

本草一味

本草护佑全家人丛书

增颜值

余瀛鳌 陈思燕 编著

药中自有颜如玉

人面桃花相映红



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味增颜值 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-6983-4

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①本草—普及读物

IV. ①R281-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 093207 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-6983-4

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



前言

中医学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，深受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

高颜值源于真健康2

美丽源自健康2

养好五脏增颜值3

影响颜值的六大因素4

皱纹4

痤疮4

色斑5

眼袋、黑眼圈5

气色差6

枯发、白发、脱发7

四季养颜不同法8

春8

夏8

秋9

冬9

美容药材怎么用10

怎样选择药材10

美容药膳怎么吃11

如何搭配食物12

外用洗敷法14



补气养血药

白术16

[茶饮] 三白美容饮18

[主食] 白术南瓜粥19

[汤羹] 白术仔鸡汤20

[外用] 白术美肤水21

当归22

[主食] 归枣粥24

[汤羹] 当归羊肉汤25

[汤羹] 当归枸杞甲鱼汤26

[汤羹] 归芪鸡肉汤28

[外用] 当归醪糟面膜30

[外用] 当归白芷膏31

阿胶32

[主食] 阿胶粥34

[膏方] 胡桃阿胶膏35

大枣36

[茶饮] 大枣花生饮38

[茶饮] 玫瑰枸杞大枣茶39

[茶饮] 容颜不老方40

[点心] 蜜汁糯米枣42

[主食] 大枣洋参粥44

[外用] 枣泥面膜45

龙眼肉46

[茶饮] 龙眼大枣茶48

[茶饮] 玉灵膏茶49

[主食] 美容八宝粥50

[主食] 龙眼鸡肉粥52

[汤羹] 龙眼莲藕汤53

山药54

[主食] 五白粥56

[菜肴] 杞枣拌山药58

[汤羹] 山药排骨汤59

[汤羹] 山药鲤鱼汤60

[外用] 山药蜂蜜面膜62

消斑美容药

甜杏仁64

- [茶饮] 杏仁薏仁饮66
- [汤羹] 杏仁银耳木瓜汤67
- [汤羹] 杏仁茶68
- [点心] 杏仁豆腐70
- [外用] 杏仁蜜奶方72
- [外用] 太真红玉膏73

白果74

- [茶饮] 白果薏仁饮76
- [主食] 白果小米粥77
- [汤羹] 白果猪肚汤78
- [外用] 白果消斑膏79

玫瑰花80

- [茶饮] 活血三花饮82
- [茶饮] 玫瑰花茶84
- [主食] 玫瑰粥85
- [汤羹] 玫瑰豆腐羹86
- [膏方] 玫瑰秋梨膏87
- [点心] 玫瑰糕88

桃花90

- [茶饮] 桃花茶92
- [泡酒] 桃花酒93
- [主食] 桃花粥94
- [丸散] 悦泽面容方95
- [外用] 桃花面膜96

除疹增白药

白芷98

- [茶饮] 白芷甘草饮100
- [主食] 白芷杏仁粥101
- [外用] 七白膏102
- [外用] 银玉面膜104
- [外用] 白芷珍珠面膜105

玉竹.....106

[汤羹]玉竹兔肉汤.....108

[汤羹]玉竹百合银耳汤.....110

绿豆.....112

[茶饮]绿豆汤.....114

[茶饮]三色豆浆.....115

[茶饮]绿豆苡仁饮.....116

[主食]绿豆百合粥.....117

[汤羹]绿豆莲藕汤.....118

[外用]玉肌散.....119

百合.....120

[菜肴]西芹百合.....122

[主食]百合苡仁枣粥.....123

[汤羹]百合莲子汤.....124

[外用]百合美容液.....125

薄荷.....126

[茶饮]薄荷柠檬茶.....128

[主食]薄荷茉莉粥.....129

[外用]双荷菊花洗颜粉.....130



芦荟.....132

[菜肴]芦荟拌海带.....134

[茶饮]芦荟蜂蜜茶.....136

[茶饮]芦荟西瓜饮.....137

[茶饮]芦荟酸奶.....138

[外用]芦荟修护水.....139

金银花.....140

[茶饮]金银花茶.....142

[茶饮]金银花蒲公英茶.....143

[茶饮]双花解毒茶.....144

野菊花.....146

[茶饮]野菊蜂蜜茶.....148

[茶饮]野菊银花茶.....149

[外用]野菊祛痘冰.....150



除湿消肿药

薏苡仁152

- [主食] 苡仁山药粥154
- [主食] 薏苡仁粥155
- [主食] 苡仁海带粥156
- [汤羹] 苋菜苡仁汤157
- [汤羹] 苡仁冬瓜鸭肉汤158
- [外用] 苡仁荷叶面膜160

茯苓162

- [茶饮] 茯苓蜂蜜饮164
- [主食] 白茯苓粥165
- [主食] 茯苓饼166
- [外用] 茯苓酸奶面膜168
- [外用] 三白面膜169

赤小豆170

- [主食] 赤豆茯苓粥172
- [主食] 赤豆糙米饭173
- [汤羹] 赤豆鲤鱼汤174
- [外用] 夏红粉176



乌发润肤药

黑大豆178

- [茶饮] 黑豆牛奶180
- [主食] 黑豆粥181
- [汤羹] 黑豆桑椹羹182
- [外用] 黑豆乌发膏183

黑芝麻184

- [主食] 黑芝麻汤圆186
- [汤羹] 腰果黑芝麻糊187
- [膏方] 芝麻桑椹膏188
- [丸散] 扶桑驻颜丸189

核桃仁190

- [主食] 核桃牛奶粥192
- [泡酒] 红颜酒193
- [菜肴] 核桃仁炖肉194

何首乌196

- [主食] 仙人粥198
- [丸散] 乌麻丸199

开篇



药中自有颜如玉
人面桃花相映红



高颜值源于真健康

美丽源自健康

颜值高真是让人羡慕，那么，不整容、不浓妆艳抹，怎样做才能让你素颜也“颜值爆表”呢？

其实，高颜值并非全部来自遗传，正所谓“三分天生，七分养成”。天生是我们无法控制的，因此后天的七分养就非常关键了。

仔细观察一下就会发现，面容姣好者往往都是身体健康的人，因为面容是内在健康的反映，也就是说，美丽源自健康。当一个人气血津液充足，运行通畅，五脏安和，就会表现出精力充沛、双目有神、肌肉饱满、皮肤润泽、血气充盈、毛发浓密，美丽自然由内而发。反之，如果气血不足、津液干枯、五脏不调，首先会在皮肤、毛发、眼睛、唇、舌等各方面出现状况，颜值也会大大降低。

由此可见，后天的“养颜值”，就是要“养健康”。





养好五脏增颜值

补肾

肾是“先天之本”，生命之源。当肾气不足时，人易未老先衰，出现皱纹多、黑眼圈、眼袋、色斑、面色暗淡、水肿、头发枯黄、白发早生及脱发等问题。补肾是对抗容颜衰老的第一步。

健脾

脾为“后天之本”，如果脾气不足，容易面色苍白萎黄、皮肤及肌肉松弛下垂，或出现虚胖水肿等问题，影响颜值。因此，健脾是养颜的关键。

养肝

肝藏血，主疏泄，开窍于目。肝血不足易导致皮肤干枯、面色暗黑无光、眼睛干涩，肝气不畅则面色铁青，或出现痤疮、黄褐斑等皮肤问题。“肝好才漂亮”是有道理的。

润肺

肺主皮毛。肺气不足或肺燥，易出现皮肤干燥无光、面色苍白憔悴、头发枯槁、面部及眼睑浮肿等问题。肺喜润，最忌燥，所以，要想有水润光泽的皮肤，润肺是捷径。

调心

心主血脉，其华在面。若心气不足或心血瘀阻，会出现面色苍白或面黄无光、精神萎靡等状况，心情不佳更会让人愁容满面，美从何来？因此，调养心神也不可忽视。

影响颜值的六大因素

皱纹

人到中年之后，肾气逐渐衰弱，气血多不足，如果饮食营养也不充足的话，就会出现皮肤干燥、不润泽、粗糙萎黄，继而皱纹增多，皮肤也开始松弛下垂。

皱纹是老化的信号，也是颜值的杀手。所以，对于皱纹早生、增多的人，补益气血、增强营养是关键。在饮食上，应适当增加油脂、蛋白质和水分的摄入，并可添加一些益气、补血、健脾的药材，对防止皱纹增多非常有益。

痤疮

痤疮又叫粉刺、青春痘，是影响年轻人颜值的大敌。易生痤疮者多为热性体质、油性肌肤，容易上火，出现面部红肿疮疖，起伏不断，甚至化脓疼痛。这反映出体内的湿热邪毒较重，需要通过饮食调节来清热解毒、泻火消痤、通利肠道，从而改善易生痤疮的热性体质。在饮食中适当添加一些清热泻火、除湿通便的药材，对防治痤疮有很好的效果。



色斑

色斑是美容的大敌，它是由于人体内在原因（如气血瘀滞或不足、孕产引起的激素变化等）和外在原因（如日晒）相结合而产生的面部肌肤色素沉着。古人称面部色斑为黑子、黑斑等。这些色斑使人脸色晦暗且不均匀，严重影响颜值。最常见的色斑有以下几种。

黄褐斑（蝴蝶斑）：多在女性孕产后或中年后生成，多与肝血亏虚或肝气瘀滞有关。

老人斑（寿斑）：多见于老年人，多由肝肾亏虚引起。

雀斑：多见于青少年，先天因素较多，通过擦涂外用药可减轻一些。

晒斑：多因长时间日晒后引起，若不及时修护，容易长期留存，影响面容。

中医学认为，色斑的生成与肝气郁滞不畅关系较大，气滞则血瘀，所以，色斑也常称为瘀斑。保持心情愉快、肝气舒畅是防治色斑的内在要素。色斑往往比较顽固，一旦在皮肤上生成，就不容易消退。此时，可以用一些补益肝肾、活血化瘀的药材，除了加入药膳之外，外用法（包括洗、敷、擦、涂等）也有很多，内外结合才能见效。

眼袋、黑眼圈

眼睛周边的皮肤最薄，最细嫩，也是人体循环代谢状况最直接的反映，最常出现的问题是眼袋和黑眼圈，会让眼睛失去神采，显得特别没有精神。

当人体气虚或水液代谢失调时，水湿停滞在体内，难以及时排出，就会造成眼皮、眼周浮肿及眼袋明显等问题。

当气血不足或瘀滞时，血液循环不畅，眼周会出现一圈青黑，俗称“熊猫眼”“黑眼圈”。

避免劳累和熬夜有助于防治眼袋和黑眼圈，此外，饮食中适当添加一些活血化瘀、利水除湿的药物，对美化眼周肌肤也有一定的帮助。

气色差

皮肤除了天生的肤色深浅外，还有气色的区别。从皮肤可以看出一个人的健康状况，所以，皮肤又被称为“身体的镜子”。

东方人健康的面色，一般是红润而有光泽，其中，微泛黄色，表示血气充盈。无须一味地追求“白”，肤色深浅因人而异，光泽、明亮才是健康的标准。

面色常会因年龄、体质、遗传、职业、日晒程度等因素而不同。但一些面色的变化可能是某些疾病的前兆和表现，应注意观察，及时调养。

面色苍白而无光泽

面色过白、没有血色是气血虚弱、寒凝气滞、血液循环不佳或贫血的表现。面色苍白而虚浮多是气虚，伴有呼吸功能欠佳；面色苍白而枯槁多为血虚，有贫血的可能；如果面色苍白浮肿，则要小心慢性肾炎。此类人群需要益气、补血、活血，可多吃些补气血的食物，也可适当添加当归、黄芪、阿胶等药材煲汤，以增强补气血的效果。少量饮用药酒，也是活血养颜的良方。





枯发、白发、脱发

中医学认为，头发的生长与脱落、润泽与干枯，可以反映一个人的衰老程度及气血状况。

首先，头发的生长与脱落过程反映了肾中精气的盛衰。肾气旺盛的人，头发茂密，有光泽；而肾气不足的人，头发易脱落、干枯、变白。随着年龄的增长，人体的肾气日渐不足，头发也会逐渐失去青春的光彩。所以，养肾才能养发。

其次，发为血之余，头发还与人体的气血状况有密切关系。气血旺盛则头发浓密乌黑、亮泽顺滑；气血衰弱则头发失养、发白、干枯。中老年人由于体内气血不足，加上肾精亏虚，常出现白发、脱发的现象，也有一些年轻人，由于血热、血燥，出现少白头的现象。这些都可以通过食用一些乌发、润发、滋阴润燥的药食来调理，使头发保持年轻状态。

面色萎黄而无光泽

排除了肝胆疾病出现的黄疸外，面色萎黄有可能是营养不良、脾胃虚弱、消化功能差、排毒不畅的表现，使肌肤缺乏养分而失去光泽。此类人群应保证充足的营养供应，饮食以健脾胃为主，促进人体对营养的吸收；同时要避免操劳过度和不良情绪，全面调理，才能尽早摘掉“黄脸婆”的帽子。

肌肤发黑、暗沉而无光泽

肾脏有过滤功能，主要能调节人体水分代谢，如果出现问题，代谢产物淤积可致肤色暗黑。而肝脏功能不佳时，气血容易瘀滞，解毒能力变差，皮肤也会变得晦暗无光，面色及嘴唇通常为铁青色。此类人群应以养护肝肾、活血化瘀为主，提高解毒和水液代谢的功能。此外，控制好自己的情绪、保持大小便的通畅、避免油腻饮食、不要熬夜，也是改善肤色的良方。

四季养颜不同法



清肝排毒，抗敏消炎

春季是万物生发的季节，大地阳气渐长，气候多变，皮肤油脂分泌旺盛，再加上春风带来的花粉、灰尘、细菌等过敏原与肌肤接触，容易引起过敏性皮炎、皮肤红肿发痒、痘疹疮癣多发等过敏现象。油性皮肤者痤疮会加重，应特别注意面部皮肤的深层清洁及护理。

春季宜养肝，在饮食上应注意补肝血、清肝火、疏肝郁、化瘀滞。在药膳食疗和外用洗敷中，比较适合多用大枣、桃花、玫瑰花、野菊花、金银花、薏苡仁、白芷等中药。



控油除湿，除痘净肤

夏季气候潮湿闷热，腺体分泌旺盛，脸上汗多、油多，体内湿热之气较重，容易长痤疮、疥肿和痱子。夏季强烈的阳光更是美容的天敌，会使皮肤晒黑、晒伤、老化，出现黑斑，甚至脱皮、萎黄，失去健康的光泽。所以，夏季要特别注意洁面、控油和防晒。

夏季宜养心，暑热火盛容易导致心烦，养心可平息火气。饮食上也应以祛暑气、消热毒为主，选取绿豆、薄荷、玉竹、芦荟、金银花、野菊花、茯苓、杏仁、薏苡仁、赤小豆等中药。