

<<中药美容小妙方>>

图书基本信息

书名：<<中药美容小妙方>>

13位ISBN编号：9787537730792

10位ISBN编号：7537730792

出版时间：2008-1

出版时间：山西科技

作者：范晓清

页数：263

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>

<<中药美容小妙方>>

前言

爱美之心人皆有之 俗话说：爱美之心，人皆有之。的确，爱美是我们人类的天性，古今中外，无一例外。可是现在，当我们提到美容、化妆品这类话题时，大多数人谈论的都是国外的一些名牌化妆品或者日本、韩国的整容技术。走进商场看一看，充斥着我们眼球的也都是那些价格昂贵、包装精良的国外品牌。说到这儿，不禁想到一个问题，有多少人了解我国的中医美容技术呢？又有多少人知道中医药美容在美容史上起到过的巨大作用与影响呢？其实，许多人不太了解，我国传统的中医药美容术，不仅有着显著的保健美容作用，对一些损美性疾病的防治也同样有着超凡的技艺。

相传在南北朝时期，曾经有一个人天生兔唇，在十八岁时，一位老中医为他做了兔唇修补手术，而后那位少年做了晋朝宰相。要知道，在封建社会中，相貌丑陋的人是不可能做官的，由此可见，在那时我国中医的美容技术已经发展到相当高的水平了。

与西方发达国家的美容方法相比较，我国传统的中医美容，是以中医学理论为指导，使用具有中医特色的方法和药物为治疗手段，通过调节人体的脏腑功能，改善机体血液循环，从而达到从内到外、美化肌肤、消除瑕疵、重塑人体美的目的。因此我们可以说，中医美容是一种没有副作用、没有毒性、纯天然的绿色美容手段。同时，它还具有经济实惠、便于操作的特点。

为了让更多的人了解我国传统的美容方法，我们以实用美容中药为主题，编写了此书，书中按照药物的不同功效，分成十七章，介绍了百余味具有美容作用的常用中药，并以这些中药为中心，归纳、总结了上千个便于家庭制作的美容小妙方，以供读者选用。我们在撰写本书时，力求做到构思新颖、立意鲜明、方便实用、效果可靠。其目的就是让读者在了解传统中药美容作用的同时，掌握一些中药美容的小妙方，让大家在工作学习之余，自己动手调配一些美容制剂，从而达到内调脏腑、外润容颜的目的。

真诚希望本书能成为所有爱美人士的好帮手、好顾问，为我们的生活锦上添花！

范晓清

<<中药美容小妙方>>

内容概要

中医美容学认为，人体是以五脏为中心，完成一系列生命活动的有机整体，五脏六腑血脉相连，外与体窍相通，是生命的协调中心，而与美容相关联的形体容貌则是五脏功能的外在体现。

脏腑功能的好坏会直接影响到人体的枯荣。

人体血气旺盛，面色就红润；气血亏虚，则外形憔悴。

《中药美容小妙方》依照中医药学的原理，介绍了106味常用的美容中药，在介绍美容药物基本知识的同时，归纳、总结了1000余种便于家庭使用的美容小妙方。

为使读者在应用书中具体美容妙方时，能够做到“知其然，知其所以然”，书的附录部分还为读者介绍了一些中医药美容基本知识。

《中药美容小妙方》以实用性为指导，以可操作性为具体内容。

希望所有爱美的人，通过阅读《中药美容小妙方》掌握适合自身需求的中药美容保健方和治疗方，真正体会到传统中药带来的“美” 享受！

<<中药美容小妙方>>

作者简介

范晓清，男，汉族，50岁。

早年学医，自1990年起，成为职业撰稿人；曾策划、主编、撰写过数十部生活、健康类书稿。

1990年春夏之际，经一位老先生指点，初次读到《金刚经》、《心经》，深深被经书中的智慧所感动。

自此以后，又读诵过一些大乘佛典和近代一些高僧的开示，更加体会到佛学的博大精深，并写下了一些心得感想，如《佛经语录选析》（未出版）。

同时还为国外的一些佛学杂志，写过一些有关佛学知识的短文。

<<中药美容小妙方>>

书籍目录

第一章 活血化瘀药第二章 清热解毒药第三章 清热泻火药第四章 清热燥湿药第五章 清热凉血药第六章 解表药第七章 息风药第八章 祛湿药第九章 理气药第十章 泻下药第十一章 化痰药第十二章 温里药第十三章 补气药第十四章 养血药第十五章 滋阴药第十六章 助阳药第十七章 固涩药附录

<<中药美容小妙方>>

章节摘录

夏枯草 唇形科植物夏枯草的干燥果穗。

本品主要产于我国江苏、浙江、安徽、河南等地，于每年夏季果穗呈棕红色时采收，去杂质、晒干后入药。

【性味归经】辛、苦，寒。

入肝、胆经。

【功效主治】清热去火、消肿散结、明目泻火。

【现代研究】本品具有抗菌、消炎、降压的作用。

【美容作用】减肥降脂、润面疗疮。

【用法用量】常用量：每日9~15克。

煎汤或入丸散、熬膏。

【注意事项】1.脾胃虚弱者不宜服用。

2.临床虽然，未见明显毒副作用报告，但少数人服用本品单煎后或复方后会出现全身性过敏或休克的现象，故服用后应注意观察身体变化。

【美容妙方】 1.夏枯草煎夏枯草15克，将其放入锅中，加入适量清水煎煮30分钟，取汁服用。

每日1剂，分2次温服。

本方能减肥瘦身。

2.夏枯草钩藤饮夏枯草、钩藤、防风各3克，胆南星1.5克，将四味药物一同放入锅中，加入适量清水煎煮30分钟，取汁服用。

每日1剂，睡前温服。

本方主要用于治疗中风所致的口眼歪斜。

3.七味疗疮 夏枯草、菊花、地丁、银花、蒲公英各10克，蚤休6克，生甘草3克，将上述药物放入锅中，水煎30分钟，取汁服用。

每日1剂，分2次温服。

本方能清热解毒、润面疗疮。

4.益气解毒汤 夏枯草、北沙参各20克，银花藤24克，天花粉15克，牡丹皮、桔梗各10克，甘草3克，将上述药物一同放入锅中，水煎30分钟，取汁服用。

每日1剂，分2次温服。

本方具有滋阴益气之功效，能够红润肌肤、敛疮消肿。

5.痤疮方 夏枯草、白花蛇舌草、野菊花各15克，桑白皮、地骨皮、黄芩、丹皮、泽泻、生山楂各12克，生地黄18克，红花9克，将上药入锅，水煎30分钟，取汁服用。

每日1剂，分2次温服。

本方能凉血散结、平疮润肤。

6.夏枯草绿豆粥 夏枯草膏10克，绿豆20克，粳米60克，将三味一同放入锅中，加入适量清水熬煮成粥，每日早晚服食。

本方具有减肥降脂之功效，适宜肥胖者食用。

7.夏枯草炒芹菜夏枯草液20毫升，芹菜300克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，葱花、姜末各3克，炒制，佐餐食用。

本方能润肤降脂、减肥美体。

8.夏枯草炖老鸭夏枯草20克，老鸭500克，食盐、味精各2克，酱油、料酒各5毫升，葱段、姜片各5克，炖至老鸭熟烂即可，佐餐食用。

本方能红润肌肤、延缓衰老。

9.夏枯草酒 夏枯草20克，低度白酒500毫升，将夏枯草放入装有白酒的容器中，密封浸泡7日即可，每日早晚各饮用10毫升。

本方可红润肌肤、养颜美体。

<<中药美容小妙方>>

10.夏枯草茶夏枯草5克，绿茶3克，将两味放入杯中，加适量沸水冲泡，盖闷10分钟即可，每日不拘时频饮。

本方可以瘦身减肥。

<<中药美容小妙方>>

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>