

国医塑美人

一本可以让你破茧成蝶的书



YZLI 0890089281



中医美容，以内养外

在通往美丽的道路上，我们如影随形。

李桂英 编著

王雷 审定



中国纺织出版社



国医塑美人

一本可以让你破茧成蝶的书



YZLI 0890089281

李桂英◎编著

王雷◎审定

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

国医塑美人 / 李桂英编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5064-6812-1

I. ①国… II. ①李… III. ①美容—中医学—基本
知识 IV. ①R275 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 174130 号

策划编辑: 尚石 于伟

责任编辑: 于伟

责任印制: 刘强

文字统筹: 唐星

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传 真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中创彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字数: 220千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



【内容简介】

本书由从事中医研究多年，并对中医美容养颜有独到见解的中医专家执笔，站在美容养生的角度，层层深入，由内而外，由五官及全身，进行了全方位的美容讲解。本书囊括了读者最希望解决的问题，在写作过程中利用一些经典实例，进行层层剖析，力求将复杂的中医原理以轻松的语言和通俗易懂的文字表达出来，指导广大爱美女性根据自己的个人情况，合理、准确地运用传统中医理论，切实有效地解决自己美容方面的困惑和问题。

编者根据症状给出相应解决方法，辨证论治，深入浅出地介绍了各种有效的中医美容方剂，从美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰等各个方面着手，给读者讲解既有效又可行的中医美容方法。语言活泼自然，切合实际，堪称广大女性朋友们的美容必读经典，是一本难能可贵的女性美容实用手册。



【前 言】

如今的女性朋友，越来越注重自己外在的形象了，可大多数人只在表面上下工夫，忽略了内在的调理。其实，我们的外貌是由内因决定的，若想成为众人眼里无可挑剔的美丽天使，就需要从根子上调养自己。如何调养呢？我们可以在中医美容中寻找到自己想要的答案。

什么是中医美容？它不是简单的涂脂抹粉，而是以中医基础理论为指导思想，以整体观念和辨证论治为特点，通过调理内因，平衡阴阳，改善人体功能状态，提高免疫功能，从而达到祛斑、除痘、悦色美容的目的。可以说，中医美容是以内养外、标本兼治的。正因如此，它比任何一种美容方都天然、有效。

为了帮助各位爱美的女性朋友实现自己美丽的愿望，我们特意邀请多位中医美容专家共同编著了本书。本书旨在指导广大爱美女性朋友根据自身症状特点，合理、准确地使用传统中医复方，以达到美容、健身的目的，让广大女性同胞们共同见证中医这一中华瑰宝在美容领域所发挥的神奇功效。

在这本书中，囊括了很多中医古今美容常用、有效之方，并且根据不同情况辨证地加以说明，深入浅出地介绍了各种美容方剂，让女性朋友了解如何通过中医手段进行美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰及治疗各种面部

· 1 ·

前
言



疾病。本书内容丰富、通俗易懂、方法科学，具有很强的可操作性，无疑是爱美女性手中的法宝。

中医文化源远流长，中医国粹无处不散发出耀眼的光芒。希望广大女性朋友可以抛弃烦琐、昂贵且伤身的化妆用品，用最自然、最有效的方式从根本上改善你的身体。当你按照书中介绍的方法操作几次后就会发现，原来中医美容可以如此简单，原来你的美丽可以如此健康、如此自然、如此持久！

编者

2010年5月

本书是作者多年从事中医美容工作的经验总结，也是作者多年从事中医美容工作的经验总结。本书共分八章，第一章为绪论，第二章为面部解剖，第三章为面部皮肤，第四章为面部五官，第五章为面部美容，第六章为面部美容，第七章为面部美容，第八章为面部美容。本书内容详实，图文并茂，是从事中医美容工作的必备参考书，也是广大爱美女性的良师益友。

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 国医美容，给你内外兼修的美丽

女人比男人老得快，不保养怎么行	3
美不只靠整容，学会调理才是关键	6
中医美容——真正的“低碳养颜术”	9
三分养，七分护——美女是这样炼成的	13
善用五行，女人会一天比一天漂亮	17
跟着太阳美容——十二时辰里的养颜秘籍	20
相由心生——美丽需要好心情	23

第二章 调理你的五脏六腑，让光彩从内散发出来

遇事不心急，越慢越美丽	29
爱发脾气的女人不好看，按摩帮你消肝火	32
养好脾脏——保护好你的后天之本	35
人体空气过滤器——肺部，你善待它了吗	38

肾好人才年轻，肾虚不是男性的专利	41
排出体内毒素，给身体“减减负”	44
便秘是谁惹的祸，解决问题是关键	49
子丑寅卯轮流转，脏腑调理大不同	53

第三章 女人衰老从眼部开始——中医教你明眸良方

按摩：赶跑细纹的最佳疗法	59
美食妙用，让你拥有好“眼光”	62
黑眼圈侵袭，如何战胜它	65
鱼尾纹，离我远一点	68
国医帮你赶走眼袋	71
对眼睛有益的药膳方	74
电脑族视力下降——眼保健操帮帮忙	79

第四章 皮肤是女人最华美的外衣，再忙也要照顾好它

肤色黯淡无光，多吃水果蔬菜	85
毛孔粗大，精致美女的大敌	87
老中医的压箱宝——美白药膳	90
皮肤粗糙，内部调理改善肤质	94
中医战“痘”妙法，简简单单治疗痤疮	97
天下无斑，中医治疗雀斑	100
告别红鼻头，中医妙法治疗酒渣鼻	104
我要斑干净，远离黄褐斑	108

第五章 汉方美发最持久，美丽秀发养出来

你的发质不好吗？听听中医怎么说	115
中医养发法门大公开	118
食疗，最经济的乌发方	121
头发越来越少，放松压力很重要	124
秀发不要雪花，如何去除头皮屑	127
少年白发，是未老人先衰吗	130
中医的独门换发术——按摩	133

第六章 拯救不完美胸型，中医让女人“胸”有成竹

中医解说乳房发育不良的因与果	139
看看你的乳房健美程度	142
美食药膳，跟着年龄换	145
按摩，助你越变越“胸”	150
点穴丰胸法，让你挺胸做女人	153
吃对食物，一样可以让“罩杯升级”	156
小体操，“大”效果	159

第七章 减肥不吃药——苗条身材的中医保健方案

来自中医忠告：切莫陷入减肥误区	165
中医教你如何甩掉“救生圈”	168
中医纤身茶，降低“脂”数	171
食物也能减肥，助你越吃越瘦	176



无毒、有效的中药减肥法·····	179
恼人的脂肪，让我们把它“吃”掉·····	182
药浴，瘦身新捷径·····	185
身体雕塑师——中医按摩塑身法·····	188

第八章 40、30、20 —— 越活越年轻的回春术

衰老有原因，中医告诉你·····	193
留住青春，中医驻颜的特点·····	197
驻颜防衰，年龄有说道·····	200
长生不老哪里求？本草给你启示·····	202
“食”全“食”美的抗衰利器·····	205
延缓衰老，一“嫩”到底·····	209
动静结合的抗衰老功——太极拳·····	212

第九章 不生病的女人才美丽，赶走女性常见病

经期小腹胀痛，试一试艾灸法·····	217
乳腺疾病要克服，你才能健康挺拔·····	219
帮你战胜扁平疣，重新找回自信·····	222
远离灰指甲，从手到脚都美丽·····	226
手把手教你防治慢性盆腔炎·····	229
滋阴，让你从里到外都健康·····	232
中医调理，让月经真正“月经”·····	236
解决口臭问题，中医有诀窍·····	239

第十章 国医美容有智慧——古代佳丽的养颜秘方

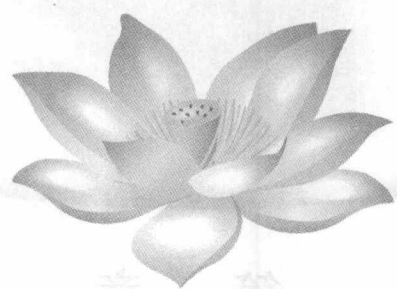
西施祛痘秘方——蜜煲水	245
南朝张丽华的美容法——半年红	248
武则天保养绝招——益母草泽面方	251
太平公主的养颜方——桃花片配乌鸡血	254
杨贵妃的独门法宝——阿胶羹	257
永乐公主的养颜绝招——美容茶	260
永和公主的护肤秘方——药澡豆	262
慈禧太后的不老养颜术——保元汤	265



第一章

国医美容，给你内外兼修的美丽

中医的文化博大精深，传统中医的美容思想注重的是内外兼修。外在只是一个表象，其根本还是在内部，这种由内而外形成的美，才可谓彻底的美、纯粹的美，也是女人们从心底里接受并推崇的美……



第一章

劉兼松內心世界，容美因國 麗美幽

劉兼松，湖南常德人，現任湖南常德市文化局局長。他是一個具有深厚文學功底和豐富創作經驗的作家。他的代表作有《容美因國》、《麗美幽》等。他的作品風格獨特，深受讀者喜愛。本書是劉兼松的最新力作，描寫了他在容美因國的生活經歷和心路歷程。本書共分十章，內容豐富，引人入勝。歡迎廣大讀者踴躍購買和閱讀。



女人比男人老得快，不保养怎么行

人们常说“男人四十一枝花，女人四十豆腐渣”。虽然我本人并不怎么赞同这个观点，不过这句话里也反映了一个普遍的现象，那就是女人比男人老得快。当今的社会生活压力很大，很多家庭单靠男性一个人根本无法支撑全家的经济开支，这就需要女性出来工作。但是，男主外女主内的思想却始终存在，这就使得女性要内外兼顾，活得比男人辛苦得多，当然就老得快了。

前一段时间，我去外地参加一个有关中医方面的研讨会，正巧我一个很长时间没联系的好友就住在那个城市，相请不如偶遇，在会议结束后，我们要离开前，我抽空去看望了她。

阔别多年，甚是想念，也不知道现在的她过得怎么样。我按照她给我的地址很顺利地找到了她家，进去她家一看，屋里算不得多么豪华，还算比较整洁。看着她家客厅里她和她丈夫多年前的结婚照，心里想，那时候的她是多么的年轻漂亮，看上去比她身边的丈夫不知道年轻多少，可是现在一看，她就像是她丈夫的姐姐，甚至像是个稍显年轻的妈妈，因为她丈夫这些年除了胖了些，别的没什么变化，而我的这位故友却早已年华不再。

看到这儿，我不禁感叹，女人真是比男人老得快啊！故友始终是故友，她看见我一直盯着他们的结婚照看，就猜出我的心思了，“是不是觉得我比我丈夫老得快很多啊？”这话一出口，我还真是不知如何回答，她



接着说，“你已经不是第一个有这种想法的人了，凡是来我家看了我们结婚照的，都有同样的感叹啊！”

我不免心中起了疑惑，在一起生活的两个人，为什么会出现这么大的差距呢？后来我才知道，原来我这位故友和她的丈夫结婚后，她丈夫的收入并不是很高，单靠他的收入根本不够全家人的日常开支，然而她的丈夫有点大男子主义，家里的家务活干得也不是很多，于是乎，我这位故友不得不在外面辛苦工作完回来还要承担家里的家务活，日日劳累的她便先于年长于她的丈夫提前老去了。

看着我这位朋友，我不禁开始分析，这女人老得快，很大的一个原因就是气血不足引起的，再一个就是心态的原因，女人往往比男人心思细腻，考虑事情更周到，所以面对困境更容易陷入紧张不安的情绪。这事还得对症下药，于是我给她推荐了一些补气养血的汤剂，让她去买了来按时服用。另外，我跟她说对丈夫不能太惯着，两个人一起上班，凭什么家务活丢给你一个人，你们应该好好商量商量，一起承担家务，这样也有利于夫妻感情增进。

过了一个月，她打电话告诉我说，她现在感觉自己好像又回到年轻时候了，从她发给我的照片看来，她精神好了很多，而且看上去更漂亮，更自信了。她告诉我自从喝了我的汤剂以后，每天都有不一样的变化，感觉自己皮肤细腻了很多，面色也红润了，最主要的是夫妻俩一起做家务后，感情反而更好了，现在的她每天的心情都很好。

是呀，女人比男人老得快，不保养怎么行。女人就要对自己好一点，女性的容颜保养，很大一方面都是气血不足引起的，所以女性的养颜美容还是要从补气养血做起，在这里我要给大家推荐一味药膳，效果也是很好的，大家不妨试试看：

【材料】红枣7粒，红小豆50克，花生红衣适量。

【制作方法】三味共同熬汤，连汤共食之，可治一般性贫血或缺铁性贫血。

【美容功效】三红补血汤能防治贫血，这与方中三种食物均能健脾生血有关。中医认为，红枣补脾益气，能使气血生化充足，从而可改善血虚

萎黄症状。民间常用红枣煮粥、炖鸡，治疗久病体虚引起的贫血症。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，增加血小板的含量和改善血小板的质量；同时，还能促进骨髓造血机能。所以，花生红衣既可治出血又对出血引起的贫血有效。红小豆（即赤小豆）有利尿、消肿、健脾作用。研究发现，红小豆含多种维生素和微量元素，其中的铁、维生素B₁₂有补血和促进血液循环的功能。女性经期失血多后会出现头晕眼花、面容苍白等症状，常喝加红糖的热红豆汤，就能补血且改善贫血症状。食疗比药物治疗贫血更安全、有效，以上三味合用则能增强补血作用。

虽然女人比男人老得快，但是只要我们平时注意保养还是会起到相当好的效果的，真正会保养的女人不会过分迷信化妆品，更不会盲目去整容，真正的美需要我们由内而外地去保养、去调理，这是一个漫长的过程，也需要我们对医生和自己的信任，只有这样去做了，才能真正看到容颜对于我们的回报，这才是正确的美容方式，这才是正确的养生之道。

美人小贴士

衰老固然不可避免，但是我们可以让衰老的脚步放慢些。因此，长期精心的保养固不可少，而生活方式的健康才是最根本的。如果能够懂得及时调整自己不良的生活方式，就会发现30岁并不是女人青春的终结，而40岁才是美丽的开始。



美不只靠整容，学会调理才是关键

如何拥有美丽无瑕的脸蛋，这是每个人都关心的问题。有的爱美人士，为了能够拥有良好的外形，不惜忍受巨大的疼痛，以损害身体为代价去进行整容手术，然而结果却差强人意，即便成功了，日后的不良反应也让他们难以承受。很明显，美丽，只靠外在的修护和保养是不够的，内在的调理才是至关重要的。

2009年6月25日，美国著名的流行天王迈克尔·杰克逊猝死在自己家中。这消息一传出来，全世界都震惊了，一代巨星就这样陨落了。

后来医学专家通过对迈克尔·杰克逊进行尸检证实，他是死于过量注射丙泊酚。其实，在迈克尔·杰克逊生前，他还经常性地注射止痛药，以缓减曾经的整容手术带来的痛苦。迈克尔·杰克逊不仅一次在广告拍摄中面部受伤动过手术，还进行过一系列的整容手术，这些手术给他带来了极大的痛苦。

人人都有追求美的良好愿望，但是美不只靠整容。我们的流行天王迈克尔·杰克逊原本是非洲裔美国人，拥有非洲黑人的生理特征，皮肤较黑，鼻子扁平，面部较宽，这些面部特征，无论在他那个年代还是现在都不是美丽的标准。所以我们的天王为了拥有帅气的外表，不惜花巨金和忍受巨大的疼痛进行整容手术，然而在脸上和身上动刀子，总是对身体有害处的。比方说垫高鼻梁吧，迈克尔·杰克逊为了拥有白种人那种高而挺的鼻梁，在鼻下垫入了某种化学材料，这样看来鼻梁确实是高了，也很大程