

本草养生堂系列

调养

天然之美

——藏在《本草纲目》中的养颜秘方

◎ 中医美容专家 李艳辉 主编

- ※ 表面的容貌问题，归根结底还是内部脏腑与气血变化的问题。
- ※ 饮食要讲究食物性味和自身体质相宜，只有“气味相投”才能起到养颜、养身的效果。
- ※ 美丽要靠自己把握，不要轻易把“脸蛋”问题交给美容院和美妆产品。



化学工业出版社
米立方出版机构



米立方出版机构

很实用的一本书。没有片面强调外在保养，而更强调内养的重要性。其中的很多茶点讲得都非常浅显，容易理解，而且很多茶点都是从中医角度出发，非常不错。

——清

提供的配方十分简单，材料也容易找到，说得很具体，又不会太啰嗦。很好。

——Nikki

一本值得静下心来细细咀嚼的书。

——安静的天使

《本草纲目》被誉为“东方药物巨典”，是中医药学的集大成者。其中记载的有关药膳功效的本草很多，而这本书则恰到好处地把相关内容辑出，详加分析，实用而贴心。

——水晶

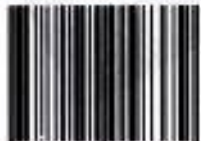


www.cip.com.cn

中国医药出版社 上海三联书店

销售分类建议：大众健康/保健美容

ISBN 978-7-122-05837-9



9 787122 058379 >

定价：29.80元

中《日知录》中亦有记载，即“...”。

调养天然之美

——藏在《本草纲目》中的养颜秘方



北京理工大学出版社
米立方出版机构

·北京·

资源免费定制

想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书?

你是否有想看的杂志?

却苦于找不到下载地址, 花钱买?

来 品品品, 问题将迎刃而解!

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制, 满足个性需求

想看什么 就看什么

资源定制专栏:

<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

★
★
Let's
Go!!





精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

全欣爱·最专业的流产康复营养



全欣爱 全称为全欣爱营养强化蛋白复合粉，我国著名妇幼营养专家邵玉芬教授指导开发，是一款专门针对流产女性的专业营养品；全欣爱依据“流产康复关键营养”理论组方，全面满足流产女性营养需求，是一份献给流产及产后女性的专业关爱。



全欣爱 流产康复关键营养



做个爱她的男人 做个体己的女子

本书针对现代女性最容易遇到的容貌问题，以中医药典籍《本草纲目》为依据，阐明了这些问题的内在原因，并给出了简单、实用的养颜方法：既有好容易做的食物调理养颜方法，又有功效显著的个性自制面膜，还介绍了一些非常简单、方便的按摩方法及运动方式。针对现代女性压力大、情绪易抑郁等问题，本书还给出了调节身心与情绪的建议，是现代女性保健养颜的随身好伙伴。

图书再版编目（CIP）数据

调养天然之美——藏在《本草纲目》中的养颜秘方 / 李艳辉主编

—北京：化学工业出版社，2009.8

（本草养生堂系列）

ISBN 978-7-122-05837-9

I. 调… II. 李… III. 本草纲目-女性-美容-基本知识
IV. R281.3 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第088553号

责任编辑：李晓晨

装帧设计：周 遥 刘碧微

责任校对：洪雅姝

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/26 印张8 字数150千

2009年6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，如果有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

阅读本书的贴心小提示

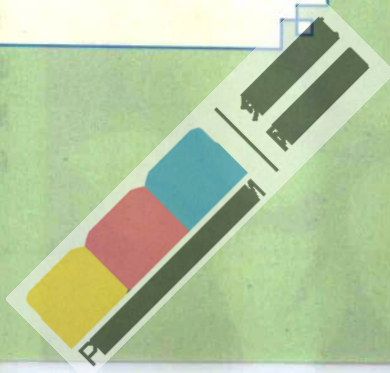
关于本草养颜饮食方

食物皆有性味，不同的性味适合不同体质的人食用。请姐妹们在实施自己的食疗养颜方前，先参考本书的体质分类调养内容（本书的42~44页）和附录中的食物性味表。有针对性地调养才能事半功倍。

如果你听说了本书之外的本草养颜方，在实践之前，最好也要先了解一下材料的性味与功效，看看是否适合你。实在看不懂时，可以咨询一下中医医生。

关于本书中的自制面膜

本书中很有针对性地介绍了一些天然面膜自制方法，注意，不管面膜的功效有多好，你对那种养颜功效又有多渴望，都得注意两个限度问题。一个是敷面膜的时间，一般都以15~20分钟为宜，敷得太久，反而会让变干燥的面膜吸走脸部水分；二是敷面膜的时间间隔，补水保湿类面膜，一周可以做两三次，深层清洁的面膜则要根据皮肤状况来控制，易出油的皮肤一般一周一次即可，干性皮肤的间隔需更久，否则也会伤到皮肤。



内因决定外貌，
养颜需由内而外

前言



“丑”，是上天对懒女人的“惩罚”。

这个“上天”就是我们的身体，而“懒”则不仅仅指懒于护肤，还指姐妹们对身体的不爱惜。仔细想一想，偏食、绝食、暴饮暴食、熬夜、昼夜颠倒……哪一样没有出现在我们的生活中呢？正因为我们忽略了对身体的关照，肆意地使用着这具原本需要好好保养的身体，使它遭受了本不该经历的苦难，才不得不承受着身体被损害后的结果。

如果想变美，就从保养自己的身体开始吧。而保养身体，首先就要从内部下手，找到让你“变丑”的根源，并且消灭这个恶因。譬如黄褐斑，一旦产生，用什么样的祛斑产品都很难消除。为什么呢？因为没有找到黄褐斑滋生的根本原因，没能从源头进行调理。

黄褐斑的根源其实不在皮肤表层，而在我们的体内。比如内分泌失调、精神压力过大、某些妇科疾病等，都可能引起面部黄褐斑。中医认为面部黄褐斑是因为体内气血不和、肝郁气滞、脾肾虚弱所致。所以呀，要想消除脸上这些烦人的黄褐斑，还得从我们的身体内部找原因，这样才能从源头



本草纲目

解决问题。

我们的整个身体都是一个有机的整体，颜面、五官、须发、四肢都只是整体中的一部分。身体是一个非常精妙的组织，各“零部件”只要有一处出现问题，整个组织的运转就会受到影响。所以，要养颜就必须注意养身。怎么养呢？这就需要通过看外貌找内因。

外因内果间的微妙联系，怕是只有行医多年的老中医才能看得通透吧？！普通人如何能知道？听起来好像很绝望。不过，千万不要忘了，我们还有老祖宗传下来的医药圣典《本草纲目》，那里面为我们提供了很多联通内因外果的捷径，只要肯去探索，总会有收获。

《本草纲目》不仅记载了上百种具有美容养颜功效的药物，还收录了许多可以直接用于美容的药物配方。现代美容所涉及的润肤美白、祛斑除痣、抗皱防衰、乌发养发、香体香口等养护内容，在《本草纲目》中都可以找到相应的方子。

《本草纲目》还记载了大量可以调节人体内部阴阳气血和脏腑功能的食疗方法，真正做到了内调外养，合二为一。难怪不少明星、名媛都把《本草纲目》奉为自己的养颜圭臬，一饮一食都从中悉心寻觅。

将《本草纲目》中最利于养颜的知识提炼出来，供所有爱惜自己身体，并期待由内而外变美丽的人使用，即使你对中医相关知识没有任何了解，也可以从中汲取到所需的营养，这就是本书创作的立意所在。



001 第一章 因伊喜芥蓝 一茶一饭皆灵性

002 调血兼养颜 圣物数当归

《本草纲目》：当归，气味（根）苦、温、无毒，主治妇女百病

006 春色无限 颜若红枣百媚生

《本草纲目》：枣，主心腹邪气，安中，养脾气，平胃气

010 巧吃山药 素颜也能映星光

《本草纲目》：山药，益肾气，健脾胃，止泄泻，化痰涎，润皮毛

013 茯苓 滋补美容双重收获

《本草纲目》：茯苓，健脾胃，强筋骨，祛风湿

016 冬瓜 藏在厨房中的美容宝贝

《本草纲目》：冬瓜，令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老

019 滋润美白 神草枸杞

《本草纲目》：枸杞，可补肾润肺，生精益气，明目，乃平补之药

022 银耳 肤如凝脂的秘密

《本草纲目》：银耳，味甘性平，（常食）可益气不饥，轻身强志

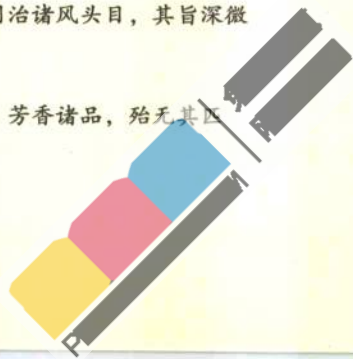
025 第二章 花间缓缓求 一花一草养美人

026 菊花生美姿 轻舞逸若仙

《本草纲目》：菊花，能除风热，清肝明目，用治诸风头目，其旨深微

029 玫瑰清香曳雅韵 美色娇容艳醉人

《本草纲目》：玫瑰花，柔肝理胃、行气和血，芳香诸品，殆无其匹



033 金花间银蕊 芬芳自成簇

《本草纲目》：金银花，善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癤

036 芳香轻溢 艾叶“解读”伊人俏


《本草纲目》：艾叶，逐一切寒湿，转肃杀之气为融和

039 灵芝滋润似二八

《本草纲目》：灵芝，补肝明目，补中益气，使人神志清明

042 你属于什么体质

043 “对号入座” 各类体质调养指南

 调养篇

045 第三章 气血舒畅 娇容桃暖

046 气血充足 才能容光焕发

气血虚弱：气虚可食用党参、黄芪等补气食物。血虚可食用黑豆、肉类、海参等食物。气血两虚可食用黄芪、桂圆等食物

050 不做冰山来客 女人越暖越美丽

体内有寒气：可食用生姜、羊肉、韭菜、肉桂等温热性质的食物

053 先滋阴后养颜 保护好你的后花园

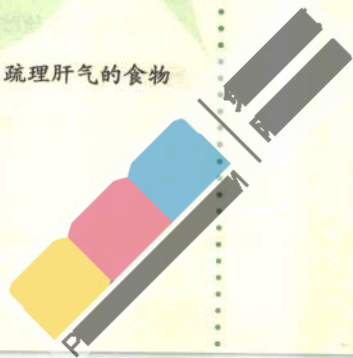
阴虚体质：可食用鸡蛋、百合、乌鸡等养阴生津的食物

056 内分泌失调 女人花无法再娇媚

内分泌失调：可食用桃花、柚子等通下利尿、调理气血、化瘀散结的食物

060 排清瘀毒 由内而外美出来

体内有瘀毒：可食用黄瓜、黑木耳、蜂蜜、绿豆等活血化瘀、疏理肝气的食物



063 第四章 五脏安顺 美由内生

064 肝主藏血 爱美千万别伤肝

补肝：可食用莲子、菊花、枸杞、银耳、玫瑰花、动物肝脏等疏肝解郁的食物

068 脾不好 气血便会失调

补脾：可食用红枣、狗肉、茯苓、薏仁、芋头、菱角、甘草、芡实、莲子等食物

071 润肺 肌肤润泽的关键

润肺：可食用鸭肉、百合、银耳等滋阴润肺的食物

075 肾主藏精 助红颜穿越久远的岁月

肾阴虚：可食用黑木耳、黑芝麻、小核桃及左归丸、六味地黄丸等

肾阳虚：可食用狗肉、羊肉、韭菜、泥鳅及肾宝、玉苡蓉、金匱肾气丸、右归丸等

079 心血充足 面溢光华

养心：可食用柏子仁、莲子、猪心等养心安神的食物

082 五脏是否安顺 看脸就知道

083 五脏健康的面部信号

084 第五章 乳房、子宫和卵巢 美丽一生的关键

085 不要忽视了乳房健康

保护乳房：为预防乳腺增生和癌肿，可食用马鞭草、蒲公英等食物

089 保护好子宫 调经又美容

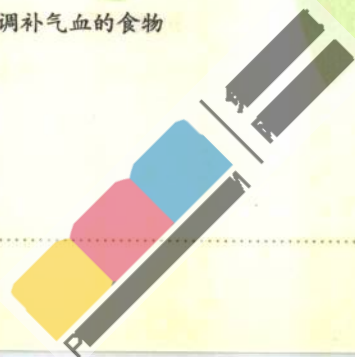
保护子宫：为了祛除子宫内的寒气，可食用红糖等暖身活血的食物

092 卵巢有多年轻 你就有多年轻

保护卵巢：为预防卵巢疾病，可食用虾、当归、黑豆、鸡肉等调补气血的食物

095 悉心呵护 远离妇科炎症

保护生殖系统：可食用荔枝、扁豆等食物



098 第六章 特殊时期 特别的美丽处方

099 和“好朋友”相处的日子


月经期：可食用牛奶、薏仁、鸡肉等安神、利水、行经活血的食物

104 怀孕了 也要做漂亮准妈妈

孕期：可食用鹅蛋、鸭肉等滋阴、补气、去热毒的食物

107 产后调养气血 重塑一个新的你

月子期：可食用益母草、红花等活血化瘀、调血调经的食物

 保养篇

110 第七章 岁月不留痕 美丽在于细节

111 拥有雪肤玉肌 美如皓月照水

皮肤暗黄、色斑：珍珠粉和白茯苓可食用也可外用，可美白祛斑

114 收缩毛孔 变身细腻瓷娃娃

毛孔粗大：做好抗衰和皮肤清洁，食用黑芝麻，外用燕麦、绿茶

118 补水去油 重塑水样美人

皮肤多油缺水：控油补水同时进行，外用绿豆，排毒去油

121 从25岁开始 吹响顽强抗皱的号角

皱纹：应注重补肾抗衰、补养气血，可食用豆类、橄榄油等

125 调出春山眉 护出秋波目

眼睛干涩疲劳：通过养肝护肾来养眼，可食用菊花、枸杞、胡萝卜

129 贝齿红唇最堪怜 健脾补肾是关键

嘴唇干燥：注意养护脾脏，可食用大枣、蜂蜜等健脾食物

133 补益肝肾 护理如云秀发

脱发、白发：通过补肾来养发，可食用何首乌、黑芝麻、黑豆等

本
学
纲
目



本 学 纳 目

- 136 肤质自测 选对味的护肤用品
- 137 第八章 且妖且娆 拥有正看X侧看S的魔鬼身材
- 138 双峰美在恰到好处
- 丰胸：从养肝和健脾胃入手，可食用木瓜、花生、核桃、黑芝麻等
- 142 盈盈一握 杨柳小蛮腰
- 纤腰：既要纤腰又要护肾，可食用南瓜、豆类等消肿补肾的食物
- 145 不要小腹微凸的尴尬
- 平坦小腹：从清除宿便开始，可食用荷叶、豆类等消肿通便的食物
- 148 用优美臀线勾画下半个S
- 翘臀：减少动物性脂肪的摄取，可多吃豆类、高纤蔬果与杂粮等
- 151 匀称双腿塑造完美比例
- 瘦腿：从改善体内循环入手，可食用牛蒡、莲子等，促进新陈代谢
- 154 消除水肿 觅回紧致身材
- 水肿：从调养肺、脾、肾入手，可食用薏仁、赤小豆、冬瓜等利水食物
- 157 第九章 顺应天时 养颜也要四季轮回
- 158 春季——增强抵抗力，才能美得放心
- 春季：重点是预防疾病，可常食菠菜、韭菜，提高身体免疫力
- 161 夏季——远离暑、湿、火，预防夏季皮炎
- 夏季：重点是清热解毒，可常食苦瓜等清热食物
- 165 秋季——从内到外的润燥主题
- 秋天：重点是滋阴润燥，可食用梨、百合、银耳等润燥食物
- 168 冬季——补水保湿是关键
- 冬天：重点养阴润燥，可食用白萝卜、白菜、冬瓜等去燥食物



修养篇

171 第十章 “三顺”的美丽人生

172 “七情”影响你的容颜

不良情绪：不良情绪会影响到脏腑的健康

175 规律生活 守护你的美丽人生

生活不规律：生活不规律会影响脏腑的正常功能

178 释放压力 走出你美容的“瓶颈区”

压力大：压力太大会扰乱体内激素分泌，导致早衰

180 爱情 温暖容颜的良药

爱情：甜蜜的爱情会带给人美好的情绪，对身心健康很有益处

183 轻轻松松告别失眠

失眠：长期失眠会让人脾气暴躁，免疫力降低，并提早衰老

186 第十一章 有气质的女人美到老

187 气质和外貌 如影随形的一对

气质：气质和外貌密切相关，年纪越大，气质对外貌的影响就越大

189 你也可以优雅到老

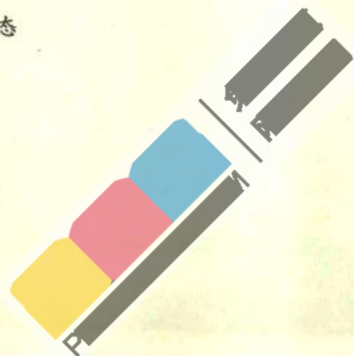
优雅：优雅是一种可以美丽到老的气质，是生活与岁月的累积和回报

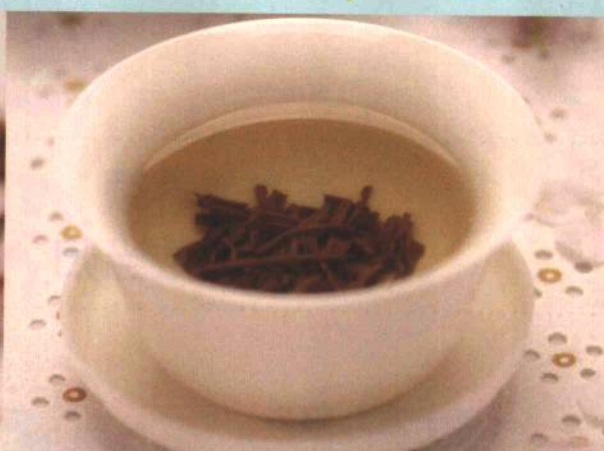
191 用意念培养美丽的养颜魔法

意念美容法：用意念控制我们的身体，达到健康美丽的最佳状态

192 附录一 最受关注的8个护肤养颜问题

195 附录二 日常食物性味表





营养篇

第一章

因伊喜芥蓝 一茶一饭皆灵性

草木知秋，皆有灵性。聪明的古代人以中医本草理论为蓝本，归纳了一系列美容保健的良方，他们用当归调气血，用红枣补红颜，用山药健脾胃，用茯苓养玉肌……一炉火，一鼎烟，一茶一饭，皆是千年养生智慧，滋润着我们的身体和容颜。其中玄机，妙不可言。

调血兼养颜 圣物数当归

※十方九归※

中医有句名言：“十方九归”。其中的“归”说的就是当归。整句话的含义，就是说十个中药方（尤其是妇科良方）中九个可能含当归，说明当归在临床上使用频率之高。提起当归，还有个传说呢。

在很久以前，岷山脚下有一对夫妻，男的叫荆夫，女的叫秦娘。秦娘在生产的时候得了产后血虚症，四处求医都不见好转，荆夫为此烦恼不已。有一天，来了一位老道士，告诉他们峨嵋山下有一种草药可以治秦娘的病，但要荆夫亲自跟他去采。为了帮妻子治病，荆夫不远千里，跟着老道士来到了峨嵋山下。到了山脚下，老道士指着一株紫杆绿叶的植物说：这就是你要找的那种药，现在正在开花，还不能入药。你要好好守在这里，为它施肥除草，精心护理，三年后可以成药。如果期间有一点疏忽，还要再费三年时间。

荆夫天天守在那株植物旁边，为它施肥除草，不敢有一点怠慢。三年过去了，经过采籽、育苗、栽种，荆夫终于把那株植物引种成功。

荆夫带着药草，急匆匆地赶回了家里，发现秦娘已经危在旦夕。荆夫急忙按照老道士给的药方进行配制，给秦娘服下。不久，秦娘便痊愈了。荆夫和秦娘用老道士赠送的种子种出了这味药，又治好了很多人的病。因为这种药是在秦娘盼望荆夫回家的时候被带回来的，两人便给它取了个名字叫“当归”。

当归作为食物香料、身体补药和调血中药，已经有一千多年的历史了，是当之无愧的妇科“圣药”。

※ 《本草纲目》中的当归 ※

当归一直都是女性朋友喜爱的补品和养颜圣物，我们所熟悉的四物汤，用来调经的乌鸡白凤丸、四物益母丸等中药中，都含有当归。

《本草纲目》中记载：“当归，亦名干归、山蕲、白蕲、文无。气味甘温、无毒……用当归四两、地黄二两，共研细，加蜜做成丸子，如梧子大。每服十五丸，饭前服，米汤送下。主治妇女百病。”

当归性温，有非常好的暖身功效。我们冬天常喝的当归生姜羊肉汤就是专门用来暖身的（做法见下文）。当归还可促进雌激素分泌，降低血管阻力，增加循环血量，滋养皮肤。

当归具有调和血液平衡的作用，特别适合一些因气血不足而令面色苍白无光，甚至萎黄的女性朋友。月经量多色淡，或者月经推迟、痛经的姐妹都可以服用适量的当归来进行调理。中医根据当归的不同部位，还划分出不同的调血功能：当归头补血，当归身养血，当归尾活血。姐妹们可以根据需要选择服用当归的哪个部位。

图省事的姐妹可以将干当归切末泡茶喝，每次2克左右，有一种很淡的药香，喝的时间长了，不但能养血、活血，让皮肤变好，身上还会带着淡淡的当归香味呢。还有什么食材能像当归一样，让女人皮肤光洁、气血充盈而又身体温暖呢。



◎老一辈的女性都知道，经期结束后，服用四物汤或八珍汤补气血，其中就含有当归，它能调节人体的激素水平，使子宫血流通畅，预防子宫肌瘤。

※美丽梦工厂※

【当归生姜羊肉汤】

做法：取当归15克，生姜30克，羊肉500克切片，加水煮汤，再以食盐调味，撒葱花，分2~3次食用。

养颜功效：当归、生姜和羊肉都有很好的暖体功效，最适合虚寒腹痛、产后血虚、阳气不足、四肢容易寒冷的姐妹食用。

【当归荸荠薏米粥】

做法：将当归10克切成末，入锅煮30分钟，去渣后加入荸荠和薏米煮成粥，再加蜂蜜调味即可食用。

养颜功效：当归能暖身补血，薏仁能清热解毒。面部容易长痘、暗疮的姐妹，一定不要错过这道美食。该粥对咽喉肿痛或者心烦口渴也有不错的疗效。

【当归鸡汤】

做法：将当归、生地、丹皮、红花、穿山甲（这几种食材在中药药店均有出售）各10克用纱布包好，和鸡块一起放入锅中，加入盐及清水适量，炖至鸡肉烂熟即成。

养颜功效：这几味中药搭配食用，可以起到不错的养血、活血功效，进而减轻皮肤上的色斑沉着，让肌肤白里透红。

※恋恋“膜”法师※

【当归党参面膜】

适用肤质：除敏感性肌肤外的任何肤质。

◎当归打成粉末，调入面膜中使用，可起到改善皮肤血液循环的作用，让你面色红润。



做法：当归粉、党参粉各半大匙，鲜奶1大匙。将当归粉和党参粉放入碗中，加鲜奶调成糊状即可。然后用面膜刷将面膜均匀地涂于脸上，避开眼睛和嘴唇周围，15~20分钟后洗净，每周1次。

养颜功效：这款面膜有补血、养血的功效；党参有补气的功效，二味药合用能改善气血循环，令面色红润富有光泽。山药有减退黑色素的功效；石膏有消炎、美白和消疮的作用。四者搭配可以让肌肤自然润泽、白里透红。由于当归有感光性，使用这款面膜后不要立刻晒太阳。



美丽点评

由于当归有一定的走性（发散性），还有辛温之性，月经过多的女性朋友在经期千万记得暂停使用，因为有的人月经过多可能是“热迫血行”，再用当归，出血就更多了。此外，当归可能影响子宫肌肉的机能，所以，怀孕期间不应服食当归。

注意，当归不宜和稀释血液的中药、食材混用，例如菊科植物、大蒜、姜、银杏、甘草等。还有，当归可能增加对阳光的敏感，服用后2小时内不要晒太阳。



春色无限 颜若红枣百媚生

※红枣养颜无处不在※

酸甜可口的红枣可是女人的养颜上品。民间有“一日食仨枣，红颜不显老”、“要使皮肤好，粥里加红枣”之说，由此可见红枣和养颜的关系有多密切了。

红枣的名字由来还有一段古老的传说。据说当年轩辕黄帝外出狩猎时，发现路边小灌木上结有暗红的小圆果，他摘下来品尝了一下，甜中带酸，十分可口。便问随从这种小圆果的名字，但谁也不知道。于是轩辕帝挥剑在树上写下“枣”字。红枣便由此得名。

红枣具有补身的功效，据古书记载，古代有一个人得了一种怪病，不但吃不下东西，还天天腹泻，请遍名医治疗，吃尽了补药也没有什么起色，被折腾得骨瘦如柴。后来，有一位无名和尚指点他的家人每天喂他红枣粥，一个月以后他就痊愈了。

所以，爱美的姐妹们，无需到坊间购买昂贵的补品，只要善用红枣，一样可以拥有无限红润的美丽容颜。姐妹们在煲汤的时候，可以随手抓几枚红枣放到汤里当作料；在蒸鸡、炖羊肉、料理兔肉的时候，可以加几颗红枣来增强它们的滋补功效；再进一步，还可以用红艳可人的红枣浸几杯药酒，偶尔小酌一杯，养颜养身。



※《本草纲目》中的红枣※

《本草纲目》中记载：“枣，主心腹邪气，安中，养脾气，平胃气”，盛赞红枣的养生功效，说它可以滋润养护我们的五脏，调理虚损的体质，清除肠胃中的邪气，进而达到滋阴生津、补养血液的功效。

对女性来说，红枣还有一个特别有用的功效——治疗贫血。红枣中所含铁和磷等微量元素是造血所必需的，常吃红枣可以让姐妹们气血充足，摆脱憔悴萎黄的面容，让面部肌肤红润，容颜自然悦泽。

红枣还有缓和药性的功能，安全无副作用，因此，在中医的方子里，常常能见到它的踪影。红枣还可减轻因心血不足所引起的心跳加速、夜睡不宁和头晕眼花等症状。经常食用可减少烦躁与抑郁，让你摆脱失眠的困扰。

除了红枣，还有南枣与黑枣。南枣具有补中益血和润肺生津之效，跟红枣一样可壮胃气，健脾肾。黑枣有滋润养血之力，虽功效缓和，长期食用效果也不错。



◎如果你面色萎黄，且脾胃不和，记得每天吃上5~6颗红枣，可以起到很好的养颜养生效果。

※美丽梦工厂※

【红枣蜂蜜膏】

做法：用鲜红枣1000克，洗净去核，取肉捣烂，加适量水用小火煎，过滤取汁，混入500克蜂蜜，于火上调匀制成枣膏，装瓶备用。每次服15毫升，每日2次。

养颜功效：红枣有不错的安神功效，搭配蜂蜜食用，不仅可以防治失眠，还能让肌肤更有光泽，并减少便秘的发生。

【红枣菊花粥】

做法：取红枣50克，大米100克，干菊花5克。分别洗净，一起放入锅内，加水适量，大火煮沸后小火煮熟至粥稠，即可食用。

养颜功效：红枣吃多了容易上火，但加上寒性的菊花就不会上火了。常吃这道粥可使面部肤色红润。

※恋恋“膜”法师※

【红枣杏仁面膜】

适用肤质：任何肤质。

做法：取红枣粉2小匙（中药房有售，或者买脆枣自己研磨），杏仁粉1小匙，蜂蜜1大匙。将红枣粉和杏仁粉放入面膜碗中，加入蜂蜜搅拌均匀，如果太黏稠，可以加适量纯净水。将面膜用面膜刷敷在脸上，15分钟后洗净即可。

养颜功效：能够让肌肤红润美丽，去除皱纹和色斑，帮助肌肤抗衰老。



美丽点评

红枣虽好，也并非人人能吃。比如月经期间容易出现眼肿或脚肿现象的姐妹，这期间就要少吃红枣。因为红枣味甜，多吃易生痰生湿，水湿积于体内，水肿的情况就会更为严重。体内燥热的姐妹也不适合在经期吃红枣，否则可能导致经血过多。

每天吃5~6颗即可，吃多了容易上火，还会有损消化功能，导致便秘。由于红枣含糖量高，糖尿病患者不宜吃。吃完红枣后还要注意漱口，否则容易长蛀牙。



女人**我最**大

从小就爱吃红枣，感觉它不但美味，还透着一股子喜庆劲儿，记忆里红枣的每一次登场都是一派喜气洋洋，婚礼之喜，是定要摆上红枣的，以图『早生贵子』的吉利；阖家团圆的节日，也必定是要拿出红枣装点；即使是在过去家境贫寒之时，偶尔遇到欢喜之事，也会在蒸馒头时顶一颗红枣，寓意着生活里的一丝甜意与一点红火的兆头，于是看到红枣，心情也就跟着喜庆起来。

红枣是补气养血的圣品，同时又物美价廉，姐妹们无需买坊间昂贵的补品，善用红枣即可达到养颜保健的功效。





巧吃山药 素颜也能映星光

※貌不惊人的养颜宝物※

山药在我国已经有三千多年的食用历史了。这看起来毫不起眼的山药，可是女性不可多得的养颜美容的滋补食品，既可单独食用，又可配制粥和菜肴，还可入药，可称得上“三栖明星”了。

据说山药的来历起源于一场战争。很久以前，某强国的军队把某弱国军队围进了一座大山，山势陡峭、易守难攻。由于弱国只带了三四个月的粮草，于是强国打算以逸待劳，把弱国军队困死在山中。八个月过去了，强国将领便算定对方肯定连马匹都被吃光了，于是放松了警惕，整天饮酒作乐。然而，一天晚上，正当强国军队蒙头大睡之际，弱国军队突然从山中杀出，强国军队大败。

弱国军队被困山中，内无粮草，外无救兵，怎么不但没饿死，反而兵强马壮呢？原来山中长着一种草，这种草夏天开白色或淡绿色的花，地下的根茎呈圆柱状或棒状。断粮后的弱国士兵，就以这种草的根茎充饥，马就吃树叶和这种草的藤叶，休养生息，终于突袭成功。

为了记住这种草，大家给它起了一个名字，叫做山遇，意思是说刚好在山里正缺粮的时候遇到了它。后来，人们慢慢发现山遇不仅能像粮食般充饥，还有健脾胃、补肺肾的功效，于是就将山遇改名为山药了。

下载本书PDF全文，请光临 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：
精品资源 网购省钱，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

※《本草纲目》中的山药※

山药在中药里的地位非常高，健脾、益肾、补肺的作用尤其突出。据《本草纲目》记载，山药能够补益肾气，滋养脾胃——中医认为，肾是先天之本，主管人体的生殖、生长、发育。如果女性肾虚，就会出现失眠多梦、心情烦躁、腰膝酸软、面色苍白或黧黑、身体浮肿等问题，严重影响到女性的健康和美丽。而如果女性脾虚，就会出现面黄、厌食、腹胀、腹泻、食欲不振、乏力等症状，也会影响到女性的娇容。

山药还可以用来治疗腹泻，经常食用的话，还可以耳聪目明，让皮肤和毛发更加滋润有光泽。单就山药的美容功效而言，它还有美白祛斑、抗衰养颜的作用呢。此外，山药含膳食纤维丰富，易产生饱腹感，是减肥的好食材。

最难得的是，山药性味甘平，偏热，药食两用，适合各个年龄段的人吃，特别是女人哦，比如产后需要充分足够营养时，就可以多吃些山药。

平时做菜的时候，可以用新鲜山药来炒菜或炖汤；偶尔也可以去中药店买些干山药（淮山药）来炖汤，这些干山药的功效比普通山药好。山药粉也是不可多得的美味，可以用开水直接冲着喝，还可以根据个人口味加入牛奶或酸奶在小锅中加水煮开调成糊状喝。有助于调理肠胃，美白肌肤。

※美丽梦工厂※

【蜜汁山药】

做法：山药500克去皮，滚刀切小块，起锅热油，加入切好的山药，炸至表面金黄，锅里留少许底油，放入绵白糖100克，用勺子搅拌至融化，上色后加入适量的热水，放入炸好的山药，均匀包裹上汁即可出锅。

养颜功效：这道蜜汁山药不仅香甜可口，还能健脾开胃，滋养肌肤和秀发。

【山药枸杞炖羊肉】

做法：羊肉（瘦）300克，洗净切块；山药200克，去皮洗净后切块；枸杞

下载本书PDF全文，请光临 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：

精品资源 网购省钱 尽在 品品品：http://www.pinmuch.com

克炒肉，锅内加适量油烧红，放入羊肉、姜片翻炒片刻，加料酒、清水适量

煮沸，然后加入枸杞，小火煮至羊肉熟烂，加适量盐调味即可。
养颜功效：这道菜具有滋补肝肾的功效，可以补养气血，保护视力，尤其适合体质虚弱、四肢容易寒冷的姐妹们食用。

※ 恋恋“膜” 法师 ※

【山药牛奶面膜】

适用肤质：敏感性肤质慎用。

做法：取山药粉15克，牛奶适量。将山药粉加水煮熟，加牛奶调成黏稠的糊状，洗净脸后敷在脸上，避开眼周和嘴周，厚厚地敷上一层，15分钟后洗净即可。没有牛奶用酸奶也可以。

养颜功效：美白皮肤，可改善肌肤干燥现象，有深层滋养的功效。

注意：鲜山药易引起皮肤过敏，在使用时也要注意先在腕部进行过敏试验。



◎山药和牛奶搭配制成面膜，可以起到加倍滋润的效果，尤其适合在干燥的秋冬季节使用。



美丽点评

山药能调节人体激素分泌，对一般人来说很有好处，但对患有妇科肿瘤（子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房肿块等）的女性来说却要辩证来看，所以，患有妇科肿瘤的女性吃山药应先咨询中医医生。

山药虽然对脾虚引起的大便稀、腹泻有一定的治疗作用，但是也不能吃得过多。山药还有收敛作用，所以大便干的人要少吃。

注意，山药皮容易使皮肤过敏，在削山药皮的时候最好佩戴手套，或者是在双手上涂抹食用油。削完山药后如果还出现手痒的问题，涂抹食用醋也会起到止痒的效果。

下载本书PDF全文，请光临 品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：
精品资源 网购省钱，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>

茯苓 滋补美容双重收获

※女人要常备茯苓※

茯苓的好处，要从《红楼梦》里说起。

在《红楼梦》第六十回中，就提到了茯苓霜：广东的官员来拜会贾家，送上茯苓霜一篓给贾家的女眷，并告诉了具体的吃法。这茯苓到底有什么好处，值得这广东的官员千里迢迢送过来呢？

茯苓其实是寄生在松树根之间的一种真菌，所以中国古代人就把茯苓看作是松树精华化身的神奇之物，有很好的滋补养生作用，而用白茯苓结晶制成的茯苓霜，又是茯苓的精华，滋补作用就更好了，所以在《红楼梦》中，广东的那些官员们才会不远千里地把茯苓霜送给贾府的女眷。

北京也有种流传很久的美味滋补特产“茯苓饼”。薄薄的饼中间夹有用蜂蜜、砂糖熬溶拌匀的蜜饯松果碎仁，形如满月，薄如纸，白如雪，轻轻咬一口，满口留香。

还有营养学家针对慈禧太后的长寿补益药方进行了分析研究，发现她常用的补益中药共六十四种，使用率最高的一味中药就是茯苓。

※《本草纲目》中的茯苓※

《本草纲目》中记载，茯苓性味甘淡平和，入心经，具有宁心安神的作

下载本书PDF全文，请光临品品品 [Pinmuch]，搜索该书名即可：
精品资源 网购省钱，尽在“品品品”：<http://www.pinmuch.com>



适当吃一些白茯苓或者用白茯苓粉做面膜，可以让皮肤变得白皙、光滑。

用。其中，www.pinmuch.com 功效：健脾祛湿。健脾祛湿能使皮肤中的色素细胞得到淡化和缓解，因此可以使皮肤更白更细腻。所以说，是因为你的脾健康你的肤色才会更好，大家千万不可本末倒置。白茯苓还有很好的祛斑美白功效，是姐妹们自制天然面膜的上佳材料。《本草品汇精要》说：“白茯苓为末，合蜜和，敷面上疗面疮及产妇黑疤如雀卵。”

白茯苓粉还可以调些牛奶来食用。大园里女眷们喜欢的那种茯苓霜，就是用人奶调和出来的。长期食用白茯苓或者用白茯苓做面膜，可以让容颜像小女孩的皮肤一样白皙、光滑。注意，茯苓和食醋相克，服用茯苓的时候不要吃醋。

※美丽梦工厂※

【茯苓川贝梨】

做法：准备茯苓15克，川贝母10克，梨200克，蜂蜜100克，冰糖适量。茯苓洗净，切成小方块。川贝母洗净。梨洗净，去核，切成丁。将茯苓、川贝母放入锅中，加适量水，用中火煮熟，再加入梨、蜂蜜、冰糖继续煮至梨熟即可。

养颜功效：这道甜汤可以清热润肺、生津止咳，常吃可增强皮肤抗衰老的能力，使皮肤滑润细嫩、富有弹性。

【茯苓膏】

红楼梦中曾详细介绍了茯苓霜（碾碎的白茯苓末）的服法：用人奶、牛奶或开水将茯苓霜冲化调匀，每天早晨起床后吃上1盅（净含量约20克），其滋补效力最好。下面介绍一种功效不减，但做法更简单的茯苓膏。

做法：将药店买回来的白茯苓掰成小块，放进水中浸泡2个小时，然后用于