

彩读大生活  
LIFE WISDOM SHARING

家有国医系列

# 本草 女人 美颜 经

养生堂国医保健课题组 编著

汲取博大精深的医学巨著《本草纲目》  
之精粹，揭秘国医经典中隐藏的**本草养颜**  
护理金方，给爱美的您提供最全面、超天  
然、实用又可靠的养颜方案，让每位女性  
都成为**零瑕疵的**  
雪肌美人！

秘方·妙方·经方·偏方

CHINESE BEAUTY

「秘传千年的百草美颜汉方集」

## 图读本

中国纺织出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

本草女人美颜经图读本/养生堂国医保健课题组编著.  
北京:中国纺织出版社,2009.8

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-5841-2

I.本… II.养… III.本草纲目-美容-验方 IV.TS974.1  
R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124658号

---

责任编辑:向隽

责任印制:刘强

装帧设计:刘金华 旭晖

美术编辑:蒋正清 杨瑜

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:20

字数:280千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING

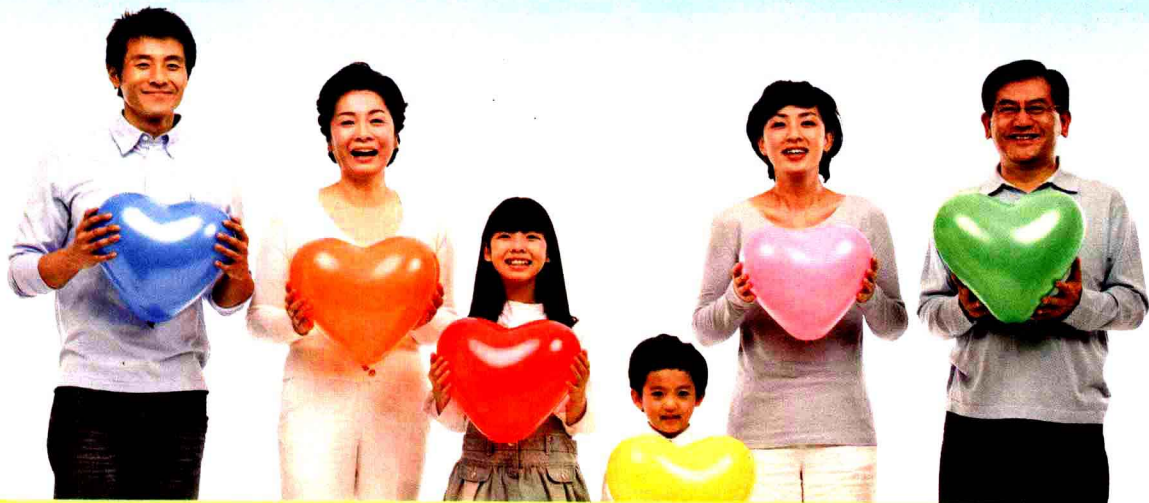
家有国医系列

# 本草 女人 美 养颜 经 图读本



养生堂国医保健课题组 编著

中国纺织出版社



# “彩读大生活”的时代来临啦!

**彩读大生活** —— 和谐社会的幸福生活彩色读本!

## I 我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

## I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

### 1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

### □ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

### 3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

# 4

## “彩读大生活”，从美丽开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

## 精彩生活，从“彩读大生活”开始

我们奉献的图书作品，  
期待和您的生活一起精彩！

# 5

## 我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、  
有健康的“彩读大生活”  
系列丛书，静候每一个中  
国家庭的翻阅，温柔贴近  
您的生活。

## 本书使用说明

◎精选最具美容养颜功效的药材



◎提炼本草纲目中  
药材对女性美容养  
颜的权威阐述

◎药材最具特点的性  
状特征，让你轻松熟  
知各种药材



◎关于药材食用、  
储存等方面的注意  
事项

◎女人最关注的皮  
肤问题解决方案



◎针对不同皮肤美  
容需要，提供最具  
功效的不同药材

◎不同药材的美  
容功效重点分析



◎各种药材的功  
效主治全面解读



## 【第一章】

# 补气养血本草方案

## ——美丽的根本

- 10  气血——人体生命活动的基本物质
- 10 气血调养的重要性
- 10 气血调养的法则
- 11 气血亏虚的危害
- 11 血虚体质的皮肤保养方法
- 12  当归：补血之良药，润肤之佳品
- 14  阿胶：润肺滋阴，补血圣药
- 16  熟地黄：滋阴佳品，补血之君
- 18  红花：亚油酸之王
- 20  人参：补气之圣药，活人之灵苗
- 22  黄芪：补脾气之良药
- 24  五加皮：益气养血之使者
- 26  川芎：活血行气之助手

## 【第二章】

# 滋阴补阴本草方案

## ——美丽的本质

- 30  滋阴补阴与美容
- 30 人体脏腑组织的阴阳属性
- 30 阴虚体质生活调养方
- 31 阴虚体质自测法
- 31 阴虚体质人群改善皮肤的方法
- 32  百合：状如白莲花，润肺之佳品
- 34  黑芝麻：润燥养发，延缓衰老
- 36  沙参：调理肺气之良药

# 目录

contents

- 38  女贞子：补肾养肝之灵药
- 40  旱莲草：乌须生发之妙药
- 42  石斛：滋阴生津的九大鲜草之一
- 44  桑葚：滋阴补血，民间圣果
- 46  天门冬：滋阴良药，泽肌佳品
- 48  麦门冬：养阴润肺，清心除烦


【第三章】

## 滋养五脏的本草方案

——做足美颜的内在功课

- 52  补心安神
  - 52 心的生理功能
  - 53 心与美容的关系
  - 54 酸枣仁：润肤养颜之佳品
  - 56 柏子仁：养生驻颜之上品
- 58  补肝养肝
  - 58 肝的生理功能
  - 59 肝与美容的关系
  - 60 丹参：活血之药，祛淤之品
  - 62 灵芝：起死回生之良药，长生不老之仙草
- 64  补益脾胃
  - 64 脾的功能
  - 65 脾胃与美容的关系
  - 66 鸡内金：健脾之良药，润肤之佳品
  - 68 陈皮：调经之药，淡斑之品
- 70  补肺润肺
  - 70 肺的功能
  - 71 肺与美容的关系
  - 72 川贝母：滋阴之良药，养颜之佳品
  - 74 杏仁：褐斑之克星，嫩肤之良品



- 
- 76 白果：祛斑养颜抗过敏之佳品  
78  补肾养肾  
78 肾的功能  
79 肾与美容的关系  
80 牛骨髓：排毒养颜之上品  
82 杜仲：轻身耐老之神奇药

【第四章】

**本草中的6大基础营养**  
——外表美丽和内在健康的基石

- 86  蛋白质  
92  维生素  
98  矿物质  
104  碳水化合物  
112  水  
116  膳食纤维

【第五章】

**解决肌肤瑕疵的本草方案**  
——全方位打造瓷质雪肤

- 124  美白肌肤的本草解决方案  
130  祛斑本草解决方案  
134  抗痘本草解决方案  
138  细致毛孔本草解决方案  
144  肌肤保湿的本草解决方案



【第六章】

## 抗衰老的本草方案

——青春不老不再是神话

- 150  紧致肌肤本草方
- 154  平复皱纹本草方
- 160  焕颜嫩肤本草方
- 164  抗敏消炎本草方
- 169  除黑眼圈收眼袋本草方

【第七章】

## 从头到脚，婀娜玲珑

- 174  明眸养眼
- 178  手足保养
- 184  乌发养发
- 188  护唇健齿
- 190  本草美体
- 194  降脂减肥
- 198  雌激素养颜
- 202  丰胸

【第八章】

## 本草四季养颜方

- 208  春季补益重在“升”
- 212  夏季补益重在“清”
- 216  秋季补益重在“平”
- 220  冬季补益重在“滋”



## 特殊时期的特殊呵护

- 226  把握好美颜关键时间
- 226 早晨护肤——与早餐一样重要
- 226 睡眠护肤——驻颜之良方
- 228  非常时期的美颜密语
- 228 经期护肤物语
- 229 孕期美容
- 230 产后护肤
- 231 更年期护肤三重奏
- 236  远离美丽“陷阱”
- 236 陷阱1：忽视紫外线——室内或者阴天也有紫外线
- 236 陷阱2：晒后立即做美白面膜——易引起肌肤过敏
- 237 陷阱3：洗脸只是用手揉揉——按摩手法会影响清洁
- 237 陷阱4：脸部按摩越久越好——过度按摩可产生反效果
- 238 陷阱5：喷雾保湿后不及时锁水——带走肌肤水分
- 238 陷阱6：只用洁面乳卸妆——卸妆不彻底
- 238 陷阱7：用磨砂膏为唇部去角质——磨损唇部肌肤
- 239 陷阱8：频繁去黑头——对干性、敏感性肌肤不利
- 239 陷阱9：过度保养——误伤皮肤

第

一

章

# 补气养血本草方案

——美丽的根本



○ **当归**：补血之良药，润肤之佳品

○ **阿胶**：润肺滋阴，补血圣药

○ **人参**：补气之圣药，活人之灵苗

# 气血——人体生命活动的基本物质

气、血是构成人体生命和生理活动的基本物质。

我国中医的观点认为：气是生命活动的根本和动力，是构成物质世界的最基本元，宇宙中的一切事物都是由气的运动变化而产生的。气也是构成人体的基本物质，并以气的运动变化来解释机体的各种生命现象。由于气的来源不同、分布各异，其功能表现也不尽相同。

元气是人体中最重要、最基本的一种气，是生命活动的原动力，由先天之精华而来，有激发和推动脏腑功能活动的作用。宗气是由肺吸入的自然界的清气和由脾胃运化得来的水谷精气在胸中结合而成。人身的呼吸、声音的强弱、气血的运行、肢体的寒温和活动能力的大小等均与宗气有关。

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血充足，女性自然会精神饱满，面色红润，肌肤丰盈，毛发润滑有光泽，

感觉灵敏，活动灵活。因为血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”。



## 气血调养的重要性

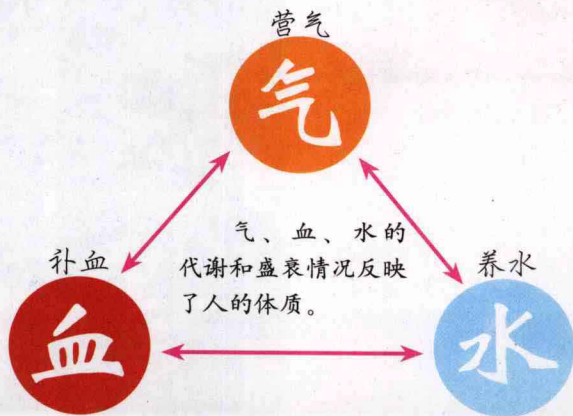
气、血的调养对女性来说特别重要，由于女性的生理特点，月经时，血液会有一些量的消耗和流失，加之经期情绪、心理的变化，身体中雌性激素分泌变化，月经失调紊乱也就时常发生。随之而来，肌肤也会出现相应问题：肤色暗淡、眼圈发黑、脸上长痘等。补气养血可以从根本上调经理血，是拥有娇美容颜的养颜之本。

按中医的说法，“气为血率、血为气母”，血分常常受到气分的影响，因此气、血两虚常常相伴而来，可见气、血有着密不可分的关系。想做个面色红润、精神焕发的漂亮女人，一定要将气虚、血虚通通赶走。



## 气血调养的法则

生活中，不少女性都会意识到养血的重要性，比如注意多吃生血、养血的食物等。不过要提醒女性朋友们，养血要先益气，恢复元气才是关键。中医认为，脾主生血，健脾补气才能调节血液在身体里的运行，使血气更加充足。





## 气血亏虚的危害

### □什么是气虚

中医学认为，气的根本在肾而统于肺脾。凡是七情和冷热等刺激，均能影响到气而发生病变，故不论外感还是内伤都有气的病理现象，因而有“百病皆生于气”的说法。气充则强、气少则虚，是谓气虚。

### □气虚症状

气虚，邪气就会入侵，因此气虚时就会出现少气无力、面色萎黄、言语音低、呼吸短促微弱、神疲肢倦、懒于行动、胸闷等症状，并可导致月经提前、经量过多等。

### □什么是血虚

中医认为，血内养脏腑，外养皮毛筋骨，维持人体各脏腑组织器官的正常活动机能。若体内的血不断流失，而身体新产生的血又不够充足，就易出现血虚，若血虚，则不能滋养身体。

气血调合才是女人美容养颜的根本。



## 血虚体质皮肤的保养方法

### □按摩保养

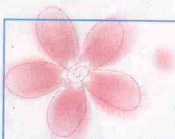
在清洁皮肤后，用手轻轻抚摩面部皮肤，或用稍热的毛巾轻敷面部，或用水蒸气为面部补充水分，以上方法，都能改善面部皮肤的血液循环，使毛细血管扩张、血流加快，使更多的新鲜血液为皮肤带来营养。

### □及时保湿、润肤

经过水蒸气补充水分、改善面部血液循环以后，及时使用含保湿因子、养血润肤的护肤品锁住水分，使天然药物的精华直接渗入皮肤，发挥滋养作用。

### □中药保养

对于血虚体质的女性来说，应使用补血养颜药物来改善皮肤。因为养血药物除了能增加红血球之外，还能调节内分泌，增加皮脂腺的分泌，使干枯的皮肤恢复红润、光泽。可选用含有当归、地黄等天然药物精华的护肤品，以改善肤色和肤质。



### Tip 血虚体质皮肤的症状

皮肤的真皮层和皮下分布着丰富的血管，皮肤的营养状况与肤色都与血液供应是否充足有关。血虚体质多表现为面部苍白无光或憔悴。皮肤因缺少血液营养，长期处于“饥饿”状态，易出现皮肤干枯无光泽、皮肤粗糙、额部与眼角出现皱纹、眼下皮肤松弛形成眼袋、鼻唇沟（又称人中）皮肤皱缩平坦、变浅。另外，血虚体质的皮肤还会因缺少血液滋养而干燥、脱屑、瘙痒。

以下是专家为你精心推荐的8种补气养血中药：

# 当归

**本草纲目** 这样说

当归**调血，为女人要药，有思夫之意，故有当归之名。**

## 别名

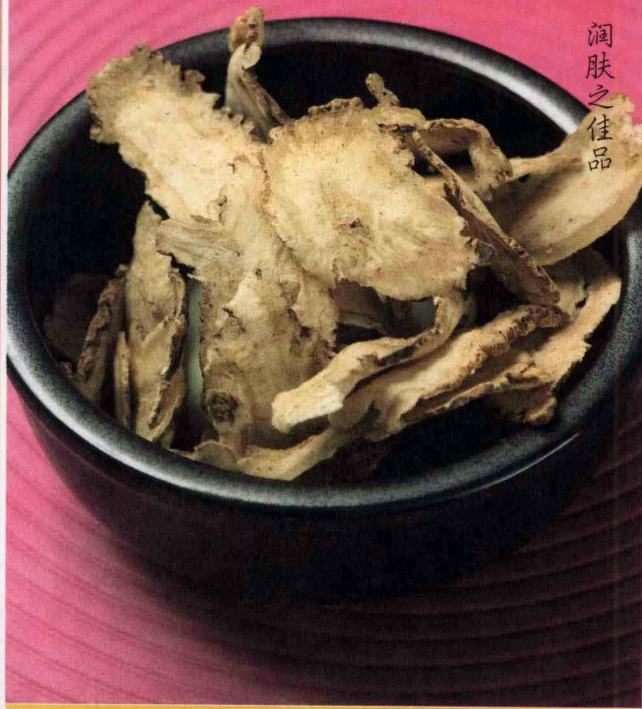
干归、山蕲、白蕲、文无。

## 性味归经

味甘、辛，性温，归肝、心、脾经。

补血之良药，

润肤之佳品



## 美丽释义

当归具有美容养颜、抗衰老、护发的作用，与其他中药配合使用可以治疗多种女性疾病，是女性养颜的佳品，因此古人有“十方九归”之说。

## 功效主治

当归甘温质润，是重要的补血药，它有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效。用于血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌失眠等；或血虚、血淤引起的女性月经不调、痛经、闭经等。当归既能补血、活血，又能调经，还具有养血、润肠、通便的功效，因此也常用于血虚引起的肠燥便秘。

## 药材性状

当归呈圆柱形，下部有多条支根。表面呈黄棕色至棕褐色，有纵皱纹及横长皮孔。上粗下细，多扭曲，主根表面凹凸不平，根头直径1.5~4厘米，有环纹。有少数须根痕。质地柔韧，断面呈黄白色或淡黄棕色，皮部厚，有裂隙及棕色油点。

## 注意事项

- ◎当归服用剂量大时，可能会增加皮肤对日光的敏感度，引起皮肤发炎或出疹。
- ◎服用当归的人应减少暴露在阳光下的时间或者使用防晒霜。
- ◎身体燥热、感冒发热的人不宜服用。
- ◎大便稀薄或腹泻者慎用，女性崩漏者慎用。
- ◎贮藏时注意置于阴凉干燥处，防潮，防蛀。



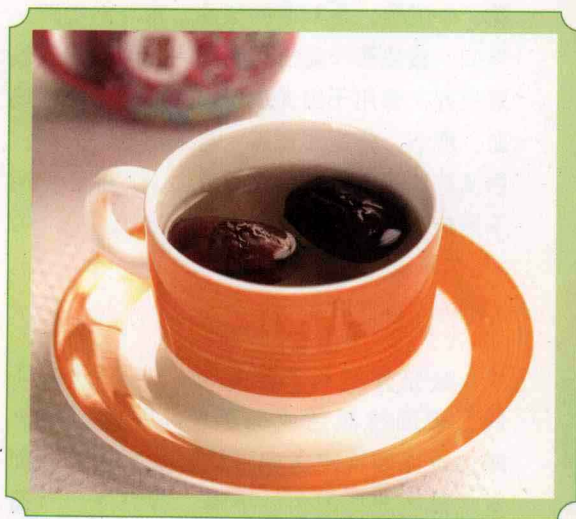
## 归枣茶

**材料：**当归10克，去核红枣8颗

**做法：**加水煎煮30分钟。

**用法：**吃枣饮汁，每日2次。

**美丽功效** 可补血、生津止渴、改善气色。适于女性面色苍白或暗黄、心神不宁、失眠、血虚、月经不按时饮用。



## 当归护肤液

当归50克，先用冷水浸泡20~30分钟，再用旺火煮沸后，改用小火煎煮15~30分钟，共煎煮两次，将两次的药液混匀后过滤。洗净面部，用脱脂棉蘸少许当归液，涂擦面部色素沉着处，能够抑制黑色素的形成。



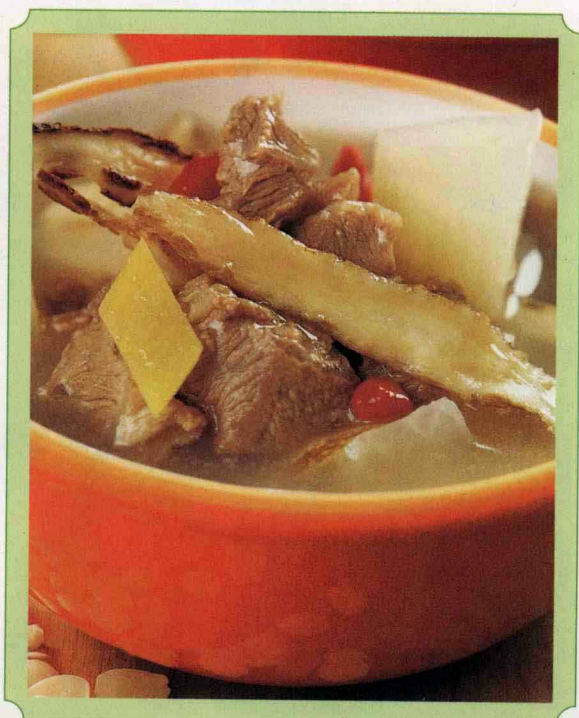
## 当归生姜羊肉汤

**材料：**羊肉200克，白萝卜1根，当归适量，生姜1块，枸杞子、胡椒粉各少许，盐适量，料酒1小匙

**做法：**

- 1.羊肉切成小块；当归洗净切片；生姜去皮切片；白萝卜去皮切块。
- 2.将羊肉块旺火煮尽血水，捞出洗净血水待用。
- 3.取炖盅一个，加入羊肉块、白萝卜块、当归片、生姜片和枸杞，注入适量清水、料酒，加盖，用旺火隔水炖约2.5小时，调入盐、胡椒粉即可。

**美丽功效** 羊肉可以滋阴补虚，生姜能活血化瘀，再加上当归的神奇功效，本汤就成了益气养血、补益虚损的佳品。



# 阿胶

**本草纲目** 这样说

阿胶具有**补血滋阴、润燥止血**之功效。

## 别名

傅致胶、驴皮胶。

## 性味归经

味甘，性平，归肺、肝、肾经。

润肺滋阴，  
补血圣药



## 美丽释义

阿胶与人参、鹿茸共同被称为“中药三宝”，属于名贵中药，历来便有“补血圣药”的美称。好女人要有好气色，好气色就要靠补血。阿胶则能帮助女人补血，进而达到滋润肌肤的目的。

## 功效主治

阿胶有补血止血、滋阴润燥、安胎的功效。可用于血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌等，是补血的佳品，常与熟地黄、当归、黄芪等补益气血药同用。阿胶止血效果良好，多用于出血症，如吐血、便血、咳血、崩漏、妊娠尿血等。与天门冬、人参、白及等同用，也可治肺破咳血。本品还可用于治疗干咳无痰或痰少而黏等状况。

## 药材性状

呈整齐的长方形块状、方形块或丁块，表面棕黑色或乌黑色，平滑，有光泽，对光照视略透明。质坚脆易碎，断面呈棕黑色或乌黑色，平滑，有光泽。气微弱，味微甜。

## 注意事项

- ◎ 阿胶滋腻，有碍消化，消化不良、胃弱、大便稀薄者慎用。
- ◎ 正品阿胶脆而易碎，碎片断面透明呈琥珀色，取少许放在坩埚内，用火烧，可见冒白烟，有浓烈的麻油味，残渣呈乌黑色。
- ◎ 储藏时应置于干燥的容器内，密封后放在阴凉干燥处保存。





## 酸枣仁阿胶补血安神方

酸枣仁、阿胶各15克，水煎，将阿胶与酸枣仁用水和匀，睡前服用。阿胶既能补血又能滋阴，它富含多种蛋白质、氨基酸、钙等营养成分，能改善血钙平衡，促进红细胞生成，是女性补血的良方。尤其适用于更年期综合征、血虚阴亏、虚阴不眠等症。



## 阿胶杜仲炖仔鸡

材料：阿胶15克，杜仲20克，子鸡500克，生姜5片，盐适量

做法：

1.杜仲置锅中，撒入淡盐水，小火炒至干。

2.仔鸡宰洗净，去内脏，与杜仲一起置炖盅内，加入冷开水1000毫升，加盖隔水炖2小时，加入生姜片再炖半小时即可。

3.阿胶打碎放碗内，倒入汤溶化，饮用时加盐即可。

**美丽功效** 阿胶能加速血中红细胞与血红蛋白的生成，故能入肝补血。它含胶性黏蛋白，并含大量钙质，能增加血钙含量，这两种成分可促进凝血，减弱血管壁的通透性。所以阿胶为补血止血的良药，可治血虚诸症及多种出血症。

## 阿胶鸡蛋粥

材料：鸡蛋5个，阿胶30克，糯米100克，盐、熟猪油各适量

做法：

- 1.将鸡蛋打入洗净的碗内，用筷子顺着一个方向搅散，待用。
- 2.将糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时，待用。
- 3.把煮锅刷洗干净，置于火上，锅内放入清水，旺火烧开后，及时加入糯米，煮沸，改小火熬煮至粥成，放入阿胶，淋入鸡蛋液，搅匀，续煮两次，第一次煮沸后稍停，等锅内水不沸时再加火煮沸，再加入熟猪油、盐，再次煮沸即成。

