



# 漂亮肌肤

程方媛 / 编著



世界图书出版公司

汉 方 美 丽 小 秘 方

# 漂亮肌肤

编著 程方媛



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

漂亮肌肤/程方媛编著. —西安: 世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.漂... II.程... III.皮肤—护理—基本知识  
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091185号

汉方美丽小秘方

漂亮肌肤

---

编 著 程方媛  
丛书策划 齐 琼 雷 丹  
责任编辑 雷 丹  
版式设计 小宇宙电脑工作室/唐照青

---

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)  
传 真 029-87279676  
经 销 全国各地新华书店  
制 版 小宇宙电脑工作室  
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司  
成品尺寸 185×140 1/32  
印 张 29  
字 数 600千字

---

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130  
总 定 价 80.00元(共8本)

---

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

# 前言

“沉鱼落雁”，“闭月羞花”，每当看到这两个词语，浮现在我们脑海里的必然是中国古代的那四位超级大美人。

西施、王昭君、貂蝉、杨玉环，这4个名字已经成为中国古代美女的代名词，直到今天依然为人们所津津乐道。

在那个没有高级美肤化妆品，也没有香薰SPA的年代，四大美女是怎样保养她们细嫩肌肤的呢？

这就不能不提到博大精深的中医理论，也就是大家时常会听到的“汉方调理”。其中包括中草药膳、针灸、穴位按摩、茶饮等许多具有东方特色的保养方法。这些方法与西方所倡导的有机保养和化学制剂是完全不同的，它们采用我国特有的中草药材，用非常简单易行的方法，让你只须喝喝茶、泡泡澡、动动手，就能拥有像四大美人般漂亮而细嫩的肌肤。不必再在涂涂抹抹上花费大价钱，也不会让那些化学制剂的美容品继续侵蚀你细嫩的肌肤。

只要打开这本书，对照这些行之有效的汉方调理，相信美丽的魔法一定会在你的身上降临，让时尚的你拥有健康而细嫩的漂亮肌肤。

在你翻开下一页之前，我们必须告诉你：  
**世上没有丑女人，只有懒女人。**

所以想要拥有最漂亮的肌肤，就一定要做勤劳的小蜜蜂！只要你能坚持用汉方调理，就一定会拥有最美丽的肌肤！

现在让我们快快来挥动汉方美容的神奇魔棒，一起来做现代的“四大美女”吧！



# Foreword

## 前言

### 第1章 汉方美容法宝

#### ☺ 美容药材之7大法宝 / 3

- ▶▶ 人 参 / 3
- ▶▶ 当 归 / 4
- ▶▶ 苡 仁 / 4
- ▶▶ 白 芷 / 4
- ▶▶ 灵 芝 / 5
- ▶▶ 杏 仁 / 5
- ▶▶ 龙胆草 / 5

#### ☺ 汉方美容5大绝招 / 6

- ▶▶ 中草药内服 / 6
- ▶▶ 外 敷 / 7
- ▶▶ 针 灸 / 7
- ▶▶ 按 摩 / 8
- ▶▶ 食 疗 / 8

#### ☺ 汉方美容Q&A / 9

- ▶▶ 什么是汉方美容？它是不是中药美容？ / 9
- ▶▶ 中药会不会产生“是药三分毒”的后果呢？ / 10
- ▶▶ 汉方美容对所有的肌肤都适用吗？ / 10



### 第2章 美丽汉方“DIY”

#### ☺ 宝贝你的脸——汉方美肤面膜“DIY” / 13

- ✿ 白 芷 / 13
  - ▶▶ 白银面膜 / 14
  - ▶▶ 三白面膜 / 14

# 目录

▶▶ 酸菊面膜 / 14

▶▶ 豆芷面膜 / 15

## ❁ 珍珠粉 / 16

▶▶ 珍珠香蕉面膜 / 17

▶▶ 珍珠水果面膜 / 17

▶▶ 珍珠芦荟面膜 / 17

▶▶ 珍珠蛋白面膜 / 18

▶▶ 珍珠奶粉面膜 / 18

## ❁ 苡仁 / 18

▶▶ 嫩白苡仁面膜 / 19

▶▶ 苡仁牛奶面膜 / 19

▶▶ 番茄苡仁面膜 / 20

▶▶ 苦瓜苡仁面膜 / 20

## ❁ 杏仁 / 21

▶▶ 珍珠杏仁面膜 / 21

▶▶ 杏仁牛奶面膜 / 22

▶▶ 粗盐杏仁面膜 / 22

▶▶ 杏仁燕麦面膜 / 23



## ❁ 果蔬 / 23

▶▶ 当归苹果面膜 / 24

▶▶ 番茄柠檬面膜 / 25

▶▶ 黄瓜香蕉面膜 / 25

▶▶ 胡萝卜黄瓜面膜 / 25

▶▶ 鸡蛋白酒面膜 / 26

▶▶ 红茶红糖面膜 / 26

▶▶ 土豆泥面膜 / 27

▶▶ 莴苣或生菜面膜 / 27

▶▶ 酸奶柠檬面膜 / 28

## ❁ 七子美白 / 29

▶▶ 七子美白面膜 / 29

## ❁ “DIY” 敷脸 / 30

▶▶ 正确敷脸方法 / 30

▶▶ 敷脸注意事项 / 31

# Contents

😊 清茶美人——清清茶香给你由内而外的美丽 / 32

❁ 润肤美容茶 / 33

▶▶ 润肤珍珠茶 / 33

▶▶ 润肤牛奶茶 / 33

▶▶ 润肤桂花茶 / 34

▶▶ 润肤芝麻茶 / 34

❁ 消脂减肥茶 / 35

▶▶ 消脂蜂蜜茶 / 35

▶▶ 消脂乌龙茶 / 35

▶▶ 消脂荷叶茶 / 36

▶▶ 消脂酸奶茶 / 36

▶▶ 消脂香蕉茶 / 37

❁ 清茶美容“DIY” / 37

▶▶ 绿茶护眉乌溜溜 / 37

▶▶ 绿茶洗脸白嫩嫩 / 38

▶▶ 绿茶明目亮晶晶 / 38

▶▶ 绿茶去痘响当当 / 39



😊 食疗的魅力——吃吃喝喝也能变漂亮 / 40

❁ 滋补美容汤 / 41

▶▶ 木耳红枣汤 / 41

▶▶ 红枣白果汤 / 41

▶▶ 百合乌鸡汤 / 42

▶▶ 银耳陈皮汤 / 42

▶▶ 杏仁桂花汤 / 42





# 目录

- ❁ 排毒美容汤 / 43
  - ▶ 海带紫菜蘑菇汤 / 43
  - ▶ 红绿百合汤 / 43
  - ▶ 番茄豌豆汤 / 44
  - ▶ 意式蔬菜汤 / 44
- ❁ 纤体瘦身汤 / 45
  - ▶ 苹果瘦身汤 / 45
  - ▶ 番茄芹菜汤 / 46
  - ▶ 冬瓜当归汤 / 46
  - ▶ 虾壳蟹甲汤 / 46
- ❁ 丰胸美容汤 / 47
  - ▶ 牛奶麦片汤 / 47
  - ▶ 木瓜猪脚汤 / 47
  - ▶ 黄芪虾仁汤 / 48
  - ▶ 酒酿红枣汤 / 48



- ❁ 香甜美容粥 / 48
  - ▶ 冰糖燕窝粥 / 49
  - ▶ 果仁美容粥 / 49
  - ▶ 菊花明目粥 / 50
  - ▶ 苡仁山药粥 / 50
  - ▶ 红枣百合粥 / 50

## 第3章 泡澡SPA, 给你润滑肌肤

- 😊 天然药草美肤浴 / 54
  - ▶ 新鲜芦荟美肤浴 / 54
  - ▶ 枇杷叶子美肤浴 / 54
  - ▶ 米糠豆腐美肤浴 / 55
  - ▶ 牛奶滋润美肤浴 / 55
  - ▶ 白雪佳人美肤浴 / 56
  - ▶ 绿豆百合美肤浴 / 56



# Contents

😊 海盐美人浴 / 57

- ▶▶ 海盐柠檬美人浴 / 57
- ▶▶ 海盐橄榄美人浴 / 58
- ▶▶ 海盐杏仁油浴 / 58

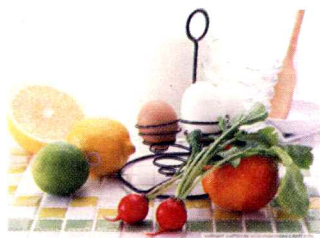
😊 精油香薰浴 / 60

- ▶▶ 美白精油配方 / 61
- ▶▶ 控油消痘精油配方 / 61
- ▶▶ 收敛毛孔精油配方 / 61
- ▶▶ 淡化细纹精油配方 / 62
- ▶▶ 消除黑眼圈精油配方 / 62
- ▶▶ 抵抗衰老精油配方 / 62
- ▶▶ 各种肌肤精油配方 / 63

😊 另类配方美容浴 / 64

🌸 蔬菜食物泡泡浴 / 64

- ▶▶ 米糠泡泡浴 / 64
- ▶▶ 海藻泡泡浴 / 64
- ▶▶ 玉米粉泡泡浴 / 65
- ▶▶ 芹菜泡泡浴 / 65



- ▶▶ 金银菊花泡泡浴 / 65
- ▶▶ 萝卜西瓜泡泡浴 / 65
- ▶▶ 冬瓜蜂蜜泡泡浴 / 66
- ▶▶ 绿豆黄豆双芽泡泡浴 / 66
- ▶▶ 柠檬姜片泡泡浴 / 66
- ▶▶ 香菇米糠泡泡浴 / 66
- 🌸 清清凉凉水果浴 / 67
- ▶▶ 苹果牛奶美白浴 / 67
- ▶▶ 葡萄橙子清爽浴 / 67
- ▶▶ 蕃茄蜂蜜酸甜浴 / 68
- ▶▶ 苹果米醋酸味浴 / 68
- ▶▶ 黄瓜原汁瘦身浴 / 68

# 目录



## 第4章 穴位按摩,让肌肤更健康

- 😊 脸部按摩神清气爽 / 71
  - ❁ 脸部系统按摩术 / 72
  - ❁ 脸部不同部位按摩术 / 75
- 😊 手部按摩美容全身 / 77
- 😊 足部按摩排毒防病 / 79
- 😊 全身按摩减肥瘦身 / 81
  - ▶▶ 手臂内侧按摩 / 82
  - ▶▶ 颈部按摩 / 82

- ▶▶ 手臂外侧按摩 / 83
- ▶▶ 臀部减脂按摩 / 83
- ▶▶ 臀部提升按摩 / 84
- ▶▶ 大腿内侧消脂按摩 / 84
- ▶▶ 大腿外侧消脂按摩 / 85
- ▶▶ 小腿曲线按摩 / 85

### 😊 精油按摩芳香美肤 / 86

- ▶▶ 精油按摩基本手法 / 86
- ▶▶ 精油按摩身体各部位的手法 / 87



# Contents

# 目录

## 第5章 美容秘方总动员

- 😊 生活美容小秘方 / 91
  - ▶▶ 瘦脸小秘方 / 91
  - ▶▶ 瘦腿小秘方 / 91
  - ▶▶ 双手美白小秘方 / 92
  - ▶▶ 睫毛增长小秘方 / 92
  - ▶▶ 快速消除黑眼圈 / 92
  - ▶▶ 旅行中的洗脸法 / 93
  - ▶▶ 旅行中的补水法 / 93
  - ▶▶ 清晨消肿法 / 94
- 😊 古代美容小秘方 / 94
  - ▶▶ 武则天养颜秘方 / 94
  - ▶▶ 太平公主美容秘方 / 95
  - ▶▶ 杨贵妃美容秘方 / 96
  - ▶▶ 慈禧太后美容秘方 / 96



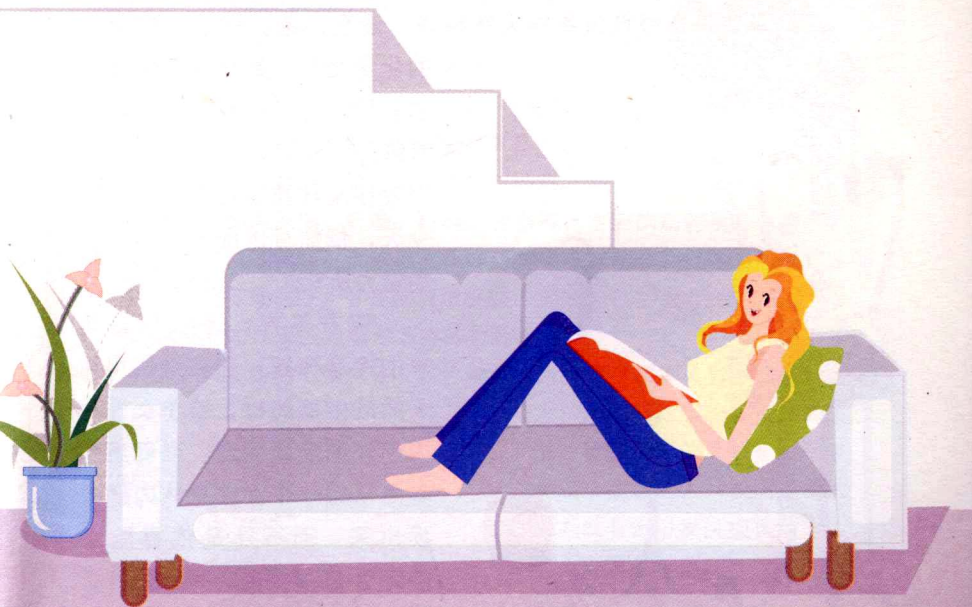
## 结束语 汉方调理，美丽出众 / 97



本书中所涉及医药问题，均请咨询专科医生。

## 第1章

# 汉方美容法宝



# 汉方

## — 东方女性的保养秘方

在你的化妆台上，或许堆满了各式各样让你花费不菲的瓶瓶罐罐，这些每天需要花大把时间坐在镜子前涂涂抹抹的化学制剂，真的可以帮助你保养出最漂亮的肌肤吗？

多次试验与临床试用证明，纯粹而传统地提取自纯天然中草药的汉方美容，才是最适合我们东方人体质的美容方式。

那些采自绿色植物的天然精华，没有污染，不含任何有毒的化学物质，甚至是非常敏感的肤质，也可以有水嫩细滑的肌肤。这就是为什么汉方美容即使在高科技美容激烈竞争的今天，依然可以散发璀璨光芒的魅力所在。

汉方美容，不仅仅是简单的涂涂抹抹，它完全使用纯天然的中草药材，给予女性由内而外的全面调理。当健康和美丽从每一个女性身体内部散发出来，而不只是依靠脸上的彩妆来展现时，那才是真正的美丽。



# 美容药材之 7 大法宝

下面是汉方美容中最常用到的7种药材，它们对于汉方美容来说，有着非常神奇的功效。但是要提醒大家的是，虽然这些中药材都是纯天然的，但也不是每个人、每种肤质都可以随便使用的，所以让我们先来认识一下它们的成分，再根据自己的身体和肤质，做出最合适的选择。



人参是排在汉方美容法宝第一位的中草药，因为它的确是一种抗皱防老、留住青春的灵丹妙药。人参分为很多种，如高丽参、红参、野参、党参等，主要的功能是补中益气、润肺生津和促进血液循环。人参的提取物还具有平抚皱纹，促进血液循环，加速新陈代谢等多重功效，可有效调理肌肤，恢复其健康年轻状态。

虽然人参自古以来就是非常名贵的补药，但还是有一些类型的人是不宜进补人参的。其中包括气盛身热、面色潮红、大小便不通等具有湿热症状的人；患有高血压的人；烦躁失眠、精神忧虑的人；有上呼吸道感染症状的人；长期患肾病的人或有伤口发炎症状的人，都不宜服食人参。

此外，还要提醒大家的是，在服用人参时，不可同时食用萝卜，因为人参补气，萝卜破气，两者作用正好相反，萝卜会影响人参的药性，故两者是不宜同时食用的。



## TOP 2

### 当归

汉方美容的第二大法宝是当归，它是血家圣药和妇科良药。

当归味甘、辛，性温，归肝、心、脾经，具有补血活血、祛淤生新之功效，对于因血虚所致的面色不佳有较好的疗效。长期服用，可使面部皮肤重现红润色泽。

在许多补血养气的药膳和茶饮中我们都可以看到当归的影子，它对气血虚弱、虚寒风痛、排脓生肌，都有非常明显的疗效，并且对血虚肠燥引起的大便秘结，具有养血润肠、通便排毒的功效。

## TOP 3

### 苡仁

对于汉方美容中采用的各种名贵中草药来说，苡仁是一种价格低廉、随处都可以买到的美容食品。大家不要小看这小小的苡仁，它具有润泽肌肤、美白祛湿、行气活血、调经止痛等十分卓著的功效。如果直接把它应用于皮肤上，不仅能加快肌肤的新陈代谢，有效保湿、阻止肌肤干燥，而且还具有非常出色的美白功效。

苡仁的确应该引起每一个喜欢汉方美容的朋友注意，如果在超市里经过苡仁的柜台，不如随手买上几斤，回去煲一个美容美白的苡仁汤吧！

白芷对于很多人来说还比较陌生，但是白芷却是中国最古老的美容中药之一，不仅对美白祛斑有显著的疗效，还可以改善人体的微循环，促进皮肤的新陈代谢，延缓皮肤衰老，让肌肤重现润泽。

## TOP 4

### 白芷

用少量的白芷加上其他药材，可以制成多种多样的天然美容面膜，不仅简单易行，而且美容效果不错。我们将在后面的篇幅里，对以白芷为主料制作的面膜进行详细的描述。



## TOP 5

## 灵芝

灵芝是很好的药材，市面上的灵芝价格昂贵，而且大部分都来自于人工培育，纯天然生长的灵芝因为已经非常稀少而显得尤为珍贵。灵芝自古以来就常被列入提炼仙丹或长生不老药的配方之中，足见其强身健体、延缓衰老的神奇功效。

灵芝可以切片冲泡，也可以提炼入药，还可以磨粉加入面膜当中，以提高人体免疫力、消除疲劳、延缓衰老。灵芝对于癌症患者来说，还是一味减少化疗后痛苦、延长生命的灵丹妙药。



## TOP 7

## 龙胆草

龙胆草也是一个比较陌生的名字，但是在我国很早的药材书中就已经有关于它的记载。龙胆草是极品中药美容药材，具有舒缓、镇静及滋润肌肤的功效，无论是内服或外用，都是珍贵的美容圣药。

它产自我国东北及西北部的高原地带，据说这种有着奇特名字的珍贵植物要经过5~10年才能成熟。因其具有很强的生命力，可抵抗各种恶劣环境，所以将精细提取的龙胆草萃取液用于护肤品中，可使肌肤抵抗力增强，同时其还兼具美白与保湿的功效。

## TOP 6

## 杏仁

杏仁是我们在生活中常常接触到的一种美味食品，相信很多朋友都非常喜欢吃。杏仁不仅是维生素E含量最高的天然食物之一，对于抑制自由基生成有显著效果，而且能有效抵御外界环境对肌肤的侵害，帮助我们的机体细胞抗氧化，防止肌肉松弛及黄褐斑生成。

常饮杏仁粉可养颜美容。常吸烟或常吸二手烟的人，也应多喝鲜磨杏仁粉。