

古法美容

中医调养系列

养颜

古代美女们运用传承的养颜方法，开启美丽密码！

熊瑛
主编

18种宫廷美女养颜方 29种常见护肤问题轻松答疑

本草美容

从中医古法中寻找
本草养颜的神奇魔力，告别
化妆品和整容术，绽放由内
而外的美丽，呵护一生，优
雅一生，美丽就这么简单。

古法良方

集古法养颜智慧之大成，天
然、有效、温和、可靠的养
颜方。用本草养出俏容颜，
用经穴帮你养红颜。养于
『内』才能美于『外』，内
调外养，双管齐下。



中医调养系列



古方美容

熊瑛 主编



江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目（CIP）数据

古法美容/熊瑛主编. — 南昌：江西科学技术出版社, 2017.9

（中医调养系列）

ISBN 978-7-5390-6067-5

I. ①古… II. ①熊… III. ①美容—中医学 IV. ①R275

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第225551号

选题序号：KX2017062

图书代码：D17065-101

责任编辑：邓玉琼 林勇

古法美容

GUFA MEIRONG

熊瑛 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	723mm×1020mm 1/16
字数	150 千字
印张	13
版次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6067-5
定价	39.80元

赣版权登字：03-2017-321

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

目录

PART

1

寻源古代美容，挖掘养颜智慧

古代美容养颜术的神奇之处 002

《黄帝内经》里的养颜养生法 003

大美无言，看中国古代美女演绎美丽传奇 004

绝世美女——西施 004

陈后主爱妃张丽华惊世美貌的秘密 005

古代国外美容秘术，外国女人也娇艳 006

埃及艳后的“神秘宝典”芦荟 006

伊丽莎白女王的养颜术 007

慈禧太后养颜秘方 008

调养经络，疏通健康主干道 009

PART

2

风过花香，四季渲染容颜更柔媚

春：沉醉春天的美丽，来一场“桃花劫” 012

春季养颜养肝必修课，护肤注意防过敏 012

春季美颜养生小细节 013

春季美颜总动员 014

夏：炎炎夏季，掀起一阵美丽季风 015

夏季不变黑多出汗，赶走体内积寒 015

防晒永远是夏日的美颜要点 016

夏季美颜养生小细节 017

秋：再次演绎女人美丽的神话 018

补水排毒对秋燥说“拜拜” 018

秋季美颜养生小细节	019
冬：美丽依然，冬季保养术	020
冬季护肤要注意哪些细节	020
预防皮肤感冒，祛除阴邪	021
冬季美颜养生小细节	022

PART

3

变美看体质，养颜方式要因人而异

女人养颜，制定个性化美容大法	024
《黄帝内经》是体质养颜的开始	026
“平衡阴阳”是女人体质养颜的宗旨	027
你是“四态人”中的哪一种	028
中医望、闻、问、切体质判定法	029
气虚体质：气血充足，女人才有精神	031
补元气、养真气，女人会更加美丽	031
气虚体质的养颜原则：补脾、健肺	032
饮食：多吃补气食物，忌冷抑热	033
穴位：常按补气4大穴，告别亚健康	035
小提示：谨避风寒，避免过度疲劳	037
阳虚体质：温阳散寒，阳气充足容颜美	038
女人养颜的生命原动力——阳气	038
阳虚体质的养颜原则：温阳散寒，脾肾双补	039
饮食：多食温热，忌食生冷	040
穴位：长期按摩督脉可补阳气	042
小提示：长期服药，贪凉易阳虚	044
阴虚体质：打造水嫩肌肤，从养阴清热开始	045
女性“阴虚”则阴液、阴血不足	045
阴虚体质的养颜原则：调肝、补肾	046
饮食：多吃滋阴食物，少吃辛辣	047

目录

穴位：滋阴降火，常按“特效穴”	049
小提示：身心放松，便可防阴虚袭来	051
血瘀体质：彻底祛斑，活血是关键	052
气血不通，则女人无透亮肌肤	052
血瘀体质的养颜原则：行气化瘀，强健脾胃	054
饮食：多食活血化瘀食物，忌食寒凉	055
穴位：血瘀体质女人的美容穴	057
春舒展，夏借热，秋保养，冬防寒	058
广交朋友，娱乐多多，则气血畅通	059
痰湿体质：赶走湿气，身材自然苗条	060
脾气弱，食难化，则“痰”积体内	060
痰湿体质的养颜原则：健脾胃，祛痰湿	061
饮食：痰湿的人夏季多吃姜，冬季少进补	062
穴位：常按承山、丰隆、阴陵泉、脾俞，痰湿消	064
小提示：避开湿和寒，衣服要穿宽松一些	066
湿热体质：清热除湿，皮肤自然光洁	067
未病先防，排湿祛热要从生活点滴开始	067
调摄精神，远离湿热	068
湿热体质的养颜原则：清热化湿，泻火解毒	069
饮食：除湿热的饮食之“道”	070
穴位：常按阴陵泉、水分排除湿热	072
小提示：室内防干燥，避免刺激皮肤	073
气郁体质：笑逐颜开，美丽自然来	074
肝气郁结扰精元，疏肝温补当为先	074
气郁体质的养颜原则：解除抑郁强体质	075
饮食：行气食物宜多吃，结郁之酒应少饮	076
听听音乐散散心，解郁就这么简单	078
乐观生活，莫让气郁变抑郁	079
特禀体质：培元固表，健康美才是真的美	080
如何判断自己是不是特禀体质	080

特禀体质的原则：合理“挑食”，内调外养	081
情绪舒缓，精神放松，外邪不敢扰	083
小提示：室内洁净，远离过敏源	084

PART

4

宫廷美女都在用的“天然美女养成法”

让女人“悦泽好颜色”——冬瓜仁美白术	086
让女人白皙水嫩的水果——柠檬	088
杏仁能让女人的皮肤晶莹剔透	090
玉竹从古至今都被奉为美容佳品	091
樱桃，让女人拥有水润光泽的皮肤	093
祛斑方，金朝宫女们的祛斑选择	095
枸杞，秀出水嫩白皙俏佳人	096
茯苓饼——慈禧太后的美容圣品	098
一天吃三枣，终身不显老	100
做一个水嫩的“豌豆公主”	102
银耳的神奇功效，被称为“平民燕窝”	104
补水嫩肤，丝滑美肤吹弹可破	106
恋上金银花，清热祛痘就找它	108
借力猕猴桃，拥有雪莲般清透白皙面容	109
紧致肌肤，离不开富含胶原蛋白的食物	110
肌肤问题，用玫瑰迎刃而解	112
南瓜养颜，营造美丽“气”氛	114
似绸之柔，“手”护女人第二张脸	116

目录

PART

5

步入中医经络的美容之门

零基础“中医美容”轻松入门	118
中医美容的特点	118
五色与疾病的关系	119
中药与经络美容	121
刮痧美容原理与效果	123
艾灸，常驻家中的美容师	125
常见美容中药及妙方	127
各类中药对美容的作用	127
解表药	128
祛湿燥湿	129
清热泻火	130
理气药	131
补气药	132
化瘀药	133
温里药	134
养血药	135
滋阴药	136
基础养颜	137
保湿篇	137
去油篇	138
除皱篇	139
美白篇	140
祛痘篇	141
按摩养颜	142
刮痧养颜	144
美白	144
防皱去皱	145

祛除黑眼圈	146
祛除眼袋	147
艾灸养颜	148
艾灸，远离熊猫眼	148
水肿——祛湿气除水肿，身材曼妙	150
青春痘——清热化湿，还你光滑脸蛋	152
色斑——调肝养心，永驻“桃花颜”	154
肌肤松弛——改善脾胃功能，紧致肌肤	156
天然养生法	158
美目	158
美手	160
美唇	162
美白	164
防皱	166

PART
6

现代人常见的美容养颜的 29 种问题

Q1 你的皮肤属于什么类型？	170
Q2 上班族怎样调理日常饮食？	171
Q3 上班族女性饮食的 4 个“禁忌”	172
Q4 怎样护理女性的颈部皮肤？	173
Q5 皮肤干燥怎么办？	174
Q6 消除面部皱纹有哪些简单方法？	175
Q7 20 岁左右的年轻人如何保养皮肤？	176
Q8 “电脑族”如何拯救明眸和肌肤？	177
Q9 黑眼圈如何治疗？	178
Q10 青春期后还长痘的原因是什么？	179

目录

Q11 爱涂口红的女人当心“口红病”？	180
Q12 脸上长雀斑怎么办？	181
Q13 妊娠期的面部色斑如何消除？	182
Q14 “潮流元素”首饰的危害你知道多少？	183
Q15 “美容觉”有哪些好处？	184
Q16 春季女性该怎样护理皮肤？	185
Q17 紫外线的危害你懂多少？	186
Q18 文胸也会成为健康的隐患？	187
Q19 化妆棉，你用对了吗？	188
Q20 女人如何预防皱纹的形成？	189
Q21 使用眼霜五大误区，你中招了吗？	190
Q22 当紫外线最弱时晒太阳好吗？	191
Q23 哪些体味影响形象？	192
Q24 形成毛孔粗大的原因？	193
Q25 皮肤晒伤后的几种处理小妙招？	194
Q26 如何选用适合你的防晒霜 SPF 指数？	195
Q27 便秘会影响容颜吗？	196
Q28 洗澡时，浴液要尽快冲洗掉？	197
Q29 饮水与美容有何关系？	198



PART

1

寻源古代美容， 挖掘养颜智慧

美人迟暮是无法逆转的自然规律，再美的女人也需要保养。女人天生就是爱美的，对于古代宫廷中的女人来说，美丽就是她们终生的事业，她们需要借助各种方法来养护自己的容颜，以此得到帝王长久的宠爱。

古代美容养颜术的神奇之处



中国古代，在没有化妆品和保养品的年代里，宫廷中的众美女是如何保持沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌的呢？道理很简单：她们都有自己独到的美容养颜术——来源于中医的美容养颜术。这些美容养颜术，无论是食疗美容，还是针灸按摩，都是通过滋补五脏、补益气血、疏通经络、活血化瘀、祛风清热、凉血解毒、舒肝解郁等手段达到美容保健的目的，这便是宫廷养颜术的作用原理。



疏通经络，活血化瘀

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，广布于人体内部。人体所需的各种营养物质均由经络系统运行到全身每个部位，若经络不通，气血运行不畅，肌肤皮毛得不到濡养，则可导致肌肤出现各种问题而影响面部容颜，如痤疮、雀斑、酒渣鼻、黄褐斑等。所以中医美容方法中，无论内服和外用都遵循疏经通络，活血化瘀的原则，以求得到较好的美容效果。

祛风清热，凉血解毒

皮肤表面与外界接触是最为密切的，所以外邪入侵首先会殃及人体的皮毛。中医认为外感邪气首推风、寒、暑、湿、燥、热“六淫”。六淫之中以风邪、热邪对美容损害最大，且易化毒入血，使血分炽热，导致许多“毁容”疾病的发生。因此，祛风清热，凉血解毒是中医美容的一个非常重要的治疗原则。

益气补血，调理阴阳

皮肤白皙、红润、有光泽是美丽和健康的外在体现。中医美容可通过益气补血，调理阴阳，活血通络等方法达到增白嫩肤、悦泽容颜的目的。

《黄帝内经》 里的养颜养生法



在古代，人们就开始了对美丽的追求，众多医学家的探索和研究，为后人留下了很多宝贵的经验。古代医学巨著《黄帝内经》中不乏塑造美丽女人的医学经典理论，蕴含传统中医养颜、养生智慧，并从宏观的角度论述了天、地、人三者之间的相互关系，历来备受推崇。

民以食为天，“以食养颜，吃出美丽”成为现代女性朋友渴望实现的养颜养生之道。而《黄帝内经》中所蕴含的恰恰是一种以内养外的思想，认为“饮食有常”才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。所以，要想拥有健康和美丽的外表，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养，安排好一日三餐。

健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，人体自身可以调节不平衡之处，这是人与生俱来的能力。《黄帝内经》的核心是“天人相应”，并认为生命之基在于阴阳平衡，通过内在的调养，平衡阴阳，使人体气血充足、经络畅通，抵御外邪的入侵，从而收获自然的红润气色以及细嫩的肌肤。



大美无言， 看中国古代美女演绎美丽传奇



绝世美女——西施

西施，又名西子，是古代四大美女之一，有“沉鱼”之美誉，是美的化身和代名词，她冰清玉洁，国色天香，恰似幽兰含羞；她体态柔美，容貌如芙蓉出水，集后宫三千佳丽之美于一身。但西施也有“美丽的烦恼”，这个烦恼就是痘痘。

西施是怎样解决这个烦恼的呢？首先是内调。西施特别喜欢吃核桃仁，因为核桃仁是理想的美容润肤食品。常吃核桃仁可以使肌肤细嫩光滑有弹性，并能让头发乌黑亮泽。另外，西施还用冬瓜子、白丁香和蜂蜜来调理自己的身体。冬瓜子能美白肌肤，白丁香能杀菌消炎，蜂蜜营养皮肤并助消炎抗菌，能有效美容祛痘。



其次是外用。西施经常用金银花或三色堇敷脸。金银花可磨粉，加水调和后，在痘痘的部位贴敷，也可煎汁后，用纱布浸药汁敷于患处，可有效清热消炎调理皮肤。至于三色堇，在中国医药古籍记载的护肤圣品中，它无疑是最夺目的，三国时期的《名医别录》中就已把三色堇列为重要护肤药材。后来，隋炀帝曾组织太医研究三色堇祛痘的多种方法，为的是讨后宫佳丽的欢心，并将其写进《隋炀帝后宫诸宫药方》与《香方粉泽》等医典中。李时珍的《本草纲目》更是详细记载了三色堇的神奇去痘功效：

“三色堇，性表温和，其味芳香，引药上行于面，去疮除疤，疮疡消肿。”荷叶也常被西施用来美容。每当夏令的时候，西施都会早早地起来去取荷叶上聚凝的露珠与盛开的荷花、叶及茎，然后将它们一起捣碎，用纱布包住绞汁为浆，加入少许调味食品，每天适量食用。荷花味苦性凉，有调理脏腑、活血护肤之功。而荷叶、茎中含有丰富的荷叶碱、莲碱、荷叶苷等，能使肌肤富于弹性，并有消除多余皮下脂肪的作用。

西施就是靠着这些独特的美容方法，让自己更加美艳动人。相信任何人看到如花似玉的美女都会怦然心动吧？

陈后主爱妃张丽华惊世美貌的秘密

古书记载，南朝陈后主的爱妃张丽华发长七尺，黑亮照人，脸若朝霞，肌如白雪，目似秋水，顾盼之间照映左右。著名的《玉树后庭花》就是陈后主为张丽华所作：丽宇芳林对高阁，新装艳质本倾城；映户凝娇乍不进，出帷含态笑相迎。妖姬似花含露，玉树流光照后庭；花开花落不长久，落红满地归寂中！

张丽华的绝世美貌，一半源于天生丽质，一半源于一个难得一见的美容秘方——《枕中方》。据说张丽华为了得到这个秘方，很是费了一番周折。

张丽华这个神奇的美容秘方究竟是什么呢？其实非常简单，原料都是我们生活中俯拾即是的东西：鸡蛋 1 个、丹砂 100 克。制作方法也很简单：小心地在鸡蛋上敲开一个小洞，去掉里面的蛋黄留着蛋清，然后装入丹砂细末，用蜡封好小洞，再连同其他待孵鸡蛋放到窝中让老母鸡孵化，等到雏鸡出壳时，即可取出蜡封鸡蛋，除去蛋壳，研细敷面。据说选择老母鸡也是很有讲究的，最好挑选羽毛纯白无杂色的。这个看似有些怪异的秘方美容功效非常显著，东晋医学家葛洪在《肘后备急方》中曾这样记载：“此蛋粉敷面，令人细嫩光滑，娇媚异常。”女人使用后可使脸色白里透红，皮肤紧致光滑，一些小小的皱纹也能消失不见，脸上的雀斑、痘痘、黑头、粉刺也都可“一扫而光”，且永不复发。张贵妃就是凭借这个秘方而美丽无比，也因此，后人又将此方称为“张贵妃面膏”。

鸡蛋是举世公认的美容佳品，它营养丰富，有防止皮肤衰老，使皮肤光滑美艳的作用。鸡蛋中还含有较丰富的铁，人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素，如果人体铁质不足就会导致缺铁性贫血，使人的脸色萎黄，皮肤也失去了美的光泽，所以鸡蛋能补身体之需。其次，丹砂即朱砂，在这里主要是作为红色颜料使用，也能使脸色红润。

到了明代，医家又对此方做了一些改进，将朱砂改为胭脂，并加入少量的卤砂，在宫中广为使用，后妃们因用此方，个个容颜如玉，所以，后来此方又获得了“美人红”的美称。



古代国外美容秘术， 外国女人也娇艳



埃及艳后的“神秘宝典”芦荟

在历史上诸多赫赫有名的女性当中，埃及艳后无疑是一位光彩夺目的人物。相传埃及艳后在 38 岁时，不论身材、皮肤、容貌，看上去与 16 岁的青春少女没有什么两样，被称为“青春永驻”的一代君主。这位智慧与美丽并重的绝世佳人是靠什么进行养颜的呢？其中的一大奥秘就是芦荟。

相传她每天早晚都会饮用一种叫“不死草”的植物制成的神秘液体，并且经常用这种神秘液体泡澡。这种“不死草”就是芦荟，艳后用她美艳绝伦的容颜、雪白的肌肤向世人展示了芦荟美容的传奇功效。



芦荟为什么会有如此神奇的养颜功效？这与它的成分密切相关。研究证实，芦荟含有丰富的天然营养物质，如维生素、矿物质、氨基酸等，这些物质都是保持肌体青春常在的基本物质。另外，芦荟还含有大量的芦荟多糖、酚类化合物、芦荟大黄素和芦荟苷，芦荟多糖能够激活肌肤底层的细胞，增强皮肤的免疫功能和修复功能，加快清除皮肤色素，使皮肤富有弹性和光泽；酚类化合物能够改善皮肤的血液循环，增强皮肤的新陈代谢能力；芦荟大黄素和芦荟苷能够促进体内代谢物的排泄，改善机体内环境，提升皮肤代谢机能，从而使肌肤充满活力。

那在我们的日常生活中应该怎么利用芦荟来美容呢？我们可以将新鲜芦荟原汁早晚涂于面部，或将叶肉直接贴于面部，每次 20 ~ 30 分钟，坚持一段时间可使皮肤柔软、光滑、白嫩。如果想使面部色斑变淡、变浅，每天洁面后，将芦荟汁涂抹于面部，轻轻按摩 15 分钟左右，然后将脸洗净，再把乳液或营养霜涂于脸部，坚持一周即有明显的效果。如果想消炎去痘，可取芦荟的叶肉敷贴于患处，可以消肿化脓。

伊丽莎白女王的养颜术

在英国人眼中，80 多岁的女王伊丽莎白二世是完美的化身，她的服饰一直引领着英国社会的时尚潮流，不过更重要的是如此高龄的她，仍然保持着年轻时候的婀娜多姿的体形和年轻时候的高贵典雅的气质。是什么让这位女王永不衰老呢，今天就让我们学习她的养颜秘术。

皇室步行法

女皇的体形一直很好，而且也总是显得神采奕奕，给人一种充满活力的感觉，这跟她坚持运动有关。女皇最有特色的运动非“皇室步行法”莫属。几十年如一日，伊丽莎白女王一直坚持采用“皇室步行法”散步。这种步行法与一般的慢悠悠的步行方式不同，步行时人抬头挺胸，步速较快，干脆利落地走路，要持续一段时间。这种步行的姿势能纠正老年性驼背，去除腹部脂肪，锻炼心肺功能，让人精神焕发。身体机能好了，气血就好，容颜自然红润细嫩。

慢饮葡萄酒

伊丽莎白女王喜欢浅酌慢饮，一小杯白葡萄酒或者香槟酒，她会花上一个小时仔细品尝，女王喝的酒需要经过搅拌调制，并兑上几滴柠檬汁，不过她不会喝很多，只要几小杯。葡萄能美容的道理相信没有女孩不知道。生活中美女们学一学伊丽莎白女王，适当喝点儿葡萄酒或者吃一些葡萄，既能增加生活情调，又能美容养颜，再好不过了。

“抗衰泉水”美又甜

双眸明亮，腰身挺拔，80 多岁的女王伊丽莎白二世看上去依然貌美无比。更为神奇的是，这种传统在王室中代代相传，维多利亚女王、伊丽莎白王太后都是如此。是什么让王室成员青春不老？英国的一项最新研究发现，英王室成员的长寿与美丽可能跟一股发源于苏格兰的泉水有很大关系。这股毗邻巴尔莫勒尔堡的泉水具有神奇的嫩肤功效，它所流经的水域积聚了大量的矿物质，用这种泉水沐浴，能使皮肤上的一种细管生长速度加快 20%，而这种细管是皮肤获得营养的关键渠道。这种泉水的美容功效受到王室的大力推崇，维多利亚女王就曾在 1856 年的日记中提及。经常用泉水沐浴，女王家族的美丽自然多了几分保障。