

黄帝内经

中的

女人养颜经

◎ 李曼 编著

经典国医+养颜智慧



化学工业出版社

黄帝内经

中的

女人养颜经

◎ 李曼 编著



化学工业出版社

北京· 黄浦区

北京· 100000

《黄帝内经》不仅是一部养生宝典，更是一本蕴含美容养颜大道理的武林秘籍。《黄帝内经》讲究“内求”，要挖掘人体内在的力量；养颜也是这个道理，再昂贵的化妆品、再精巧的整形手术，都比不上由内而外散透出来的好起色和“阴平阳秘”的婀娜身姿。

本书正是以《黄帝内经》为依据，博采众家汉方医书之长，不仅将经典国医结合养颜重新解读，更把困扰现代女性的种种美容养颜、塑形保健问题各个击破，给出按摩、茶饮、运动、食疗等全方位解决方案。

聆听中医的智慧，从气血和脏腑入手，更全面的美容良方，更贴心的养颜指导，让美丽由内而外升华，做自然天成的美丽女人。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经中的女人养颜经/李曼编著. —北京：化学工业出版社，2009.6
ISBN 978-7-122-05479-1

I. 黄… II. 李… III. 内经-女性-美容-基本知识
IV. R221 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第064656号

责任编辑：马 骄
责任校对：周梦华

装帧设计：韩 飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张12³/₄ 字数177千字 2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

魔镜，魔镜我问你，谁是这世界上最美丽的女人？

不知道有多少青春明媚的女孩子，捧读《白雪公主》，悠然神往；放下书本的时候，岁月的轻痕，已渐入眼角眉梢。

没有哪个女人不爱美，千年之前，就有女子委婉地回答：女为悦己者容。于是有了“楚王好细腰，宫中多饿死”的荒诞传奇。

时代跨越千年，现代女性早已不是唯男人马首是瞻的低眉顺眼小媳妇了，新时代的白领女性，衣着得体，妆容精致，利落地穿梭于都市的高楼广厦之间。

美丽，不再是争夺权力的武器，不再是深深庭院里静谧的花瓶，也已不再是取悦男人的法宝。现代女性的美丽，是自由盛开的花，是倾国倾城的风情，是女人赠予自己的最佳礼物。

女人，就是要美丽。

然而，岁月的流逝，生活的压力，污染日益加剧的环境……这一切都让女性的美丽和健康蒙上了阴影。

也许你的“大姨妈”总是“隔三岔五”，让你闹心不已；也许你已经对自己面色枯槁、没有光泽的容颜习以为常，觉得无关大碍。

也许脸蛋上经常会出其不意地冒出来几个小痘痘，让你因此而烦恼；也许你在与男朋友拥吻的时候，口中的异味，破坏了你们精心制造的浪漫气氛。

也许你很郁闷，因为每月都要把大量的时间和金钱花在保养你那枯黄、开叉的头发上；也许你还在为你的“黑黄烟牙”发愁；也许你的眼眸不再拥有曾经的光彩；也许……

现代科技无法让女人一夕之间容光焕发，保持恒久的美丽，但是古老的汉方却可以通过潜移默化的调理，让时光凝固。两千多年前，我们的祖先就给我们留下解决这些问题的“秘笈”，这就是被誉为“三大奇书”之一的《黄帝内经》。

《黄帝内经》是一部讲究“内求”的书。若要健康、长寿、美丽，不要往外求，要往里求、往内求，所以才叫做“内经”。用最简单的例子来说，如果一个人生病了，不一定非要去吃药，通过调节气血、经络、五脏六腑就能从根本上解决问题。

在我国医学宝库中，《黄帝内经》是成书最早的一部医学典籍，被公认为是中医药学的奠基之作，是“开山鼻祖”。

作为中国的第一部养生宝典，《黄帝内经》讲到了如何来治病，但更多的是讲述如何不得病，怎样在自然的状态下保持健康、美丽，长寿不衰。这就是《黄帝内经》的最高境界——“不治已病治未病”。

所以，与其说《黄帝内经》讲述的是医学，倒不如说是医道。《黄帝内经》中很少有具体的药方，它实际上就是一个“纲”，是一个“启蒙者”，高屋建瓴，引导人们顺应自然的力量，依照人的生命本性去生活。

本书就是教你从内到外、从生活细节等各个方面，打造出姣美的容颜和优雅的体态。

工作之余，不妨打开这本书，你会发现，美丽养生原来如此简单！

编者

2009年6月

“由内而外”的美丽

第一章 容颜常驻的法宝

- 1 “四时安睡”驻颜篇 / 002
- 2 “百岁不衰”驻颜篇 / 006
- 3 “针灸推拿”驻颜篇 / 011
- 4 “三虚同治”驻颜篇 / 017

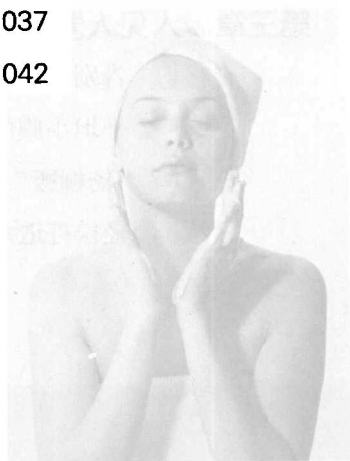


第二章 脏腑也“美容”

- 1 用“心”做女人——保卫心 / 022
- 2 “生命之树”常青——养护肝 / 027
- 3 “交通舒畅”的美丽——善待脾 / 033
- 4 “呼吸吐纳”的美丽——呵护肺 / 037
- 5 “津液濡养”的美丽——强健肾 / 042

第三章 “以柔克刚”保容颜

- 1 将“战痘”进行到底 / 048
- 2 与“熊猫眼”说再见 / 052
- 3 摆脱“黄脸婆”的困扰 / 057
- 4 告别“斑点”生活 / 061
- 5 不再做“褶皱”女人 / 066



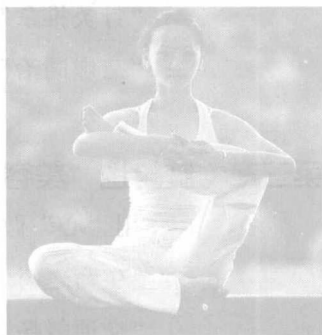
细节决定成败

第一章 一丝不苟 美丽出行

- 1 最是那启齿间的温柔——牙齿保健 072
- 2 “回眸一笑百媚生”——明眸的魅力 077
- 3 最是那挽青丝的温柔——秀发保养 081
- 4 “呵气如兰”万人迷——抑制口腔异味 086

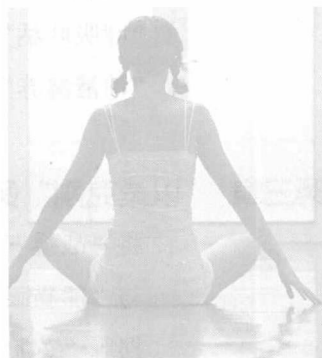
第二章 阴阳和谐 做幸福女人

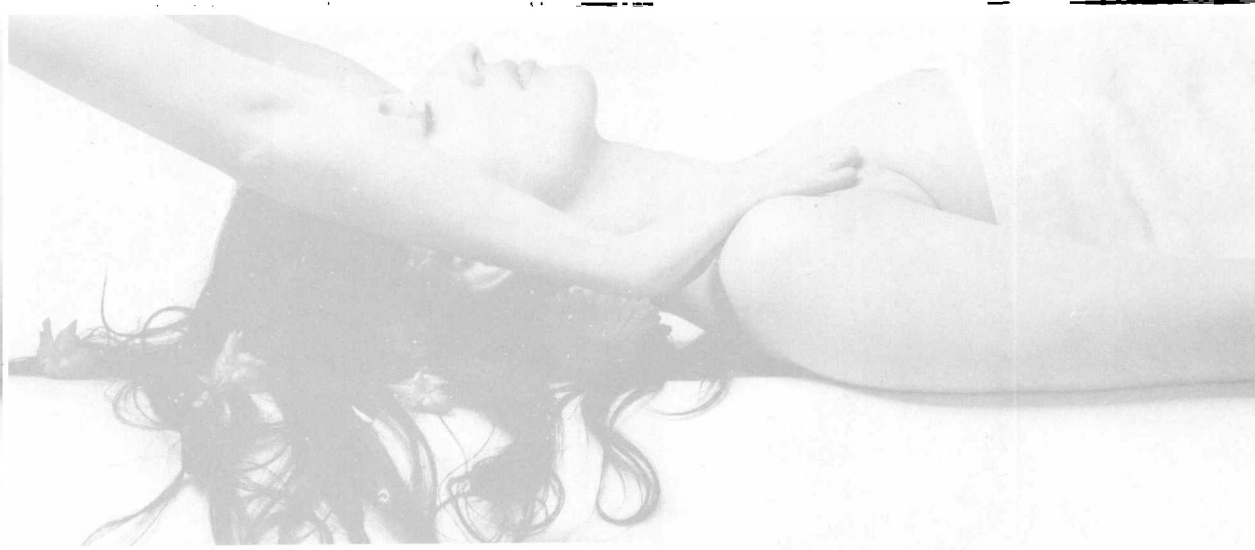
- 1 不老的爱情容颜 090
- 2 “夜半私语”的美丽 095
- 3 走出失眠的阴影 099
- 4 阴平阳秘才美丽 103



第三章 人见人爱的天使

- 1 告别“飞机场”的悲哀 110
- 2 平坦小腹的秘密 115
- 3 “杨柳腰”的传奇 121
- 4 轻松打造水美人 125





“回归自然”养颜经

第一章 不同的四季，一样的美丽

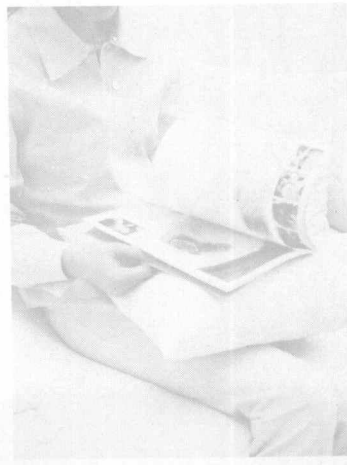
- 1 四季养生美容篇——绿色中的美丽 / 132
- 2 四季养生美容篇——烈日下的防护 / 137
- 3 四季养生美容篇——金秋中的滋润 / 141
- 4 四季养生美容篇——寒冬里的补养 / 146

第二章 特殊时期，特殊关怀

- 1 给“大姨妈”的呵护 / 152
- 2 “准妈妈”的美丽课堂 / 158
- 3 “流产术后”的保养 / 164
- 4 女人四十同样是花 / 168

第三章 做生活中的快乐女人

- 1 “七情六欲”与容颜 / 174
- 2 “酸甜苦辣”与容颜 / 180
- 3 “水果拼盘”与容颜 / 185
- 4 “醇香美酒”与容颜 / 190



“由内而外”的美丽

人的生命好比火焰，有规律地燃烧则会持久，若忽高忽低地燃烧则过程大大缩短。因而，对于任何一位想要让姣美容颜长存的美眉来讲，现在唯一要做的其实不是拿起手中昂贵的化妆护肤用品，而是抱起一个软软香香的枕头，美美地睡上一觉！

第一章

容颜常驻的法宝



1 “四时安睡”驻颜篇

美丽“心”体验

在众多香港女明星中，张曼玉以她知性、典雅的风度，成为影迷心中近于完美的女人。她细腻的肌肤更是让许多女性羡慕不已。当问起美容秘诀时，她坦言，护肤最重要的就是要尽量避免熬夜造成的伤害，珍惜夜晚的黄金时间，让肌肤进行自我修护。无论工作多么繁忙，日程安排多么紧张，她都不会缩短睡眠的时间。而且，无论在任何时候都要保证睡眠时空气畅通，她说，只有这样才能使皮肤更加充分地呼吸。

俗语讲：“药补不如食补，食补不如睡补。”你知道吗？女人的美丽不仅是装扮出来的，也是可以“睡”出来的。

睡眠与容颜有着极为密切的关系，任何美容良药都比不上睡眠这种天然的、不需要自掏腰包的“天然滋补品”。只要在生活中稍加留意，就不难发现，那些总是容光焕发、使人眼前一亮的女子，良好的睡眠往往是她们的第一条养颜守则。

光滑、红润、富有弹性的皮肤，有赖于皮肤真皮下组织微血管充足的营养供应。微血管畅通时，皮肤红润光泽；反之，或颜色晦暗，或因缺乏营养显得苍白，以致皮下细胞迅速衰老，出现皱纹，甚至变得粗糙。而适时适量的睡眠正是让皮肤获得营养的最佳途径之一。

作为平衡人体阴阳的重要方式，睡眠是最好的“节能”措施，也是最好的储备及“充电手段”，更是消除疲劳、走出亚健康的养生第一良方。

中医讲究阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）。按照中国传统的医学理论，夜半子时为阴阳大会、水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最盛的时候，阴主静，所以人应在子时进入最佳睡眠状态。

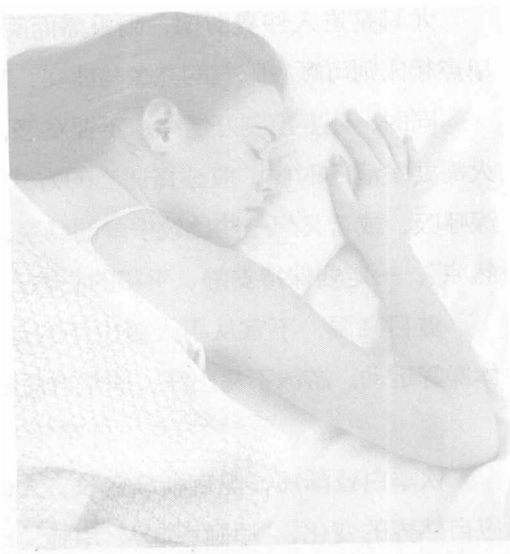
标准睡眠为8个小时，千万不可过长，否则不但对美颜没有任何功效，反而容易睡成“大唐美女”哦。

人的生命好比火焰，有规律地燃烧则会持久，若忽高忽低地燃烧则会使过程大大缩短。因而，对于任何一位想要让姣美容颜长存的美眉来讲，现在唯一要做的其实不是拿起手中昂贵的化妆护肤用品，而是抱起一个软软香香的枕头，美美地睡上一觉！睡眠的过程，其实就是自然美颜的过程，它会让皮肤更细嫩、更有弹性。

然而，我们总是听见三五成群的女人在一起抱怨：留不住岁月的脚步，挡不住容颜的憔悴，更掩盖不了悄悄爬到脸上的“褶皱”。

这是因为，有时候虽然知道睡眠不足会带来很大的伤害，也曾经信誓旦旦地要让自己变成一个“睡美人”，但是我们并不清楚怎样去获取睡眠带来的美丽。

那么，怎样才能做一个自信、健康的“睡美人”呢？



黄帝汉方美容宝典

中国古老的汉方美容宝典《黄帝内经》告诉我们：睡眠应遵循春、夏、秋、冬四季时令的变化。

● 春天应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”

春天是一个阳气升发、万物始生的季节，所以人们可以适当晚睡一些，早上要早一点起床，在庭院或到户外去散散步，放松放松，舒展舒展筋骨，使自己融入大自然当中。同时，还可以让自己意志生发、心胸开阔，而不致情绪抑郁。

俗语讲：“立春雨水到，早起晚睡觉。”说的也是这个道理。

但是，早春的时候千万不要急于“晚睡早起”，应该有一个慢慢适应的过程。因为早春时节，天气往往是乍暖乍寒，气温忽高忽低，很容易引起感冒和其他一些疾病，所以早春的衣着应以“春捂”为要。

一年之计在于春，春季运动是恢复身体“元气”的最好方法。如晨跑、舞剑、太极拳等，都是比较有益的运动方式。

● 夏天应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒”

夏季是一个高温闷热的季节，中医专家指出，夏季日长夜短阳气足，为利于养生，最好是少睡多运动，并且，晚点睡会更有利于健康。

尤其是进入仲夏时期，阳极盛而阴极虚，为顺应阴气的不足应晚些入睡；早点起床则可顺应阳气的充盈与盛实，与天地阴阳平衡相应，有利于气血运行。

同时，还要控制好情绪，不要发怒，尽量避免“情绪中暑”。心头实在有怒火需要发泄的时候，应选择适当的方式，比如，可以找朋友倒倒苦水；做一做深呼吸，或者冥想一些比较宁静的场景，如一片竹林、静静的湖水等。“心静自然凉”，一定要保持安静、平和的心态。

夏日高温，不宜从事大量出汗的运动，可选择在早晨或傍晚时进行慢跑、体操等运动。游泳不易出汗，非常合适夏季进行。

● 秋天应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”

秋季白昼渐短，黑夜渐渐变长，人体的睡眠时间也要相应增加，使身体适应自然界的變化，“早睡早起”。早睡，可以使意志安宁、清静，缓和秋天肃杀

之气对人体的影响，以收敛“神气”；早起，则可以吐出秋令时肺中不适之邪气，吸入新鲜清润的空气。

一般来讲，秋季应多吃些生津养阴、滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸的食品。适合秋季食用的食品有莲子、红枣、山药、藕、栗子、花生、萝卜等。

根据各人体质的不同，可选择适宜自己的运动项目，加强锻炼。

● 冬天应“早卧晚起，必待日光”

冬天草木凋零，是自然界万物闭藏的季节，因此人的阳气也要潜藏于内。在起居上，应早睡晚起，但也不能起得太晚，最好在日出之前起床。

从饮食上来讲，冬季应以“藏热量”为主，因此可以多吃一些热性食物，如羊肉、狗肉等。此外，萝卜、核桃、栗子、白薯等也是冬季适宜进食的食品。

俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”研究证明，冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加，有益健康。

春、夏“晚卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”，这就是四时安睡驻颜的“精华液”。如果不遵从四时变化或者睡眠严重不足，就会出现“熊猫眼”甚至引发各种疾病。

娇颜二重奏

想为女性朋友推荐几大“美丽”法宝，你不妨尝试一下，也许在不经意间你会发现自已年轻十来岁呢。

● 提倡睡“子午”觉

子、午时是人体精气“合阴”及“合阳”的时候，有利于养阴、养阳。晚上23点以前入睡，效果最佳。午觉只需在午时（11～13点）休息半个小时即可，因为这是“合阳”时间，阳气盛。

● 睡前尽量减缓呼吸的节奏

可以适当静坐、漫步、听舒缓音乐等，使身体逐渐入静，静极生阴，阴盛则寐。

●睡前可喝点莲子百合羹、红枣小米粥、藕粉等以补心阴

适当地补心阴也是有助于健康的。失眠的人在睡前用温水泡泡脚，可以促进心肾相交，心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠自然能达到最佳境界，拥有了最佳质量的睡眠，你还用整天愁眉苦脸地担忧皮肤会变得越来越糟糕吗？

晚餐应尽可能少地摄取盐分及酒，以免晨起时面部及眼睛四周浮肿。

●养颜睡眠ABC

临睡前做散步、柔软体操等运动，使心情逐渐平静。

临睡前用温度接近体温（37℃左右）的水清洗面部皮肤，或者泡热水澡，没有条件泡澡也可淋浴。保持室内空气清新、不干燥。

入睡睡前做适当面部按摩。先用拇指、食指轻揉鼻头，再用两手的食指和中指自鼻两侧和额部正中间向两侧轻轻抹擦。

睡前在面部擦些护肤品避免皮肤干燥。睡前不要过量饮食，建议睡前饮半杯豆浆，不仅有助睡眠，而且对养颜大有裨益。

油质或易长粉刺的肌肤，不妨尝试整夜使用面膜，这会有意想不到的效果。

2 “百岁不衰”驻颜篇

衰老，是女人容颜的第一杀手。千百年来，人们一直在探索“长生不老”的奥秘，充满了对青春长驻的向往和追求。然而，岁月无情，人的皮肤从20～25岁，就开始进入自然老化状态，这是不可抗拒的自然规律。

而国内最近一项数据调查显示，女性更年期平均年龄从10年前的49岁提前到46岁，尤其是知识女性，提前了将近3年。男性的情况也不容乐观，中国性学会的一项调查结果表明，男性衰老年龄要比20世纪80年代大为提前，原本应在60岁以上才出现的更年期状态，已经在不少40岁左右的男人身上出现了。

虽然我们不能完全阻止衰老，但是可以拒绝早衰和延缓衰老。

美丽“心”体验

在电视剧《上海滩》里扮演“冯程程”的赵雅芝，那种大家闺秀的典雅气质，至今仍令人回味。难得的是，至今她已年过半百，仍然保持当年的模样，岁月在她身上似乎没有留下多少痕迹。

赵雅芝坦言，这和她日常有规律的生活有关。她吃得很随意，既不偏食，也不是素食主义者，肉照吃，也喜欢吃辣，但会注意营养的均衡。

性格温柔的赵雅芝称，控制情绪、心态平和，对于保持美丽尤为重要。她也会生气，但发脾气的时候却不多。她认为，发脾气既伤了自己，也伤了别人的感情，一点儿也不划算。

由此可见，推迟岁月给女性朋友带来的衰老的“灵丹妙药”，就是要有良好的生活方式和心态。

● 测试1：你早衰吗

双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，身体保持稳定状态，根据单脚独立稳定不移动的时间就可以判定自己的老化程度了。

测定标准：30～39岁男性为9.9秒；40～49岁男性为8.4秒；50～59岁男性为7.4秒；60～69岁男性为5.8秒。同龄女性一般要比男性推迟10岁来计算。站立时间越长，老化程度越慢。不能达到标准的人，说明其生理年龄已经高于实际年龄了。

● 早衰的几个危险信号

现象	具体表现
体能下降	不到30岁，走5分钟路就满头大汗，爬三四层楼就气喘吁吁
慢性病早发	不到40岁，却出现了老年人的专利症——“三高”现象
记忆力下降	朋友的电话号码原来只需看一眼就能记住，现在看了好几遍也没记清；做事开始优柔寡断、磨磨蹭蹭，这是大脑开始衰老的标志
失眠疲惫	容易烦躁，经常失眠，身心疲惫，体重攀升，在清晨四五点醒后，就再也睡不着了

衰老的提前到来与来自家庭、工作、人际关系等多方面的压力有关，而最关键的因素则是日常的生活习惯。吃得过饱、油腻食品吃得过多、“昼伏夜出”、运动少、吸烟、酗酒等不良的生活习惯是导致衰老的最重要的原因。

黄帝汉方美容宝典

衰老是不可逆转的自然规律，但控制衰老的方式却可以“事在人为”。

●“饮食有节，起居有常，不妄作劳”

不合理的饮食习惯，如偏食、长期饮酒、吸烟、贪食、摄入过多的高胆固醇食物等，都会破坏体内正常的新陈代谢功能，致使机体生理指标下降。

常言道：“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。”一天三餐要正常吃，而且还要按照“好”、“饱”、“少”的标准来吃，但午饭也不要吃得太饱，保证八分饱即可。吃饭的时候，一定要细嚼慢咽，狼吞虎咽不仅对身体有害，而且还会让你在餐桌上的形象大打折扣哦。

每天都要给自己定一个吃蔬菜、水果的任务量，荤素合理搭配。另外，也不要让自己过于劳累，长期过度疲劳会使损耗的体力得不到恢复，能量储备减少，从而导致重要器官提前老化。但是终日悠闲懒散、缺乏体育活动的活，也

会使肺活量下降，大脑萎缩。所以，最理想的状态就是劳逸结合。

所以，那些嗜酒如命，把酒当作饮料，醉酒后纵情于声色之中，只求一时的快乐，不懂得保持精气充盈的人，虽然年纪轻轻，但看起来却很苍老也就不奇怪了。

●“志闲而少欲，心安而不惧”

开朗的心情可以帮助我们保持平和的心态。调查资料表明，精神愉快、性格开朗的人，到60岁仍能照常工作，患老年病的仅占3%。而精神受严重创伤、性格忧郁的人，到50岁工作精力基本上会减退一半，患老年病的高达40%。



据报道，古巴的哈瓦那市和哈瓦那省有数名104 ~ 105岁的老人，他们目前的健康状况仍然较好，生活能自理，有良好的记忆力，有的甚至可以独立生活，他们长寿的秘诀就是“开朗的心情”。

整天摆出一副“苦瓜脸”，时间长了，会使皮肤细胞缺乏营养，干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。

寡欲也是使人长寿的重要原因，怎么样才能做到寡欲呢？《黄帝内经》是这样阐释的。

●“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”

这是告诫人们要安于平淡的生活，不要过分追求物质上的享受，不要与别人攀比，应随遇而安，知足常乐，才能情志舒畅，身心愉悦。

心理学家也认为，欲望越高的人，越容易自寻烦恼。物质上的清贫，可以拥有精神之乐；欲望上的清贫，可以去除烦恼之苦。

清心寡欲是一种境界，欲望不高就容易产生满足感和幸福感，无怨无悔、无忧无虑、自得其乐，自然有益于身心健康。

现代作家冰心说过：“事因知足心常乐，人到无求品自高。”知足常乐、淡泊名利的人会健康长寿。因为他们不会在世俗中随波逐流，不会为争名夺利而苦恼，精神轻松、愉悦，机体的生理功能处于最佳状态，免疫力高，抗病力强，病魔也要“退避三舍”，自然会延年益寿。

清心寡欲并不是说没有追求、不思进取。正常的求知欲、工作欲、事业欲等都是不可或缺的。

●“无恚嗔之心”

愤恨是一种消极的心境，它会使人闷闷不乐，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。有关医学资料认为，愤恨会导致高血压、溃疡、失眠等症状。它是人的一种心理病毒，会让人重病缠身、一蹶不振。

你可以怀才不遇，但不要满肚子怨恨，觉得整个世界都欠你的，整个天空都是灰蒙蒙的，这无济于事。你应该想，我是金子，总会发光的，那你就一定会释放出让人惊异的光芒来。