

國學健康系列丛书
GUOXUEJIANKANGXILIE
CONGSHU



本草纲目

中的

100条美容经

探传统医学之宝藏

集本草美容之大成

最新彩图版

江乐阳◎编著

最时尚的5大美容秘方，诠释了《本草纲目》精华之处

最小资的100个美容故事，真实动人

最有效的238道美容食谱，吃出健康美丽

最权威的1000种保养方案，科学实用

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

國學健康系列丛书
GUOXUEJIANKANGXILIE
CONGSHU

本草纲目中的 100条美容经

探传统医学之宝藏 集本草美容之大成

最新彩图版

江乐阳◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目中的100条美容经/江乐阳编著. —北京: 中国铁道出版社, 2009.10

(国学健康系列丛书)

ISBN 978-7-113-10489-4

I. 本… II. 江… III. 本草纲目—美容—基本知识
IV. R281.3 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155145号

书 名: 本草纲目中的100条美容经
作 者: 江乐阳 编著

责任编辑: 刘 平
编辑助理: 田 军
版式设计: 刘 琼 吕广海
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京市精彩雅恒印刷有限责任公司
版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 18.5 字数: 400千字
书 号: ISBN 978-7-113-10489-4/R·25
定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电 (021) 73187

前言

Preface

本草中的美丽人生

女人是美的信徒。

为了美，有的瘦身，有的丰胸；为了美，有的整容，有的洗肠；可以说，爱美是女人的天性，只要有助于美的方式，女人都乐于打听，乐于接受。

然而，爱美也是一件苦差使。比如减肥，你得饱受饥肠辘辘的痛苦，即使看到了最诱人的食物，也要控制自己的饮食，否则就会前功尽弃。比如洗肠，你得忍受难言的隐忧，才能清除体内的宿便，换来美丽的容颜。比如整容，你得冒着手术失败的风险，才能打造出理想的美人……

这些美的方式，虽然可以使女人“改头换面”，但对女人来说，却是一个非常艰辛的过程。而且这种美，无法超越自然的美、纯净的美、内在的美。这种美，美得造作、美

得矫揉、美得失真！那么，女人要想美，除了运用各种化妆品与物理方法外，还有什么方式，可以使自己美得自然、美得纯净、美得怡人呢？

其实，早在400多年前的明代，我国著名的医学家李时珍就在其伟大的《本草纲目》中提出了本草美容的妙方。它集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，书中所蕴含的内容包罗万象，是中国最具世界性影响的养生药理学及博物学百科全书。



尤其是书中所介绍的百病主治方，里面就有许多本草美容的介绍。比如在《本草纲目》第二卷“面部”中，就有这样的介绍：“葳蕤，久服，去面上黑痣，好颜色；恬萎实，去手面皱，悦泽人面。同杏仁，猪胰研涂，令人面白；李花、梨花、木瓜花、杏花、樱桃花、并入面脂，去黑斑皱皮，好颜色……”



可见，运用本草美容，古代就有。它既无手术之风险，也无整容变形之痛苦，它取材方便，取法自然。可以由内而外地使你容光焕发，也可以标本兼治地使你青春永驻。书中所提到的本草美容方，均是经过了历代医家所总结出来的经验之谈，具有很强的实用性。

为了从中撷取最适合读者需要的内容，我们从“本草美容”的角度出发，精心策划了《本草纲目中的100条美容经》。本书最大的特色是概念新颖，定位准确。在介绍本草美容的功效时，既有时尚的操作要领，也有传统的医学根据，是一本非常适合女性品位的美容之书。

本书以《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题入手，用生动的故事、贴心的语言、灵活多变的板块，从各个方面为广大女性朋友介绍了各种容颜养护之道。该书在传承经典文化，介绍食物美容的同时，也为每一个爱美的女士打开了美丽的大门。

衷心希望每一个读者都能吸取《本草纲目》中的精华，从中找到适合自己的美容妙方，吃出年轻美丽，活出真实自我，营造美丽人生！



导读

Introduction



《本草纲目》中的5大美容方



美容方1：润肤养颜方

古往今来，肤如凝脂，面似玉的佳丽，不知令多少爱美的女性羡慕不已。但怎样才能拥有光滑、嫩白的皮肤呢？中医认为，一个人容颜失色，主要是由于人体内部阴、阳、气、血失调所造成的。所以，应从调整身体内部脏腑的功能入手，通过采用食疗方法使自己容光焕发。在《本草纲目》中，有关驻颜美容的食材极其丰富，它们不仅具有美白肌肤之效，而且少有毒副作用，爱美的女性不妨一试。

本草食材

阿胶、核桃仁、黑芝麻、桂圆、鲑鱼、海参、松子、牛奶、黑豆、红枣、玫瑰花、西红柿、苹果等。

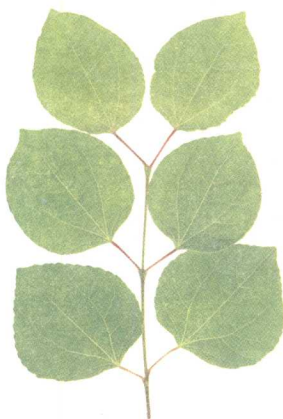
食谱推荐

【阿胶红枣美容羹】

材料：阿胶250克，红枣500克，核桃仁、黑芝麻、桂圆各150克，冰糖250克，黄酒750克，开水适量。

功效：具有补肾养血、润肤之功效，是青年女性最为理想的美容药膳。

做法：(1)将桂圆、黑芝麻、核桃仁、红枣捣烂后研成粉。(2)将阿胶浸入黄酒中10天左右，然



后置于搪瓷容器中，上锅隔水蒸至阿胶烊化，再放入冰糖和核桃粉、红枣粉、桂圆粉、黑芝麻粉搅拌均匀，蒸至冰糖烊化，冷却后成冻状即可。

美容方2：减肥瘦身方

拥有魔鬼般的身材，是许多女性梦寐以求的事情。因为过于肥胖不仅影响女孩子的形象，对身体健康也有很大的危害。我国传统医学认为：肥胖是由于多种原因引起的，以气虚痰湿偏盛为主要病机的症状。

历代医籍对肥胖病的论述非常多。如《素问·奇病论》中就说“食甘美而多肥也”，《素问·宣明五气论》也有“久卧伤气，久坐伤肉”的记载，说明肥胖的发生与过食肥甘、先天禀赋、劳作运动太少等多种因素有关。

比如生活中，有许多女孩子暴饮暴食，长期饮食不节，一方面可致骤然增加的营养在人体内堆积成为膏脂形成肥胖；另一方面也可损伤脾胃，运化无序，不能布散水谷精微及运化水湿，致使湿浊内生，蕴酿成痰，痰湿聚集体内而使人体壅肿肥胖。

本草食材

香菇、大豆、海藻、苜蓿芽、白木耳、西红柿、奇异果、西瓜、葡萄柚、山楂、荷叶、女贞子、芹菜、银耳、柠檬、益母草、决明子、火龙果、无花果、菊花、蒜、丹参、金枪鱼、豆腐等。

食谱推荐

【香菇酿豆腐】

材料：豆腐300克，香菇3只，榨菜、酱油、糖、香油、淀粉适量。

做法：(1)将豆腐切成四方小块，中间挖空；(2)将洗净泡软的香菇剁碎，榨菜剁碎，加入调味料及淀粉拌匀即为馅料；(3)将馅料酿入豆腐中心，摆在碟上蒸熟，淋上酱油、香油即可食用。

功效：香菇可降低胆固醇，豆腐有利减肥。



美容方3：丰胸健体方

乳房是女性美的象征。许多女孩子因为乳房太小而苦恼不堪。其实，女性的乳房是否“傲人”，很大程度上是受体内多种激素影响而成的。女孩子进入青春期后，由于肾气逐渐充盛，当血海满溢的时候，上可化为乳汁，下可形成月经，并按时来潮。因此可以说，乳房的发育，是与肾气的作用密切相关的。如果肾气不充沛，天癸不足，则任脉不得通，冲脉不能盛，乳房便不能充分发育，以至停留在青春前的幼稚状态。

本草食材

猪蹄、猪尾巴、木瓜、黄豆、牛奶、海参、牡蛎、杏仁、花生、芝麻、核桃、腰果、莲子等。

食谱推荐

【红枣花生炖猪蹄】

材料：猪蹄 1对、红枣15枚、带膜花生仁4两、盐2小匙。

功效：健胸丰胸，塑造女性曲线。

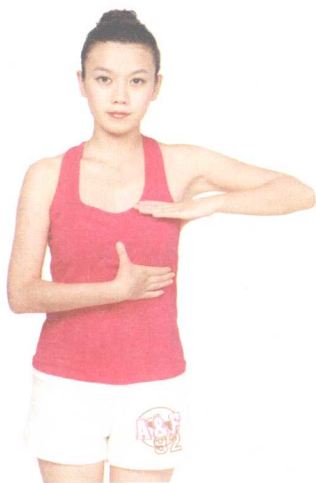
做法：(1)猪蹄洗净，氽烫捞起。(2)红枣、花生洗净与猪蹄一道下锅，加6碗水煮沸后，转小火慢炖至猪蹄熟烂、花生软透，加盐调味即成。

美容方4：祛斑美白方

面部斑痕累累，是女孩子感到最为可怕的事情。一般来说，导致斑痕产生的原因主要有内分泌失调、新陈代谢缓慢、精神压力过大，以及化妆品使用不当所造成的。当然，从中医的角度分析，肝失调养，血行不畅也可导致面部气血失和。另外，脾虚、肾虚等也可导致面部产生色斑。在食疗方面，建议多吃富含维生素C，以及谷类食物。

本草食材

谷类食物、芝麻、豌豆、西红柿、柠檬、丝瓜、樱桃、银耳、草莓、荔枝、龙眼、核桃、西瓜、蜂蜜、梨、大枣、韭菜、菠菜、橘子、萝卜、莲藕、冬瓜、大葱、柿子、香蕉、芹菜、黄瓜等。



食谱推荐

【丝瓜美颜祛斑汤】

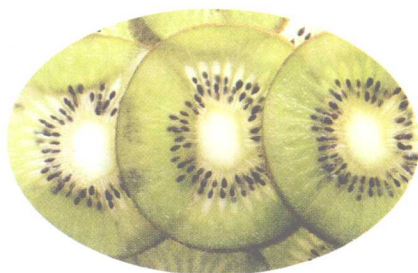
材料：丝瓜两条，玫瑰花、菊花、白茯苓各30克，红枣(去核)10枚，瘦肉300克，调味适量。

做法：(1)将丝瓜削去硬皮，切成块，玫瑰花、菊花、白茯苓用水浸洗，瘦肉切片；(2)先将瘦肉、红枣、白茯苓、丝瓜加水煮约1小时；(3)最后加入玫瑰、菊花及调味品，煮片刻即成。

功效：抗皱消炎，美颜淡斑。

美容方5：养发护发方

头发不仅是健康的标志，也是美丽的象征，如果女孩子拥有乌黑发亮的秀发，更能衬托出超凡的魅力。中医认为，发为血之余，头发与脏腑的关系十分密切，头发的美丽与否能直接反映出人体五脏气血的盛衰。五脏的生理病理变化直接影响头发的变化，而头发的变化又能反映出人的情志、生理和病理变化。一般而言，头发由黑变灰、变白的过程，就是机体精气由盛转达衰的过程。因此，头发的保养需要精神愉快，避免情绪受到过度刺激。食疗可选用能促进气血运行、具有健发美发功效的食谱。



本草食材

猕猴桃、桑葚、海参、核桃、黑芝麻、葵花子、胡麻、油菜子、黑豆、何首乌、黄芪、当归、枸杞子、丹参等。

食谱推荐

【芝麻黑豆泥鳅汤】

材料：泥鳅500克，黑豆50克，黑芝麻50克，陈皮1/4个，盐适量。

做法：(1)将黑豆、黑芝麻洗干净，沥干水分；将泥鳅剥净，用精盐将泥鳅腌一腌，漂洗干净，再用开水拖过，捞起，冲洗干净，沥干水分；(2)陈皮浸软去瓢，洗干净；(3)烧锅下油，将泥鳅煎至两面微黄，盛起。

藏在本草里的美容秘方
倍受女性追捧的养颜经典



目录

Contents

上篇 从内到外的美容经

第一章 气血滋补

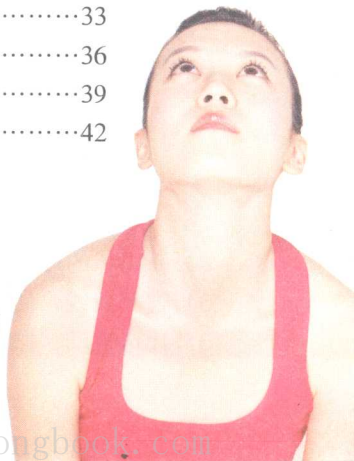
- 1. 气血足，人才美 2
- 2. 用汤“煲”出好气色 5
- 3. 女人，不再“心慌” 8
- 4. 全面狙击暗淡“杀手” 11
- 5. 跟枯发说“Bye Bye” 14
- 6. 气是女人的养生之本 17
- 7. 气血流通，脱离“冷美人”称号 20

第二章 脏腑调剂

- 8. 胃，女性美丽的加油站 24
- 9. 肾也主持你的容颜 27
- 10. 给肠子“洗澡”，收获年轻美丽 30
- 11. 别让肝“控诉”你的美丽 33
- 12. 好脾教你“闪亮登场” 36
- 13. 聪明女人，从肺“话”美丽 39
- 14. 美丽容颜，从心开始 42

第三章 五官养颜

- 15. “唇”色动人，为性感加分 46



16. 打造电力十足的“魅”眼	49
17. 对鼻进行“大扫除”	52
18. “美容”口腔，防疾病	55

第四章 身体保养

19. 手是女人的第二张“脸”	59
20. “口渴”的肌肤需要水	62
21. 帮秀发抚平“伤痕”	65
22. 用营养塑造美腿	68
23. 告别脚气，让足自由呼吸	71
24. 美肩“挑战”吊带衫	74
25. 无粉刺，“好背景”	77
26. 瘦手臂，添美丽	80
27. 纤腰，天天“喜涮涮”	83
28. 颈部是年龄的“护花使者”	85



中篇 特殊时期的美容经

第五章 青春期的美容经

29. 教你远离“痘痘”群	89
30. “胸”掌握在我们的手中	92
31. 要苗条，也要健康	95
32. 特殊的日子，特别的呵护	98

第六章 产后期的美容经

33. 新妈咪的瘦身沙龙	102
34. 臀部曲线，使女人味“升级”	105
35. 让斑自动“搬家”，做时尚妈咪	107

36. 产后，胸部依然“UP”	110
37. 食疗，还你少女肤色	113
38. “保住”青丝乌发	116

第七章 中年期的美容经

39. 女人，“面子”很重要	120
40. 好睡眠，让女人美到老	123
41. 血，是“绿色”的抗老剂	126
42. 抗疲劳，做“精神”女人	129
43. 金钱增加，但不做“腹”婆	132
44. 排毒，让你轻松做女人	135

第八章 更年期的美容经

45. 女人，多“美容”心情	139
46. 赶走“横行”的皱纹	142
47. 牙痛的“灭亡之道”	145
48. 用美食“贿赂”美白肌肤	148
49. 通便排毒，美丽长相随	151
50. 如何做一个不老的“妖精”	154

下篇 食物美容经

第九章 药膳美容经

51. 何首乌，女人年轻靓丽的秘密	158
52. 山药，天然保湿养颜剂	160
53. 人参，女性的美白调板	162
54. 当归，补血养颜的圣药	164
55. 决明子，燃尽毒素和痘痘	166





56. 菊花, 明眸独出	169
57. 石斛, 女性的滋阴美容师	172
58. 甘草, 抗老美白全攻略	174
59. 薄荷, 清新口气, 更美丽	177
60. 金银花, 消痘、还你靓颜	180

第十章 谷类美容经

61. 小米, 新妈咪的美容券	184
62. 大米, 补气养颜第一物	186
63. 小麦, 去皱的宝贝	199
64. 大麦, 女人抵抗衰老的钻石	191
65. 荞麦, 清肠排毒、人更美	193

第十一章 水果美容经

66. 梨, 润肺美肤	196
67. 杏, 护心养颜我最行	198
68. 葡萄, 多元化美容果	201
69. 桃, 养颜尤物	204
70. 荔枝, 雀斑的劫难	206
71. 猕猴桃, 秀发美容剂	208
72. 西瓜, 天然美腿剂	211
73. 枣, 补血养气它最美	214

第十二章 蔬菜美容经

74. 韭菜, 春季减肥排毒的使者	218
75. 冬瓜, 维C来美容	220
76. 茼蒿, 美白牙齿添魅力	222
77. 菠菜, 美容补血的代言人	224
78. 茄子, 女性抗老的活招牌	226
79. 苦瓜, 容貌的调养师	229
80. 胡萝卜, 美容小人参	232



81. 黄瓜, 灭痘战士	235
--------------------	-----

第十三章 豆类美容经

82. 黑豆, 乌发之秀	239
83. 豌豆, 绿色护肤霜	241
84. 绿豆, 女性美容的“大众情人”	244
85. 蚕豆, 消肿美容师	247
86. 赤豆, 瘦身“小宇宙”	249
87. 黄豆, 更年期的美容使者	251

第十四章 肉类美容经

88. 鸡肉, 治贫血、获靓颜	255
89. 鸭肉, 阴虚的“私人医生”	257
90. 鹅肉, 益气活血养颜物	259
91. 牛肉, 教你用蛋白质美容	261
92. 羊肉, 给你美丽的源泉	263
93. 兔肉, 皮肤护理师	265



第十五章 水产品美容经

94. 鲤鱼, 减虚胖, 美身材	268
95. 鲈鱼, 产后的瘦身保险	270
96. 鲫鱼, 为你打造弹力肌肤	272
97. 甲鱼, 行气血、去痘痘	274
98. 螃蟹, 微量元素对话美丽	276
99. 黄鳝, 与美丽的约会	278
100. 海马, 活血美颜的至宝	280



上篇 从内到外的美容经

第一章 气血滋补

中医学认为：气与血各有其不同的作用，而又相互依存。对于一个健康的女性来说，只有保持气血充足，才能拥有美丽的容颜。因为，血气盛，则脸色红润，血气衰，则脸色苍白。所以说，女人要想脸色好，就得气血足。对此，《本草纲目》里，就列举了许多可以滋补气血的食物，如黄芪、当归、人参等，食用它们制作的药膳，便能补气益血，使你青春永驻。

1 气血足，人才美

有人说，女人不仅是“水”做的，还是“血”做的。当女人血气充足时，她的脸色才会红润光泽。因为，面部的色泽，是血气通过经络运行于面部并表现出来的。血气盛，则脸色红润；血气衰，则脸色苍白。所以说，女人要想脸色好，就得气血足。



美容坊

最近，在网上看到很久没有见面的好友佳，便聊了起来。她向我诉苦说，自己这段时间面黄肌瘦，活得不像“人”了。经过一场“口水战”后，她终于接受了我的视频。说实话，她的脸色确实很难看。以前白里透红的肌肤现已变成了腊黄色，人也不如以前那样精神，像是大病初愈似的苍白无力。她还告诉我，自己经常头晕眼花、心悸怔忡，并伴有失眠健忘，可到医院去检查，却查不出什么病来，医生只是说气血不足导致的，需要多吃一些补血的食物。



美容小课堂

从佳的状态来看，这是典型的血虚症状。

中医认为，血虚是指体内血液生成不足或阴血亏损的病理现象。引起血虚的原因很多，有失血过多、饮食不当、久病阴血虚耗等。

在生活中，血虚主要表现为面色暗黄、心悸、头晕、失眠多梦等症状。而且脸色不同，所反应的虚亏也不同。比如，脸色苍白是贫血、慢性肾炎、甲状腺功能减退等疾病的征兆；脸色发黄是脾虚的表现，如果突然出现脸色变黄，则很可能是肝胆“罢工”，急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者也会发出

