

精选妙用中草药减肥、美容、养生

敏涛章巧萍谢英彪主编

邓桂妹周涛瑶卿时文林华编著

江西科学技术出版社

一、减肥轻身

肥胖系指人体内脂肪积聚过多,超过标准体重 10% 以上,尤其腰部和臀部的肥胖,不仅影响体型美,而且还会伴发高血脂症、糖尿病、高血压病、冠心病等疾病。古人在 15 岁以后以“轻身”为美,这“轻身”包含现代所说的“减肥”。古代学者对轻身的食物研究十分重视,发现了许多食物具有轻身作用。这些食物减肥,不同于节食减肥,也不同于用其他药物减肥,不但不伤耗身体,而且使身体更加健美,更加充满活力。中医认为,肥胖多与痰湿有关,治宜化痰利湿、消脂减肥。

茱萸茴香丸

【组成】摇山茱萸、小茴香、远志、五味子、熟地、肉苁蓉、巴戟天、炒杜仲各 10 克,石菖蒲、枸杞子、川牛膝各 5 克。

【制法】摇将上药为细末,大枣肉和蜜拌匀,如梧桐子大。

【功效】摇轻身耐劳。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每次服 10 丸,用淡盐水送下。

番泻饮

【组成】摇番泻叶 10 克,泽泻、山楂、草决明各 5 克。

【制法】摇水煎取药汁。1 周为一个疗程。

【功效】摇清胃热,利水湿,健脾运。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 1 剂,分 2 次服。

茉莉玫瑰饮

【组成】摇茉莉花、玫瑰花、荷叶、草决明、枳壳各 员园克，泽兰、泽泻各 员园克，桑葚、补骨脂、何首乌各 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇利湿化淤，补肾暖脾。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。

枸杞首乌饮

【组成】摇枸杞子 员园克，首乌、决明、山楂各 员缘克，丹参 圆园克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇滋阴降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。

芝麻首乌散

【组成】摇黑芝麻、何首乌各等量。

【制法】摇取上药共研成细末。

【功效】摇滋阴降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每次 远~ 员园克，用蜂蜜水送下，一日 猿次。

大黄饮

【组成】摇大黄 猿~ 员园克。

【制法】摇煎水或泡水。

【功效】摇通便降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇代茶饮。

三七山楂饮

【组成】摇三七 猿克 ,山楂 圆原克 ,泽泻 员愿克 ,草决明 员缘克 ,虎杖 员园克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇降脂降压。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

枳实泽泻汤

【组成】摇枳实、白芥子、防己、杏仁各 怨克 ,白术、茯苓、大腹皮各 员圆克 ,冬瓜皮、泽泻、赤小豆各 员缘克 ,法半夏 远克 ,陈皮 缘克 ,地骨皮 员圆克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇健脾化湿 ,理气行滞。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

参芪升麻泽泻汤

【组成】摇黄芪 猿圆克 ,党参 员缘克 ,升麻、炙甘草各 猿克 ,柴胡、天南星各 远克 ,陈皮、茯苓、法半夏、白术、山楂、郁金、莱菔子、泽泻各 员圆克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇补中益气 ,燥湿祛痰。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

黄芪山楂减肥汤

【组成】摇黄芪、防己、白术、川芎、制首乌各 员缘克 ,泽泻、生山

楂、丹参、茵陈、水牛角各 猿园克，仙灵脾 员园克，生大黄 怨克。

【制法】摇将上药水煎取汁 员园克。

【功效】摇补中益气，降脂减肥。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每次 缘克，一日 圆次。以上为 员剂。超重 圆缘以上者可增至每日 员缘剂，即 员猿克。

菊花茶

【组成】摇茶叶 圆克，干菊花 圆克。

【制法】摇以沸水冲泡 远分钟。

【功效】摇清热解毒，清肝降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日饭后 员杯。

归芍生地汤

【组成】摇当归、赤芍、生地、郁金、红花、党参、麦冬、柴胡、法半夏、桂枝各 员园克，丹参 员园克，川芎 愿克，五味子 远克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇补气养血，化淤通络。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。员个月为一个疗程。

丹参首乌山楂饮

【组成】摇丹参、首乌、黄精、山楂各 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇滋阴降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 猿次服。

银菊荷泻汤

【组成】摇银花、菊花、荷叶、泽泻各 员圆克 ,连翘、茯苓各 员圆克 ,草决明、忍冬藤各 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇滋阴降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

山楂麦芽红花汤

【组成】摇山楂 缘圆克 ,麦芽 源圆克 ,丹参 猿圆克 ,延胡索、菊花、红花各 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇消积 ,活血 降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

茵陈饮

【组成】摇茵陈 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇疏肝降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。 员个月为一个疗程。

山楂槐花饮

【组成】摇鲜山楂 猿圆克 ,鲜槐花 缘克 ,嫩荷叶 员缘克 ,草决明 员圆克。

【制法】摇用 员剂同煎煮 ,待山楂将烂时 ,用大勺将其碾碎 ,再煮 员圆分钟。滤出汁液 ,加少量白糖。

【功效】摇降脂减肥。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇频频饮之，一日猿次。

参术茯苓饮

【组成】摇党参 员克，白术 怨克，茯苓、海藻各 员克，黄芪 圆克，土贝母、清半夏、陈皮各 远克，枳壳、麦芽各 员克，穿山甲 员缘克，肉桂 员缘克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇健脾化痰。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。

决明子饮

【组成】摇决明子 圆克。

【制法】摇将决明子小火炒香后置杯中，冲入沸水浸泡 圆分钟即可饮用。

【功效】摇降压降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。

生地山楂饮

【组成】摇生地、山楂、女贞子、丹参各 员克，麦冬、玄参各 圆克，甘草 猿克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇养阴增液，活血降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂，分 圆次服。

蒲黄山楂泽泻饮

【组成】摇生蒲黄、生山楂、泽泻各 10 克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇活血化淤，化痰降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 3 剂，分 3 次服。7 天为一个疗程。

首乌槐角饮

【组成】摇冬瓜皮 10 克，乌龙茶 2 克，何首乌 10 克，槐角 10 克，山楂 10 克。

【制法】摇将冬瓜皮、何首乌、槐角、山楂放入锅内，倒入适量水用大火煮沸，再改用小火煎煮片刻，过滤去渣取液，以其液冲泡乌龙茶。

【功效】摇减肥祛脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇代茶饮。每日 3 剂。

百合莲心饮

【组成】摇百合 10 克，莲子心 10 克。

【制法】摇将上 2 味药加水煮成粥，熟后加蜂蜜 10 克。

【功效】摇清心安神。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇员日服完，可经常服用。

甘柴山楂枸杞汤

【组成】摇甘草、柴胡、山楂各 10 克，枸杞子、泽泻各 10 克，丹参 10 克，红花 10 克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇益气补肾 除湿祛痰 理气活血。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

刺五加香薷饮

【组成】摇刺五加 员克 ,香薷 远克。

【制法】摇水煎取药汁。

【功效】摇降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

玉米须荷叶饮

【组成】摇玉米须 猿克 ,荷叶 员克 ,绿茶 员克。

【制法】摇将玉米须、荷叶、绿茶放入杯中 ,用沸水冲泡片刻。

【功效】摇清热凉血 降脂消积。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇代茶饮。每日 员剂。

大黄绿茶饮

【组成】摇绿茶 远克 ,大黄 圆克。

【制法】摇将大黄、绿茶放入杯中 ,冲入沸水浸泡片刻。

【功效】摇清热消食 通便祛脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇代茶饮。每日 员剂。

山楂菊花决明饮

【组成】摇山楂 缘克 ,菊花 员克 ,麦芽 源克 ,决明子 怨克。

【制法】摇将山楂、菊花、麦芽、决明子放入锅内 ,倒入 圆碗水 ,煎至 员碗。

【功效】摇清热消积 减肥轻身。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

山楂首乌饮

【组成】摇山楂 员缘克 ,何首乌 员缘克。

【制法】摇将山楂、何首乌分别洗净 ,切碎 ,一同入锅 ,加适量水 ,浸渍 圆小时 ,再煎煮约 员小时 ,去渣取汤。

【功效】摇滋补肝肾 和血通脉 降血脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每日 员剂 ,分 圆次服。

降脂减肥饮

【组成】摇茶叶、山楂、麦芽、陈皮、茯苓、泽泻、六神曲、夏枯草、炒二丑(黑白丑)、赤小豆、莱菔子、草决明、藿香各等份。

【制法】摇取上药共研粗末。

【功效】摇利尿除湿 降脂减肥。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每次用 怨克药末泡开水代茶饮 ,每一疗程 员缘天。

泽泻菖蒲饮

【组成】摇泽泻 猿克 ,石菖蒲 猿克 ,山楂 猿克 ,紫苏 猿克 ,绿茶 猿克。

【制法】摇用开水冲泡。

【功效】摇行水减肥 降脂。

【用途】摇适用于体胖、高血脂病。

【用法】摇代茶饮 ,冲饮至味淡。

三花川芎荷叶饮

【组成】摇玫瑰花 缘克 ,茉莉花 缘克 ,玳玳花 缘克 ,川芎 缘克 ,荷叶 缘克。

【制法】摇用以上 缘味 沸水冲泡 缘分钟。

【功效】摇化痰除湿 ,减肥降脂。

【用途】摇适用于肥胖。

【用法】摇每晚代茶频饮。

二、皮肤苍白

因为皮肤的颜色除了受血液中血红蛋白的影响外,还与皮肤的厚度、皮下组织含水量、皮肤色素的多少等因素有关。虚脱、休克时以及一些工作于夜间、暗室、隧道等长期不见阳光的人都有可能出现皮肤苍白。贫血时由于血红蛋白和红细胞减少,血液携氧能力减低,会引起全身各组织器官缺氧产生相应的变化。除皮肤外,还可能有眼睑、结膜、口唇、指甲等部位的明显苍白。

参术茯苓散

【组成】摇人参、白术、茯苓、炙甘草各等份。

【制法】摇取以上药味共研细末,用水调成糊状。

【功效】摇甘温益气,健脾养胃。

【用途】摇适用于皮肤苍白。

【用法】摇外用,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。

刺五加散

【组成】摇刺五加 10克。

【制法】摇把以上药味研为细末。

【功效】摇活血化淤,强身健体。

【用途】摇适用于皮肤苍白。

【用法】摇每次取 10克药末敷于脐部,上放艾炷,点燃灸之,连灸 3~5 壮。

洋参天冬粥

【组成】摇西洋参 10克,天冬 10克,粟米 100克。

【制法】摇将西洋参、天冬洗净，晒干或烘干，共研成细末。粟米淘洗干净后，放入沙锅，加适量水，旺火煮沸后转用小火煨煮至粟米花烂，粥呈稀黏状时，调入西洋参、天冬细末，拌匀，再煮至沸即成。

【功效】摇滋阴降火，补气益血。

【用途】摇适用于皮肤苍白。

【用法】摇早、晚餐食用。

四汁粥

【组成】摇益母草汁 100克，藕汁 100克，生姜汁 100克，生地黄汁 100克，蜂蜜 100克，粳米 100克。

【制法】摇将粳米淘洗干净，放入锅中，加适量的水煮粥，待米熟时，加入益母草汁、藕汁、生姜汁、生地黄汁及蜂蜜，煮成稀粥。

【功效】摇养血滋阴。

【用途】摇适用于皮肤苍白。

【用法】摇每日 1 剂，分 2 次服。

当归红花丹参粥

【组成】摇当归 100克，红花 100克，丹参 100克，糯米 100克。

【制法】摇将红花、当归、丹参加水煎汤，去渣取汁与淘洗干净的糯米一同煮粥。

【功效】摇养血活血，调经止痛。

【用途】摇适用于皮肤苍白。

【用法】摇每日 1 剂，分 2 次服。

三、汗臭

汗臭主要是汗液和人体脱落的皮屑和皮脂等代谢物粘附在衣服和鞋帽上引起杂菌生长的结果。出汗本来是健康人调节体温、排泄废物的一个重要手段。据测定,夏天人脚的出汗量达到每小时 500 克左右,就是在冬季或人体在静态中也在出汗,只是排汗量不同。由于汗中的糖分、脂肪酸、皮脂及皮屑等经微生物分解后,就会生成不饱和脂肪酸和氨基物质而产生令人讨厌的臭味。夏季鞋内相对湿度高达 80%~90%,温度可达 30℃~35℃,加上汗液的酸度非常适合霉菌的生长。一般人袜子上每平方厘米有霉菌 1 万个,有脚癣的人可达 10 万个。这些霉菌分解汗液中有机物质,强烈的臭味就由此产生。许多男性对自己久闻不臭,有满身不自觉的体味,让人只想掩鼻逃避。刚运动完或刚从烈日的室外走进来的男人,故做风流状地凑到你身边,他的汗味、烟味把人熏得快要窒息。别以为只有天热才会排汗,只要处于密闭,或者是闷热的环境中,人体就会以排汗来调节体温,当汗水与外界空气接触,细菌的作用便产生了汗臭。因此,在湿热气候下,贴身的衣物至少每日一换。另外,常流汗的人,出门时最好在腋下、胸前等出汗多的地方涂上止汗香剂。流汗少的人则可考虑用香水。

腋臭洗方

【组成】摇甘松 50 克,白芷 50 克,佩兰 20 克。

【制法】摇用以上 3 味加水 500 毫升,煎煮去渣,备用。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于腋臭。

【用法】摇频频温洗腋下,每日 1 次,5 天为一个疗程。

干葛洗方

【组成】摇干葛 员园克 ,明矾 员缘克。

【制法】摇取以上 圆味加水 员缘园克 ,煮沸 员缘分钟 ,去渣取汁 ,备用。

【功效】摇去湿收敛 ,止汗除臭。

【用途】摇适用于手足多汗症和腋臭等。

【用法】摇浸泡手足 ,温洗腋下。

二石冰片方

【组成】摇滑石 苑园克 ,炉甘石 员缘克 ,密陀僧 员园克 ,冰片 缘克。

【制法】摇把以上 源味共研细末 ,备用。

【功效】摇清热利湿 ,杀虫止痒。

【用途】摇适用于腋臭、足癣等。

【用法】摇温水洗净患处 ,再用药末干擦患处 ,每日 圆~ 猿次 ,直至痊愈。

菖蒲丁香洗方

【组成】摇菖蒲 员缘克 ,公丁香 猿克 ,母丁香 猿克。

【制法】摇将以上 猿味加水 员缘园克 ,煎煮去渣 ,备用。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于腋臭。

【用法】摇每晚睡前温洗腋下 ,每日 员次 ,苑天为一个疗程。

除臭散

【组成】摇枯矾 员园克 ,密陀僧 员园克。

【制法】摇用以上 圆味共研细末 ,备用。

【功效】摇敛汗除臭。

【用途】摇适用于腋臭。

【用法】摇温水洗净后用药末涂擦于患处，每周 圆次。

除臭酊

【组成】摇枯矾 圆克，密陀僧 缘克，滑石 缘克，樟脑 缘克，轻粉 缘克，冰片 缘克，酒精 圆克。

【制法】摇取以上前 远味共研细末，浸入 酒精中 苑天，取汁备用。

【功效】摇解毒敛汗，杀虫止痒。

【用途】摇适用于腋臭。

【用法】摇温水洗净后用棉签蘸药酒涂擦于患处，每日 猿~ 缘次，连用 苑天为一个疗程。

竹叶桃白皮洗方

【组成】摇竹叶 缘克，桃白皮 圆克。

【制法】摇用以上 圆味加水煎汤，去渣取汁，备用。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于汗臭。

【用法】摇洗浴全身。

沉香衣

【组成】摇沉香 缘克，丁香 猿克，甘松香 猿克，藿香 猿克，青木香 猿克，艾纳香 猿克，鸡舌香 猿克，雀脑香 猿克，白檀香 怨克，零陵香 猿克，麝香 缘克。

【制法】摇把以上 远味分别捣碎研细，再拌和均匀，装入绢袋内，然后置于衣箱内，待衣服吸收其香味后即可。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于汗臭。

【用法】摇随意穿用。

避汗臭香袋

【组成】摇丁香 猿克 花椒 远粒。

【制法】摇将以上 圆味研细和匀 ,装入绢袋内 ,备用。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于汗臭。

【用法】摇佩戴于内衣中。

七香绛囊

【组成】摇甘松香 圆克 檀香 员缘克 沉香 员缘克 零陵香 员缘克 ,藿香 圆克 ,丁香 猿克 麝香 员缘克。

【制法】摇将甘松香捣碎研细 ,然后依次加入檀香、沉香、零陵香、藿香、丁香 ,研细研匀 ,最后加入麝香 和匀 ,装入绢袋内 ,备用。

【功效】摇芳香除臭。

【用途】摇适用于汗臭。

【用法】摇佩戴于内衣中。

百部雄黄苦参陈醋方

【组成】摇百部 圆克 雄黄 缘克 苦参 员克 醋 员缘克。

【制法】摇将以上前 猿味放入醋中浸泡 圆天 ,备用。

【功效】摇清热利湿 祛风杀虫。

【用途】摇适用于汗脚、烂脚丫、趾端刺痒等。

【用法】摇晚上用温水洗脚后再在药液中浸泡 猿分钟 ,员剂可连浸 苑天。

苦参花椒陈醋方

【组成】摇苦参 猿克 花椒 圆克 陈醋 缘克。

【制法】摇将以上 猿味放入热水中洗脚 ,洗脚时水温以 源~ 源益左右为宜 ,水量以淹过踝部为好 ,双脚放入水中浸泡 员分钟 ,再用双