

<<吴大真私房养颜经>>

图书基本信息

书名：<<吴大真私房养颜经>>

13位ISBN编号：9787122102959

10位ISBN编号：7122102955

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：吴大真

页数：198

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>

<<吴大真私房养颜经>>

前言

你的美丽谁做主 前段时间，几个小朋友邀请我去看了场电影——《山楂树之恋》。还不错，唯美又惆怅。

看完电影，一起吃晚餐的时候，这几个小朋友还沉浸在电影的讨论之中。

讨论话题之一：为什么那个年代的天空那么明亮，为什么那个年代人们的脸上那么干净。

我想，这些应该是编剧与导演刻意追求与营造的吧？

当然，也是编剧与导演对那个年代的深刻印象。

据说，2010年底，北京的机动车保有量已接近500万辆了，数字是抽象的，我只感觉到在路上的时间越来越长了，感到北京的天空上经常盖着一床肮脏的棉絮，无风的冬日，晦暗的天色挂在急匆匆赶路的行人脸上，无分男女。

不可否认，我们正生活在一个急剧变化的世纪，一个由资本驱使不断膨胀的时代。

人们对自身的关注被欲望的列车碾得支离破碎，零零散散。

爱美之心人皆有之，对美貌的追求，催生了全球庞大的美容产业。

我听说，现在很多日本女性即使在家中面对丈夫也要薄施淡妆，只有关灯之后才会完全卸妆；我听说，现在我们中国很多女孩子大学毕业后做的第一件事就是整容。

我不想评论这些事情的好坏，也许存在就是合理吧！

我只知道，我们的身体是一个整体，如果单纯追求面容的艳丽或身材的苗条，应该是舍本求末吧。

50年的医务工作也更加坚定了我这个看法。

所以这本书，是一本讲女性健康、女性养生和女性养颜的书，通过养生的生活状态，让自己的身体慢慢趋近健康，从而获得一个美丽的容貌和匀称的体态。

这本书，从我们身边的花草草以及其他一些简单的养颜方法入手，用不同的组合来调理身心疾病，细心的读者会发现，我不是简单地给大家出几个美容方子，而是通过一些小故事，或历史或现实，告诉大家更多的中医药养生原则和规律。

希望你通过这次阅读，完成一次身心安静下来的历程，完成一次关注自我的历程。

最后，希望你的美丽由你来做主！

<<吴大真私房养颜经>>

内容概要

本书是吴大真教授从全国六十余家电视台及各类专场讲座中有关女性养颜、花疗花养、女性健康的话题中精选而来。

书中所整理的内容，均是各地观众和读者反馈最多、最感兴趣和最需要的养颜知识集合，不仅是吴教授自己多年来的保养心得，更是集合当下女性众多养颜问题，有针对性地提出具备可操作性、有具体指导意义和极大借鉴价值的养颜真经，也是吴教授首次奉献给喜爱她的女性朋友们的独家养颜私房话。

<<吴大真私房养颜经>>

作者简介

吴大真，著名中医专家，主任医师、教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医科学院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着精湛的造诣。

<<吴大真私房养颜经>>

书籍目录

第一章 不同身体状态下的花卉养颜经——平衡五脏的养颜花卉

- 1 养心，给容颜更多光彩——“心”状态下的花卉养颜经
- 2 排出“肝”扰，护肤养颜——“肝”状态下的花卉养颜经
- 3 美从脾中来——“脾”状态下的花卉养颜经
- 4 “肺”比寻常——“肺”状态下的花卉养颜经
- 5 安“肾”立命——“肾”状态下的花卉养颜经

第二章 不同体质的花卉养颜经——调理体质的养颜花卉

- 1 气虚体质者，首选玫瑰双米羹
- 2 三花补阳茶，改善阳虚体质
- 3 阴虚体质者，多吃枸杞菊花老鸭汤
- 4 双花西米露，调理气郁体质的佳品
- 5 白扁豆花陈皮茶，为痰湿体质者的健康开路
- 6 山楂红糖汤，血瘀体质者至上之选
- 7 泥鳅炖豆腐，湿热体质的最佳饮食

第三章 不同习惯下的花卉养颜经

- 1 绿茶+绿豆汤，降低电脑辐射，告别恼人的“电脑肌肤”
- 2 黑米山药粥，让久坐一族不再“坐以待病”
- 3 喝酒族的必备之物——千杯不醉葛藤花
- 4 杞子红枣煲鸡蛋，夜猫族对抗肤色晦暗，调节气色的“必杀技”
- 5 嗜辣一族，养肺润肺很关键——无花果雪梨猪肉汤

第四章 不同季节下的花卉养颜经——清肤、调肤、养肤的四季花卉

- 1 春天养阳重在养肝，养好肝脏万事足
- 2 夏天养心重点：补心气，去心火
- 3 长夏多湿气，醒脾除湿很重要
- 4 秋季燥气当头，滋阴润燥是关键
- 5 冬季寒冷易伤肾，补肾驱寒是关键

第五章 不同外表状况的花卉养颜经

第六章 12种花草方对抗亚健康

第七章 不同年龄阶段的花卉养颜经

第八章 不同疾病下的花卉养颜经——常见女性病的“花”样治疗方

第九章 特殊时间段的“花”样治疗方

附录一 常见花卉寒热对照及食疗禁忌表

附录二 吴大真私房养颜问答录

<<吴大真私房养颜经>>

章节摘录

1 养心，给容颜更多光彩——“心”状态下的花卉养颜经 很多人在惋惜青春不再来的同时，也为面色无华、灰白或晦暗，肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累和黄褐斑而发愁，真的有什么办法消除这些难看的面色吗？

答案是肯定的。

因为“黄脸婆”往往源于五脏功能的失调。

因此，要想养颜美容，首先应增强脏腑的生理功能。

这样才能使容颜不衰。

那么，怎么判断一个人五脏是否健康呢？

中医有句名言叫“有诸内必形于外”。

意思是说：身体内部有什么样的功能特点，必然会有相应的外部反应。

下面，我们就从心脏开始谈起，了解一下养颜与五脏之间的关系。

要了解一个人的心脏是否健康。

首先是看一个人的面色，《黄帝内经》中说“心主血脉，其华在面”。

中医认为，心掌管着我们的血脉，而面部则是血脉最为丰富的地方，所以心的好坏状况会直接反映在我们的头面部。

如果心血充足，则面色红润光泽；如果心血不足，则会出现面色苍白无华的症状。

而当心血瘀阻时血行不畅，脸面便会呈现出青紫状态，出现色素沉着、黄褐斑等。

而当心火过旺时，除了出现面色潮红等症状外，额头上便会此起彼伏地出现很多痘痘。

所以为什么有些人面色总那么苍白、为什么有些人老是在为面色潮红而烦恼？

其实这些问题的根源都在于没有把心调养好。

其次要看舌头，舌为心之苗嘛，由于舌头没有任何表皮覆盖，所以一眼就可以看见毛细血管的状态，而心是主血脉的，所以通过观察舌头的颜色、形状等就可以判断出一个人心脏的状态。

比如熬夜后出现的舌尖红的现象，便属于中医里的心火上炎现象；而如果是舌色发紫，则大多与血流不顺畅、血液黏稠度高有关。

除此之外，睡眠不安稳、心悸、胸闷等也都是提示一个人心脏不够健康的症状。

综合上述症状，便可大致判断出自己心脏的健康状况。

如果发现心脏出现问题了，则需要积极进行调理，可于每天中午的11~13点，也就是心脏最强时间里吃一些如茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等保心、助心排浊的食物。

如果选择用花卉助心养颜，可选择三七花、玫瑰花、西红花、百合花、荷花等花卉食用、饮用或者外用。

西红花、玫瑰花、三七花等三类花卉都是入心经和肝经的花卉。

心主血，肝藏血，也就是说它的主要作用在于血。

所以上述花卉都具有养血、活血、补血、行血、理血等功能，可有效改善面部色素沉着、黄褐斑等皮肤问题。

但需要注意的是，正常月经期间不要使用三七花，否则会导致出血过多。

经期情绪低落的女性可饮用玫瑰花水，但月经过多的女性，月经前期和月经期间最好不要食用西红花和玫瑰花，因为这两种花都具有活血化瘀的功效，服用这两种花卉，有可能使月经量增加，经期延长。

如果是心火过旺导致的面色潮红和额头长痘等，则可选择用百合花、荷花来清热去火。

由于百合花和荷花都是微苦的，在中医看来，苦味的东西是入心经的，有泄降心火的作用，所以我们可以用它们来改善面部潮红、舌尖红、口腔溃疡、额头长痘之类的小问题、小毛病。

不仅如此，百合花和荷花，对于情绪烦躁、心神不宁、睡眠不好等都有很好的疗效，甚至对抑郁症、焦虑症这类的患者都有一定的辅助治疗作用。

所谓“去心火而神自安”嘛。

所以佛教两大宗之一的大乘佛教(我国的佛教多属大乘)，皆用荷花做佛像座，取的也是荷花的解忧除

<<吴大真私房养颜经>>

烦的功效。

如果您有这类困扰，不妨多食用这两种花卉。

最后，再给大家推荐一款以花为主的补心养颜药膳——玫瑰百合花粥，具体做法是取干玫瑰花蕾一小把，干百合花一小把，麦冬少量，珍珠米100克。

将玫瑰花蕾、百合花和麦冬放在水里，大火熬开，10分钟后捞出。

把珍珠米放在这个水里大火熬粥，最后再转小火熬，5分钟后，粥成即可食用。

此粥中，麦冬是补阴的，帮助把失去的阴液补回来。

玫瑰能活血化瘀，让血液流动起来，百合花可清热去火，可将多余的火气清除，因此此粥不但能补心血，宁心神，消斑祛痘的功效也相当突出，堪称黄褐斑女性的福音粥。

2 排出“肝”扰，护肤养颜——“肝”状态下的花卉养颜经 生活中，我们往往将自己最喜爱的东西称作“心肝宝贝”、“小心肝”等。

可见。

心和肝的关系不仅十分密切，也是十分重要的，所以，讲完了心脏，接下来讲讲肝脏。

肝脏也是维持我们容颜的重要“武器”。

为什么这么说呢？

我们从肝脏的作用来分析就知道了。

首先，肝脏有人体血库之称，它是用来藏血的，同时还负责调节血流量。

可以说，它在我们人体的血液循环中扮演一个指挥者的角色。

当我们白天活动时，肝脏就会及时将这些血液“派”往身体所需要的各个地方。

中医常说，女子以养血为主。

P2-4

<<吴大真私房养颜经>>

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>