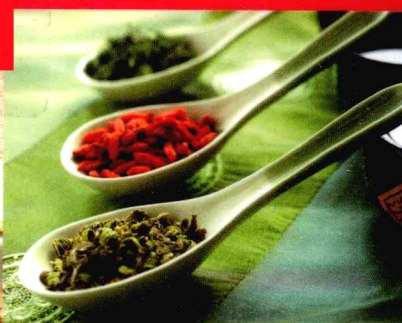


七彩生活30



纯天然

本草美肤养颜经



宋坪 主编

中国中医科学院广安门医院皮肤科 副主任医师
中国医师协会皮肤科分会 皮肤美容专业委员

上海科学普及出版社

Colorful Life
七彩生活

组稿 胡名正

责任编辑 陈爱梅

统筹 徐丽萍 刘湘雯

文图编辑 冷寒风

文字编撰 述而工作室

封面设计 李自茹 孙阳阳

版式设计 李自茹

美术编辑 王道琴

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

纯天然

本草美肤养颜经

宋坪 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

纯天然本草美肤养颜经 / 宋坪主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4820-1

I. ①纯… II. ①宋… III. ①女性—皮肤—护理

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236266号



纯天然 本草美肤养颜经

..... 宋 坪 主 编

出 版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4820-1

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



雪肌美人、窈窕淑女、静若幽兰是天底下所有女人的追求，然而在岁月的侵蚀下，对大多数女人来说，这一追求往往流于愿望。不过，对善于、精于保养的女人，即便在岁月的年轮中，也会历久弥新，越显耀眼迷人。

当曾经盈盈似水的肌肤不堪化学制剂的重负时，当精雕细琢的美丽一次次地透支你的健康时，爱美的女人又该如何最大限度地延缓衰老，绽放“面若桃花、气若幽兰”的女性魅力呢？好在造物主赐予我们美人胚子的那天，也赐予了我们一件宠爱自己的礼物——这就是“本草”！

都说女人是水做的尤物，宠爱这样的“精灵”当然得从自然攫取力量。集美肤、排毒、瘦身、滋补、祛病等诸多功效于一身的本草，就是自然赐予我们的瑰丽珍宝。本书汲取《本草纲目》的精粹，揭秘国医经典中隐藏的本草美肤养颜金方。

轻启本书，你会真切地感受到一花一草、一茶一饭皆灵性的神话，真实地体会到从内到外散发出的风韵气质、从头到脚显露出的婀娜玲珑、从春到冬绽放出的无限魅力，渐渐地于不知不觉中，与这浸透着天地之灵气、满溢着日月之精华的本草从此结下不解之缘。

身为女人要懂得欣赏自己、宠爱自己，茶余饭后，点一株香草、泡一壶花茶，伴着微火熬就的淡淡芬芳，于轻松惬意中走进本草美肤养颜的奇幻世界。

前言

Foreword

宋华

中国中医科学院广安门医院皮肤科 副主任医师
中国医师协会皮肤科分会 皮肤美容专业委员



Part 01

本草天然， 最美女人心

Chapter 01

本草：天地之灵气、日月之精华
/ 8

Chapter 02

奉天然、简约之道，让美丽如约而
至 / 10

Part 02

美丽从内调开始

Chapter 01

舒畅气血，永远都是粉红佳人
/ 12

- ① 气血——容颜娇美之本 / 12
- ② 气虚者的肌肤保养法 / 14
- ③ 血虚者的肌肤保养法 / 16
- ④ 气血两虚者的肌肤保养法 / 18

Chapter 02

安抚脏腑，容颜不老的秘密 / 22

- ① 养颜从养心开始 / 22

- ② 擅养肝，悦颜色 / 25
- ③ 安抚脾，令肌肤亮泽透明 / 27
- ④ 善待肺，让肌肤娇嫩欲滴 / 29
- ⑤ 肾是生命之源，肾好肌肤更好 / 31
- ⑥ 养胃就是养心情 / 33
- ⑦ 保护好子宫，调经又驻颜 / 35
- ⑧ 卵巢健康，美丽一生的关键 / 38

Chapter 03

排除毒素，素肤也如凝脂 / 42

- ① 排毒：一语道破美丽的天机 / 42
- ② 排毒养颜，吃出美丽 / 45
- ③ 强化脏腑排毒系统，顺其自然最养颜 / 47
- ④ 刺激淋巴系统，做“无毒”美人 / 49
- ⑤ 花草面膜，纯天然排毒计划 / 51
- ⑥ 精油排毒，演绎鲜花神草的神话 / 52

Chapter 04

女人都是水做的，滋阴是养颜的
根本 / 56

- ① 滋阴与清热并用 / 56





② 保血、养血即可生津 / 59

③ 养阴兼顾理气健脾 / 61

Chapter 05

肌肤睡好觉，容颜留得住 / 66

① 睡眠是女人容颜的“天然保姆” / 66

② 深睡眠是肌肤的最佳保养品 / 69

③ 消除睡眠障碍，会睡的女人更美丽 / 71



从头到脚做美女

Chapter 01

呵护玉肌，让肌肤如锦似缎 / 76

① 白皮肤，美丽看得见 / 76

② 祛除斑点，解决你的面子问题 / 79

③ 抚平皱纹，绽放别样美丽 / 81

④ 消灭黑头，肌肤瞬间变细腻 / 83

⑤ 除“熊猫眼”，为双眸添彩 / 85

⑥ 淡化眼袋，不化妆照样赢取回头率 / 87

⑦ 不再“孔”慌，从容面对毛孔问题 / 89

⑧ 补水保湿，肌肤吹弹可破的秘密 / 90

⑨ 祛除小痘痘，助你捍卫美肌 / 92

⑩ 对抗地心引力，延缓肌肤松弛 / 94

Chapter 02

关注细节，做360度全面美人 / 98

① 去除关节角质，助你恢复肌肤活力 / 98

② 沐浴润肤，美丽硕果从这里收获 / 100

③ 玉手纤足，做个完美女人 / 101

④ 为电脑族MM筑一道“美丽防护墙”
/ 104

⑤ 夜生活MM必知的肌肤急救方案 / 106





打造魅力四射的 四季佳人

Chapter 01

春暖花开，像花儿一样绽放 / 108

- ① 春要润泽，汤汤水水给你春天的问候 / 108
- ② 摆脱春燥，试试香甜诱人的蔬果 / 111
- ③ 唤醒犯困肌肤的温润护理 / 113
- ④ 提高抵抗力，才能美得放心 / 116

Chapter 02

炎炎夏日，给肌肤多些宠爱 / 120

- ① 常食清热食物，留住花样年华 / 120
- ② 要美肌，首先要防晒 / 123
- ③ 夏季肌肤控油是关键 / 125
- ④ 干燥空调房，照样做水润OL美人 / 128
- ⑤ 告别狐臭汗臭，做个香香美人 / 130
- ⑥ 远离三邪，预防夏季皮炎 / 133

Chapter 03

秋风萧瑟，补水嫩肤尽丝滑 / 136

- ① 食滋阴润燥之物，让美丽伴你走过金秋 / 136
- ② 除秋燥，花花草草让你美得放心 / 139
- ③ 当心忧郁症让美丽迅速萎缩 / 141

Chapter 04

寒冷冬日，做水灵的白皙美人 / 144

- ① 饮食升温，让你做个暖女人 / 144
- ② 修复蜜唇的娇嫩风采 / 146
- ③ 只选对的，何惧皮肤瘙痒 / 148
- ④ 冬季皮肤巧防皲裂 / 150
- ⑤ 敏感肌肤也有“大救星” / 152



Chapter 01

把握经期，练就魅力女人 / 156

- ❶ 经期肌肤用好肤色迎接“好朋友” / 156
- ❷ 经前一周，做好皮肤清洁工作 / 158
- ❸ 经期本草，帮你塑造光滑弹性肌肤 / 160
- ❹ 经后美容注意补充营养 / 162

Chapter 02

怀孕了，做个漂亮准妈妈 / 166

- ❶ 了解肤质特点，护肤更有效 / 166
- ❷ 颈部防“年轮”，光滑有弹性 / 168
- ❸ 对付孕期的头号敌人——蝴蝶斑 / 170

Chapter 03

产后保养，重现昔日娇嫩容颜 / 174

- ❶ 调养气血，重塑全新的自己 / 174
- ❷ 天然本草帮你消灭妊娠纹 / 176
- ❸ 产后靓妈这样摆平油光肌肤 / 179
- ❹ 产后天然果蔬助抗斑 / 181

Chapter 04

用花草抗争岁月，让风情暗香涌动 / 184

- ❶ 更年期保养之道，首重防晒 / 184
- ❷ 更年期除皱，只选对的不选贵的 / 186
- ❸ 调节内分泌，滋润更年期肌肤 / 188





Part 01 | 本草天然，最美女人心

Chapter

01

本草： 天地之灵气、日月之精华

都说女人的美不是天生的，而是后天造就的。要想做个由内而外、从头到脚的美丽女人，就要学会从生活的点滴中关照自己、保养自己。而攫取天地之灵气、日月之精华的本草就是可以伴随每个女人一生一世的忠实伴侣。

翻翻中医大辞典可以查到，本草即中药的统称，它是集养颜、美肤、排毒、瘦身、强身、祛病等诸多功效于一身的精粹的中草药，是自然赐予我们的瑰丽珍宝。

用本草养颜护肤，则一切以自然为本，本草的天然灵气和精华与女人的身心完美地融为一个整体。如果说养颜护肤也有捷径的话，那么，一个善于应用“自然、平衡”美肤之道的女人，就是找到了一条最天然、最有效、最简单、最可靠的美肤养颜之路。在越来越多的护肤品倚重化学工业的今日，以自然健康的中草药植物精粹为养颜之本才会带来真正的健康上品，唯有如此，才能达到美人如花的境界。

让我们再次翻开那散发着淡淡芬芳的古老医书《本草纲目》，倾听来自传统中医智慧的声音，品味一下本草的神秘色彩吧。



【当归】自古就是补血良方，而女人的一生以血为本，只有保证血液充盈且流畅自如，面色苍白、头晕目眩、心慌疲倦、肤色萎黄等问题才能除根。



【人参】在《神农本草经》中被列为上品，可以补养五脏、明目益智、大补元气、安神宁心，而且现代研究已证实，它含有多多种人参皂甙、氨基酸、维生素及矿物质，久服可以增强皮肤

的营养供应能力，防止皮肤干燥脱水，增加皮肤弹性，使皮肤洁白光滑。



【薏米】嫩白肌肤、祛除水肿都是它的强项，在台湾还有“艺人粉”的美誉，深受女艺人的追崇。无论煲汤熬粥，还是直接敷于面部都是美容护肤品中的佼佼者。



【大麦】补虚、除热、益气、养五脏、壮血脉、润颜色、润发黑发，经炒制后的大麦茶可以说是那些终日忙于工作、身体缺乏锻炼又迫切要恢复昔日曼妙身材的白领女性的上上之选。



【黑芝麻】多数女性都知道它是明目、乌发、养颜的好东西。此外，黑芝麻还能润五脏、强筋骨、益气力，特别适合有头晕眼花、病后脱发、肠燥便秘等不适反应的女性食用。

看到这里，女性朋友是不是要为本草动容了？也许，在这之前，你还认为，本草就是医家眼中的药品大全，是植物学家眼中的百态植物。然而，现在你一定认为，本草就是美肤养颜的秘籍。其实，本草对于女性的吸引力早已不再局限于她的自然之美，那些昂贵的化妆品都望尘莫及的、给身体心灵带来的神奇效力才是它最具魅力的地方。

美丽，是女人与生命的一世之约，而自然的美只来源于自然，那还犹豫什么，现在就让我们一起带着美丽心情，赶赴本草的智慧盛宴吧！





奉天然、简约之道， 让美丽如约而至

来自大自然的一花一草皆是上天赐给女人最珍贵的礼物，打开这个魔法盒，每个女人都可以实现雪肌凝脂、明眸善睐的梦想，也可以将自己定格为一个气若幽兰、仪态万方的优雅女子。有时，花草又仿似你的闺中密友，伴你走过岁月的春夏秋冬，经历人生的此起彼伏。然而，面对花花绿绿的本草，怎样才能握紧这个魔法棒，开启那道通往天然、简约的养颜美肤之门呢？

身边好多姐妹一旦被这样那样的“面子”问题困扰，往往会求助于美妆产品或是美容院，其实，这只是治标不治本，再高明的美容师恐怕也难掩憔悴之态。要知道，“面子”问题归根结底还是内部脏腑与气血运化的问题。要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能，只有根据自身身体状况进行调养，才能使容颜不衰。

● 心与容颜

心主血脉，就是说，看不见摸不着的心气担负着推动血液运行的责任，只有我们的心脏功能时刻处于健康运转的状态，营养物质才能输送到全身，而面部又是血脉最为丰富的部位，因此，一个心气旺盛、心血充盈的女性自然会给人如花美眷的印象。而一个心气不足、心血少的女性，皮肤就会萎黄无华、缺乏弹性。我们平时常见的桂圆、银耳、莲子、糯米都能养心补血、润肤红颜。

● 肝与容颜

肝主藏血，能够调节身体血流量、调畅全身气机，身体气血运行平和了，面部血液也能充盈，自然会是一张灿若桃



花、娇嫩如玉的脸。若是不注意保护你的肝系统，动不动就大发脾气、不节制夜生活、吸烟酗酒，长此以往，肝就会疏泄失职，就会导致气血运行不畅，又何谈肌肤的光滑与亮泽呢？因此，为了保养我们的肝脏，我们就要多接近猪肝、银耳、枸杞子、菊花这些有养肝、补血、明目、润肤、祛斑、增白之功的食物。

● 脾与容颜

脾是我们的后天之本，又是气血生化之源。因此，有一个健康的脾胃，气血才会旺盛，面色红润、肌肤弹性好也不再是梦想。而脾功能一旦失常，气血津液就会不足，颜面得不到营养物质的供给，就会给人精神萎靡、面色淡白、萎黄不泽的感觉。因此，为了善待我们的脾脏，就要适时地补充茯苓、粳米这些食物。

● 肺与容颜

肺气的宣发和肃降可以将气血、津液这些物质源源不断地输送到全身各个部位，而且肺又是主皮毛的，所以，保证肺功能的正常运转对肌肤健康也至关重要，否则一旦失常，肌肤则会变得干燥，面容憔悴而苍白。而为了补肺气、养肺阴，值得推荐的菜品就是百合粥，它不但能恢复容颜色泽，对长期神经衰弱、失眠多梦的女性也有很好的调养功效。

● 肾与容颜

肾主藏精，一个肾精充盈、肾气旺盛的女性，五脏功能会正常地运行，气血也会很旺盛，容貌自然不衰。而一个肾气虚衰的女性，往往给人未老先衰的感觉。对于因肾功能失调而引起的容颜受损的女性，建议服用芝麻核桃粥，久食可以使皮肤变得洁白、丰润。

由此看来，五脏六腑功能正常，在延缓容颜衰老、保持身体健美、让青春永驻方面起着决定性作用。因此，女性朋友一定要善于用一饭一茶、汤汤水水以及各式各样的自制面膜这些天然的方法来滋养自己，只要你善于发现本草的灵性，就能找到真正的养颜秘籍。





Part 02 | 美丽从内调开始

Chapter

01

舒畅气血， 永远都是粉红佳人

每个女人生来都是美丽动人的，可是，在这个生活节奏快、工作压力大、环境日益恶劣的时代，随着岁月的流逝，肌肤会在不知不觉中出现种种瑕疵，如色斑、小细纹、毛孔粗大、黑眼圈、肌肤松弛等。如果你正被这些麻烦困扰着，说明你的皮肤开始逐步衰老，而皮肤衰老的根本则是气血不够充盈。

1
message

气血——容颜娇美之本

都说好女人是养出来的，而滋养女人一生最不可缺少的物质就是气与血。中医认为，气为血帅，血为气母，血的流行需要气的推动，气行则血行。

人们常说“气”是女人容颜的“护花使者”，这个看不见摸不着的“气”究竟是什么物质？对女性又何以有如此重要的作用呢？

气来源于父母的先天精气、食物消化后生成的水谷精气及肺吸入的自然清气，它是体内的一种精微物质，又是维持生命活动的基本物质，好比维持生命活动的发动机，关系到人体生长发育，脏腑运转，体内物质的运输、传递和排泄。而“气”之所以成为女性容颜的“护花使者”，是因为在气的诸多作用中，每一种对女性容颜都有不可忽视的价值。气的推动作用可以维持机



体正常的新陈代谢，激发脏腑组织器官的功能活动，推动血液、津液的生成和运行，这样才不至于出现头发干枯、眼睛无神、肌肤青紫等问题。气可以保证脏腑器官维持在相对稳定的位置；统摄血液，避免溢出脉外；控制和调节唾液、尿液、汗液等体液的分泌和排泄，避免异常流失。这种固摄作用可以避免肌肤因水液缺乏而变得干燥、粗糙。同时，气还是人体热量的来源，它的温煦作用可以维持并调节人体的正常体温，保证脏腑正常进行，令血液和津液始终处于流动状态，温煦作用一旦失常，面部则易生冻疮。气不但是身体的动力，还是身体的保护网，进而也能保护肌肤免受外邪的侵扰，只有气足，身体的防御功能才会增强，容颜自然也就变得娇嫩如初。

明白了气的强大本领，再来说血是如何成为滋养女人的甘泉的。人体内的血是流动于经脉中的红色液体，它所携带的营养成分和氧气是人体各个组织器官正常进行生命活动的物质基础。血对人体最重要的作用就是滋养，可以调养脏腑形体经络和骨窍，也是精神活动的物质基础。血为气之母，可以将气的效能传递到全身各个脏器，所以，只有血液充足，才能使肌肤饱满丰盈，肤色红润，毛发

润滑，给人神清气爽、思维敏捷的印象。

如果说气与血是女人容颜娇美之本的话，那么，保证体内气血始终保持流动状态，则是



决定女性红颜永驻的根源。因为女人是水做的，要想美貌永驻，还需保证体内的气血是充盈流淌着的。只有体内气血畅通无阻地流动着，身体的脏腑组织才能得到滋养，才能更好地发挥其濡养、推动肌肤的作用，这才是红颜永驻之奥秘所在。而气血一旦淤堵或是停滞，人体就会因供养不足而发生种种病症，颜面问题自然也会随之而来，人也会加速衰老。气血是否正常流畅，最关键一点就是要清除体内垃圾，要知道，体内垃圾越多，越需要更多的气血去清除，这样气血就会不断减少，这也正是人体衰老的原因所在。

由此可见，作为女人，一定要学会清除体内垃圾，保证血脉畅通，只有体内气血量增加了，才能做个气血充盈的美女人。

2 message

气虚者的肌肤保养法

人体中的气有推动、温煦、防御、固摄和气化等功能，一旦体内元气不足，这些功能就会减退，出现疲倦无力、头晕心悸、食欲不振、少气懒言、身材臃肿、皮肤灰暗萎黄、声音低沉、动辄气短、易出汗、易虚热等气虚症状。现代女性承受着来自各个方面的压力，如果不注意饮食调理、劳逸结合、呵护脏腑，气虚问题会更严重。

天然本草最养颜

补气中药之最——黄芪 黄芪对五脏都有补养作用，但是补气功效甚佳，气足了，气色就好，自然也就解决了肤色暗黄、精疲力竭等问题。黄芪也适合小腿水肿，遇风易过敏、出汗的女性服用。每次用量在10~15克，煎汤服即可。

脾气急躁、形体健壮，孕妈妈，或是患有便秘、感冒、发烧及高血压等疾病的女性一定要慎服。

人参乃“百草之王”，补气功效颇高 人参的作用，用“大补元气”四个字就可以概括，并有抗疲劳、强身体、补心神等功效。气是脏腑经络之气的根本，服用人参还能改善惊悸、健忘、眩晕头痛、尿频、大便滑泄、虚咳喘促、自汗、糖尿病、崩漏等病症。服用人参要循序渐进，开始时每日1~2克，每日用量最好不要超过3克。如果患有外感、急性传染性疾病或是高血压的话，一定要忌服。

养颜Q&A

小茹

我是个爱吃冷饮、爱吃辣的女孩，可是皮肤暗黄，没有光泽，听人说，这是气虚症。这是不是长期贪吃这些食物造成的恶果呢？

养颜顾问

气虚的女性要尽量少吃性凉、油腻及辛辣的食物，否则会伤及肺和脾胃，长期下去，也会对皮肤造成影响。建议多吃补脾胃的食物。





同为气虚者，出现问题的脏腑不同，气虚症状也各异。因此，要根据不同脏腑的气虚症采用相对应的补气法。

心气虚者：此类人群除有上述气虚症状外，还有面色淡白、心悸、气短、胸闷等反应。

01 独参汤

◆**这样做** 人参30克，红糖少许。将人参切片，放锅中，煎30分钟取汁，加红糖搅化，分10天服用。

◆**美丽语录** 人参补心气、安心神。心气虚者还宜食黄芪、党参、白术、茯苓、酸枣仁、柏子仁、甘草等本草。

肺气虚者：此类气虚者易咳嗽，咳起来费力，痰清稀，说话声低微。平时怕风吹，容易感冒。

02 党参大枣糯米粥

◆**这样做** 糯米100克，党参3克，大枣2个，红糖少许。将糯米泡好，放入开水锅中，10分钟后，放入党参、大枣，沸后小火熬30分钟；开盖，再熬10分钟；食时加适量红糖即可。

◆**美丽语录** 党参可益肺气、治肺虚，大枣可润滑皮肤，糯米能温暖脾胃。

脾气虚者：这类气虚者的典型症状是浑身没劲、食欲不振、面色淡黄、体形瘦弱、易便溏等。

03 山药扁豆糕

◆**这样做** 大枣肉500克，鲜山药200克，扁豆50克，陈皮3克。将山药去皮、切片；枣肉切碎；所有材料和匀、蒸糕，早餐食之。

◆**美丽语录** 山药补脾胃，扁豆暖脾胃、止泄泻，与陈皮、枣肉搭配，健脾益气的功效显著。

肾气虚者：这类人有腰膝酸软、耳鸣、小便次数多且色淡、白带量大、月经量大等不适反应。

04 归芪乌鸡汤

◆**这样做** 乌鸡1只，当归、黄芪、香菇、葱段、姜片、盐、白胡椒粉、鸡精各适量。将乌鸡处理干净，用沸水焯去腥味儿，放入沙锅，并放入其他材料大火煮开，小火炖2小时，加适量白胡椒粉、鸡精即可。

◆**美丽语录** 乌鸡入肝肾二经，丰富的黑色素有补肾、滋阴、养血、填精、益肝、补虚等作用，还能调月经、止白带。

