

吃对药膳，女人一辈子都被人夸年轻
用《本草纲目》的老药方养出健康暖美人

健康养生堂编委会 编著

本草纲目

排毒养颜药膳

速查全书

保湿 + 抗皱 + 祛斑 + 美白 + 瘦身 + 补气血 + 5个阶段 + 4大关键护理



主编

孙树侠

CCTV“健康之路”、BTV“养生堂”主讲嘉宾
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

吴剑坤

北京市中医医院执业药师
高级健康管理师

符合中国女人体质，食养有方，吃对人不老

江苏科学技术出版社 凤凰含章

本草纲目

排毒养颜药膳

速查全书

孙树侠 吴剑坤 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目排毒养颜药膳速查全书 / 孙树侠, 吴剑坤主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3119-3

I . ①本… II . ①孙… ②吴… ③健… III . ①《本草纲目》
- 毒物 - 排泄 - 食物疗法 - 图解 ②《本草纲目》- 美容 -
食物疗法 - 图解 IV . ① R281.3-64 ② R247.1-64
③ TS974.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083555 号

本草纲目排毒养颜药膳速查全书

主 编	孙树侠 吴剑坤
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	218千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3119-3
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

让女人的美丽如花般绽放

女人是由天堂坠落人间的天使。虽说天生丽质是每一个女人最大的梦想，但看看那些曾经被万众瞩目的明星佳丽们如今日渐老去的面容，人们又不得不感叹青春易逝、岁月冷酷如刀。

时代在进步，新时代美丽女性的衡量标准也在同步提高，这让女人在这个世界上的生存陡然变成了一种技术活。当家庭、工作、社交要求女人面面俱到，当衰老、污染成为女人保持美丽的最大障碍时，只有那些懂得内外保养的女人能突围而出，成为一道让人无比艳羡的靓丽风景。

为了从自然界中获取足够的能量和营养来维持生命，人体每天都会摄取一定量的食物和水分。《本草纲目》中就有“饮食者，人之命脉也”的评述。历代医家也发现，不同食材所具有的不同性味、功效让其又有着“食”、“药”的双重功效。这让饮食除了能解渴充饥之外，在合理选择、搭配及烹饪加工后，也成为一种保养身体、祛病疗疾的手段，这就是源自我国传统饮食和中医食疗文化的药膳。具体来说，药膳是以中医学、营养学的理论原则为基础，通过将一些中药材和具有药用价值的食材相配伍，运用中国独特的饮食烹饪技法严格选料、定量、精制的美食。

一个健康的女人，可以通过科学、合理地摄入营养，借助药膳来帮助自己养心、暖肝、强肾、润肺、健脾、护胃，使脏腑协调、气血通畅，达到内外调理、保养健康的目的。

本书精选《本草纲目》中有关女人内外调理、自我保养的要诀妙招，涉及护肤、塑形、排毒、滋补气血、脏腑调和、顺时调养以及女人特有的生理保健、多种疾病调理等，为女人提供月经期、青春期、妊娠期、产后期、更年期的养护指导与建议。此外，还精心选入了大量的营养药膳，让女人能吃出美味、健康，吃出技术含量，由内而外散发青春与活力。

由于时间仓促，编者水平有限，在本书的编写过程中，疏漏之处实属难免，还请广大读者海涵、斧正。

- 3 前言
- 4 阅读导航
- 6 女人排毒养颜水果推荐

第一章 水样女人护肤篇

- 22 保湿润肤
- 22 吃对食物也补水
- 24 中医补水，由内而外的滋润
- 25 保湿润肤药膳推荐
- 27 醒肤抗皱
- 27 润肤瓜果，集合！
- 28 美丽绽放花草茶
- 29 紧致肌肤吃出来
- 31 醒肤抗皱药膳推荐
- 33 祛斑消痘
- 33 营养面膜，将美丽贴在脸上
- 34 中药祛斑，让肌肤重获新生
- 36 祛斑消痘药膳推荐
- 38 美白褪黑
- 38 美白蔬菜，让你的肌肤光洁无瑕
- 40 给你惊喜的美白药膳
- 42 美白褪黑药膳推荐

第二章 窈窕女人塑形篇

- 46 瘦脸
- 46 瘦脸行动，武装到“牙齿”
- 46 明星私密花园中的高钾食材
- 47 瘦脸面膜，你也可以拥有
- 48 10分钟天天“瘦脸操”

- 49 本草瘦脸药膳推荐
- 51 丰胸
- 51 女人，丰胸吃出技术来
- 52 舌尖上的丰胸药膳食谱
- 53 让你今非昔比的丰胸诀窍
- 54 本草丰胸药膳推荐
- 56 瘦身
- 56 减肥瘦身，就该不反弹
- 57 吃回去的“大象腿”
- 58 瘦身美女膳食宜忌
- 59 本草瘦身药膳推荐

第三章 完美女人必修篇

- 62 滋补气血
- 62 女性养颜必有气
- 63 女人养颜不离血
- 64 补气养血，让肌肤白里透红
- 65 气血滋补药膳推荐
- 69 健康排毒
- 69 健康花草茶，为你清除体内垃圾
- 70 熟读水果排毒经
- 71 赶走便秘，恢复女人靓丽容颜
- 72 本草排毒药膳推荐
- 76 脏腑调和
- 76 美丽女人先养心
- 77 养心药膳推荐
- 80 淡斑去瑕必补肝
- 81 补肝药膳推荐
- 84 不老容颜须强肾
- 85 补肾药膳推荐

- 88 肌肤水润要润肺
- 89 润肺药膳推荐
- 92 气血充盈须健脾
- 93 花容月貌靠护胃
- 94 健脾益胃药膳推荐
- 97 顺时调养
- 97 春蕴新生，保养容颜的大好时机
- 98 炎炎夏日，内外双重抗击紫外线
- 99 秋季防燥、养气血，吃出花样女人
- 100 深秋寒冬，食物进补的最佳季节
- 101 春季调养药膳推荐
- 105 夏季调养药膳推荐
- 109 秋季调养药膳推荐
- 113 冬季调养药膳推荐

第四章 聪明女人补养篇

- 118 月经期呵护攻略
- 118 赶走月经不调，恢复迷人气息
- 120 月经不调的调理药膳
- 124 祛除痛经，不再痛苦难耐
- 126 痛经的调理药膳
- 130 改善闭经，让血气变通畅
- 132 闭经的调理药膳
- 136 青春期补养攻略
- 136 战痘秘诀
- 138 塑造完美胸部须知
- 139 生理周期注意事项
- 140 青春期的保健药膳
- 142 妊娠期养护攻略
- 142 本草调养，预防先兆流产

- 144 先兆流产的调理药膳
- 148 本草调理，防治滑胎有一手
- 150 习惯性流产的调理药膳
- 154 食疗助你缓解妊娠反应
- 156 妊娠反应的调理药膳
- 160 食疗帮你改善妊娠水肿
- 162 妊娠水肿的调理药膳
- 166 产后恢复攻略
- 166 产后调养，快速恢复完美身材
- 167 产后妈妈饮食养颜经
- 168 产后的调养药膳
- 170 本草催乳，让女人奶水充足
- 172 产后缺乳的调理药膳
- 174 本草去痛，让女人一身轻松
- 176 产后腹痛的调理药膳
- 178 本草止恶露——加速子宫修复
- 180 产后恶露不绝的调理药膳
- 182 本草解郁，还女人一片晴空
- 184 产后抑郁的调理药膳
- 186 更年期调理攻略
- 186 女人要学会呵护自己
- 188 饮食调养，助你轻松度过更年期
- 189 更年期的保健药膳
- 192 正视更年期综合征
- 194 更年期综合征的调理药膳

第五章 阳光女人调理篇

- 198 关爱乳房更健康
- 198 摆脱乳腺炎，吹散女人心上“阴霾”

- 200 乳腺炎的调理药膳
- 202 吃“跑”乳腺增生，不再愁眉不展
- 204 乳腺增生的调理药膳
- 206 本草调养，乳腺癌不再是噩梦
- 208 乳腺癌的调理药膳
- 210 女人卵巢保卫战
- 210 卵巢保养，由生活方式入手
- 211 卵巢的“天然保养品”
- 212 卵巢的调养药膳
- 214 别让卵巢早衰
- 216 卵巢早衰的调养药膳
- 218 认识不孕，找出不孕“元凶”
- 220 不孕症的调理药膳
- 222 子宫调养，守卫女人的第六脏器
- 222 子宫疾病调理——宫颈炎
- 224 宫颈炎的调理药膳
- 226 子宫疾病调理——子宫脱垂
- 228 子宫脱垂的调理药膳
- 230 子宫疾病调理——子宫肌瘤
- 232 子宫肌瘤的调理药膳
- 234 子宫疾病调理——子宫癌
- 236 子宫癌的调理药膳
- 238 让女人告别难言之隐
- 238 摆脱外阴瘙痒，轻轻松松做女人
- 240 外阴瘙痒的调理药膳
- 242 外治内调，抗击阴道炎
- 244 阴道炎的调理药膳
- 246 拒绝尿道炎，别让病痛“盯”上你
- 248 尿道炎的调理药膳
- 250 本草祛除盆腔炎，还女人美丽自信
- 252 盆腔炎的调理药膳

本草纲目

排毒养颜药膳

速查全书

孙树侠 吴剑坤 主编
健康养生堂编委会 编著



江苏科学技术出版社 凤凰含章

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

让女人的美丽如花般绽放

女人是由天堂坠落人间的天使。虽说天生丽质是每一个女人最大的梦想，但看看那些曾经被万众瞩目的明星佳丽们如今日渐老去的面容，人们又不得不感叹青春易逝、岁月冷酷如刀。

时代在进步，新时代美丽女性的衡量标准也在同步提高，这让女人在这个世界上的生存陡然变成了一种技术活。当家庭、工作、社交要求女人面面俱到，当衰老、污染成为女人保持美丽的最大障碍时，只有那些懂得内外保养的女人能突围而出，成为一道让人无比艳羡的靓丽风景。

为了从自然界中获取足够的能量和营养来维持生命，人体每天都会摄取一定量的食物和水分。《本草纲目》中就有“饮食者，人之命脉也”的评述。历代医家也发现，不同食材所具有的不同性味、功效让其又有着“食”、“药”的双重功效。这让饮食除了能解渴充饥之外，在合理选择、搭配及烹饪加工后，也成为一种保养身体、祛病疗疾的手段，这就是源自我国传统饮食和中医食疗文化的药膳。具体来说，药膳是以中医学、营养学的理论原则为基础，通过将一些中药材和具有药用价值的食材相配伍，运用中国独特的饮食烹饪技法严格选料、定量、精制的美食。

一个健康的女人，可以通过科学、合理地摄入营养，借助药膳来帮助自己养心、暖肝、强肾、润肺、健脾、护胃，使脏腑协调、气血通畅，达到内外调理、保养健康的目的。

本书精选《本草纲目》中有关女人内外调理、自我保养的要诀妙招，涉及护肤、塑形、排毒、滋补气血、脏腑调和、顺时调养以及女人特有的生理保健、多种疾病调理等，为女人提供月经期、青春期、妊娠期、产后期、更年期的养护指导与建议。此外，还精心选入了大量的营养药膳，让女人能吃出美味、健康，吃出技术含量，由内而外散发青春与活力。

由于时间仓促，编者水平有限，在本书的编写过程中，疏漏之处实属难免，还请广大读者海涵、斧正。

概述：
围绕本章节的核心内容进行初步的介绍和讲解。

章节名称：
阅读的起点，你可以由这里了解本章节所涉及的核心内容。

知识板块：
在这里，将以图文对照的形式，为你讲解女人内外调理、自我保养的各方面知识，涉及饮食营养、皮肤护理、起居生活、运动健身、生理保健、中医理论等，为你呈现知识与视觉上的盛宴。

高清实图：
精心选配的高清实图让你的阅读更清晰、更养眼。



脏腑调和

美丽女人先养心

中医认为，一个人脸色的好坏，与心脏的健康程度有着密切关系。心主血脉，其华在面。即心气能推动血液的运行，从而将营养输送到身体各处，而面部又是全身血脉最集中的部位，所以心功能的盛衰便全都体现在面部色泽上。女人养心、养血最宜用食养，想要补心，就要先补铁。食补可选择富含铁质的食物，如芹菜、胡萝卜、海带、黑木耳、香菇、猪肝、牛奶、红枣等。

对心脏最有补益作用的食物



大蒜

大蒜能降低人体内的胆固醇，降低血小板的黏滞性，预防血栓。每天吃1~3瓣大蒜，能预防冠心病，降低心脏病的发生几率。



茄子

茄子能限制人体从油腻食物中吸收胆固醇，同时能把肠道中过多的胆固醇带出体外，以减少其对心脏的损害。



豆类

豆类中含有丰富的亚麻二烯酸，能降低胆固醇，降低血液的黏滞性。



海鲜

多食海鱼类食物能降低胆固醇，以此来减少胆固醇对心脏的损害。



洋葱

洋葱可生吃、油煎、炖或煮，都能起到很好地降低胆固醇及保护心脏的作用。

蔬菜

含纤维素高的食物与降低胆固醇的药物一样，都能起到保护心脏的作用。

图文解释：
在每一张图片的旁边都配有详细的图文解释。

药膳推荐：

精选自古方的营养药膳推荐，让女人吃出美味、健康，吃出技术含量。

药膳名称：

你可以由这里了解药膳的具体名称。

养心药膳推荐

远志菖蒲鸡心汤

材料：

鸡心300克，胡萝卜1根，远志15克，菖蒲15克，盐2小匙，棉布袋1个。

做法：

- ①将远志、菖蒲装在棉布袋内，扎紧。
- ②鸡心焯烫，捞起，备用；葱洗净，切段。
- ③胡萝卜削皮洗净，切片，与步骤1中准备好的材料先下锅加4碗水煮汤；以中火滚沸至剩3碗水，加入鸡心煮沸，下葱段，加盐调味即成。

功效：

本品可滋补心脏、安神益智，可改善失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚等症。



远志可安神益智、祛痰、消肿。



药膳实图：

每一道药膳都配有高清图，让美味如在眼前。

第三章 完美女人必修篇

莲子茯神猪心汤

材料：

猪心1个，莲子200克，茯神25克，葱两根，盐2小匙。

做法：

- ①猪心焯烫去血水，捞起，再放入清水中处理干净，切片。
- ②莲子、茯神洗净入锅，加4碗水熬汤，以大火煮开后转小火煮约20分钟。
- ③放入猪心片，煮滚后加葱段、盐，即可起锅。

功效：

茯神可健脾、宁心、渗湿，本品对心脾两虚、失眠多梦、便秘腹泻者有很好的疗效。



莲子能养心安神、补脾止泻。

药膳材料：

这里将为你展示该药膳的制作材料、克重及辅助工具。

药膳做法：

这里将分步详细讲解每道药膳的制作流程。

药膳功效：

这里将具体介绍该药膳的食疗功效及适用病症。

主料展示：

以高清图为你展示每道药膳的主要食材，以及其独特的食疗价值。

女人排毒养颜水果推荐

英文名: Pear

别名: 快果、玉乳、果宗、蜜父 科属: 蔷薇科, 梨属

梨

润肺止咳效果好

梨有“百果之宗”的称号。因其鲜嫩多汁, 又被称为“天然矿泉水”。梨肉脆而多汁, 酸甜可口, 风味芳香, 富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素, 对人体健康有重要作用。

梨还可以加工制作梨干、梨脯、梨膏、梨汁、梨罐头等, 也可用来酿酒、制醋。梨还有很高的药用价值, 可助消化, 润肺清心, 消痰止咳、退热、解毒疮, 还有利尿、润肠的作用。煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸, 并预防痛风、风湿病、关节炎。

秋季每天吃1个梨可缓解秋燥; 播音员、歌手经常食用煮好的梨, 可以有效地保护嗓子。吃较多梨的人远比不吃或少吃梨的人感冒几率要低。

每100g梨含有:

热量	50kcal
膳食纤维	3.1g
维生素B ₂	0.06mg
维生素E	1.34mg
钾	92mg
铁	0.5mg
锌	0.46mg
硒	1.14mg

种子: 6~10枚, 黑褐色或近黑色。



梨剖析

果皮:

分黄色或褐色两大类, 有些品种阳面呈红色。

果肉:

果肉白色, 质脆多汁, 含有大量的膳食纤维。

果核:

果核的皮呈软骨状, 有3个~5个心室。

家族成员

雪花梨



河北的土特产之一, 果肉洁白如玉, 似雪如霜, 又因梨花洁白无瑕, 酷似雪花, 故称其为雪花梨。果肉细脆而嫩, 汁多味甜。

新高梨



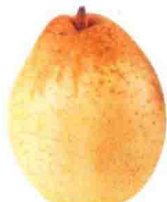
果实圆形或圆锥形, 果形端正; 果皮黄褐色, 皮薄, 果点大, 密度中等; 果肉白色, 肉质细嫩酥脆, 多汁, 味甜, 微酸。

皇冠梨



果实椭圆形, 果皮黄色, 果面光洁, 果点小, 无锈斑; 果心小, 果肉洁白, 质细腻, 残渣少, 松脆多汁, 风味酸甜适口。

鸭梨



产于河北省, 呈黄绿色, 果实中大, 皮薄核小, 汁多无渣, 酸甜适中, 清香绵长, 脆而不腻, 素有“天生甘露”之称。

每100g葡萄含有：

热量	44kcal
蛋白质	0.5g
脂肪	0.2g
碳水化合物	10.3g
膳食纤维	0.4g
维生素A	8 μg
维生素C	25mg
钾	104mg
钙	5mg
磷	13mg
镁	0.4mg

熬夜族的活力源泉

“水晶明珠”是人们对葡萄的爱称，因为它果色艳丽、汁多味美、营养丰富。成熟的果实中含有丰富的葡萄糖以及许多对人体有益的矿物质和维生素，且容易被吸收。葡萄还是一种滋补药品，具有补虚健胃的功效，可以增进人体健康，治疗神经衰弱及过度疲劳。身体虚弱、营养不良、经常熬夜的人，最好多吃些葡萄或葡萄干。

葡萄籽具有极好的抗氧化功能，葡萄叶也可以用于治疗婴儿腹泻。葡萄除作为鲜食外，主要用于酿酒，还可制成葡萄汁、葡萄干和罐头等食品。

葡萄

葡萄四周的白色物质是葡萄的保护膜，若其分布均匀，体态完整，则说明这串葡萄是新鲜的。



葡萄的甜度是越靠近藤蔓的部分越高，所以吃葡萄的时候，可以从下往上品尝。

DIY蔬果汁

预防心脑血管病的葡萄汁

医学研究证明，葡萄汁是心血管病人的最好的食品，可以降低血脂和抵抗自由基的伤害，对血管硬化和心血管疾病病人的康复都有很好的辅助疗效。此外，在那些种植葡萄和吃葡萄多的地方，癌症的发病率也明显减少。

 葡萄	+	 花椰菜	+	 梨	+	 柠檬	▶ 改善便秘，缓解胃肠病。
 葡萄	+	 柳橙	+	 菠萝	+	 蜂蜜	▶ 轻松排毒，简单减肥。
 葡萄	+	 草莓	+	 酸奶	+	 蜂蜜	▶ 增强体力，促进代谢。