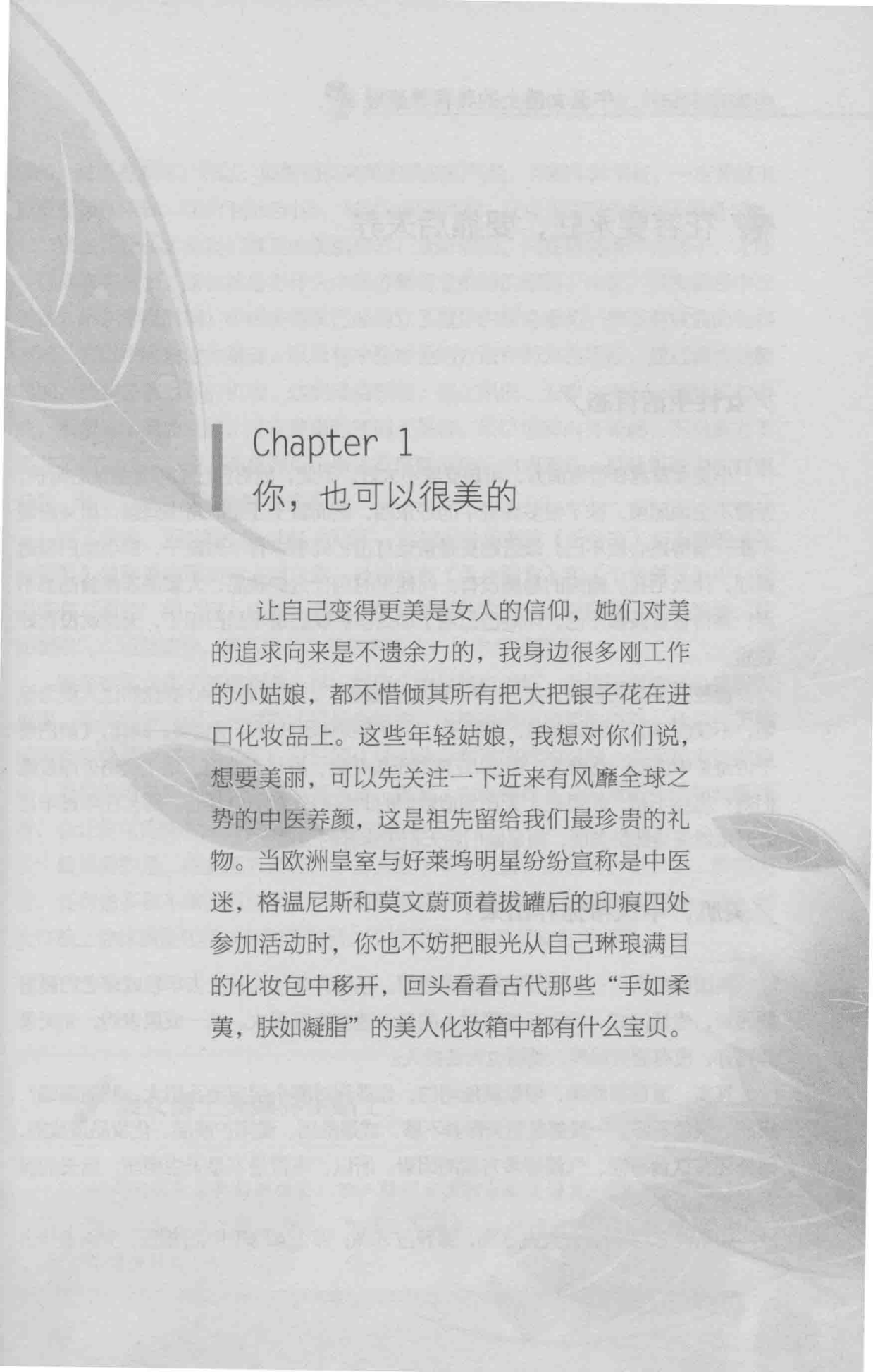
小月子，或是养颜的黄金时期 / 222

细心疼爱自己，更年期照样美丽 / 225

幸福做女人，事业与美丽可以兼得 / 227

后记

愿每一位姐妹都拥有恒久不变的姣好容颜 / 229



Chapter 1

你，也可以很美的

让自己变得更美是女人的信仰，她们对美的追求向来是不遗余力的，我身边很多刚工作的小姑娘，都不惜倾其所有把大把银子花在进口化妆品上。这些年轻姑娘，我想对你们说，想要美丽，可以先关注一下近来有风靡全球之势的中医养颜，这是祖先留给我们最珍贵的礼物。当欧洲皇室与好莱坞明星纷纷宣称是中医迷，格温尼斯和莫文蔚顶着拔罐后的印痕四处参加活动时，你也不妨把眼光从自己琳琅满目的化妆包中移开，回头看看古代那些“手如柔荑，肤如凝脂”的美人化妆箱中都有什么宝贝。



花容要永驻，要靠后天养

／女性生活百态／

小美女萱萱长得很清秀，可是皮肤不太好。因此，她对自己的那张脸精心呵护，无微不至地照顾，抹了很多传说中的好东西，然而脸上还是时常出问题，黑头粉刺不断，惹得她心烦不已。最近她更是备受打击：同事中有个男孩子，那小脸白里透着红，什么毛孔、痘痘的通通没有。问他平时用什么护肤品，人家说连擦脸油都不用！弄得萱萱羡慕不已，怀疑自己用了那么多护肤品是不是白用了，天生就没有好肤质。

曾经的玉女周慧敏，在 20 岁时就已经很美了，可是到了 40 岁竟然让人更为惊艳，不仅面部肌肤细腻无瑕，连脖子、手臂等身体肌肤都非常完美。同样，《新白娘子传奇》中清丽的赵雅芝，年过 50 依然玉貌花容，岁月不留痕。是上天格外厚爱她们吗？当然不是，如果说上天在创造她们的时候格外费了点儿心，那么在年过半百之时依然保持那份美丽，则是她们后天积极保养的成果。

／美肌，中医帮你养出来／

美国研究人员一项最新研究结果表明，基因并非让人看上去年轻或衰老的最重要因素，生活方式、后天环境等对人的衰老速度影响更大。这一成果表明，先天条件再好，没有后天保养，美丽也无法持久。

其实，道理很简单，想想就能明白，你看到过哪个宝宝毛孔粗大、肤色晦暗？皮肤、气色不好，一般都是后天保养不够，或是乱用、滥用护肤品、化妆品造成的，另外还有饮食习惯、气候等多方面的因素。所以，不管是不是天生丽质，后天的保养都非常重要。

如果说 20 岁时，先天占 80%，保养占 20%；那么 40 岁时恰好相反，先天遗传占

20%，保养占80%。所以，要想拥有完美的肌肤和气色，伴随年龄增长，一定要越来越重视保养环节，与岁月痕迹对抗，与时光流逝作战，让令人惊叹的美丽无限延长。

那么，什么才是我们真正的美肌秘方？众所周知，只有将健康作为底子，才能让容颜真正美丽。这也就是为什么中医养颜备受推崇的原因。中医，其实就是中医美容，早在秦汉时期，中医美容就已经确立了整体的理论观和一些卓有成效的美容方法。它以中医理论为基础，以具有中医特色的方法和药方为手段，通过调节脏腑功能，改善血液循环的机理，达到清洁颜面，美化肌肤、五官、毛发，消除面部瑕疵，重塑人体美的目的，是在健康的基础上美容。所以能够内外兼顾，不只致力于肌肤表层的浅显改变，而是作用于身体及皮肤深层，由内而外，排除肌肤中的有害杂质、毒素，从基底改善肌肤状态。

到了唐代，当时的中国号称“天朝”，这期间孙思邈的《千金方》与王焘的《外台秘要》堪称集中医美容大成之作。孙思邈在《千金要方》和《千金翼方》中，分别辟有“面药”和“妇人面药”专篇，帮女子保养容颜。后世那些“手如柔荑，肤如凝脂”，“巧笑倩兮，美目盼兮”的古典美人，从中受益颇多。

现在很多女孩子都像萱萱一样，相信化妆品越贵越好，相信所谓的高科技研究成果，其实很多时候，天然的才是最有效的。中医养颜所使用的原料，全是纯天然无污染的花花草草，不必担心有任何化学成分会刺激敏感的肌肤，使用起来当然放心。而且无论是草本植株，还是其花朵、果实，中医植物本身的清新色泽与淡雅芳香，会让你在美肤的同时，体验身心的放松。

最重要的是，很多配方都经过了古人数千年的检验，武则天、杨贵妃、慈禧太后，还有诸多数不清的后宫美人，她们都是你的美肤榜样。如果你像萱萱一样，每天往脸上涂抹满是化学成分的保养品，不妨翻开中医养颜秘方看看吧。



美女博士美颜养生贴士

◆ 均衡饮食是美丽的保证。古人总结出来的平衡食谱是：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”若能做到，容颜自然健康美丽。



美丽无须付出昂贵代价

／女性生活百态／

自从做了隆鼻手术之后，Linda 有足足一个多月出门都低着头，根本不敢见人，生怕被人看出来她有一个歪鼻子。当初，为了整一个又高又挺的鼻梁，她花了1万多块钱做了高级的膨体隆鼻术。拆线之后就发现鼻子有点往左偏，医生安慰她是因为术后鼻子肿胀的缘故。然而一个月过去后，她的鼻子消肿了，却仍偏向左边。无奈，她只好重新做手术取出隆鼻假体。取出的假体已经红了一大半，表明毛细血管已经开始长入假体。幸运的是，手术进行得比较顺利，Linda 的鼻子基本恢复了原样，没有留下明显的疤痕。但一回想起隆鼻那几个月遭受的折腾和压力，Linda 还不禁心有余悸地说：“我再也不要乱整形了。”

命运未能给予每个女人如花的容颜、窈窕的身材，为了弥补天生的不足，女人们对整容趋之若鹜。垫鼻、丰唇、漂唇、磨骨、磨皮、漂肤、嫩肤、隆胸、抽脂……众多整容项目把女人们迷住了。遗憾的是，有时高昂的费用换来的却并不是等值的美丽。其实，想要拥有完美的体形和容颜，手术刀并非是唯一选择，你无须付出昂贵甚至沉重的代价。

／塑形，并不需要手术刀／

女性对美丽的追求永无止境，许多人花费大量的金钱整容。然而“几多欢喜几多忧，几人欢乐几人愁”，有人获得了漂亮的容颜，有人却为此付出了惨重的代价。其实，对完美执著的追求本身没有错，只是她们选择了更危险的那条道路。

关于这个话题，我是有发言权的，我小侄女的鼻子就是被我捏高的，小姑娘现在再也不会抱怨父母没有给她一个完美的鼻子了。当然，和整容比起来，这种方法需要持之以恒，而且比较慢，但是总比整容要好，因为是自然的美容。觉得不可思

议吗？这并不是心理作用，而是有理论依据的。

根据中医理论，疏通鼻子两侧的经络，能提升人的气血，从而美化鼻形。补肺也可以让鼻子变美，因为鼻子是肺的外窍，肺的健康对于鼻子的美丽与否关系很大。肺气充足、肺经活跃，那么鼻子就会变得挺拔、美丽。所以说，只要用按摩的方法补肺气就可以让鼻子变漂亮，说白了就是，多敲打一下肺经上的穴位就能够加快鼻子变美的速度。无论你是在乘车还是在家里看电视，都可以进行，几乎不受时间、地点的限制。

关于鼻孔的形状，如果你的鼻孔有两端上翘的趋势，那你的精神就需要好好地放松了。你可能会说，我心情很好啊，鼻孔还是两端翘。并不是所有人都能意识到自己实际上觉得压抑或者有憋屈的心事，坚强是值得称赞的品质，但一定要放松自己。

还有草莓鼻头，无一例外都是心理压力造成的。如果你鼻翼两侧都是大得消不下去的毛孔，那你的内在体质要好好调养了。黑头每个人都会有，毕竟我们要生活。但不要让我们的心超负荷地去承受，放轻松！赶走内心里一切你不愿意接受和不喜欢，甚至厌恶的事情。

不仅鼻子是这样，脸也同样如此。即使没有出众的五官，练习舞蹈的女性总能给我们一种很舒服的外在观感，为什么呢？因为只要坚持锻炼身体和控制身材，将身上的肉练得紧实，没有赘肉，那么面部五官就一定会渐渐变集中，而脸形也会相应地慢慢变好。确实是这样的，身材的变好能悄悄改变我们整张脸的感觉。还是那句话，没有丑女人，只有懒女人。



美女博士美颜养生贴士

◆ 塑造高鼻梁。每天认真地用拇指和食指捏鼻梁，从眼睛中间的高度开始，捏皮肤里面的骨头，一直捏到鼻头上方最后一块骨头，每天都要坚持捏。因为鼻子里面的骨头是软骨，和面部其他部位的骨头不一样，所以它可以改变微小的形状，特别是两眼中间的部分，就算鼻子塌得什么都捏不着，也要尽力捏起那块骨头。坚持做，你会拥有理想的鼻形。



都是体质惹的“祸”

／女性生活百态／

都说女人是水做的，可萌萌似乎是冰做的。从小她就怕冷，长大后身体越来越怕冷，一年四季都那样，到了冬天最难受，感觉自己都要冻成雪人了。平时都不敢碰冷的东西，吃一点寒凉的食物就拉肚子。平时精神也不是很好，就想静静地坐着，不喜欢运动。特别是到了夏天，周围的人都穿着性感的夏装，自己还得捂得严严的。她也去过不少大医院，可每次去检查都查不出是什么毛病，很多医生都只是建议她多运动。

很多女孩子都和萌萌一样是个“冰美人”，其实，这完全是体质惹的祸，萌萌就是典型的阳气不足症状，长年没有得到有效治疗，导致了这种阳虚体质。不要觉得体质只和健康有关系，每个人的体质，从身体的最深处，一层一层地影响到外表的美丽。

／美丽，从了解你的体质开始／

生活中，有人总是面色红润，有人怎么养都是脸色发暗……似乎每个人都和别人不一样。其实这所有的表现都和人的体质有关。不同的遗传背景和生活环境，造就了每个人不同的体质，也造就了不同的身体状态。一心想要美丽的女孩子，你真的了解自己的身体吗？

体质与形体容貌的关系有一定的配套性和规律性可循。因而中医十分强调根据每个人的体质，因势利导地进行全方位的保养。如果想更好地保养自己的皮肤，如果想每一天看起来都有好气色，那么先了解一下自己的体质吧。中医把体质分为下面几种。