

从头美到脚

不花钱的中医养颜术



李桂英 李贝林 © 编著

展现自己由内而外的**素颜之美**

美丽就是这么简单,不用花钱,不用花太长时间
依然可以使你拥有不老的青春,俏丽的容颜。



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House





从头美到脚

不花钱的中医养颜术

李桂英 李贝林 © 编著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

从头美到脚/李桂英, 李贝林编著. — 北京: 当代中国出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80170-752-9/R · 10

I. ①从… II. ①李…②李… III. ①美容—中医学
IV. ①R275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 189386 号

出 版 人 周五一
策划编辑 良石嘉业文化公司
责任编辑 陈立旭
装帧设计 叔冰设计工作室
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572132 66572264 66572154
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 19.5 印张 227 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 29.80 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部

【前 言】

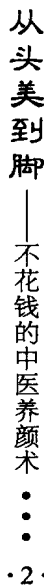
如今的女性朋友，越来越注重自己外在的形象了，可大多数人只在表面上下工夫，忽略了内在的调理。其实，我们的外貌是由内因决定的，若想成为众人眼里无可挑剔的美丽天使，就需要从根子上调养自己。如何调养呢？我们可以在中医美容中找到自己想要的答案。

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，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，让广大女性同胞共同见证中医这一中华瑰宝在美容领域所发挥的特殊功效。

本书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





中医文化源远流长，中医国粹无处不散发其耀眼的光芒。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改变你的身体。当你按照书中介绍的方法操作几次就会发现，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！

2010. 5

目 录

第一章 中医美容——让美在自然中绽放

美，不只靠整容，学会调理才是关键·····	3
中医美容——真正的“低碳养颜术”·····	5
女人之美如何补给——《黄帝内经》中的保养真经·····	7
善用五行，女人会一天比一天漂亮·····	12
春夏秋冬轮流转，美容原则大不同·····	15
跟着太阳美容——十二时辰里的养颜秘籍·····	19

第二章 中医特色美容疗法，总有一种适合你

相由心生，美由心造——情绪美容法·····	25
为你带来纯天然的美——本草美容法·····	28
手的舞蹈跳出美丽人生——按摩美容法·····	33
想要美丽一点点——针灸美容法·····	39
内外兼修的不老术——气功美容法·····	42
送给爱美的人的变身食谱——膳食美容法·····	47





第三章 女人美丽先补血，气色好才是真的好

女人以血为本，要美容先补血·····	53
你需要补血吗？一测便知·····	56
调血不能盲目，还需对号入座·····	58
中医养血妙法，还你红润脸色·····	64
纯天然的“补血剂”——补血养颜食物·····	67
好气色吃出来——中医养血药膳·····	71

第四章 养颜的根本是滋阴，水灵灵的美女调出来

想养颜，滋阴很重要·····	79
一个小测试，了解自己是否“阴虚”·····	82
女人在“滋阴”的同时还应重“排水”·····	85
做个阴柔美人，常吃这几种食物·····	88
滋阴粥——滋阴养颜很“粥”道·····	91
滋阴靓汤——为美丽“喝”彩·····	95

第五章 做个“净”美人，排出毒素一身轻松

毒素，女人美丽的天敌·····	103
错误排毒法，让你的身体受尽伤害·····	106
测测你的体内是否有毒素吧·····	109
中医送给女人的排毒妙招·····	112
水，排出毒素就是这么简单·····	117

天然食物排毒，效果会更好..... 120

自制红绿药膳，告别有“毒”身..... 126

第六章 唤醒暗沉肤色，让肌肤焕发动人光彩

肤色为啥暗淡，中医帮你找原因..... 133

“面面”俱“道”——中医美肤法..... 136

神奇的中草药——改善肤质，标本兼治..... 144

老中医的压箱宝——美白药膳..... 149

大自然赐予的美白面膜..... 154

美肤食物随处见，把美丽放在碗里..... 158

美肤新时尚：给肌肤“喝”点酒..... 162

第七章 打造水漾、闪亮的双眸，做个“电眼”美女

中医帮你解开眼部衰老的谜..... 167

中医教你几招眼部护理的学问..... 170

明眸“善”眯——试一试养眼药膳..... 173

中医零碳疗法：按摩..... 177

美食妙用，让你拥有好“眼光”..... 180

第八章 秀发是女人的第二张脸，如何为头发注入生命力

发质不好，听听中医怎么说..... 185





中医教你养发法门·····	187
要乌发，食中调·····	190
中医的独门换发术——按摩·····	193
汉方美发，让头发持久润泽·····	196

第九章 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·····	203
看看你的乳房健美程度·····	206
美食药膳，跟着年龄换·····	209
按摩，助你越变越“胸”·····	214
点穴丰胸法，让你挺胸做女人·····	217
吃对食物，一样可以让“罩杯升级”·····	220
小体操，“大”效果·····	224

第十章 减肥不吃药——苗条身材的中医保健方案

中医帮你揭开肥胖的迷雾·····	229
来自中医的忠告：切莫陷入减肥误区·····	231
中医纤身茶，降低“脂”数·····	234
食物也能减肥，让你越吃越瘦·····	239
无毒、有效的中药减肥法·····	242
药浴，洗出来的好身材·····	246
身体雕塑师——中医按摩塑身法·····	249

第十一章 40、30、20——越活越年轻的回春术

衰老原因我知道，中医的衰老理论	255
留住青春，中医驻颜的特点	259
驻颜防衰，年龄有说道	262
长生不老药——中药	264
“食”全“食”美的抗衰利器	267
延缓衰老，要做个“老顽童”	272

第十二章 以内养外中医法，让美丽与你如影随形

中医战“痘”妙法，简简单单治疗痤疮	277
消除口腔异味，不再难以启齿	281
救护干裂的双唇，中医自有妙法	285
帮你战胜扁平疣，重新找回“面子”	287
天下无“斑”，中医治疗雀斑、黄褐斑	290
告别红鼻头，中医妙法治疗酒渣鼻	294
远离灰指甲，从手到脚都美丽	297
不夹着胳膊做人，中医帮你治疗狐臭	300





第一章

中医美容——让美在自然中绽放

我们每个人都是自然的产物，要想活得精彩，活得漂亮，活得健康，首先就要顺应自然，在自然中绽放自己与众不同的魅力。化妆品，减肥药，只能解决表面的问题，真正的美是由内而外调理出来的，这就应了人们经常说的那句话：“会养的人得健康，会养的人得美丽。”想让自己漂亮，关键就在一个“养”字，这是自然赋予每一个爱美人的权利，只有顺应自然才能找到真正属于我们自己的自然之美。





美，不只靠整容，学会调理才是关键

为了美，很多女人都不吝惜昂贵的手术费在自己脸上开刀，很多医院更是打出了医疗美容的旗号，吸脂、垫鼻、拉皮、瘦脸，种种的诱惑铺天盖地。可又有谁知道有多少女人的脸在手术后，漂亮没有找到，却留给了自己终身的伤害。其实我们没有必要为美丽付出这么惨痛的代价，真正的美重在调理，只要把身体调理好了，美丽就会自然来到你的身边。

当我们生下来的时候，每个人都有一张与众不同的脸，在老人看来生出来什么样就是什么样，根本不可改变。然而，随着科技的发达，整容术在社会上日渐流行起来。一些人造美女脱颖而出，让万千女人惊喜不已，于是一股整容风悄然而起，然而真正得到自己想要的效果的人又有多少呢？从电视上我们不难发现有很多爱美女性因为整容而承受了巨大的痛苦，有些痛苦是不可逆转的，是将要伴随她们一生的，由此看来整容的代价实在是太昂贵了。

在一次偶然的聚会上我认识了这样一位女士，她的皮肤看上去很好，但仔细一看就能够看到脖子下端的手术痕迹，她告诉我，她跟老公很恩爱，老公非常支持她整容等。但是据我观察，她的老公想的并不跟她说的那么一致。他正在把目光转到我的身上，眼睛里充满羡慕，这让我很奇怪，她的老公怎么会用这种眼神看着我呢？如果说漂亮，我绝对没有他太太漂亮，后来想想我才明白这个人需要的是一个原汁原味的女人，而不是一件人工雕琢出来的艺术品。这时候我突然对那个男人产生了同情，如果说他



们之间真的有爱，那这个男人也是靠意志力去爱的，这真的是很痛苦的。

女人之美本身就应该是原汁原味的，或许你长得不够漂亮，但是你的那种自信、积极向上、贤淑的气质将会为你在男人面前增色不少。除此之外，我们应该活出自己的美来，因为真正的美应该是由内而外养出来的，而不是借助一把手术刀就能改变得了的。与其在整容上投入大量的金钱，不如多花些心思在自身的调理上，这样既健康，又不会过分地伤害自己。俗话说：“清水出芙蓉，天然去雕饰。”说明美是由内而外的。只有自然美才是真正的美。重在“调理内因、阴阳平衡”的中医美容就非常适合各位爱美的女性朋友。

中医认为，美丽必须建立在身体和心理都健康的基础之上。身体健康，表明人体各组织器官发育良好及功能正常，只有具备这个前提，我们才能有红润光泽的皮肤、富有弹性的肌肉、挺直的身躯、敏捷的动作，从而能给人以外形上的美感。心理健康，则是人体外形美的添加剂。一个心理状况良好的人，才能精神愉快、豁达大度，给人增添一种气质上的美，同时，良好的心理也能延缓人的衰老。

因此，希望自己容颜不老、青春靓丽的女人们，都应提升自己的审美取向，避免盲目跟风整容，做到内外兼备，这样才能拥有真正的自然美、健康美和整体美，才能获得真正的自信，得到更多男人的青睐。

美丽物语

在我们的身体上总有一些我们不喜欢的地方，这时候有些爱美的女性就希望马上看到洗心革面的效果，于是花费了自己大量的时间、金钱去加以改造，结果没有得到自己想要的效果不说，还失去了更多的东西。这又何苦呢？其实，只要我们拿出自信，耐心经历一个利用中医理论进行调理的过程，就完全可以拥有属于自己的美丽。因为人最重要的东西，就是自己与生俱来的特质，一旦丢失了它，我们也就失去了自己最宝贵的东西。



中医美容——真正的“低碳养颜术”

为了让自己更漂亮，很多爱美的女性都挖空心思，什么高档的化妆品、保养品、减肥茶等，都成了她们为了美而不吝惜购买的奢侈品，然而这些有助于塑颜美容的奢侈品，真的像广告上说的那样能帮助我们拥有完美的体形和容颜吗？

行医这么多年，我遇到很多爱美的女性，她们为了改善自己的皮肤而挖空心思，一旦听说哪种化妆品效果好就会掏钱一试，结果把自己的脸变成了一块试验田，由于经常交替变换使用化妆品，这些化学物质在她们的脸上起了反应，结果越换化妆品皮肤越差。更有甚者，脸上出现红疹、黄褐斑等皮肤病，真的有点惨不忍睹。当她们意识到自己的脸已经不能用化妆品改变的时候，找到了我，要我帮助她们治愈好脸上出现的问题。说实话，虽说中医对待这种状况并不是没有办法，但真正实施起来还是很有难度的。

现在社会都在流行一个叫做“低碳”的名词。我想美容也需要“低碳”的认识，再好的化妆品在配方里都会有自己的化学成分，而每个人的肤质都是不一样的，一旦两者碰到一起不合适，就必定会伤害自己的皮肤。与其如此，我们不如用一些纯天然的材料来保养自己的皮肤，既不会伤害自己，又可以达到保养的目的。

研究表明，越是效果明显的化妆品，副作用就越大。因为大部分进口的化妆品里都有激素成分，会让皮肤产生依赖性，一旦停止使用就会出现



各种问题，若长期使用则会致癌。甚至那些所谓针对中国人皮肤设计的产品，都是在欧美不被批准的次品或者是淘汰了的配方。爱美的女人不仅会因此而损失金钱，更重要的是换回来的是心痛而不是美丽。

这个时候，我们不妨回过头看一看，那些静静地躺在我们身后的汉方草药，以其天然、有机、养生的本质似乎更能帮助女性实现养颜驻容的浪漫追求。我们应该知道，皮肤是人最敏感的器官之一，是大自然赐予我们的神奇宝藏，因此护肤化妆品自然也得向“自然”回首。在这点上我们可以在古人身上找灵感，从中医学中学经验。我国古人都很注重天然美容，唐代名医孙思邈在《千金要方》中记载桃花可以美容，有些古代女子就将桃花制成香脂和洁肤液来使用，慈禧太后是很懂美容和保健的人，她为了美经常日服忍冬汁，夜服珍珠液；古代“四大美女”中，杨贵妃的皮肤是最好的，她护肤的方法就是天天都吃阿胶……

古人的这些护肤方法其实都属于中医美容的范畴。爱美的女性不妨抛开那些品牌化妆品，回归到传统草药美容方剂中来。中草药有许多昂贵化妆品所不可代替的优势，如免去了现代化学美容去死皮、磨砂等步骤及不使用含酒精的化学物质，可以让女性远离化妆品的化学侵害，从而做到真正意义上的美化容颜和保护皮肤，达到“低碳养颜”的目的。

美丽物语

这个世界上没有比纯天然的东西更美的了。我们为了追求美丽都不惜花下重金，但结果却差强人意，有的甚至还伤害了自己的皮肤。其实想要漂亮并不复杂，既然美来自于天然，那么我们就让天然的东西帮助我们找到美，实现我们爱美的梦想吧！相信在中医的调理下，你一定能够体会到什么才是健康，什么才是真正的“低碳”之美。



女人之美如何补给 ——《黄帝内经》中的保养真经

美丽是所有女人的向往，为了美很多女性不惜一切代价，却经常得不到自己想象中的效果。女人之美究竟应该如何补给？怎样才能使自己青春容颜不老？中医到底有没有妙方呢？让我们带着一连串的追问从古老的中医《黄帝内经》中探寻答案吧！

我认识这样一个女孩儿，身材很好，长得也挺漂亮，就是每天带着倦容，有严重的黑眼圈，脸上经常印着“青春的痕迹”。她告诉我自己很烦恼，看着别的不如自己的女孩儿光鲜靓丽，脸上干干净净，自己却总是像一个丑小鸭一样，期盼着什么时候才能过上白天鹅的日子。于是她找到了我，要我帮助她拥有和同龄人一样的美丽。

我听了她一系列的叙述，了解了她的大概情况：小姑娘平时的工作很忙，经常熬夜加班，睡眠不规律，为了提神还经常喝咖啡、茶等一系列提神的饮品，月经也不是很正常，饮食更是没有准点，长此下去，身体不出毛病那才奇怪呢。我给她把了把脉，了解到她的内分泌严重失调，这是导致她经常失眠、月经不调的主要原因。针对这条病症，我建议她采取《黄帝内经》中的说法，顺应四时的变化，合理安排自己的作息时间，不要再继续饮用咖啡、茶等一些刺激兴奋神经的饮品。慢慢调理个人的生活，不要给自己太多压力。过了一段时间，她又找到我说，自己换了一份相对轻松的工作，作息时间安排过来了，晚上也很少失眠了。我很欣慰，看到她