

失传的 美容书

很老很老的本草美容方

皮肤科
权威专家
黄青 / 编著



“温太医”张晓龙
《青年医生》张佳宁
倾力推荐

青島出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

专家号

失传的美容书 很老很老的本草美容方

Shiehuan de meirongshu
Henlaohenlao de bencao meirongfang

黄青 编著



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

失传的美容书:很老很老的本草美容方 / 黄青编著.--- 青岛:青岛出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5552-1593-6

I. ①失… II. ①黄… III. ①中草药—美容—基本知识

IV. ①TS974.1②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第012198号

书 名 失传的美容书:很老很老的本草美容方

编 著 者 黄青

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 逢丹

特约编辑 冷寒风

美术编辑 吴金周

制 作 北京日知图书有限公司

版式设计 孙阳阳

封面设计 韩慕华

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-1593-6

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 中医养生 美容

自序

我是一名皮肤科医生，已经在这块 1.5m^2 面积（人体的皮肤面积）的领域里奋斗了二十多年，主要研究的是损容性皮肤病，也就是天天和有损面部健康美丽的疾病作斗争。这些疾病在医生看来不是严重的疾病，要不了命，但是对患者心理造成的影响是绝对不可以小看的。

记得我从11岁就开始长痘痘，用了无数方法，也不见效果，不敢出门，只能在家接受父母的监督，用功读书，其实是心理自卑。皮肤状态不好，摸上去像砂纸，还容易泛红，出油多，长痘痘，更不敢化妆，因为皮肤干燥，底妆不服帖，卡粉非常严重。这些也都是我的门诊病人经常向我诉说的内容，在与她们的交谈中，我深深地感觉到她们的焦虑、自卑和无助。

再说女性的“后花园”，每月一次的行经，学名叫“月经”，俗名“大姨妈”，千万不要小看她。记得有一次我的门诊来了两位患者，一起进门，是母女俩。女儿看痘痘，母亲看黄褐斑。当我问到月经问题时，两人都说自己的月经不正常，但又不记得具体是怎样的表现，说是忘记了，我又问是不是记在日历上或本本里了？下次就诊时能否告诉我呢？做母亲的都不知道，如何教女儿？还是我这个皮肤科医生给她们普及了女性的生活常识。作为女性，要知道如何计算月经周期，什么是月经的正常情况；当出现非正常情况时，轻度的自己解决，严重的就要到医院求助医生了。

说到解决问题的方法当然离不开中草药汤剂，但是这些中药汤剂能解决所有的皮肤问题么？不用我说，大家也知道，答案是否定的。“是药三分毒”的道理人人皆知，我在处方中大量使用清热、解毒、凉血、活血等功效的药物，尽管也配合了一些护胃扶正的药物，但毕竟整个处方药性峻猛，不宜长时间服用。

在自然界中，有许多亦药亦食的植物，古人在书中早有记载，最早的是《神农本草经》，北魏贾思勰所著《齐民要术》被达尔文称为“中国古代百科全书”，明代卢和、汪颖所著《食物本草》，明代李时珍所著《本草纲目》中都记载了许多亦药亦食的花草，针对不同的问题，给出相应的解决办法。这些书内容相当丰富，书中的方法简单易行，不愧为中国的国粹。

记得有位达人说过这样的话：“女人做得越纯粹，皮肤和身材就越好。”这句话的意思是女人有许多和男人不一样的东西，生活上应体现出独特的方面，而最为突出的就是饮食。

本书就是这样一部女人的饮食生活宝典，遇到小问题翻一翻，查一查，就能做到从容应对。准备一个漂亮的透明茶壶，根据自己的身体情况，泡上一壶花草药茶，闻着淡淡的草药幽香，心旷神怡的同时，又做到了身体健康不生病，面容润泽有光彩，是不是达到了女神的境界？

愿每一位女性健康、美丽！

推荐序

花花草草也是药，这个知道的人应该不少，但如何让这些花花草草成为养生的元素，让女人变得更加美丽，生活得更加幸福，恐怕就不是那么简单的事情了。

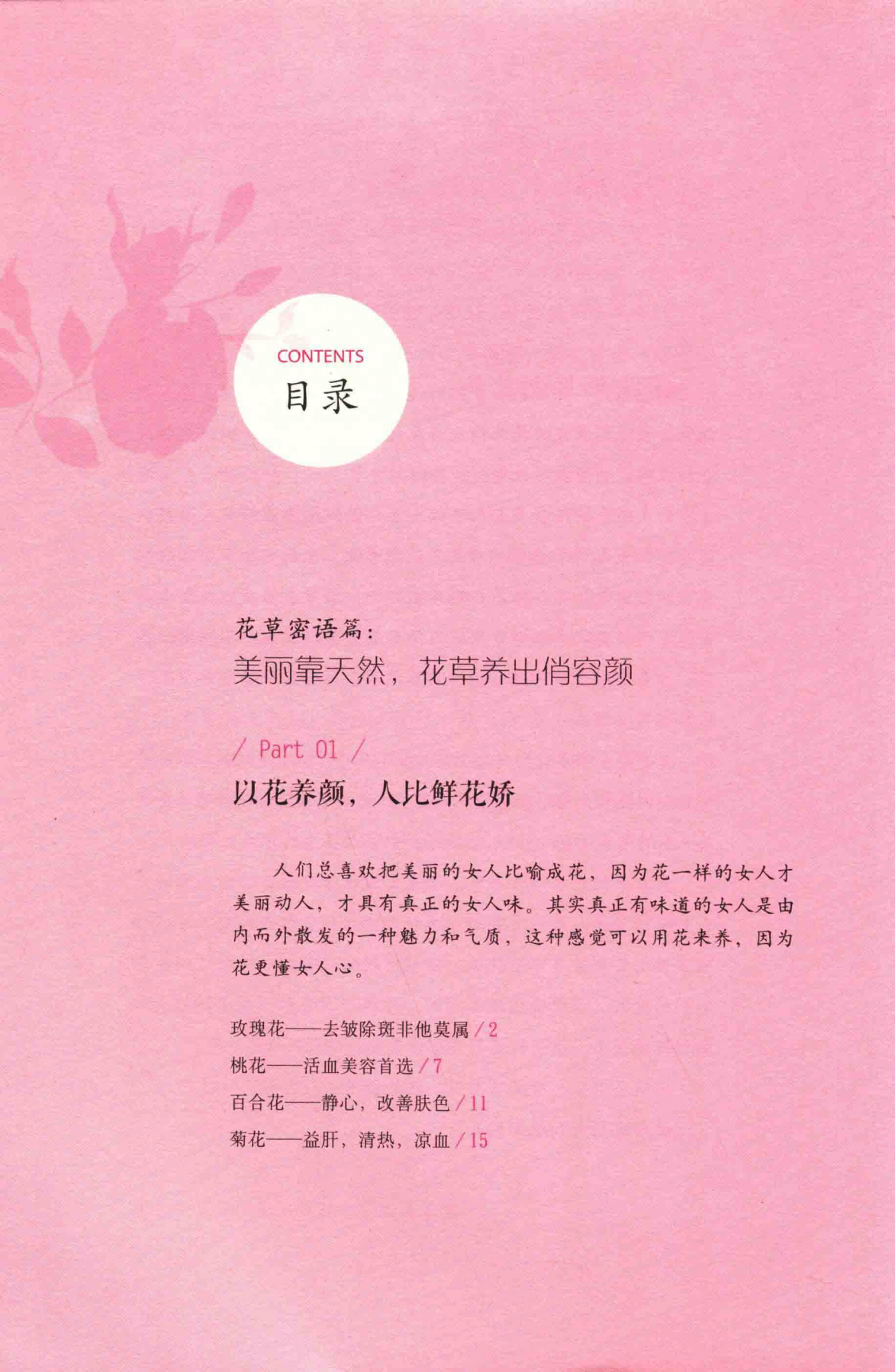
女人的事情还是要女人来做，而且必须是专业的女人来做。因为任何女人对于美的追求都是无止境的，也就更加需要正确的理念和方法来指导。在各种媒体报道中，经常有扮美不成反受其害的案例，其实美容的方法远不用那么复杂，代价也不用那么高昂，只要平时有针对性地喝些花花草草，不仅能保持身体健康，容颜还可以越来越美。

黄青医生除了针对皮肤疾病对症下药之外，对皮肤的护理也是有独到之处的，利用容易得到的花草，运用通俗易懂的语言，即便是一个对花草一无所知的人，也能一跃成为养生的行家里手。

这本书的内容非常丰富，涉及皮肤及身体养护的方方面面，大致概括了女人可能遇到的皮肤和身体养护方面的问题，可以作为宝典工具书常备案头枕边，遇到问题随时翻阅，必能达到意想不到的效果。当您翻阅这本书时，仿佛可以看到一个温婉的女人向您娓娓道来，养生的花草茶飘着香气仿佛就在手边。

不用多说了，有了这本书，就开始了通向美丽的旅程。

祝所有的女人越变越美！



CONTENTS

目录

花草密语篇：
美丽靠天然，花草养出俏容颜

/ Part 01 /

以花养颜，人比鲜花娇

人们总喜欢把美丽的女人比喻成花，因为花一样的女人才美丽动人，才具有真正的女人味。其实真正有味道的女人是由内而外散发的一种魅力和气质，这种感觉可以用花来养，因为花更懂女人心。

玫瑰花——去皱除斑非他莫属 / 2

桃花——活血美容首选 / 7

百合花——静心，改善肤色 / 11

菊花——益肝，清热，凉血 / 15

金银花——清热解毒的药铺“小神仙” / 19

荷花——全身皆为宝的“花中君子” / 21

/ Part 02 /

凝聚天地灵气，药草帮你养红颜

药草在中医看来就是具有药用价值的草本植物，这些植物取天地之灵气，汲日月之精华，可以帮助女人养红颜，比如薰衣草可以让女人变得更宁静，益母草可以让女人变得更加妩媚，灵芝草可以让女人实现不老的神话。

薰衣草——留住宁静的心境 / 24

紫草——排毒养颜的圣品 / 27

甘草——清热解毒，调和诸药 / 30

柠檬草——去油瘦身的最佳选择 / 33

益母草——祛瘀生新，活血调经 / 36

灵芝草——不老的美丽传说 / 39

调养机体篇：

花草喃喃，养于“内”才能美于“外”

/ Part 01 /

气血充足，女人才能花开不败

女人这辈子都是靠气血活着，气血充足，女人就可以美貌如花，神采奕奕，气血不足就会变成名副其实的黄脸婆，而

且经常会使你精神不振，所以女人必须要养好气血，气血养好了，女人这朵花才能花开不败。

气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩 / 42

花草养气血，娇美容颜不请自来 / 49

/ Part 02 /

肤如凝脂，美容保养在滋阴

俗话说女人就是用水做的，富含水的女人才会水灵灵的，而“阴”就是类似水的物质，比如血、精、津等，都属于阴液，阴液充足，女人的肌肤才会看起来那么富有弹性和水灵灵的，否则就会变得粗糙而无光泽，所以女人一辈子都要做的事情就是滋阴，这样才能肤如凝脂。

面如桃花的秘密在于滋阴 / 54

花草滋阴妙不可言 / 58

/ Part 03 /

排毒，给全身大扫除

脸上的色斑、暗黄等都说明你该排毒了，排毒对女人来说至关重要，现在高热量的食物、空气污染、各种各样的辐射、熬夜等原因，都让毒素积聚在你的体内，导致便秘、肥胖等问题，所以排毒势在必行，排毒从花草开始。

美容养颜重在排毒 / 66

花花草草中的排毒计划 / 70

/ Part 04 /

五脏六腑全养好，红颜自然来报到

五脏六腑是人体健康美丽最关键的部位，把脏腑养好了，你就能拥有健康和美丽。怎么养呢？其实很简单，只要你用心就可以，每天花点小心思在各种花上即可，比如玫瑰花、月季花、款冬花等，这些花可以让脏腑健健康康，你也获得了美丽。

养颜从养心开始 / 78

女子以肝为天，善养肝悦颜色 / 83

安抚脾胃，肌肤自然莹润有光泽 / 88

善养肺，做360度无死角美女 / 95

养颜必养肾，肾好肌肤自然就好 / 99

/ Part 05 /

变美看体质，养颜方式要因人而异

养生养颜不能一概而论，因为每个人的体质各不相同，所以用花养颜要因人而异，不能搞错了，否则会适得其反。你自己到底是什么样的体质，以及用什么花来养呢？那就请看本节内容吧，它会给你答案。

气虚体质：补气益气是关键 / 104

阳虚体质：补阳壮阳，美丽又幸福 / 109

阴虚体质：养颜重在滋阴降火 / 115

痰湿体质：祛除痰湿拥有好身材 / 119

湿热体质：祛湿清热好容颜 / 122

气郁体质：快乐的女人才美丽 / 125

血瘀体质：活血化瘀是关键 / 128

特禀体质：固表、养血、祛风 / 131

美肌抗衰篇：

花草养肤，从头到脚呈现无瑕美肌

/ Part 01 /

巧用花草来美容，肌肤即可完美无瑕

肌肤的美丽不外乎这两点，白如纸、细如瓷，每个女人都想拥有这样完美的肌肤，可是上天不作美，它没有让每个女人都变得这样完美，没有办法，只有靠我们自己了，其实只要巧用花草来美容，你就可以拥有这些，赶紧行动吧！

一白遮百丑，这个道理女人要懂 / 136

常和花草打交道，肌肤又亮又水润 / 141

去除肌肤困扰，花草还你无龄蛋白肌 / 146

/ Part 02 /

细节美女无瑕疵，花草帮你来打造

女人最爱听的一句话就是：“你看上去比实际年龄小很多。”每个女人都希望自己可以永远年轻漂亮，衰老这个词永远不要用在自己身上，永远看起来像18岁，可是衰老谁也阻止不了，但是我们能做到的，是让衰老慢点来，30岁看上去像20

岁，40岁看起来像30岁的就足够了，从现在开始用花养颜吧！

留住青春，女人的年龄可以逆转 / 150

魅惑身材，花草让你变得哪儿都美 / 156

特别护理篇：

特殊时期要给自己特殊的关照

/ Part 01 /

月事光临不用慌，花草帮你来调养

每个女人都有一位难伺候的亲戚——“大姨妈”，这位亲戚的脾气有点怪，每次为了迎接“她”的到来，女人们都要承受一些折磨，或者是身体虚弱，或者是心情烦躁，或者是难言的疼痛。其实要伺候好这位“亲戚”也不难，只要求助于花草就没问题了。

月经不调找花草，花草就是你的福音 / 162

解决痛经、闭经，花草一用就灵 / 167

经血过多或过少，花草帮你来调节 / 174

/ Part 02 /

巧用花草养颜，做美如天仙的新妈咪

生宝宝对每个女人来说，都是生命中非常重要的事情。可是，孕育一个小生命的过程是非常艰难的，很可能出现各种各

样的意外状况，比如胎动不安、先兆性流产等，另外，生完孩子的保养问题，也成为女人最关心的话题，不用慌，只要用对花就能养好身体，养好容颜，做个健康而美丽的新妈妈。

花草为孕妇保驾护航 / 180

荣升新妈妈，完美容颜不走样 / 186

/ Part 03 /

身体出现不适，花草帮你来排忧

人们常说女人如花如水，这是因为健康美丽的女人永远是这个世界上一道亮丽的风景线。然而在女人的万种风情下，却总有一些不和谐的因素在困扰着她们，那就是各种妇科病，比如白带异常、阴道炎、乳腺疾病等，这些妇科病不仅会让女人痛苦不堪，而且还会影响她们的美丽，所以女人一定不能忽视它，怎么办？用花来调养吧。

妇科疾病来烦你，可用花草摆平它 / 192

其他病痛的花草解决方案 / 197



花草密语篇

美丽靠天然， 花草养出俏容颜

女人一辈子无时无刻不在追求着美丽，
而真正的美丽来自于天然的呵护，
因为浓妆艳抹的美丽总是不能给人亲切和清新的感觉，
而且这种美丽是经不起考验的，
所以只有用天然的方法养出来的美丽
才是经久不衰，耐人寻味的，
其中通过天然的花草，
如玫瑰花、菊花、百合花等来呵护自己
才是女人最好的选择，
也是最智慧的选择，
因为花草才可以真正养出水芙蓉般的肌肤。



玫瑰花

——去皱除斑非他莫属

玫瑰，疏肝理气之良药

花草方 寄语

玫瑰花味甘，性温，能疏通肝气，清除肝毒。《食物本草》记载，玫瑰花可以“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽”；《泉州本草》认为，玫瑰花可以治疗“肺病咳嗽、痰血、吐血、咯血”等疾病。

中医认为：“肝主面，肝气疏泄则气色红润，神清气爽。”清代著名医学家叶天士也曾提出：“女子以肝为先天”，也就是说，肝好，女人的容颜才会红润美丽。此外肝还具有排毒功能，把毒素排出体外，避免痘痘侵袭、皮肤暗淡等问题出现。

《本草纲目》记载，玫瑰花能够排毒并调和肝脏。中医认为，玫瑰花味甘，性温，不仅能疏通我们的肝气，还能清除肝毒，美容养颜。此外，玫瑰花还有“解郁圣药”的美称，能有效缓解肝气郁结。肝气郁结的症状主要表现为：经常胸肋胀痛、窜痛，乳房及小腹胀痛，月经不调、痛经等。如果你是肝气郁结体质，与玫瑰花为伴会是个明智的选择。

早晨起床后，我们可以泡制一杯玫瑰香奶。方法：取2~3勺奶粉和6朵玫瑰干花放入杯中，用适量温开水冲泡，搅拌均匀后直接饮用。中午的时候，我们还可以在菜谱里加入玫瑰花。比如，玫瑰花炒猪肝。方法：将5~6朵玫瑰花干和8~10颗枸杞子放进40℃的温水里泡开。在油锅里放入葱花翻炒，加入猪肝爆炒5分钟后，再放玫瑰花和枸杞子翻炒到猪肝熟透为止，最后加入调味料即可。

玫瑰花没有任何副作用，所以，只要你发挥自己的创意，你的生活就会充满浪漫的芬芳。

● 美丽密语

玫瑰花具有收敛作用。经常腹泻的女性，可以每天坚持饮用一杯玫瑰花水来缓解腹泻的情况。当然，长期便秘的女性最好不要喝太多玫瑰花水，否则会加重便秘。

:: 玫瑰花水堪称祛斑“神水”

花草万 寄语

玫瑰花水，不但能通过促进我们的血液循环来驱除身体里的瘀血，而且能清除平日油腻食物和垃圾食物残留在肝脏里的毒素，从而达到从根本上祛斑的目的。

早在古代，女皇武则天就懂得用玫瑰花水来保养自己。据史书记载，武则天每天早晨都要饮用玫瑰花露，睡前还坚持用新鲜的玫瑰花瓣来敷面。由于她的坚持，武则天在五六十岁的时候看上去还“面若桃花、肌似凝脂”，皮肤光滑得没有任何瑕疵。

对玫瑰花水的崇拜，远不只武则天一人。在现代，著名将军拿破仑的妻子约瑟芬也是玫瑰花水的铁杆粉丝。为了让自己永远地美下去，约瑟芬还特意买下一个名叫梅尔梅森的大庄园，专门种植玫瑰花来制作玫瑰花水。而约瑟芬所做的这一切也是因为玫瑰花水里所蕴含的秘密——祛斑。

玫瑰花水能祛斑养颜是因为玫瑰花具有解毒平肝和活血化瘀的功效。除了基因的关系，我们大多数人脸上的斑点都是后天形成的。事实上，这些斑点就是我们身体里代谢不出去的毒素。所以，要祛斑，不是把黑色素沉淀下去，而关键是要将毒素赶出“家门”。

玫瑰花水，正是通过驱除身体瘀血，清除肝脏上的毒素来达到从根本上祛斑的目的。

不过，想制作“神水”的女性可要注意，购买干玫瑰花必须买色泽偏暗淡的玫瑰花蕾。因为玫瑰花通过日晒程序后会呈现暗红色。目前市面上鲜红色的干玫瑰花多是后期添加颜料制成的。

玫瑰花水的做法是：煮开水，等水开后，打开盖子2~3分钟，让水的温度稍微降低。然后，取常用的饮水杯，放入5朵干玫瑰花，加入茶包和开水，“神水”就制作完成了。

茶包可以选择红茶或绿茶。一般情况下，手脚冰冷、经期腹痛的女性可以选择红茶茶包作为“神水”的伴侣。而经常感觉燥热、脸上有潮红的女性则可以选择绿茶来帮助自己“降降火”。

“神水”在午后两三点钟饮用，排毒效果最好，因为下午3点以后是膀胱和肾脏的排毒时间，这个时候喝玫瑰花茶正好顺应了人体的排毒。此外，喜欢锻炼的女性可以选择运动前半小时饮用玫瑰花水，这样有助于促进新陈代谢，增加运动消耗的热量，从而达到瘦身的目的。