

花草养生保健丛书

施仁潮 主编

野菊花

芝麻叶

葵花

红花

金针花

木芙蓉

茉莉花

花草美容



 金盾出版社

许琳 编著



责任编辑：姚林琪
封面设计：中天成讯



花草养生保健丛书
HUA CAO YANGSHENG
BAOJIAN CONGSHU

花草美容

HUA CAO MEIRONG



ISBN 978-7-5082-8861-1

定价：25.00元

ISBN 978-7-5082-8861-1



9 787508 288611 >

花草养生保健丛书

施仁潮 主编

花草美容

编著 许琳

金盾出版社



内容提要

当前,追求和运用天然物质及自然疗法进行美容保健的理念深入人心。花草作为大自然的馈赠,是纯天然的美容保健佳品。本书选用日常生活中较为常见的花草,每章罗列一个常见的美容问题,配图介绍不同花草的内服、外用方法;详细介绍不同花草的美容保健功效、花草典故、使用注意事项等;同时介绍可以配合使用的护理方法。本书内容深入浅出,通俗易懂,可读性和实用性并存,不失为美容养生爱好者阅读的趣味书。

图书在版编目(CIP)数据

花草美容 / 许琳编著. —北京:金盾出版社, 2013.12

(花草养生保健丛书 / 施仁潮主编)

ISBN 978-7-5082-8861-1

I. ①花… II. ①许… ②施… III. ①中草药—美容 IV. ① TS974.1 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 239315 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷: 北京盛世双龙印刷有限公司

装订: 北京盛世双龙印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/24 印张: 6.75 字数: 75千字

2013年12月第1版第1次印刷

印数: 1~6 000册 定价: 25.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介



许琳 医学博士,浙江省立同德医院心血管科医师。喜爱医学科普工作,主编《老年保健》一书,参加了《古今中医辨治精要》《中年保健》等书的编写,先后发表《新大医精诚》《开启医患和谐之门》等文章,并多次获奖。



前言

“服三树桃花尽，则面色红润悦泽如桃花”。花草美容自古已有。

在没有护肤品的年代，夫人小姐们探究用各种花草，诸如白芷、玫瑰、桃花、莲花等等，内外兼修，润肤驻颜。

白芷，《本草纲目》载曰：“长肌肤，润泽颜色，可作面脂。”玫瑰花《食物本草》中谓“主利肺脾、益肝胆，食之芳香甘美，令人神爽”。桃花在《名医别录》中曰“悦泽人面”。莲花在《本草纲目》中是“镇心益色、驻颜轻身”的佳品。从《红楼梦》里荣府小姐采集玫瑰花、桃花等制成香脂润面的情节中，可窥见曹雪芹以花草美容的情愫。

今天，花草的营养成分及美容功效被再次认识。大街小巷的美容中心、各种美容护肤品多推崇“天然本草”养颜美容。施仁潮教授提出花草美容的思路，正体现了当下回归自然的美容潮流。希望读者可以从这本书中领略到常见花草天然的姿态和功效，学会如何汲取自然花草美容的力量，让花草的媚丽与幽香融入你的气质之中。

在一个暖洋洋的下午，你何不沏一壶洋甘菊紫罗兰花茶，让身体感受天然的滋润，内心享受久违的宁静；或是周末用茉莉花、玫瑰花等做一个鲜花润肤面膜，换来一天的惊喜；你也可以在夜晚用荷叶、薰衣草等泡一个芳香润肤浴，在芬芳馥郁中洗净一日的铅华。现在就去寻觅采集你身边的花草吧，用她们呵护你的身体，释放你的心情，让你感受自然、留驻容颜、享受人生。

这本书就是写给爱自然、爱健康、爱生活、爱美丽的你！

作者

目 录

一、美白肌肤 /1

- (一) 花草茶 /1
- (二) 绿茶美容妙用 /3
- (三) 配合摩面 /4
- (四) 花草美容典故 /4
- (五) 花草美容实录 /4

二、滋润肌肤 /5

- (一) 花草茶 /6
- (二) 花草熏洗 /9
- (三) 花草面膜 /10
- (四) 配合摩面 /11
- (五) 花草洗浴 /11
- (六) 花草美容实录 /12

三、肌肤控油 /13

- (一) 花草茶 /13
- (二) 花草洗面 /15
- (三) 花草面膜 /16
- (四) 花草沐浴 /17
- (五) 配合护理 /18

四、防治痤疮 /19

- (一) 花草茶 /19
- (二) 花草熏洗 /22
- (三) 花草面膜 /23
- (四) 野菊花妙用 /25
- (五) 桑叶去痤疮 /25
- (六) 配合摩面调护 /26

五、抚平毛糙 /26

- (一) 花草茶 /27
- (二) 花草洗浴 /29
- (三) 芦荟美容古今谈 /30
- (四) 芦荟妙用 /31

六、防治晒伤 /32

- (一) 花草茶 /32
- (二) 花草洗敷 /34
- (三) 花草沐浴 /35
- (四) 配合防护 /36

七、淡化雀斑 /37

- (一) 花草茶 /37



- (二) 花草洗敷 /39
- (三) 花草酒酊 /41
- (四) 配合面部按摩 /41

八、祛黄褐斑 /42

- (一) 花草茶 /42
- (二) 花草外洗 /44
- (三) 花草面膜 /45
- (四) 桑叶祛色斑 /47

九、远离荨麻疹 /48

- (一) 花草煎汁内服 /48
- (二) 花草洗浴 /50
- (三) 日常防护 /50

十、抗衰除皱 /51

- (一) 花草茶 /51
- (二) 花草洗面 /54
- (三) 花草沐浴 /55
- (四) 花草面膜 /55
- (五) 配合按摩 /55
- (六) 花草美容典故 /56

十一、祛黑眼圈 /56

- (一) 花草茶 /57
- (二) 花草眼膜 /59
- (三) 花草熏蒸 /59
- (四) 按揉眼眶 /60

(五) 花草美容实录 /61

十二、祛除眼袋 /61

- (一) 花草茶 /62
- (二) 花草眼膜 /63
- (三) 绿茶热敷祛眼袋 /64
- (四) 配合护理 /65

十三、防治迎风流泪 /65

- (一) 花草茶 /66
- (二) 花草熏洗 /68
- (三) 日常护理 /69

十四、防治近视 /69

- (一) 花草茶 /70
- (二) 花草外用 /71
- (三) 配合保健调护 /72

十五、治酒糟鼻 /72

- (一) 花草茶 /73
- (二) 花草面膜 /74
- (三) 花草熏洗 /75
- (四) 日常调护 /75

十六、防治鼻炎 /76

- (一) 花草茶 /76
- (二) 花草熏鼻 /77
- (三) 辛夷花外用 /79
- (四) 花草煎汁内服 /80

(五) 配合鼻部按摩 /82

十七、清新口气 /82

(一) 花草茶 /83

(二) 花草漱口 /85

(三) 茶水漱口除臭 /86

(四) 茶水漱口方法 /86

十八、丰润口唇 /87

(一) 花草茶 /88

(二) 花草外洗 /89

(三) 配合按摩 /89

十九、润喉开音 /90

(一) 花草茶 /90

(二) 花草熏漱 /92

(三) 利咽佳品胖大海 /93

二十、乌养秀发 /94

(一) 花草茶 /95

(二) 花草煎汤 /96

(三) 花草洗发 /96

(四) 配合头皮按摩 /97

二十一、祛除头屑 /98

(一) 花草茶 /98

(二) 花草煎汁洗头 /99

(三) 花草涂搽 /100

(四) 配合头皮按摩 /101

二十二、防治脱发 /101

(一) 花草茶 /102

(二) 花草外洗 /102

(三) 花草酊膏 /103

(四) 配合按摩 /104

二十三、防治斑秃 /104

(一) 花草茶 /105

(二) 花草外洗 /106

(三) 调摄护理 /107

二十四、减肥瘦身 /107

(一) 花草茶 /107

(二) 花草验方 /110

(三) 花草洗浴 /111

(四) 配合按摩 /112

(五) 花草减肥实录 /112

二十五、利水消肿 /113

(一) 花草茶 /114

(二) 花草熏洗 /115

(三) 配合按摩 /116

二十六、丰胸健乳 /117

(一) 花草茶 /117

(二) 花草洗浴 /119

(三) 配合锻炼按摩 /120

二十七、防治乳腺炎 /121

- (一) 花草茶 /121
- (二) 花草外敷 /122
- (三) 花草内服外敷 /124
- (四) 配合调护 /125
- (五) 乳房按摩 /126
- 二十八、防治乳头皲裂 /126
 - (一) 花草茶 /126
 - (二) 花草外敷 /127
 - (三) 配合护理 /128
 - (四) 配合按摩 /128
- 二十九、淡化妊娠纹 /128
 - (一) 花草茶 /129
 - (二) 花草外搽 /129
 - (三) 配合按摩 /130
- 三十、防治白癜风 /130
 - (一) 花草茶汤 /131
 - (二) 花草外洗 /132
 - (三) 单味内服偏方 /132
 - (四) 单味外洗偏方 /133
 - (五) 日常防护 /134
- 三十一、祛扁平疣 /135
 - (一) 花草内服外敷 /136
 - (二) 花草外洗 /136
 - (三) 花草涂搽 /137

- (四) 预防护理 /138
- 三十二、治手足癣 /138
 - (一) 花草内服外洗 /139
 - (二) 花草外洗 /139
 - (三) 日常防护 /141
- 三十三、防治冻疮 /141
 - (一) 花草浸浴 /142
 - (二) 单味验方 /143
 - (三) 花草酊剂 /144
 - (四) 柚子皮妙用 /145
 - (五) 配合养护 /146
- 三十四、防治腋臭 /146
 - (一) 花草洗浴 /147
 - (二) 除臭偏方 /148
 - (三) 日常防护和治疗 /149
- 三十五、减压安神 /149
 - (一) 花草茶 /150
 - (二) 自我调适 /152
 - (三) 配合按摩 /153



“面白三分美，一白遮百丑”，对于东方女性来说，黑是美丽的最大敌人。人们涂脂抹粉，多半是为了追求肌肤的美白。

黑色素是决定皮肤颜色深浅最重要的物质，它是一种具有聚醌结构的高分子蛋白质。它的形成原因主要有先天遗传、内分泌失调、黑色素障碍或者与工作、环境、光线及使用某些药物有关。

中医学认为，美白是脏腑功能健旺的反映。脏腑功能旺盛，气血充盈，面色才会得以荣养。花草既能直接作用于肌肤，又能调理脏腑功能而收到美白效果。许多花草被作为美白肌肤的食物原料，如白芷、茶叶、桑叶等。

特别要强调的是，怀孕妇女，内服花草茶应慎重；敏感性或干性肤质的人，在外用花草汁液时也需要谨慎，避免过敏或刺激，在后面的章节中会重

复提醒。

（一）花草茶

1. 桑叶白芷茶

【配方】桑叶、白芷、冰糖各 2 克。

【用法】将桑叶、白芷、冰糖放杯中，冲入开水 500 毫升，加盖闷 10 分钟后，作茶饮用（图 1-1）。

【功效】桑叶味甘、苦，性凉。疏散风热，清肝明目。桑叶营养丰富，含黄酮苷、酚类、氨基酸、维生素及多种人体必需的微量元素，尤其是粗蛋白及粗碳水化合物，能祛湿消肿减肥，并且对调节和改善皮肤组织的新陈代谢，抑制色素沉着的发生和发展均有积极作用（图 1-2）。

白芷味辛，性温。祛风解表，散寒止痛，燥

湿通窍，消肿排脓。《本草纲目》谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，是历代医家喜用的美容草药，可与白僵蚕、白附子、菟丝子等共研细末，调制面膜敷面，有柔面增白之效。现代研究显示，白芷能改善局部血液循环，消除色素在组织中过度堆积，

促进皮肤细胞新陈代谢，起到美容的作用（图 1-3）。

桑叶白芷茶中桑叶与白芷均有美白肌肤的作用，桑叶性凉，白芷性温，两者合用，药性趋于平和，适宜于较长时间服用。



图1-1 桑叶白芷茶



图1-2 桑叶



图1-3 白芷

2. 白菊玉竹茶

【配方】杭白菊、玉竹各 3 克，陈皮 2 克。

【用法】将花草一并放杯中，冲入开水，加盖闷 10 分钟后，作茶饮用（图 1-4）。

【功效】杭白菊味微甘，性微寒。功效：清热降火，润喉生津，健肺和胃，养肝明目。杭白菊在历史上曾享有“与龙井茶并提”之誉。按浙江传统习惯，“黄菊入药，白菊入茶”。现代研究分析，杭

菊含有多种氨基酸、维生素及微量元素。《本草从新》记载可“入药、点茶、酿酒、作枕……”（图 1-5）。

玉竹味甘，微寒，性平。玉竹味甘多脂，质柔而润，是一味养阴生津的良药。玉竹中所含的维生素 A，能改善皮肤的粗糙干裂，起到美容护肤的作用（图 1-6）。

杭白菊益肝，玉竹滋阴，配陈皮和胃，使本茶补而不腻，宜于饮用。



图1-4 白菊玉竹茶

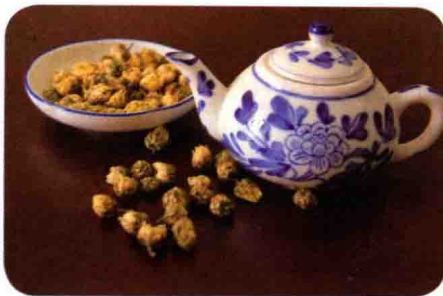


图1-5 杭白菊



图1-6 玉竹

(二) 绿茶美容妙用

1. 用茶水洗脸

用热水洗净脸后，用热毛巾擦干，将温茶水滤去绿茶叶，浸湿毛巾，敷在面部，轻轻按摩，反复数次，约3分钟，拿去毛巾，待面部自然干燥。

【功效】绿茶味苦、甘，性凉。功效：生津止渴，清热解毒，祛湿利尿，消食止泻，清心提神（图1-7）。

茶水中可溶性物质可通过毛孔渗入肌肤，使上皮细胞饱满，皮肤光滑细腻。茶中的咖啡因略溶于水，渗入皮肤后，能改善面部血液循环，促进细胞新陈代谢；茶中的儿茶酸能增强面部毛细血管的弹性；所含的挥发油可滋润营养皮肤，减少水分丢失；

含有的维生素C可促进抗体及红细胞的生成，有消除毒素、抗衰老之效；所含维生素B₂参与体内氧化过程，有利于消除粉刺和色斑；所含锌离子能收敛皮肤，减少皮肤油腻，治疗痤疮。坚持绿茶水洗脸，能使粗糙黯黑的皮肤变得洁白光滑。



图1-7 绿茶

2. 绿茶粉涂敷

取绿茶加工成粉末，过筛后备用。彻底清洗脸上污垢，取茶粉调水，做面膜涂敷脸上，每天1次（图1-8）。绿茶具有良好的抗氧化和镇静作用，常用绿茶粉涂敷，能减轻面部色斑，使肌肤美白无瑕。也可将绿茶粉，蘸些水，拍打脸部。但女性在月经期最好不要多用绿茶粉。



图1-8 抹茶

（三）配合摩面

在茶水洗脸、茶叶粉涂敷的基础上配合摩面，能提高美白肌肤的效果。

做法：摩面时，放松心情，两手四指并拢，以

指腹贴着肌肤，和缓摩动，自上到下，从内向外，摩遍整个面部。

（四）花草美容典故

《红楼梦》美容方。从《红楼梦》的描写我们可以得知，古代的女子蛮懂得美白养颜的方法。黛玉、宝钗，还有荣府其他小姐、丫环们都有擦香的习惯。她们从百花中采集花瓣、花粉，如玫瑰花、桃花、莲花制成香脂使用，让自己的肌肤宛如白雪般晶莹剔透。这些鲜花制成的护肤品，不但可以除皱美白养颜，甚至还可以食用，书中就描述宝玉有一种癖好，喜欢偷吃女孩子的胭脂。

（五）花草美容实录

杨若兮用黄瓜做面膜。杨若兮是影迷心中美丽可爱的“兮兮公主”，在保持美好容颜和苗条身材方面，自有一套独门美丽秘诀。她最常用的是黄瓜面膜，她说，有很多女孩子把黄瓜切成圆形片，那样的话根本贴不住。应该买那种刮刀，先把黄瓜皮削掉，然后把黄瓜刮成一条一条的，可以刮得很薄，

而且还能根据人的脸形刮出来，然后贴在脸上，随便你怎么动都不会掉。黄瓜面膜做完之后脸部比较

干，用来平衡油脂，适合夏天用（图 1-9）。



图1-9 黄瓜片



女性都希望拥有水润剔透的肌肤，它能充分焕发女性的柔美。但由于种种原因，很多女性都不能如愿，皮肤干燥问题困扰着她们。

造成皮肤干燥的原因很多，伴随年纪增长，皮

脂分泌减少，皮肤保存水分能力下降，皮肤水分蒸发加速；气温下降、空气干燥，皮脂和汗水的分泌急速减少；室内的暖气温度过高、使用过热的水洗澡，皮肤水分流失加速；睡眠不足、疲劳，肌肤活

力下降；减肥及偏食，皮肤缺乏营养物质；内分泌改变，如妇女绝经后雌激素分泌减少等原因。找出以上常见原因，我们需要尽早加以防范。饮用花草茶或亲自做几款营养的花草面膜，能补充肌肤水分，平衡油脂分泌，调节内分泌，恢复肌肤滋润。

（一）花草茶

1. 洋甘菊紫罗兰花茶

【配方】洋甘菊 2 克，紫罗兰 2 朵。

【用法】将花草入壶，冲入 500 毫升开水，加盖闷 10 分钟，作茶饮用（图 2-1）。



图2-1 洋甘菊紫罗兰花茶

【功效】美白滋润肌肤，适合需要补水美白的肌肤。

洋甘菊味微苦、甘，性凉。可改善睡眠，润泽肌肤，消除紧张，利咽开音，助消化，通便。洋甘菊以清凉、镇定、安眠的作用著称，这种看似平凡的小白花，被尊为“最温柔的美肤力量”（图 2-2）。



图2-2 洋甘菊

洋甘菊被人们称为“月亮之花”，传说它的诞生和月亮女神狄安娜有关。罗马神话中，月亮女神狄安娜爱上了牧羊人恩德里奥，于是温柔含蓄的月亮女神便在晚上让山野开满了洋甘菊，牧羊人在温柔的香味中安然入睡，月亮女神来到他身边，与他在梦中共度良宵。