

<< 《本草纲目》中的女人养颜经 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的女人养颜经 >>

13位ISBN编号：9787510401381

10位ISBN编号：7510401380

出版时间：2009-3

出版时间：新世界

作者：赵一//王耀堂//赵红瑾

页数：231

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

爱美之心，古来有之。

《诗经》中所描绘的美人“手如柔荑，肤如凝脂”，“巧笑倩兮，美目盼兮”，这样的情态典雅而不失风流，东方韵味透迤而出。

而今，我们依然爱美，只是这份爱变得有些盲从而肤浅了。

所谓时尚，大抵来自异国，他们有着不一样的肤色、不一样的发质，还有不一样的文化。

这股潮流滚滚而来，把许多女子送上生产“美丽”的流水线，开始批量生产。

于是，街头巷尾的美女如出一辙，曾经的东方古韵被看似华丽的时尚淹没了。

更有甚者，为求“完美”，不惜“舍身成仁”，任凭旁人在自己身上动刀耍棍，于是下巴尖了、鼻子高了、胸部丰满了，但健康隐患也就此埋下了。

还有花费大笔金钱买来的化学制品，一向自怜的女人此时却大胆地用自己的皮肤一一尝试。

我们总是舍近求远地做着这些事倍功半的事情，为什么不把视线投向自己的身边呢？

五千年的文明史留给了我们无数精粹，随意采撷一点，便可体味出灼灼真知。

李时珍花费30余年写成《本草纲目》，这部东方药物学经典在女性养颜美容方面提供了不少精妙建议，比如：“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，二七白愈”。

而“面上粉刺”，就可以用“桃花、丹砂各三两为末，每服一钱，空心井水下，日三服，十日知，二十日小便当出黑汁，面色莹白也”。

## 内容概要

“美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在名牌化妆品上的结果”，提到保养，很多人首先想到的就是去美容院，用高级护肤品。

其实，只要多吃养颜美容的食物，平时注意和花草草“亲密接触”，照样能让肌肤光彩照人，其效果不亚于其他方法。

以《雀之灵》声名远播的杨丽萍就为我们提供了《本草纲目》这一养颜真经。

? 《本草纲目》是我国明朝著名本草学家、医学家、博物学家李时珍所撰。

也许你根据以往的经验会认为它不过是一部药典而已，但是翻看这本书时，你会发现它与女性的美容养颜绝对有不解之缘。

它就是一部女性容颜养护的宝典。

在本书中，笔者就以养颜真经《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题着手，用生动真实的故事、轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从各个方面为广大女性朋友介绍容颜养护之道。

本书是美食集锦，是本草荟萃，更是养颜秘籍。

其意在传承经典文化，介绍食物功效，撷取养颜经验，用汤汤水水、花草草以及各式各样的自制面膜等为每一个爱美的女士提供最实惠、最有效的美容妙方。

## 作者简介

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。

出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。

作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《中的女人养

## &lt;&lt; 《本草纲目》中的女人养颜经 &gt;&gt;

## 书籍目录

序篇 花语，聊聊女人的美丽心事 第一季 保养，女人一生的必修课 “爱美”是人之天性，容颜就是你的资本 美丽是女人的特权，也是女人的义务 花草食材胜过灰姑娘的变身魔法 第二季 花语心事，女人的美源自最普通的花草 武则天：用花草食物抗争岁月，延缓衰老 杨玉环：美女养成要靠天然养颜术 宋美龄：容颜保养离不开花草食材 杨丽萍：年届五十而青春依旧的秘诀 关之琳：美丽靠日复一日的规律饮食来控制 刘嘉玲：蔬菜瓜果给你自然芬芳 巩俐：内养让岁月了无痕 陈慧琳：“本草”是最好的美容师 第一篇 羽化成蝶，蜕变从头到脚 第三季 刷新颜面，美丽从这里起飞 美白，用“绿色”的方法吧 吹弹可破，补水嫩肤尽丝滑 女人，也该为自己的面子“扶贫”了 顾盼生辉，让柳下惠都难挡的完美“伎俩” 一定要把对眉毛的伤害降到最小 “发”现美丽，三千缕青丝的护养秘籍 从现在起，耳朵也要美丽大作战 “唇”情女人护唇有方 皓齿微露，冷香上枝头——牙齿的保养法 第四季 手舞足蹈，粉拳秀腿闯天下 让双手如玉之润，似绸之柔 脚部护理的三个关键 片“甲”之地也精彩 玉臂是这样炼成的 关节死角不护理，美丽要“打折” 千万不要忽略那一“膝”之地 第五季 别忘了，“窈窕”淑女君子好逑 谁不爱柳腰身 飘飘女的修“腹”之路 做女人就要做“胸猛”女人 减肥，你选对方法了吗 窈窕曲线，排毒中求 臀部的多米诺骨牌效应 颈部——最危险的年龄泄密者 靓背演绎的完美风情 第二篇 风过花香，岁月走过，容颜更显柔韧 第六季 春暖花开，让容颜在明媚的阳光里怒放 让味蕾和春天一起苏醒 / “澡”春三月，洗掉邪气困扰 / 春天，让我们来一场“桃花劫” 别对春天太“敏感” / 春燥，你的肌肤完全可以拒绝 / “葱香韭美”——春季养颜补血的女人菜 / 第七季 夏日里掀起的美丽季节 夏日美食谱，爱美就要这么吃 / 控油+补水，才能做夏日平衡美人 / 防晒进行时，跟阳光更亲近 / 做干燥空调房里的“水美人” / 夏日肌肤问题全攻略 / 养颜纤体，不得不爱的夏季 清补靓汤 / 第八季 秋天来了，美丽硕果你开始收获了吗 丰收季节：采摘健康，收割美丽 / 让秋季肌肤享受一次牛奶盛宴 / 秋日里打响这场“排毒保卫战” / 干燥秋季“工作丑女”的办公室保湿功课 / 除秋燥，你“果”然可以如此美丽 / 第九季 暖暖冬日，我们的容颜不再缺氧 越到冬季，越要“食”“色”生香 / 女人暖起来才漂亮 / 冬季也要“颜”色靓丽——暖暖的冬日活肤术 / 吃点红肉，寒冬就会变暖春 / 护理不好，冬天的肌肤也会“感冒” / 新看点：冬日血型护肤术 / 第三篇 只要一生的美丽，不把年龄当做问题 第十季 “轻女”，不化妆照样赚取回头率 “铁”打的青春，别让坏情绪毁掉了容颜 青春战“痘”，号角已经吹响 “均衡美人”与脂肪和谐相处 别再“孔”慌，从容解决毛孔问题 不做“熊猫”，真功夫除去黑眼圈 第十一季 “盈”女人，赢天下 别让夜生活成了美丽的负担 “斑”门就要弄斧，斩断美颜祸患 和地心引力作战，拒绝肌肤松弛 别让妊娠纹影响了母亲的美丽 抗压“心经”教你一路轻松做美人 第十二季 “熟女”，与岁月一起积淀出别样的美丽 睡饱美容觉，也跟失眠说晚安 让更年期成为你美丽的“第三春” 抹平皱纹，只留下不老容颜 让你的美胸重新挺拔 抗衰老食物，全方位抗击衰老元素 第四篇 内养+外修，爱自己才会成为好命女 第十三季 记住了，养血安内才能打造芬芳容颜 如果你不是娇艳的水仙，就做山谷中的幽兰 滋阴，炼成柔美人的秘籍就在我们手里 不养心，很快会红消香断、玉殒花折 汤水一生，美丽一生养好肝脏，愉悦你我他 长在肥沃土地上的花草才水灵 美丽的根本——养肺润燥 和家人一起分享粥养这一滋补良方 肾有多好，人就有多年轻 第十四季 照顾好“后花园”，没有你解决不了的难题 护巢四步走，使你的“后花园”不再有残枝败叶落花 豆浆是上天赐予女性的恩物 似水如花原来很简单——养好子宫 拿什么呵护你，我的“好朋友” 增强体质，妇科炎症去无踪 第十五季 美丽的痛：肌肤频频触礁 换了环境，记得给肌肤点“恩惠” 眼角“小突起”，从胆经上找原因 解决“头上问题”，“发”动才能心动 多梦高压，脸也要跟着遭殃 肌肤灰暗无光，紫色食物你试过了吗 不要轻易损伤你的急救大穴——人中 电脑族——教你撑开“美丽防护伞” 给暗黄皮肤来个温柔的“换肤术” 第十六季 带着高倍放大镜修整小细节 吐气如兰，口气清新才让人想靠近 身体异味，统统不要 食物养颜，吃对了才有效 “浴”出来的水嫩肌肤 水果代正餐，减肥不明智 第十七季 叶绿喜人，花香勾魂——本草美容秘方荟萃 薰衣草：留住宁静的

<< 《本草纲目》中的女人养颜经 >>

心境 玫瑰：美容花茶中的皇后 橘子皮：焕肤重现年轻光彩 绿茶：力战烧烤的英雄 姜  
红茶：温暖到指尖 泥鳅：去火养颜真不错 豆子面膜：来自宫廷的养颜秘方 苦瓜：祛头痛  
除心烦 牛肉汤：美颜脱胎换骨 冬瓜玉米汤：阻止赘肉堆积 驴肉黄鳝：绿色美味的关照  
猪皮鱼皮冻：紧致每一寸肌肤附篇 耍点小“手腕”，“丑女”也无敌 第十八季 保养坏习惯，小  
心成为折翼天使 小心，洗脸方法不当会揉出皱纹 脂肪粒——错用眼霜惹的祸 刚洗完澡，  
肌肤对化妆品Say No 面霜，早晚该分开用 涂抹护肤品最要紧的是先把皱纹展开 让护肤效  
果加倍的诀窍——淋巴按摩 注意“小动作”，美丽深藏细节中 涂抹护肤品也要讲究“先来后  
到” 运动健身也要适可而止 做面膜前先让肌肤“喝”点水 第十九季 没有漂亮容颜，我们  
还有难挡的气质 岁月沉淀，风情仍在暗香涌动 懒惰邋遢，到哪儿毁哪儿 幽幽女人香，该从  
何处来 优美坐姿，提升高贵优雅形象 自信的女人最美丽 穿出你的范儿 前方告急，丑  
女需要心理“整容”

## 章节摘录

序篇花语，聊聊女人的美丽心事对多数女性而言，她们并非没有美丽的愿望，而是没有使用正确的方法去实现。

如果女人善于利用身边的花草食材，并找到适合自己的护肤方法，那么就算你原本是坐在角落的灰姑娘，也有可能成为王子城堡舞会上众人瞩目的焦点。

1保养，女人一生的必修课“爱美”是人之天性，容颜就是你的资本北京电视台有个《情感部落格》栏目，由资深心理专家与观众见面交流，现场分析当事人的情感困惑。

有一期嘉宾是一对新婚燕尔就起纷争的青年男女，在说起吵架的原因时，年轻的妻子这样抱怨：“和我一起逛街时，见到长得漂亮的女人他就瞅人家，有时候人家走远了，他还回过头去看，这让我很受不了。”

为这事我们吵了无数次。

”事例中这位女性的话似乎道出了一个普遍的现象：男人对美女趋之若鹜的“好色”本性。

说“好色”，不如说“爱美”。

每个男人都喜欢美女，爱看美女，不管他嘴上承不承认。

《英国皇家学会生物学学报》公布的一份研究报告称，男性在凝视美女的面部或身体时，会触动大脑的“满足中枢”，从而产生快感。

从这个意义上讲，“好色”可以说是人的天性。

其实，“好色”绝非贬义词，它代表着人皆有之的爱美之心。

《色戒》的导演李安也说过：“色，是我们的野心、我们的情感，一切着色相。”

”食色，性也。

这是人之本性，而人之本性不可移。

既然改变不了他的本性，你不妨改变自己。

美国杜克大学医学院神经学研究中心的本杰明·海登博士说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。”

”如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意你的男友对街上的女人多看两眼，因为这只是满足了视觉上的享受。

如果你也能给他提供这份享受，还担心什么呢？

一个智慧的女人大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起，把肌肤养得柔嫩细滑，把身体练得凹凸有致，把气质培养得独一无二……如此这般，即使你不是天生的美人坯子，那也是绝佳小女子一个。

当脱胎换骨、秀色可餐的你出现在他的眼前时，你还用担心他的目光不停留在你身上吗？

美丽是女人的特权，也是女人的义务年轻、美丽的女人可以随便发火、撒娇，而不会被人说成没有自制力、恶心；年轻、美丽的女人可以随便任性、生气，而不会被人当做幼稚、不成熟；年轻、美丽的女人可以随便哭、随便发神经，而不会被人认为是脆弱、是疯子；年轻、美丽的女人生气了、哭了有人哄、有人劝、有人帮，而不会被指责、埋怨……这就是美女的特权。

容貌是女人的资本，生活中，美女总会受到别人的优待，也总能真正享受到“女士优先”的权利。

所以，是女人就要打扮，让自己保持姣好的容颜。

但是，生活中我们常常会看到睡眼惺忪、蓬头垢面、衣冠不整的女性，还有的女性颜面倒是修饰得不错，但伸出手来指甲上满是污垢，鞋子上一层灰尘，仔细观察衣服的某个角落还有破洞……试问这种女人能给人美的感受吗？

这样的女人有多少魅力可言？

不管对方跟你有多熟，都会通过你的外表、你的穿着对你形成一个基本的印象，如果你一直这样不注意自己的形象，即使是你最好的朋友、最亲的家人，也可能只给你个60分或者干脆不及格。

美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位、生活的每一个细节悄悄流淌出来的。

纵使天生丽质，如果不注意保养，也经不起岁月的冲刷、时间的雕刻；纵使你貌美如花，如果不重视细节，也毫无魅力可言。

所以，不管你多忙，也要抽出几分钟来好好洗洗脸，整理整理头发，做做保养，打理好每一个关键的细节，为自己的形象加分。

花草食材胜过灰姑娘的变身魔法聪慧的女人，就是懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质、有情调，还要懂得投资，投资青春、投资美丽。

会保养的女人，你看不出她的年龄，看不出她心理或者身体上的创伤。

她的经历被遮掩在身后，通体呈现的是无懈可击的美丽。

但这样的女人总让人有更深入了解的欲望。

其实，她就跟你我一样，品食着五谷杂粮，却能呈现出不食人间烟火的气质，原因就是她擅长保养。

就像灰姑娘会用魔法变身，她也有这样的魔法。

变美的魔法有很多，比如被称为“罐子里的希望工程”的化妆品。

但化妆品只能收一时之效，做不到从身体内部进行调理，就像灰姑娘过了12点要被打回原形一样。

因此，女人要真正美丽，还要靠内养，从身体的最深处带来的转化才能维持长久。

花草食材就是让人真正美丽的法宝，这才是女人的美容魔法，比灰姑娘的变身魔法更胜一筹。

食物美容具有三大功效：第一，食物美容没有毒副作用。

我们经常可以看到有些化妆品上标有“如果不适请停止使用”、“过敏者慎用”等字样。

一般而言，化妆品中含有大量的化学成分，容易引起不良反应。

而通过食物来美容，或吃或抹，既不会像美容品那样导致皮肤过敏，又简便易学、廉价实用。

第二，食物是从根本上来达到美容效果的，化妆品则治标不治本。

食物是通过调节人体内的阴阳平衡、安抚脏腑、保养气血等达到美容效果的。

一个人只有从食物中摄取足够的营养，才能使脏腑顺安、气血旺盛，皮肤也才会光滑、柔嫩、富有弹性，面色红润。

就如同鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，善于给自己补充营养的女人才能有活力，才能实现由内而外的美丽。

第三，食物美容使人受益一生。

通过食物来美容虽不能收到立竿见影的效果，但从长远来看它可以让人受益一生。

每个人都不能拒绝衰老，衰老只是或早或晚的事情，食物则可以让衰老来得更晚一些。

化妆品就不一样了，它能帮得了我们一时，却帮不了我们一世。

食物美容，是一种既经济又有效的美容魔法，聪明的你定能体会这其中的奥秘。

那就挑拣你身边的花草食材，来一次彻底的变身吧。

2花语心事，女人的美源自最普通的花果武则天容颜养护全攻略唐代女皇武则天，是中国历史上唯一一个女皇帝，而且是一个活了81岁的长寿漂亮女皇。

武则天在80岁高龄时仍然齿发不衰，丰肌艳态，保持着青春般的容貌，不显衰老。

《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。

那么武则天是怎样演绎容颜不老神话的呢？

武则天是非常讲究本草保养的人，益母草就是其中一种。

《本草纲目》云：“益母草行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞淤血，诚为血家之圣药也。”

唐代官府组织编写的药典《新修本草》收录了武则天的美容秘方。

其方法是五月初五采益母草全草，不能带土。

晒干后捣成细粉过筛，然后加面粉和水，调好后，捏成如鸡蛋大的药团，再晒干。

用黄泥做一个炉子，四旁开窍，上下放木炭，药团放中间。

大火烧一顿饭时间后，改用文火再烧一昼夜，取出凉透，细研，过筛，放入干燥的瓷皿中。

用时加入滑石粉、胭脂，调匀，研细，沐浴或洗面、洗手时，用药末擦洗。

此方又名“神仙玉女粉”。

武则天的美丽长寿，还得益于她的美容饮食养生之道。

在日常饮食中，武则天常食用那些富含蛋白质和微量元素的食物，如肉皮、蹄筋、水产品等。

武则天还喜欢品食玫瑰花酱、桂花酱等。

她曾令宫女采集百花，和入米粉制成“百花糕”，作为宫中的御膳糕点。



她也因此得以容颜美丽、青春常驻。

在注重饮食美容的同时，武则天还注重从环境中汲取“营养”。

御花园里种满花草，常年花开不断。

在处理朝政之余，武则天常去那里赏花观景，这样可使心情放松，新陈代谢更加协调。

在她的宫殿里有香薰炉，炉内点着天然中草药，散发的芳香气息可缓解精神压力，从而达到养身美容的功效。

很多爱美的美眉说：美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在物质基础上的结果，我们这些平民女子哪能消费得起？

此言差矣，如果你也能像武则天一样多吃养颜美容的食物，平时注意和花花草草“亲密接触”，即使不用高级化妆品、奢侈美容药，也可以修炼成令人垂怜的美女，不信可以试试。

工作压力催人老，生活艰辛使人憔悴，但是武则天驰骋唐代政坛50多年依然生机盎然、容光焕发。

究其原因，除了食物本草外，保持良好心态也是关键因素。

作为现代女性，不能因为生活和工作压力而压抑自己年轻的浪漫情怀，要不断提醒自己，时刻让自己保持一个良好的心态，唯有如此，我们才能像一尾灵动的美人鱼，永远年轻而不觉疲惫。

杨玉环：美女养成要靠天然养颜术杨玉环个人资料头衔：唐玄宗册封的贵妃世人评价：回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色养颜绝技：“杨太真红玉膏”（杏仁）、牛奶、荔枝杨玉环容颜养护全攻略启封历史厚重的卷宗，四大美人的闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容，被形容得美轮美奂，她们如一个个耀眼的明珠，璀璨闪烁。

杨玉环在四大美女中独树一帜，白居易诗中的“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”说的就是杨玉环。

杨贵妃之所以冰肌玉骨、貌美如花，除了因为她天生丽质之外，与她善于运用各种养颜术不无关系。

养颜术一：吃荔枝。

杨贵妃爱吃荔枝，人人皆知。

杜牧有诗说：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。

一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。

”《本草纲目》记载：“常食荔枝可补脑健身，治瘰疬、疗肿，开胃益脾。

”荔枝为南方热带水果之一，内含丰富营养，性甘平无毒。

久吃荔枝，益心脾、养肝血，益人颜色。

养颜术二：摒弃含有化学成分的化妆品，崇尚自然的美容之道。

唐代美容物，以铅、汞为主要原料，长期使用会慢性中毒，使脸部留下褐斑，皮肤老化。

杨玉环不愿受铅、汞危害，崇尚自然的养颜方法。

当中最为出名的莫过于以她为名的“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分是杏仁。

## 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、周珊、杜莉萍、何瑞欣、齐红霞、李伟军、曾桃园、许长荣、李良婷、张艳芬、常娟、陈艳、孙亚兰、闫晗、王艳、黄亚男、曹博、杨青、李颜垒、史慧莉、朱辉、上官紫微、余学军、徐娜、聂小晴、李娜、于海英、杨艳丽、姚晓维、潘静、王艳明、杨英、杜慧、杨秉慧、武敬敏、叶光森、范小北、黄文平、李伟、罗语、李文静、胡以贵、李佳、姚迪雷、杨婧、吴迪、赵广娜、王鹏、李琳、宋桂花、欧红梅、付志宏、魏清素、张璐璐、王娟娟等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

编辑推荐

《"本草纲目"中的女人养颜经2》是女性美容养颜扛鼎之作。

上市以来，连续28周高居各大书店女性养生美容类图书排行榜榜首，网络总点击量过千万。

《养颜经》热潮未退，《养颜经》已踏浪而来，再续美容神话！

数十年广罗博采《本草纲目》成就百草圣经，又一版蓄势待发《养颜经》再续美容神话。

新浪读书，搜狐读书，腾讯读书等几十家门户网站，《格调》、《健康时报》、《美容时尚报》、《瑞丽》、《时尚先锋》、《法制晚报》、《郑州晚报》等上百家媒体强力推荐美容读本。

由内而外，千年汉方浸没浮华尘嚣，皈依自然，百草圣经渲染不老容颜。

“‘本草纲目’中的女人养颜经”热潮未退，“养颜经”已踏浪而来。

更全面的美容良方，更贴心的养颜指导，让女人在浮华都市里觅得一处静心之地，尽享传统中医美容养颜的奇效。

清水半勺，本草三分，容颜便如自然天成，时珍辛劳，医家精编，美貌亦能无瑕可现美容养颜是女人的天赋权利，而你是否在这条美丽的征途上南辕北辙？

过多化学制剂的侵蚀，你的皮肤不堪重负；整容手术刀下雕刻出的不是靓颜，而是恶意透支美丽……

你需要一场美容的革命！

聆听中医的智慧，从气血和脏腑入手，让美丽由内而外升华；撷取百草的精华，感悟自然的密语，从日常饮食、生活细节中把握美丽的脉搏。

静心、凝神，翻开这本《"本草纲目"中的女人养颜经2》，开始一段优雅、诗意的美丽旅程。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>