



三代人的中医养生养颜智慧 送给女性的健康美丽良方



针对女性养生养颜特点

详解女性养生养颜的核心与重点

三代女中医口口相传的养生养颜私房方

首次公开，倾囊相授

帮助女性拥有花一样的容颜与花一样的人生



美丽靠自己

三代中医世家的 养生驻颜方

谢春玲 编著

化学工业出版社

美丽靠自己

三代中医世家的

养生驻颜方

谢春玲 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书由三代中医世家的美女中医师亲自执笔，以调心情、理饮食、安睡眠、补养气血和脏腑为纲，将家传的“以内养外”的养生养颜秘籍娓娓道来。书中介绍的方法一看就懂，简单易做，效果可靠。适合爱美的女性参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

美丽靠自己——三代中医世家的养生驻颜方 / 谢春玲编著. —北京：化学工业出版社，2012.8
ISBN 978-7-122-14593-2

I. ①美… II. ①谢… III. ①养生(中医) ②美容—中医学 IV. ①R212 ②R275

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第131610号

责任编辑：贾维娜 肖志明
责任校对：吴 静

装帧设计：尹琳琳

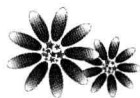
出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数201千字
2012年11月北京第1版第1次印刷

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

前 言



在我的家乡，我的姥姥、妈妈、姨妈、表姐妹，个个都被人夸赞“漂亮”，当然五官也许不是最美的，但是形象、气质、皮肤、谈吐等绝对是没得说的。尤其是姥姥，八十多岁了，虽然一头花发，但是皮肤好得不得了。很多人见到我们一家三代的美女们，都会询问有什么养颜秘方。用姥姥的话来说，“要会养”。

姥姥常说，女人生得再美，也有花落凋零的时候，女人就算生得不美，也可以有变美的时候，因为通过“养”能让衰老来得晚些，当然通过养也能更健康、更漂亮。

怎么养？心（情绪）养、食养、睡养，并且有针对性养气血、肝肾、脾胃等，都是很有益于女人的养生方式。

在本书中，我们将“家族式”的上百个养生方式，通过一家三代中医临床所学，将“养好女人”的各种中医养生方法分类列举。女性朋友可以根据自己的情况从中选择适合自己的方法，搭配使用，并且用心、坚持，一定会收到满意的效果。

本书由我自己执笔写作，当然也结合了姥姥、妈妈、姨妈以及诸多中医专家的指导，希望本书中的美容养颜方法和智慧能为女性朋友带去健康美丽。如真能如此，便实现了一家三代的美丽夙愿！欢迎大家阅读，交流，批评，指正！

谢春玲
2012年秋

目 录



第1章 吃得好命就好，美容大药从食物中找

民以食为天，这个道理人人都懂得，可是真正会用食物来养生保健的人可真不多。姥姥是一位很善于用美食来养生的专家。她经常告诉周围的朋友：“吃得好，命就好，健康美丽从食物中找。”也正是由于这种观念的遵从，姥姥将饮食作为家人和她自己保健、美丽的重点，所以家人的健康和年轻漂亮，也多得益于姥姥的指导。感兴趣的女性朋友不妨也好好学学，从食物中寻找美丽的大药，吃好，命就好。

早上会吃的女人最美丽，晚上好吃的女人“豆腐渣”/002

水果、蔬菜、粮食、肉类的比例为2：3：3：2/004

一天8杯水是必需的/007

常喝豆浆，女人会美得有东方神韵/010

适量喝点红酒，对女人瘦身美容防衰都有益/013

自己做些“美容糟”让你美味和美貌兼得/017

任何时候都尽量吃自然完整的食物/020

烧、烤、煎、炸、腌、剩的食物越远离越美丽/022

姥姥最喜欢的一种饮食方式——蘸水/026

不提倡节食和暴食，不想吃饭时不勉强吃/029

第2章 能吃能睡，这样的女人有福气

生活中我们也总听人说：“能吃能睡，是福气。”“睡还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”等，这是老祖宗们的经验之谈。所以要想健康漂亮，女人不要忽视了睡眠的作用。现在社会压力大，娱乐项目多，网络的应用更是让很多人没有了规律的睡眠习惯，女人的健康和美丽都被不良睡眠“谋害”了——脸蛋暗沉了，色斑出来了，痘痘出来了，眼袋出来了，人不光鲜了，神经衰弱了，肥胖或消瘦也不约而至了。总之，为了拯救女人的健康美丽，对于那些睡不着的女性朋友，本章奉上助眠妙招，帮你吃好睡好，睡出健康美丽。

过了10点就睡觉，最好 / 032

“酸枣仁安神茶”比牛奶强10倍的助眠茶 / 035

“睡前静养功”横扫一切“不眠杀手” / 037

半夜醒，用“暗示法”让自己迅速安眠 / 039

“睡前松紧法”让你轻轻松松即安眠 / 041

睡前、醒后“三联按摩法”，让你美丽唾手可得 / 043

第3章 气是女人的命根子，补气才能让女人更美丽

“人之生，气之聚，人之灭，气之散，”从一般意义来说，气是指构成人体，维持人体生命活动的基本物质，也就是指生命机体本身，指生命机体所表现出来的生命力、活力，亦即正常的生理活动。而对于女人来说，气更是她们健康美丽的命根子。一旦“气”出了问题，女人的健康和美丽就无从谈起，所以女人要注意气的养护，不伤气，注意补气、益气。本章就从气的角度告诉女性朋友们如何养好气。

气虚体质的美女要学会吃人参 / 047

山药补气效果佳，多吃皮肤更丰腴 / 050

党参、黄芪入汤补气、益气效果好，常吃更红润 / 052

一月一只鸡，保证气不虚 / 055

“五行补气糊”补好五脏六腑之气，女人更美丽 / 058

艾灸“补气穴”，胜吃老母鸡 / 060

第4章 血是女人的美丽之源，补血是女人一生的必修课

血是女人的美丽之源，任何一个缺血的女人都不会散发出美丽的红润之美。并且女人这一生要经历月经、分娩等特殊的生理阶段，所以女人易缺血。即使健康的女人也要注意把补血列为日常的保健，所以本章就是教女性朋友们如何用最有效的补血食材和方法来补益女人的血液，为打造女人的红润美丽而提供指导。

以形补形，动物血是补血佳品 / 064

红糖补血活血，是廉价的补血药 / 067

阿胶很名贵，女用补血添富贵 / 069

黑木耳，常吃美味补血很享受 / 072

猪肝也是补血佳品，常吃错不了 / 074

“黑米粥”是御用补血粥，加点料补血效果棒 / 076

第5章 女人以肝为先天，养好肝人生就无虞

叶天士在《临证指南医案》中提出“女子以肝为先天”，这也反映了肝与女子生理特性的密切关联。妇人以血为本，经水为血所化，肝为藏血之脏，司血海，主疏泄，具有储藏血液和调节血流的作用。肝脉所过之处，与冲任有密切关系，妇科疾病多为冲任损伤，而冲任损伤与肝的病变互为因果。临床常见病症如月经不调，崩漏，带下，滑胎，不孕等，都和肝及冲任损伤密切相关。所以女人养生要注意养肝，只有养好了肝，女人这辈子健康才无虞。

不生气就是对肝最好的呵护 / 079

不乱吃药就是对肝最好的回报 / 082

多吃青以养肝 / 085

敲肝经、胆经，女人会变得更清新可人 / 087

“养肝茶”养肝排毒一身轻松 / 089

泡脚养肝，去除油头垢面 / 091

肝开窍于目，“甘味菊花茶”养肝美目 / 093

“嘘”字功养肝法，女人学会了会幸福一生 / 095

背部肝俞穴、胆俞穴，常揉肝舒容貌美 / 097

第6章 脾胃好才能吃得好，养好脾胃健康美丽不发愁

民以食为天，女人的美也是吃出来的。食物的营养滋养五脏六腑之气和细胞的生长代谢，所以吃好喝好才能更健康美丽。不过如果女人若是脾胃不好，那么吃不下，喝不下，或者吃了喝了不能消化吸收，营养不能很好的为身体所吸收，健康和美丽也就很难养成。所以养好脾胃，才能保证健康美丽。

粥是女人的第一补物 / 099

“春砂仁蜜”是醒脾健胃的良药，家中可常备 / 102

会吃红枣脾胃就好 / 104

茯苓，健脾、安神、美容多效合一 / 107

“冬吃萝卜，夏吃姜”，健脾养胃的名方 / 110

早上9时推脾经、胃经，天天好福气 / 113

“中脘穴”，健脾养胃瘦身全靠它当家 / 116

第7章 肾好的女人底子好，护肾让女人更娇艳

肾是女人健康与美丽的发动机，女人的年龄就在自己的腰部两侧。肾为五脏之母，肾虚为百病之源，而且肾虚没有年龄界限。任何一个成长阶段，女人的肾虚了，就会出问题。比如青春期肾虚会使初潮延迟、月经稀少；成年期肾虚则会导致不孕不育、性欲淡漠，甚至提前绝经；更年期肾虚容易发生骨质疏松、心脏病变等……所以养好肾，是女人的美丽之本，只有肾健康了，才能气血两旺，女人才能拥有花一样的美丽人生。

“加味黑芝麻糊”是美女每天都应吃的补肾养颜小点 / 118

枸杞是肾之果，变着花样儿吃效果好 / 121

肾虚无须四处寻偏方，美味家常菜很补益 / 123

“搓腰”是女人最简单的护肾大法 / 125

温灸“命门”养好女人的肾，美丽无敌 / 127

第8章 冷美人不美丽，温暖女人让美人更美

俗话说“十女九寒”，女人似乎天生比男人怕冷。这多是生理上的特点，当然，也是女人后天保养不足导致的。女人的很多疾病跟体寒有关，比如肚腹冷痛、脾湿肥胖、顽固斑痘、中气不足，以及各种妇科病、阴寒杂病等。寒气对女性来说不亚于瘟疫，稍不小心就给了寒气可乘之机，变成了病秧子。所以女人一定要保暖，“冷美人”不美丽，温暖才能让女人更美丽。

羊肉温补效果棒，常喝羊汤人漂亮 / 130

人冷腿先凉，护好双腿不怕冷 / 133

一年四季脚上都应该穿双袜子 / 135

夏天宁肯出汗，也别得空调病 / 138

三九补一冬，来年无病痛 / 140

姥姥教的“暖身贴”，学会了身体会如沐阳光 / 142

第9章 一切不美都源于外邪，驱逐外邪轻松变美

一切疾病的产生都源于内因外邪的“勾结”而致人体生病。外邪常有风、燥、寒、暑、湿等。中医有句话说：“正气存内，邪不可干”，所以只要我们能保护体内的正气不虚，保证人体阴阳平衡，气血通畅，外邪就没有办法克制人体，人就不易生病。所以祛邪扶内，从环境、饮食、经络、运动等多方面进行调整，就能避免外邪侵袭而使人生病。当诸邪去无踪时，女人的美丽也就唾手可得了。

风口要避免，有问题可找“防风通圣丸” / 145

“黑豆狗肉汤”除去寒邪，做明媚的美人 / 147

冬瓜薏米汤除去湿热，健脾治痘痘 / 149

莲藕清血毒，还美人如莲般的肌肤 / 151

绿豆清热解暑，清凉做“夏花” / 153

肥胖都是脂毒，“荷叶决明茶”消脂除毒身材棒 / 156

“百合银耳秋梨羹”滋阴润燥，润白肌肤 / 158

一呼一吸，床上呼吸法安抚内脏全排毒 / 161

第10章 有妇科病的女人难漂亮，防治妇科病美无忧

女人有了妇科病就如花秧上生了虫，如果不及时祛除，想要开花结果，想要开出娇艳动人的花朵是很难的，所以每一个女人都应该防治妇科病的袭扰。日常生活中注意预防引发妇科病的诸多事件和细节，有了妇科病及时治疗，修补好女人的“私密花园”，这样才能保证女人的健康和美丽，并且“花”开不易败。

带下病让女人难美，调整带、督、任三脉止带养美人 / 164

月经不调病因多，“益母草膏”可帮忙 / 167

痛经要重养生，辨证选膳好防治 / 170

闭经重在活血通经，几种药膳起奇效 / 172

乳房疾病重在散结化瘀，“木芪猪蹄汤”有帮助 / 175

第11章 女人养内还得调外，外用美丽小技成就女人的大美

女人的美来自内在，所以我们要注意保养气血，养好五脏六腑，平衡阴阳，祛除内外诸邪……前面10章都是告诉女性朋友们如何养好内在以保证我们的健康和美丽。而在本章，我们就实际介绍一些有关保养女人外在美的实用方法。从美白，润肤，防老抗衰，乌发养发等等方面去介绍一些外面实用的美丽方法，以保证女性朋友在学完本书后，能够内外兼修，美得不可方物。

茯苓粉配珍珠粉，可以解除一切瑕疵的面膜 / 179

猪胰膏，常涂脸抗皱变细嫩 / 182

绿豆外用，清热解毒祛痘痘 / 185

“三白膏”洗面敷面，治脸黑 / 188

“云母除斑膏”是很简单有效的祛斑霜 / 190

“颠倒散”祛除粉刺、酒渣鼻，还原美女的俏脸 / 192

桑白皮煮水洗头，除屑止痒，生发乌发 / 194

“黑豆膏”主治白发，黄发，常用打造乌黑秀发 / 196

第1章

吃得好命就好，美容大药从食物中找

民以食为天，这个道理人人都懂得，可是真正会用食物来养生保健的人可真不多。姥姥是一位很善于用美食来养生的专家。她经常告诉周围的朋友：“吃得好，命就好，健康美丽从食物中找。”也正是由于这种观念的遵从，姥姥将饮食作为家人和她自己保健、美丽的重点，所以家人的健康和年轻漂亮，也多得益于姥姥的指导。感兴趣的女性朋友不妨也好好学学，从食物中寻找美丽的大药，吃好，命就好。



早上会吃的女人最美丽，晚上好吃的女人“豆腐渣”

姥姥说，“会吃早饭的女人都美，晚上吃得多的女人都老得快，所以要想美丽健康，就得早餐吃得像国王，中午吃得像百姓，晚餐吃得像乞丐”。

精致的女人都是会吃的女人。很多时候女人堆里，往往那个最漂亮、最健康的女人，也是最讲究吃的女人。闲聊间，她会告诉朋友们：“晚上少吃些减肥，早上喝杯五谷豆浆皮肤好……”或许在很多女性朋友的眼里，听着这美女的“教诲”，表面附和，心里却是不屑一顾的吧！但是要想健康美丽，女人还真得从一日三餐开始，吃好喝好才能更年轻漂亮。

姥姥提醒大家：早餐是营养供给中非常重要的一环，营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素。具体操作时应该包括谷类、蛋奶豆类和蔬菜水果类三大必需品。姥姥在为自己和家人配餐时，早餐的搭配就很符合这一标准。

晚餐，姥姥一般注意多素，多汤水，易消化，这也是很科学的。因为晚上活动量不多，人要睡眠，肥甘厚味的食物吃得太多会影响消化和睡眠，增加肠胃负担，尤其是导致体内毒素积聚过多，影响身体健康和容貌，当然肥胖也跟晚餐吃得太多有很大的关系。

所以如果你有不良饮食习惯，就一定要改。姥姥常说，早上会吃的女人最美丽，晚上好吃的女人易成“豆腐渣”。下面我们也来学学姥姥是如何做好一日三餐的搭配和安排的。

营养早餐打造最美“女人花”

最好的早餐应该做到以下几点。

1. 早餐要吃，最好在7～9点吃。此时胃经当令，所以此时吃饭很重要，增补脾胃之气，会使早餐如“春雨贵如油”一样珍贵。并且爱美的

女性朋友，可以在早餐时饱腹一顿，还不会发胖，因为胃动力足，消化能力强，不易积聚脂肪。

2. 早餐的搭配一定要科学。早餐要以温润的谷类食物为主，比如五谷豆浆，五谷粥，再加上相应的牛奶、鸡蛋、面包，包子及其他各种面点，再来一盘新鲜的蔬菜炒肉，一份水果，就是最完美的早餐。

不过需要提醒的是，晨起一杯水很重要，在漱完口后、进餐前先喝一杯温开水，这样可以补充一个晚上消耗的水分。

总之早餐一定要吃，并且要吃饱，在一日三餐中的热量比应该达到30%，所以女性朋友要把握好。

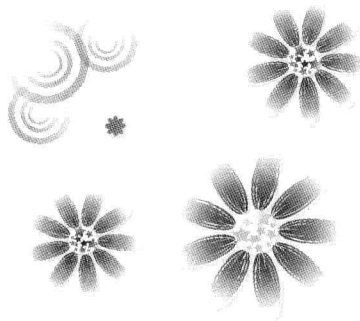
健康晚餐打造精致女人

最好的晚餐应该做到以下几点。

1. 晚餐要早吃，傍晚6点左右进晚餐比较合适。吃得过晚，睡觉时身体还在努力地消化食物，会影响睡眠。

2. 晚餐不要吃太多、吃得过丰盛。晚餐大鱼大肉要避免，一是易引起肥胖，二是易诱发尿路结石，肠胃病等。所以晚餐一定要偏素，以碳水化合物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

关于一日三餐的饮食安排，姥姥有一套很精辟的建议：“我们的一日三餐应该这样设计——早餐像国王，中餐像百姓，晚餐像乞丐。”这是因为，上午半天活动消耗大，肠胃吸收能力强，下午还要进行忙碌的工作，所以早餐、午餐要尽可能丰盛一些，而晚餐保证身体所需就可以了。





水果、蔬菜、粮食、肉类的比例为 2 : 3 : 3 : 2

姥姥说：“不会吃的人只能‘吃饱’，会吃的人才能‘吃好’。要想健康，就必须学习科学的饮食搭配，这是我们想要健康美丽必须遵守的饮食黄金圭臬。”

生活中，大多数人的饮食，多是以自己的喜好和生活条件来安排自己的饮食。比如有的人爱吃肥甘厚味的食物，天天大鱼大肉；有的人则为了减肥，天天以蔬菜水果为主；还有的人爱吃面食，不爱吃米，相反爱吃米的不爱吃面，等等。总之，关注一日三餐的饮食配比问题的人很少，其实这个问题是需要重视的。

姥姥自幼学医，从小就开始有意识地注意自己的饮食。不管她的人生经历中，条件有多么艰苦，她也尽量做到均衡。当然日子过好了，她也更要求自己的家人避免过食肥甘厚味的食物。一日三餐，蔬菜，水果，粮食，肉类等等都搭配得很好，所以家人都很健康。

姥姥有一个法则，那就是水果、蔬菜、粮食、肉类的比例是2 : 3 : 3 : 2。这可能跟一些书上的饮食法则不太相同，但是姥姥的搭配的确让家人吃出了健康，并且这一方法，还在周围的亲友或患者中推广。

❀ 2份水果满足诸多维生素的需求，让女人更美丽 ❀

水果含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E，叶酸和微量元素钾、镁及食物纤维等营养成分，而热量却很低。水果可以给我们的生存注入生命的养料和活力，还能促进身体的新陈代谢，防治疾病，增强免疫力。所以日常饮食离不开水果。但是水果虽好，不能多吃，因为人的生存还需要碳水化合物及脂肪等营养成分，中国有句古话叫：“五谷为养，五果

为助，五畜为益，五菜为充。”从这句话来讲，五果指的是所有的水果，只能充当补助营养的成分，不能作为食物的主体，所以不宜多吃。并且五果的营养成分有些也可以从蔬菜中获得，所以分配2份是很有益的。一天摄入250克的水果安排在上午或下午，餐前后1~2小时食用是很好的。

3份蔬菜满足纤维素和维生素及多种营养需求， 让女人更苗条健康

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人体所必需的多种纤维素，维生素和矿物质，并且蔬菜不像水果那样，有太多的禁忌。因为不少蔬菜含有粮食的成分，即能提供碳水化合物的营养成分，所以蔬菜和粮食类的食物应该并列安排在日常的饮食中。一天三顿饭，每顿都需要至少500克的蔬菜，大家可以自由安排。

3份粮食满足我们的生存需要，让女人更有“精力”

如果人不吃粮食，那么是无法生存的，所以粮食类的食物，如五谷杂粮都是人们日常饮食的主体。一天三顿饭，一顿一份，每顿100~250克，就可以很好的维持人的日常生活所需。因为“五谷为养”，这说明五谷杂粮不能少，它是人生存的根本，不要以任何理由拒绝粮食的摄入，尤其是那些爱美要减肥的女性朋友，不吃粮食对身体和生命伤害很大。如果怕胖，可以在晚上少进食些粮食类的食物，比如进食50~100克粮食类食物即可。

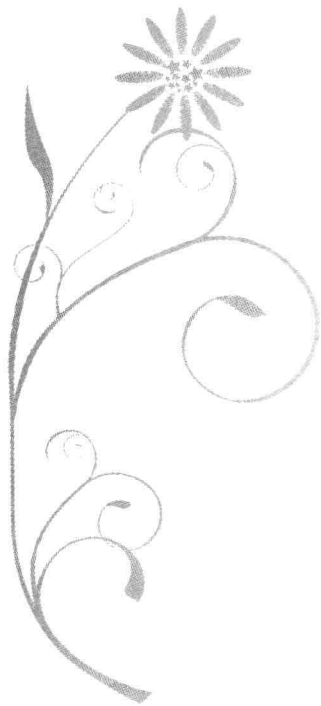
2份肉食，让女人更水润，防衰老

肉食含的脂肪、蛋白质，微量元素，以及胶原蛋白等多种营养成分对女人的防止衰老和满足日常的营养需求是很重要的。但是为健康着想，肉食的食用不宜过多，一日三餐，肉食只占一天总食量的1份或2份即



可，即100～250克。适量食用肉食可以增强女性的皮肤弹性，紧致肌肤，但是过食肉食又会使脂肪和胆固醇等摄入过量，增加人体负担，导致肥胖等多种富贵病，所以适量吃肉是应该的，完全素食者不健康，过量也不好。

我们都知道，穿衣讲求搭配，饮食也是一样，单纯只吃一种食材肯定是不行的。即使天天吃人参，也会因营养不全面而生病，这是因为人体需要的营养是多方面的。从人类的进化历史来看，必须有众多来源的食物才能满足营养均衡的需要。因此在我们日常的饮食中应该注意不同食物的搭配，以保证营养的全面摄取。





一天8杯水是必需的

姥姥提倡一天8杯水，因为这是她多年来从实践中得到的经验。早晨一杯，临睡前一杯，其他时候可以2~3小时一杯，每天在1600毫升左右，这样平衡地补足水分，对健康和美丽都有益。

水是人体的重要组成部分，也是人体维持生命的重要营养物质。人体的生命活动离不开水，人不吃饭还能活，但是不喝水就不能活。无论是传统医学还是现代医学，都提倡科学饮水，没有水就没有生命的存在。所以一定要注意饮水。

自从我记事起，就听见姥姥不停地劝家里人喝水。尤其是早上起床后，姥姥更是烧好白开水，放温，家人每人起床喝一杯。平常姥姥喝水时，也不时提醒周围的人注意喝点水。

姥姥的提议是每天8杯水。早上起床后一杯，一定要喝；上午9~10点喝一杯；10~11点再喝一杯；午饭后1小时喝杯淡茶水；15~16点再喝一杯；17~18点再喝一杯；晚饭后1小时喝一杯；临睡前再喝一杯。

为什么要这样安排，姥姥自有她自己的见解。

早上起床后一杯水，补水排毒一举多得

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”显然，清晨的第一杯水非常重要。人休息了一晚上，身体正处于缺水状态，这时喝一杯水能很快被肠胃所吸收，可以滋润肠胃，使消化液得到足够的分泌，刺激肠蠕动，有利于定时排便、排毒。另外，凉开水进入血液，为血液稀释，血管扩张，加快血液循环，有利于血液的正常循环，帮助排出体内的“垃圾”。

需要提醒的是，清晨起床喝水最好选择新鲜的凉白开，小口小口地喝，在饭前30分钟最好，不要过快过多饮水，否则会引起血压降低，产生头痛、恶心、呕吐等症状。200毫升为佳。