

<<本草綱目天然美容秘方>>

图书基本信息

书名：<<本草綱目天然美容秘方>>

13位ISBN编号：9789867570307

10位ISBN编号：9867570308

出版时间：易時代文化事業有限公司

作者：游一行 著

页数：288

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>

<<本草綱目天然美容秘方>>

內容概要

《本草綱目》既是藥典，也是一本美容聖經。

明代李時珍窮畢生之力，歷經三次改寫，參考了800多種書籍，並多次到各地進行實地考察，採集樣本，才最終完成這本巨著。

在《本草綱目天然美容秘方》中，筆者以《本草綱目》為本，從女性容顏常見問題著手，用真實生動的故事、輕鬆貼心的語言、靈活多變的分類，為妳提供最簡單實用的保養之道。

<<本草綱目天然美容秘方>>

作者簡介

游一行 出身中醫世家，潛心研習中醫多年，崇尚純天然美容，精於漢方美顏養生之道，對中醫養生學和中醫美容學，有長期深入的研究。

於各大美容論壇發表中醫護膚保養心得，引起愛美人士諸多迴響。

其作品被多家媒體轉載，在讀者要求下將其集結成書，受到廣大普遍好評。

<<本草綱目天然美容秘方>>

書籍目錄

第一章 美白，由內而外自然白第二章 排毒，做個輕美人第三章 「本草」中的祛斑除痘術第四章 妳所不知道，食物中的青春秘方第五章 《本草綱目》四大駐顏美膚食療第六章 鎖住青春，跟著季節腳步走第七章 享瘦．完美曲線再造

<<本草綱目天然美容秘方>>

章节摘录

「本草綱目」天然美容秘方（書名） 精彩內容摘要 第一章 美白，由內而外自然白
從「本草」中學習美白 基於「一白遮三醜」的傳統美觀念，亞洲女性對於美白的追求就像人類對於光明的追求一樣從未停止。

事實上，美白屬於一種由內而外的全方位肌膚養護工程。

美白，是東方女人的必做功課，不過與其費盡心思花費鈔票去做美白，不如透過飲食調理，吃一些有助於肌膚美白的蔬菜，讓肌膚從內到外都白起來，才是呵護寶貝肌膚的根本之道。

關於這一點，李時珍在《本草綱目》記載了有利於美白的「本草」如下： 美白食材，讓你真正白回來 《本草綱目》記載有利於美白的天然本草 項目美白功能 豆漿黃豆中含極豐富的蛋白質，增白的同時還可清除毒素。

李時珍在《本草綱目》裏就曾讚美黃豆，形容它「容顏潤澤，永不憔悴」。

因此愛美的女性平日不妨多喝豆漿。

芝麻芝麻含有蛋白質及維生素E，可滋潤肌膚，幫助新陳代謝。

核桃和杏仁含蛋白質，能在體內促進細胞生長和新陳代謝。

蘆筍蘆筍含有高蛋白，並且熱量低，能美白肌膚又不使人發胖。

鮮魚湯含豐富蛋白質，能令肌膚嫩滑。

奶和雞蛋含豐富蛋白質、維生素，有滋潤和潔白皮膚作用，保持身材的女士們可選擇脫脂牛奶，而雞蛋每天只宜吃一個。

粟米含大量維生素E，能促進細胞生長和延緩細胞老化。

十四種美白武器有哪些 十四種有利於美白的營養素 1.果酸果酸能促進肌膚角質的新陳代謝，防止痘痘產生，又可淡化色素，使肌膚白皙有光澤。

主要存在於天然蔬果中，這類食物主要有紅酒、草莓及蘋果等。

2.大豆異黃酮大豆異黃酮能抵抗氧化，延緩肌膚衰老，防止皺紋產生，令肌膚嫩滑、細膩。

食物來源主要是黃豆製品，如豆腐、豆漿、豆皮等。

現代女性由於作息不正常，容易導致雌激素波動，引起煩躁，失眠，心血管功能失調及記憶力減退等問題，因此要常吃大豆製品，以補充體內的大豆異黃酮。

3.膠原蛋白膠原蛋白可提高皮膚保濕功能，調節皮膚油脂分泌，增加皮膚彈性，延緩皺紋產生。這類食物主要有雞皮、海參、木耳、銀耳、豬皮、豬蹄、雞翅、牛蹄及牛蹄筋等。

4.蛋白質 蛋白質是組成人體細胞的原料，也是構成皮膚的主要成分。

富含蛋白質的食物有豆類、豆漿、穀類、堅果類、魚、肉類、雞蛋、牛奶、杏仁、薏仁等。

5.維生素A 維生素A能使肌膚光滑、細膩。

維生素A含植物性油脂成分，具有滑潤、強健皮膚的作用，能防止老化和皮膚粗糙，預防肌膚產生雀斑。

富含維生素A的食物主要有魚肝油、動物肝臟、深黃綠色蔬菜、李子、牛奶及蛋黃等。

6.維生素C 維生素C能防止黑色素過度產生，美白皮膚，還能促進細胞間膠原蛋白的生長，維持肌膚的彈性，並使曬黑的皮膚逐漸恢復本來的顏色。

食物來源主要有番茄、檸檬、草莓、葡萄柚、獼猴桃、酸棗、鮮棗、柑橘及新鮮綠葉蔬菜等。

7.維生素E 維生素E能促進肌膚新陳代謝，使皮膚光滑並富有彈性，還能抑制黑色素生成。

主要食物來源有芝麻、芝麻油、桃仁、葵花子、葵花子油、菜子油、小麥胚芽油、綠色蔬菜、蛋黃及堅果類等。

8.B族維生素 B族維生素是不可替代的護膚使者，能維持肌膚新陳代謝，減少皮膚斑點的產生，避免皮膚老化。

食物來源有五穀雜糧、肉類、蛋類、牛奶、葡萄乾、紅棗及綠色蔬菜等。

9.鐵鐵是血液的主要成分。

充足的鐵可以讓皮膚光滑，氣色紅潤。

食物來源主要有菠菜、枸杞子、紅棗、紅肉類、動物肝臟、蛋黃等。

<<本草綱目天然美容秘方>>

10. 鋅 鋅能幫助細胞再生，對受傷的肌膚有良好的修復作用。

充足的鋅能維持肌膚正常的新陳代謝，改善青春痘及粉刺症狀。

食物來源有牡蠣、蛤蜊、沙丁魚、瘦肉、蛋類、核桃、花生等。

11. 鈣鈣能維持肌膚正常的保水功能，如果鈣離子分佈不均，皮膚就會出現乾燥、水分流失，失去光澤或引發過敏及脫屑的現象。

所以女性要注意補鈣，多吃些魚、蝦、牛奶、乳酪、酸奶、芝麻、黃豆及豆製品等。

12. 膳食纖維 膳食纖維能排出身體與肌膚的毒素，防止青春痘、粉刺的形成，還能防止膚色因毒素堆積而變得暗沉。

食物來源有糙米、燕麥、水果、豆類、大白菜、紅薯等。

13. 多酚 多酚是多種物質的總稱。

其種類超過4000種以上，每種多酚的功效都有所不同，但共同的作用就是抵抗氧化，延緩肌膚衰老。

食物來源有茶葉、土豆、紅薯、葡萄、石榴、草莓、藍莓、覆盆子等。

14. 花青素花青素能有效抵抗老化，保護肌膚免受紫外線的傷害，防止膠原蛋白遭到破壞，保持肌膚應有的彈性及張力，避免皮膚鬆弛、下垂及產生皺紋。

食物來源有草莓、葡萄、蘋果、紅葡萄酒等。

活用「本草」食材，修復日曬後肌膚 紫外線是肌膚的殺手，會引起皺紋及斑點，使肌膚提前老化。

所以，一年四季都需做好防曬。

即使在嚴寒的冬天也有夏季一半的紫外線量，千萬不可低估它對肌膚的殺傷力。

經過日曬灼傷後，常會引起色斑、雀斑及膚色變黑現象。

此時必需特別保養脆弱的肌膚，以防二度傷害。

在飲食上，宜多多補充維生素C，它能夠抑制黑色素的生成，並有助於淡化已生成的色素。

因此要多食用一些含維生素C的水果、蔬菜。

此外，曬傷的肌膚非常敏感脆弱，最好完全以清水來清潔，避免用香皂和卸妝品，並不時用冷水或用濕毛巾來鎮靜燥熱的肌膚。

如果曬傷情況比較嚴重，出現大面積脫皮甚至起泡的現象，最好及時去醫院就診，千萬不要隨便使用化妝品。

三大天然「本草」是受損肌膚的救兵 在《本草綱目》裏記載了三種食物本草，它們具有修復曬後肌膚的功效。

《本草綱目》三大修復日曬肌膚的食物本草 蘆薈是日曬後修護的功臣。

取新鮮蘆薈洗淨，去除表皮，切片，敷在曬傷後的部位。

這種最自然、簡單的護膚方法會讓你的肌膚有久旱逢甘露的感覺。

蘆薈對皮膚有特別的鎮靜功效，敷在曬傷發紅的部位，感覺特別清新涼爽。

西瓜皮西瓜皮具有清潤的效果。

將西瓜皮切成薄片，貼於日曬後的肌膚上敷臉，具有鎮靜及修復功效，敷臉約十五分鐘後，再用清水洗淨即可。

蜂蜜含有豐富的維生素、葡萄糖，可以滋潤美白皮膚，還有殺菌消毒的功效，有助於早日修護曬後肌膚。

「養於內、美於外」美白，從內做起 皮膚紅潤白皙跟五臟六腑的精氣有關。

一旦臟腑功能失調，氣血運行將出現紊亂，肌膚就會顯得黯沉無光澤，中醫主張人的膚色是由內在的臟腑調養，在「臟象學說」中就提到必需「養於內、美於外」。

若臟腑功能失調，氣血不順、精氣不足、陰陽失調，膚色就容易黯沈，容易產生色斑及皮膚浮腫鬆弛。

在此前提下，最容易影響膚色的，當屬肝、脾、腎三臟。

美白關鍵在於調理肝、脾、腎三臟 肝主疏通及渲瀉，功能是疏瀉全身氣、血及津液，肝氣鬱結會產生氣血逆亂及瘀滯，膚色便會蠟黃而黯沈，這就是所謂的「肝鬱氣滯」。

若人經常處於忙碌、壓力大、緊張及情緒差、易怒的狀態下，就會呈現肝氣鬱結。

<<本草綱目天然美容秘方>>

脾為氣血生化之源，中醫所謂的脾臟並非單指脾臟而已，同時還包括了整個消化系統。所謂「脾主中州」，意即由脾吸收營養後，再滋養其他的臟腑。

中醫的脾不僅主統血，也主肌肉、主四肢；因此脾是氣血的生化之源。

如果飲食失調及心神不寧影響消化功能，就會產生脾虛濕蘊的現象。

中醫認為腎主水，主掌了人體全身津液平衡，倘若操勞過度則會使水虧火旺，虛火上升而鬱結不散，使皮膚粗糙暗沈；另外中醫認為「肺主皮毛」，由於「肺為氣之主，腎為氣之根」，腎虛或腎水不足則會影響肺臟功能，膚色也會變得粗糙、黯沈。

由此可見，真正影響美白的根源在於人的五臟六腑，因此要想美白必需從內調理做起。

每個人膚色暗沈的狀況不同；有的蠟黃、有的鐵青色；有的雖膚色很白，臉上卻長滿斑點。

當皮膚的色澤表現不同，顯示病因亦各不相同，因此必須針對不同原因來調理體質，才能真正解決肌膚問題。

皮膚粗糙是陰血不足 皮膚如果粗糙，臉色就會不均勻而顯得斑斑點點，這類型通常是由於陰血不足，內有燥火所引起，若要美白就得從滋陰及清內熱做起。

經常熬夜者容易引起陰虛火旺，這類型人也很容易失眠、牙齦浮腫，伴隨著精神焦慮及便秘、口乾及眼睛痠澀症狀。

皮膚粗糙者 美白食療法使用薄荷、荷葉及魚腥草等草藥材清火，綠豆和仙草也是很好的清內熱食物，食物則建議可吃豬肉或鴨肉來補腎陰。

膚色黯沈是腎氣不足 若是膚色黯沈，通常為腎氣不足所引起，導致陰液虧損，可用滋補腎氣來幫助黑色素代謝，讓膚質更粉嫩。

腎氣不足，通常是因太過疲累所致。

中醫主張「勞傷腎氣」，先天腎氣不足需要補腎，但若為後天的問題則要靠健脾來補氣。

膚色黯沈者 美白食療法補腎食物包括黑芝麻糊、桂圓等，藥材則以何首烏最常見。

至於淮山，也就是由山藥製成的中藥材則可補腎又健脾；若有脾氣虛問題者也可加黨參、黃耆，而陳皮也是不錯的理氣藥材。

臉色蒼白是血虛 如果膚色慘白或是萎黃，大多屬於血虛症狀。

這類型女性平常很容易疲倦、頭暈，有時也會心悸。

而且觀察其舌頭，會發現舌質較淡、白，且舌苔較薄、白。

經血顏色較淡、稀，若有這些情況可以從補血下手。

臉色蒼白者 美白食療法可使用四物補血，不過注意「地黃」要選擇熟地黃，才能讓血產生熱能，使血行有力；同時可加上黃耆或人參幫忙行氣。

臉色青屬於宮寒型 臉色鐵青的人膚色其實算白，但是因為缺乏血氣，而使得肌膚白得不好看，但別急著補血改善膚色，因為這類型的女性，通常是因為平常吃太多冰冷食物，或是夏天愛待在冷氣房等而引起所謂的宮寒體質。

由於火氣不足，因此容易怕冷及痛經，必須溫經散寒，改善虛寒體質後，可使膚色紅潤。

臉色青者 美白食療法可食用肉桂(桂枝)、柎子、烏頭、細辛等改善。

簡單的食療法則為飲用熱薑糖水，利用艾葉薰臍也具有溫經散寒的效用，有助於改善氣色。

活用《本草綱目》，為肌膚補水保濕 (引言)人們常形容細嫩的肌膚為「水水嫩嫩」，由此可見「鎖水」是美膚的第一要素，不論是美白、防曬、控油等均需在保濕的基礎上完成。所謂保濕，就是保持肌膚最外層的角質層水分。

保濕首要目的，是要保持肌膚最外層的角質層水分。

當角質層的水分含量高時，肌膚便會顯得柔軟而有彈性，外表平整光滑，看起來較有光澤，觸感柔嫩細緻；相對地，當角質層含水量不足時，皮膚便會粗硬而缺乏彈性，容易龜裂剝落，不僅外表看起來黯沉，觸感也較粗糙。

所以人們常形容美麗的肌膚「水水嫩嫩」，不是沒有道理。

缺水的肌膚，當然無法柔細水嫩。

因此，想擁有健康、細緻光澤的好膚質，就必須注重平日的保濕事宜。

不過由於外在環境的變化，以及體質、生活作息等因素影響，致使不少女性常苦於肌膚乾燥問題。

<<本草綱目天然美容秘方>>

水滴一沾臉就被吸收掉，好像永遠都不夠，這是很多人給皮膚乾燥下的定義。

那麼究竟怎樣才算皮膚乾燥呢？

- (1) 洗完臉一小時左右仍感到臉部皮膚有緊繃感。
- (2) 身上皮膚經常呈現出乾燥狀態，部份有脫皮現象。
- (3) 洗澡後皮膚發癢，尤以肋下、四肢及後背為甚。
- (4) 當臉部皮膚乾燥嚴重，會出現「乾性脂溢性皮炎」，具體表現是臉部長紅斑，並伴隨口、鼻四周皮膚脫落現象，十分刺癢難受。

若有上述這些現象則充份說明，你的皮膚「渴」了。

五大肌膚缺水原因 那麼皮膚為什麼會乾燥缺水呢？

主要有以下幾個原因： (1) 年齡增長 隨著年齡增長，皮膚保存水分的能力下降，皮脂分泌亦會減少，進而促使皮膚中的水分加速蒸發。

(2) 皮脂分泌不足 皮膚的表面是由皮脂膜形成，可幫助肌膚維持適當的水分。一旦皮脂的分泌減少，就無法滿足製造皮脂膜的需要，皮膚就會變得乾燥。

(3) 氣溫下降 凜冽的寒冬下，皮脂和汗水的分泌都會急速減少，但由於空氣太乾燥，使得皮膚的水分逐漸蒸發，皮膚的表面就會變得更粗糙，抵抗力也大幅降低。

(4) 睡眠不足、疲勞 睡眠不足加上疲勞，會使身體的血液循環變差，進而影響健康。如此一來肌膚就會失去活力，容易產生乾燥及粗糙的現象。

(5) 減肥及偏食 極端的減肥及偏食也會使皮膚變得乾燥。

當皮膚無法得到充分的營養素時，就會失去彈性及水分，變得乾燥而脆弱。

此外，室內的暖氣溫度過高、使用過熱的水洗澡、內分泌改變，如婦女在絕經後雌激素分泌減少等，都會引起皮膚乾燥。

不同膚質的保水之道 固然，肌膚乾燥缺水需要內補，也需要外治。外治時，如果使用的是護膚品，那麼一定要注意根據膚質來進行補水。

(1) 中性皮膚 重點：清潔 由於皮膚狀況良好，很容易疏忽皮膚的保養，其實，這類皮膚的補水同樣重要，否則再好的皮膚都會老化。

可選擇潤膚型的化妝水，洗臉之後輕輕拍臉部。

(2) 油性皮膚 重點：控油 油性肌膚應選用清爽的水質保濕產品，如保濕凝露、噴霧、潤膚露等。

(3) 乾性皮膚 重點：面霜 乾性皮膚缺水現象最為明顯。

建議使用偏油質的保濕產品，以達到鎖水保濕的效果，例如保濕霜、保濕乳液等。

除了注意保濕外，也要多使用一些滋潤成分較高的潤膚品及精華素。

每隔~3天使用含保濕性較高的面膜敷臉一次。

(4) 敏感性皮膚 重點：夜間補水 由於白天外在環境的影響較大，敏感皮膚可以選擇側重晚間保養，適合敏感皮膚用的護膚品。

(5) 混合性皮膚 重點：控油補水 清潔以T形部位為主，補水滋潤以兩頰為主。

肌膚驅黑淨白，飲食有妙方 黑色素細胞是使人體產生黑色素的特異細胞，在人體皮膚具有保護皮膚的作用。

一般情況下，由於皮膚的新陳代謝，過量的黑色素在皮膚中會正常分解，不會影響膚色。

但若日曬過度，就會啟動原本沉澱在皮膚表層的黑色素。

東方人以膚白為美，但由於屬黃色人種，稍不注意很容易變黑，因此防曬便成為愛美女士的必修功課。

黑色素是肌膚白皙的阻礙，想美白就需適當抑制黑色素的生成。

所謂黑色素細胞，是人體內產生黑色素的特異細胞，它由神經脊遷移及分化所形成。

黑色素在人體皮膚中具有保護皮膚的作用，當紫外光線照射皮膚時，便啟動了黑色素細胞中的酪氨酸酶，它會刺激酪氨酸轉化為黑色素，以抵禦紫外線對皮膚的傷害。

正常情況下，由於皮膚的新陳代謝，黑色素在皮膚中會正常分解，不會影響膚色。

但如果在短時間內被紫外光曝曬，黑色素無法藉由肌膚代謝循環排出表層外，就會從基底層慢慢向上

<<本草綱目天然美容秘方>>

沉澱在皮膚表皮層內。

如果均勻沉澱，會使得膚色變黑，日光浴使皮膚呈現出褐色就是這個道理；但若為局部沉澱，則會形成斑點。

認識了黑色素的形成原因，那麼該如何防治呢？

1.防曬是預防色素沈著的第一步 每次出門之前三十分鐘塗抹一層防曬霜，可以有效防曬。

如果你的肌膚已經因為長期強烈的日曬而變黑，那麼可以使用蘆薈塗抹皮膚。

蘆薈是一種常綠多肉質草本植物，歷史悠久，早在古埃及時代，其藥效便被人們接受、認可，稱其為「神秘的植物」。

後來傳入中國，李時珍在《本草綱目》裏也記載了蘆薈：「乃厥陰經藥也，其功專於殺蟲清熱。」

使用蘆薈塗抹曬傷肌膚的方法如下：把新鮮的蘆薈清洗乾淨，去除外面的表皮，塗抹露在外面的肌膚上，可以有效治療曬傷後的皮膚，並慢慢使肌膚變白。

有些人覺得偶爾幾次忘記塗抹防曬品，不會對皮膚有太大的影響，這是錯誤的想法。

因為日曬是累積而成，因此雖然只是間歇性地接受日曬，對皮膚的傷害卻會長期積累，時日一長便會使肌膚曬黑、臉上出現斑點、皮膚失去彈性、產生皺紋、老化等現象。

因此，為了避免肌膚受到日曬傷害，日常飲食需注意下列事項： 抗日曬的飲食禁忌 有利於抗日曬食物：

《本草綱目》載捲心菜、花菜、花生等，富含維生素E的食品，能抑制黑色素生成，加速黑色素從表皮或經血液循環排出體外。

而獼猴桃、草莓、番茄、橘子等，含有大量維生素C，能有效美白肌膚，淡化和分解已形成的黑色素。

此外，莧菜味甘無毒，具有祛黑色素、補氣除熱，暢通腸道功效。

以莧菜加蒜頭煲半小時成濃湯飲用，可令肌膚細緻光滑。

莧菜藥性溫和，日日食用無妨。

防日曬飲食禁忌： 動物肝臟、豆類、桃子等食物，因為這些食物所含的銅或鋅會使皮膚發黑。

另外，像芹菜、茴香、白蘿蔔、香菜等感光食物也要少吃，它們會促使肌膚在受到日照後產生黑斑。

養成良好的生活習慣 充足睡眠，有效緩解生活壓力，少抽煙、少喝刺激性飲料，充足睡眠，可保持肌膚柔嫩光潤。

<<本草綱目天然美容秘方>>

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>