



内容全面·科学实用·体例简明·即查即用

萃取汉方本草精华 温润女人如花容颜

《本草纲目》中的 女人养颜经

集国医经典中的女人养生养颜智慧之大成

深入挖掘流传几百年的养颜抗衰老智慧，指导广大女性用更天然、更有效、更温和、更可靠的养颜方式，由内而外养护自己的容颜，从上到下绽放自己的美丽。

樊岚岚◎编著



从头到脚的美容秘籍 由内而外的养颜宝典


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《本草纲目》中的 女人养颜经

樊岚岚 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的女人养颜经 / 樊岚岚编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8620-5


I . ①本… II . ①樊… III . ①《本草纲目》- 女性- 美容- 基本知识 IV . ①R281.3 ②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第319219号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 24 字数 480 000

2014年2月第1版第1次印刷

定价: 19.80元

前言

爱美之心，人皆有之。对于女人而言，美丽更是一个长久的追求。自古以来，人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索，如今的女性，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，使用前人闻所未闻的药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。然而，现代美容引发的各类损伤人体机能和健康的问题层出不穷，令诸多爱美人士望而却步。究其原因，还是没有掌握正确的方法。其实，最好的养颜方法李时珍早在《本草纲目》里就为我们倾囊传授了：美来自天然的保养，美就在最平常的本草之中。

《本草纲目》为我国医药学之集大成之作，其中收录药物 1892 种，辑录药方万余剂。但《本草纲目》并不仅仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养颜美体的秘籍，书中萃取汉方本草之精华，收录和记载了七千余条护肤、养颜、减肥、增寿的医论和妙方，指导女性用传统养生的方法来祛病养颜，比如黑芝麻可以明目、乌发、养颜，人参可驻颜防衰，桃花可使人面色红润、月泽如桃，灵芝堪称美容仙草等。本草的功效不是任何化妆品可以相比的，而且本草养颜是通过由内而外调理气血和体质来实现的，效果持久，没有毒副作用，以自然为本，将天然之灵气与精华和女人的身心完美融为一体，使女人不知不觉地收获健康和美丽。

《本草纲目》是中国人的药学典籍，更适合中国人的体质，也是值得现代爱美女性挖掘的养颜智慧宝库。为此，我们组织专业人士精心编写了这部《〈本草纲目〉中的女人养颜经》，深入挖掘《本草纲目》中关于女性美容养颜的精华，进行多层次多角度的解读，收录古今美容养颜的秘方和古今医家的养颜秘籍，与现代养颜理论相结合，针对当前女性常见的美容养颜方面的问题做了详尽而科学的讲解，指导广大女性用更天然、更有效、更温和、更可靠的养颜方式，由内而外养护自己的容颜，从上到下绽放自

己的美丽。

书中详解美白肌肤、祛斑护肤、各种问题肌肤的草本护理方案，利用本草来抵抗衰老、排毒塑体、全方位护理，适用于女性不同时期、不同部位、不同季节的本草保养方，《本草纲目》中各部食物的养颜秘方等，此外，还设有美丽全攻略一章，将女性常见的美颜护肤、美体塑身、美发护发、养生保健、“三期”问题、美容化妆等常见问题，用一问一答的形式进行了解答。最后还附有《本草纲目》的原文，供读者研读借鉴。希望女性读者可以通过本书找到适合自己的养颜方案，告别价格昂贵的化妆品和美容技术。但愿这部专属于女性的养颜、养生、养心秘籍会使你由内而外地绽放自己的美丽，呵护一生，优雅一生，美丽一生。

目 录

第一章 本草护肤秘籍

第一节 从《本草纲目》寻找女性养颜方·····	2
《本草纲目》是药典，更是美容宝典·····	2
回归自然，再也不怕岁月的侵袭·····	3
古方新用，千年本草焕发美丽生机·····	4
第二节 借本草美白，变人间尤物·····	6
美白，自然才是好选择·····	6
不可不除的“死皮”·····	7
美白也要看体质·····	8
扫除黑色素就这么几步·····	9
净白工作在最佳的时间进行才有效·····	11
吃出水嫩嫩的白皮肤·····	12
果汁让女人变得更水灵·····	15
脾肺二脏一好，肌肤即能洁白无瑕·····	16
第三节 素颜美女的本草护肤之道·····	19
祛斑，升阳排湿是关键·····	19
养好肝脏，从根本上散发美·····	20
比桃花还好看——祛斑妙招大荟萃·····	21
三步走，从此不与“毛孔粗大”为伍·····	23
水嫩肌肤不容“干燥”·····	24
油脂过多，“吃喝”巧安排·····	26
抵挡肌肤松弛，挽留青春容颜·····	28
明眸善睐要把眼袋一扫而尽·····	30

第二章 红颜易老，抗衰宜早

第一节 尽量从食物中寻找抗衰“能源”	32
提前衰老，你想过食物的原因吗	32
饮食抗衰要注意八宜和八忌	33
外敷不如内补，三类粥助你青春永驻	36
从豆子身上把握美丽的脉搏	38
不听“老人言”，衰老在眼前	39
食物有偏性，抗衰须注意	41
四季食谱，进补也须按时节	42
茶香烘托女人香	45
第二节 内部清透人才更年轻	47
体内毒素——容颜的大敌	47
驱除体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	49
精选本草，七大排毒食物	50
缓解压力，心毒也要排	53
排毒，注重细节	56
秋天是肌肤排毒的好时段	57
第三节 内外兼养，体会本草的神奇	58
生气伤身，从《本草纲目》中寻找“顺气丸”	58
李时珍推荐的美容法：刺激经络穴位	59
生命、容颜的根基——五脏的保养要做好	62
容颜三宝：“精、气、神”	65
想强身健体，先调摄胃气	67
体质美容：保养要根据自己的身体来	68
第四节 跟着身体的节奏养颜	70
年轻就是资本——20岁女人的美容法则	70
全面开始，把容颜定格在25岁	72
人到30，容颜要特护	73
35岁，抵抗衰老的关键时期	75
注意身体机能，40岁照样可以动人	77

第三章 美丽源自精心养护

第一节 关键部位的保养·····	80
精心呵护你“生命的摇篮”·····	80
照顾“秘密花园”，做高品质全方位的熟女·····	81
美胸丰胸，做自信的“大女人”·····	82
“肾之府”——腰的保养·····	83
养好腹部，为健康容颜加固屏障·····	84
第二节 特殊时期的保养·····	85
女人经期的呵护·····	85
准妈妈也可以漂亮·····	86
不怕，有计划就可以拥有苗条体态·····	87
“坐”出健康身体，“坐”出美丽身段·····	88
第三节 关键时刻的保养·····	89
清晨时刻的“面子工程”·····	89
被晒后的肌肤护理·····	91
晚上，记得给肌肤通风·····	92
失眠困扰，肌肤怎会好·····	93
熬夜女性的养颜绝招·····	95

第四章 四季养颜各不同

第一节 做春天里的美肤人·····	98
万物生长的季节，要让自己一天比一天靓·····	98
女子以肝为天，春季保养正当时·····	100
人比花娇，采花中精华为我所用·····	101
恼人的春风，休想破坏美丽的脸庞·····	102
《本草纲目》中的祛湿美容品·····	104
第二节 本草护佑夏季肌肤·····	105
控油，让皮肤“清爽一夏”·····	105
夏季晒后肌肤修复更重要·····	106
女人夏季美容保健食谱·····	108
容颜的最大护佑：适时宣泄，合理“放纵”·····	109

第三节 让美丽在秋季延续·····	111
粉饰太平不是首要，清运垃圾才是正经·····	111
除燥，秋季护肤的关键·····	112
秋季养颜食谱，奏响美丽的乐章·····	114
储足水分，容颜才会好过冬·····	115
第四节 容颜不可“寒冰冰”·····	117
“冷肢女”再也不怕过寒冬·····	117
搞好冬季睡眠，美丽无忧·····	118
养藏之道也是美容之道·····	119
冬季这样吃，身体更健康·····	121

第五章 美肤保养本草妙方

第一节 《本草纲目》谷部养颜秘方·····	124
紫米：流传在宫廷的滋补佳品·····	124
糯米：健胃美肌要找它·····	125
大麦：粮食中的美容珍珠·····	126
小米：全身都是宝，养颜不可少·····	127
芝麻：美丽秀发吃出来·····	128
花生：名副其实的“长生果”·····	129
红豆：小食物大功效·····	130
第二节 《本草纲目》菜部养颜秘方·····	132
胡萝卜：国际营养专家力荐的“光明天使”·····	132
海带：清肠、排毒、美发三管齐下·····	133
菠菜：营养的宝库·····	134
丝瓜：风靡日本的美容佳品·····	136
山药：红楼美女也用的滋补食品·····	137
黄瓜：人体内的“清道夫”·····	138
冬瓜：苗条身材就此来·····	139
香菜：美味、美丽一品行·····	140
卷心菜：怀孕女性的福星·····	141
芹菜：美丽盛宴就此开始·····	142
香菇：让女性挺直腰板的养颜食品·····	143
莴笋：防止贫血的“千金菜”·····	144
莲藕：被列为贡品的养颜尤物·····	145

第三节 《本草纲目》草果部养颜秘方	146
猕猴桃：美容中的奇果	146
荔枝：杨贵妃的最爱	147
大枣：百果之王	148
木瓜：美女通用的养颜方	149
莲子：造就水嫩女人	150
桃花：让每个女人都能肤如凝脂	151
草莓：水果皇后	152
菊花：养肝明目非它莫属	153
核桃：美容圣品	154
茉莉：总有不易察觉的幽香	155
当归：女人补血的好材料	155
第四节 《本草纲目》兽禽虫部养颜秘方	157
蜂蜜：甜蜜的关照	157
鸡蛋：众多美女都推崇的美容术	158
牛奶：让欧洲美女趋之若鹜的“护肤品”	159
鸡肉：白领精英的滋补佳品	160
羊肉：冬季进补好选择	161
牡蛎：神赐魔食	162
鲫鱼：孕妇生奶养颜好选择	163
海参：皇家宫廷的御膳	164
乌龟：延缓衰老，增强免疫力	164
狗肉：快速提升免疫力	165
猪骨：丰肌养颜效果好	166

第六章 美丽健康之道

第一节 美颜护肤问题全攻略	168
眼睛易疲劳者要多吃这些食物	168
缩小毛孔，让肌肤“喝”黑啤	168
抗皱紧肤小方法	169
晒后黑点的解决	169
年纪轻轻长了眼角纹该怎么办	169
防辐射找植物	170
去黑头要先蒸面	170
泡泡眼的6个缓解方法	170

成人脸上为什么也会长痘痘·····	171
皮肤由暗变亮小妙方·····	171
冬季脚部护理重在预防·····	171
脚臭的解决偏方·····	171
眼袋大而黑的解决方法·····	172
如何进行唇部护理·····	172
保护牙齿注意改掉哪些不良习惯·····	173
保护牙齿应如何做起·····	173
颈部护理方法有哪些·····	173
如何进行手部护理·····	174
春季护肤要注意哪些问题·····	174
第二节 美体塑身问题全攻略·····	175
贴壁美体，还你挺拔身材·····	175
“大饼脸”的变瘦之道·····	175
不反弹的减肥法·····	176
丰胸食物大盘点·····	176
不吃肉不等于不发胖·····	177
内衣穿法有讲究·····	177
胡萝卜减肥法·····	178
小方法帮你消除胳膊赘肉·····	178
减肥小窍门：饥饿时先喝水·····	179
梨子三吃可瘦身排毒·····	179
美腿也可用食疗·····	180
日常生活中，应该如何养护乳房·····	180
第三节 养发护发问题全攻略·····	181
头发无生气，营养护理要常做·····	181
秃头者饮食须知·····	181
头发爱出油，该怎么办·····	182
护发食物全出动·····	182
头发毛糙的处理办法·····	183
游泳后头发变干燥的补救方法·····	183
如何吹风才能将伤害降到最低·····	184
泰国美女养发护发诀窍·····	184
按摩可以改善发质·····	185
如何正确洗护头发呢·····	185
头皮总是发痒怎么办·····	185
头发总是变油，怎么办·····	185
夏季头发皮肤太油，怎么处理·····	186

要想养发护发，需要在饮食上注意什么呢·····	186
第四节 养生保健问题全攻略·····	187
豆浆是恩物，吃不好就成敌人·····	187
肠胃不好的应对之策·····	187
《本草纲目》告诉你：不上火找乌梅汤·····	188
从眉毛看身体健康情况·····	188
人体有病，可以上下左右相互治疗·····	189
汤水最美容·····	189
经常头痛怎么办·····	190
大蒜是保护肝脏的上佳选择·····	191
口腔溃疡没完没了，怎么办·····	192
扶正祛邪的茯苓·····	192
怀孕后皮肤爱出油的解决方法·····	193
怀孕后皮肤变黑该怎么办·····	193
哺乳期能不能吃盐·····	194
怀孕后水肿的控制方法·····	194
产后一定要吃鸡蛋吗·····	194
孕期做美容可以吗·····	195
剖宫产的注意事项·····	195
妊娠纹的预防·····	195
人参虽好勿滥服·····	196
白带过多的食疗方·····	196
经期不宜做美容·····	197
经前乳房胀痛怎么办·····	197
如何进行口腔日常护理·····	197
人体一天需要补充多少水分·····	198
晚上总是失眠，应该怎么办·····	198
在办公室里坐一天，感觉浑身僵硬，怎么办·····	198
月经期前需要注意哪些问题·····	199
怀孕期间，在饮食上面要注意哪些问题·····	199
第五节 美容化妆问题全攻略·····	201
肌肤类型检测二法·····	201
皮肤干燥，做面膜前先润肤·····	201
去角质要因人而异·····	202
脸上起面疱的处理·····	202
让护肤品功效提升的小窍门·····	202
唇膏选择小窍门·····	203
脂肪粒的应对之策·····	203

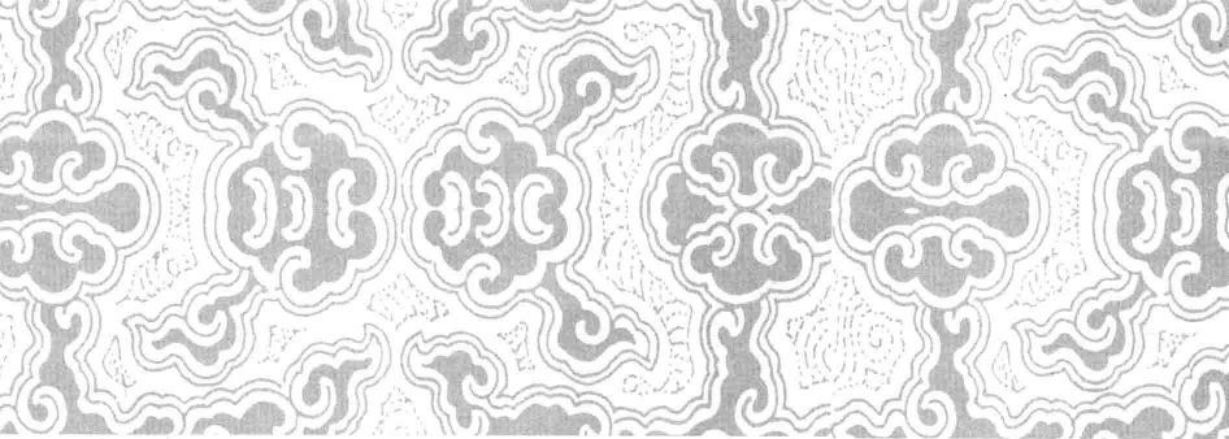
面膜使用四注意	204
特殊人群，用眼霜要趁早	204
成人可以用婴儿护肤品吗	205
脸色暗淡的补救	205
面膜后的清洁、护理工作要跟上	205
护肤品涂抹顺序有讲究	206
面霜不等于眼霜，切莫混用	206
第六节 养颜必知小知识	207
小测试：你属于何种肌肤类型	207
完美肌肤的5个标准	208
日常行为与容颜问题	209
日本著名美容师——佐伯千津的养颜按摩六式	210
第七节 美容餐饮大盘点	212
枸杞翡翠豆腐	212
番茄柠檬汁	213
茶香银耳羹	213
黄精煮肘子	213
黄瓜玫瑰饮	214
养颜茶	214
银耳樱桃粥	215
白果奶饮	215
苦瓜炖文蛤	215
玉兰猪肤羹	216
莲子增白糕	216
增白饮	216

第七章 《本草纲目》精粹

葳蕤	218
菊	219
王不留行	221
葶苈	223
麻黄	224
女菀	227
麦门冬	228
败酱	230
大蓟、小蓟	231

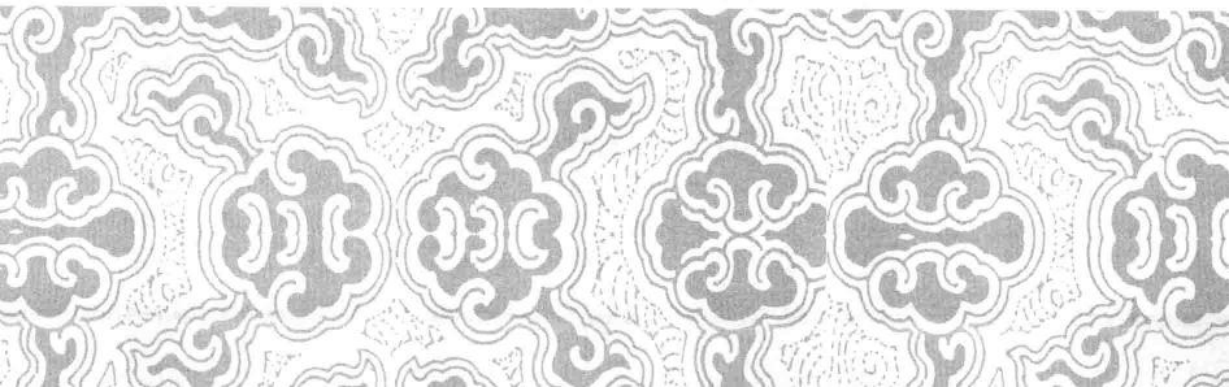
续断	233
高良姜	234
豆蔻	236
莎草、香附子	238
薄荷	241
蛇床	242
芍药	243
山慈菇	246
水仙	247
藿香	247
茅香	249
艾	250
蠹实	253
蒺藜	255
泽泻	256
甘蕉	258
何首乌	260
茜草	263
蓬莪术	264
水苏	265
凤仙	267
半夏	269
月季花	271
天门冬	272
牵牛子	274
瓜蒌	275
昨夜何草	276
大麦	277
大豆	278
生姜	279
芫菁	281
繁缕	283
冬瓜	284
白冬瓜	284
南瓜	286
胡瓜	286
丝瓜	287
芸薹	289
茄	291
芋	293

苋	295
苜蓿	296
翘摇	297
李	298
梅	300
桃	301
木瓜	304
樱桃	305
银杏	306
胡桃	307
荔枝	310
芡实	311
榧实	312
莲藕	313
藕	314
木兰	315
丁香	316
薰陆香	317
柏	318
松	320
梓	322
桐	323
合欢	324
柳	325
槐	327
白杨	330
桑	331
梔子	334
金樱子	336
冬青	337
茯苓	338
蜜蜂	339
蜂蜜	340
牡蛎	341
真珠	343
猪	344
牛	351
羊	358



第一章

本草护肤秘籍



第一节

从《本草纲目》寻找女性养颜方

❁ 《本草纲目》是药典，更是美容宝典

《本草纲目》被誉为“东方药物巨典”，它是明代医药学家李时珍倾尽毕生精力，亲历实践，广收博采 30 余年的结晶。关于《本草纲目》这部书名的由来还有一段有趣的插曲。完成了《本草纲目》，李时珍却一直想不到合适的书名。有一天，李时珍出诊归来，习惯地坐在桌前。当他一眼看到昨天读过的《通鉴纲目》还摆放在案头时，突然心中一动，立即提笔写下“本草纲目”四个苍劲有力的大字。他端详着，兴奋地自言自语道：“对，就叫《本草纲目》吧！”

《本草纲目》集 16 世纪以前中国本草学之大成，共有 52 卷，约 190 万字。《本草纲目》除了记载了大量的抗老延年医论、方药、强身疗疾之法，如食疗、粥疗、酒疗等，还收录了谷物 73 种，菜 105 种，果品 127 种。所载 444 种动物中，很多可供食用，并把谷食、肉类、鱼类均列为本草，多达百余种。

关于《本草纲目》，有人说它是药物学著作，有人说它是博物学著作。不同的人对《本草纲目》有不同的看法，在医生看来，《本草纲目》是一部药典，在生物学家眼中，《本草纲目》是一部植物百科全书，而在美容师的眼中，《本草纲目》则是一部女性美容养颜的宝典。

《本草纲目》是一本不可多得的女性养颜宝典，辑录了很多美容保养方法，这里就为大家采撷一二：“面黑令白”，则可以取“冬瓜一个，竹刀去皮切片，酒一升半，水一升，煮烂滤去滓，熬成膏，瓶收，每夜涂之”。想要祛除“面上雀斑”，就可以用“白茯苓末，蜜和，夜夜（敷）之，二七自