

老祖宗流传下来的 美容智慧

{ 最低碳最天然最健康的美容法则! }

{ 西医美容达不到的境界让老中医美容术帮你达到! }

马琴·编著



上百个

美容、减肥、养生、调理的

中医小秘笈

帮你迅速成为真正的

健康达人!



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

老祖宗流传下来的
美容智慧

最低碳最天然最健康的美容法则！
西医美容达不到的境界让老中医美容术帮你达到！

马琴·编著

青島出版社 | 國家一級出版社
（山東省青島市）

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
河南省出版集团成员单位

图书在版编目 (C I P) 数据

老祖宗流传下来的美容智慧 / 马琴编著

— 青岛·青岛出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5436-6841-6

I 老… II. 马… III. 中医-美容-中国-古代

IV ①R275②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233131号

书 名	老祖宗流传下来的美容智慧
作 者	马 琴
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号, 266071
本社网址	http: //www qdpub com
邮购电话	13335059110 (0532) 80998664 (0532) 85814750 (传真)
责任编辑	赵文生 石相杰
文字校对	何 俊
装帧设计	宋晓明 乔 峰
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本	16开 (710mm × 1000mm)
印 张	12.75
字 数	180千
书 号	ISBN 978-7-5436-6841-6
定 价	26 80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 80998826

序言

老祖宗的那些“美”事儿

从古至今，美丽的容颜，窈窕的身材，是女人一辈子的追求。

那么亲爱的女士们，在古代的时候，根本就没有现代这么多琳琅满目的护肤品保养品，那个时代的美人们却依旧肤若凝脂、柔滑细腻，知道是因为什么吗？

传说中的四大美女、皇后嫔妃，为了取悦君主之宠，想尽美容之法，各个美艳无比。

神仙眷侣——唐明皇和杨贵妃，两人极喜爱桃花，在禁苑中种桃花千株。有一御医见此情景，毛遂自荐，荟萃了历代宫廷美容术中使肌肤美白、红润之养颜秘方与桃花配伍。杨贵妃久服后，肌肤始终白皙如初，立即重赏这个御医。

唐代著名歌妓庞三娘常用薄纱贴面，再将云母等中草药、细粉和蜜拌匀





涂于面上，称为“嫩面”。唐代宫廷中使用的面膜为名贵中草药提炼而成，其中有珍珠、白玉、人参等，将其研制成粉，并配以上等藕粉一起调和。这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢及坏死细胞清除。

武则天最宠爱的太平公主容颜娇媚，肌肤如雪，光滑柔润。她的美肤心得也是桃花。当然作为一人之下万人之上的一国公主，她用的桃花可是每年农历三月初三采集，然后阴干，研为细末，又以七月初七收鸡血调和，用以涂面擦身。《神农本草经》云，桃花“令人好颜色”，鸡血能营养皮肤，二者加起来可以促进皮肤的新陈代谢，供给充分营养，故可以起到美容作用。

再看看这位公主的母亲——武则天，到了80岁，容颜还似40多岁般姣好。《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。这位举世无双的女皇的美容秘笈就是益母草，其工序复杂程度令人咂舌。此方又名为“神仙玉女粉”，可见其美容功效有多厉害了。

最后来看看另一位女人至尊——慈禧太后。据说美国女画家卡尔曾经为慈禧太后画像，后来这位女画家回想那段经历说：“当时在我眼前的皇太后，一点都不像我想象中的那样，她的样子和她的年龄简直判若两人，如果猜其年龄，至多不过40岁——身体各部分极为相称，美丽的面容与其柔嫩修美的手、苗条的身材和乌黑光亮的头发……嫣然一笑，姿态横生，令人自然欣悦。”

其实从现代医学美容的角度分析，慈禧在70多岁的时候还能有此佳容，无疑是在养生方面下足了功夫。她养尊处优的生活方式让她与当时同龄老姬相比当然有很大的差距。那么慈禧究竟使用了什么高明的保健方式令自己容颜焕发，并有青春不老的气势？

据有关专家考证，除了宫廷中精美的膳食和中药美容外，慈禧还喜欢每天用玉器在脸上做按摩，通过来回滚动的方式，给面部做轻微的活动和放松。

.....

老祖宗的这些“美”事数不胜数。

亲爱的读者，不难发现，其实她们用的办法都是很简单、很纯粹、很绿色的方法。桃花、益母草、牛奶、按摩等等，这些原料和方法其实你也能找到，只要你足够勤快，还是那句话，“这个世界上没有丑女人，只有懒女人”。

姐妹们，还等什么呢？翻开这本书找到你想要的美容秘笈吧，它们远远比你想要的要简单实惠。还去什么美容院呢？省点钱，给自己添补其他更实际的东西吧！



如何使用本书

第一章——智慧 1——拿起身边最常见的食物，几个步骤，就能轻松拥有好肌肤。

第二章——智慧 2——女人如何调理身体？内部脏器漂亮了，自然会容光焕发。

第三章——智慧 3——减肥不用那么痛苦，简单的食物、几个按摩动作，轻松帮你变身魔鬼身材。

第四章——智慧 4——保护好自己的“第二心脏”——脚丫子，一样会美起来。

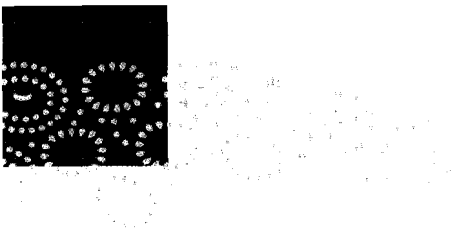
第五章——智慧 5——想做优雅女人，必须让你的气质由内而外散发出来。

祝天下女人健康、自信、快乐！



目 录

智慧 1: 永葆青春, 天然绿色涂抹法	1
1. 维生素 E 一抹, 眼角纹不见了	3
2. 牛奶不只白一点	7
3. 四种花茶让肤色亮起来	11
4. 五谷杂粮让你面若桃花	16
5. 桑葚果还你双唇明媚	21
6. 几滴盐水帮你搞定眼部炎症	24
7. 鸡蛋滚走黑眼圈	26
8. 常吃胡萝卜, 眼睛明又亮	28
9. 剩茶水可以增长眼睫毛	32
10. 土豆泥敷面, 让皱纹越来越少	34
11. 滴滴丝瓜汁, 洁肤又去皱	36
12. 颗粒盐让鼻头清亮亮	38
13. 冷热水交替洗脸, 紧致毛孔	41
14. 芦荟汁液巧除脸部斑点	43
15. 让皮肤像银耳一样水润	46



16. 何首乌洗发，又黑又亮	48
17. 洗头加点醋，头屑不见了	50
18. 一天三颗枣，让你青春永不老	52
19. 白萝卜，排毒养颜胶囊	56
20. 西瓜皮是最天然的防晒乳	58
21. 双眼闭合 100 次，眼袋总是躲着你	60
22. 几粒葡萄籽抽走红血丝	62
23. 咀嚼口香糖，填满皱纹沟	64
24. 草莓比牙膏还厉害	67
25. 加点柠檬汁，抚平毛鳞片	69

智慧 2：容颜焕发，调理是关键 73

1. 天亮了，身体要及时排毒	75
2. 笑一笑，稳肺气	78
3. 敲打胆经就是最好的进补方法	79
4. 腹式呼吸法，还肠胃一个干净的空间	81
5. 梳梳头发，赶跑疲劳	82
6. 搓搓耳朵，神清气爽	84
7. 吃五色食物，从内往外美起来	86
8. 黄蜂蜜保准你神清气爽	88
9. 香薰保你脏腑安稳，肤色柔美	92
10. 闻苹果香味，祛头痛烦恼	95
11. 四白穴是最好的美白养颜穴	97

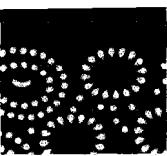
12. 按摩肾俞穴，摇曳腰部曲线	98
13. 按摩天枢穴，小肚腩不见了	100
14. 健身又美容的 7 种常见中药沐浴法	102
15. 妇科病找三阴交	107
16. 多食鸡肝莴笋，让你的胸也挺起来	108
17. 做个半身浴，光润身心灵	109

智慧 3：婀娜多姿，环保减肥法 113

1. 精油按摩出瓜子脸	115
2. 快走将还你迷人小蛮腰	118
3. 山楂减肥，让你越吃越苗条	120
4. 六种瘦身粥，好吃又瘦身	123
5. 鸡肉，减肥紧致霜	125
6. 苹果 + 绿茶，调出瘦美人	127
7. 黄豆：美味又健康的减肥食物	130
8. 三款对症瘦身茶，减肥帮你忙	132
9. 自助按摩，让你的胸部漂亮起来	135

智慧 4：融会贯通，从脚丫子美起来 139

1. 搓揉足底，让你全身暖通通	141
-----------------	-----



2. 每天搓脚心靓容颜	145
3. 洗脚时加点醋，就会让玉足光滑	147
4. 按摩足三里穴抗衰老	150
5. 热盐水泡脚，消乏解疲	152
6. 剩茶泡脚除脚气	154
7. 鹅卵石揉脚，活络脚骨	157
8. 晒晒脚丫子，给内脏添活力	160

智慧 5：气质弥香，美由心生 161

1. 适可而止，并非越“喜”越好	163
2. 有氧运动，采集天地之灵气	166
3. 睡个午觉，让心肾相交起来	169
4. 心慌失眠就找神门穴	171
5. 大喜大怒易伤心，静为妙	172
6. 缘何气得肝儿疼	174
7. 疏泄坏情绪才能有好肝	175
8. 保持欣赏美丽的心情	178
9. 听听音乐养养性情	180
10. 最时尚省钱的减压法——森林浴	182
11. 柑橘让睡眠更香甜	184
12. 和太阳玩游戏	185
13. 打打哈欠，为身体加入清新剂	187

智慧 1

永葆青春，天然绿色涂抹法



◎ 剩茶水可以让睫毛长一点？

◎ 芦荟汁能去雀斑？

◎ 土豆能赶走皱纹？

◎ 白萝卜能排毒？

亲爱的女士们，这不是东方夜谭，这是事实，快看看究竟吧！

1. 维生素E一抹，眼角纹不见了

艾弗莎皮肤抗皱科学家指出：女性 25 岁左右眼角可能出现浅小皱纹、眼袋等；30 岁左右额部皱纹加深增多、外眼角出现鱼尾纹，上下眼皮出现不同程度的皱纹；40 岁则出现鼻唇沟加深，口角出现细小皱纹，颈部皱纹也跟着显现出来；50 岁则眼袋加深并出现下睑纹，上下唇也出现皱纹；到 60 岁则全颜面弹力下降，颜面皱纹加深。

皱纹可是众姐妹关心的焦点问题，皱纹预示着年龄的增长，也预示着你不再年轻。怎样才能去皱，预防皱纹产生，是姐妹们津津乐道的话题。

中医认为，皱纹代表人体五脏六腑内有的脏腑功能失调了。有些姐妹，面部皱纹较多，



伴有面色苍白、无光泽、心慌、身体虚弱或失眠等症状，这些多是心脾两虚引起的；有些姐妹，面部皱纹较少，伴有面色晦暗、情绪不稳定、叹气、乳房胀痛、月经不调或痛经等症状，这是由于气滞血瘀导致。

因此，中医认为，应调心血，心血调足后能给予面部营养，补心血、养脾胃使颜面得养，祛除皱纹；气滞血瘀者则应该疏肝理气、活血化瘀，进而皱纹也就能逐渐由深变浅、由浅变无。

从西医角度看，鱼尾纹是由于眼部皮肤真皮组织中的胶原蛋白和弹力蛋白的逐渐失去，原来由胶原纤维和弹力纤维交织而成的细筛网状结构受到破坏，才会出现粗细不一的皱纹。

眼袋是眼部皮肤进一步老化，皮肤与皮下组织脱离，皮下脂肪下移的产物。美容专家研究表明：维生素E也可以祛除鱼尾纹，姐妹们可能有点诧异，现在来看看一颗小小的药丸，是怎样抹掉眼角的皱纹的。

维生素E轻柔的呵护就能把眼角的小皱纹赶走，方法非常简单：剪开一粒维生素E胶囊，将药液轻轻拍在眼外鱼尾纹上就好了。

有些姐妹可能怀疑了，方法是简单易行，但原理究竟是如何？效果好吗？有副作用吗？好了，接下来，我们就给大家一一解开这些谜团。让其美容功效发挥到最大。

日本学者发现，维生素E对于皮肤抗衰老有重要的作用，因为维生素E能够破坏自由基的活性，清除体内自由基，从而抑制衰老；维生素E还有防止脂褐素沉着于皮肤的作用。

维生素E是一种脂溶性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一。生育酚分子可渗透入表皮，甚至可达皮下组织。

维生素E，能加强皮肤的结缔组织功能，增进血液循环及保持皮肤弹性。

当其进入皮肤细胞，更能直接帮助肌肤对抗自由基、紫外线和污染物的侵害，防止肌肤因一些慢性或隐性的伤害而失去弹性直至老化。因此，维生素 E 最适合于衰老和成熟的皮肤。

用维生素 E 和珍珠粉调和，当眼霜搽，对鱼尾纹的减轻有很好的效果。然后多点时间仔细按摩后，双手指互相快速摩擦，令手指发热后，捂在眼睛上，停留几秒，轻轻移至眼角，重复三至五次，加快眼霜的吸收，感觉不错，眼睛一点都不油。若应用得法，维生素 E 还具有推迟和减轻皱纹的作用。临床实验证实，用维生素 E 对上述面部皱纹进行为期 4 周的治疗就能使其明显减少。

俗话说，中西医结合疗效高，在涂抹维生素 E 的同时，伴有中医按摩，效果那是不言而喻的。下面介绍几种常用按摩法，让你看起来更年轻靓丽。

*** 按摩法**

用一只手支持住太阳穴，另一只手由外眼角向里轻轻做螺旋式按摩。一边按摩一边向内眼角移动。每日 2 次，每次重复 5 次为宜。力度要适当，不要过重。

*** 指压法**

用双手的 3 个长指先压眼眉下方 3 次，再压眼眶下方 3 次。3—5 分钟后眼睛格外明亮，每日可做数次。

*** 眼球运动法**

眼球连续做上下左右转动，或连续做波浪状运动。

维生素 E 为我们的身体健康提供了必需的营养素，在防止衰老、调节内

分泌，增加肌肤弹性，靓丽容颜方面，有着举足轻重的作用。由于维生素 E 是一种脂溶性维生素，摄入时需要与红花籽油、紫苏油这样的配料协同作用，才有利于吸收，使维生素 E 发挥至佳功效；姐妹们，除了涂抹，常吃富含维生素 E 的食物同样有其效果哦。

美容智慧小贴士

1. 鸡皮及鸡的软骨中含大量的硫酸软骨素，是弹性纤维中最重要的成分。吃剩的鸡骨头洗净，和鸡皮放在一起煲汤喝，久而久之，鱼尾纹减轻了，肌肤细腻。

2. 啤酒中含有大量的维生素 B、糖和蛋白质，这些可都是皮肤喜欢的营养成分。适量饮用啤酒（每天中餐、晚餐各饮 150—250 克），可增强体质，减少面部鱼尾纹。

3. 柔软温热的米饭揉成团，放在面部轻揉，直到米饭团变得油腻污黑，然后用清水冲洗面部。米饭可以把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出，使皮肤呼吸畅通，从而减少鱼尾纹。

4. 九成以上的皮肤老化是过多地接触紫外线造成的，平时注重防晒、提高皮肤的含水量。

5. 补充水分除了喝水要足够外，还要提升保湿护理，为肌肤补充水分，让肌肤组织结构饱满有弹性。



6. 内服维生素 C 可中和游离自由基，有助于胶原蛋白的合成，改善皮肤松弛。

7. 抗氧化饮食可减速肌肤的老化，平时多吃胡萝卜、葡萄、西红柿等抗氧化能力强的蔬果。

8. 补充胶原蛋白，主要是恢复肌肤底层的支撑力，让松弛情况有所改善。

2. 牛奶不只白一点

牛奶美容，是众姐妹所熟知的，因为其方法很早就已经被我们的祖先所掌握。

牛奶浴这一念头是由皇室贵族开始的。爱美的埃及艳后克利奥佩特拉在众多美容法中，最钟爱的就是牛奶浴。因为她深信牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用。所以她经常以牛奶浸浴，至今仍是美容界佳话。

而我们中国清朝的慈禧太后，觉得牛奶美容不过瘾，竟然用人奶来美容。

中医认为，牛奶具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效。将牛奶进行适当的加工，或和其他食物一起进行调配，可制成各种“食疗牛奶”。

牛奶含有丰富的蛋白质、维生素与矿物质，具有天然保湿效果，易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用。

牛奶美容效果极佳，崇尚天然美容的你不妨试试。

牛奶基于酵素的作用，亦有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。因此当享受完日光浴后，若发觉面部因日晒而灼伤出现红肿，可利用牛奶来护理。

首先，以冻牛奶来洗脸，然后整张面敷上浸过牛奶的化妆棉，或以薄毛巾蘸上牛奶敷在发烫的患处。假使全身都有疼痛感觉，不妨浸一浸牛奶浴，这样，便能使被日光损伤的皮肤得以舒缓，减少痛楚及防止炎症的产生。

再将豆腐弄碎，装在薄纱布袋内，冰牛奶洗脸之后，用来搓揉脸部，皮肤会变得白皙、光滑。

姐妹们，记得牛奶可是护肤小能手，现在介绍一些“皇室贵族的牛奶美容秘法”吧。埃及艳后的美容法也可以应用到我们的日常生活中。