

细节决定美丽

小宅女^的 中医 养颜经

钱小米 编著

用最简单、最安全的方法
最快达到**养颜、养
眼、养发、瘦身、
除臭**以及**防治多种
常见病症**的效果

居家女性私房养生手册
美丽宅急送 宅女大变身

20、30、40岁女性居家养颜心经大公开



化学工业出版社

小宅女的 中医 养颜经

钱小米 编著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

小宅女的中医养颜经 / 钱小米编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-122-09737-8

I. 小… II. 钱… III. 女性 - 美容 - 中医学
IV. ① R275 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204092 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 陶燕华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张12 $\frac{1}{4}$ 字数136千字 2011年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究

序

周末逛街？不去，不如窝在家里网上逛！休假旅行？不去，不如在家吃零食看电视！品尝美食？不去，不如自己在家动手做！去休闲运动？不去，不如在家打扫卫生……没错，俺是个不折不扣的宅女！

或许是因为不爱热闹，所以喜欢待在家中；或许是因为不爱逛街，所以喜欢待在家中；或许不愿与人交谈，所以喜欢待在家中……家给我的感觉就是温暖，舒适，幸福。做个窝在家中的宅女，有何不可呢！

其实，俺觉得宅女是最真实、单纯、可爱的女人。也许有人会反驳，宅女邋遢、颓废、寂寞、还不健康……宅在家的男女，还会宅出一身的病症。

如宅男宅女们整天沉迷于电脑游戏、网络聊天，很少参加社会交往，大门不出，二门不迈，年轻的他们气定神闲地过着年迈的生活。时间一长，宅男宅女们感觉人胖了，腰腿疼了，还时不时地感冒；血压高了，睡眠不好了，偶尔头晕目眩记不住事了；肛门潮湿、瘙痒、便血，痔疮也来了……另外，由于宅女们喜欢长时间窝在电脑前，肌肤受到电脑辐射影响，变得暗黄，加上不怎么出门，肤色显得不自然，少了健康的色彩，给人的印象好像总是有点儿邋遢。难道宅女们真的一点前途都没有吗？

什么邋遢、颓废、寂寞、肤色难看，都去一边待着吧！俺也是宅女，但俺可以这样大言不惭地说，俺也是美女，俺身体倍儿棒，吃嘛嘛香，所以啊，宅女也可以很美丽、很健康嘛。只要你正确面对生活，保持乐观的心态，注重身体的保养，那么，你就会是个有魅力又很幸福的小宅女！俺就是活生生的例子啊，否则怎么会有那么多闺蜜，以及闺蜜的闺蜜向俺取经呢？

所以，如果您是个总爱闷在家里，且不修边幅的“宅女”，那就赶快学习本书所提供的变身术吧，这些变身术不仅仅是俺的经验之谈，也是很多宅女闺蜜的经验之谈，同时还是很多中医专家的经验之谈呢！

想要粉面桃花朵朵开？想要秀发如瀑丝丝泻？想要环肥燕瘦？想要月事顺心？想要身体康泰？想要眼睛放电？想要美体发香？想要……都没有问题！总之，宅女容易碰到的健康问题、美容问题，俺都有涉足，相信总有一款适合你。而只要你认真学习并积极实施这些变身术的话，你离大美人之期会越来越接近。呃，闲话少叙，书归正传吧，宅女的护肤养生心得马上就要华丽登场喽，在此预祝你宅出我们御宅一族的精气神来，与美丽、健康共舞。

目 录

第一章

养颜有方，驻颜有术，粉面桃花朵朵开

- 002/ 脸上雀斑早下“斑”，只要嫩肤小美颜
- 008/ 健脾益气不贫血，红润气色女人花
- 013/ SOS！皮肤过敏先从“肺”调理
- 018/ 要做白雪公主，拒当“黄贵妃”
- 025/ 面子也要勤“打扫”，除掉肤色黯淡好光彩
- 030/ 不做“孔夫人”，和“橘子皮肤”say goodbye
- 036/ 告别“痘”蔻年华，帮你拆除脸上的“违章建筑”
- 043/ 拒绝“黑客”入侵，打一场黑头的歼灭战
- 047/ 油性肌肤保养攻略，不再“油”烦恼

第二章

想要养眼，先要健眼，敛眸秋波频频传

- 054/ 黑豆枸杞汤，电眼公主的“抗旱”必杀技
- 059/ 雷霆“养眼”行动，打倒眼屎狼出招
- 064/ “扭腰功”，让国宝级黑眼圈“变眼”

第三章

秀发靠护，靓发在养，青丝如瀑丝丝泻

- 072/ 穴位按摩巧用招，掉发MM别烦扰

077/ 只需动动小指头，白发烦恼去无踪

082/ 头屑去无踪，烦恼再也不回头

第四章

环肥变燕瘦，瘦瘦更健康，绿肥红瘦细细品

088/ 睡前按一按，告别大肚腩

093/ 动手，刮刮痧，与“拜拜肉”说拜拜

097/ 每天一碗赤豆粥，环肥变燕瘦翩翩舞

第五章

祛臭除味，国色天香，体香阵阵幽幽袭

106/ 告别狐臭，做他的“香香公主”

110/ 除口臭防胃热，按揉内庭穴让你吐气如兰

115/ 远离阴道异味的尴尬，清爽女人让阴道不“失语”

第六章

觉补胜药补，美在睡中求，恬然静睡觉觉美

122/ 不做白天嗜睡虫，找准源头猛下功

127/ 涌泉、神门治失眠，漫漫长夜睡觉好

132/ 戒掉睡觉流口水，我们不做“奶娃娃”

137/ 女人呼噜震天响，小心健康亮红灯

第七章

月事顺，事事顺，落红片片更护花

144/ 预防月经不调，要从保养脾胃开始

148/ 擅用妇科特效穴，挥别经期疼痛的梦魇

153/ 防治经前期紧张综合征，“好朋友”不再为难女人

- 160/ 无敌擦手大法，对付感冒屡试不爽
- 165/ 甩掉手脚冰凉，拒做“冰山美人”
- 170/ 皓齿佳人去胃火，对牙龈出血sayno
- 175/ 小心流鼻血，肺燥拉响身体警报
- 180/ 膀胱病了会遗尿，妙招除警报不心焦
- 184/ 便秘MM苦兮兮，巧方法让你笑哈哈

第一章

养颜有方，驻颜有术，粉面桃花朵朵开

虽然知道护肤品的不安全性，但是在这个社会，我们需要更完美，需要快速看得见的改变，于是护肤品、化妆品应运而生。至于它的副作用，倒不是人们很关心的，就像是今朝有酒今朝醉一样，只要现在美丽，也就不管以后怎样啦。

当然啦，对付脸蛋这一亩三分地，除了这些外在的化妆品，作为中国人来说是很幸福的，因为还有许许多多的内在的：化妆品；可供选择使用，由于它们是由内而外、标本兼治的美容大药，因此我认为，是不会有拒绝使用它们的。试想，如果不需要化妆品来装饰，随时随地都可以呈现完美状态，这样的自然，怎能不令人倾倒呢？





脸上雀斑早下“斑”，只要嫩肤小美颜

看到一则笑话。

英文女老师问学生：“eye，是什么东西？”

学生：“不知道！”

英文女老师：“看我鼻子的两边是什么？”

学生：“是雀斑！”

玩笑之余，有没有人想问问，脸上为什么喜欢长雀斑呢？从中医的角度来讲，雀斑之所以发生，多和肾水不足有关。明代陈实功著《外科正宗·雀斑》就记载：“雀斑乃肾水不能荣华于上，火滞结而为斑。”意思就是说，体内肾水不足的话就不能荣于面部，要知道，肾主水，水亏的话，肾水无法上荣至面部，而体内虚火趁机再熏蒸面部，就燥结成斑点了。为什么雀斑哪儿都不长，偏喜欢往面子上长呢？既然它与火有关，而在自然状态下，水性为润下，火性为炎上，可见是火导致了它病变向上的特点，而常见于面部。

并且小MM要注意，先天肾水不足之体，或者家里有雀斑病史的，可能多在小时候就长有雀斑，随着年龄的增大，爱美意识增强，后天的保养也就要逐渐提上议事日程了！

调养肾，加强肾功能，才能让肾水更充盈，如此一来，面部得到滋润，雀斑自然无法形成。按摩足少阴肾经就可以轻松解决这点。没事的时候，只要空出双手，沿着小腿直到大腿内侧偏后这段距离，用手掌或软毛刷由上而下来回轻微地摩擦腿部，5～10遍即可，也可以皮肤微微发红为度，长期坚持，有去掉面部雀斑的功效。



它之所以有这么大能耐，还因为足少阴肾经上有不少神奇的穴位，例如阴谷穴（见图1）、筑宾穴（见图2）等，这些穴位都能加强肾功能。肾属水，肝属木，肾水为肝木之母，肝肾同源，足少阴肾经上的这些穴位有滋水涵木、调补肝肾的功能。另外，常按摩这里，还可泄热降温，因为肾即为水脏，还表现出了水的润下特征，水汽有一部分会在吸热之后循着肾经上行，这样一来，除降浊气，就能消除体内虚火，肾水也不会被耗损，脸部自然也会跟着水润光泽。



图1 阴谷穴



图2 筑宾穴



另外，夏季天气炎热，也会造成雀斑增多，甚至是颜色加深。首先，冷饮、冰激凌是一个方面，经常吃这些东西，容易导致体内湿热；其次，出汗蒸发水分，易加重体内“旱情”；最后，天气炎热，体内温度增高，相对平时消耗肾水更多，也易上火，斑点也就更易形成。绿豆汤一直是多数人消暑止渴的最佳选择，夏季不妨多喝，但是由于绿豆性凉，那些脾胃虚寒、经常腰痛的MM，可不能多吃。

既然雀斑长在脸上，那么面膜无疑是必选的了。如祛斑能手薏米面膜便是个不错的选择。在演艺界，薏仁粉还被称为“艺人粉”哦，就是因为太多女艺人追崇它了。就连“美容大王”大S还极力推荐过薏米粥呢！

首先，准备100克左右的薏米，洗干净放在锅里，用4倍的水（最好是矿泉水），泡3小时。然后，直接把锅里的薏米煮沸，之后再开小火煮10分钟关火（煮烂一点更好），最后，把水倒在大碗里，水温热时加2勺蜂蜜，半杯脱脂牛奶，均匀搅拌直至冷却，放入冰箱，剩下煮熟的薏米可以吃掉。

做面膜之前，先把脸洗净，然后将面膜纸放在煮好的薏米水里完全浸透，取出纸膜敷脸20分钟，为了增强渗透效果，可在面部再敷一层保鲜膜，在膜上留两个孔方便呼吸，之后用清水洗净即可，每星期可以做两到三次。这个面膜对肌肤无刺激，各种肤质的MM都可使用。薏仁本身所具有的润泽肌肤、美白补湿、行气活血等功效十分卓著，对付雀斑自然不在话下。长期坚持的话，不仅淡化雀斑，对于脸部皱纹也很有效果，一个月后皮肤就会明显白皙，毛孔也会细致很多。

大家可能在不少护肤品的成分中也能看到薏仁萃取物的影子。但是，值得注意的是，薏仁粉在月经期间和怀孕期一定要停用，不然对



身体反而不好。

说到雀斑，小米可是有一肚子话要说，因为这些讨厌的点点曾让我恨得咬牙切齿，于是跋山涉水苦觅良方。如果姐妹们不嫌我啰唆，那这个重磅大戏是一定要推荐给众姐妹的，这就是“史上超强”祛斑水：汉方玉容散水。

此方乃慈禧太后的御用秘方，也是专治后宫宫女粉刺、面斑的秘方，出自《医宗金鉴》，在玉容散的基础上加减而成。主要是由白牵牛子、团粉、白藜、甘松、白及、白莲蕊、白芷、白朮、白茯苓、白扁豆、白丁香、荆芥、独活、羌活、绿豆粉各50克，防风25克等组成。去药店按上述方子买完后，最好叫他们帮你研成细末，然后用带密封盖子的小瓶子装起来备用。每次用的时候，取3~9克，用蛋清或牛乳调匀（怕麻烦用冷水也行），然后涂搽在面部。半个小时后再用清水洗去，早、晚各1次。小米试过半个月，效果奇好哦，就是有点麻烦而已。原方子里还有细辛、白僵蚕、白附子等药物，因为有毒性，对过敏性皮肤和有痘痘的皮肤不好，所以在这里去除了。这样更安全！

后来无意中在大美女吴佩慈出版的书中，也见到她推荐了这款祛斑美白秘方，似曾相识，心里那叫一个爽啊，只不过我这方子跟她的略有区别。吴佩慈可是美容大王大S眼中推崇的“真正的美容大王”哦，只不过小米与佩慈相比，一个白雪公主，一个灰姑娘而已，哎，真是纠结，郁闷！

都说日晒也会导致雀斑，前段时间我就和闺蜜飞了趟三亚，沙滩、阳光、比基尼那是一个环节不落，回来之后，小米就坚持做这个面膜，现在还不是白美人一个？！哼哼，小斑点想占领我的面子？门儿都没有！



记得有一本书叫《我的雀斑会跳舞》，当时还觉得题目很美。然，此雀斑非彼雀斑也！要等真正的雀斑长到脸上，相信没有一个女人会再认为它美、它可爱了。抓狂倒是更有可能，因此，为了防止这份“殊荣”降临到自己脸上，姐妹们赶紧行动起来吧，面颊清透无痕，美才能更彻底！



养颜大补贴

① 胡萝卜治雀斑小验方

将新鲜胡萝卜切碎挤汁，取10~30毫升，每日早晚洗完脸厚涂抹，待干后洗净。此外，每日喝一杯胡萝卜汁，可美白肌肤。胡萝卜富含丰富的维生素C，能够美白肌肤，使黑色素沉淀，达到祛斑的效果。

② 花果茶将雀斑扼杀在餐饮中

准备白果25克，白菊花3朵，雪梨3个，牛奶、蜂蜜各适量。白果去壳，去衣；白菊花洗净，取花瓣；雪梨洗净，取肉切粒；将白果、雪梨放入清水煲，煲至白果变软，加入牛奶煮滚即可，待放凉后，加蜜糖调味食用。白果、白菊花、梨、牛奶都可



取穴要领：患者正坐屈膝，医生面对患者，右手掌按在患者左腿膝盖上，掌心对准膝盖顶端，拇指尖所指处即为血海穴。

图3 血海穴



以洁面美白，洁肤除斑，阻止黑色素的沉积，对皮肤有美白的作用。

③ 午饭前按摩血海穴可治疗雀斑

午饭前按摩膝盖上的血海穴（见图3）可治疗雀斑。因为血海穴是生血和活血化瘀的要穴，有利于祛除脸上的雀斑。每天坚持点揉两侧血海穴3分钟，力量不宜太大，能感到穴位处有酸胀感即可，要以轻柔为原则。

④ 杏仁可消除雀斑

取30克杏仁捣碎与适量鸡蛋清混合调匀，每晚睡前搽于面部有雀斑处，次日早晨用白酒洗掉即可。杏仁可保养皮肤，淡化色斑，使皮肤白嫩，坚持使用可美白、养颜、抗衰老。



美颜问答录

Q1: 祛斑是否也要根据肌肤情况具体而定呢？

A1: 的确是这样。像干性肌肤，应加强保湿，使用较为滋润的保养品，每天一片保湿面膜就不错；而油性肌肤，应做好控油护理，可适当选用酸性成分的保养品等，长期坚持用淘米水洗脸，可去油，淡化色素；敏感性肌肤，在平时保养时就要有针对性地选择一些温和、含天然植物成分的保养品，不要轻易更换化妆品，使用新产品，也要先在细嫩的手腕内侧试试，一个晚上或两三天之后，观察有无异常反应方可使用。

Q2: 听人说，吃盐太多容易长雀斑，这是真的吗？

A1: 吃盐太多可使面色黑黄外，还可能导致雀斑产生。如



果同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多，则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。因此，在饮食上，盐分的摄入一定要严格控制，要想皮肤好，比较科学的方法是，每天盐分摄入量不要超过6克，平时多喝水，帮助皮肤排毒。

Q3: 前段时间天天去游泳，不知道是不是防晒工作没做好，脸上起了很多小雀斑。日晒也能导致雀斑吗？

A3: 夏季，晒黑是一方面，雀斑也是一方面。因此，对付这个问题，防晒很重要。除了出门之前涂抹防晒霜之外，回家之后，可以用化妆水将化妆棉完全蘸湿，放在冰箱冷藏约10分钟后取出，轻轻拍于脸部发红、发烫的部位；鼻尖、额头与双颊等容易脱皮的地方，更是冷敷的重点。这样，冰凉的化妆水安抚肌肤，并迅速补充表皮流失的水分可以减少晒后雀斑的形成。

健脾益气不贫血，红润气色女人花

容易疲倦，常出现头晕眼花现象，脸色苍白，指甲色淡无华，月经不规律、经量过多或过少，指甲脆、易碎，皮肤干燥、角质化，四肢冰冷……你如果符合其中4种以上的情形，姐妹们，应该查查自己是不是贫血啦。

有些人可能会注意到，家里妈妈或者是姊妹，平常都会不约而同地吃些阿胶、龙眼之类的食物；超市里摆的那种袋装的阿胶枣，也有



很多女生买。小时候，妈妈炖乌鸡时，里面搁些什么不记得了，只是那汤里面一股子甜甜的香味倒是印象特别深刻。后来问妈妈，吃这有什么好，答案反正横竖就是四个字：美容养颜！到底怎么个美容养颜法，估计妈妈也是一知半解。

后来知道，这些食物都是益气补血的好东西，看来，潜意识里大家也都认为，要润起来，还是得先“红”啊。其实，女人的一生有太多经历和血有关，月经、怀孕、生产、哺乳甚至到绝经，无论哪一环都离不开血的支持，而贫血会让再年轻的女孩看着都像朵枯萎的花。所以说“女性以血为本”一点不为过。

如果是脾虚造成的贫血，看嘴唇颜色就能找到蛛丝马迹。“脾开窍于口，其华在唇。”嘴唇颜色红润，就证明脾功能好，吃嘛嘛香，消化吸收好了，血液质量也就好。相反，唇白就提示气血不足。

贫血与中医的脾关系极为密切，脾虚很容易导致贫血。“脾为后天之本，气血生化之源”，食物被我们吃进肚子里之后，要靠脾消化吸收。另外，受脾的生血影响，身体消化吸收的营养物质又能为血液的生成提供必要的物质基础。

气血本就互生互根，跟放在锅里的食物一样，有血充当食材了，当然还得有气来充当火候，血液循环依赖着气，所以才有“气为血之帅，气行则血行，血为气之母，血至气亦至”的理论。因此，健脾补血，还得益气。

除了三阴交这个妇科常用穴之外，血海穴的功用也相当大。听名字就知道这个穴与治“血”有关，除了贫血之外，出血、瘀血、血不下行等，都可以用此穴。

单从血海穴的名称来解释的话，血这里指脾血；海，指脾经所生



之血在这个地方聚集，气血物质充斥的范围就像广阔的海洋一样。按摩它，能够化血为气，运化脾血。每天最好是选择9点到11点脾经经气最旺盛的时候再按，效果会更好。用两只手的拇指，做圈状按摩，按两侧血海穴各30～50次，次数掌握不清楚，按摩3分钟也行，总之是以酸胀为度。可能刚开始，有些MM按这里会有痛感。不要怕！其实这都是正常现象，证明你的手法见效了，正如中医所说的“通则不痛，痛则不通”。并且它对改善月经不调也大有裨益。

很多人都看过一则热播的广告“南方芝麻糊”，现在超市里还卖呢。其实，芝麻糊不仅滋养头发，而且还补血。自己动手，加足料，保管不会比商店里的东西差。

先告诉各位，喜欢单吃芝麻糊的，可以直接买好黑芝麻，炒香即可。如果还想弄点花样出来，可以在里面再加些花生，至于量呢，看个人口味，喜欢浓稠点的可以多放材料，少放水，反之亦然。首先，把花生仁用油炸熟，黑芝麻炒香；然后，将这些炸好、炒好的花生仁和黑芝麻一起放进搅拌机打碎，一定要充分搅碎成粉末，然后放入密封的罐子里。

想吃的时候，不管你是在家，还是在公司，只要加入开水一冲就好了。小米个人口味是喜欢甜甜的芝麻糊，所以，每次吃的时候都会加些蜂蜜进去（放红糖也行），口感特别好！吃的时候，整个屋子里都有那么一股子香味……

爱心提示：吃花生可别剥了花生米的外皮，就是那层薄薄的红色外衣，那可是好东西，补血就靠它了。花生、红糖、红枣等，这些红色的食物都挺好，因为从传统阴阳五行来说，红为火，入心，可以补气补血。女人每个月的“那几天”，由于失血，常喝些加红糖的热红豆汤，就更好。

造成贫血的原因有多种，不管是哪种情况，爱美、爱健康的姐妹