

<<美容养生>>

图书基本信息

书名：<<美容养生>>

13位ISBN编号：9787200047172

10位ISBN编号：7200047171

出版时间：2002-10

出版时间：北京出版社

作者：李蓓等著

页数：150

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>

## <<美容养生>>

### 内容概要

爱美之心人皆有之。

美容是对外表面貌的美化，包括脸部、皮肤、毛发、牙齿、手脚等部位的修饰护理。

中医美容养生以中医理论为基础，把美容和养生紧密联系在一起，它主张外貌容颜与人体内部脏腑密切相关，表里一致，因此强调标本兼治，内外协调。

本书旨在运用传统的针灸、推拿、饮食、药膳等中医方法，达到护肤、养颜、护发等美容目的，以期延缓衰老，永葆青春。

<<美容养生>>

书籍目录

序言  
颜面美容1. 容颜衰老溯本源2. 洁面养颜两相宜3. 粉白黛黑施芳泽4. 美容卸妆明要领5. 禁忌明了容无忧  
护肤美容1. 护肤分型, 因肤制宜2. 美容养颜, 夜间治本3. 四季变化, 护肤有别4. 沐浴清洗, 润肤驻颜5. 中药浴汤, 古老神奇  
护发美容1. 毛发华冠构成观2. 秀发受损探缘由3. 护养有方发增光4. 滋养健发以求本  
美容食物1. 美食佳肴养容颜2. 美容食物: 黄豆3. 美容食物: 核桃仁4. 美容食物: 百合5. 美容食物: 芝麻6. 美容食物: 生姜7. 美容食物: 蜂蜜8. 美容食物: 茶叶9. 美容食物: 花粉10. 美容食物: 鸡蛋11. 美容食物: 猪皮12. 美容食物: 牛奶13. 美容食物: 冬瓜14. 美容食物: 丝瓜15. 美容食物: 橘子  
美容中药按摩美容其他美容常见损容疾病防治.....

## 章节摘录

**施脂抹粉忌讳多** 粉底施面忌色差 施脂抹粉是常见的化妆方法，看似简单，但是其中却有许多讲究。

其中最忌讳的一条就是肤色与粉底相差太远，所以在选择粉底时，要特别注意它是不是与自己的皮肤颜色相协调，切不可一味追求肤白的效果而选择与自己肤色相差太远的颜色，那样做会使你的脸看上去很假，像副面具，一点都不美。

**粉底施面忌过厚** 粉底抹在脸上，可以遮盖瑕疵，调和肤色，但是，抹粉底切忌过厚。因为粉底具有收敛作用，能够吸收皮肤中的水分。

如果粉底抹得太厚，一方面加强了它的收敛作用，另一方面阻塞了毛孔，影响皮肤的正常呼吸。

如果你的脸上有皱纹，那就更不能抹上厚厚的粉底了，因为那样，会使皱纹加深，加速皮肤老化。

**唇膏忌代腮红用** 在一些集体演出中，化妆师常常是非专业的，他们常用口红来代替腮红进行化妆，一则为了省事，二来可以加深化妆效果。

其实；这样做是非常有害的，在日常生活中更不能用品红来代替腮红。

因为嘴唇的皮肤是人体中耐受性最强的，它表面致密，能够承受各类刺激，包括口红中的各种有害物质，而面颊上的皮肤则没有这种功能，为了防止雀斑或其他皮肤疾病的产生，还是不要用品红代替腮红来用。

**轻擦慢抹，呵护肌肤** 有些人在化妆时，不论是擦化妆水，还是抹粉底，都非常用力，这是美容的大忌。

人的表皮只有0.2毫米的厚度，如果上妆时像清除脸上的污垢一样用力揉擦，很容易损伤皮肤，造成皮肤的凹凸不平，甚至产生疾病。

用指腹蘸取化妆水和粉底，轻轻在脸上揉擦开，才是养护肌肤的正确方法。

**皮肤有疾病，更应识禁忌** 有的人，特别是油性皮肤的人，脸上常生粉刺，影响皮肤健美。

如果生了粉刺，不用太顾虑，只要明白禁忌，保持良好的睡眠，粉刺会很快地自行消失。

**生粉刺忌食刺激性食物**，比如辣椒、咖啡等等。

因为这些刺激性食物作用于血管，使血流速度加快，令血液循环中的代谢产物会更快更多地分泌出来。

在脸部，这些分泌物会导致粉刺更加严重，难以愈合。

**粉刺忌用手挤捏。**

有的人为了想使粉刺早点好，就用手捏挤粉刺，排出其中的脓液，这样做是错误的，是粉刺患者的大忌。

粉刺成熟后，如有必要挤出其中的脓液，应该用消毒后的细针，轻轻挑破粉刺上的表皮，用干净棉球吸去脓液，切勿让脓液流到周围好的皮肤上，以防传染，再涂上少许消炎膏预防感染。

但如果不是非挤不可的，就不要轻易去挤粉刺。

**粉刺患者忌过频使用香皂洗脸。**

生粉刺的人大多是油性皮肤的人，有人认为只要经常使用香皂洗去脸上多余的油脂就能预防粉刺的生成，治愈已生出的粉刺，这种想法是错误的。

皮肤表面有一层天然保护膜——皮脂膜，洗脸后皮脂膜需要2—3个小时才能重新生成，而且为了生成新的皮脂膜，皮脂腺处于不断运动状态，这样洗脸越勤油脂分泌就越多，脸部就越黏腻，形成恶性循环。

所以，粉刺患者不能每天频繁地洗脸，至多不能超过四次。

脸部青春痘影响美观，但如果脸上生了青春痘则不能为求快好而强行挤出脓血，这样做欲速则不达，反而会使创口化脓感染，形成更大的糜烂区。

尤其在被医学上称为“三角区”的鼻根与口角的区域内生有青春痘，更不能随便挤压排脓，因为这一区域内血管异常丰富，围绕在口唇鼻翼周围的分支很多，弄不好，就会使青春痘中的细菌或毒素进入血液循环，引起更为严重的疾病。

**干性皮肤忌暴晒** 干性皮肤的人往往肤色较白，洁净美观。

## &lt;&lt;美容养生&gt;&gt;

但干性皮肤非常娇嫩，经不起风吹日晒，受不了外界的刺激。

当日晒过多的时候，皮肤就会泛红、灼痛；吃了刺激性的食物时，皮肤上会出现大块的红疹。

所以干性皮肤的人要注意防止日光暴晒，平时可以用些油质化妆品护肤。

**油性皮肤忌化妆** 油性皮肤的人往往肤色较深，经得起风吹日晒，皮肤正常时，有一种健康美

。但是油性皮肤的人皮脂腺分泌旺盛，极易吸附污垢，导致皮肤常生出粉刺和青春痘，而化妆品中或多或少地含有一些对皮肤有害的重金属粒子，容易通过毛孔进入皮肤。

此外，浓妆会阻塞毛孔，使油脂不易排泄，是诱发粉刺和青春痘的原因之一。

所以，油性皮肤的人应该少化妆或禁忌化妆。

另外，本来已是油脂旺盛的皮肤也不要使用油性高的润肤剂。

**生姜有助于美容** 对于生姜的美容功效，古人已经有一些认识 and 了解。

现代的研究和分析，对生姜的美容功效作了有充分科学依据的肯定。

研究表明，生姜的成分中含有一种叫姜辣素的物质。

该物质对于人体的心血管系统有一定的刺激作用，它可以扩张血管，令心跳和血液循环加速，让血液充分到达皮肤，使人容光焕发。

另外，姜辣素对味觉神经的刺激作用，可以加强人的食欲和胃肠的消化吸收功能，让人体获得更多营养，这也是生姜可以美容的一大因素。

**生姜治脱发，治冻疮** 脱发，一直是令很多人苦恼的损容疾病。

用姜汁抹擦患处，可以有效地治疗脱发，特别是斑秃。

在夏季用鲜姜片擦手、脚、耳朵等易患冻疮的地方，可以防止冬天生冻疮。

将生姜捣烂以后泡在酒中一周，用来涂抹已经长出冻疮的部位，治疗效果也较理想。

《本草纲目》认为珍珠为美容佳品 珍珠能够养颜，已为众所周知。

尤其是妇女喜爱用珍珠串成项链戴在脖子上，不仅美观，而且具有避邪养肤的作用。

《本草纲目》记载：“珍珠粉涂面，令人润泽好颜色，涂手足，去皮肤逆肤。

能化面去黑斑，令光泽洁白”，可见，珍珠的美容功效为人们所认识，已不是一朝一夕的事情了。

**牡蛎与珍珠同效，可以代之** 珍珠价值不菲，在中医美容古方中，以珍珠粉为主药的美容药剂也并不多见，大多数是以牡蛎壳研末为粉，代替珍珠药用，效果同样不凡。

牡蛎与珍珠成分相似，所以它们的美容功效在伯仲之间；而牡蛎价格并不昂贵，深受众多医家喜爱。

《千金要方》和《普济方》等著名医书中，均有以牡蛎为主药，治疗脸部黑斑与皱纹，从而美白皮肤的记载。

**乌发不老桑葚好** 桑葚，俗称“桑果”，是一种健康食品 桑葚，是桑树的果实，民间俗称为“桑果”，其色乌紫，成熟的果实甜中带酸，是人们喜爱的水果。

它含有丰富的维生素和果糖以及葡萄糖类，是一种健康食品。

**桑葚为补肝益肾之良药** 桑葚，性味甘寒，入肝、肾经，是一种补益药。

它具有滋阴养血，补肝益肾，清虚火，祛风湿的药用功效。

古人认为桑葚“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，熄虚风，清虚火”，可以治疗肝肾阴虚所致的头晕目眩、耳鸣盗汗。

**桑葚乌须发，令容颜不老** 《本草纲目》认为桑葚具有“久服不饥，安魂镇神，令人聪明，变白不老”的功效，可见桑葚的美容作用早已为人们所熟知。

《本草求真》中也提到桑葚可以“乌须黑发”。

《滇南本草》中也说桑葚“益肾脏而固精，久服黑发明目”。

**雀斑，形色似雀卵而得名** 雀斑，古人称之为“黑炭砂”，可能是一种发病年龄跨度最大、范围最广的损容疾病。

从垂髫顽童到鹤发老人，许多人的脸上都或多或少地长着这些棕褐或灰黑的小斑点，小者如针尖，大者如米粒，形色皆似雀卵，故而得名为雀斑。

它们大多数分布在脸颊、鼻翼两侧等部位，严重的在颈部也有雀斑生成。

## &lt;&lt;美容养生&gt;&gt;

雀斑患者没有痛痒等自觉症状，但却极其严重地影响到脸部美容。

雀斑成因，虚之实之 中医关于雀斑的成因观点诸多，多数医家认为雀斑产生的根本原因有虚实两种。

虚者为先天肾精不足，不能上荣于面；或阴虚火旺，火热上炎，熏蒸于脸部肌肤。

实者分内伤与外感两类，内伤因情志郁结，肝郁化火，外感为风邪袭表，风火之邪相搏于体表，郁于脸部血络而形成雀斑。

雀斑形成的根本原因是局部黑色素增多 现代医学研究表明，雀斑形成的根本原因是局部黑色素增多。

黑色素增多的因素众多，涉及遗传、营养、健康状况等诸多方面。

雀斑患者带有家族遗传史，或患有内分泌系统疾病。

紫外线照射或体内维生素E的缺乏等也会造成黑色素的局部沉积。

所以，现代医学对于雀斑损容的研究，集中在遗传基因及机体功能等方面。

综合治疗是祛除雀斑的理想方法 中草药治疗雀斑，可取清热凉血药中犀角、生地，发散风寒药中羌活、防风、桂枝、白芷、细辛，活血祛淤药中益母草、川芎、丹参等。

疗斑方剂有“雀斑汤”、“柴胡桂枝汤加味”等，选用时要注意对症下药，以免徒劳无功。

药物治疗雀斑的同时，还可以配饮“萝卜果汁”，萝卜50克，芹菜50克，苹果半个，雪梨一个，混合榨汁滴入六分之一柠檬的汁即成，以进行辅助食疗。

此外，良好的生活环境、舒畅愉快的心情，注重保护皮肤，都是治疗雀斑的重要方法。

## &lt;&lt;美容养生&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

**序言** 美容是指对外貌的美化,包括脸部、皮肤、毛发、牙齿、手指等部位的美化,重点是面部美容。

美容目的的不同,又可以分为面部美容、护肤美容、医疗美容、整容美容、中医美容等。

从中医美容的角度而言,美容与养生有密不可分的联系。

具有传统医学特色,且被数千年的应用所验证的中医美容把美容与养生结合在一起,运用传统的中医中药、针灸、推拿、气功、饮食、药膳等多种方法,融合美容、护肤、治疗、整容于一体,验之临床,施之于人,效果极佳。

延及至今,仍具有很大的实用价值,不愧是我国文化宝库中的一朵奇葩。

美容养生与仅谈美容不同,它以中医美容理论为基础,其特点在于特别强调外貌美容与人体脏腑功能有着密切的关系,提倡身心愉快、起居保养,注意良好心情对美容的影响,着眼于合理的饮食和充足的睡眠对美容的作用,重视药补、食养、食疗的美容效应,介绍了按摩、运动对美容的促进功效。

书中推荐的许多美容中药、美容古方,都具有营养与去病、容颜与疗治的双重作用。

中医美容历史悠久,内容丰富。

我国现存的第一部理论专著《黄帝内经》提供了中国药理学理论体系的基础,也同样为美容养生学的发展奠定了理论依据。

以脸部美容为例,《黄帝内经》从经络学说、气血学说、脏腑学说等方面阐明了面部是脏腑气血上注之处,脏腑经络的病变和气血的盛衰又可透过脸部变化反映出来,可以说颜面是反映机体健康情况的一个窗口。

要想容颜姣美、永葆青春,就必须增强五脏六腑、阴阳气血的功能。

中医美容药品及化妆品在唐代就已得到普遍的运用,至今仍有很大的实用价值。

唐代名医孙思邈在《备急千金要方》《千金翼方》中辟有“面病”、“妇人面药”、“令身香”、“生发黑发”等专门章节,共收美容方百余种,气功美容法在当时也已经问世。

到了清朝,美容用品和药剂又有新的发展。

《医宗金鉴》外科心法,记载了很多皮肤美容的方法及治疗皮肤病的药物,如以“水晶膏”治黑痣,“李时珍正容散”治雀斑等。

美容养生的目的是永葆青春、延缓衰老。

为达此目的,必须以整体观点作为中医美容的指导思想,重视精神养生、起居养生、运动养生等对美容的作用,还须注意药补、食疗对美容的影响。

中国古代养生家正是在内外合一,防治结合的原则指导下,从一切食物、药物的性能及针灸、按摩、气功的效应出发,把中医的理论和美容特有的方法结合起来。

这些经验不仅在过去维护了人们的健康,而且随着美容热潮的方兴未艾,无论是现在还是未来,都将有巨大的应用价值和研究前景。

<<美容养生>>

编辑推荐

"打开书你就是自己的保健医生", 这就是《家庭自助养生》丛书的口号, 该丛书对于人们健康的生活大有裨益, 而且也间接推广了中国传统文化中的"养生术"部分, 让您的生活更为惬意。本书就是这套丛书的一本, 叫做《美容养生》。



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>