

爱自己，才能获得爱

肌肤改变命运

40道女神养颜
修身浆疗法

真正的美颜圣品就藏在
最常见的本草五谷中
洗手熬琼浆，天然去雕饰

张鹤瑶 著

江西科学技术出版社

肌肤改变命运

YOUR SKIN, YOUR LIFE

张鹤瑶 / 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肌肤改变命运 / 张鹤瑶著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5390-4979-3

I. ①肌… II. ①张… III. ①女性-皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030804号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013110 图书代码: D14013-101

书 名	肌肤改变命运
著 者	张鹤瑶
责任编辑	龚 琦
特约编辑	卢 晶 赵 娅 韩 洋
文字校对	陈晓丹
出版发行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491 传真: 0791-86639342
印 刷	三河市杨庄双菱印刷厂
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	156千字
版 次	2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-4979-3
定 价	32.00元

赣版权登字-03-2014-32 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

推荐序 Preface

她是你的私家医生和美容师

我是一名医生，临床工作已 30 多年。每天上班经过门诊大厅，我总能看到很多病人和家属，他们表情痛苦焦虑，排队挂号、等待看病、划价交钱……这些患者得的有可能只是平常小病，却需要在门诊来回奔忙一天。

我所管辖的住院部更不用说，病人要接受手术，术后只能痛苦地躺在病床上输液、呻吟。不仅自己难受，还要耽误家人的时间和精力，更要为疾病花掉不菲的治疗费用。

不论门诊的病人，还是住院部的病人，大多精神萎靡，脸色既不红润也没有光泽，要么面唇红赤或青紫，要么脸色苍白或发青……

每每看到这种情形，我总是痛心不已，魏文王与扁鹊的对话就会浮现在脑海。魏文王曾问名医扁鹊：“你家谁的医术最高明？”扁鹊说：“我家有三兄弟，我排行第三。我家大哥医术最好，二哥次之，我的医术是三兄弟中最差的。大哥能看出他人未发之病，并有针对性地预防，让别人不会发病，人们认为他不会治病；二哥能在人的病情刚起之时就及时化解，人们认为他只会看一些小病；而我治病都是在病人病情严重之时，别人认为我的医术最高。但恰恰是我的二位兄长医术更高明啊。”

作为医生，我们所从事的是和扁鹊一样的治病救人工作。我们深知，大多数患者的疾病，只要找到合理的方式，原本是可以预防的。这种预

防就是扁鹊的大哥的“治未病之术”，也是《黄帝内经》中的“上工治未病”理念，即现在的养生态度。

如今，我国有一部分三甲医院已经开设了“治未病”门诊，但远远不能满足民众所需。怎样让更多的人，尤其是女人，提早发现疾病的端倪，用最简单的方式方法，防病于未然呢？

直到看到张鹤瑶所著的这本书，我的眼前才豁然一亮。也许你没有条件去请一位贴身的私人医生，但你可以通过书中的养生功法、方子，提高自己的免疫力，从而做到少生病或不生病。或者即便你生病了，也可以在配合医院医生治疗的同时，在当地医生的指导下，运用书中的方法、方子，使体内正气强大，使疾病更快痊愈。

如今针对女性的养生书，很多都像教材，一般人很难看懂。很多养生类的杂书，体例模糊，泛泛而谈，可操作性不强，没多少实用价值。

而本书运用古已有之的护养调理理念，全新的浆养疗法和保养功法，以通俗的文字和讲故事的形式，让女性朋友迅速掌握并运用，随时随地自己操作，给身体通瘀解郁，真正做到由内而外的健康美丽。

掩卷之后，再经过门诊部到住院部，我的心情轻松了许多。只要女性朋友们仔细阅读这本书，合理运用书中所提供的各种疗法，坚持贯穿始终，便可以做自己的私人保健医生。

但愿世上人无病，哪怕柜上药生尘！愿更多的女性朋友从本书中收获自己想要的健康和美丽！

北京中医药大学附属东方医院副教授 林彤

2013年12月于北京

作者序 Preface

储存健康，支取美丽

自从我的女性保养书《不生病的纪律》面市以来，很多女性读者的保养意识被唤醒了，这让我甚感欣慰。只要晚上有空，我都会坐在电脑前，喝一杯香浓的葆春浆，在双脚的太溪穴分别扎上银针补肾，然后逐一回答读者的问题。能同时保养自己和读者，真乃人生一大幸事也。虽然看不见网络另一端的女性朋友，但她们亲切的字句，让我感觉，我们如姐妹、如知己般相对而坐，促膝谈心。

在《不生病的纪律》推出一年半之际，我查看了自己的博客和邮箱，发现读者来信总共有11048封。每一封信，都代表着一个姐妹遇到了我书里没写到的疾病或美容问题，需要解决和调理。还有成千上万不会上网的女性朋友，她们的问题同样需要解决。

医道知识博大精深，三言两语无法表达清楚。与其说不清道不明地在网上给读者答题，不如把姐妹们最关心的问题，汇集成简明扼要的文字和图片，写成本实用的书籍。这样一本实用指南可放在床头枕边，随时供有需要的女性朋友翻阅查用。

人们常说，“病来如山倒”。但病是如何堆积成“山”的呢？就是因为，我们平时往身体的银行，存入了太多不利于健康美丽的东西：经络穴位不通、奇经八脉不畅、气血津液阻遏、五脏六腑瘀堵，风寒暑湿燥火六

淫之邪对身体的侵蚀壅塞、喜怒忧思悲恐惊七情对身体的袭扰郁滞……各种各样的瘀，一点一点地存入身体的银行，让女性体内的致病因素从平地变成土堆，从土堆变成了高山，慢慢地，就转化成了疾病。

很多仔细研读《不生病的纪律》的姐妹，领悟了通瘀导滞的奥妙，掌握了储蓄健康美丽的方法。她们尝试搓八髎，推肝胆经，泡脚，揉腹，喝快乐疏肝茶，吃五行益寿养心粥，练习丰胸蝶吻……凡是坚持下来的，皆收到了良好的功效。这感觉就像每个月去银行存一笔钱，年终猛然看折时大喜过望：原来自己是个富翁啊！

但也有一些姐妹，把我的书当成了治病工具书，或者是中医教材。甚至有好几位姐妹，孩子发着高烧，咳嗽不止，她们都不及时把孩子送去医院，而是在网上给我留言，等待我的答复。我知道大家这样做是对我的信任，但我觉得大家对我的期望值太高。这个专业性太强，使命太大，不是我力所能及之事。我视每一位女性为亲姐妹，能唤醒姐妹们的健康储蓄意识，我已深感欣慰。但是，生病了，必须去医院，该做的检查、化验、治疗，都要谨遵医嘱认真执行。

有很多姐妹抱怨说，我去了医院，病没有治好；我用了你书中的方法，也毫无效果……我要说，找医生看病也好，平时养生也好，皆要讲究同气相投。也许那位最出名的医生看不好你的病，而某位普通大夫却把你医好了；也许你寻寻觅觅很多种养生方法和方子，都无法让自己打起精神，最后只用了一个简单的揉肚子法就让自己生龙活虎。

人和人之间、人和方法方子之间，都讲究一个“缘”字。养生防病就像找对象，适合自己的，才是最好的。一旦找到，就要不离不弃，坚持到底。

这本书的出炉，距离我的第一本书《不生病的纪律》出版已有一年半之久。其间，很多读者一直在问我，什么时候新书出来。

非常感谢大家对我的关注！如果从网上东抄西摘一些文章，拼凑成一本没有实用意义、没有自我灵魂的书，三个月时间足矣。但我的恩师一直叮嘱我：“世事浮华。若真想普济世人，莫要追风逐影，卖弄虚荣。慈心下气，潜心做事才是正道。”我一直谨遵恩师教诲，书中所写的每一个方法、方子，我都反复请教专家教授，反复求证。因为生命是神圣的，护养调理即是用各种各样的方式方法颐养生命。因此，养生也是神圣的。

所以，这本书到现在才与大家见面，无他，仅仅是想严谨些，更严谨些，为了爱我与我爱的姐妹们。相信你们的等待是值得的。

本书化繁为简，用最简单、最省时省力、最省钱的浆养疗法和保养功法，帮女性通瘀解郁。只要有五谷杂粮和常见中药，只要一台豆浆机，您就能走在通往幸福的路上。

喝浆，练功，保持愉悦的心情，保持充足的睡眠，保持均衡的饮食，保持适量的运动。一天坚持一点，积沙成塔，往身体的银行不断存入健康和美丽，您就能在同龄人走向衰老时收获惊喜。

“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”这是《道德经》的名句，既富有哲理，又非常实用。想要搭建健康美丽的高楼，就需要平时点滴的养生积累。我们共勉之！

张鹤瑶

2010年12月于北京

由内而外的美丽，方能历久弥新

《不生病的纪律》和《养颜的智慧》出版之后，我公开了我的邮箱、微博，以便更快捷、更全面地为大家解决问题。5年来，各地读者纷纷写信、留言与我分享她们用书中方法调理身体后的心得体会。我坚持每天挤出时间回复读者信件和留言，虽然忙碌，但很充实。由于种种原因，我不能逐一回复读者的问题，但写到相关的内容时，我会尽量给予更多的篇幅来进行解说，以期可以帮到更多有同样困扰的朋友。授人玫瑰，手有余香。帮读者解疑答惑，分享她们获得美丽后的愉悦，传递健康美丽正能量，是我作为中医从业者最大的价值体现。

读者们或顺利或曲折地无限接近美丽的过程，给我留下了深刻的印象，这样一位读者给我留下的印象最深：她2001年遭遇了车祸，由于救治的需要她进行了两次开颅手术。这次车祸对她的打击非常大，她的整个精神都垮掉了，连生活的信心都失去了。她整日窝在家中，一待就是数年。救治时输入的大量激素，再加上她消极的心态，使她的身体状况越来越糟糕：皮肤变得越来越粗糙，色斑痘痘横生，体态也越来越臃肿，白发过早地出现……后来，她鼓起勇气给我发了一封长达一万多字的邮件，我非常耐心地予以回复，并特意对她进行全面且细致的开导与鼓励。在我的指导下，她积极锻炼，合理搭配饮食，坚持服用书中所介绍的通瘀浆、葆春浆，同

时还使用书中其他的方法和方子。坚持一段时间后，她的状态恢复得不错，大部分头发都变黑了，做开颅手术的伤疤上也长出了新头发，肌肤变得明艳光彩，心态也逐渐阳光了。因使用激素而变得臃肿的身材虽然没有恢复到手术前的窈窕，但是体重明显减轻。最让我感到欣慰的是，她变得越来越开朗了，还学会开玩笑逗人乐了，不再整日闷闷不乐、叹气连连。在我的一再鼓励下，她开了家小饰品店，虽然赚钱不多，但是从中收获了许多快乐、交到了许多朋友。更为可喜的是，她还收获了属于自己的爱情。正是类似这样的经历分享，让我知道女性朋友能从我的经验中得到切实的好处，这是我继续推广女性养生事业的最大动力。

这位读者的经历，以及我对她的指导是特殊案例，我不可能有时间和精力，给每位读者都做如此面面俱到的指导。生活中，每个人都会遭遇不同程度的挫折，并因挫折而导致健康和美丽受损，这个时候，对于需要帮助的人而言，家人与亲朋好友的关怀和鼓励、自己对美好生活永不言败的信念、正确的指导与养生方法的坚持才是真正的良药。

一些电视栏目也经常邀请我去分享保养心得和讲解中医保养知识。虽然与观众、读者的交流平台更多了，但我发现还是无法满足所有女性朋友对美的需求。有的问题是我的书中还没有讲到，有的则是讲到了但讲得还不够细致，读者看起来觉得费劲。加之书出版几年来，我对书中所述方法不断验证提升，在实用性、可操作性和安全性上都做了提高，修订再版的必要性日渐凸显。

此次修订再版主要做了以下改动：第一，对《养颜的智慧》中的浆疗方法和养生功法进行筛选，留下来的都是经过读者验证，真正安全有效的方法，在每一个方子和功法后面补充禁忌和注意事项，读者操作起来更放心，

效果更显著；第二，根据和读者的交流，增补读者希望知道的养颜修身方案，使全书内容更丰富、完善；第三，对全书体例进行调整，各种浆法功法的顺序安排更合理，目录标题直接以功效命名，便于读者速查速用。

不过，俗话说，病来如山倒，病去如抽丝。有些疾病和损美性问题光看看书是无法治愈的，长时间累积出来的慢性病，希望用书里的方子或方法，马上就痊愈，这是不现实的。书中的食疗方不能代替医生的诊断和治疗，还请各位读者及时留意自己的健康状况，需要就医时还是要去医院就诊。治病尚且有过程，养生更是需要坚持。因为健康取决于习惯，更来自于日常生活的点点滴滴。

微博评论和读者讨论群里，有很多读者总是喜欢打听究竟哪些方法见效最快、效果最好，但是打听完后却毫无行动的迹象，而那些默默行动的人皆收到了良好的效果。其实，只要你行动，就会找到最适合自己的方法，坚持下去，一定能收到意想不到的效果。万变不离其宗，只要掌握了最适合自己的方法，就找到了健康之本。

作为健康普及读物，实难面面俱到。因水平所限，本次修订工作难免会有不足之处，恳请读者包涵，并一如既往地《肌肤改变命运》提出宝贵意见，使这一修订本通过不断打磨臻于完善，让这本易操作、实用的生活健康读物为更多人排忧解难。

最后，祝女性朋友们都能拥有美丽，改变命运。

张鹤瑶

2014年2月14日

推荐序 她是你的私家医生和美容师 / 林彤001

作者序 储存健康，支取美丽003

再版序 由内而外的美丽，方能历久弥新006

第一章

通瘀浆疗，女人似水颜如玉

瘀是美颜第一克星002

身体一瘀，上火下寒005

琼浆一杯，除火祛寒009

取法天然，熬琼浆就这么简单013

第二章

窈窕好身材，琼浆养出来

——女性身姿护养方案

喝去水肿，虚胖不再020

只减脂肪不减营养的高效减脂浆023

告别蝴蝶袖，做玉臂俏佳人027

从 大肚腩 到小蛮腰，只一步之遥	030
美不美，看双腿：淋巴排毒 瘦腿法	034
坐好月子，肤如凝脂 腰纤纤	036
剖腹产妈妈的独家 塑形功	042
让胸前“风光依旧”之 up up 美乳提升法	045
凹凸才有致： 翘臀功	052
甩掉“恨天高”：玉立 增高法	055
香气美人： 去体臭 要从嘴上下功夫	060

第三章

美丽，从头开始

——女性头部护养方案

青丝迎风好飞扬： 生发润发浆	066
喝、泡、推三管齐下，让秀发无“屑”可击	075
头痛去无踪，工作更出众	080
安睡浆和滚背功让 睡眠 可以如此香甜	088
何以解 抑郁 ，唯有逍遥浆	095

第四章

芙蓉如面柳如眉

——女性面部护养方案

额头 变饱满 ，好运连连：福运浆	102
美眉养成术： 生眉护眉药酒	106

让 鱼尾纹 望“眼”兴叹的四大招	110
让双瞳秋水盈盈： 美眼浆	115
歼灭眼袋战 ： 紧眼浆	119
摆脱黑黑草莓鼻	122
齿白更兼唇红： 朱唇浆	125
美人应有美音： 护嗓浆	129
一物降一物： 口腔溃疡 的“熄火”疗法	132
要想 牙口好 ，首先得给牙龈充足的维C	138
日日惟愿， 吐气如兰	142
拍拍打打，还你 巴掌脸	147
不让 痘痘 春风吹又生之四法宝	151
三管齐下，做不一“ 斑 ”的女人	158
尖尖俏下巴 ： 收肌浆	165
别让 颈纹 出卖年龄： 玉颈膜	168
好女怕“ 疹 ”缠： 褪疹浆	170

第五章

从豆蔻到暮年，美丽无极限 ——女性通用护养方案

镇颜之宝—— 葆春浆	176
让女人一生娇艳如花的美白金： 通瘀浆	181
日饮暖茶三五杯，从此无缘冰美人	189

虚火一去春归来：温体法	193
有一种体贴，名叫伏九贴	196
长啸功，逍遥手，轻松解你百样愁	203
送给妈妈的爱：润肤浆	213

后 记	呵护自己，关爱众生	216
-----	-----------------	-----

附录一	美味食疗方简表	218
-----	---------------	-----

附录二	女性一站式保养法简表	220
-----	------------------	-----



第一章

CHAPTER 1

通瘀浆疗，
女人似水颜如玉

瘀是美颜第一克星

做一个健康美丽的女人，首先要保证身体通畅。在这里，我倾心奉上琼浆玉液与养生功法，愿每个女子都像水做的一样晶莹剔透，魅力久远。我的每一种养生方法，都是我与广大姐妹的一次闺中密谈。

女人身体的大部分问题都来自瘀

女性从头到脚、由内至外出现的很多问题，都是由“瘀”和“郁”导致的。“郁”不是单纯的郁闷、抑郁，在古医书中“郁”通“瘀”，是不通的意思，单是《黄帝内经》中就有 64 个“郁”的症型。比如脱发是肝肾阴虚、血不能上行头部而致，为血瘀；抑郁症是肝气不畅，肺气不舒，为气瘀。

自然界中的风寒暑湿燥火六淫之邪、不良的工作和生活环境以及人体的喜怒忧思悲恐惊七情失调，都会使身体出现瘀的征象。

比如头发脱落较多、变白，视物变得模糊，耳鸣，乳房胀痛，月经量变少……为什么有的人敷面膜、做美容、擦护肤品等功课样样做全，可脸部的问题还是反复出现？因为，女人身体内外出现的种种问题，其根源在于内脏有瘀。