



千年美容、美体、调养、抗老古方，成就女人不老传说

《本草纲目》秘方王

藏在《本草纲目》中的女人美容养颜经
54种养颜中药材+56种养颜食物+220种天然本草美容方

|《健康大讲堂》编委会 主编|



白芷

Baizhi

[美白上品]

白芷具有散风除湿、通窍止痛、消肿排脓的功效，还具有改善局部血液循环的功能。利用白芷内调外敷，可防止色素在机体中过度堆积，有助于促进皮肤细胞新陈代谢，从而达到美白肌肤的效果。



赤小豆

[减肥良豆]

我国是赤小豆的原产地。至今，在我国喜马拉雅山麓尚有野生赤小豆和半野生赤小豆存在。印度、朝鲜、日本等国也有栽培。

Chixiaodou

赤小豆富含膳食纤维和皂角苷，通便、减肥、降血脂、降血压效果佳。



枸杞

Gouqi

[药食佳果]

常食枸杞能改善血液循环，提高身体适应能力，还能起到滋阴补肾、美白养颜的作用。



樱桃

Yingtao [补血大王]

樱桃是水果之中的“含铁大王”，每百克含铁量多达59毫克，居水果之首，常食可润泽肌肤。



土茯苓

Tufuling [祛湿大师]

土茯苓是祛湿效果最为显著的中草药之一。春天湿气较重时，用土茯苓进行食疗，能够祛湿利水，达到消肿美容的功效。

桃花

Taohua

[祛斑良品]

桃花能有效防止色素在皮肤内沉淀，对黄褐斑、雀斑、黑斑等均有良好改善效果。



木瓜

[丰胸神果]

Mugua

《本草纲目》称木瓜为“万寿果”、“百益之果”。它具有丰胸美容、润肠通便、排毒养颜、提高免疫力、延年益寿的功效。木瓜富含十七种以上氨基酸及多种营养元素，是丰胸、美容、减肥的神奇佳果。



红花



[活血良药]

红花具有活血化淤的功效，能够加速血液循环，促进新陈代谢，使滞留于体内的黑色素分解，使其不能沉淀成斑。

丹参

Danshen



[养血佳品]

丹参能活血养血，还能使气血运行通畅，常食可使面色红润。



夏枯草

Xiakucuo

[汗斑杀手]

为唇形目唇形科植物。一般是在夏季采摘半干燥果穗入药，但在台湾市场多见全草使用。

用夏枯草煎汁外用内调，不仅可以预防、缓解汗斑，还能解暑、祛油，达到减肥降脂的效果。



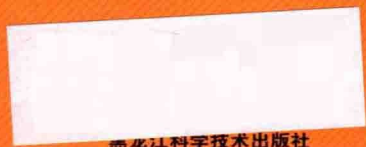


藏书



《本草纲目》秘方王

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》秘方王/《健康大讲堂》编委会主编
— 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5388-7152-4

I. ①本… II. ①健… III. ①本草纲目—秘方—汇编
IV. ①R281. 3②R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060091号

《本草纲目》秘方王

BENCAO GANGMU MIFANG WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7152-4/R·1993

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

「《本草纲目》秘方王」

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG



序言 | Preface

《本草纲目》中的女人养颜经 天然本草造就女人内外美





集传统养颜美容智慧之大成，解读《本草纲目》中的女人养颜经。
一部专属于女人的养生、养心、养颜的新时代抗衰秘籍，一部现代女性
必备的抗衰养颜百科全书。荟萃百草秘方之精华，驻留女人的青春芳
华，温润女人的如水娇颜。翻开本书，你将得到最天然、最有效、最温
和、最美丽的养颜方法，由内而外地绽放最美丽的自己。



目录



上编 女人一生必做的养颜功课



第一章 本草美容，打好四大美肌保养战

本草美白褪黑 020

1. 吃对关键食物，才能养出焕白肌肤 020

2. 扫除黑色素，其实只需三步 022

3. 吹弹可破的婴儿肌靠鸡蛋就行 023

本草保湿润肤 024

1. 白色食物最补水 024

2. 葡萄、香蕉让肌肤如丝般光滑 025

3. 橄榄油让肌肤加倍润泽 026

本草醒肤抗皱 027

1. 6款花草美容让你娇颜绽放 027

2. 5款本草抗皱保养品让你皮肤红润、紧致 028

3. 两种常见食物让你面如花红 029

本草祛斑净肤 030

1. 7种活血调经中草药，净肌养颜 030

2. 5款本草面膜让你面部光洁无瑕 031

3. 4道本草养颜消斑汤让你祛斑无忧 032

第二章 本草纤体，成就完美身材

本草如何让小脸一瘦再瘦 034

1. 食物细嚼30下，不瘦也难 034

2. 多食钾质含量高的瘦脸餐 034

3. 神奇的本草瘦脸妙方可让你快速瘦脸 035

本草让女人越变越“挺” 036

1. 丰胸也要分阶段 036

2. 6款本草药膳，助你塑造美丽乳房 037

3. 2款木瓜丰胸餐让你拥有健美乳房 038

本草帮你实现纤体梦想 039

1. 4大类修身中药材，用对减肥更有效 039

2. 13款芳香花草茶，芳香怡人快速瘦身 040

3.11种食物,吃对就能美腿瘦腿	041
------------------------	-----

第三章 本草内养,绽放姣颜

本草气血滋补

1.气是女性养颜的根本	044
2.女人养颜不可不补血	045
3.补气养血,让女人越变越美	047

本草脏腑调剂

1.养心,让面色更红润	049
2.补肝,让脸上无瑕无斑	050
3.养脾,让肌肤弹性十足	052
4.养胃,让身体各部分运行畅通无阻	053
5.润肺,让肌肤水嫩润泽	054
6.强肾,让你头发乌亮容颜不老	056

本草顺时调养

1.春季解乏,让身体和精神一道苏醒	058
2.夏季对抗顽固紫外线,打造肌肤保护伞 ..	059
3.秋冬防燥、养气血,吃出花样女人	061

本草卵巢保养

1.女性保养卵巢原则	066
2.女性保养卵巢食疗方	067
3.保养卵巢,重在防微杜渐	068

第四章 本草调养,特殊时期特别关爱

青春期的调养经

1.青春期战“痘”知识大集合	070
2.把握青春期丰胸的黄金时间	072
3.特殊时期的特别照顾	074

产后期的调养经

1.用对方法就能快速瘦身	075
2.产后妈咪祛斑养颜法	077

更年期的调养经

1.注重膳食搭配,养足精气神	079
2.对抗衰老,更年期女人也能容颜不老	079

第五章 本草抗衰,逆转时间,让你童颜永驻

更年期的排毒轻身

1.人人可吃的6种排毒食物	082
2.辨清7种体质才能选对排毒方法	083
3.便秘,女人排毒头号大敌	084

花草养颜,让岁月无痕

1.9款天然花粉内外皆调	085
2.7款花草粥,让女人面容如花	086

从头到脚细节成就美

1.手是女人的第二张脸	087
2.细心护眼,别让年龄写在眼睛上	088
3.精心护唇,让双唇时时水润	090
4.保养颈部,让不老容颜没有破绽	091

第六章 习惯养颜，善用本草，与美丽相伴

素食美人——美容养颜新主张..... 094

- 1. 吃素真能吃出漂亮吗? 094
- 2. 你要做哪种素食主义者? 095
- 3. 当心，别走入素食主义的误区 096
- 4. 素食中的美容圣品 097

8个好习惯，养生又养颜 098

- 1. 吃好早餐 098
- 2. 不渴也要勤喝水 098
- 3. 注重修身养性 098

- 4. 让自己拥有好睡眠 099
- 5. 一天一苹果 099
- 6. 美女爱“吃醋” 100
- 7. 每日一泡脚 100
- 8. 不进烟酒 100

除皱养颜要“四戒两宜” 101

- 1. 除皱“四戒” 101
- 2. 除皱“两宜” 101

喝水、吃水果也有“时间表” 102

- 1. 吃水果的4个好时间 102
- 2. 最宜补水的6个“黄金时间” 103

下编 《本草纲目》中的美容养颜经



第一章 《本草纲目》中的草药养颜经

◎何首乌..... 106

美容功效解析 107

首乌猪脑汤 107

首乌黑豆煲鸡爪 107

◎山药 108

美容功效解析 109

山药蜂蜜面膜 109

山药酒酿面膜 109

◎人参..... 110

美容功效解析 111

人参鹌鹑蛋 111

人参蒸嫩鸡 111

◎当归..... 112

美容功效解析 113

当归姜活化面膜 113

甘草当归绿豆面膜 113

◎决明子..... 114

美容功效解析 115

菊花决明子茶	115
决明子苦丁茶	115
◎菊花	116
美容功效解析	117
食盐菊花面膜	117
菊花葡萄番茄面膜	117
◎石斛	118
美容功效解析	119
灵芝石斛鱼胶猪肉汤	119
灵芝石斛甲鱼汤	119
◎薏米	120
美容功效解析	121
蜂蜜牛奶薏米面膜	121
薏米百合蜂王浆面膜	121
◎银杏	122
美容功效解析	123
银杏骨头汤	123
银杏炖鹌鹑	123
◎灵芝	124
美容功效解析	125
灵芝红枣瘦肉汤	125
灵芝山药杜仲汤	125
◎甘草	126
美容功效解析	127
薏米甘草面膜	127
甘草米汤面膜	127

◎薄荷	128
美容功效解析	129
薄荷柠檬面膜	129
苹果薄荷面膜	129
◎金银花	130
美容功效解析	131
薰衣草金银花木瓜面膜	131
金银花橘子土豆面膜	131
◎桃花	132
美容功效解析	133
桃花冬瓜子面膜	133
桃花蜂蜜面膜	133
◎茉莉花	134
美容功效解析	135
茉莉洛神茶	135
茉莉鲜茶	135
◎百合	136
美容功效解析	137
百合双豆面膜	137
薏米百合面膜	137
◎白芷	138
美容功效解析	139
白芷清新面膜	139
白芷鲜奶面膜	139
◎白及	140
美容功效解析	141
白及冬瓜杏仁面膜	141

胡萝卜白及面膜	141
◎夏枯草	142
美容功效解析	143
夏枯草脊骨汤	143
夏枯草黄豆脊骨汤	143
◎芦荟	144
美容功效解析	145
芦荟蛋白面膜	145
芦荟苦瓜面膜	145
◎黄芪	146
美容功效解析	147
枸杞黄芪蒸鳝片	147
白术黄芪煮鱼	147
◎女贞子	148
美容功效解析	149
女贞子鸭汤	149
女贞子茶	149
◎麦门冬	150
美容功效解析	151
麦冬杨桃甜汤	151
麦门冬竹叶茶	151
◎天门冬	152
美容功效解析	153
天门冬茶	153
熟地天冬炖鸡汤	153
◎枸杞子	154
美容功效解析	155

火龙果枸杞面膜	155
枸杞葡萄酒面膜	155
◎玉竹	156
美容功效解析	157
玉竹三味排骨	157
玉竹沙参焖老鸭	157
◎丹参	158
美容功效解析	159
丹参栀子面膜	159
淮山丹参面膜	159
◎红花	160
美容功效解析	161
红花煮鸡蛋	161
红花糯米粥	161
◎牛膝	162
美容功效解析	163
猪蹄炖牛膝	163
党参牛膝汤	163
◎姜黄	164
美容功效解析	165
姜黄糯米粥	165
姜黄木瓜豆芽汤	165
◎阿胶	166
美容功效解析	167
阿胶牛肉汤	167
阿胶养血止痛粥	167

◎香附子..... 168

美容功效解析..... 169

香附豆腐汤..... 169

莲心香附茶..... 169

◎马齿苋..... 170

美容功效解析..... 171

马齿苋杏仁瘦肉汤..... 171

马齿苋瘦肉汤..... 171

◎牡丹皮..... 172

美容功效解析..... 173

中草药美白面膜..... 173

牡丹皮活肤面膜..... 173

◎半夏..... 174

美容功效解析..... 175

二夏茶..... 175

半夏薏米汤..... 175

◎生姜..... 176

美容功效解析..... 177

生姜肉桂炖猪肚..... 177

当归生姜羊肉汤..... 177

◎檀香..... 178

美容功效解析..... 179

美白减压面膜..... 179

玫瑰檀香抗压面膜..... 179

◎茯苓..... 180

美容功效解析..... 181

茯苓祛斑面膜..... 181

茯苓黄芩面膜..... 181

◎芡实..... 182

美容功效解析..... 183

芡实扁豆老鸭汤..... 183

芡实红枣生鱼汤..... 183

◎土茯苓..... 184

美容功效解析..... 185

土茯苓绿豆老鸭汤..... 185

土茯苓薏米蝎子汤..... 185

◎川芎..... 186

美容功效解析..... 187

川芎白芷鱼头汤..... 187

鹿茸川芎羊肉汤..... 187

◎葛根..... 188

美容功效解析..... 189

粉葛红枣猪骨汤..... 189

粉葛豆芽猪蹄汤..... 189

◎益母草..... 190

美容功效解析..... 191

益母草保湿面膜..... 191

益母草红糖面膜..... 191

◎桑叶..... 192

美容功效解析..... 193

桑叶清新茶..... 193

桑叶五行糊..... 193

◎地黄..... 194

美容功效解析..... 195

枸杞地黄肠粉	195
地黄乌鸡汤	195
◎附子	196
美容功效解析	197
附子蒸羊肉	197
附子生姜狗肉汤	197
◎艾叶	198
美容功效解析	199
杜仲艾叶鸡蛋汤	199
艾叶煮鸡蛋	199
◎蒲公英	200
美容功效解析	201
消炎利胆茶	201
蒲公英金银花茶	201
◎沙参	202
美容功效解析	203
核桃沙参姜汤	203
沙参老鸭煲	203
◎杜仲	204
美容功效解析	205
杜仲煲排骨	205



杜仲核桃兔肉汤	205
◎黄精	206
美容功效解析	207
黄精蒸鸡	207
黄精炖猪肉	207
◎巴戟天	208
美容功效解析	209
巴戟羊藿鸡汤	209
巴戟黑豆鸡汤	209
◎车前草	210
美容功效解析	211
车前草红枣汤	211
车前草猪肚汤	211
木瓜车前草滚猪腰汤	212
车前空心菜猪腰汤	212

第二章 《本草纲目》中的谷类养颜经

◎小米	214
美容功效解析	215
菠萝小米甘油面膜	215
酸奶小米红豆面膜	215
◎大米	216
美容功效解析	217
养生十谷米浆	217
大米糙米浆	217
◎小麦	218
美容功效解析	219

小麦核桃红枣浆	219
小麦玉米豆浆	219
○大麦	220
美容功效解析	221
五谷丰登	221
大麦茶	221
○荞麦	222
美容功效解析	223
荞麦大米浆	223
荞麦山楂豆浆	223
○黑豆	224
美容功效解析	225
黄豆红枣糯米豆浆	225
二黑豆浆	225
○豌豆	226
美容功效解析	227
豌豆煮鸡腿	227
豌豆猪肝汤	227
○赤小豆	228
美容功效解析	229
红豆蛋黄面膜	229
红豆酸奶面膜	229
○蚕豆	230
美容功效解析	231
韭菜炒蚕豆	231
蚕豆煲瘦肉	231

○黄豆	232
美容功效解析	233
薏米黄豆面膜	233
番茄黄豆粉面膜	233
○豆腐	234
美容功效解析	235
芦荟豆腐面膜	235
豆腐牛奶面膜	235
○绿豆	236
美容功效解析	237
果醋绿豆面膜	237
苦瓜绿豆面膜	237
玉米绿豆面膜	238
绿豆粉果醋面膜	238

第三章 《本草纲目》中的水果美容经

○梨	240
美容功效解析	241
鲜牛奶苹果梨面膜	241
蜂蜜梨汁面膜	241
○杏	242
美容功效解析	243
白及冬瓜杏仁面膜	243
杏仁黄豆红薯粉面膜	243
○葡萄	244
美容功效解析	245
葡萄粉蜂蜜面膜	245

葡萄木瓜红酒面膜.....	245
◎桃.....	246
美容功效解析.....	247
桃子葡萄面膜.....	247
桃花糙米面膜.....	247
◎荔枝.....	248
美容功效解析.....	249
荔枝鸡心汤.....	249
荔枝糯米粥.....	249
◎猕猴桃.....	250
美容功效解析.....	251
猕猴桃玫瑰面膜.....	251
猕猴桃玉米绿豆面膜.....	251
◎西瓜.....	252
美容功效解析.....	253
西瓜牛奶面膜.....	253
西瓜蛋黄红豆面膜.....	253
◎枣.....	254
美容功效解析.....	255
牛奶红枣番茄面膜.....	255
人参红枣亮彩面膜.....	255
◎桂圆.....	256
美容功效解析.....	257
龙眼抗老面膜.....	257
桂圆煲猪心.....	257
◎丝瓜.....	258
美容功效解析.....	259

丝瓜红酒面膜.....	259
丝瓜瘦脸面膜.....	259
◎橘.....	260
美容功效解析.....	261
橘皮酒精面膜.....	261
柑橘柠檬面膜.....	261
◎樱桃.....	262
美容功效解析.....	263
樱桃麦片米粥.....	263
樱桃牛奶.....	263
◎柚.....	264
美容功效解析.....	265
柚子燕麦面膜.....	265
葡萄柚莲子面膜.....	265
◎枇杷.....	266
美容功效解析.....	267
香瓜枇杷综合汁.....	267
蜜汁枇杷综合汁.....	267
◎山楂.....	268
美容功效解析.....	269
桃仁山楂面膜.....	269
猪蹄山楂面膜.....	269
◎橄榄.....	270
美容功效解析.....	271
啤酒橄榄油面膜.....	271
鸡蛋橄榄油面膜.....	271

◎木瓜.....	272
美容功效解析.....	273
木瓜柠檬面膜.....	273
蛋清木瓜面膜.....	273
葡萄木瓜面膜.....	274
芦荟木瓜消肿面膜.....	274

第四章 《本草纲目》中的蔬菜美容经

◎韭菜.....	276
美容功效解析.....	277
韭香章鱼.....	277
枸杞韭菜炒虾仁.....	277
◎白菜.....	278
美容功效解析.....	279
白菜黄瓜面膜.....	279
薏米白菜粥.....	279
◎冬瓜.....	280
美容功效解析.....	281
桃花冬瓜面膜.....	281
冬瓜奶酪面膜.....	281
◎莴苣.....	282
美容功效解析.....	283
莴笋黄瓜面膜.....	283
益母草莴笋蜂蜜面膜.....	283
◎菠菜.....	284
美容功效解析.....	285
菠菜汁蜂蜜面膜.....	285

菠菜薄荷面膜.....	285
◎茄子.....	286
美容功效解析.....	287
酸奶茄子面膜.....	287
酸奶茄子党淮山面膜.....	287
◎苦瓜.....	288
美容功效解析.....	289
苦瓜黄瓜蜂蜜面膜.....	289
苦瓜美白面膜.....	289
◎胡萝卜.....	290
美容功效解析.....	291
胡萝卜甘油面膜.....	291
胡萝卜玉米粉面膜.....	291
◎南瓜.....	292
美容功效解析.....	293
南瓜蛋醋面膜.....	293
南瓜叶白酒面膜.....	293
◎海带.....	294
美容功效解析.....	295
海带面膜.....	295
海带蜂蜜面膜.....	295
◎红薯.....	296
美容功效解析.....	297
西洋菜红薯面膜.....	297
红薯酸奶面膜.....	297
◎竹笋.....	298
美容功效解析.....	299

酒醉冬笋	299
什锦竹笋	299
○黄瓜	300
美容功效解析	301
黄瓜芦荟面膜	301
黄瓜蛋清面膜	301
苦瓜黄瓜蜂蜜面膜	302
包菜黄瓜面膜	302

第五章 《本草纲目》中的肉类美容养颜经

○猪肉	304
美容功效解析	305
冬瓜瘦肉汤	305
花生煲猪蹄	305
○鸡肉	306
美容功效解析	307
丝瓜鸡片汤	307
海参炖鸡汤	307
○鸭肉	308
美容功效解析	309
清汤老鸭煲	309
浓汤八宝鸭	309
○鹅肉	310
美容功效解析	311
鹅肉土豆汤	311
北国东山老鹅	311

○牛肉	312
美容功效解析	313
牛肉冬瓜汤	313
土豆炖牛肉	313
○兔肉	314
美容功效解析	315
杜仲核桃兔肉汤	315
红枣炖兔肉	315
○羊肉	316
美容功效解析	317
菠菜羊肉丸	317
红薯炖羊肉	317
柴胡枸杞羊肉汤	318
山药核桃羊肉汤	318

第六章 《本草纲目》中的水产品美容养颜经

○鲤鱼	320
美容功效解析	321
西洋菜鲤鱼汤	321
木瓜鲤鱼汤	321
○鲈鱼	322
美容功效解析	323
鱼丸蒸鲈鱼	323
河塘鲈鱼	323
○鲫鱼	324
美容功效解析	325