# 宫廷美女养颜心经

田贵华／编著



呵护美丽，女人要像公主一样珍爱自己

- 全世界宫廷美女都在使用的养颜秘方
- 全方位美白，从头到脚给你白皙水嫩
- 补水嫩肤，让丝滑肌肤吹弹可破
- 祛斑除皱，从内解决面部皮肤问题
- 让秀发飘逸闪亮，乌黑柔媚的秘密
- 眼、唇、手、脚，将美丽贯彻到底
- 让美丽脱胎换骨的中医内养方

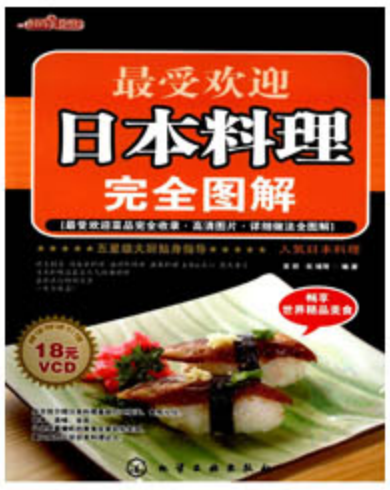
中国轻工业出版社




## 热读推荐




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

资讯最新动态 http://1874243008.qzone.qq.com

新浪微博: http://weibo.com/718967828

网盘赚钱注册: http://www.ctdisk.com/linker/1375933

关注资源共享请加QQ群: 240967602




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载



宫廷美女

# 养颜心经

GONGTING MEINÜ
YANGYAN XINJING

田贵华 编著

中国轻工业出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

宫廷美女养颜心经／田贵华编著．—北京：中国轻工业出版社，2010.4
ISBN 978-7-5019-7508-2

I. ①宫… II. ①田… III. ①女性—美容—中医学—基本知识 IV. ① R275 ② TS974.

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 024267 号

责任编辑：童树春 胡玉玲　　责任终审：孟寿萱
策划编辑：童树春　　责任校对：燕　杰
整体设计：逗号张文化创意　　责任监印：胡　兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印　　刷：北京京都六环印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开　　本：787 × 1092　1/16　印张：14.5
字　　数：300 千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-7508-2　定价：28.00 元
邮购电话：010-65241695　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http：//www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90287S2X101ZBW



# 前言

“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，西施、杨玉环、王昭君、貂蝉、赵飞燕、武则天……这些影响后宫甚至对中国历史有深远影响的女人们，要么是国色天香、雍容华贵，要么是玉骨冰肌、清秀可人，难道她们都是“天生丽质难自弃”？当然不是，除了先天因素，后天保养功不可没——宫廷美女们每人都有一本养颜心经。

美人迟暮是无法逆转的自然规律，再美的女人也需要保养。女人天生就是爱美的，对于久居深宫的女人来说，美丽就是她们终生的事业，她们需要借助各种方法来养护自己的容颜，以此得到帝王长久的宠爱。

在美容方面，女人有着极高的天赋，宫廷美女更是如此。早在遥远的原始部落时期，黄帝的爱妃就曾用白芷来润泽肌肤；到了殷商时期，女人们已经学会用燕地红蓝花捣汁凝成胭脂来做口红；周文王时期，女人已经广泛使用锌粉搽脸；到了唐代，那些原本为达官贵人和显赫医家所有的美容秘方开始飞入寻常百姓家。也就是说，在唐代以前，宫廷美女是时尚的绝对领跑者。

到了宋代，人们对美的追求达到了一个新高度。当时重要的两部美容经典之作《圣济总录》和《太平圣惠方》中都记载了很多美容药膳与方剂，另外还收录了一些治疗白发、脱发、黄赤发、秃发和眉毛脱落的验方。

到了明朝，用珍珠美容开始流行，明朝人制作了几十种珍珠美白方剂。朱元璋的儿子周定王主编的《普济方》是中国美容方的大汇总。方剂中的药，有的可以抗菌、抑菌，如白芷、川芎；有的药则含有大量维生素，能抗皱和防止皮肤老化，如莲子、菊花等。

到了清朝，上至皇帝、皇后，下至平民女子，对美容都相当重视。太医院曾为乾隆特制了“桃花玉肌肥皂”。慈禧对美容的追求可谓达到了登峰造极的地步，她用的胭脂，是纯粹的玫瑰花原汁，而且所有的花瓣都必须颜色完全一致。每天用过晚膳后，先用蛋清涂抹脸上的小皱纹，到上床前半小时洗掉，然后涂上忍冬花的蒸馏液。这一套美容程序就连现代美容师也望尘莫及。

几千年来，人们就是这样靠大自然赋予的精华和中国传统医学巧妙结合，制作出了纯天然的化妆品，以及经过无数代实践的美容药方。而宫廷美女因为其尊贵的地位，更是掌握着代表当时最高水平的美容验方。

有感于此，我们想从历代宫廷美女所用的美容方法中尽量选取简单易行的、适合现代人生活习惯的、真正有效果的精华部分敬献给爱美的以及希望自己变得更美的女人。

本书取材于古代宫廷养颜秘方，但又不局限于宫廷秘方本身，而是以宫廷养颜故事为引子，结合当今生活实际，提出真正适合现代女性的养颜方法。文中囊括了现代女性会遇到的几乎所有的养颜问题，给出了行之有效的解决方法，定会让你在享受传统文化阅读乐趣的同时，获得更多美的体验。



# 目录


序 …… 1

## 第一篇

### 全世界宫廷美女都在用的美容秘方 …… 4

**No. 1 大美无言——看东方宫廷美人演绎美丽传奇** …… 5

绝色美女西施缘何拥有沉鱼之容 …… 5

陈后主爱妃张丽华惊世美貌的背后 …… 7

武则天为何年过花甲仍娇媚秀丽 …… 9

杨贵妃让六宫粉黛相形无色的秘密 …… 13

古代“美容大王”永和公主的护肤心经 …… 16

揭秘慈禧太后的美容秘籍 …… 18

**No. 2 达人必学——国外美容秘术，外国女人也娇艳** …… 22

跟大长今学韩国宫廷美容心经 …… 22

埃及艳后的芦荟美容之道 …… 24

完美化身伊丽莎白女王的养颜术 …… 27

娇艳的古希腊宫廷美女的美颜金典 …… 29

## 第二篇


美丽就是这么简单，做好5点就美肤 …… 33

No. 3 **一白遮百丑——这个道理女人要懂** …… 34

美女必看：美白就要用“七白膏” …… 34

“令人悦泽好颜色”的冬瓜仁美白术 …… 36

枸杞驻颜，秀出水嫩白皙俏佳人 …… 39

常吃杏仁能让女人的肌肤晶莹剔透 …… 42

借猕猴桃之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸 …… 44

美丽全方位，柠檬从头到脚给你白皙水嫩 …… 46

No. 4 **就要水嫩滋润——女人是水做的天使** …… 49

补水嫩肤，丝滑美肤吹弹可破 …… 49

玉竹从古至今都被女人奉为美容佳品 …… 51

红润清透的樱桃给你水润鲜活的肌肤 …… 54

做一个水水嫩嫩的“豌豆公主” …… 56

沐浴，洗出“水当当”的好肌肤 …… 58

No. 5 **拥有无斑玲珑面——从内解开色斑魔咒** …… 61

一见倾心美女笑，只因荔枝养红颜 …… 61

丝瓜，越吃越美的天然养颜剂 …… 63

赵飞燕推荐：薏仁，祛斑美白的可爱情人 …… 66

遗传性雀斑，金朝宫女们的祛斑选择 …… 68

慈禧太后的祛斑美容妙方：玉容散 …… 70

奇珍妙法：元代帝后使用的护肤品 …… 72

No. 6 **只留青春不留痘——痘痘去无踪的奥秘** …… 75

水嫩白皙的肌肤一定不能有痘痘 …… 75

恋上金银花，清热祛痘就找它 …… 77

祛痘“美人计”：济世良方护红颜 …… 79

No. 7 **紧致肌肤不松弛——芳龄几何无人知** …… 81
“平民燕窝”给你紧致水嫩的美丽 …… 81
带黏液的食物最能紧致肌肤 …… 83
茯苓饼——慈禧太后的美容圣品 …… 86
慈禧太后美容驻颜的神秘食疗方——保元汤 …… 88
“一天吃三枣，终身不显老” …… 90
揭秘察必皇后永葆青春靓丽的秘诀 …… 92
几乎所有肌肤问题都可以用玫瑰解决 …… 96

## 第三篇

从头到脚都要美——女人要像修剪花一样修剪自己 …… 98

No. 8 **秀发：飘逸闪亮，散发柔媚的诱惑** …… 99
慈禧的养肝美发新宠——菊花 …… 99
黑豆不愧为我们的“乌发娘子” …… 101
尽享“乌发如云”的美丽惊喜和魅惑 …… 103
黑芝麻是带来青春美丽的仙药 …… 106
生姜+人参=内养外治护青丝 …… 108

No. 9 **眼、唇、手、脚、指甲：将美丽贯彻到底** …… 110
明眸善睐剪秋水——热敷法美目好选择 …… 110
口若含珠丹，好好养护秀美双唇 …… 112
如玉之润，似绸之柔——呵护自己的第二张脸 …… 114
红糖+蜂蜜，美容护手的自助保养法 …… 116
只要补血泻火，指甲自会粉嫩有光泽 …… 118
出得厅堂，步步留香：玉足养成术 …… 120

No. 10 **精心保养，做个极致“型”女** …… 123
武则天、杨贵妃是怎么保持有型身材的 …… 123
慈禧的两种减肥方法 …… 125
慈禧太后的丰胸茶点 …… 128
常喝沙苑蒺藜茶，展现丰满性感之美 …… 130
谁不爱杨柳细腰身——小蛮腰也能吃出来 …… 132

## 第四篇

## 从丑小鸭到白天鹅的蜕变——女人如花容颜源自“内养” …… 135

No. 11 **修炼粉面佳人的养血安内记** …… 136
南瓜养颜，营造美丽“气”氛 …… 136
揭秘杨贵妃的私藏美容秘方 …… 138
面若桃花，桃红四物汤的杰作 …… 140
吃养血护颜的桑葚，才会美得恰到好处 …… 142
No. 12 **调养脏腑，美丽自然由内而外** …… 145
养颜必养肾——驻颜有术，养肾存大道 …… 145
美丽生活，从养“心”开始 …… 148
宫廷秘方养脾胃——宠爱自己的好方法 …… 150
枇杷——女人润肺养颜的好朋友 …… 152
美在生活中——最常见的小米最能养身美颜 …… 155

## 第五篇


风过花香，岁月渲染容颜更柔媚 …… 157

No. 13 **内补+外养，女人花盛放在春季** …… 158

沉醉春天的美丽，来一场“桃花劫” …… 158

春季养颜花粥，喝出如花容颜 …… 161

香椿养阳，让你的身心一起飞扬 …… 164

No. 14 **炎炎夏季，掀起一阵美丽季风** …… 166

桃李不言——初夏的美容馈赠 …… 166

接天莲叶无穷碧，正是盛夏美颜时 …… 169

百合：寄情美丽容颜与甜蜜爱情 …… 170

燥热夏季，和花草茶有个约会 …… 172

No. 15 **秋季——再次演绎女人美丽的神话** …… 175

秋季，让肌肤享受宫廷养颜牛奶浴 …… 175

初秋，新采嫩藕胜太医 …… 178

秋梨膏——美眉秋季呵护自己的好伙伴 …… 180

No. 16 **美丽依然，最IN冬季保养术** …… 183

羊肉，冬季女人必不可少的“美容肉” …… 183

燕窝，冬季养颜滋补极品 …… 185

中医熏蒸，冬季肌肤护理的好方法 …… 187

## 第六篇


呵护美丽，女人要像公主一样珍爱自己 …… 190

No. 17 **女人要像公主一样“娇生惯养”** …… 191

聪明女人不会做忙不停的小蜜蜂 …… 191

睡好觉养好颜，裸睡最能显神奇 …… 193

枕中自有美颜方——枕着清香入眠 …… 195

好心情比好的化妆品好上千百倍 …… 196

捶背也养颜——让亲爱的他帮你捶捶背 …… 198

No. 18 **细心呵护自己的后花园，美人才能笑靥如花** …… 201

似水如花很简单——别让子宫受寒 …… 201

杏仁油，养护女性的会阴部位 …… 203

治疗痛经——宫廷秘方显身手 …… 205


## 附录


**附一／愈贴愈美丽，天然草本面膜DIY大全** …… 207

**附二／精油美颜，幸福女人的芳香之旅** …… 214

# 序



## ❀❀❀ 宫廷美容养颜术为何如此神奇

中国古代，在没有化妆品和保养品的年代里，宫廷中的众美女是如何保持沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌的呢？道理很简单：她们都有自己独到的美容养颜术——来源于中医的美容养颜术。这些美容养颜术，无论是食疗美容，还是针灸按摩，都是通过滋补五脏、补益气血、疏通经络、活血行淤、祛风清热、凉血解毒、舒肝解郁等手段达到美容保健的目的，这便是宫廷养颜术的作用原理。

### ❀ 滋润五脏，补益气血

五脏，即我们常说的心、肝、脾、肺、肾，五脏气血的盛衰，直接关系到面容的荣枯，这是因为五脏通过经络运送阳气、阴血及津液，以滋补润养皮肤，从而保持面部润泽，容貌不枯，并能抗御外邪侵袭。





而气血对人体各脏腑组织起着温煦、营养、滋润、防御作用，以维持各器官的正常功能，气血是构成人体和维持生命活动的最基本物质之一，气血旺盛则面色红润，肌肉丰满。

可以说，五脏强盛和气血充盈是女人美丽的保证，所以中医美容学非常重视脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏，补益气血使容颜永驻、身体健壮。

### ❀ 疏通经络，活血行淤

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，广布于人体内部。人体所需的各种营养物质均由经络系统运行到全身每个部位，若经络不通，气血运行不畅，肌肤皮毛得不到濡养，则可导致肌肤出现各种问题而影响面部容颜，如痤疮、雀斑、酒渣鼻、黄褐斑等。所以中医美容方法中，无论内服和外用都遵循疏经通络，活血行淤的原则，以求得到较好的美容效果。

### ❀ 祛风清热，凉血解毒

皮肤表面与外界接触是最为密切的，所以外邪入侵首先会殃及人体的皮毛。中医认为外感邪气首推风、寒、暑、湿、燥、热“六淫”。六淫之中以风邪、热邪对美容损害最大，且易化毒入血，使血分炽热，导致许多“毁容”疾病的发生，因此，祛风清热，凉血解毒是中医美容的一个非常重要的原则。

### ❀ 消肿散结，疏肝解郁

某些有损美容的问题或疾病，如痤疮、酒渣鼻等，多因风热湿毒所致，往往局部又肿又痒，时重时轻，且缠绵不愈。因此，在祛风清热，凉血解毒的同时，应适当配入消肿散热，燥湿止痒之品，如蛇床子、夏枯草、贝母、地肤子等。宫廷美女深知中医美容的真谛，在她们的养颜秘方中，处处能见到消肿散结、疏肝解郁的方法。

### ❀ 嫩肤增白，美颜减皱

皮肤白皙、红润、有光泽是美丽和健康的外在体现。中医美容除了通过益气补血，调理阴阳，活血通络等方法达到增白嫩肤、悦泽容颜的目的外，也常在一些美容方中加入直接滋养肌肤、增白除皱之药品，如桃仁、杏仁、鸡蛋清、玉容粉等天然材料。

当红明星巩俐就曾经说过“自然才是最美的”。我们与其把容颜寄托在价格高昂的护肤品上，倒不如把视线投向最天然、最有效、最健康的护肤方式，从生活中最常见的天然食物、中药、按摩等入手，换来自然的美丽。效法古代宫廷中的美女养颜秘术，你一样会美得自然和持久。

# 第一篇

## 全世界宫廷美女都在用的美容秘方

NO 1

# 大美无言——看东方宫廷美人演绎美丽传奇

## 绝色美女西施缘何拥有沉鱼之容

西施，又名西子，是古代四大美女之一，有“沉鱼”之美誉，是美的化身和代名词，她冰清玉洁，国色天香，恰似幽兰含羞；她体态柔美，容貌如芙蓉出水，集后宫三千佳丽之美于一身。但西施也有“美丽的烦恼”，这个烦恼就是痘痘。

西施是怎样解决这个烦恼的呢？首先是内调：西施特别喜欢吃核桃仁，因为核桃仁是理想的美容润肤食品。常吃核桃仁可以使肌肤细嫩光滑有弹性，并能让头发乌黑亮泽。另外，西施还用冬瓜子、白丁香和蜂蜜来调理自





己的身体。冬瓜子能美白肌肤，白丁香能杀菌消炎，蜂蜜营养皮肤并助消炎抗菌，能有效美容祛痘。

其次是外用。西施经常用金银花或三色堇敷脸。金银花可磨粉，加水调和后，在痘痘的部位贴敷，也可煎汁后，用纱布浸药汁敷于患部，可有效清热消炎调理皮肤。至于三色堇，在中国医药古籍记载的护肤圣品中，它无疑是最夺目的，三国时期的《名医别录》中就已把三色堇列为重要护肤药材。后来，隋炀帝曾组织太医研究三色堇去痘的多种方法，为的是讨后宫佳丽的欢心，并将其写进《隋炀帝后宫诸宫药方》与《香方粉泽》等医典中。李时珍的《本草纲目》更是详细记载了三色堇的神奇去痘功效："三色堇，性表温和，其味芳香，引药上行于面，去疮除疤，疮疡消肿。"

该怎么使用三色堇护肤祛痘呢？我们可以将新鲜的三色堇洗净，然后放入杯中，并倒入热开水，浸泡几分钟，当汁液完全渗溶于开水后，用这种汁液涂在痘痘患处，每天两次。在点涂的同时，也可喝三色堇茶，这样内服外用，坚持一个月，痘痘、痘印将有极大的改善。

荷叶也常被西施用来美容。每当夏令的时候，西施都会早早地起来去取荷叶上聚凝的露珠与盛开的荷花、叶及茎，然后将它们一起捣碎，用纱布包住绞汁为浆，加入少许调味食品，每天适量食用。荷花味苦性凉，有调理脏腑、活血护肤之功。而荷叶、茎中含有丰富的荷叶碱、莲碱、荷叶苷等，能使肌肤富于弹性，并有消除多余皮下脂肪的作用。

西施就是靠着这些独特的美容方法，让自己更加美艳动人。"宁在花下死，做鬼也风流"，相信任何人看到如花似玉的美女都会怦然心动吧？

### 养颜秘方大升级

**荷花驻颜粥**

将盛开的荷花花瓣阴干后研成细末，备用。取糯米100克，以常法煮成粥，待粥沸滚时投入15克荷花末，熄火，待稍凉后趁温服用。久服可使皮肤润泽，并能抗衰老。

**荷叶减肥茶**

将鲜荷叶切碎、晒干贮存。每天取10克，用沸水冲泡，频频饮服，不仅能减肥降脂，而且能降血压。

## 陈后主爱妃张丽华惊世美貌的背后

南朝陈后主的爱妃张丽华以美貌惊世，古书记载她发长七尺，黑亮照人，脸若朝霞，肌如白雪，目似秋水，顾盼之间照映左右。著名的《玉树后庭花》就是陈后主为张丽华所作：丽宇芳林对高阁，新装艳质本倾城；映户凝娇乍不进，出帷含态笑相迎。妖姬脸似花含露，玉树流光照后庭；花开花落不长久，落红满地归寂中！

张丽华的绝世美貌，一半源于天生丽质，一半源于一个难得一见的美容秘方——《枕中方》。据说张丽华为了得到这个秘方，很是费了一番周折。

张丽华这个神奇的美容秘方究竟是什么呢？其实非常简单，原料都是我们生活中俯拾即是的东西：鸡蛋1个、丹砂100克。制作方法也很简单：

小心地在鸡蛋上敲开一个小洞，去掉里面的蛋黄留着蛋清，然后装入丹砂细末，用蜡封好小洞，再连同其他待孵鸡蛋放到窝中让老母鸡孵化，等到雏鸡出壳时，即可取出蜡封鸡蛋，除去蛋壳，研细敷面。据说选择老母鸡也是很有讲究的，最好挑选羽毛纯白无杂色的。

这个看似有些怪异的秘方美容功效非常显著，东晋医学家葛洪在《肘后备急方》中曾这样记载："此蛋粉敷面，令人细嫩光滑，娇媚异常。"女人使用后可使脸色白里透红，皮肤紧致光滑，一些小小的皱纹也能消失不见，脸上的雀斑、痘痘、黑头、粉刺也都可"一扫而光"，且永不复发。如此看来，这个方法比现在的很多美白、祛斑、抗痘、防皱的化妆品不知好了多少倍。张贵妃就是凭借这个秘方而美丽无比，也因此，后人又将此方称为"张贵妃面膏"。

为什么这个配方会有如此神奇的功效呢？我们来分析一下它所用的原材料。

首先，鸡蛋是举世公认的美容佳品，它营养丰富，有防止皮肤衰老，使皮肤光滑美艳的作用。鸡蛋中还含有较丰富的铁，人的颜面泛出红润之美，离不开铁元素，如果人体内铁质不足就会导致缺铁性贫血，使人的脸色萎黄，皮肤也失去了美的光泽，所以鸡蛋能补身体之需。其次，丹砂即朱砂，在这里主要是作为红色颜料使用，也能使脸色红润。

这样的两种原料配在一起，难怪能让张贵妃变得千娇百媚，备受陈后主宠爱呢。

到了明代，医家又对此方做了一些改进，将朱砂改为胭脂，并加入少量的卤砂，在宫中广为使用，后妃们因用此方，个个容颜如玉，所以，后来此方又获得了"美人红"的美称。

千万别以为"张贵妃面膏"这个方子是民间偏方，现代科学也证明了它的独特美容作用。《医学文选》杂志 1992 年就曾刊文专门探讨了它的美容作

用。当然，方子中用老母鸡孵蛋的方法有点儿繁琐，实际操作中可以采用新鲜鸡蛋清拌少量朱砂或者胭脂的方法，经常涂脸，效果不同凡响。

### 养颜秘方大升级

**鸡蛋美容法**

原料：鲜鸡蛋 1 个，红糖少许。

做法： 将水烧开沸腾 3 分钟，放入鸡蛋，待确定蛋白全熟、蛋黄半生熟后，敲碎鸡蛋一小角，放入少许红糖便可以食用。

功效：具有良好的滋润保养作用，坚持食用半年左右，皮肤变得又白嫩又光滑。

**蛋壳软膜去死皮**

将蛋壳内的软薄膜粘贴在面部皱纹处以及脸颊、下巴部位，风干后再揭下来，用软海绵擦去死皮；如果是干性皮肤，应涂些植物油再擦去死皮，最后洗净。

功效：长期使用，能使皮肤润泽光滑，有弹性。

## 武则天为何年过花甲仍娇媚秀丽

武则天是中国历史上唯一的女皇帝，她千娇百媚， 聪慧过人且极善美容。据说她美若天仙，独具魅力，即使到了80岁高龄，也依然齿发不衰，肌丰态艳，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，武则天是靠什么做到容颜娇媚、青春常驻的呢？她有什么神秘的保养方法？下面我们就将她的美容妙方和盘托出。

## ❀ 益母草泽面方

该美容方又名“神仙玉女粉”，被收录在武则天时期编纂的《新修本草》中，唐代的《外台秘要》将其题名为“则天大圣皇后炼益母草留颜方”。具体方法是：每年的农历五月五日采摘根苗都有的益母草，晒干，捣碎为末，加入面粉和水和成团，如鸡蛋大小，晒干后放入四边都有孔的炉中，炉上层和下层放入炭火，两层间放置药丸，点火烧制。先用猛火烧约一顿饭的时间，再改用文火煨养一昼夜。这时，益母草即变成白色，上等的好药是白而细腻，把药取出使之凉透，倒入瓷钵中研成极细的粉末，收贮瓶中，密封不使受潮。每次取益母草灰 500 克，加滑石 50 克，胭脂 5 克，研匀用以揩洗面部。

此方中的益母草灰，能使人的皮肤光泽红润，并能治疗粉刺；滑石粉性爽滑，能吸附皮肤表面毒物及各种刺激性物质；胭脂，能使面部皮肤红润。武则天长期使用这一美容秘方，使她在四五十岁时仍像十五六岁的少女一样年轻漂亮。

现代人想完全按照古方炼制恐怕难度很大，大家可以尝试一下简化版的“益母草泽面方”，方法如下：益母草适量，配合少许人参、珍珠、白芷、三七等打成细粉，用牛奶或者蛋清调匀，在洁面后敷于面上。长期使用，同样能起到意想不到的美白、祛斑作用。

## ❀ 美容饮食养生

武则天还非常注重美容饮食养生，她经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。这些食物有助于防止和消除面部皱





纹，食物中的钙可清洁有瑕疵的皮肤，并可使缺乏生气的皮肤迅速恢复生气。鸡蛋、青菜、胡萝卜、南瓜、新鲜水果等也是武则天经常食用的食物。

鸡蛋、青菜富含铁，铁是构成血红素的主要成分，长期食用可使皮肤健康而红润。胡萝卜、南瓜子和新鲜水果等富含维生素 A、维生素 C，可使皮肤细腻柔嫩，并防止粗糙干燥，还能帮助脱去表皮的死皮细胞，使皮肤白皙，减少斑斑点点的产生。

武则天还喜欢食用花肴，如玫瑰花酱、桂花酱等。她曾经让众宫女采集百花，然后加入米粉制成“百花糕”作为宫中的御膳糕点。

## ❀ 古代的香薰SPA

据说武则天的御花园里种满花花草草，且常年花开不断，芳香扑鼻。在处理朝政、日理万机之余，她常去那里赏花观景，放松心情。在她的宫殿里有香熏炉，炉内点着天然中草药，散发的芳香气息可缓解精神压力，类似于现代的香薰 SPA，也起到美容养身的功效。

## ❀ 面脂美容秘方

武则天身边有位很有名的御医叫张文仲，武则天对他十分信任，坚持用他给自己开具的美容妙方——常敷面脂。常敷面脂方所用的原料及制作方法是：细辛、玉竹、黄芪、白附子 、山药、辛夷 、川芎、白芷各 0.3 克，瓜蒌、木兰皮各 0.6 克，猪脂 2000 克（炼），将上述各种药材切碎，用纱布包裹，白酒浸泡一夜，取出诸药放入猪油中煎（煎至七沸），除去药滓，搅匀，凝固后即成面脂，经常使用，可润肤嫩面，去皱增白。

## ❀ 宽容大度的心态

武则天的心态非常好，对任何事都泰然处之。据说武则天当了皇帝后，有人辱骂她是人间最坏的女人，说她“糊心巡抚使，眯目圣神皇”。为了维护

女皇的尊严，左肃政台御史便将辱骂者逮捕让皇帝严惩。武则天却笑着说："只要文武百官守法清正，尽职效力，岂怕人家说三道四，不惩，放他。"武则天的良好心态为她的长寿和美丽加分不少。

## 养颜秘方大升级

益母草可是女人漂亮的大功臣，为了美丽和青春，你可不能忽略了这个恩物，内文中提供的益母草美容方是不是没让你尽兴呢？下面再给你推荐两种益母草的美容妙方。

**益母草活血养颜汤**

原料：熟鸡蛋4个，桑寄生30克，益母草30克，冰糖适量。

做法：将熟鸡蛋去皮备用，将益母草和桑寄生洗净，然后把熟鸡蛋、益母草和桑寄生放进锅内，用文火煮沸，半小时后，放入冰糖，煲至冰糖溶化。除去汤中的益母草和桑寄生，吃蛋饮汤。

功效：此方有补肝养血功效，女性朋友在经前、经后饮用效果更佳。

**益母草治粉刺粥**

原料：益母草50克，苏木、桃仁各9克，黑豆100克，粳米、水、红糖各适量。

做法：先将益母草、苏木、桃仁切碎，倒入锅中，加水适量，煎30分钟，去渣取汁，再将药汁与黑豆加水适量煮熟后，再放入粳米和水煮粥，粥烂时，加入红糖少许调服。

食用方法：早、中、晚各服1小碗，隔日服1剂。

功效：坚持食用对祛除粉刺有很好的效果。

## ❀❀❀ 杨贵妃让六宫粉黛相形无色的秘密

杨贵妃是众人皆知的古代四大美女之一，肌肤细腻、体态丰腴、面似桃花、美艳绝伦。白居易诗中这样描述她的美貌："回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色"、"云鬓花颜金步摇，芙蓉帐暖度春宵。春宵苦短日高起，从此君王不早朝"。

杨贵妃之所以有这样令男人销魂、令女人艳羡的美貌，除了与她的"天生丽质"有关外，与她善于运用各种养颜术更是不无关系。下面我们就来揭秘杨贵妃的美容养颜术。

### ❀ 养颜术一：喜食荔枝

杨贵妃喜欢吃荔枝，几乎人人皆知。唐玄宗为了讨美人的欢心，不惜令人千里迢迢从南方快马运来新鲜荔枝，杜牧曾作诗："一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。"荔枝在水果中肉质最为细嫩，味道最为甜美，富含维生素$B_1$，这一点是其他水果难以媲美的。从中医角度看，荔枝性甘温，久吃荔枝，能够健脾和胃、养神补血、益气生津、益人颜色，难怪杨贵妃如此爱荔枝。但荔枝不可多食，每天最好不要超过10颗。

### ❀ 养颜术二：食用花卉

美人杨贵妃经常食用玫瑰花、茉莉花、山茶花等各种花卉，因为她认为食用美丽的鲜花，人也会变得娇艳和美丽。的确如此，花卉是植物的精华，它们颜色鲜艳、气味芳香、形态娇嫩，含有大量植物激素、花香素、有机酸、维生素、微量元素等，是天然的化妆品，食用有美容功效的花卉可以令皮肤滋润、细腻、光滑且富有弹性。如服食桃花能"令人面洁白悦泽、颜色红润"，服食茉莉花能"长发润燥、香肌"，服食白菊花能"令头不白"，服食杏花能





营养肌肤、祛除面上的暗疮粉刺，服食木槿花能“润容补血”——大家可以查阅相关资料，有针对性地服食一些美容花卉。

### ❀ 养颜术三：温泉沐浴和拍打之功

杨贵妃的美与温泉不无关系，她喜欢泡温泉，经常在华清池与唐玄宗戏水作乐，《长恨歌》写道：“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。侍儿扶起娇无力，始是新承恩泽时。” 温泉被很多人称为“美人汤”，是天然的护肤美容佳品。现代科学研究证实，温泉一般含有具有多种活性作用的微量元素，有一定的矿化度，对于皮肤来说，温泉水相当于“汤”，温泉中含有的健康活性物质相当于“饭”，“汤”与“饭”整体配合，协同作用于皮肤，美容护肤作用自然不同凡响。

杨贵妃在沐浴温泉的时候，喜欢在温泉中加入牛奶，这使得她的肌肤细嫩且光滑。此外，她还常把荨麻、桑叶等浸入水中，因为它们能促进肌肤再生，使之滑腻光洁。

杨贵妃在沐浴时还喜欢施行拍打之功，方法是用手轻拍全身，尤其是面部皮肤，这样能使周身穴位受到刺激，促进血液循环，以达到强化肌肤机能的美容效果。

### ❀ 养颜术四：崇尚自然美容之道

杨贵妃一直崇尚自然的保养方法，“杨太真红玉膏”即为她的美容养颜代表作。

它的制作方法为：将杏仁浸泡去皮后研为细末，与滑石粉、轻粉各等份和在一起，蒸过后加入少许冰片、麝香，用鸡蛋清调为膏状，每天早晨洗脸后敷之。龚廷贤的《鲁府禁方》说该方能“令面红润悦泽，旬日后色如红玉”。

在这里要提醒大家的是，“红玉膏”中的轻粉含有汞的化合物，现代若要使用这个药方，建议将轻粉改为薏仁粉、珍珠粉，一样可以达到美容的效果并且更为健康。

### ❀ 养颜术五：桃仁洗面方

杨贵妃特别珍视自己的姣好面容，常用一些古方来养颜护肤，并在民间寻求各种养颜的妙方。一日，一位跛足和尚进宫讲经时为杨贵妃推荐了一味桃仁洗面妙方。制作方法是：将适量桃仁浸泡去皮后与香米同研，绞取汁，用以洗面，可使面容光润细腻。

这种方法在《千金翼方》中也有相似描述。桃仁是古代常用的美容药品。唐代著名医药学家孟诜曾说：“夜嚼一枚和蜜，涂手、面良。”

#### 养颜秘方大升级

桑叶能美容似乎大家很少听说，其实杨贵妃早就用桑叶来美容了，而且效果还不错呢，下面提供的两种美颜方法，爱美的 MM 不妨试试哦。

**桑叶沐浴嫩肤法**

原料：干桑叶适量，清水适量。

做法：将经霜的干桑叶放入锅中，加水适量煮 10~15 分钟后，倒入浴盆内晾凉后即可洗浴。

功效：可使皮肤快速细嫩光滑。

**桑叶祛除脸部褐斑、痤疮法**

采桑叶 500 克，洗净，干燥备用，每日取 15 克，沸水浸泡代茶饮。一般服用 20 天后斑块消退或色素变浅。治疗期间应多吃些豆制品，如豆腐、豆芽等，可有事半

功倍之效。

取鲜桑叶 50 克，煎水每天分 3 次服，一般 15 天即可见效。若取鲜桑叶适量，捣烂后每日敷于痤疮处 30 分钟，也可以达到令人满意的效果。

功效：去除脸部黄褐斑、痤疮，可使皮肤细嫩而有光泽。

## ❀❀❀ 古代“美容大王”永和公主的护肤心经

唐朝的人似乎都很注重“面子”，很多女人都很讲究美容，在这种风潮的影响下，一位真正的美容达人诞生了，她毕生致力于研究各种美容护肤品，并有些喜人的“成果”一直流传至今，她就是永和公主。

永和公主是唐肃宗李亨的四女儿，她一心研究美容养颜，被人们称为“美容大王”，并给后世留下了两个护肤的秘方，一个是洗面的，一个是洗澡的。这两个方子都被收录在宋代的《太平圣惠方》里。现在我们就来具体说一下。

### ❀ 洁面方

此洁面方的原料是鸡骨香 90 克，皂荚 300 克，川芎、白芷、瓜蒌仁各 150 克，大豆、赤小豆各 250 克。制作方法为：将上面的材料混合研磨，去筋去皮，制成药粉。洗脸时当洁面粉用，早晚各用一次。

这个秘方里面，皂荚、瓜蒌仁、豆粉三种原料可以清洁皮肤，除角质；川芎、白芷活血化淤，美白肌肤；鸡骨香祛风活络，还可以除湿、消除脸上的水肿，同时也是洗面药里添加的香料。

### ❀ 澡豆方

永和公主常用的澡豆方可以使皮肤细滑白嫩，身体芳香不散，它的制作方法是将淘米水煮沸，然后放入鹿角胶让其融化，再加入糯米熬成粥，待粥变成半透明固体状，很像美丽的香皂，最后将这块“香皂”晒干，待用。再取黑豆、桃仁、杏仁、白芷、白术、白芨、白蔹、白茯苓、沉香、皂角及少许麝香，全部将这些研成末，洗澡时用上面的“香皂”蘸药粉涂抹全身。

### ❀ 备受欢迎的芹菜面膜

永和公主跟现在的女孩子一样，也喜欢用面膜敷脸，可以说是古代的“面膜达人”，她一生研制出了上百种不同类型的面膜，其中的芹菜面膜最受人们推崇。芹菜面膜的做法其实很简单，首先将芹菜捣成泥，然后放入蛋清、少许面粉搅拌均匀即可。长期使用此面膜可使皮肤光滑细嫩有光泽。

各位美女，了解了永和公主的美容秘方以及她对美容事业的热爱，你是否认为永和公主才是当之无愧的美容达人？

#### 养颜秘方大升级

永和公主美容方里用到的白芷具有很高的美容功效，《本草纲目》谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，所以你不妨去药店买点白芷来美容，坚持下去，一定能让你的肌肤白里透红、光滑靓丽。下面两种面膜，可是不可多得的美容佳品。

**白芷面膜**

原料：白芷、白附子各 10 克，清水、蜂蜜各适量。

做法：将白芷和白附子共研细末，加水和蜂蜜适量调和敷面，20 分钟后清洗干净。

功效：有祛斑、消斑、增白作用，适用于面部色素沉着或有黄褐斑的女性。

**白芷盐醋面膜**

原料：食盐 2 克，白芷 12 克，菊花 6 克，白醋 6 毫升，清水适量。

做法：将白芷、菊花研成细粉末。然后加入食盐、白醋和清水，调成糊状。晚上将此面膜敷在脸部，30 分钟后用清水洗净。

功效：有祛除面部各种色素的功效。

## 揭秘慈禧太后的美容秘籍

慈禧太后非常美丽，即使到了老年依然风姿绰约。慈禧太后身边的女官德龄在其所著的《御香缥缈录》中记载，慈禧到老年时，肌肤仍然白嫩光滑，如同少女一般；1904年入宫为慈禧画像的美国女画家卡尔也在其所著的《慈禧写照记》中说慈禧年近七旬但“猜度其年龄，至多不过四十岁”，“慈禧太后身体各部分极为相称，美丽的面容，与其柔嫩秀美的手、苗条的身材和乌黑光亮的头发，和谐地组合在一起”，“嫣然一笑，姿态横生，令人自然欣悦”。

## ❀ 银耳的奉献

慈禧的美丽还有银耳的功劳。银耳被称为“平民燕窝”，古人很早就用它美容，历史上那些倾国倾城的宫廷美女们，更是把银耳当成肌肤水嫩不败的圣品。银耳的美容功效在《太平经惠方》里早有记载，唐朝的宫女们就用银耳浴疗，杨贵妃也常用银耳汁洗脸、沐浴。现代医学研究证实，银耳富含葡萄糖、海藻糖等黏性多糖体，保湿力极佳，涂在皮肤上吸收渗透速度极快，是天然的植物性优质保湿成分。

银耳的美容功效，不仅体现在外用上，还体现在内调上。慈禧对银耳的使用就主要是饮食。据说，慈禧每天早晨都要喝一碗银耳汤来美容。银耳性味甘平，含有对人体有益的多种成分，内服银耳能够补肾强体，固精调血，强心美肤。其中所含的蛋白质和脂肪，是人体不可或缺的养颜物质。

宫廷里的人都知道，常吃银耳，可以永葆青春，让容颜不老，所以现在的美女们不妨学一下慈禧太后，多吃一些银耳。

## ❀ 慈禧手的“温泉浴”

每天一大早，慈禧太后的侍女就会用双手端着盛满了热水的银盆过来，然后侍女将慈禧的手用热手巾包起来，放在银盆的热水里浸泡，等热水变温渐凉后，再换热水，再次浸泡，就这样换水三次，把手背、手指等各个部位都泡暖和了，看上去白皙、细嫩，就说明达到最佳效果了。几十年如一日，慈禧太后的双手就是在这样的精心呵护和保养下，保持了柔嫩光滑。

## ❀ 长年使用珍珠粉

珍珠的延缓衰老、祛斑美白的功效受到了慈禧的高度重视，长期服用珍珠粉也是慈禧永葆年轻貌美的秘诀之一。珍珠药用在中国已经有 2000 多年历史，李时珍在《本草纲目》中特别写道：“珍珠涂面，令人润泽好颜色。

涂手足，去皮肤逆胪；坠痰，除面斑……解痘疔毒……令光泽洁白。”《中华人民共和国药典》也指出珍珠具有明目祛翳、解毒生肌等功效，现代研究还表明珍珠粉在提高人体免疫力、延缓衰老、祛斑美白、补充钙质等方面都具有独特的作用。

外用珍珠粉能解决痘痘、黑头、皱纹、死皮等问题，让皮肤白皙光滑、清爽可人，日常生活中可以选用含有珍珠粉的化妆品，如珍珠膏、洗面奶、护手霜等。珍珠粉也可以内服，内服珍珠粉能够调节机体机能，清热解毒，改善睡眠、延缓衰老，市面上有很多珍珠粉的成品，如胶囊等，大家可以根据自己的情况选用。

据说慈禧死后，她的葬品中有三万余颗珍珠，全部是小粒晶莹圆润的上等品，大概是希望能在天堂里依然姿容俏丽、光彩照人，由此也可见慈禧对珍珠疗效的信赖。

### ❀ 玉棍摩擦面部

为了减少脸部的皱纹，慈禧太后还时常用两根八九厘米长的两头镶金的玉棍摩擦面部，以利美容。玉石本来就有很好的美容养颜效果，可以镇静安神、调节面部神经、给肌肤提供微量元素、加速毒素排出，由于玉棍光滑，用它适度地做面部摩擦，可促进颜面血液循环与皮肤的新陈代谢，所以增加了皮肤的透明感，保持皮肤的柔软和光滑。此外，玉棍还能消除肌肤毛孔中的污垢和皮脂，所以能有效地防治粉刺等皮肤病。基于此，慈禧太后才常年用玉棍摩擦颜面。

## 养颜秘方大升级

银耳在中国医药学中是一种久负盛名的良药，在日常生活中，我们可以把银耳做成粥或汤，既能美容、又能瘦身，何乐而不为呢？

**银耳燕麦粥**

取银耳 10 克，燕麦片 120 克，糖少许。将银耳泡开洗净，撕成小朵放入水中煮滚，然后加燕麦片继续煮 3 分钟，再放糖即可。做早餐吃，可以美容瘦身，让美女们拥有好气色。

**枸杞银耳汤**

将银耳洗净泡软，撕成小朵，枸杞洗净，将银耳和枸杞放入锅中，倒入适量的水，开火煮半个小时，然后放入冰糖即可，等稍微凉了就可以食用了，早晚各一次，也可三餐食用。有利于排除体内毒素，美容瘦身。

NO 2

# 达人必学——国外美容秘术，外国女人也娇艳

## ❀❀❀ 跟大长今学韩国宫廷美容心经

《大长今》红遍了中国的大江南北，同时也让中医的魅力大放异彩。其中的特色中医美容方式，更是在很长一段时间内成了美容的新风向。《大长今》里面有这样一段剧情：长今刚进宫做医女时，被地位比医女高的宫女刁难，命长今为其敷脸，长今就利用她的医学知识提供了很多中药美容的偏方。明显的美容养颜效果，令宫里的人刮目相看，长今得到了大家的认可。

那么，大长今的美容养颜秘方都有哪些呢？下面让我们一起来看一下。

### ❀ 去痘偏方

长今施术：燃烧过的桑树灰烬可以消去脸上的痘痘。

原因追踪：桑叶能清热解毒，而长今用经过高温燃烧过的桑树灰烬就更具杀菌能力，这也是有据可依的。

另外，如果是上火引起的痘痘，美女们可在家里洁面后用酒精消毒，并用黄瓜片敷面帮助解毒，每周 1~2 次即可。

### ❀ 保湿偏方

长今施术：用蒸艾草的蒸气蒸脸能令脸部长久保持湿润，改善皮肤的干燥状况。

原因追踪：利用蒸气蒸脸可使脸部湿润，而艾草具有消炎、止痛、活血化淤的功效。需要注意的是过敏性皮肤的人最好慎用这种方法，因为艾草会引起过敏反应。

### ❀ 祛斑偏方

长今施术：将白茯苓和一些蜂蜜掺和在一起涂在脸上，能有效除去黑斑。

原因追踪：白茯苓能祛除黑色素，同时还具有强健肌体、宁心安神的作用，再加上蜂蜜的滋润保养，祛斑美容效果自然不言而喻。

另外，你还可以用白茯苓加牛奶或黄瓜汁敷脸，也都能达到祛斑的效果。敷脸时最好将白茯苓研成细末，以利皮肤吸收。

### 养颜秘方大升级

爱美是女孩子的天性，面膜是必不可少的美容必备品，下面介绍的两种面膜都是祛除脸上色斑用的，如果你有这方面的困扰，可以试试看哦，长期坚持一定能收到很好的效果。

**茯苓蜂蜜面膜**

原料：白茯苓粉 15 克、白蜂蜜 30 克。

做法：将白蜂蜜与茯苓粉搅拌调成糊状即可使用。

用法：晚上睡前敷脸，第二天清晨用清水洗去即可。

功效：有锁住水分、营养肌肤，消除老年斑、黄褐斑。

**银玉面膜**

原料：白芷粉 5 克、白茯苓粉 5 克、银耳汤适量。

做法：将白芷粉和白茯苓粉用银耳汤调成糊状。

用法：晚上睡觉前用此面膜敷脸，第二天清晨洗去。

功效：能有效消除皮肤色素斑。

## 埃及艳后的芦荟美容之道

在历史上诸多赫赫有名的女性当中，埃及艳后无疑是一位光彩夺目的人物。相传埃及艳后在38岁时，不论身材、皮肤、容貌，看上去与16岁的青春少女没有什么两样，被称为





“青春永驻”的一代君主。这位智慧与美丽并重的绝世佳人是靠什么进行养颜的呢？其中的一大奥秘就是芦荟。

相传她每天早晚都会饮用一种叫“不死草”的植物制成的神秘液体，并且经常用这种神秘液体泡澡。这种“不死草”就是芦荟，艳后用她美艳绝伦的容颜、雪白的肌肤向世人展示了芦荟的美容传奇。

芦荟为什么会有如此神奇的养颜功效？这与它的成分密切相关。研究证实，芦荟含有丰富的天然营养物质，如维生素、矿物质、氨基酸等，这些物质都是保持肌体青春常在的基本物质。另外，芦荟还含有大量的芦荟多糖、酚类化合物、芦荟大黄素和芦荟苷，芦荟多糖能够激活肌肤底层的细胞，增强皮肤的免疫功能和修复功能，加快清除皮肤色素，使皮肤富有弹性和光泽；酚类化合物能够改善皮肤的血液循环，增强皮肤的新陈代谢能力；芦荟大黄素和芦荟苷能够促进体内代谢物的排泄，改善机体内环境，提升皮肤代谢机能，从而使肌肤充满活力。

那在我们的日常生活中应该怎么利用芦荟来美容呢？

我们可以早晚将新鲜芦荟原汁涂于面部，或将叶肉直接贴于面部，每次20~30分钟，坚持这样做一段时间可使皮肤柔软、光滑、白嫩；我们还可以将鲜芦荟叶洗净去刺，捣烂取汁，南瓜去皮后切成薄片，将二者混合后加少许白酒，煮成膏状，装瓶备用。晚上临睡前涂于面部，次日清晨用水洗净，每周2~3次，可使皮肤白嫩细腻。

如果想使面部色斑变淡、变浅，那么每天洁面后，将芦荟汁涂抹于面部，轻轻按摩15分钟左右，然后，先将脸洗净，再把乳液或营养霜涂于脸部，坚持一周即有明显的效果。如果想消炎去痘，可取芦荟的叶肉敷贴于患部，可以消肿化脓。较小的青春痘则可用芦荟轻轻按摩或敷面，可达到消炎止痒的目的。

用芦荟汁沐浴也是护肤的好方式。每周可以做一两次芦荟盆浴。洗澡时把芦荟切碎，用纱布包好放到放满热水的浴盆中就可以了，因为热水可以使皮肤血流加快、毛孔扩张，更便于对芦荟养分的吸收。出浴后马上就可以感受到皮肤变得细腻、光滑并且有弹性，倍感舒适。如果不具备坐浴条件，也可以在淋浴的时候用上述包好芦荟的纱布包在全身按摩，同样也会收到很好的效果。

除上述之外，在夏天，我们在进行游泳运动或其他户外活动时，可在身体暴露部位涂上芦荟叶汁，可以防止晒伤。若因未采取防晒措施而发生皮肤发红、刺痛等现象时，也可涂抹芦荟叶汁治疗晒伤。

### 养颜秘方大升级

芦荟全身都是宝，只要我们稍加用心，就能制作出多种养颜佳品。

**自制芦荟化妆水**

原料：芦荟，清水。

做法：取新鲜芦荟取汁，加少许清水即可直接使用。

用法：可直接涂于面部或头发上。

功效：有美容、止痒、防止白发、脱发，并保持头发乌黑发亮等作用，秃顶者还可生出新发。

**自制芦荟润肌膏**

原料：芦荟叶 250 克、黄瓜 1 条、鸡蛋 1 个、面粉和砂糖适量。

做法：先将芦荟叶片、黄瓜洗净分别弄碎，用纱布取汁； 再将鸡蛋打到碗内，放入一小匙芦荟汁，3 小匙黄瓜汁，2 小匙砂糖并充分搅拌混合； 然后加入 5 小匙左右的面粉或燕麦粉，调成膏状。

用法：将润肤膏均匀敷在整个脸上，眼、嘴闭合，使面部肌肉保持不动，约 40~50 分钟后，用温水洗脸。每周坚持 1~2 次。

## ❀❀❀ 完美化身伊丽莎白女王的养颜术

在英国人眼中，80多岁的女王伊丽莎白二世是完美的化身，她的服饰一直引领着英国社会的时尚潮流，不过最重要的是虽然这么大年龄了，她仍然保持着年轻时候的婀娜多姿的体形和年轻时候的高贵典雅的气质，是什么让这位女王永不衰老呢，今天就让我们学习她的养颜秘术。

### ❀ 皇室步行法

女皇的体形一直很好，而且也总是显得神采奕奕，给人一种充满活力的感觉，这跟她坚持运动有关。女皇最有特色的运动非“皇室步行法”莫属。几十年如一日，伊丽莎白女王一直坚持采用 “皇室步行法”散步。这种步行法与一般的慢悠悠的步行方式不同，步行时人抬头挺胸，步速较快，干脆利落地走路，要持续一段时间。这种步行的姿势能纠正老年性驼背，去除腹部脂肪，锻炼心肺功能，让人精神焕发。身体机能好了，气血就好，容颜自然红润细嫩。

## ❀ 慢饮葡萄酒

伊丽莎白女王喜欢浅酌慢饮，一小杯白葡萄酒或者香槟酒，她会花上一个小时仔细品尝，女王喝酒需要经过搅拌调制，并兑上几滴柠檬汁，不过她不会喝很多，只要几小杯。

葡萄能美容的道理相信没有女孩不知道，这里不再啰唆了。生活中美女们学一学伊丽莎白女王，适当喝点儿葡萄酒或者吃一些葡萄，既能增加生活情调，又能美容养颜，再好不过了。

## ❀ “抗衰泉水”美又甜

双眸明亮，腰身挺拔，80 多岁的女王伊丽莎白二世看上去依然貌美无比。更为神奇的是，这种传统在王室中代代相传，维多利亚女王、伊丽莎白王太后都是如此。是什么让王室成员青春不老？英国的一项最新研究发现，英王室成员的长寿与美丽可能跟一股发源于苏格兰的泉水有很大关系。这股毗邻巴尔莫勒尔堡的泉水具有神奇的嫩肤功效，它所流经的水域积聚了大量的矿物质，用这种泉水沐浴，能使皮肤上的一种细管生长速度加快 20%，而这种细管是皮肤获得营养的关键渠道。这种泉水的美容功效受到王室的大力推崇，维多利亚女王就曾在 1856 年的日记中提及。经常用泉水沐浴，女王家族的美丽自然多了几分保障。当然，并不只是巴尔莫勒尔堡的泉水才有美容嫩肤的功能，世界各地的泉水都有类似效果。著名的医疗保健专家曼瑟森说：“泉水有助于增加进入皮肤的营养……它有望作为修护和嫩肤类产品用于人类肌肤。”所以，只要你愿意，大可利用一切便利，多泡几次温泉澡。

## 养颜秘方大升级

**白醋葡萄酒**

原料：葡萄酒、白醋。

做法：把 15 毫升葡萄酒中加入 5 毫升白醋，均匀混合。

用法：每天清晨慢饮一杯，每天一次，长期坚持。

功用：润肠通便，能使粗糙的皮肤恢复光洁润滑。

**首乌葡萄酒**

原料：何首乌 60 克，葡萄酒一瓶（约 600 毫升）。

做法： 把何首乌切碎，浸于一瓶葡萄酒中，密封，每天摇动数次，3~5 天即可饮用。

用法：每天 1~2 次，每次 50 毫升左右。

功用：治疗神经衰弱、白发、脱发、贫血，对美容、抗衰老都有意想不到的效果。

# ❀❀❀ 娇艳的古希腊宫廷美女的美颜金典

希腊的女人拥有堪称欧洲最细腻的肌肤，这与她们的保养方式密不可分，这些保养方式从几千年前的希腊宫廷沿用至今，呵护着一代又一代的希腊美女。

只要看过古希腊壁画的人都会对其中的宫女留有深刻印象：宫女身旁的侍女总是小心翼翼地捧着一个陶罐。陶罐里装的是什么呢？橄榄油。橄榄

油有什么用？显然与她们的美容相关。生活在爱琴海沿岸的女子，虽然当地常年高温，仍然拥有让人羡慕的光亮鲜艳的皮肤，秘诀就是经常使用橄榄油美容。

橄榄油用做美容品的历史有数千年之久，它在西方被称为“美女之油”，人们甚至认为它是美女的源泉。橄榄油为什么有如此高的美容声誉？这跟它的营养成分有关。橄榄油是橄榄的天然果汁，富含多种对肌肤有益的不饱和脂肪酸和维生素，其中维生素 E 的含量高达 8%，是所有植物中最高的。维生素 E 是护肤的多面手，具有调整皮肤整体状态的功能，既能滋润皮肤，又能抑制油性皮肤的皮脂分泌，同时还能延缓因皮肤衰老导致的色斑、皱纹等。橄榄油中所含的不饱和脂肪酸也是所有油脂中最高的，它能分解身体里的毒素，有利于皮肤的自我清理。同时，橄榄油里还含有大量精油分子，它们渗入皮肤真皮层后能够随血液流动，强化肌肤的天然屏障作用，有利于保水保湿。

橄榄油既可食用，又可外用，在欧美、日本等西方国家广受欢迎，已经成为时尚健康的美容品和日用品。橄榄油还是时下美容产品里的常见成分。下面就简单介绍几种橄榄油的美容方法。

### ❀ 直接涂抹

橄榄油黏而不腻，只要把它涂抹到皮肤上就能起到美容作用。洗脸后用毛巾擦拭掉水分，然后蘸取橄榄油涂抹脸部，再用双手轻轻按摩以利于皮肤吸收；用热毛巾敷面 10~15 分钟后用干毛巾擦拭干净即可。这种方法对干性肌肤或者秋冬干燥季节皮肤的保养效果很好。全身皮肤的保养也可如法炮制。有些人一到秋冬季节嘴唇便干裂脱皮，此时如果用少量橄榄油涂抹唇部并轻轻按摩，便能起到理想的润唇作用。

## ❀ 沐浴

可以在浴缸中放 5~10 毫升橄榄油，用手轻轻搅拌，待油与水混合均匀后直接沐浴。这种方法能够较好地消除疲劳、舒活筋骨，使皮肤滋润而有弹性。另外，也可以在沐浴后用橄榄油按摩。沐浴后皮肤毛孔张开，血液流动速度加快，此时用橄榄油按摩，可使皮肤光滑细腻，消除多余脂肪。妇女生产后，用橄榄油在腹部按摩，有利于消除妊娠纹。

## ❀ 养发护法

洗发前用适量橄榄油涂抹于头发上，轻轻按摩片刻，然后用毛巾包裹头发，1 小时后用中性洗发水洗发，就能达到养发护发的功效了。用这种方法洗发，能使秀发柔顺亮泽，同时防治脱发、头屑、头发分叉等问题。也可将半杯橄榄油和一杯蜂蜜混合，搅拌均匀后放置两天。用时把混合液涂抹在头发上，用梳子梳理头发使每根头发都接触到混合液。然后用热毛巾裹住头发以利于橄榄油充分渗透。半小时后洗净头发即可。长期用这种方法护发，头发同样能够变得乌黑亮泽。

## ❀ 食用

直接食用橄榄油能不能起到护肤养颜的作用？答案是肯定的。皮肤既需要外调，也需要内养。用橄榄油烹饪食品，同样有利于肌体吸收橄榄油丰富的营养成分。研究证实，橄榄油有非常好的营养保健作用，经常食用能改善消化系统功能，防治心脑血管疾病，并能控制体重，延缓皮肤衰老，使血液循环畅通，使人气色好。橄榄油食用方法多样，可直接作为冷餐用油，也可用于煎炸、烘焙、腌制，爱美的女士大可以放心使用。

## 养颜秘方大升级

对女孩来说，橄榄油全身都是宝，下面几个小秘方也许你能用得到。

**上妆**

休息不好时皮肤往往难以上妆，上粉底之前用一两滴橄榄油轻轻地涂抹脸部，不仅能消除皮肤的暗哑和干燥，还能让彩妆不易脱落。

**卸妆**

卸妆时，油彩往往很难处理，这时用橄榄油轻轻地擦拭面部，会让卸妆变得很容易，且能保护皮肤少受侵蚀。

**防紫外线**

外出时在皮肤上涂抹一层薄薄的橄榄油，能有效地防止紫外线辐射，保护皮肤。

# 第二篇

## 美丽就是这么简单，做好5点就美肤

NO 3

# 一白遮百丑——这个道理女人要懂

## 美女必看：美白就要用“七白膏”

元代的时候，有一个姓张的贵妃曾经很受皇帝的宠爱。但随着年龄的增长，张贵妃逐渐失去了姣好的面容，在佳丽如云的后宫中渐渐被冷落，甚至数月难见皇帝一面。有一天皇帝游园，忽然看见一个肤白胜雪、容颜姣好的美人在林中轻盈微步，忙招至驾前仔细打量，发现竟是久未谋面的张贵妃。此时的张贵妃巧施粉黛，面色光悦，肤若凝脂，艳胜天仙。皇帝瞧得目瞪口呆，简直不敢相信自己的眼睛。为什么数月不见，张贵妃活脱脱地变了一个人？张贵妃道出了其中的缘由，原来她找到了一个秘方，每天按照秘方涂面，寥寥几月容颜便嫩白如初。皇帝听了很高兴，就命令后宫嫔妃都

用那个秘方养颜白肤。张贵妃再次获得皇帝宠爱，而那个秘方则被收入《御药院方》流传后世，定名“七白膏”。

张贵妃的“七白膏”是一款非常有名的美白、养颜方剂，在元代《御药院方》中有收录。为什么叫“七白膏”呢？这是因为组成方子的几味中药带有“白”字。这七味中药分别是：白芷、白蔹、白术各30克，白茯苓9克（去皮），白芨15克，白附子9克，白细辛9克，将上述七种原料研成细末，然后用蛋清调匀，做成弹丸大小，阴干。每天晚上洗脸后用温水将药丸磨成膏状，涂在脸上，既能够美颜增白，也能抗衰防皱。

从七白膏所用的原料来看，白芨、白蔹、白茯苓和蛋清，都是黏液性的，涂在皮肤上可在表面形成一层胶状膜，能起到保湿的作用。胶状膜干燥后又能使皮肤绷紧，将面部皮肤伸展拉平，起到防皱作用。另外，白芷、白术这两种原料有抑菌作用，也是宫廷中常用的悦颜美容之品，还可作为香料使用。其他的如白附子、细辛，可以活血化淤，改善血液循环，并能美白肌肤。

上面提到的几种原料很常见，想要增白的美眉可以自己去中药店买来，按照文中所介绍的方法自己制成七白膏使用，相信不久就可以看到你的皮肤真的变白了不少呢。这可是宫廷美女们亲身体验过的美白方哦，放心一试吧！

不过，如果你觉得麻烦，可以将白芷打粉浸泡在酸奶中，或者将白芷打粉之后，加少量的水熬煎，熬成浓汁，用压缩面膜纸浸泡，敷脸，坚持一个星期也会有不错的效果。

另外，在这里要提醒大家的是美白最大的敌人就是黑色素，平时生活中我们要注意祛除黑色素，一是要养成良好的生活习惯：充足睡眠，有效缓解生活压力，少抽烟、少喝刺激性饮料，保证睡眠，可保持肌肤柔嫩光润；二是要注意防晒，出门之前涂防晒霜是必须的。





### 养颜秘方大升级

白芷、白芨和白茯苓是很好的美容佳品，它们三个搭档起来所起到的美容功效更会让你惊叹不已，这话不是夸张，你试一下下面这款面膜就知道了。

**三白面膜**

将1茶匙白芷粉、1茶匙白芨和2茶匙白茯苓三种粉混合，然后加适量蜂蜜或牛奶调和，调好后敷在脸上，20~30分钟后洗掉即可。

功效：此面膜具有柔嫩肌肤、美白润泽之功效。

**抗皱面膜**

将当归、白芷、白茯苓、白芨、杏仁粉各50克，珍珠粉或胎盘粉25克，混合后装瓶备用。用时取一小匙药粉放入碗中加水适量调匀，再放入蜂蜜少许，用小刷将药膏涂抹在脸上，20~30分钟后洗净即可。每周使用两三次。

功效：活血亮肤，美白防皱。

## “令人悦泽好颜色”的冬瓜仁美白术

冬瓜是我们常见的蔬菜，冬瓜仁就是冬瓜的种子。想不到吧？这毫不起眼的东西也是古代宫廷里的美容圣品呢。相传，汉宫美女赵飞燕就曾长期将冬瓜仁磨成粉服用，所以她的肌肤光滑细腻，白里透红。据记载，冬瓜仁还是隋炀帝后宫嫔妃们常用的一款美容增白秘方中的主要原料。

隋炀帝时，后宫有一款美容增白秘方，主料就是冬瓜仁，再加上橘皮和桃仁制作而成。具体制作方法为：将冬瓜仁50克，橘皮30克和桃仁40克三种东西磨为细粉，每顿饭后用酒送服，一日三次。这款美容方能让人的肌肤白皙有光泽，《神农本草经》说它“令人悦泽好颜色”。《日华子本草》称其可以“润肌肤”。另外，橘皮可以理气和中，燥湿化痰；桃仁则能活血化淤。该美容方虽然用料简单，制作也不复杂，但配伍却非常精当，效果也非常好。

我们现在仍然也可以享用另外一个有名的隋宫增白方，取冬瓜仁粉150克，桃花粉120克，橘子皮30克，将橘子皮磨成粉，然后与冬瓜子仁粉和桃花粉混合，每次取1匙量，加水适量调匀，敷于皮肤表面，在半潮湿状态下用清水洗净。经常使用此面膜可使面色红润、白皙，并唤醒肌肤活力。

在现代，很多美女由于工作原因，每天都要有很长时间对着电脑，这时就可以将冬瓜仁磨成粉冲水喝，水里还可以加点红糖，随时饮用。这样不仅口感好，更能起到很好的排毒嫩肤的作用。

每次使用新的化妆品，皮肤敏感的美眉就难免会出现过敏现象而脸色发红，这时也可以把冬瓜仁请出来帮忙。还是先将冬瓜仁磨成粉，然后与牛奶混合，调匀敷脸。只需15分钟，脸色就能恢复正常了。

其实，不仅冬瓜仁是很好的美容原料，它的“主人”——冬瓜也有很好的美容作用，经常食用可以利尿去湿、益气抗老、美白肌肤。

冬瓜洗面药是一个增白美容单方，被收录在《御药院方》，它的制作方法是将一个冬瓜削皮后切成片，酒750毫升，水500毫升，同煮烂，用竹棉签擦去滓，再以布滤过，熬成膏，放入蜂蜜500克，再熬成稀稠状，然后以新棉再滤过，放在瓷器内，用时取栗子大小的一团，用津液调涂面上，用手搽。冬瓜清热利湿，外用搽之，可去油腻，增白美肤，古代宫廷美女们常用作美颜药。

在这里要提醒您的是，一般来说，皮肤白的人大多是中性或是偏干性的肤质，容易长斑和长皱纹，应特别注意保养。每天晚上利用看电视的时间，取一点蜂蜜敷在脸上，一个小时后将蜂蜜洗掉，这种方法不仅能使皮肤变得光滑，而且还有淡斑的效果。另外，你要想不让白皙的皮肤上有瑕疵，就得做好长期保卫战：晚上不喝浓茶、不吃色素很重的食物如酱油拌饭；保证规律的作息；睡眠充足；保持良好的心态等等。

### 养颜秘方大升级

冬瓜可是菜篮子里的常见蔬菜，上文已经给大家介绍了如何用冬瓜来美容，下面再给大家介绍两种非常简单但是效果非常好的美容秘方，大家一定要试试哦。

**冬瓜茶**

将冬瓜去皮去籽洗净，并切成块，然后在锅内加水煮开后，放入冬瓜及少许姜片，焖煮 40 分钟，熄火后盖上锅盖再闷 20 分钟即可。

功效：本饮品有解燥消肿的功效。

**冬瓜薏仁汤**

冬瓜 500 克、薏仁 150 克、瘦猪肉 300 克、陈皮一小块、生姜一片。将瘦猪肉洗干净切片，过水；冬瓜连皮切块，薏仁洗净。待锅里水烧开之后，加入所有材料，大火煮 10 分钟，转文火煮两小时，加入调味即可食用。

功效：本汤具有祛除火气、解燥消肿的功效。

## ❀❀❀ 枸杞驻颜，秀出水嫩白皙俏佳人

枸杞又名地骨皮，为什么会叫“地骨皮”呢？其中还有一段传说。

话说有这么一天，慈禧太后觉得胸闷，眼睛还有些模糊，御医都诊治无效。有位钱将军向御医们透露，他母亲也曾患过类似的病，后来，一位土郎中，挖来枸杞根，洗净后剥下根皮，嘱其煎煮服用而后痊愈。众御医闻之，便推举钱将军献方。

慈禧太后于是立即诏令钱将军回乡取药。钱将军果真不负众望，从家乡取回一大包枸杞根皮，亲自在太医院煎好药汤，送至内宫，让太后用药。几天后，太后眼睛渐渐明朗，精神也好多了，便问钱将军用何种妙药。钱将军思忖，枸杞的“枸”和“狗”同音，为免太后生疑，便择个吉利名称——“地骨皮”。太后欣然赞叹：“好，我吃了地骨之皮，可与天地长寿！”从此，枸杞便叫地骨皮了。

慈禧也就从那时候起跟枸杞结下了不解之缘，不仅如此，慈禧太后每晚必喝1小杯枸杞酒，为的是美容抗衰老，因为枸杞的红果、叶、枝和根都有强精效果，自古就被民间称为强精、回春的不老之药，其中以枸杞泡酒最为有名。

生活中，了解枸杞保健功能的人不是很多，其实枸杞中含有丰富的对美白、抗氧化和抗衰老等有益的成分。比如，枸杞富含维生素 $B_1$，维生素 $B_2$，维生素 E，维生素 C，用维生素 C 美白大家并不陌生，而维生素 $B_1$，维生素 $B_2$ 也可以补充我们每天流失的营养。维生素 E 则可有效减少色素沉淀，淡化色斑和黑色素，起到美白的功效。

关于枸杞的美容驻颜功效，还有一个很有意思的故事：

在盛唐时期，有一队西域商人行走在丝绸之路上，傍晚的时候在一个客栈住宿，见有一少女呵斥并鞭打一老者。商人甚是疑惑，并上前责问："你为什么这样打骂老人？"那女子很生气地说道："我责罚自己的曾孙，与你何干？"商人大吃一惊，眼前这位少女竟然是老者的曾祖母，后来一问才知道此女竟然已经一百多岁了，老者被责打的原因是因为他不肯服用一种草药，而使得他未老先衰。商人为之惊叹，于是毕恭毕敬地请教："敢问女寿星，不知服的是何种神草仙药？"女子说："这草药有五个名称，不同的季节服用不同的部位：春天采其叶，名为天精草；夏天采其花，名叫长生草；秋天采其子，名为枸杞子；冬天采根皮，名为地骨皮，又称仙人杖。四季服用，可以使人与天地同寿。"这里所说的草药其实就是有"东方神草"之称的枸杞。

看了这个故事，美女们应该对枸杞的美容养颜功效不再怀疑了吧？故事的确有点儿夸张，但相信大家谁也不想成为长生不老的妖精，只要像赵雅芝一样，在50多岁时还能保持20多岁的容颜、30多岁的风韵就很高兴了。唐代著名诗人刘禹锡有诗云："上品功能甘露味，还知一勺可延年。"其中的上品说的就是枸杞。

李小姐以前皮肤蜡黄，自从喝了美女秘方茶——枸杞＋黄芪＋红枣＋菊花——皮肤变得比以前好多了，而且血液循环也变好，指头末梢和嘴唇都不容易干裂，体力也变好，再也没有疲劳感。

其实枸杞的吃法有很多样，可以煮粥、泡茶、泡酒，煲汤，还可以当零食吃。一般超市中都卖干的枸杞子，以宁夏出产的质量最好，又红又大，当地人非常喜欢买来当零食，就像葡萄干一般随手拈来食用，味道很不错，没有尝试过这种吃法的美女可以试试哦，长期吃就会看到效果，这么简单的养颜方法千万不要错过。

还有一点我不能不提，美女们在洗澡时揉搓用力过大或反复揉搓，也会导致皮肤变黑，这就是“摩擦黑变病”。摩擦黑变病的奥秘尚未完全揭开，但与用力搓澡不当的关系已被专家确认，所以姐妹们洗澡时一定要对自己温柔点。

## 养颜秘方大升级

枸杞能悦人颜色，这在前面的故事里面已经得到了很好的验证，但是怎么用枸杞来美容才能达到更好的效果呢？下面两种秘方爱美的女士可不要错过哦。

**红枣枸杞茶**

取枸杞一小把、红枣 3~4 粒，直接将两者放入杯中，以开水冲泡服用，或者用水煮沸后服用。经常饮用，可以让皮肤红润有光泽。如果火气很大的人，可以再加入 1~2 朵白菊花一起冲服。

功效：清热祛火，美肤。

**银耳菠萝枸杞汤**

枸杞 5 克、银耳 5 克、菠萝罐头半罐，冰糖 1 大匙。将银耳洗净，用水泡发后去蒂，撕成小朵，然后放进锅内，用大火煮开后转小火熬煮约 20 分钟。接着放入枸杞，煮至熟软时加入菠萝片，并加冰糖调味即可起锅。

功效：快速排除体内毒素，润肤美白。

## ❀❀❀ 常吃杏仁能让女人的肌肤晶莹剔透

杨贵妃之所以冰肌玉骨、貌美如花，除了她的“天生丽质难自弃”之外，还与她善于运用各种养颜术不无关系。其中最为出名的莫过于以她的名字命名的美容秘方“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分就是杏仁。

“杨太真红玉膏”的做法并不复杂：将杏仁浸泡去皮后研为细末，与轻粉、滑石粉各等份混在一起，蒸过后加入少许冰片、麝香，然后用适量鸡蛋清调为膏状备用。每天早晨洗脸后涂于脸上，20 分钟后即可洗净。此膏气味香醇，不仅能驻颜美容，还可治疗多种面部皮肤病。资料记载，杨贵妃除了坚持用此膏敷面来美容外，还经常食用新鲜的杏，这也是她肌肤白皙润泽，细嫩饱满的重要原因。

其实，杏仁的美白功效不仅在古代备受青睐，它更是美容大王大 S 的心爱之物。大 S 认为要美白就要坚持每天喝杏仁，最好是在牛奶或豆浆里泡入杏仁粉和薏仁粉，那就可以一举三得——养颜美白、抗衰老、悄悄瘦身。据说大 S 还有一个奇怪的原则：坚持不吃黑色的食物，如酱油、黑醋、咖啡等等，她认为黑色的食物对美白只有害处。就这样，现在的大 S 已经白得像日光灯，白而发亮了，这其中杏仁粉功不可没。

除了美白的作用之外，杏仁还可滋润皮肤，刺激皮肤血管扩张，改善皮肤的血液循环和营养状态，起到润泽面容，减少面部皱纹形成和延缓衰老的作用。传说春秋时期郑国君主郑穆公的女儿夏姬就因为经常服用杏仁而保持容颜不衰，还活到了一百多岁。

此外，常吃杏仁还能营造出自然体香。这是我国古代宫廷的嫔妃们早已验证过的妙方。早在唐宋时期，宫妃御女就已流行食杏仁、饮杏露以求体

香。但是在吃杏仁的时候最好不要将皮剥掉，因为杏仁的抗衰功能很大一部分就在皮上，所以还是不要剥皮的好。

需要我们注意的是，甜杏仁多作润补美容用，而苦杏仁多作药用，且只有经过炮制后方可食用，因为未经炮制的苦杏仁食用过量会中毒，甚至会危及生命。所以，在食用杏仁前，应当先把苦杏仁用冷水浸泡三四天，然后再用热水煮透，让毒性挥发掉，以免中毒。

### 养颜秘方大升级

杏仁是美容之佳品，特别是美白的效果被很多人称赞，用杏仁来美容可以选择服用或者用杏仁来做美容面膜，下面两种面膜不仅能美白，还能延缓衰老。

**杏仁蜂蜜水敷脸**

在温水中加入杏仁油和蜂蜜各一勺，调匀，然后放入一块柔软的小毛巾，让它吸满水分后，趁温热敷在脸上，直到湿度降低，重复浸温水、敷脸的步骤数次，让皮肤得到简单的桑拿，这样做能让皮肤更好地吸收营养，从而使皮肤滋润嫩白。

**杏仁茯苓敷**

将杏仁30克，茯苓10克和莲子10克分别研为细末，再与适量面粉调和均匀，然后加入温水调至稀稠适度，均匀敷于面部，待20~30分钟后用清水将脸洗净。此面膜是清代太医院的处方，具有光洁皮肤、延缓皮肤衰老的作用。





## ❀❀❀ 借猕猴桃之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸

可不要小看这外形并不漂亮，全身还“毛毛糙糙”的小东西，它可是古代帝王嫔妃们的大爱之物呢，宫廷御膳中经常可以看到它的名字。现在，只要对美容养颜稍有研究的美女都会知道猕猴桃有很好的美白功效，她们不仅把猕猴桃当作水果来吃，还会用它来做菜。

猕猴桃名字的来历也很有趣。据说，在2000多年前，黄山就生长着许多黄褐色、果皮上有许多棕色小点的野果，果肉里有密密麻麻的细小种子，果汁甜中带酸，黄山的猕猴很喜欢吃，故称“猕猴桃”。猕猴桃种子具有很强的生命力，会随猕猴的粪便到处传布，因而黄山漫山遍野都是猕猴桃牵藤挂蔓。明代著名医学家李时珍就曾来此考察，并对猕猴桃做了一番研究，他说：“其形如梨，其色如桃，而猕猴喜食，故有诸名。”

猕猴桃一直享有“果中之王”的美誉，因为它的营养在各种水果中营养成分是最丰富、最全面的，仅仅两颗猕猴桃就含有人一天所需营养的1/3，常吃猕猴桃不仅美白养颜、减肥瘦身，还特别有益健康。

猕猴桃属于低热量低脂肪的水果，富含丰富的膳食纤维，所以能起到润燥通便的作用，可以能快速清除体内堆积的垃圾，有效预防和治疗便秘及痔疮，长期食用还可预防肥胖。

维生素C含量极为丰富是猕猴桃的一大特点，比橘子、苹果、香蕉等水果高几倍甚至几十倍。维生素C的美白作用众所周知，这里不再赘述。爱美的准妈妈们可以适量多吃些猕猴桃，这样就不用再担心怀孕后自己会变成黄脸婆了。猕猴桃汁还可以用来洗脚、手等身体的各个有皮肤病的部位，虽

然有点浪费，效果却很不错哦。

值得注意的是，猕猴桃虽好，却并非人人皆宜。由于猕猴桃性寒，故脾胃虚寒者应慎食，经常性腹泻和尿频者不宜食用。食用时间以饭前饭后1～3个小时较为合适，不宜空腹吃。

## 养颜秘方大升级

吃猕猴桃能美容，而用它做面膜也是非常有效的美容方式，很简单，照着下面的方法做就可以了。

**猕猴桃美白果汁**

猕猴桃、苹果、薄荷叶洗净，猕猴桃削皮、切成四块，苹果不必削皮、去核切块，薄荷叶放入果汁机打碎，再加入猕猴桃、苹果一起打成汁。搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。能使肌肤美白、润滑、有光泽。

**外用猕猴桃美颜小招数**

将猕猴桃去皮榨汁，然后涂抹脸部并进行按摩，对改善面部皮肤干燥、毛孔粗大有明显效果。





# ❀❀❀ 美丽全方位，柠檬从头到脚给你白皙水嫩

中国人是典型的黄色人种，却以白为美。古代形容肌肤白皙的词语也有很多：肤白胜雪、冰肌玉骨……都是在说皮肤白皙的美。为了美白，古代的嫔妃也是想尽了办法，宫廷选用白嫩肌肤的药材，柠檬当仁不让。柠檬是美白的圣品。它含有丰富的维生素C，其主要成分是柠檬酸。柠檬有漂白作用，对抗皮肤老化具有极佳的效果，对消除疲劳也很有帮助。

据说远在2500年前，巴比伦王国宫廷中即盛行用柠檬美容。在中国古代，用柠檬美白也有上千年的历史。如今，这种古老的自然美容法，再度风行。

柠檬美白，方法归纳起来有食用、沐浴、洗面、敷面等几种。

## ❀ 清除雀斑

经研究，雀斑的形成是因为皮下黑色素增多或暴晒过久所导致的。建议爱美的女孩子可以每天早晚洗脸后用鲜柠檬汁涂面各一次，一周左右就可以消除雀斑，效果非常好哦。

## ❀ 洁肤增白

将1只鲜柠檬洗净后去皮，并切成薄片，然后放入一个杯子内，加入白酒浸没柠檬，这样浸泡一夜，第二天用消毒脱脂棉蘸浸泡酒液涂面，15分钟后用温水洗净，1周后可使面容光滑洁白。

### ❀ 紧肤润肤

将1勺鲜柠檬汁倒入杯中，然后加入1个鲜鸡蛋黄，将两者搅拌均匀后，再加入两勺燕麦粉和橄榄油，一起搅拌均匀成糊状。每晚洗脸后敷于面部，15~20分钟后取下，再用水洗净。每晚1次，连续1周后，可使肌肤变得红润光泽，有效改善干燥、松弛和多皱的肌肤。

### ❀ 润肤沐浴

将两个鲜柠檬去皮捣碎，然后用消过毒的纱布包扎成袋，放入浴盆中浸泡20~30分钟；再放入温热水，泡澡10分钟左右，这样有助于清除汗液、油脂和异味，润泽全身肌肤。如果你是油性皮肤，沐浴后可以在润肤霜中滴入少许鲜柠檬汁涂擦全身，并进行全身按摩，这样可以祛除过多的油脂，使肌肤光泽、红润且有弹性。

现在的美女们要想美白，还要长期有规律地摄入维生素C，这样就可以有效防止黑色素的产生，这是美容专家都提倡的方法。但单纯依靠维生素C是不行的，防晒工作一定要做足。

#### 养颜秘方大升级

柠檬可以用来做茶，可以切片直接泡水来喝，也可以配用其他食物来泡水喝，功效都很好哦。

**自制柠檬茶**

将柠檬去皮切成片，然后依个人口味添加冰糖，泡水饮用。

功效：长饮此茶会让肌肤恢复光泽与弹性。

**红巧梅柠檬蜂蜜茶**

将5朵红巧梅和柠檬切片放入壶中，然后用沸水先清洗一遍，水量不宜多，起到清洗作用即可。再将第一遍的水倒掉，注入沸水进行冲泡，水量加至壶的四分之三处即可。待温热后即可饮用，喝时调入蜂蜜。

功效：降火消炎、排毒养颜。

NO 4

# 就要水嫩滋润
# ——女人是水做的天使

## ❀❀❀ 补水嫩肤，丝滑美肤吹弹可破

女人是水做的，对于女人来说，每天喝什么样的水、怎样喝水绝对关乎健康和美丽。慈禧太后就很讲究用水，据说她每天只喝有“天下第一泉”之称的北京香山玉泉山的泉水，认为这是养颜保健的圣水。

清代养生学家孟英先生认为：人可以一日无骨，不可以一日无水，水为食精。所以，水是最好的养颜圣品，因为水的滋养，女人才能灵动有神，顾盼生辉，要想做水嫩美女就要学会给身体补水。

慈禧太后饮茶用水很讲究，据说她只喝天下第一泉的泉水——玉泉山水，因为她认为这才是养颜保健的圣水。每天一大早，专用水车都会从宫门

出发，前往玉泉山取水，然后供太后、皇帝以及后妃们专用。

我们现在女孩虽然不能像慈禧一样只饮玉泉山的水，但是用水来保养我们的皮肤也是必不可少的。一般来说，人体一天需要 2000 毫升的水，大概为八杯，喝水的时间要掌握好。每天起床后，空腹先喝一杯温水，最好是阴阳水，也就是前一天晚上的水再加一些新鲜的白开水，过一会儿再去吃早饭，这是第一杯水。中医讲究早咸晚甜，所以建议你喝第一杯水时，适当放点盐。第二杯水最好在早上 9 点到 10 点的时候喝，然后在午餐前半小时再喝第三杯水，这样有助于润肠。这是上午三杯水的喝法。

下午这段时间怎么喝呢？你可以在 13 点到 14 点之间喝一杯水，15 点到 16 点之间喝一杯水，然后在晚饭前半小时再喝一杯水，这样是六杯水。

晚上的时候，在 19 点到 20 点之间可以再喝一杯水，然后在睡前半小时再喝一杯蜂蜜水，这样一天八杯水就喝完了。

其实在所有水中，凉开水是最好的选择，在喝的时候应该一口气将一整杯水喝完，大约 200~250 毫升，因为这样才可被身体真正吸收、利用。

但是，有的美女会说："我每天喝的水很多，为什么皮肤还是很干燥呢？"其实主要原因在于人的储水功能较弱、藏不住水，所以光喝水是不行的，还要将水的营养留住，这就需要多吃含胶原蛋白、黏多糖、卵磷脂、维生素、矿物质丰富的食物。比如西瓜、葡萄、冬瓜、木耳、肉皮冻等营养丰富、富含维生素、胶原蛋白的食物，多吃有助于锁住体内水分。

美女如花，但是只有精心呵护才能绽放更美丽的容颜，而水是最好的护花圣品，没有水花会枯萎，女人也一样。所以要想做个娇嫩欲滴的"水美人"，为这个世界增添一道靓丽的风景，就注意给身体喂饱水吧。

### 养颜秘方大升级

苦瓜是补水的佳品，而海藻粉却是祛痘的英雄，如何利用它们来达到美容的功效呢？别着急，——给大家介绍。

**苦瓜敷脸补水**

取1条苦瓜，切成薄片，然后放在水中浸泡5分钟，让苦瓜充分吸收水分。然后把苦瓜片敷在脸上15分钟后取下，用纸巾把脸擦干净，不要用水洗脸，否则会把刚补充的营养洗掉了。

**海藻面膜祛痘**

准备1/3勺天然海藻粉，1勺甘油，适量矿泉水，将海藻粉倒在一个容器内，然后将甘油和矿泉水倒入杯中与海藻粉搅拌均匀，用化妆棉或压缩面膜蘸取后敷于面部15分钟后，用温水洗净，1周2~3次。

## 玉竹从古至今都被女人奉为美容佳品

据说，在唐代，有一个宫女因为受不了皇帝的蹂躏，一直伺机逃出皇宫。终于有一天，她有机会逃出宫去，跑到一个深山老林中，因为没有食物可以充饥，她便采一种植物的根茎为食物。时间长了，她发现自己身体轻盈，皮肤也变得比以前有光泽了。

有一天，这位宫女遇到了一位猎人，他们一见倾心，便结为夫妻，在深山里生儿育女，一直到60多岁，才和丈夫回家。家里的父老乡亲看到她都觉得十分奇怪，因为她还是几十年前进宫时的模样。她回想自己在深山的遭遇时，想到了正是因为食用了那种植物的根茎，所以自己的容颜才会保持得如此之好，而这种植物就是玉竹。

在古代，很多爱美的女人都用玉竹来美容，因为她们都知道玉竹是滋阴养颜的佳品，长期食用可使皮肤莹白如玉、柔嫩滑腻。《神农本草经》认为它“久服去面黑黯，好颜色润泽，轻身不老”。而《本草纲目》中说：“主风温自汗灼热及劳疟寒热，脾胃虚乏。”可见用玉竹来养生养颜早就被人所熟知。现代医学认为，玉竹具有生津养胃、润肠滋阴的功效，可以治疗胃脘隐痛、食欲不振、咽干口渴、阴虚肺燥、干咳痰稠等症。

大家可能不知道玉竹怎么吃，其实方法很多，可以做菜也可以煮粥。玉竹煲鸡腿或鸭腿是很好的滋阴养颜菜，长期食用可以使皮肤柔嫩细滑。有一个简单的制作方法：将 30 克的玉竹洗净后切段，鸡腿或者鸭腿过开水去油污，将两者一起放入沙锅中，放入适量的水煮，先大火煮沸后加少许料酒、食盐，再以小火煲，直到鸡腿或者鸭腿上的肉和骨轻脱为止，熟的时候放几滴醋就可以了。

再给大家推荐一款具有滋阴益气功能的玉竹炖鸡汤，用料是嫩鸡、玉竹、淮山和枸杞子，煮熟后加酱油、生姜丝即可，做法非常简单，美容效果也非常好。

最后还要提醒您的是玉竹是百合科植物玉竹的根茎，黄白色，光泽柔润、肉肥、条长的新鲜玉竹品质最佳，我们选用玉竹时要特别注意。

## 养容秘方大升级

利用玉竹来美容方法有很多，下面给大家介绍的两种方法是最简单也是最有效的，爱美的女孩子空闲的时候可以做一下玉竹人参鸡和玉竹冰糖粥，既可以美容又可以一饱口福，何乐而不为呢？

**玉竹人参鸡**

将一个鸡腿剁成几块并洗净，然后将 8 克的玉竹冲洗干净，将鸡腿和玉竹一起放进炖锅内，之后放入人参片、盐、料酒和水，盖好盖子，炖约 30 分钟，待鸡肉熟透即可食用。

功效：此菜肴能补中益气、润泽心肺、抑制血糖、调节血压，久服去面部黑斑、延缓衰老。

**玉竹冰糖粥**

将 60 克的鲜玉竹洗净，去掉根须，切碎加水煎，取浓汁去渣，待用。把 100 克粳米淘洗干净，与玉竹汁一同入锅，共煮为稀粥，粥成后放入适量冰糖，稍煮一二沸即可食用。

功效：此粥能滋阴、生津、止渴。

## ❀❀❀ 红润清透的樱桃给你水润鲜活的肌肤

17世纪，沙贾汗王是印度蒙兀儿帝国第五代君王，艳后慕塔芝玛哈美丽迷人，她用自己的美貌征服了沙贾汗王。据考证，皇后慕塔芝玛哈，每天用樱桃榨出的汁来敷面，入宫19年，为沙贾汗王生了14个孩子，皮肤仍然白皙娇嫩、青春依旧，沙贾汗王与其形影相随，即使南征北讨，也要皇后伴随左右。慕塔芝玛哈皇后去世后，沙贾汗王伤心欲绝，答应为她建造一座人间最美的陵寝，并答应终身不娶，这是一段多么凄美的爱情故事。

只要是美女，很少有不喜欢樱桃的，这小小的樱桃实在惹人怜爱，红似玛瑙，状如珠玑，水汪汪，亮晶晶，颇具魅力。据传，从唐代开始，皇帝便将樱桃分赐给群臣，并为新科进士举行樱桃宴，当时樱桃以新泰市天宝镇所产为最好，天宝樱桃被誉为“果之珍品”，是古代宫廷指定的贡品，想必很多宫廷美女也深知樱桃的养颜功效。

酸甜可口、美丽诱人的樱桃自古以来一直都是女人特别喜爱的美容水果，《名医别录》记载：吃樱桃能令人好颜色，面色嫩润，青春常驻。古代美女尤其是宫中嫔妃们为了令皮肤嫩白红润，并能留住芳华，经常会使用樱桃榨出的汁涂于面部，或抹在有皱纹的部位。据说，慈禧太后非常关注自己的容颜，寻遍民间美容秘方，后来，宫廷御医为慈禧太后配制一种美容养颜方，就是用樱桃榨汁再配以中药用来敷脸。

樱桃为什么能美容养颜？这与它的营养成分有关：樱桃中富含维生素和果酸，能活化肌肤；富含能平衡皮质分泌、延缓老化的维生素 A，能活化细胞、美化肌肤；富含维生素 $B_2$，能让双眼更有神和明亮；富含维生素 C，能补充肌肤养分等。樱桃中的营养成分能深层清洁皮肤，防止和修护由紫外

线、电脑辐射等有害物对皮肤造成的伤害。所以建议经常与电脑打交道的女性，以及外出工作较多、皮肤时常暴露在强烈阳光下的女性，不妨将樱桃作为护肤之果，每天吃几颗，敷一敷，方便又有效。

要提醒各位美眉的是：樱桃虽好，但也不能多吃，因为樱桃含有一定量的氰化物，若食用过多会引起氰化物中毒。一旦吃多了樱桃发生不适，可用甘蔗汁清热解毒。

### 养颜秘方大升级

樱桃娇小可爱，营养丰富，用它做美容是上佳的选择，下面两款妙方都是养血的，可以让女性的肌肤变得红润而有光泽。

**樱桃桂花汤**

先将适量冰糖加水溶化，加入银耳 50 克，煮 10 分钟左右，然后加入樱桃 30 克、桂花适量，煮沸后即可食用，此汤水有助于补气、养血、滋润皮肤。

**樱桃桂圆**

取樱桃 40 克、桂圆肉和枸杞各 15 克，加水并与白糖同煮成浓汁，早晚各服 1 次，长期饮用，有养肾补血、补肝养心、养颜美容之功效。

## ❀❀❀ 做一个水水嫩嫩的“豌豆公主”

北京有一种有名的小吃——豌豆黄，按照习俗，农历三月初三都要吃豌豆黄。这豌豆黄原是民间普通民众的小吃，后来传入宫中。清代宫廷里的“细豌豆黄儿”就是御膳房根据民间豌豆黄儿改进而成的，据说慈禧非常喜欢吃。

想让自己的皮肤水水嫩嫩吗？那就下定决心做个“豌豆公主”吧。豌豆又名“雪豆”，既可作蔬菜炒食，又可磨成豌豆面粉食用。在美容方面，多吃豌豆可以祛斑驻颜，李时珍在《本草纲目》中称豌豆具有“祛除黑斑，令面光泽”的功效。

关于豌豆黄与慈禧还有这样一个的故事：据说，有一天慈禧正坐在北海静心斋纳凉，忽听大街上传来吆喝声和敲打铜锣声，心里纳闷，并好奇地忙问那是干什么的，当值太监回禀慈禧是卖豌豆黄、芸豆卷的。慈禧一时兴起，传令将此人叫进园来，来人见了老佛爷急忙跪下，并双手捧着豌豆黄和芸豆卷敬请老佛爷赏光，慈禧尝罢，赞不绝口，并把此人留在宫中，专门为她做豌豆黄和芸豆卷。

豌豆黄的制作方法其实很简单，用沙锅将白豌豆熬烂，加适量去核的红枣、白砂糖搅拌，等水分渐干，即可成块出锅，晾凉后切成三角形即可。此食品的颜色橙黄，内嵌红枣，好看亦好吃。

豌豆黄最主要的原料豌豆是很好的美容佳品，研究发现，新鲜豌豆富含胡萝卜素、维生素 C，具有清肠的作用，还可以使皮肤柔润光滑，能抑制黑色素的形成，有助于美容。

另外，吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能，能拉紧眼睛周围的皱纹。

豌豆的吃法很多，可以煲粥、可以做菜。方法简单易学，很适合居家食用，下面就介绍几种。

### ❀ 豌豆美容粥

【材料】豌豆100克，红糖适量。

【做法】用温水浸泡豌豆数日，然后用微火煮之作粥，直到糜烂如泥，再加入红糖，做早餐或随时食之。

【功效】理脾益气、祛湿利水、滋养皮肤，还可用于妇女产后乳汁不下。

### ❀ 番茄豌豆饭

【材料】番茄200克，青豌豆100克，鸡蛋2个，糯米100克，大米100克，油、盐、味精各少许。

【做法】

（1）将糯米、大米淘洗干净，放入锅中，加清水适量煮熟成饭；番茄洗净，切成小块。

（2）炒锅中放油，烧热，打入鸡蛋，放入青豌豆，炒片刻。倒入米饭、番茄、盐、味精，再炒片刻即成。

【功效】此饭可祛斑驻颜，养阴生津。

### ❀ 豌豆炒腊肉

【材料】熟腊肉100克，豌豆300克，植物油、白糖、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

【做法】

（1）将熟腊肉去皮，切成小长方片。

（2）鲜豌豆洗净。

（3）将炒锅置火上，放油烧热，先放腊肉片速炒，边炒边淋上少许高汤汁烧开，再烹入料酒，放入豌豆、白糖、精盐同炒 2 分钟，见豌豆转为翠绿色时调入味精即出锅装盘。

【功效】和中下气，利水瘦身，养颜。

### 养颜秘方大升级

豌豆苗也是美容佳品，可以食用，也可以做成面膜。下面就介绍一种简单易做的豌豆苗美容面膜。

**豌豆苗美白修复面膜**

准备豌豆苗 30 克，牛奶 3 大匙。把豌豆苗洗净，放入榨汁机中打成泥状，与牛奶一同倒入碗中，搅拌均匀，成稀薄适中的糊状后待用。使用前先用热毛巾洗脸后并敷脸片刻，然后取本面膜适量均匀地涂在脸部和颈部，15 分钟后用清水洗净即可。

功效：美白、防晒，适用于各种皮肤，特别是油性皮肤。

## 沐浴，洗出“水当当”的好肌肤

沐浴是一种保健美容的好方法，慈禧太后喜欢洗澡，夏天洗得勤，差不多天天洗，冬天隔三天洗一次，每次洗澡都在晚上，一般大约在吃过晚饭一个多小时后进行，慈禧的洗

澡程序非常复杂，有众多宫女伺候，沐浴方更是独特，药物由谷精草36克、茵陈36克、决明子36克、桑枝36克、白菊花36克、木瓜45克、桑叶45克、青皮45克组成，煎水沐浴。

沐浴不仅可以清洁肌肤、调养身心，还有神奇的美容功效，可以洗出“水当当”的好肌肤。不过，这种沐浴可不是简单的冲澡，虽然我们不需要像慈禧太后那样有很多繁琐的工序，但还是有很多讲究的。

天气比较干燥时，美女们可以在沐浴的水中放些橙皮汤，经常用此法泡浴可使皮肤润泽、柔嫩。这是因为橙皮中含有的维生素 P 样物质，具有消炎、抗过敏作用。另外，橙子皮可通气、止咳、化痰，所以姐妹们在吃完橙子后可以把皮晒干用来泡水喝。

如果你的肌肤死皮较多就可以用燕麦沐浴法，可使肌肤光滑柔嫩，方法是：用半杯燕麦片、1/4 杯牛奶、2 汤匙蜂蜜混合在一起，调成干糊状，然后将这些原料放入一个用棉布等天然材料做成的小袋子中，放在淋浴的喷头下，流水就会均匀地将燕麦的营养精华稀释，冲到皮肤上。当然，如果有条件，最好把燕麦袋放在浴缸中，浸泡 20 分钟，使其营养成分更加充分地被肌肤吸收。

肌肤粗糙，毛孔比较大的朋友们则可以试试香花浴：把玫瑰花或菊花放在水里煮 10 分钟，过滤去渣，混入洗澡水，再加两匙蜂蜜，有助于收紧毛孔、光洁皮肤、清除小皱纹。

想要美白肌肤的美眉就试试盐醋浴：在浴水里加入一点盐，几滴醋，这样泡浴能促进皮肤的新陈代谢，使其更富有弹性，如果用以洗发还可以减少头屑，保持头发柔软光泽。

有皮肤疾病的人，可以把菊花、薰衣草等用文火熬 1 小时左右，滤去渣，倒入洗澡水中。另外，有皮肤病的人可以在洗澡水中倒入 200 克白酒，经常

用此洗浴，不仅可使皮肤光滑柔软富有弹性，还可以治疗皮肤病和关节炎。

如果你的皮肤已经非常好了，那么也要注意保养，洗澡时，把略经稀释的牛奶涂抹在身上，15 分钟后冲净，也能够保持皮肤的光滑细腻。

按照上面的方法沐浴，保证不出多久你的肌肤状况就会有所改善。

### 养颜秘方大升级

洗浴能润泽人的肌肤，往洗澡水中放些具有美肤功效的东西，那美肤效果可是大增哦。

**白酒浴**

在洗澡水中倒入 200 克白酒，白酒浴可以使皮肤光滑柔软，富有弹性，还可以治疗皮肤病。

**草药浴**

把菊花、熏衣草等草药用文火熬 1 小时左右，滤去药渣，倒入洗澡水中。草药浴可以促进血液循环，使皮肤光洁，治疗多种皮肤疾病。需要注意的是，在洗草药浴时，不要使用香皂或浴液。

NO 5

# 拥有无斑玲珑面
# ——从内解开色斑魔咒

## 一见倾心美女笑，只因荔枝养红颜

美丽可爱的荔枝，自古以来就和美人联系在一起，昔日的杨贵妃一笑倾城，荔枝的美名从此远播。据说，杨贵妃爱吃荔枝，每当产荔枝的时节自然是“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”；在没有荔枝的时节，为了给她解馋，宫廷里就用上品的荔枝酿制的醋加糖加冰泉水，来满足贵妃吃荔枝的欲望，据说这就是如今醋饮品的前身。

荔枝不仅受到美人的青睐，也受到文人墨客的追捧，唐代著名诗人苏东坡诗曰“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人”，都令这红艳艳、甜蜜蜜的果实多了几分传奇色彩。





荔枝是果中佳品，味道鲜美甘甜，口感软韧，富含维生素，常吃可促进血液循环，补脑健身、开胃益脾、防止雀斑蔓延、令皮肤更见光滑。

中医古书《开宝本草》中记载："荔枝有益人颜色的功效。"现代研究表明：荔枝中的营养成分包括糖、柠檬酸、蛋白质、果胶、维生素C、磷、铁等，能让皮肤健美、面色红润，自然能够赢得美女们的青睐。此外，荔枝还具有补肾、改善肝功能、加速毒素排出、祛斑等作用，是排毒养颜的理想水果。荔枝可以直接食用，也可以做粥，下面就给大家介绍一种荔枝美容粥。

取干荔枝6~7个，粳米100克，将荔枝去壳，然后放入锅中与粳米同煮成粥，做晚餐食用。经常食用此粥可以悦颜色，并适用于体虚津亏引起的面容枯而无华、口臭等。

## ❀ 吃荔枝禁忌

由于荔枝属于温性食物，所以阴虚火旺者慎服，多吃容易"上火"；另外，荔枝能降低血糖，如果多食会引起低血糖，轻者头晕恶心、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷；重者嗜睡昏迷、抽搐、四肢瘫痪、心律不齐、血压下降，甚至危及生命；还有个别人对荔枝过敏，会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎的症状，所以不宜一次食用过多或连续多食，尤其是老人、小孩和糖尿病人。

### 养颜秘方大升级

荔枝直接吃起来味道鲜美，但是做成羹的味道更是好上加好。不仅如此，荔枝粥的美容功效也非同凡响，不信，你就试一下哦。

**荔枝银耳羹**

银耳泡发，除去根部，然后撕成小朵，放入烧开的

水中，小火慢煨，一个小时后将炖好的银耳羹盛在碗里放入冰箱冷冻，吃的时候加入去核的荔枝。

功效：此羹能润肤美容、排毒瘦身。

**荔枝大枣羹**

将几个新鲜的荔枝去皮和核，并切成小块，另将几枚大枣洗净，放入锅内，加清水烧开后，放入荔枝和少许白糖，待白糖溶化烧沸，装入汤碗。

功效：此羹甘温养血，能益人颜色，健脾养心，妇女产后虚弱，贫血者亦可常食。

## ❀❀❀ 丝瓜，越吃越美的天然养颜剂

在农村，很多农家都会在房前屋后种上一些丝瓜，丝瓜翠绿鲜嫩，清香脆甜，是炎炎夏日里清热泻火、凉血解毒的最好选择。其实，你知道吗？丝瓜还是很好的祛斑美容食物。在我国元代宫廷处方集《御药院方》中就收录了一款供皇后使用的“皇后洗面液”，其中就有丝瓜的身影，这可是丝瓜美容的历史见证哦。

丝瓜营养非常丰富，可谓瓜类蔬菜中的佼佼者，它可以增白、消斑，并能消除皱纹，是不可多得的天然养颜剂，长期食用或用丝瓜液擦脸，能使皮肤变得光滑、细腻、有光泽。

据说，在日本崎玉县新座市有位名女作家，名叫平林英子，她虽已年过

八旬，却依然颜面红润、光泽，无一丝皱纹。她坦诚地说："从来没有用过高级化妆品，像美容霜和抗皱膏之类，只是每天清晨用药棉蘸上丝瓜汁液涂于脸面，坚持几十年。"据平林英子说，这一美容秘方是她母亲祖传的，她母亲常用丝瓜汁液涂搽脸部，活了 90 多岁而无皱纹。

丝瓜能美容是因为它含有丰富的营养素，如维生素 C、胡萝卜素、多种矿物质和多种有机酸等。现代医学研究表明：维生素 C 参与体内生理氧化还原过程，并协同胡萝卜素等抗氧化物，减少脂质过度氧化，延缓衰老。因此，丝瓜汁液具有抗皱消炎，预防皮肤老化，消除雀斑、蝴蝶斑、老年斑，延缓细胞衰老等功能。

当然，你可以直接用丝瓜挤汁擦脸，也可以将其晒干并研成粉末，用水调和后敷于脸上，还可以将丝瓜榨成汁，取适量倒入水中，用其洗脸，或从丝瓜根茎中提取汁液，然后将汁液涂在脸部及皱纹处，长期使用可减少皱纹。

如果想要祛斑，女性朋友们平时一定要少喝含有色素的饮料，如浓茶、咖啡等，因为这些饮料都可增加皮肤色素沉着，让你的斑点问题越来越严重。

平时要注意保证充足的睡眠，不要整天对着电脑，减少压力，少吸烟喝酒等，良好的习惯是健康和美丽的基石。

最后，要提醒你的是保持良好的心态也是对抗蝴蝶斑的好方法，别让郁结的坏情绪影响了你的美丽。开朗一点，坚持采用正确的祛斑方法，你会发现脸上的蝴蝶不经意间就飞走了。

## 养颜秘方大升级

用丝瓜来美容是女孩子的好选择，因为它的美容作用确实非同凡响，用它来做一道汤，不仅尝到了美味，更能美白肌肤；用它来做一个面膜，不仅能舒缓压力，更能润滑肌肤，大家来试试看吧。

**丝瓜美颜汤**

丝瓜两条，去核的红枣10枚，菊花、玫瑰花、白茯苓各15克，瘦肉300克，调味料适量。先将丝瓜去皮并切成块，菊花、玫瑰花、白茯苓用水清洗干净，瘦肉切片；然后将瘦肉、红枣、白茯苓、丝瓜加水煮约1小时，最后加入菊花、玫瑰花及调味品，煮片刻即成。

功效：此汤可抗皱消炎，美颜淡斑。

**丝瓜汁除油洗液**

在1500~2000毫升的温水里加入丝瓜汁75~100毫升备用，用其洗脸，每天1~2次，连续1个月，可去除肌肤多余的油脂，使脸部粗大毛孔变得细小平整、皮肤细腻而有光泽。

功效：祛油且能收缩毛孔。

## ❀❀❀ 赵飞燕推荐：薏仁，祛斑美白的可爱情人

能掌中起舞的赵飞燕，入选“四大美人”可不光靠细腰，白嫩的脸蛋也是加分点。保养秘方就是以薏仁为主要原料的“香肌丸”，但这个丸可不是吃的，要塞入肚脐，让身体慢慢吸收，不但皮肤变白，而且也能瘦腰，一举两得。

薏仁，又称“薏苡仁”，早在神农尝百草时就发现了这个婀娜多娇、白圆如明珠的果实。微风吹过，更显薏仁的姗姗可爱，神农氏于是把它当成人了，因而动情地昵称它为“薏苡人”。

现在很多“爱面子”的女孩子都非常关注美白、祛斑，只要保养品或化妆品上有“美白”或者“祛斑”两个字，就迫不及待地买回家试试。有些人可能如愿以偿地变白了，而有些人却不幸汞中毒，弄得两颊黑斑一大片，所以我们还是建议大家用天然美容法。其实，咱们的老祖宗流传下来的食疗方法是很好用的，每天饮用一杯薏仁茶，坚持下来，保证你的皮肤白嫩嫩的，比名牌化妆品还管用，而且一点副作用都没有。

薏仁真的有这么大的美容作用吗，它的美容原理是什么呢？薏仁确实是一种难得的美容食品，其主要成分为蛋白质、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$，常食此物可使肌肤光泽细腻，并能消除粉刺、雀斑、蝴蝶斑、老年斑、妊娠斑等，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有很好的疗效。另外，它还对紫外线有吸收能力，其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果。

薏仁不仅可以用来煮粥、泡茶，也可以作为面膜来美容，制作方法是：将杏仁粉、薏仁粉各 1 匙，加入 250 毫克温开水冲泡，常饮此品有很好的美白效果。你也可以将鲜牛奶煮沸后加入大约 5~10 克薏仁粉，搅拌一下即可饮

用，此饮方可以起到淡化色斑的作用；你还可以将薏仁粉、脱脂奶粉加蛋清直至捣成浆状，然后敷于脸部，并轻轻按摩以使肌肤充分吸收养分，15~20分钟后用清水洗净，这个面膜有助于收缩毛孔，增加皮肤的光泽度。

在这里要提醒大家的是，薏仁有使身体冷虚的作用，所以怀孕中及月经期妇女，要暂停食用。而且薏仁中所含的糖类黏性较高，不宜多吃，吃太多会妨碍消化。

还有，防治脸上斑斑点点出现还可以用按摩的方法，在中医看来，很多身体因素都可能导致色斑和斑点的生成，尤其是肝脏失常，比如肝气郁结等，所以通过保养肝脏来祛斑疗效是很明显的。在这里给大家推荐一套按摩方法：

用手掌直接按摩你的肝脏部位，或者按摩两肋，以打圈的方式进行，力度要大，每次10分钟左右，每周3次，长期做这个按摩可以疏肝解郁、行气活血，对于因为情志不舒和肝气郁结所形成的斑点极为有效。

### 养颜秘方大升级

薏仁可以食用，也可以做成茶饮和面膜，下面再介绍两款薏仁养颜方。

**薏仁养颜绿茶**

取绿茶和薏仁粉各适量，将绿茶放到杯子里，然后加一些经过烘焙的薏仁粉，将两者搅和均匀，用热开水冲泡即可，每天一杯，大概15天后即可令肌肤清逸娇嫩，焕发自然光彩。

**薏仁粉祛斑小秘方**

将适量白芷、牛奶和薏仁粉调和均匀，然后用此调

和物敷脸，15~20 分钟后用清水洗掉，此方能有效淡化色斑和美白肌肤。

## 遗传性雀斑，金朝宫女们的祛斑选择

在金朝，有个皇帝叫完颜璟，除了酷爱汉文书画外，还对女人的美容养颜方颇有研究，由他配制的很多美容方深受后宫美女的欢迎，“使嫔妃辈云鬓益芳，莲踪增馥”。其中有一款经典秘传祛斑美容方就特别受宫女们欢迎。

这款美容方的名字很简单直白，就叫“祛斑方”，是一款专门针对雀斑的秘方。《圣惠方》中有此方的记载：取白僵蚕、白附子、白芷、山柰、硼砂各 15 克，石膏、滑石各 25 克，白丁香 5 克，冰片 1.5 克，将上面的材料都研成细粉，临睡前用少许水调和后搽面，15~20 分钟后用清水洗掉，常用此方能淡化色斑。

一般来说，雀斑大多是由遗传基因引起的，所以，目前从基因学上来说，雀斑是治疗不好的，只能通过某种方式来淡化它。除了可以用上面的“祛斑方”来淡化雀斑外，还要注意生活的细节，比如要做好外部防晒工作，要注意内调，多食用有祛斑效果的食物等。

1常食用西红柿有淡化色斑的作用，或者你也可以将西红柿打成汁来喝，同样具有祛斑的作用，这是因为西红柿中富含谷胱甘肽，谷胱甘肽可抑制黑色素，从而使沉着的色素减退或消失。

2 在柠檬汁中加糖水适量饮用，也可以淡化色斑，这是因为柠檬中含有大量的维生素C、钙、磷、铁等，常饮柠檬汁能防止黑色素沉淀，达到祛斑和美白肌肤的作用。

3 多吃茄子，也能淡化色斑，保证皮肤的白皙、滑嫩。

4 每天坚持喝一杯新鲜胡萝卜汁，不但可以淡化色斑，还能美白肌肤。

当然，有心的美眉还可以试一下金朝宫廷里流传下来的这款“祛斑方”。通过这些方法，即使是遗传性的雀斑，也会慢慢淡化，皮肤也会变得越来越白皙。

### 养颜秘方大升级

祛斑是爱美女孩的必修课，其实很简单，只要按照下面两种方法坚持做下去，就能让你脸上的斑斑点点去无踪。

**蜂蜜蛋白祛斑膜**

将适量鸡蛋清和蜂蜜搅和均匀，临睡前将此膜涂刷在面部，然后进行轻柔地按摩，这样可以刺激皮肤细胞，促进血液循环，等十来分钟后即可用清水洗净，每周两次为宜。

功效：长期坚持能美白肌肤和淡化色斑。

还有一款具有淡化色斑的面膜方，效果很好，大家不妨一试：

**芦荟祛斑糊**

将新鲜的芦荟叶洗净打汁，并倒入小碗中，然后放入适量蛋清、珍珠粉和面粉调成糊，将调好的糊涂抹在脸上，15~20 分钟后洗净，拍上柔肤水、护肤品即可，每周 1~2 次。长期坚持能淡化色斑。

## ❀❀❀ 慈禧太后的祛斑美容妙方：玉容散

容颜挡不住岁月的侵蚀，当慈禧太后逐渐步入中年，她的脸部皮肤开始粗糙发黄，并失去光泽，还出现了大片黑斑。慈禧对此非常焦虑，于是急召御医李德昌、王永隆为其诊治，两御医经反复研究和论证，终于为慈禧拟出一绝世妙方——玉容散。该药方随宫廷记录流传至今，由现代多位名中医经临床验证，确认该方除有润泽面容、祛斑美白的功效外，对于脸部皮肤补水、祛皱也有奇效。

那么，慈禧这个美容祛斑的玉容散是怎么调制的呢？用的材料又是什么呢？下面就为大家一一揭晓，大家不妨试试看，这可是西太后的美容方，效果也一定是非常好的。

“玉容散”借鉴了金代宫廷美女洗面用的“八白散”配方，“八白散”用八种中草药制作而成，包含白丁香、白僵蚕、白牵牛、白细辛、白蒺藜、白

芷、白附子、白茯苓，因八味药第一字都为“白”字，故称“八白散”，玉容散则取八白散中的六白，即白芷、白牵牛、白丁香、白僵蚕、白细辛、白附子各等份，再加上白莲藕、鹰白条、白鸽粪、防风、甘松、山柰、白蔹、檀香等八味药各等份，磨成细末，用水调和，用的时候涂抹面部，并进行按摩，15~20 分钟后再用清水洗净，每日三次。玉容散集美容、治病、养生于一体，所以让慈禧的肌肤细嫩、柔滑而富有弹性，并有效解决了慈禧面部的疾患，慈禧自然十分高兴，她见玉容散确有神奇的功效，特下谕旨，重赏御医，并将玉容散长期使用，成为她终生的化妆品。

此外，再给大家介绍一种钱王红白散，它是五代十国时期吴越国开国国君钱王常用的美容方，据记载“以此搽脸，七日而面莹如玉”。此种美容方的材料有白芨、石榴皮、白附子、冬瓜子各 30 克，制作方法是将上述药物捣成粉，用粮酒 500 毫升浸泡三天，倒出酒，药晾干后，再研成细末，装瓶备用，洗脸后涂用。方中的白芨、白附子为消斑增白常用的药物；石榴皮富含鞣质，可抑制真菌；冬瓜子“去皮肤风，润肌肤”；长期用此方美容能起到增白退斑的效果。

要淡化色斑，还应注意生活细节。要保证充足的睡眠、少对着电脑。还可以多吃西红柿，或榨成汁来喝，据说西红柿也有很好的祛斑疗效，因为西红柿含有丰富的维生素 C，可以抑制皮肤内酪氨酶的活性，有效地减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩。

### 养颜秘方大升级

美丽撩人的肌肤就是不能有一丝瑕疵，下面的两个小方法也是爱美者的福音。

**益母草液**

将益母草放入沙锅，并加适量的水，煎煮20分钟后，取汁贮瓶备用，每天早晚用此汁液洗面各一次。此方对粉刺、黑斑、雀斑有很好的治疗作用。

**皂角祛斑**

用皂角、杏仁（去皮）各等份，研制成末，每晚用水调和均匀，敷于面上，15~20分钟后洗去即可。此方可祛除脸上的黑斑、雀斑等。

## ❀❀❀ 奇珍妙法：元代帝后使用的护肤品

为了能求得帝王的宠爱，稳固皇后的地位，各朝各代的皇后都费尽心思来美容以保自己的花容月貌。御医们更是心知肚明，尽心竭力去配制各种专供皇后使用的化妆品，于是在中国宫廷美容中出现了一种奇特的女尊男卑的现象，这在我国元代宫廷处方集《御药院方》中就有体现。该处方集中收录了两款非常有代表意义的洗面药方，一款为供皇帝使用的“御前洗面药”，一款为供皇后使用的“皇后洗面药”，两款药方一对比，就能看出皇后所用的美容方要讲究很多。

御前洗面药的成分有糯米500克，黄明胶、白芨、白蔹、藁本、川芎、白细辛、甘松各30克，大皂角240克，白芷、白檀香各60克，白术、茯苓各45克，沉香15克，楮桃儿90克，制作方法是将糯米碾作粉末；黄明胶

炒成珠子；大皂角火炮去皮；藁本、川芎去皮；白细辛去叶；甘松去土。除糯米外，余药研成细末，加入糯米粉，拌匀，密闭贮存，洗面。

皇后洗面药比御前洗面药的药物配伍更为讲究。“御前洗面药”内含药物十五味，而“皇后洗面药”在“御前洗面药”的基础上去掉黄明胶、甘松，增加了阿胶、甘草、藿香、冬瓜仁、丝瓜、杜苓苓、广苓苓、土瓜根、冰片、生粟子第二皮、白附子等药。在这里要特别提一下的是黄明胶和阿胶，虽然同为滋阴补血之良药，但阿胶人称“女人圣品”、“妇科良药”。对于女性的调养和美容，阿胶的功用当在黄明胶之上。

另外，皇后洗面药还明显增加了润肤和芳香药的比例，方中的生粟子第二皮为粟子壳内的薄皮，将粟子第二皮捣碎，与蜂蜜调和用来涂面，能使皮肤光滑，并能去除皱纹；冬瓜子不论内服外用，都能“令人好颜色”；广苓苓、杜苓苓在方中与冰片、藿香诸药配合有引药入里之功；土瓜根、丝瓜、白附子则通行血脉、舒畅经脉，能起到除皱祛斑的作用。

虽说“皇后洗面药”的功效较“御前洗面药”更胜一筹，配伍上也更精致一些，但两款美容方的主要功效基本相同：清洁皮肤、祛斑除皱和养颜润肤。因两方系专供帝后使用的护肤品，所以处方用药时，一是大量使用补气养血、养颜润肤之药，如阿胶、黄明胶、糯米粉、白术、白花苓、冬瓜仁、甘草，二是大量使用行气活血、祛斑除皱之药，如白芷、白敛、白芨、川芎、白附子、细辛、藁本，三是大量使用芳香通透之药，如沉香、白檀香、甘松、冰片、藿香。

## 养颜秘方大升级

如何祛除脸部浮肿和讨厌的双下巴呢？其实很简单，只要你按照下面的方法坚持做下去就一定能收到很好的功效。记住，坚持才是胜利，美丽不属于半途而废者。

**去除脸部浮肿**

先将粗盐拍打在脸上，然后用保鲜纸包住整个脸部，保鲜纸在嘴部开一个孔方便呼吸，然后用热毛巾敷脸 1 分钟，再用冷毛巾敷脸 1 分钟，这样重复三次，然后除去保鲜纸，用温水冲洗盐粒，能有效去除脸部浮肿。

**消除双下巴**

先将双手弄湿，再按在粗盐上，将盐粒粘在掌心，然后用双手手掌交替在下巴推抹 20 下，转用双手手背在下巴推抹，做 20 下，用保鲜纸将下巴包住，10 分钟后去掉保鲜纸，用温水冲走盐粒，这样能有效祛除双下巴。

NO 6

# 只留青春不留痘——痘痘去无踪的奥秘

## ❀❀❀ 水嫩白皙的肌肤一定不能有痘痘

相传绝世美女西施经常敷抹一种香粉，这种香粉芳香扑鼻，常用可令颜面光洁如玉。香粉的方子秘藏多年，直到明朝编写《普济方》时才揭开了它的神秘面纱——这就是大名鼎鼎的莹肌如玉散。

莹肌如玉散具有很强的美白和祛痘功效，药方公之于世后，宫廷美女竞相使用。下面我们就看看它的制作方法。

准备绿豆粉 60 克，白芷、白芨、白蔹、白附子、白僵蚕、天花粉各 30 克，甘松、山柰、香茅各 1.5 克，防风、藁本、零陵香各 6 克，皂角 100 克。将以上材料混合在一起，研成细末，瓶装密封备用。每日洗脸时取 10 克倒

入水中，用水溶液洗脸。

多数人脸上长粉刺的原因之一是湿毒郁滞。配方中的皂角，味辛、性温、微毒，恰恰能除湿毒、治疮毒。绿豆粉具有清热解毒的作用也是家喻户晓。天花粉味苦寒，主消渴身热，张仲景在《金匮要略方编》中称其“能除热，生津液，益阳气”，与绿豆同是天然的“消防队员”。强强联手，粉刺岂有容身之地？防风和藁本，是祛风解表、除湿的良药，能抑制病毒损伤皮肤。香茅、零陵香能使整个粉剂芳香扑鼻，充满春天的甜美味道。山柰，即香科山柰子，有类似于冰片的作用，可辟秽化浊。甘松可使皮肤变得白皙细腻。这莹肌如玉散香气袭人，既能除湿解毒，又能让皮肤变得白白嫩嫩，三效合一，自然深得美女喜爱！

在这里要特别提醒你的是，长了痘痘以后，千万不要盲目选择一些外用药，如常见的皮炎平、肤轻松、皮康王等，因为许多皮肤外用药中多含有激素，初用这类药物时，痘痘可能会减轻或消退，但是长期使用，会产生依赖，使皮脂腺增生，一旦停用这些药膏，痘痘就会生长得更加旺盛。

### 养颜秘方大升级

莹肌如玉散里绿豆是一味重要的药材，它的清热解毒的作用对防治痘痘十分有效。绿豆祛痘，可以内服，也可以外治。下面就介绍一款实用的绿豆祛痘方。

**绿豆汤祛痘**

把一小把绿豆用温水泡软后放入滚开的沸水里，用大火煮 10 分钟，再用小火煮 15 分钟，待绿豆全部开花后将绿豆水倒入器皿中晾凉，然后用双手蘸绿豆汤拍打

在脸上，10分钟后便可洗去。这种方法既能祛痘，又能美肤。

## 恋上金银花，清热祛痘就找它

清朝《御香飘渺录》一书中有关于慈禧太后生活细节的记载："太后将安息前半个时辰光景，先把面上那些鸡子清用肥皂和清水洗去以后，接着便得另外搽上一种液汁（金银花蒸馏液）。""这些液汁是富于收敛性的，它能使太后方才给鸡子清绷得很紧的一部分皮肤重新松弛起来，但又能使那些皱纹不再伸长和扩大，功效异常神奇伟大！"

从上面的文字中我们可以看出金银花是慈禧太后保养肌肤、美容养颜的功臣，而且清代乾隆皇帝御用的宫廷秘方《延寿丹》也是以金银花为主的，可见，这小小的金银花可是古代宫廷美容秘方中不可或缺的重要原料呢。

金银花生活中很常见，它气味芬芳，在同一株上，开有黄白两种颜色雅致的花朵，也因此而得名。金银花在超市就可以买到。炎炎夏日来上一杯金银花茶，湿热的暑气也随着那一缕缕茶香飘走了。

金银花主要的美容功效便是祛痘。这是因为金银花有清热消炎的作用，对青春痘、面疱、扁平疣等有不错的治疗效果。将金银花磨粉，加水调和后，敷在长痘痘的地方就可以。也可煎汁后，将药汁敷于患部。

在医学上，金银花是很好的清热解毒药，其性甘、味寒，入肺、胃、心

经，主要用于热毒疮痈，具有解毒散痈，清热凉血功效，还可以清肿明目、疏风散寒。家庭常备的“银翘片”是治疗感冒、咽喉炎、口腔炎及某些皮肤病的良药，其主要成分就是金银花。

但是，美女们要注意了，金银花性寒，并不适合长期饮用，特别是虚寒体质的美女更要注意。每个月“老朋友”来的那几天，更要暂时与金银花说再见。

### 养颜秘方大升级

金银花不仅能排毒祛火还能美容养颜，它最大的美容功效就是祛痘和收缩毛孔，下面这款面膜是专给有痘痘女孩设计的，不妨做一下试试，记得要长期坚持哦。

**金银花祛痘面膜**

菠萝 50 克，通心粉、金银花各半匙；将菠萝去皮，洗净，切小块，榨成汁后倒入面膜碗中；将通心粉、金银花研成粉末加入菠萝汁中，搅拌均匀即可。

洁面后，将调好的金银花祛痘面膜均匀地敷在脸部及颈部的肌肤上，避开眼周、唇部肌肤，10~15 分钟后用温水洗净即可。每周可使用 1~2 次。经常使用此面膜不仅可预防青春痘，还可以帮助收缩粗大的毛孔。

## ❀❀❀ 祛痘“美人计”：济世良方护红颜

东汉汉明帝的掌上明珠、美丽绝伦的沁水公主有一副倾国倾城的容颜，笑起来更是闭月羞花、沉鱼落雁，世人为之倾倒，据说她的美容妙方非常多，其中有一个祛痘的妙方就是牡丹祛痘方。

沁水公主用的牡丹祛痘方中，唱主角的是牡丹皮。当然，再好的戏也不能没有配角。因此还要提一提这款方子里的三个配角——知母、薄荷和绿豆粉。绿豆粉咱们就不多说了，上文已介绍过。知母，别名羊胡子根，性苦、味寒，有清热除烦、润肺养肾的作用，主治烦躁口渴、肺热燥咳、跌扑伤痛、午后潮热等。薄荷，又名水薄荷、鱼香草、夜息花等，据记载，早在两千多年前，古人就采集薄荷供食用和药用。

中医认为薄荷辛、凉，归肺、肝二经，可散风热、利咽喉、疏肝解郁，适用于感冒发热、头痛、咽喉肿痛、皮肤发痒等病症。用薄荷茶雾蒸面，能让毛孔变细。泡过茶的薄荷叶片敷在眼睛上，还能解除眼睛疲劳，这招对于天天和电脑“朝夕相处”的美女来说，最合适不过了。用薄荷茶汁漱口，还可以预防口臭。

知道了吧，牡丹祛痘方的主角和配角，都属性凉、微寒类，它们有着共同的目标——清热解毒、润肺养肾。有了主角和配角，还要有一个跑龙套的——蛋清，美女们对它那是相当熟悉，润肤和除皱是它的两大看家本领。发明这款方子的古人可真是考虑周详，难怪它被古代美眉爱不释手。

好了，不多说了，开始隆重推出这款牡丹祛痘方吧！

## ❀ 牡丹祛痘方

配方：牡丹皮 15 克，知母、绿豆粉各 10 克，薄荷 5 克，鸡蛋 1 只。

将牡丹皮、知母、绿豆粉、薄荷研成粉末，放入密封罐中保存。使用时，将鸡蛋的蛋清打散，将粉末混入蛋清中调匀；脸洗净后，将面膜涂抹在脸上，注意避开眼周和嘴唇，待面膜半干时用清水洗净。

这款牡丹祛痘方使长了痘痘的姐妹们再也不用发愁了，它祛湿毒的功效可是数一数二的呢。土壤里生长的东西，总是比机器上生产的东西来得自然，而且还经过了古代众多美眉们的实践检验呢。

### 养颜秘方大升级

绿豆含有丰富的营养。在炎热的夏季，喝上一碗绿豆汤会使人感到神清气爽。绿豆也是美容祛痘的大功臣，下面两款绿豆面膜就是最好的祛痘方案，被痘痘困扰的女孩子不妨试一下。

**绿豆祛痘面膜**

准备绿豆粉 30 克、白芷粉 15 克、蛋清 1 份；将绿豆粉与白芷粉混合均匀，放入密封罐中备用；使用时，将蛋清打泡后加入适量粉末调匀；将面膜敷于面上，注意避开眼、鼻等部位，四周涂匀，干燥后用温水冲洗干净。

**绿豆美白面膜**

准备绿豆粉 10 克、珍珠粉 0.5 克、薏仁粉 10~20 克；将上述材料混合后倒入少许酸牛奶中，调匀后敷在脸上 15 分钟左右，用温水冲干净即可。此面膜每星期做 1~2 次即可，你会明显感觉到晦暗的肤色不见了，皮肤重现白皙动人的光彩。

NO 7

# 紧致肌肤不松弛——芳龄几何无人知

## ❀❀❀ “平民燕窝”给你紧致水嫩的美丽

据说，匈奴的首领对吕雉皇后倾心已久，刘邦一死就立刻向她提亲。吕雉那时已经是好几个孩子的娘了，为何能红颜不衰？秘密就藏在这银耳里。据说吕后一生偏爱银耳，每天起床必吃一碗银耳羹作为早膳。一般来说，富含胶质物质的食物都有很好的美容功效，像银耳、燕窝、雪蛤、猪脚等。正因为如此，她才能把自己的肌肤保养得白皙细腻。

喜欢用银耳美容的不仅只有吕后，慈禧也钟情于银耳，她每天早晨第一道美容养颜方就是熬一夜的银耳汤。

银耳含有多种营养成分，不仅能够补肾强体，而且银耳中含有一种类似

于阿拉伯树胶的成分，有滋养皮肤角质层的作用，经常服食银耳，可使皮下组织丰满，令皮肤细腻具有弹性，实为护肤、美容之佳品。

建议大家每天在炒菜的时候泡些银耳，要做配菜就少加一点，菜色好看，营养还丰富，还可以加一些腰果、白果等，保证色香味俱全。

这里再给美女们提个醒：去市场选购银耳时不要认为颜色越白越好，因为天然的或人工栽培的“银耳”并非纯白色，它的正常颜色应是淡黄色。一些加工者为了追求色白，常常用硫化物熏制，这对人体是有害处的。

另外，如果你买的是干银耳，用水浸泡后最好一次性用完。如果需要储存，不要直接放到冰箱里冷冻，而应该用冷水泡上后，再放在冷藏室冷藏，也可放在阴凉的地方，注意常换水。还可滤去水分，使之风干再放置。

### 养颜秘方大升级

同事的邻居是个70多岁的老太太，但皮肤好得很多四五十岁的人都比不上她。问她怎么做的，她说从20几岁的时候就开始吃银耳，即使是最困难的自然灾害和“文革”中，她都可以做到有规律地间隔着吃。后来日子越来越好了，她几乎每天吃一碗（小碗）银耳，她说这样做，不但对皮肤好，而且对身体健康也好。银耳这么大的美容功效，爱美的女孩子可不要忽视它啊。

**银耳粥**

银耳25克，白米50克，糖少许。银耳用水泡发，用手掰开，白米用水淘洗后煮成粥，粥煮至八成熟时加入银耳同煮至烂熟。作早餐食用。

功效：可滋阴润肺，止咳护肤。适用于肺燥咳嗽、肤裂、肌肤不润、面色萎黄等问题。

**银耳莲子百合糖水**

准备好银耳、莲子、百合、冰糖。将银耳和莲子洗净，用凉水泡一晚上。如果使用的是干百合的话，也需要泡一晚上。锅里加水后将银耳、莲子、百合放入，等水开后改用小火炖。大概一个小时后，放入冰糖，煮5分钟就可以了。美眉们饮用时先放到冰箱里冰一下，口感更好。

功效：银耳、莲子、百合都是美容佳品，经常饮用此汤，皮肤自然水水嫩嫩。

## ❀❀❀ 带黏液的食物最能紧致肌肤

在我国，用猪皮和猪蹄进行美容已经有上千年的历史了。张仲景在《伤寒论》中就记载猪皮和猪蹄具有“和气血、润肌肤、可美容”的功效，慈禧太后喜食的菜肴就有烧猪肉皮，她的不老容颜想必也跟这个饮食习惯有一定关系。

炖好的猪皮、猪蹄吃起来都黏黏的，它们之所以能够紧肤美容，是因为其中含有的胶原蛋白，可以抗皱延缓衰老。其实，能够美容的不是只有猪皮、猪蹄而已，我们经常吃的食物中很多都能够紧致肌肤，让你看起来更年轻。





## ❀ 鱼皮冻、肉皮冻就很不错

实践证明，经常吃鱼和肉，能使肌肉更加紧致，皮肤紧绷而富有弹性。所以姐妹们可以经常给自己熬点鱼皮冻、肉皮冻等。

鱼皮冻制作方法：将鱼皮、鱼骨、鱼鳔等鱼的下脚料洗净，加入花椒、大料、醋、姜、盐，放入锅中加适量水大火煮开，再文火煮 20 分钟。将鱼汤倒出，滤掉渣，鱼汤晾凉，放入冰箱冷藏，成块后切成长条，然后拌上蒜汁即可食用。

肉皮冻制作方法：将 500 克猪皮刮洗干净，用热水焯过后切块；将葱段、姜块、花椒、大料用纱布包好扎紧口，连同肉皮放入锅中，加水烧开撇去浮沫，文火熬 2 小时后取出调料袋，加入盐、味精等倒入盆中晾凉即可食用。

另外，不得不推荐给爱美女孩的是黑木耳，黑木耳是古时候宫廷中每日必备的营养品，含有丰富的植物胶质，对皮肤有滋润作用，能使其充满弹性、皱纹减少，可谓是女人的恩物。所以建议大家在平常炒菜的时候应将黑木耳列入您的菜单中。

## ❀ 四款靓汤一定要试试

银耳枸杞子汤：将银耳 15 克、枸杞子 25 克放入锅内加适量水，用文火煎成浓汁后加入蜂蜜再煎 5 分钟即可服用。隔日 1 次，温开水兑服。此方有滋阴补肾、益气和血、润肌肤、好颜色之功效。

花生猪脚汤：将猪脚先用滚水烫一遍去腥，然后将花生与猪脚放入炖锅中，加四碗水，放下葱、姜、料酒先大火烧开，再转小火炖三小时。等花生煮软，猪脚炖烂后，加盐调味即可。

当归鲤鱼汤：将适量的当归、白芷、北芪、枸杞洗净，大枣去核，鲤鱼杀后去肠杂，加清水适量，煮至鲤鱼熟，入盐、味精调味，饮汤吃鲤鱼肉。

豆腐猪肝汤：板豆腐洗净，切小块。猪瘦肉、猪肝片洗净，加姜汁及食盐腌10分钟，放进沸水中焯至将熟捞起。锅内下少许植物油爆生姜，加入适量水烧沸，下咸酸菜、板豆腐块，煮沸约5分钟，下猪肝片、猪瘦肉片，再煮沸，放入香菜，下食盐调味即可。

## 养颜秘方大升级

猪皮、猪蹄都是紧致肌肤的佳品，下面两款菜肴，爱美的女孩子不妨经常吃。

**红枣猪皮汤**

将300克猪皮刮洗干净，用热水焯过后切块；黑豆150克、红枣20颗（去核）用水洗净，放入煲内加水煲至豆稔，再加猪皮煲半小时，最后放入调味即可食用。

功效：这道汤具有补肾健脾、润肤、减皱的功效。

**红烧猪蹄**

准备猪蹄500克、酱油35克、料酒6克、白糖10克、葱适量、姜适量、桂皮适量；将葱切成段，姜洗净切片；将洗净去毛的猪蹄用旺火煮开，开锅半小时取出放凉，用刀将猪蹄从趾缝中切开，露出骨头；将锅洗净，把处理好的猪蹄放入锅中，另加入清水、葱、姜、料酒、桂皮、酱油等，大火烧开之后，用微火炖3小时，即将煮烂时，加入白糖。待汤汁浓缩后即可出锅装盘。

功效：此款菜肴有通乳养颜之功。

## ❀❀❀ 茯苓饼——慈禧太后的美容圣品

慈禧太后特别爱吃“茯苓饼”，并常以此饼赏赐宫中的宠臣。因此，茯苓饼成为御膳名吃。

茯苓饼是以茯苓细粉，配以精白面粉加工制成的一种糕点，味美爽口，且有较好的滋补作用。茯苓的功效十分多：健脾、安神、镇静、利尿，可以说是能全方位地增强人体的免疫能力，被誉为中药“四君八珍”之一。

另外，茯苓也被认为是美容上品，可以净面、养颜，祛除皮肤的黑斑和色素。《经验后方》中记载，食用茯苓“至百日肌体润泽，延年耐老，面若童颜”。《东坡杂记》亦记有服茯苓法，说食用茯苓有“颜如处子”的美容效果。

关于茯苓还有个传说：四川眉山少女杨正见自幼聪颖善良，怜悯弱者。有一天，她父亲宴请宾客，买了几条活鱼叫她烹煮。她不忍杀生，又怕父亲责备，吓得逃进了深山。山中女道士收留了她，常派她去泉边汲水。一次，她正提水欲走，忽见一个洁白可爱的小孩在泉外戏玩，就抱起逗弄抚怜，爱不释手。女道士得知此事后，令杨正见再遇小孩，定要抱回山寺。过了月余，正见果又遇那小孩，便遵嘱将他抱了回来，不料走到半路，小孩化为一段细腴的大树根。女道士告诉正见：“这是人形茯苓，我等了 20 年啦！”后来女道士下山求粮，为山洪所阻，十日不归，杨正见粮尽断炊，就将那人形茯苓充饥。这以后，她容貌骤变，面如桃花，判若两人。这虽是神话，却是在传说茯苓有养生美容的功效。

在古代，人们对茯苓推崇备至，因为他们认为那是大树之精化生的奇物，有非常好的延缓衰老的功效，据说慈禧太后常年内服的 13 个保健长寿药方中，约有一半的药方都含有茯苓。这是因为茯苓可使毛细血管中血红蛋

白释放更多的氧，供给组织细胞（包括皮肤、黏膜、毛发等）足够的氧，延续细胞衰老，使细胞迅速再生，滋润皮肤，增加弹性和光泽，从而起到增强青春活力和美容作用。

茯苓有多种食用方法，最简单的是把茯苓切成块之后煮着吃，还可以在煮粥的时候放进去。另外，可以把茯苓打成粉，在粥快好的时候放进去，这样人体就更容易吸收了。

下面附几则以茯苓为主药的驻颜美容古方及药膳，以飨广大养颜美容爱好者。

1 **茯苓白术散**：茯苓、白术、泽泻、猪苓各 120 克，桂心 200 克。将它们放在一起然后研成粉状，每日早晚各以白开水送服 10 克。此方出自于《外台秘要》，有乌发护发之功，对发白、脱发有良效。

2 **茯苓白芷膏**：茯苓、白芷各等份，研极细末，加入白蜜调匀。每晚取适量涂敷面部，晨起洗净。此方出自《百病丹方大全》，长期使用，可润泽肌肤，防老去皱，令面光悦，去黄褐斑、蝴蝶斑和雀斑。

3 **茯苓饼**：茯苓粉 20%，白面粉 80%，用水适量调和，做成饼食用。宋代文学家苏东坡很喜欢食用茯苓饼，他年过六旬仍有惊人的记忆力和强健的身体。在他撰写的《东坡杂记》里《 服茯苓赋》曾记述“ 食之日久元气不衰，百病自去，面润细嫩，此乃长生要诀”。

### 养颜秘方大升级

大家都知道茯苓有健脾补中、宁心安神、利水渗湿的功能，其实它更是一味不可多得的养颜美容佳品，用它来做面膜，美容效果是非常好的。

**茯苓蜂蜜面膜**

材料：白茯苓粉 15 克，白蜂蜜 30 克。

做法：将蜂蜜与茯苓粉调成糊状，晚上睡前敷脸，翌晨用清水洗去。

功效：茯苓能化解黑斑瘢痕，与蜂蜜搭配使用，既能营养肌肤又能淡化色素。

**杏仁茯苓敷**

材料：杏仁粉 30 克，茯苓粉 10 克，莲子 10 克，面粉适量。

做法：将中药材研为细末，再与面粉混合均匀，加入温水调至稀稠适度，均匀敷于面部，20~30 分钟后用清水将脸洗净。

功效：光洁皮肤，延缓皮肤衰老。

## ❀❀❀ 慈禧太后美容驻颜的神秘食疗方——保元汤

相传清朝乾隆年间，一位刘氏太医向皇族敬献了一种健身养颜肉汤。据说常喝能把皮肤撑平，让皮肤变得愈加娇嫩，颜色如玉石一般洁净，这就是保元汤。后来，这款食疗方成为精于养生之道的慈禧太后最喜欢的驻颜养生汤。那么，这道羹汤真如传说所言，有美容、抗衰老的功效吗？我们来看一下它的配料。

食疗方保元汤由500克左右的活鲫鱼一条、瘦牛肉250克、猪蹄一个、生山楂50克、小红枣10个，共5样食品组成。制作方法是先把鲫鱼洗净，去鱼鳞内脏；将瘦牛肉洗净剁馅；猪蹄洗净去毛；生山楂和小枣去核。把以上食材一起放入锅中，加两升水，用小火熬一天或一夜时间。然后撇去渣滓浮沫，留取清汤，冰镇一夜。第二天早晨去掉汤上凝固的浮油，重新加热，早中晚分别喝一碗。

从配料来看，汤中的鲫鱼可利水消肿、健脾行气，兼有养血活血之功；瘦牛肉乃温中之品，同时还是一种优质蛋白，可补血益气；猪蹄所含有的胶原蛋白更是人们所熟知的；再配以活血化淤、消食行滞的山楂，补血养气、润肺除烦的小枣，该汤的营养价值自是不容置疑。作为一道保健食品，偶尔饮用，对身体也很有裨益，尤其是血虚气短的妇女，服用后能改善其面色萎黄的现象。

但需要注意的是，实证病人如有发热、口干、口渴、大便干燥、口舌生疮等证，应慎饮此汤，否则易加重症状。

### 养颜秘方大升级

为了留住自己的青春和美丽，太多的女人为此付出了金钱和精力。其实让自己永葆年轻的秘诀就来源于生活，闲下来为自己做几道菜肴，享受了美味又延缓了衰老，何乐而不为呢？

**润肤驻颜汤**

准备鹌鹑蛋9枚，草莓3个，桑寄生9颗，红枣4枚，桂圆肉12克，怀山药12克，冰糖适量。将方中中药加水1600毫升煮1小时，去渣留汤，再加入煮熟的鹌鹑蛋和剖开的草莓，加冰糖，水煮10分钟即可。

**木瓜炖银耳**

银耳撕成小朵，清洗，在冷水中浸泡 3~4 小时。（银耳量不要太少，太少了汤熬不出黏稠的状态），木瓜削皮去籽切丁；紫沙锅内放冷水，水与银耳的比例为 4:1，大火烧开，小火慢炖 3 小时，炖至胀大透明绵软的状态，放入木瓜丁，冰糖，再小火炖一刻钟。待木瓜熬软，冰糖融化，汤汁黏稠浓厚细腻，搅拌，让甜味充分混合，盛起即食。常食能嫩肤美颜。

## “一天吃三枣，终身不显老”

凡是有枣糕店的地方总是不乏美女，其实枣糕原是清朝官廷的御用糕点，曾有官廷第一糕点之美称，流传至今，据记载约有200余年的历史。由红枣加入鸡蛋、蜂蜜、白糖、白兰地等独特原料，秘制而成。具有减肥、防止脱发、养颜、通便等特殊功效，是难得的四季美颜养生佳品。

我国素有“一天三枣，终身不老”、“要使皮肤好，粥里加红枣”的说法，这是对枣的营养价值和美容功效的肯定。很多注重保养的美女即使在上班的时候也会在桌上放上一袋红枣，不忙的时候就吃上几个，工作养颜两不误，每天都神采奕奕、光彩照人，绝对是“白骨精”中的时尚极品。

枣对人体的保健作用，《本草纲目》中早有记载：“枣味甘，性温，能补中益气、养血生津。”常食大枣可治疗身体虚弱、消化不良、神经衰弱、

脾胃不和、劳伤咳嗽、贫血消瘦，养肝防癌功能尤为突出。古籍中曾记载了一个病例：有个病人身体非常虚弱，吃不下饭，而且每天腹泻不止，请了很多医生，吃了很多补药都不见效，后来经一个和尚指点，每日按时喝红枣粥，几个月后病就好了。

红枣常拿来入药，其具体功用可分为以下几种：

### ❀ 健脾益胃

红枣和党参、白术同用，能补中益气、健脾胃，达到增进食欲、止泻的功效；红枣和生姜、半夏同用，可治疗饮食不慎引起的胃胀、呕吐等症状。

### ❀ 补气养血

红枣为补养佳品，食疗药膳中常加入红枣补养身体、滋润气血。中医认为平时多吃红枣、黄芪、枸杞，能提升身体的元气，增强免疫力。

### ❀ 养血安神

女性躁郁证、哭泣不安、心神不宁等，用红枣和甘草、小麦同用，可起到养血安神、舒肝解郁的功效。

### ❀ 减少老人斑

红枣中所含的维生素 C 是一种活性很强的还原性抗氧化物质，参与体内的生理氧气还原过程，防止黑色素在体内慢性沉淀，可有效减少老年斑的产生。

### 养颜秘方大升级

众所周知，红枣是补血养血的上品，可以直接食用，也可以做粥或汤，这样更能最大化地发挥它的美容功效。

**红枣养颜粥**

取红枣十几个，洗净，切开去核。加糯米（小米）100克，再加入适量清水，煮沸后改用小火煮成粥，不可加糖。

**红枣鸡蛋汤**

鸡蛋2个，红枣60克，红糖、水适量。红枣泡软，去核，放入锅中；锅中加水500毫升煮沸30分钟；将鸡蛋轻轻打入汤中，勿搅拌，煮熟后加入红糖即成。此汤能补养气血、美容养颜。

## 揭秘察必皇后永葆青春靓丽的秘诀

元代的察必皇后平时很注重自己的容貌，每天都要宫女精心地为自己梳妆打扮。但是随着岁月的流逝，察必皇后的容颜也随之受到损害。有一段时间，察必皇后从镜中看到自己的眼角出现了皱纹，她赶紧命宫女想办法用粉掩盖住皱纹，但是皇后也知道那只是掩人耳目的一时之举，于是她又召来御医询问是否有什么良方可以祛皱。御医除了给察必皇后开出了一些外用涂擦的药方外，还给皇后开列了一份食谱，交由御膳房替皇后合理搭配饮食。一段时间

以后，察必皇后脸上的皱纹果然不见了，皮肤又恢复了往昔的光滑细腻。

御医给察必皇后开的是什么美容养颜的秘方？御医给皇后的秘方中有这样几种食谱：莲参茶、枸杞银耳羹、四仁鸡茸粥、桑葡薏粳粥、枣合甘麦仁粥、蜂蜜银菊粥、人参粥、香菇芝麻鸡汤、杏仁牛奶芝麻糊、银鱼蒸藕片、三彩核桃仁、松仁鹌鹑蛋、银耳莲子炖鸡、益寿饼、山药酥、期颐饼。这些食物很常见，做法简单，我们可以自己动手来做，下面我们一起来学其中几种秘方的做法吧。

### ❀ 莲参茶

【原料】人参须 10 克，薏仁 50 克，莲子 50 克，去核红枣 15 克，黄芪 15 克，麦门冬 3 克。

【做法】将以上原料药材放到锅中，把一锅的水煮成半锅。

【功效】可除皱，增强肌肤抗氧化能力。

【用法】当茶饮用，可以长期服用。

### ❀ 枸杞银耳羹

【原料】银耳 1 朵，枸杞 1 大匙，冰糖少许。

【做法】银耳稍泡过水后，撕小片，加水与枸杞、冰糖一起煮约一刻钟即可。

【功效】此枸杞银耳羹能够补肾滋阴，防止皱纹和润泽皮肤。

【用法】皮肤干燥者可以经常喝。

### ❀ 桑葡薏粳粥

【原料】葡萄干 10 克，薏苡仁 20 克，桑葚 30 克，白糖 30 克，粳米 50 克。





【做法】将桑葚、薏苡仁分别洗净，用冷水浸泡 3 个小时。将粳米淘洗干净后，与桑葚、薏苡仁连同浸泡水一同置于铁锅中，加入葡萄干，先用旺火煮沸，再改用小火熬煮成粥，至粥成时加入白糖拌匀即可。

【功效】本品具有滋阴补肾、健脾利湿、丰肌泽肤之功效，适于身体虚弱、体瘦而皮肤皱纹多、不光洁者食用。

【用法】每日 1 剂，早晚各 1 次。

### ❀ 枣合甘麦仁粥

【原料】大枣 12 颗，小麦仁 150 克，甘草（干品）、百合（干品）各 10 克，红糖 30 克。

【做法】将甘草、百合分别洗净后一同置于锅中，加入适量清水共煎取汁。将大枣、小麦仁洗净后，与煎取的药汁、红糖一同置于沙锅中煮成粥即可。

【功效】本品具有益气健脾、宁心安神、除烦润肤之功效。久用可改善不良情绪、增进食欲，使皮肤红润细白，还可防止皮肤衰老，减少皮肤皱纹。

【用法】趁热食用，每日 1~2 次。

### ❀ 蜂蜜银菊粥

【原料】银耳 10 克，菊花 5 朵，糯米 50 克，蜂蜜、清水各适量。

【做法】将菊花洗净，银耳用适量清水泡发。将菊花、银耳与糯米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥；待粥熟后，再加入适量蜂蜜搅匀入味即可。

【功效】本品具有补气血、嫩皮肤、美容颜之功效，适用于颜面苍老、皮肤粗糙干皱者。常服本品可使人肌肉丰满、皮肤嫩白光润。

【用法】每日 2 次，可常服。

## ❀ 香菇芝麻鸡汤

【原料】鸡腿1只，香菇6朵，黑芝麻20克，盐、黄酒适量。

【做法】将鸡腿剁成块，洗净；香菇泡发后，去蒂对切；黑芝麻用棉布袋装好扎紧。把鸡块、香菇、芝麻袋放入炖锅中，加入水至淹没材料为止。调入盐、黄酒，盖紧锅盖，隔水蒸约45分钟，至鸡肉熟透即可。

【功效】芝麻补血养颜的效果好，能强筋健骨、抗老缓衰，还能美白皮肤，使肌肤光滑细腻，是具有能留住青春功效的食品。

【用法】每日1次，可以佐餐。

### 养颜秘方大升级

常喝绿茶可以抗衰老、降血脂、抗菌、防癌等。其实，用绿茶水洗脸效果也很好。因为绿茶有抗氧化的作用，可以淡化斑点、柔嫩皮肤，也能减轻脸上痘痘的红肿。

**绿茶嫩白洗面水**

泡一壶茶，15分钟后，等茶的颜色明显泡出时，将其倒入装有水的洗脸盆中，然后用茶叶和水轻轻拍打面部皮肤，这样能让绿茶的有效成分渗透进肌肤里。每天只需洗一次，早晚都可以。记得整个脸部用茶叶清洗完后还要用清水再清洗一次。





## ❀❀❀ 几乎所有肌肤问题都可以用玫瑰解决

玫瑰花既可沐浴也可护肤养颜，早在隋唐时期，就备受官廷贵人的青睐。唐朝的杨贵妃保持肌肤柔嫩光泽的一大秘诀，就是在她沐浴的华清池内，长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。

玫瑰象征着爱情，几乎没有哪个女人不喜欢玫瑰。红红的玫瑰像极了恋爱中女人俏生生的脸，娇艳无比。玫瑰不仅给女人带来甜蜜的爱情，还能给女人带来美丽的容颜。可以说，玫瑰是所有天然花朵中最具护肤价值的，无论是玫瑰精油、玫瑰水、玫瑰花瓣都已大量为美容界所运用，几乎所有的肌肤问题都可以用玫瑰来解决。

玫瑰适用所有肤质，尤其是干燥、敏感、红肿和发炎皮肤。它的功效非常多：保湿、杀菌、净化、镇静、催情……“无所不能”，下面的三个功效则是它最擅长的：

1 加强保湿，改善老化现象。玫瑰不仅有强壮和收缩微血管的效果，而且对皱纹等老化皮肤有极佳的回春作用。

2 安抚情绪，调节内分泌。对哀伤、沮丧、妒忌和憎恶的心情有提振作用，可舒缓神经紧张和压力，使人对自我产生积极正面的感受。

3 改善女性的生理循环系统。玫瑰绝对称得上是子宫的亲密朋友，不仅能缓解经前紧张，活化停滞的血液循环，而且能强化微血管功能，缓解痛经。

《红楼梦》中还提到一个养颜方：五儿的娘将女儿从芳官处得来的玫瑰露分了一半送给她得热病的侄儿，家里人从井上取了凉水，和着给病人吃了一碗，她侄儿顿觉“心中爽快，头目清凉”。

玫瑰露是由玫瑰制成的，中医理论认为：玫瑰性甘味苦，有理气解郁、和血散淤的功效。《食物本草》谓其“主利肺脾、益肝胆，食之芳香甘美，令人神爽”，既能活血散滞，又能解毒消肿，因而能消除因内分泌功能紊乱而引起的面部暗疮等问题。

需要注意的是，玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝，因为茶叶中有大量鞣酸，会影响玫瑰花舒肝解郁的功效。此外，由于玫瑰花活血散淤的作用比较强，月经量过多的人在经期最好不要饮用。

### 养颜秘方大升级

玫瑰的用法很多，美女们可以用玫瑰花来泡茶饮，也可以将玫瑰花煮成玫瑰水，洗澡、洗脸时放上少许。长期坚持，就能看到效果。

**玫瑰美容茶**

取 4~5 朵玫瑰花放入杯中，泡水一刻钟后饮用。此茶对雀斑有明显的消除作用，同时有养颜、消炎、润喉的功效。

**玫瑰洁肤水**

摘取玫瑰花蕾，最好是还没开的小小花蕾，整朵浸入香醋中，静置一周，然后兑入适量的冷开水制成洁肤水，早晚用来洗面。长期坚持，可彻底去除面疱、粉刺，使肌肤变得光滑柔嫩。

# 第三篇

## 从头到脚都要美——女人要像修剪花一样修剪自己

NO 8

# 秀发：飘逸闪亮，散发柔媚的诱惑

## ❀❀❀ 慈禧的养肝美发新宠——菊花

据说，慈禧太后的头发油脂特别多，且非常爱掉头发，慈禧很烦恼，御医们也研制了不少洗发护发的方剂来养护她的头发，这些洗发水也确实改善了慈禧的头发质量，不仅油脂少了，也变得柔软有光泽。其中慈禧用得最多的是菊花散和抿头方。

每次看古代宫廷剧，我们都能看到古代嫔妃们挽着各式各样的发髻，确实在古代，嫔妃们特别讲究发型、发饰的修饰，每天都要在头发上花费大量的时间。东汉的马皇后初入宫的时候就是以一头绝美的头发令后宫佳丽们黯然失色。据说，她把又长又黑又多的头发做成四个大髻盘在头上，还有许多

富余，她用这天然的头发变换各种造型，令皇帝为之倾倒。

权倾天下的慈禧太后同样对自己的头发格外重视。我们都知道慈禧太后小名唤作“兰儿”，刚入宫的兰儿，头发乌黑发亮，健康美丽，散发着青春活力。但是慈禧太后的头发是油性的，经常爱出油，后来就患上了脂溢性脱发，不好医治。她又偏偏爱吃油脂性的食物，头发经常亮光光的，所以，到她 40 岁左右的时候，头发已经掉了很多了。

对于爱美的慈禧太后来说，头发成了她的一块心病。她命令御医想办法寻找和配制养发护发的秘方；更向全国发布诏书，征集名医为她治疗脱发。御医们想尽了各种办法来维护和保养太后的头发，并研制出了很多治疗脱发的秘方，其中比较有效的秘方就是菊花散和抿头方，主要原料都是菊花。

菊花散清香、幽凉，由 9 种药草研制而成，分别是干菊花、蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根、白皮、白芷、细辛、旱莲草。制作方法是将以上药物一起研磨成粗末，使用时取 75 克，加 3 大碗水煮沸，煎至两大碗，去渣，药汁用来洗头。用菊花散后，慈禧的油性头发大为改观。

抿头方是将菊花、牙皂、薄荷、荆芥穗、香白芷、白僵蚕、藿香叶、零陵香 8 种中药，加水煮沸，晾凉之后，加入冰片制成抿头水。在梳头时，可用梳子沾上抿头水梳理。慈禧在使用了一段时间后，头发的确比以前变得柔软，也有了光泽。慈禧从 45 岁开始，直到 70 多岁一直都使用抿头方，不仅脱发得到了根治，达到了生发养发和乌发的效果，直到 70 多岁的时候，她的头发仍旧又黑又亮，如同黑色天鹅绒一般。

中医认为，“发为血之余”、“肝藏血”，一般头发油脂多，爱掉发，多是由于肝经热导致血热、风热等实热证，而菊花恰有祛风清热凉血的药效，不论吃或洗都能起到益肝养发的功能。

另外，抿头水中的其他几味药材也同样有着祛风解热的功能，例如香白芷可祛风湿，活血排脓；白僵蚕可祛风解痉、清热解毒，燥湿；零陵香

可祛风；荆芥穗味辛、微温，归肺、肝经，不仅解表散风，且能调整肝血，补足血气；而薄荷为辛凉类解表药，味辛性凉，具有疏散风热、清利头目等作用，且能治疗风热、肝郁气滞等证，也对护肝凉血大有裨益。这几样结合起来确实能够达到养发长发的效果。

### 养颜秘方大升级

《本草纲目》中对菊花的功效有详细的描述："性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效。"用它来做茶饮或者粥都是非常不错的选择。

**菊花茶**

黄菊花或白菊花 5 克，作为香茗，放在杯中，用沸水冲泡。常饮能美容明目、清热解毒。

**菊花粥**

菊花 10 克，粳米 100 克。先将粳米用小火煮成稠粥，加入洗净的菊花，再续煮 5 分钟即成。常食菊花粥能养肝血，悦颜色。

## 黑豆不愧为我们的"乌发娘子"

现在很多美女都喜欢经常染头发，给头发换一种颜色，心情似乎也跟着新鲜起来。其实，早在隋唐时期，就有了天然染发的办法。《隋炀帝后宫诸香药方》里记录的染发药方大豆煎就是被隋炀帝后宫所采用的一个宫廷秘方。

该方材料组成非常简单，就是黑大豆和米醋。将黑大豆泡在醋中 24~48 小时后，一同加热煮烂，过滤掉渣子，然后用小火再慢慢熬制成稠膏状。这是一种天然的染发膏，用的时候，把头发洗净，头发干后把药膏涂上即可，每日一次。据此书记载，黑大豆味甘性平，可以补肾健脾，是黑发的良药；米醋，配上黑大豆，可染白发，是隋唐时期比较流行的一种染发美发剂。不过，大豆煎的乌发效果跟化学染发剂相比，可能会稍差一些，但绝对是健康无害的。此外，大豆煎适用于各种非遗传性白发，但头皮有皮肤病者忌用。

其实，黑豆不仅可以外用染发，经常吃黑豆也会有很好的乌发效果。如每晚吃炒熟黑豆 20 粒、黑芝麻一匙，有乌发作用。治脱发则可服用水煮黑豆，每次服 50 克，每日 2 次。连用 1 个月无好转者，可改吃盐煮黑豆（每 500 克黑豆加盐 5 克）。黑豆 250 克、白果 30 粒，研碎炒熟，黑芝麻 100 克、何首乌 150 克炒熟，四味混合后放入瓶中，每天早饭后服用 30 克亦可乌发。

此外，经常食用黑豆，对肾虚体弱、腰痛膝软、身面浮肿、风湿痹病、关节不利、痈肿疮毒等问题也有良好的防治作用。传统中医认为：色黑者入肾，黑豆甘温、无毒，入肾、脾、心经，有补肾强身、除湿利水、抗老延年的作用。《延年秘录》载："服食黑豆，令人长肌肤，益颜色，填精髓，加气力。"《本草纲目》中还说："久食黑豆，好颜色，变白不老。"可见黑豆还有长肌肤、益颜色、健体延年之功效，久食能使肌细肤白，爱美的女性朋友也可以经常吃哦。

黑豆在全国各地均有栽培，因其品种、气候、土质的不同，品质也存在着一定差异，以色黑、光为佳。黑豆的吃法也有很多种，磨面可蒸成馒头；煮熟可作凉拌菜；炒熟可作零食小吃；打豆浆可作饮料；生芽可作蔬菜，既增加维生素的含量，也更利于蛋白质和脂肪消化。需要提醒的是：黑豆一定要熟吃，因为在生黑豆中有一种叫抗胰蛋白酶的成分，可影响蛋

白质的消化吸收，引起腹泻。在煮、炒、蒸熟后，抗胰蛋白酶被破坏，消除了黑豆的副作用。

### 养颜秘方大升级

《本草纲目》中有这样的记载，常食用黑豆可百病不生，可见黑豆的保健功效是多么的神奇，用它来美发更是上等的选择。

**黑豆乌发方**

黑豆 30 克，雪梨 1~2 个，无需加糖及其他调味料，煲汤喝。每日两次，连用 15~30 天。可润肺养血，滋补肝肾，令发乌黑。

**黑豆与醋乌发**

黑豆 50 克，醋适量，用醋煮黑大豆，去豆取汁，用其汁洗头发，并按摩 5 分钟。常用可滋养头发，使白发变黑。

## ❀❀❀ 尽享“乌发如云”的美丽惊喜和魅惑

中国女性向来以“乌发如云”为美，但是因为烫染、阳光灼伤或者身体原因，我们的秀发总是会遭遇各种健康问题：脱发、掉发、白发……当断落的发丝缠绕在手上，成了名副其实的“烦恼丝”，当日渐稀少的头发打碎了浓密秀发如瀑布般垂落的梦境，令美丽大打折扣，这时我们最应该求

助的就是何首乌。

其实何首乌一直是古代宫廷养发秘方中最常用的材料，因为何首乌有乌发的功效，《本草纲目》记载："何首乌可止心痛，益血气，黑髭发，悦颜色。" 另外，何首乌还具有良好的益精血、补肝肾作用，经常服用可使人气血充足，面色红润，容光焕发，对于面色无华或面色萎黄的血虚病人，常服制首乌（深加工过的何首乌），可使面容青春久驻。

何首乌自古以来就是人们养发护发的中草药材，它能使头发乌黑亮丽，唐代《开宝本草》记载何首乌能够补益气血，乌发驻颜。明代方外高人以何首乌为主药配制"七宝美髯丹"进献宫廷，至今仍广为应用。

七宝美髯丹的材料组成和制作方法是：生地 15 克，何首乌 15 克，苎胜子 15 克，菟丝子 15 克，黑芝麻 12 克，桑葚子 12 克，茯苓 12 克，山茱萸 12 克，龟板胶 10 克（烊化），甘草 6 克，以上材料水煎服，每日 1 剂，日服 3 次，常用此方能养发护发乌发。

古代宫廷中的美发秘方有很多都有何首乌成分，其中"何首乌丸"也是很有名的，这个方子收录在《御药院方》中，方法是用何首乌 500 克，上不犯铜铁器，为细末，用枣肉和丸，如豌豆大，每服七八十丸，空心温酒送下，或米饮亦可。忌猪肉、血、鱼。此方有补养五脏六腑，强筋壮骨，乌发益发的作用。

关于何首乌的来历还有一个流传很广的传说，在唐代文学家李翱的《何首乌传》中有记载。

何首乌是顺州南河县人，祖父名叫能嗣，父亲名叫延秀。能嗣原名叫田儿，自小身体虚弱，长大后没有性欲，遂到山中从师学道。一天酒醉后卧在野外石块上酣睡，一觉醒来，天色已晚，忽见二株藤枝叶纷披，渐渐枝叶互相交缠，过了一段时间才分开，片刻后又交缠在一起，使他十分惊奇。

翌日，能嗣顺藤挖根，将块根请人辨认，谁也说不清这是什么药材，有位老者说，可能是一种仙药。他就试着连服了7天，便开始有了性欲。连服三四个月后，体质逐渐强壮；服用1年后，宿疾痊愈，容颜焕发，毛发乌黑有光泽。之后的10年中连生了几个儿女，便把田儿改为能嗣。他又把此药给儿子延秀吃，延秀又把药传授给儿子首乌服，祖孙三代都活到了130多岁。延秀的邻居李安期，与延秀是好朋友，他吃了此药后也是长寿，并把它公开了，很多人吃了此药均有效，便把这种能够延年益寿、乌须黑发的药叫做何首乌。

这个故事显然有传奇色彩，但何首乌补肾固精的功效却是不容置疑的。《本草纲目》记载何首乌的功效是："养血益肝，固精益肾，健筋骨，为滋补良药，不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上。"

何首乌有很多不同的制法，因制法不同，功效也有所不用。生首乌以黑豆煮汁拌蒸，晒干后变为黑色，即为制首乌，有补血和补肾益精的功效，适用于未老先衰、须发早白、贫血虚弱、头晕眼花、腰酸遗精的病人。晒干的叫生首乌，功效和制首乌大相径庭，不用于补虚，而是用于润肠通便及消痈肿等，适用于老年人或体质虚弱者的便秘及疮疖等。新鲜的叫鲜首乌，与生首乌相似，但润肠、消肿效果更佳。

### 养颜秘方大升级

何首乌的美发功效不同凡响，吃法也有很多，下面介绍两款用何首乌做的汤，大家可以一试。

**首乌鸡蛋汤**

首乌20克，鸡蛋2只，将首乌煎取浓汤，煮鸡蛋4只，一天内吃完，每周服2次，连服1~2月。

**首乌山药羊肉汤**

制首乌 30 克，山药 100 克，羊瘦肉 500 克，生姜 9 克。羊瘦肉、生姜加适量水先煮去膻味，加入制首乌、山药共煮，待肉烂熟后可食用。

## 黑芝麻是带来青春美丽的仙药

古人称黑芝麻为仙药，宋代宫廷美容单方“乌麻散”就是以黑芝麻为原料制作的，此方具有补肝养血、润泽皮肤和养发乌发的作用。

乌麻散的制作方法和食用方法是：将 50 克何首乌晒干，研成细末。然后把 50 克黑芝麻洗净晒干，炒熟后研末，与何首乌细末拌匀。服用时取 6 克细末用开水送服，每天 2 次。

黑芝麻甘润多脂，补肝肾，润五脏，《抱朴子》称其“一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生，久服长生”。黑芝麻含有脂肪、维生素 C、叶酸、卵磷脂和钙等，可以降血脂、软化血管、强壮神经，更可以润泽皮肤，养发生发。

用黑芝麻、蜂蜜各 30 克，拌匀，蒸熟食之，可治疗早年白发，或发枯易落。民间用等量的黑芝麻与首乌混合研成细末，加蜂蜜制成丸剂，早晚各服 9 克，连服数月，对于因贫血、虚弱引起的脱发或须发早白，都有一定效果。

此外，黑芝麻还有很多美容保健功效。

1 **治疗便秘，排毒养颜**：经常便秘的人，滞留在体内的毒素会伤害人的肝脏，也会导致皮肤粗糙。利用节食来减肥的人，由于其营养的摄取量不够，皮肤也会变得干燥、粗糙。黑芝麻能润肠通便，并具有滋润皮肤的作用。而且其中含有防止人体发胖的物质蛋黄素、胆碱、肌糖，因此多吃也不会发胖。

2 **美腿**：在我们的生活中，有许多唾手可得的美腿好食物，黑芝麻就是其中的一员。黑芝麻能提供人体所需的维生素 E、维生素 $B_1$、钙质，特别是它的“亚麻仁油酸”成分，可去除附在血管壁上的胆固醇，满足美女们对完美腿形的追求。

## 养颜秘方大升级

除了乌麻散，我们还可以自制一些以黑芝麻为主要原料的养发护发药物。

**黑芝麻首乌杞子丸**

黑芝麻、何首乌、枸杞子各等份，把三味原料研末，炼蜜为丸，每丸 10 克重。每次服 1~2 丸，1 日服 2~3 次，开水送下，空腹服。此丸能治疗脱发、白发。

**黑芝麻黄面**

白面 500 克，黑芝麻 100 克；将黑芝麻炒熟，白面炒至焦黄，每日晨起用滚开水调冲 30 克食用。亦可加盐或糖少许。此方美颜乌发的功能特别好，建议大家好好利用它。

## ❀❀❀ 生姜+人参=内养外治护青丝

保养头发是古代宫廷美女们生活中的一项重要内容，她们为了留得一头青丝不惜采用各种方法，就连举世闻名的珍贵药材——人参也被应用到护发方中去，《御药院方》中记载的“长发滋荣散”就是由人参和烘干的生姜皮制成的。

长发滋荣散主治脱发，制作的方法是将人参和烘干的生姜皮各 30 克研为细末备用，每次使用时将生姜切断，用生姜蘸药末擦头发脱落之处，隔日用 1 次，可生长头发，使头发滋润光泽。

人参大补元气，自古以来被誉为“百草之王”和“汉方至尊”，其价值和效用都获推崇。《本草纲目》中记载：“人参，味甘微苦而性温，入脾、肺经。具补益强壮、补气固脱、补肺健脾之功效。”现代科学研究则表明，人参中最宝贵的独特成分就是人参皂苷或称皂角苷，这种物质在其他植物中是没有的。皂角苷能通过新生 DNA 和 RNA 来抑制机体衰老，并能刺激血纤维蛋白溶酶活动，产生抗炎和抗疲劳性，同时在美肤方面也功效显著。

将人参加入护发用品，是利用人参可调节皮肤新陈代谢的功能，使体表毛细血管扩张，从而使毛发营养供应充足，有利于头发再生。现在很多护发用品的配方中都有人参成分，能够令头发修护提升至更高境界。

再来说生姜，其中的姜辣素、姜烯油等成分，可以使头部皮肤血液循环正常化，促进头皮新陈代谢，活化毛囊组织，有效地防止脱发、白发，刺激新发生长，并可抑制头皮痒，强化发根。有人用生姜直接涂抹头部斑秃患处，连续几天，秃发处可生出新发。

目前市场上也有很多含生姜成分的洗发水，清洁头皮、祛除头屑、防治脱发的功效非常不错。特别在冬天，用来洗头并配合头皮按摩，感觉轻松暖

和。如果用生姜或干姜煮水泡脚，还可令全身气血通畅，温暖舒畅。

人参为大补之物，生姜具有很好的保健作用，这两种材料结合在一起，一定能给你的秀发最贴心周到的呵护。

### 养颜秘方大升级

洗发水也可以自制，不但能节约，效果还不错呢，方法很简单，下面就让我们开始做吧。

**自制生姜鸡蛋美发水**

如果你的头发比较干枯、易脱落，可以将 10 个鸡蛋壳洗净，放在水中浸泡 2~3 小时。从蛋壳中剥下内皮，放在通风处晾干。将 15 克姜切成薄片，5 克海带切成丝，把晾干的鸡蛋内皮、150 克糙米、海带、2 包红茶放在一个密封罐里，倒入白酒（35 度）600 毫升，放置 10 天以上。每次洗发后，取 50 毫升鸡蛋内皮美发水用水稀释，涂抹并按摩头皮。

如果你的头发只是头皮屑和掉发问题很突出，可以做简单一点的生姜护发水，同时也能抑制头皮过量出油的情况。

用生姜 150 克，将姜榨出姜汁，把姜汁烧开后放凉，加入 50 毫升水就可以用了。洗头后，将它直接洒在头皮上，然后慢慢按摩。生姜护发水要在冰箱里保存，但最好在 5 天内用完，时间久了药效会减弱。

NO 9

# 眼、唇、手、脚、指甲：将美丽贯彻到底

## ❀❀❀ 明眸善睐剪秋水——热敷法美目好选择

热敷法是慈禧太后自己发明的养颜秘方之一，也是她最津津乐道的永葆青春之妙方。用特制的银盆，装满洒了香料的热水，再以细腻柔软的纯棉毛巾，浸透热水之后，按照肌肤的纹理，细心地敷，长期进行这样的热敷，使得慈禧太后脸上基本没有任何皱纹，而且总是能够保持光鲜滑润，白皙美丽，富于光泽。

热敷法不仅能够细嫩肌肤，对赶走影响美丽的“熊猫眼”效果也不错呢。现在，夜生活越来越丰富，如果头天晚上跟朋友一起泡吧，玩得很 high，第二天还要早早起床的话，你就会发现黑眼圈已经来报到了。呃，美女是绝

对不能有黑眼圈的，何况还有个重要的约会，哎呀呀，怎么办呢？

其实，这是个很简单的问题，不要着急。你可以用 37~38 摄氏度的温热毛巾敷眼，冷却后更换。重复多次就可以促进眼部血液循环，经常熬夜的“夜猫族”可以尝试一下。

还有一个热敷的方法就是：煮一个鸡蛋，趁热剥壳后用毛巾包裹住，合上双眼用鸡蛋按摩眼部四周，这样可加快血液循环，有效祛除黑眼圈。

当然祛除黑眼圈的方法很多，不一定局限于热敷。

红茶包敷眼法：用喝剩的红茶包敷眼，每晚睡前使用，20~30 分钟后取下，对后天性黑眼圈效果较好。

苹果退黑法：选择一个新鲜、多汁的苹果，切两小片敷眼 15 分钟，因为苹果富含维生素 C，维生素 C 不仅可以促进胶原蛋白的生长，更可以促进血液循环，所以坚持每日使用可以消退黑眼圈。

此外，防治黑眼圈还要注意要少熬夜、戒烟酒、多运动、乐观向上、减少盐分的摄入，补充维生素 A 和维生素 E，如芝麻、花生、胡萝卜、鸡肝、猪肝等食物，并多饮水，注意保持体内的水分。

最后还给大家推荐一种杞菊决明子茶吧。顾名思义，就是枸杞子、决明子、菊花组合而成，记住要选那种小朵的菊花哦。三者都有明目功效，当然更能呵护我们的双眼。上班一族最适合不过了，每天开始工作前，利用电脑启动的间隙泡一杯杞菊决明子茶，会让自己更安心哦。而且，医学实验证实，枸杞子、菊花、决明子均有改善微循环、降低血脂、血压的作用。

### ❀ 杞菊决明子茶

配方：枸杞子 10 克，菊花 3 克，决明子 20 克。

制作及饮用方法：将枸杞子、菊花、决明子同时放入较大的有盖杯中，用沸水冲泡，加盖，闷 15 分钟后就可以饮用了。

### 养颜秘方大升级

美丽女孩是坚决拒绝熊猫眼的，但是万一变成了熊猫眼怎么办呢？不用担心，只要按照下面的方法做就能轻松摆脱困扰。

**祛斑美颜汤**

将紫菜 10 克、海带 20 克、冬瓜皮 30 克一起放入锅中，并加少许盐煮熟。饮用此汤具有消除黑眼圈、瘦身美体的功效。

**土豆片敷眼法**

刮去土豆皮，然后清洗，切薄片。躺卧，将土豆片敷在眼上，约 5 分钟后用清水洗净，可消除黑眼圈。

## ❀❀❀ 口若含珠丹，好好养护秀美双唇

唐代是中国历史上政治最稳定、经济最繁荣的时期。洗面、化妆等美容方法也有了相当大的发展，美容之风更是盛行。杜甫的腊日诗中说“口脂面药随恩泽”，说的是当时涂唇的口脂、美容的面药等美容用品已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃、臣下，以示皇恩浩荡。

美丽的女子都应有一双樱唇，或是嗔怒嬉笑，或是婉转娇啼，可以说双唇是女人最动人的部位，启合之间，风情无限，所以，每个女人都应该懂得

好好养护唇部。

明代宫廷中就有一个补唇舌方能起到去腐生肌的作用：鲜蟹 10 克，乳香、没药各 2 克，将鲜蟹燃烧成灰，与乳香、没药和匀，涂于唇或舌头上。这方子确有疗效，可供现代唇舌修补之术参考。

另外，美唇可以用蜂蜜。《本草纲目》记载，蜂蜜味甘、性平和，有清热、补中、解毒、润燥、止痛的功效。嘴唇干燥时，可在就寝前细心地让蜂蜜渗入嘴唇。几天后，嘴唇就可恢复柔嫩光滑。当然，你也可以涂唇油，但一定要厚点，再剪个保鲜膜的小片贴在唇上，然后用热毛巾敷在上面，直到毛巾冷却就可以了，这样可以使得唇油中的精华被嘴唇彻底吸收。

生活中，很多女性很关心眼角的皱纹，而很少注意到唇部的皱纹，其实皮肤的老化松弛，以及表情肌的过度收缩，常会造成嘴角、唇部皱纹丛生，这会对脸部的美观造成极大的影响。所以女人要非常注重对唇部的保养。以下就介绍几种唇部护养法：

毛巾用温水沾湿后，轻轻敷在双唇上两三分钟，然后用儿童型软毛牙刷刷掉死皮，再用棉棒蘸温水洗去残留的死皮，最后涂抹蜂蜜或者护唇膏。

嘴唇是非常娇弱的部位，干燥、低温、冷风的环境都会损伤到它，尤其是秋冬季节，空气干燥、气温低，特有的干风甚至很容易使得唇上翘起“干皮”。因此，在这个时候最好喝一些冰糖银耳羹。方法是，将银耳和百合放在一起浸泡一天后，把银耳捞出撕成小朵，然后放入水中煮，少加点冰糖，或者加点红枣或枸杞。喝这个羹能够滋阴润肺，对于嘴唇的干燥和干裂特别有效。

另外，很多美眉把护唇当成白天的护理工作，而晚上不做任何唇部护理就上床睡觉，结果第二天往往会感到双唇很干，唇纹很明显。其实双唇和其他部位的肌肤一样，清洁之后不涂上点滋润的东西是很容易丧失水分的。白天涂润唇膏主要是为了补水和防护，晚上则是做深层滋养的最佳时机。所以，美女们千万不要忘记在临睡前给双唇涂一层保湿型润唇膏。

### 养颜秘方大升级

美丽性感的双唇是最具诱惑力的，如何能让它展现自己的魅力呢？下面两种妙方你不妨试试看。

**酸奶 + 柠檬护唇方**

将一勺酸奶混合两三滴新鲜柠檬汁，搅拌均匀后放入冰箱冰 15 分钟，使用时用棉棒均匀涂抹在嘴唇上后，用一块大过嘴唇的保鲜膜盖住，15 分钟之后揭下；再用温水清洗嘴唇，涂上润唇膏。经常用这个方法护唇，可以让干燥起皮的嘴唇恢复鲜嫩光泽。

**婴儿油 + 橄榄油护唇方**

将几滴婴儿油和橄榄油搅拌均匀；洗澡前用棉棒蘸上混合油，以螺旋状的方式涂抹在嘴唇上；洗澡后再重复涂抹一层便可。

## ❀❀❀ 如玉之润，似绸之柔——呵护自己的第二张脸

对于女人来说，手就是你的第二张脸。一个合格的美女一定要有一双细嫩柔美的手。在手的保养方面，慈禧太后是我们的榜样。每天早晨，宫女都要侍奉慈禧太后用热水泡手，泡手的热水要换三次，几十年如一日，慈禧太后的双手就是在这样的精心呵护和保养下保持着柔嫩和美丽的。

手是女人的第二张面孔，我们无法想象一个貌若天仙的美女有一双干瘪粗糙的手。所以，要想达到百分百美女的境界，只关注脸蛋是不行的，还要照顾到自己的手，让双手如玉之润，似绸之柔。

养护双手，慈禧太后的热敷法固然不错，但是对我们来说还是太繁琐了，偶尔做一下还可以，每天进行就不够现实。当然，我们还有更简单的办法。《本草纲目》中记载，羊乳可益五脏、补老损、养心肺、利皮肤；牛奶有“返老还童”之功效。在喝完牛奶或酸奶后，将剩在包装袋里的奶抹到手上，约 15 分钟后用温水洗净，你就会发现双手嫩滑无比。另外，还可以取鸡蛋清，加入适量牛奶、蜂蜜调和均匀后敷在手上，15 分钟左右洗净双手，再抹护手霜。每星期做一次对双手有祛皱、美白的功效。

你还可以这样做：洗手擦干后浸入温热盐水中约 5 分钟，擦干后再浸入温热的橄榄油中，慢揉 5 分钟，再用洗手液洗净，接着再涂上榛子油或熟猪油，过 10~12 小时后，双手就会变得更加柔软细嫩。

很多女性将护手的重点放在手背上，虽说手背皮肤是双手最显眼、面积最大的部分，但如果其他部分很糟糕，就会破坏双手的美感。所以，我们要把手的每一寸地方都呵护到，这样才能让双手获得全面的美丽。具体有两点需要注意：

1 手掌的大小鱼际及连接手指的地方在劳作中经常会受到摩擦，如移动鼠标、搓洗衣服、提重物等，长期不注重保养会起茧、干裂。

2 虎口和手腕两个部位也是最容易遗忘的地方。一般人擦护手霜总是只擦掌心和掌面，很少想到这两个部位，其实这两个地方很容易暴露手部“年龄”。

### 养颜秘方大升级

忙碌的你不妨闲下来呵护一下自己的双手，让美丽光滑有弹性的手为自己的美丽加分。

**DIY 养手膏**

半根黄瓜捣烂，加 1 个蛋黄搅匀，加入 1 汤匙橄榄油，涂在手上，戴上棉质手套，第二天早晨洗净，能令双手变得滑爽滋润。

**DIY 手部按摩油**

取半杯橄榄油加几滴玫瑰精油，再加半汤匙蜂蜜和少量水调和，每天做按摩，能缓解手部粗糙干燥。

## 红糖+蜂蜜，美容护手的自助保养法

红糖是女人的圣物，每个月“好朋友”来时如果有些不舒服，喝上一杯红糖水就会好很多。蜂蜜则是自然赠予人类最圣洁的礼物，杨贵妃的养颜秘方“杨太真红玉膏”中就能看到蜂蜜的影子。所以，红糖+蜂蜜，绝对是美容上上选。

关于红糖，我们关注的通常是它的保健功效。其实红糖也是很好的美容用品。日本的美容类杂志就推荐过一个红糖养颜的方法：将 3 大匙红糖放在小锅里加热，待溶化至黏稠的浆状时熄火，冷却到 15 摄氏度左右后涂抹在洗过的脸上，15~30 分钟后清洗掉，每周两次。

蜂蜜倒是大家公认和熟知的美容用品。在唐代，曾广泛流传这样一个

故事：唐玄宗李隆基的女儿永乐公主面容干瘪，肌肤不丰，后因战乱避居陕西，常以当地所产的桐花蜜泡茶饮用，三年后她竟出落得丰美艳丽，判若两人。美女辈出的娱乐圈，蜂蜜也受到很多大明星的青睐。韩国第一美女金喜善在进入演艺界前，曾是一个毫不起眼的“小胖妹”。后来是朋友介绍的“蜂蜜减肥法”，让她实现了美的蜕变，成为韩国最受欢迎的女演员。

对于红糖＋蜂蜜可以养护双手的方法，美女们可能会觉得有点陌生。不过这个方法确实管用，下面我们就教大家用红糖＋蜂蜜细润双手的方法。

1 用热水把手洗干净，或者将手放在热水里泡一下会更好；

2 把手擦半干，手上有些潮湿，好抹蜂蜜；

3 取一点蜂蜜（蚕豆大就行），左右手互相抹匀；

4 取点红糖在左右手互相搓搓，一般 10~15 分钟就可洗去。

洗完后，你就会发现双手已经变得白白嫩嫩了，不要忘记再抹点护手霜保护一下。

还有一个很简单的方法：准备一副宽松的手套，每天晚上睡觉前，把橄榄油和美加净混合起来，厚厚地涂在手上，然后戴上手套睡觉。坚持一段时间以后，双手就会越来越嫩，小细纹都淡化了。

**养颜秘方大升级**

红糖、蜂蜜是不可多得的美容佳品，在生活中，爱美的女孩子可不能少了它们。

**红糖润肤茶**

绿茶2克，红糖30克，沸水冲泡后，加盖闷5分钟即可饮用，每日一剂。此茶饮会让皮肤变得干净透亮，粗糙的皮肤也会恢复光泽。

**蜂蜜甘油面膜**

蜂蜜1勺，甘油1勺，兑2勺水，充分混合，即成面膜膏，使用时轻轻涂于脸部和颈部，形成薄膜，20~25分钟后将面膜去掉即可。

这种面膜可用于普通、干燥性衰萎皮肤，每周1~2次，30~45天一个疗程。

## ❀❀❀ 只要补血泻火，指甲自会粉嫩有光泽

古代中国地位很高的男人、女人都留起长的指甲，显示他们无须劳动的显赫地位。清朝时期的皇宫贵妇们更是用镶珠嵌玉的豪华金属或者景泰蓝指甲套，以保护她们精心留饰的指甲。

慈禧为了修饰保护好这一双手指甲可是费尽了心思，宫女们先用圆圆的比茶杯大一点的玉碗盛上热水，挨着次序先把指甲泡软，校正直了（因为长指甲爱弯），不端正的地方用小锉锉端正，再用小刷子把指甲里外刷一遍，然后用翎子管吸上指甲油涂抹均匀了，最后戴上黄绫子做的指甲套。这些指

甲套都是按照手指的粗细，指甲的长短精心做的，可以说都是艺术品。老太后自己有一个小盒，保存一套专门修理指甲的工具：小刀、小剪、小锉、小刷子，还有长钩针、翎子管、田螺盒式的指甲油瓶，一律银白色，据说都是外国进贡的。

在中医看来，对于指甲的保养只做表面功夫是不行的。“肝脏，其华在甲”，指甲的好坏反映了肝脏的健康与否。所以只要补血泻火养肝，指甲自然就会粉嫩有光泽。

有的女孩认为美甲是对指甲的一种养护，所以没事就喜欢去做美甲，就像给指甲穿上了漂亮的衣服，整个人也美滋滋的。其实这恰恰是一种伤害指甲的做法。因为指甲也承担着身体一小部分的排毒任务，而美甲则完全阻止了指甲自身的呼吸和排毒。而且为了让指甲显得修长，美甲师通常会将你指甲上的保护膜推掉，这样就将指甲根部暴露出来了，非常容易伤害到指甲根部的甲基。甲基由血管、淋巴和神经组成，当它受到损伤时，指甲会变脆变形。美甲师为了把指甲贴片更紧实地贴到你的指甲上，会花很长时间打磨你的指甲面，时间长了，你的指甲面就会变厚，容易感染疾病。

也有的美眉喜欢涂各种颜色的指甲油，其实指甲油主要由化学溶剂制成，这些原料毒性很高。而且指甲油具有脂溶性，能溶解在蛋糕等食物中，不光通过指甲面被身体吸收，而且稍不注意就会毒从口入。长期使用指甲油会抑制女性体内的雄性激素，使内分泌失调，生殖器官受损，神经系统受到伤害。此外，指甲油还会刺激体内黏膜，增加患癌症的几率。对孕妇而言，还会加大流产和胎儿畸形的概率。

所以，对健康的指甲来说，最好的保养方法就是：给它们修剪出漂亮的形状，让它自由呼吸，和外界交换新鲜空气，这就足够了。

另外，科学饮食也有利于保护指甲：酸奶含有促进指甲生长的蛋白质，每天喝一瓶酸奶大有好处。常吃核桃和花生能预防指甲断裂，核桃和花生富

**含能使指甲坚固的生长素。**

### 养颜秘方大升级

女人的指甲也需要保护，虽然这个部位是细枝末节的地方，但是也不能忽视，因为女人的美丽需要细节的维护。

**指甲无光泽的急救方**

在容器里加入橄榄油，加热到40℃左右，把手指甲放进去浸泡15分钟，然后稍做按摩，戴上手套睡觉。

**柔化角质**

有时指甲会出现倒刺的现象，这是因为角质层有裂缝所致。如果太久还不愈合则是由于缺乏维生素C或维生素B。千万不能撕去倒刺，正确的处理方法是把倒刺剪掉，涂上柔软角质的护手霜。

## 出得厅堂，步步留香：玉足养成术

真正的美女要像个娇贵的公主一样呵护自己，即使最不起眼的脚也要美美的。慈禧太后就非常注重足浴，这不仅是为了卫生，更是一种养生养颜的好方法。宫女们每天都要为慈禧太后泡脚，三伏天空气潮湿，就用杭州菊花泡脚，可清眩明目，全身凉爽；三九天天气寒冷，就用木瓜汤泡脚，能够温暖全身。宫里的御医则每天都要给太后斟酌洗脚的药物。

沐足美容术，很早以来就流传在宫廷和民间，是把一些对身体有益的中草药成分通过水的热力渗透作用，传递给皮肤，从而对皮肤产生滋养、调理、排毒的作用。现代医学研究表明，通过温热药浴对足部皮肤、穴位的充分刺激，可改善色素沉着问题，促进激素分泌，慢慢使面部及身体各处肌肤变得白皙而有光泽。沐足美容术的运用，可因人、因时、因地进行，选用不同的中药材洗浴，贵在坚持，一般坚持 3 个月左右，便可初见成效。

沐足时，坐位略高，双脚与身体呈 90°，以保证血脉流畅。水量要漫过双脚脚面，脚趾不断挠动，脚与盆底轻轻摩擦，或在盆底放几颗小型鹅卵石刺激穴位。为防止水温降低，可用大盆套小盆的方法，或采用先进的电热振动盆，也可用盆顶覆加掏眼大塑料袋的方法来保温。

每天坚持给脚做足浴，有利于体内气血的生发，而气血是女人容颜之基，气血丰盈的女人才能肤色红润，美艳动人。所以，从现在开始好好保养你的脚吧，像个真正的公主一样爱惜自己。

### 养颜秘方大升级

足浴是个很好的美容方法，但是里面放不同的东西达到的美容功效也是不同的，看看下面两个秘方就知道了。

**皮肤干燥足浴方**

配方 1：大青叶 30 克、海藻 35 克、昆布 20 克、煮水。先用热水敷拭面部，再用其泡脚。

配方 2：木天蓼 35 克、月季花 20 克、水煎取汁、恒温泡脚。

功效：保湿且能使肌肤光滑。

**雀斑足浴方**

配方 1：明矾 5 克、石榴皮 15 克、苦瓜 30 克。煮

水泡脚。

配方 2：西瓜皮 150 克、食醋 20 克。煮水泡脚。

配方 3：茉莉花 5 克、金银花 5 克、芦荟 5 克。煮水泡脚。

配方 4：鲜车前子 10 克、鲜蒲公英 15 克、芦苇 30 克。煮水泡脚。

功效：祛斑且能润泽肌肤。

NO 10

# 精心保养，做个极致“型”女

## ❀❀❀ 武则天、杨贵妃是怎么保持有型身材的

一代女皇武则天不仅在政治上是个很有心计的女人，在养颜方面也是我们学习的榜样。据说，当年武皇为了让自己美颜永驻，传旨御厨研制能够美容养颜的补品。御厨找遍中原大小美食，最终以野生山药为主料，秘制成宫廷美颜方。武皇食后龙颜大悦。

而杨贵妃体态丰腴，为了避免继续发胖臃肿，她在坚持形体锻炼的同时，特意招来太医，专门配制“防风通圣散”等减肥方药服用。





武则天和杨贵妃可谓是大名鼎鼎的人物，虽然唐朝以胖为美，但是也不能胖得像个水桶，胖也要胖得有型，胖得有魅力，胖得妩媚动人。

先说一下武则天信奉的山药减肥法。山药对于女人而言，是一种天然的纤体美食。它含有丰富的纤维，食用后就会产生饱胀感，从而控制进食欲望。其次，山药本身就是一种高营养、低热量的食品，每 100 克山药中仅含 0.2 克的脂肪，因此可以放心地食用而不会有发胖的后顾之忧。

经常吃山药对皮肤也很有好处。将山药（干品）50 克，红茶 5 克煎水，代茶饮，每天早晨喝上这样一杯山药茶就能提升肌肤保湿功能，让皮肤光滑有弹性；虚寒体质的女性朋友，如果经常脸色发青，每天早上喝一杯山药茶就可以补虚劳、增加气力；胃肠不好的朋友，常吃山药则可以助消化，对便秘有好的治疗效果。

山药中有一种重要的营养成分，那就是薯蓣皂，其中含有各种激素基本物质，有激素之母的称谓。它能促进内分泌激素的合成作用，促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，对改善体质也有一定的帮助。

下面我们来说一下杨贵妃的减肥术，在饮食上她以清淡为主，喜食蔬菜、水果，尤其是荔枝，所以维持了丰满而不臃肿的体态。防风通圣散是由防风、川芎、当归、白芍、大黄、薄荷、麻黄、连翘、芒硝、生石膏、桔梗、甘草、滑石、荆芥、白术、栀子、干姜、半夏等中药研细末制成的散剂。此方的功能不仅仅能减肥，更能治百病、防百病，人们多在冬去春来阳气初升之时服用该药，发表清里以散寒冬蓄积之毒物，预防百病的发生。

### 养颜秘方大升级

做个极致有型女可不是一说或一想就能做到的，需要你坚持做美丽修炼，下面两个秘方是给想做有型女准备的，可不要错过哦。

**山药排骨煲**

排骨 500 克，山药 300 克，枸杞适量。将排骨洗净，放清水，大火烧开后，倒掉血水；再放入一锅清水，放几片姜和料酒，大火烧开转小火煲 2 小时左右；将山药洗净，切成滚刀块，待小排差不多酥掉后放入，再放些枸杞，用小火煲半小时左右即可。

**冰糖山药**

山药 500 克、冰糖数粒、清水 5~6 碗。将山药皮削去并切成方块，加进冰糖、清水先用大火煮滚，再改小火煮烂（约 40 分钟）即可供食。

## ❀❀❀ 慈禧的两种减肥方法

慈禧太后非常信赖药膳食补，在她身边聚集了很多药膳行业的顶尖人物，其中就有山东著名的药膳大师田中宝。一日慈禧食欲不振，命下面的厨子们做一点新鲜的玩意来，其他御医都紧张起来：是不是燕窝选料不好，还是人参成色不对，让老佛爷这么没有胃口？于是纷纷开始研究怎样将人参、燕窝、熊掌等做得更好，田中宝心想，这老太太可能是





山珍海味吃多了，现在的胃口提不起了，于是田中宝制作了养颜瘦身粥。由于养颜瘦身粥兼有养颜和养生的双重功效，田中宝制成的粥深得慈禧的喜爱，田中宝也因此被提拔为御厨房管事。

慈禧有两种减肥方法，一个是吃的——养颜瘦身粥，一个是泡的——消脂玲珑浴。我们先看第一种。

慈禧这个养颜瘦身粥由黄豆、芝麻组成。黄豆是含多种维生素及矿物质的碱性食物，有降低胆固醇的作用，对动脉硬化、高血压也很有效。芝麻又称胡麻，《神农本草经》云："补五脏、益气力、长肌肉、填骨髓、久服轻身不老"；晋朝葛洪的《神仙传》中有："鲁女生服胡麻饵术，绝谷八十余年，甚少壮，日行三百里。"还说"服食胡麻，服至百日，能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生"，具有补肝肾、润五脏、滋养肌肤，使人面色红润光泽、降血脂和血糖、延年益寿等功效。

养颜瘦身粥怎么做呢？我们可以将黄豆 100 克，洗净，浸泡半天，芝麻炒焦研粉，或者去超市买现成的芝麻粉 20 克，先用黄豆煮粥，粥煮开后再加入芝麻粉、盐调味即可。

第二种来说一下慈禧的消脂玲珑浴，消脂玲珑浴的配方主要是以中药材为主，包括降低食欲的虾夷葱，能够消除宿便、排除毒素的泡竹叶，还有能消除皮下脂肪的麻黄，以及排除体内废水、消除水肿的荷叶。

这几项中药材合在一起，主要的功效是调理肝肾功能，尤其许多人的肥胖都是由饮食不规律或是油脂摄取量过高造成的，泡消脂玲珑浴时，皮肤可以吸收药材的药性，并在体内发挥作用，具有调理五脏六腑的功能，并让人变成容易瘦的体质。

消脂玲珑浴的四种材料，虾夷葱、麻黄、泡竹叶及荷叶都可以在中药房买到；不过要注意，荷叶不能是刚采的新鲜荷叶，而是要已经晒干的才行。

消脂玲珑浴的做法是：首先将虾夷葱、泡竹叶、麻黄、荷叶四种材料各 30 克加入 2000 毫升的水中，用大火煮开保持 10 分钟，再用小火慢煮 30 分钟，接着再把已经滤掉药材的药汤倒进水温 40~45℃的浴缸里，均匀搅拌后就可以进入泡澡。

由于消脂浴促进新陈代谢的效果很强，所以泡药浴时，水的高度不要超过心脏，而且泡的时间也不宜太长，泡 15 分钟左右，流汗以后起来喝杯水，做点缓和的运动就可以了。

如果能够持之以恒，一周泡三四次，不久就会发现自己的胃口比较小了，即使体重没有减轻，身材也会因为肌肤紧实了而变得苗条玲珑！

### 养颜秘方大升级

永远保持青春靓丽是每个女人一生的追求，但是如何做到老而不衰，或者能延缓衰老的脚步，其实很简单，下面两种粥你不妨试一下，只要长期坚持，就一定能收到很好的效果。

**杏仁牛奶芝麻糊**

杏仁 150 克，核桃仁 75 克，白芝麻、糯米各 100 克，黑芝麻 200 克，牛奶 250 克，冰糖 60 克，清水、枸杞、果料各适量。将糯米用温水浸泡 30 分钟。将芝麻炒至微香后，与上述原料一起捣烂成糊状，再用纱布滤取其汁。将冰糖与水煮沸，再倒入糊中拌匀，撒上枸杞、果料，用文火煮沸，冷却后即可。

**糙米粥**

糙米约 60 克，虾米约 10 克，新鲜香菇 50 克左右，芹菜 100 克，四季豆 100 克，高汤 240 毫升，盐、胡椒少许。糙米洗净，浸泡 3 小时后备用；香菇洗净切细丝，

芹菜洗净切细末，四季豆洗净切小段。锅中放入冷水、高汤各1碗，连同糙米、虾米与香菇，用大火煮开后，放入四季豆，续转小火熬煮成粥；最后加入盐、胡椒调味，离火后撒入芹菜末拌匀即可。

## ❀❀❀ 慈禧太后的丰胸茶点

古代有一款丰胸秘方一直流传至今，传说是清朝太医特别为慈禧研制的，称为“玉女补乳酥”。这款丰胸方用料非常简单，不像其他宫廷秘方的复杂，而且很容易令人有饱胀感，丰胸而不发胖。各位美女可以制成来做零食，随时食用。

这款“玉女补乳酥”所用的材料包括：花生100克、红枣去核100克、黄豆100克。做法是：将花生及黄豆连皮烘干后，磨成粉，红枣切碎，充分拌匀，加少许水使其成形；然后将其揉成小球，再压成小圆形状（大小可自行决定），放到烤箱预热10分钟，再以150摄氏度温度烘烤15分钟即成。

中医认为，花生含有丰富的蛋白质及油脂，红枣能生津、调节内分泌，黄豆中的“异黄酮类”则能提高体内雌激素的分泌，这三者结合内养外调，自然能起到很好的丰胸效果。

据说经常食用这个点心，令慈禧年轻时体态骄人，备受咸丰宠爱，即使年老了也还风韵犹存。

慈禧太后的第二道丰胸茶点是“黄芪红枣茶”。其所用材料和做法更为简单：用黄芪 3 至 5 片和红枣 3 粒，用滚水冲泡，待温热时饮用。

学会了这两款简单实用的丰胸茶点，想丰胸的美女们就可以经常自己动手做来食用，坚持几个月，你会感受到自己的身材变得更加丰满诱人了。夏天，你也可以穿着成熟性感飘逸的裙装美滋滋地“招摇过市”了。

除此之外，木瓜也是丰胸很好的选择，木瓜就是传说中的“万寿果”，娱乐圈就有很多美女是用木瓜来丰胸的。其实用木瓜丰胸早已经是古代宫廷美女们惯用的方子，宫廷御膳中也经常可以见到木瓜的身影，比如“木瓜炖排骨”、“雪耳炖木瓜”等。

木瓜丰胸的功效是因为其所含的丰富的木瓜酶对乳腺发育很有助益。而木瓜酵素中含丰富的丰胸激素及维生素 A，能刺激女性激素分泌，并刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。

## 养颜秘方大升级

胸部挺拔是每个女人的梦想和骄傲，但是如何做到呢，其实只要注意生活的细节就能达到，不要做个懒女人哦，停下来做两道美味的菜肴就能让你如愿以偿。

**黄豆炖排骨**

取猪排 500 克，黄豆一把，大枣 10 枚，通草 20 克，生姜片、盐等各适量。首先，将猪排骨洗净，剁成块，黄豆、大枣、生姜洗净，通草洗净用纱布包好，做成药包；其次，在锅内加水，用中火烧开，放入排骨、黄豆、大枣、生姜和药包，用文火煮 2 小时，拿掉药包，加盐调味就可以了。

这道菜有益气、养血、通络的功效，适用于气血虚弱

导致乳房干瘪的女性，同时还可以增加女性皮肤的弹性。

**青木瓜猪脚汤**

猪脚骨高汤 4 杯，青木瓜 1 个，黄豆 100 克，盐 1 小匙。将青木瓜去皮及子，洗净、切块；黄豆泡水约 3 小时，洗净、沥干。锅中倒入猪脚骨高汤煮滚，放入黄豆煮至八成熟，加入青木瓜煮至熟烂，加入调料调味即可。

## ❀❀❀ 常喝沙苑蒺藜茶，展现丰满性感之美

现在的美女们都讲究“骨感美”，恨不得瘦成皮包骨才觉得漂亮。但是，我国唐朝时期却是以丰满为美的，太瘦了会给人不健康的感觉。当时唐玄宗李隆基的女儿永乐公主自幼多病，所以长得面容干瘪，形体消瘦。后来因为常饮一种沙苑蒺藜茶才变得身材丰腴，楚楚动人。

沙苑蒺藜茶到底是一种怎样的神奇之物呢？它为什么能够使人变得丰满性感，又为什么能够成为永乐公主的心爱之物呢？各位美女请听我慢慢道来。

沙苑蒺藜茶，其中“沙苑”为地名，所属陕西省大荔县，“蒺藜子”是一种药物名称，用它泡茶喝就可以改善形体消瘦的状况，变得丰腴诱人。据唐代《元和志》记载：沙苑蒺藜子在唐朝时已成为贡品。宋朝以后的历代本草都有收载。《大荔县志》中记述：“蒺藜味甘、性温，能补益肝肾，固

精明目，主治肝肾虚、头晕、目涩、腰膝酸痛、遗精、早泄、遗尿等证”。《本经逢原》指出：以之“煎汤代茶，亦甚甘美益人，久服长肌肉”。据说，东南亚的华侨，至今仍把沙苑蒺藜子当作恭贺新婚的最佳礼品。

那么，沙苑蒺藜茶是怎样传到宫廷里的呢？这还要从“安史之乱”说起。当时，叛将安禄山发动“安史之乱”，叛军攻入京城长安，李隆基携杨贵妃仓惶出逃。永乐公主在战乱中与皇家失散，被贴身奶娘带到陕西沙苑地区的一座道观中。在道观生活的那段时间，永乐公主经常随道姑们外出游玩，采摘野生的蒺藜，学着道观里的道人将蒺藜泡水当茶喝。慢慢地，公主的身体变得丰满了，面色也红润了，与原来体弱多病时相比，简直就像换了一个人。

后来，唐军收复长安，永乐公主回到宫内。临走时，道观里的老道士送给永乐公主一只葫芦，里面装的就是她平时采回来的潼蒺藜，让她带回宫去，每日取来泡茶喝，可保持身体健康。公主回到长安时，其父唐玄宗已退位，由她的哥哥唐肃宗当政。公主将药物呈上，并详细介绍了潼蒺藜的奇妙功效。唐肃宗看到妹妹身体很好，与以前体弱多病时简直判若两人，于是也试服妹妹带回的潼蒺藜，服药半个月后，果觉神清气爽，精力倍增，不禁对此药大加赞赏，下旨令当地官员每年将潼蒺藜作为贡品进贡入宫，并将药名改为沙苑子，沙苑子因此名扬天下。

看了永乐公主的传奇经历，大家对沙苑子的美容功效也有所了解了吧？身体虚弱的美女们也不要一味顾着减肥了，经常喝点沙苑蒺藜茶，让自己变得健康丰满，展现性感之美吧。

### 养颜秘方大升级

沙苑子的美容功效，前面我们已经讲了，在生活中如何利用它美容呢，别着急，下面就给大家介绍两个方子。

**沙苑杜仲酒**

沙苑子 30 克，韭子 10 克，杜仲 15 克，白酒 500 克，将前三种材料浸酒，每次饮一小杯。

本方能补肝益肾、明目、固精，年轻女子食用能艳肤美容。

**沙苑菟丝茶**

沙苑子、菟丝子各 15 克，沸水浸泡饮。

本方能强身健体，美容养颜。

## ❀❀❀ 谁不爱杨柳细腰身——小蛮腰也能吃出来

生活中，很多美女是拒绝吃蒜的，因为味道不好。其实，大蒜是一种很好的美容食物。韩国宫廷中有这样的说法：早晚用餐后吃2~3瓣醋蒜，腰就会变细。而在5000多年前，巴比伦国王也嗜蒜如命，令臣民为宫廷膳房进贡大蒜，以备烹调各种菜肴，举国上下以食蒜为荣。

大蒜是食物中的“瑰宝”，能够强身健体，营养丰富且治百病。夏天经常食用大蒜，能杀菌消毒，清除体内的有害物质，还能收到很好的瘦身效果，这是因为大蒜属于阳性的食物，味道有刺激性，因而能够增加脂肪

的燃烧。

有来自于国外的报道也说：大蒜中的“蒜素”具有减肥和降压的作用，蒜素与一种高果糖一并食用，能够阻止体重增加。很多人为了减肥，把大蒜和果汁或酸奶一起服用，效果不错。

关于大蒜的养颜作用，还有几点要告诉各位美女：

1 大蒜能促进血液循环，增强皮肤细胞的新陈代谢。对褐斑、小皱纹、粉刺、皮肤过敏、皮肤冻裂、干裂、冻疮、皮肤粗糙等都有抑制作用。

2 大蒜可以抑制黑色素的形成，减弱紫外线的影响，提高皮肤对日光的抵抗能力。对褐斑、雀斑的预防、日晒、日光过敏等有效。

3 大蒜也有消炎的作用。对于日晒后的炎症、红脸、皮肤炎、火烧伤、撞伤、挫伤、虫咬伤、耳鼻喉等炎症有效。

4 大蒜有促进杀菌、抗菌作用。能预防酒刺、皮肤粗糙、瘊子等肌肤问题。对于脚气、痔疮、切伤等有效。

5 大蒜能和维生素结合，共同给皮肤提供营养，还能预防老化。对于小皱纹、皮肤松懈、皮肤失去光泽等有效。

很多美眉不吃大蒜就是怕大蒜刺鼻的味道影响自己的形象，其实这个问题很好解决。吃大蒜粥后，用一片当归含于口中，或用少许茶叶放在口中细嚼，或许吃几粒大枣或喝点牛奶都能有效地去除蒜味。

### 养颜秘方大升级

大蒜能减肥，但是怎么吃，既美味又有效呢，下面的两种吃法可谓是一举两得。

**大蒜减肥粥**

大蒜 50 克，去皮后放在沸水中煮 1 分钟捞出备用，

然后再把粳米 100 克放入蒜水中煮粥，粥成再将蒜重新放入粥内，加入盐、姜丝、油少量，再煮 5 分钟即成。

**蒜泥绿豆芽**

绿豆芽 250 克洗净，投入沸水锅中焯水至熟，捞入干净水中透凉，沥尽水，盛入盘内，加入盐、泡红辣椒末 7 克、香油 25 克、芥末油 5 克、大蒜泥 50 克、蘑菇鸡精拌匀即成。

# 第四篇

## 从丑小鸭到白天鹅的蜕变——女人如花容颜源自“内养”

NO 11

# 修炼粉面佳人的养血安内记

## 南瓜养颜，营造美丽“气”氛

魏文帝皇后甄氏有一年冬天不幸感遇风寒，病好之后就时常咳嗽不止。太医经过诊断后认为她是因为病后肺气虚弱，才导致咳嗽喘息，于是给她开列了一份益气养肺的食谱，其中就用到了南瓜。

气虚是一个中医概念，它影响的不仅是健康，对于女人来说，它还会影响容颜，所以女人要美丽，肌肤要如盈水般柔嫩，就要懂得涵养身体里的气，营造充足的美丽“气”氛，平时多摄取一些补气的食物，南瓜就是很好的选择。

常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤丰美。清代名臣张之洞就曾建议慈禧太后多食南瓜，慈禧太后也尝试了，的确能起到很好的作用。

南瓜是非常好的补气食品，《本草纲目》说它能“补中益气”。《医林纪要》记载它能“益心敛肺”。中医学认为南瓜性温，味甘，入脾、胃经。具有补中益气、消炎止痛、化痰止咳、解毒杀虫的功效。

现代营养学研究也认为，南瓜的营养成分较全，营养价值也较高。不仅含有丰富的糖类和淀粉，更含有丰富的营养素，如胡萝卜素、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$、维生素 C、矿物质、人体必需的 8 种氨基酸和组氨酸、可溶性纤维、叶黄素和铁、锌等微量元素。这些物质不仅对维护机体的生理功能有重要作用，更有较强的补血作用。可用于气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾、支气管哮喘、糖尿病等问题，还可驱蛔虫、治烫伤等。

另外，嫩南瓜维生素含量丰富，老南瓜则糖类及微量元素含量较高；南瓜嫩茎叶和花含丰富的维生素和纤维素，用来做菜别有风味；其种子——南瓜子还能食用或榨油；南瓜还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，均为优质油脂，可以预防血管硬化。因此，南瓜的各个部分不仅能食用，而且都有一定的药用价值。

### 养颜秘方大升级

南瓜是我们生活中很常见的食物，价格也很便宜，聪明的女人会将南瓜与其他食物一起，做成美味健康的佳肴，百合南瓜粥就很不错：

**百合南瓜粥**

材料：南瓜 250 克，糯米 100 克，百合 50 克，冰糖、芝麻适量。

做法：糯米磨成粉末，百合洗净备用；将糯米粉和去皮切块的南瓜放入锅内，加水煮滚后慢火熬成糊状；然后加百合、适量的冰糖再煲一会儿即可。也可放入芝麻或其他碎果仁，口感更佳。

## ❀❀❀ 揭秘杨贵妃的私藏美容秘方

据说，古代四大美人里面，杨贵妃的皮肤最好。唐代诗人白居易曾经这样描写过杨贵妃的皮肤，说“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”，就是形容杨贵妃的皮肤非常细嫩光滑。而以素有“补血圣药”之称的阿胶制成的阿胶羹，是杨大美人私藏美容秘方的其中之一。

《全唐诗·宫词补遗》中有诗云：

“铅华洗尽依丰盈，雨落荷叶珠难停。

暗服阿胶不肯道，却说生来为君容。”

诗中就提到杨贵妃的美跟她经常服用阿胶有关系。阿胶被称为“补血圣药”，用它做成的阿胶羹，能够养血、润肤，是一道非常好的美容药膳，也是杨大美人私藏的美容秘方之一，姐妹们都可以尝试一下哦。

先介绍一下阿胶羹的各种原料：

红枣（去核）500 克，胡桃肉、黑芝麻（炒熟）、桂圆肉各 150 克，阿胶、冰糖各 250 克，黄酒 500 克。

再说阿胶羹的做法：

先将红枣、胡桃肉、黑芝麻、桂圆肉研成细末；阿胶浸于黄酒中 10 天，然后与酒置于陶瓷容器中隔水而蒸，使阿胶完全融化，再加入红枣、胡桃肉、黑芝麻、桂圆肉细末，搅拌均匀，加入冰糖融化即可。

阿胶含有大量的胶原蛋白，所以是血肉有情之物，滋补效果非常明显，冬天吃效果最好，补血的同时，还能滋补阴虚、消除内热、补肺虚。

黄酒，能通曲脉，厚肠胃，润皮肤、养血活血，因此黄酒是很多中药的药引，它可以加强药性，使药很快到达全身。

核桃芝麻红枣就不用多说，能够润肤黑发，延缓衰老。

此膏为护肤美容珍品，具有补肾养血、润肤美容功效。月经量少的女性，可以长期食用阿胶羹进行调理；如果肾虚，配上枸杞；脾虚之人则不适宜吃阿胶。

有些姐妹吃了阿胶羹后，会出现肚子很胀的这种感觉，这是因为阿胶比较滋腻，不能多吃，否则会影响肠胃功能。所以服用阿胶羹时可以加点酸的小菜，像山楂之类来佐食，以减少黏腻。

另外，吃阿胶羹的时候不要吃萝卜，也不要喝浓茶，否则会降低阿胶的功效。

### 养颜秘方大升级

女人的一生，每个月月经要失掉一部分血，生孩子也要失去很多血，所以说几乎 80% 的女人都有贫血的症状。而贫血就会让女人的容颜失养，面色苍白，这里我们就推荐主治气血亏损的十全大补汤。

**十全大补汤**

取人参、肉桂、熟地、白芍、川芎、茯苓、当归、黄芪、白术、甘草各6克。将上述药材水煎、分服即可。

十全大补汤是气血兼补的著名复方，主治气血亏损导致的失血过多，恶寒发热，烦躁口渴等证。

## 面若桃花，桃红四物汤的杰作

许多女人心中都有个疑问：在没有名牌化妆品的年代，古代美女如何能维持白里透红、水嫩细滑的容貌呢？其实，真正美丽的脸庞，不是靠彩妆烘托出的，而是由内而外焕发出健康、红润的肤色。桃红四物汤就能让你变成“面若桃花”的美人。

“四物汤”最早记载于晚唐薄道人著的《仙授理伤续断秘方》，元代名医朱丹溪又对此进行了改进，变成了桃红四物汤。关于桃红四物汤，还有一个故事：公元1321年，朱丹溪出游路过桃花坞，他见当地女子个个面若桃花、白里透红，一番调查之后，发现当地的女子都爱喝一种汤，即自制的桃红汤。他就研究桃红汤的成分，发现里面有桃仁，还有红花，桃仁能健身心、养容颜，红花更能祛暗黄、美白肌肤。朱丹溪由此创立了一个经典美容养颜妙方，叫做“桃红四物汤”。

在做桃红四物汤之前，我们先要对它做一下了解。“四物汤”被中医界

称为“妇科养血第一方”，由当归、川芎、熟地、白芍四味药组成。熟地含有甘露醇、维生素 A 等成分，与当归配伍后，可使当归的主要成分阿魏酸含量增加，使当归补血活血疗效增强，能改善女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经等证。

桃红四物汤是在四物汤的基础上加上桃仁和红花研制而成，专治血虚、血淤导致的月经过多，还能改善先兆流产、习惯性流产，尤其对美容养颜有特别的功效。如何让自己肤如凝脂、冰肌玉骨呢？那就学习古代女子，开始喝“桃红四物汤”吧。

怎样自己做桃红四物汤呢？取当归、川芎、熟地、白芍、桃仁、红花各 10 克，加水煎服即可，可一日早中晚服用三次，空腹饮用效果最佳。

四物汤的可贵之处还在于它可以衍生出很多“子方”和“孙方”，如加四君子汤后，名“八珍汤”，能气血双补；在八珍汤的基础上再加上黄芪、肉桂，则成为老百姓非常熟悉的十全大补汤。

### 养颜秘方大升级

美女们如果觉得桃红四物汤的制作太麻烦，也可以只取其中一两种东西，用些简单的方法做来食用，比如桃仁和红花，这两种也都是女人的美容圣品呢。

**桃仁糖**

材料：桃仁、白糖各适量。

做法：桃仁放水中浸泡三昼夜，取出去皮尖；将白糖放锅内化开，倒入桃仁混匀，冷后服食。每次 10 颗，每日 2 次。连续服用 3 个月。

**红花茶**

材料：红花 15 克，玫瑰花 20 克。

做法：将红花和玫瑰花混匀放入瓷杯中，开水冲泡饮用即可。

## 吃养血护颜的桑葚，才会美得恰到好处

每年的5月份桑葚就上市了，它酸酸甜甜的味道很受美女们的欢迎，就连清朝乾隆皇帝宠爱的孝贤皇后也很喜欢用桑葚来调养身体。

女人以血为用，体内血足才能使面色红润、保证各项身体机能的正常运行，否则就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力等症状。严重贫血时，还容易皱纹早生、华发早白、更年期提前等，所以滋阴养血就是女人养颜的根本所在，而桑葚就是补血养颜的佳品。

桑葚是一味传统中药，味甘酸、性寒，具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目、止渴解毒、养颜等功效，适用于阴血不足、头晕目眩、盗汗及津伤口渴、消渴、肠燥便秘等证。对于爱美的女性来说，桑葚的养血功效可以帮助抗衰老，滋养皮肤，让脸色红润。此外，春夏交接时节气候干燥，吃些桑葚也有生津止渴的功效。

桑葚的果实中含有丰富的维生素和有机酸，还含有丰富的活性蛋白。经常食用桑葚可以促进胃液分泌，刺激肠蠕动，同时可以帮助提高睡眠质量，

是老少皆宜的佳品。

现代研究还证实：桑葚能预防动脉硬化，对心脑血管起到保护作用。同时，还可刺激肠黏膜，促使肠液分泌，加强肠蠕动，防治便秘。桑葚味美多汁素有“黑珍珠”之称，鲜果效果很好，另外，也可以取桑葚洗净、晾干，炼为桑葚膏，可以常年食用。或取桑葚适量，水煎服。也可以桑葚加粳米煮粥食用。

不喜欢桑葚酸味的朋友，可以把洗净的桑葚蒸熟了，在蜂蜜中浸泡三天后，每天酌量吃一点，对缓解神经衰弱有一定的帮助作用。另外也可以把桑葚洗干净以后榨汁，加点蜂蜜，每天喝上 15 毫升，可以缓解便秘。

买桑葚时尽量挑选呈黑紫色的，由于桑葚表皮很薄，得轻拿轻放。买来的桑葚可用清水浸泡一会儿，冲洗干净直接食用。但是，桑葚性寒，不宜多吃，建议每次吃 20~30 颗最好。如果是肠胃不好，经常腹泻的人就不太适合吃桑葚。

除了桑葚，菠菜和桂圆也是补气血的食物，菠菜养血、润燥，能够补养肝血，通畅肠胃；桂圆补心脾，如果心烦气躁、气血虚弱，每天吃几粒桂圆，或者泡在茶里喝都是可以的。

再教您一个绝招，就是将桂圆去核，取里面的肉放在一个小碗里，加几块冰糖隔水蒸，然后放在冰箱里，每天挖一小勺冲开水喝，这样能大补气血，产妇最好每天都喝，这是养颜的上品，您可不能错过。

### 养颜秘方大升级

桑葚的吃法很多，除了我们上面已经介绍的，还有很多食用方法，比如工作繁忙，经常感觉劳累的女性朋友，就可以用桑葚炖乌鸡来调理身体。

材料：乌鸡1只，干桑葚50克，笋片200克，盐、黄酒、清水各适量。

做法：先将乌鸡宰杀，去毛和内脏后洗净置于沙锅中。将桑葚和宰好的乌鸡一同放入沙锅中，加入适量清水煮沸后，再改用小火炖至八成熟，然后加入笋片及适量盐和黄酒，继续煮至鸡肉熟透，连沙锅一同上桌。

NO 12

# 调养脏腑，美丽自然由内而外

## ❀❀❀ 养颜必养肾——驻颜有术，养肾存大道

在历代皇室医案中，保存最完好的是清宫医案。从浩如烟海的清宫医案我们可以看出，清朝宫廷非常注重补肾。人的生长发育是由肾开始的，衰老也始于肾，梦想青春永驻的宫廷美女自然也希望能够通过补肾来保养身体。清乾隆宫廷常用的清宫寿桃丸是很好的补肾成药，由益智仁、大生地、枸杞子、天门冬、人参、当归等十余种中药组成，大都属于传统的延年益寿之品。

很多人都认为补肾是男人的事，其实肾对女人也同样重要，作为一个资深美女，你应该了解一些肾与容颜之间的关系。

《黄帝内经》中记载："女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。"

这段话的意思是说：女子的生命周期是以七岁为一个节律，肾气充盈的时候生长发育就比较旺盛，肾气最充足的时候就是青春期，这个时候的女孩也是最漂亮最有活力的。过了青春期以后，肾气开始慢慢衰落，女人也就开始进入中年，容貌一点点衰老，继而闭经，进入老年。

由此我们可以看出：肾中精气的盛衰决定着人的生、长、壮、老，肾精充盈，肾气旺盛时，则气血旺盛，容貌不衰；当肾气虚衰时，人就会变得容颜暗淡，鬓发斑白，齿摇发落，皱纹满面，未老先衰。

虽然，肾功能衰退是随着年龄的增长而必然出现的一种现象，是一种自然规律。但通过精心保养，衰老的到来是可以被推迟和延缓的。所以，美人们都要注意保养自己的肾，这是拥有健康和青春的最基本的保障。懂得好好养肾的女人才能由内而外散发自然的美丽光彩。

## ❀ 肾提早衰老的罪魁祸首

首先要了解到底什么是导致肾脏提早衰弱的罪魁祸首，第一是持久用力，不管是体力还是脑力，精神上还是身体上，过度的情绪激动都会伤害肾脏，所以凡事不能过度；第二是大量饮用咖啡、烈酒，猛抽烟，爱吃大鱼大肉，饮食过咸都会伤肾；第三是乱吃保健品，因为保健品里面的重金属和有害物质都严重超标，容易损害肾脏。

## ❀ 容颜不老方

"容颜不老方"是明代宫廷美容秘方，此方的材料是生姜 500 克，大枣

250克，白盐60克，甘草90克，丁香、沉香各15克，小茴香120克，制作方法是将上面几种材料研成细粉，调匀，每日早晨用8~15克水煎服，开水泡服亦可。此方具有健脾固肾，驻颜美容的作用。

### ❀ 搓腰眼提升肾阳

如果你出现了上述状况，那就是肾气严重亏虚了，可以搓搓腰，就是用两手搓后腰，每天早晚各一次，两手握拳，大拇指和食指组成的小圆圈叫拳眼，用拳眼分别对准后腰脊椎两侧肾脏的位置，然后一边水平地来回搓，一边把肾脏向中间挤压，这个方法非常有效，如果你月经时会腰痛、腿酸的话，都可以用这个方法来缓解。

搓的过程中能够给肾脏带去热量，提升肾阳，向中间挤压的过程能够提升两肾脏的能量，所以，你要一直搓到两侧肾区都感觉到热为止。

### ❀ 芡实糯米粥

这里给姐妹们介绍一种补肾气的超级有效的食物——用芡实、莲子和糯米煮粥，每天早晚各喝一碗，坚持7天，则肾气虚弱产生的面容早衰问题大多会很快改观，注意这里是糯米，不是粳米，这两种米饭都含有丰富的维生素B族，可以防治脚气病、口腔炎，差别在于糯米比粳米性温，糯米有很强的收涩作用，对于尿频和出汗过多都有帮助。

### ❀ 黑色食品补肾

中医认为肾为先天之本，通过以“黑补肾”可达到强身健体、补脑益精、防老抗衰的作用。那么，什么是“黑色食品”呢？在国外，“黑色食品”是指两个方面：一是具有黑颜色的食品；二是粗纤维含量较高的食品。常见的黑色食品有黑芝麻、黑豆、黑米、黑荞麦、黑枣、黑葡萄、黑松子、黑香菇、黑木耳、海带、乌鸡、黑鱼、甲鱼等。

此外，女性朋友还可以多吃一些坚果，像核桃仁、花生仁、腰果等，都有很好的补肾作用。

### 养颜秘方大升级

传统医学认为：女人补肾同样重要，肾气充盈则容颜不衰，清朝宫廷早就认识到了这个道理，因此创造了很多补肾驻颜抗衰的经典方，《瑞竹堂经验方》中记载的“驻春丹”，效果就很好。

材料：白茯苓 200 克，白面 500 克，青盐 1 匙，人参 50 克，川椒 15 克。

做法：将上述药物全部研为细末，用水两大碗，煎至 1 碗，与白面、茯苓和匀，文武火烧熟，3 日服 1 次，每月 10 次。半年后每月服 7 次，再半年后每月服 4 次。

## ❀❀❀ 美丽生活，从养“心”开始

俗话说“爱美之心，人皆有之”，这句话被慈禧太后阐释得淋漓尽致。她经常跟身边的侍女们说：养生、养心、养寿是一个女人一生最重要的事情，也是女人一生养颜美容之秘诀。

先来介绍一款慈禧太后的养心方。光绪元年十一月初九日，庄守和、李德昌为西太后拟得养心延龄益寿丹。本方的材料有：茯神 15 克、柏子仁 12 克（炒）、丹参 12 克、酒白芍 12 克、丹皮 12 克、全当归 15 克（酒炒）、川

芎6克、干生地12克(酒洗)、醋柴胡9克、香附米12克(炙)、栀子9克(炒)、酒条芩9克、陈皮9克、野于术6克(炒)、枳壳12克(炒)、酸枣仁12克(炒)。制作方法是将上面的药材共研极细末,炼蜜为丸,如绿豆大,朱砂为衣。每服9克,温开水送下,能养心安神,补肾滋阴,调肝理脾。

从中医角度来说:心的生理功能是主血脉、主神明,在体合脉,开窍于舌,其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛,方能使面色红润光泽。若心血不足,脉失充盈,则面色淡白无华,甚至枯槁;心气专职虚,血不上荣,则面色虚浮光白;血行不畅,血脉淤阴,则面色青紫,枯槁无华。如果一个人总是心情不好,脸色肯定也不会好看。

所以,女人要美丽,就要从养“心”开始,平时多吃一些安神养心的食物,如:小米、大米、麦子、燕麦、核桃、大枣、葡萄、菠菜、鱼、胡萝卜、土豆、牛奶、猪心、鹌鹑蛋、蜂乳等。另外,还要保持一个豁达乐观的心境,这是非常重要的。

1 **静心**:要心绪宁静,心静如水,不为名利所困扰,不为争夺金钱、地位而钩心斗角,更不能为之寝食难安。

2 **定心**:每个人都有难念的经,但事在人为,乐在创造。要善于调整心态,踏实度日,莫为琐事烦恼;豁达乐观,喜乐不愁,纵有不快,也一笑了之,岂不惬意?

3 **宽心**:要心胸开阔。宰相肚里能行船,心底无私天地宽。让宽松、随和、宁静的心境陪伴你,当然会快乐每一天!

4 **信心**:面对生活中的失意与坎坷,不灰心、不气馁,对生活时时充满自信,自信的人自然美丽。

5 **善心**:要有一颗善良之心,时时处处事事为别人着想,好善乐施。向需要帮助的人伸出援手,自己也会得到心灵的慰藉。

### 养颜秘方大升级

故宫养心殿建成于明嘉靖十六年，由此体现了宫廷皇室对养心的重视。《体仁汇编》中就记载了一种养心安神的药方：

**柏子养心丸**

材料：柏子仁 120 克，枸杞子 90 克，麦门冬、当归、石菖蒲、茯神各 30 克，玄参、熟地各 60 克，甘草 15 克。

做法：将上述药材研末，炼蜜为丸。每次一丸，早晚各一次。可长期服用，一月为一疗程。

本方具有养心安神，补肾阴之功用。临床用于营血不足、心肾失调所致精神恍惚、怔忡惊悸、夜寐多梦、健忘盗汗等证。

## ❀❀❀ 宫廷秘方养脾胃——宠爱自己的好方法

慈禧太后非常喜欢服用“八珍糕”来美容养脾。清宫医案记载：光绪六年，御医李德立为慈禧太后开了八珍糕的药方——茯苓、莲子、芡实、扁豆、藕粉、薏米各100克，共研极细末，加白糖，兑为糕。据说慈禧太后长期因脾胃不和而服用此糕。

脾为后天之本、气血生化之源，其主运化，有统血、四肢及肌肉的作用，开窍于口，其华在唇。脾功能健运，则气血旺盛，面色红润，肌肤弹性

良好；反之，则容易气血津液不足，不能营养颜面，其人必精神委靡，面色淡白，萎黄不泽。所以，女性养颜首先应该注重健脾，保持其功能健运。

脾好，身体运化就好，身体就健康，容颜就美丽，养脾我们可以效仿宫廷中的补脾良方八珍糕，还可以试试慈禧益寿宝口服液，它由人参、当归、砂仁等药组成，这个方子具有补血益气、健脾和胃、疏肝利气的功效。另外，常吃栗子也能达到养护脾胃的效果，慈禧太后为了养脾胃，就常吃栗子面小窝头，它是由栗子粉、面粉和糖制做的，据说，慈禧太后到了耄耋之年，仍皮肤细嫩、光滑润泽，或许与爱吃栗子有关。

栗子的吃法很多，生吃、炒、蒸、煮、炖都美味可口，建议女孩子脾胃不好的不妨适当多吃点栗子。但栗子生食过多，难以消化，熟食过多，阻滞肠胃，李时珍说："若顿食至饱，反致损伤脾胃。"建议要细嚼慢咽，否则吃太多难消化，每日最多250克，而且不要一次吃完，可当肚子饿时的零食。

除此之外，我们也可以学赵飞燕用过的养护脾胃的方子，赵飞燕是汉代美人中的佼佼者，以面容润泽，身材娇美而闻名于世，一日赵飞燕脾胃虚寒，数日后皮肤变得干燥，色素沉着明显，赵繇便献养护脾胃方——白芝麻羊奶，连服数月，赵飞燕肌肤滋润、白洁，脾胃虚寒之证缓解，此方的做法是：白芝麻去杂质，炒香；白芷浸泡一夜，切成薄片，煮熟；将羊奶放入沙锅中，用火煮沸，放入白芝麻和白芷药液，再放入蜂蜜搅匀即成，每天一次。

我们生活中要养好脾还要注意自己的生活习惯，让自己吃好、睡好、多运动、少生气，这是对脾胃最实在的关爱。

怎么算吃好呢？其实就是该吃饭的时候吃饭，不要饥一顿饱一顿，也不要暴饮暴食，该吃什么吃什么，早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少，多喝粥，多吃蔬菜和水果，少吃盐，清淡饮食，等等。

怎么算睡好呢？就是到时候就要睡觉，不要熬夜，晚上 10 点之前最好上床睡觉，每天保证 8 小时的睡眠，睡到自然醒。

多运动，也不是让你天天大量运动，只要散散步、打打太极就可以，也不要太刻意，收拾屋子也算运动，只要不老是躺着坐着就行。

### 养颜秘方大升级

中医认为：脾胃为后天之本。生活中我们可以发现，那些身体瘦弱干瘪、肤色不好的女孩一般都是脾胃有问题。其实，养脾胃并不难，只要在生活习惯上多加注意就可以。下面我们就推荐一款可以滋养脾胃的红豆蜂蜜汤。

材料：红豆 500 克，蜂蜜适量。

做法：将 500 克红豆洗净用高压锅煮 15 分钟，待熟烂后开盖放入蜂蜜搅拌均匀，盛出放进冰箱中冷藏，随时取用。

## 枇杷——女人润肺养颜的好朋友

枇杷清香鲜甜，略带酸味，民间有“天上王母蟠桃，地上三潭枇杷”之说，自古以来就是皇室宫廷中常用的养生食品。《清太医院秘录医方配本》中就记载了一款滋阴润肺的枇杷膏，非常著名。

枇杷膏的制作方法是：枇杷叶 56 片，新鲜者更佳，洗净毛。秋梨 2 筒，深脐佳，去皮心，切片用。白蜜半盅，大便干燥者多加，大便溏泻者以白糖代之。大枣 250 克，建莲肉 200 克不去皮。

先将枇杷叶放锅内用河水煎汁。去叶，再将群味合入，以莲肉融烂为止，收磁罐内。随意食之。痰多者加川贝 50 克，研末；若吐血，加藕节 21 个，捣汁同煎收膏，常服之，对肺部的保养功效非常好。

那么我们为什么要补肺，补肺跟美容又有什么关系呢？枇杷这个东西美容效果真的这么好吗？

中医认为肺主皮毛，主气、司呼吸，有宣发与肃降的作用，若肺功能失常日久，肌肤就会干燥，面容也会变得苍白憔悴。对于女人，世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤更美丽，也没有任何一款面罩比光润的脸面来得更自然，更没有一顶帽子能与亮丽的毛发相媲美，所以为了美得自然、美得健康，女人就要学会保养肺脏。而枇杷就是非常好的养肺食品。

祖国医学认为，枇杷性甘、酸、凉，具有润肺、化痰、止咳等功效。《本草纲目》中说：枇杷“止渴下气，利肺气，止吐逆，主上焦热，润五脏”。“枇杷叶，治肺胃之病，大都取其下气之功耳，气下则火降，而逆者不逆，呕者不呕，渴者不渴，咳者不咳矣”。

此外，枇杷中所含的有机酸，能刺激消化腺分泌，对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有很好的疗效；枇杷中含有苦杏仁苷，能够润肺止咳、祛痰，治疗各种咳嗽；枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用，常吃可以预防四时感冒。最重要的，枇杷富含粗纤维及矿物元素。每百克枇杷肉中含 0.4 克蛋白质、6.6 克碳水化合物，并且含有维生素 $B_1$ 和维生素 C，是很有效的减肥果品。

需要注意的是：脾虚泄泻者忌食；枇杷含糖量高，糖尿病患者也要忌食。另外，枇杷仁有毒，不可食用。

这里还要给大家介绍两种超级润肺美白的汤品，第一款是黄芪、茯苓和薏仁、猪骨炖汤，原理是通过黄芪补气，气引血行，从而加强血液的自身净化，促进津液的生化，使内脏的湿度，强健脾脏，使我们的皮肤变得白皙、紧致和红润；汤里加入猪骨，可以增强我们皮肤的弹性，赋予我们把那些讨厌的皱纹拒之门外的神力，这个汤品你可以每天都喝，既营养又美味，满满的，你会发现自己的皮肤一天比一天棒，人也越变越年轻。

第二款对内脏超级有好处的汤品是当归、党参和淮山药炖乌鸡，女人通常因为气血不足而脸上无光、发黄，汤里加当归可以补血生肌，党参可以补养肺气，两者相互配合就能改善气血的循环，让你的皮肤红润，淮山药健脾祛湿，能减少黑色素，改善皮肤的发炎情况，这两种汤品对美容的功效非常明显，爱美的女孩子不妨试试看。

## 养颜秘方大升级

枇杷膏有不错的润肺效果，但是如果自己在家 DIY 还是有些麻烦，而我们下面介绍的这种雪梨枇杷蜜做法则比较简单，适合家庭自制。

材料：雪梨 6 个，枇杷叶 5 片，蜜糖 5 汤匙，甜杏仁 10 粒，蜜枣 2 粒。

做法：先将 5 个雪梨切去 1/5 做盖，再把梨肉和梨芯挖去。把枇杷叶、甜杏仁和蜜枣洗净，放进梨内。余下的 1 个梨削皮、去芯，切成小块，将梨肉块和蜜糖拌匀，分别放入每个雪梨内，盖上雪梨盖，放在炖盅里，小火蒸 1 个小时，即成。

功效：消炎、祛痰、润肺、止咳，秋天食用效果尤佳。





## ❀❀❀ 美在生活中——最常见的小米最能养身美颜

我国很多地方的妇女生小孩坐月子的时候都是用小米来调养身体的，所以大家对小米的养身功效都不陌生，但是知道小米能够美肌养颜的人就不多了。唐朝宫廷有个美容秘方，叫“唐宫迎蝶粉”，所用的主料就是小米，其性质温和，能使面容细嫩，是很好的美容用品呢。

唐宫迎蝶粉的做法是小米500克，淘净，倒入瓷钵，使水高出小米1厘米，浸泡后取出小米研成细粉，将香花半斤放于粉上，密封一昼夜，去花，封严，备用。化妆涂脸用。清宫御案专家指出，此方可舒展皱纹，使面容细嫩，确属良好的美容佳品。

我们日常生活中，小米吃得比较少，其实小米的营养价值非常高。中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。而且由于小米不需精制，因此保存了许多维生素和无机盐，并富含维生素$B_1$、维生素$B_2$等，还可防止消化不良及口角生疮。小米熬粥更有“代参汤”之美称。

小米在养生美颜方面的功效具体表现为：

1 **抗衰老**：小米粥的硒含量也很高，应该经常食用。硒是重要的抗氧化剂，有明显的抗衰老作用。

2 **美发**：将小米炒至出油，涂擦脱发处，每日1次，月余可长新发，亦可使细黄发变粗。

3 **补脾健胃**：小米富含维生素$B_1$、维生素$B_2$等，具有补脾健胃、防止消化不良及口角生疮的功能。

4 **产妇虚寒调养**：我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。皆因同等重量的小米中含铁量比大米高一倍，因其含铁量高，所以对于产妇产后滋阴养血大有功效。

5 **治疗失眠**：中医认为，小米性微寒、味甘，有健脾、和胃、安眠的功效。另外，小米含丰富的淀粉，进食后能使人产生温饱感，可以提高进入脑内色氨酸的数量。每晚熬小米粥喝，不仅睡得快、睡得香，而且第二天早晨面色红润，精力充沛。

小米是我们生活中极为常见的食材，但就是这种最常见的食物也最能养护我们的身体和肌肤，所以，美女们可以每天晚上都熬小米粥喝，不仅晚上能够睡得香甜，肌肤也会在第二天呈现出健康红润的光泽。

### 养颜秘方大升级

小米绝对能算得上我们生活最常见的食物了，而且不管城市还是农村都可以轻易得到，人们也经常会将小米和其他食物在一起“混搭”，制成各种美味健康的粥品，比如小米鸡蛋粥。

**小米鸡蛋粥**

材料：小米 50 克，鸡蛋一只，水适量。

做法：先将小米加水煮粥，粥成后，打入鸡蛋，再稍煮一会。喜欢吃甜的可以加糖，也可以吃咸粥，依个人口味而定。


第五篇
风过花香，岁月渲染
容颜更柔媚

NO 13

# 内补+外养，女人花盛放在春季

## ❀❀❀ 沉醉春天的美丽，来一场“桃花劫”

春天，正是桃花盛开的季节，桃花不仅让人赏心悦目，更是女人美容养颜的佳品，武则天的爱女太平公主就常用桃花美容。

桃花很常见，有红色也有白色，可供人们观赏，但其美容养颜的功效更是不可忽视，唐代有“人面桃花相映红”的诗句，说明桃花确实能给人美容增色。中医学认为，桃花味甘、辛，性微温，入肺、大肠经，具有活血悦肤、化淤止痛等功效。据《图经本草》记载：采摘新鲜桃花，浸酒，然后每天喝一杯，可使容颜红润悦泽如桃花。晋代名医陶弘景对桃花药效有过记载，如：“服三树桃花尽，则面色红润如获至宝桃花。”

武则天的爱女太平公主是典型的唐代雍容华贵的宫廷美女，据说她的皮肤洁白如雪、光滑柔润，容貌更是倾国倾城、闭月羞花、令人艳羡。这与她常用一种桃花美容秘方不无关系，方法是每年农历三月初三采摘新鲜桃花，阴干后磨成细粉末，然后七月初七收鸡血调和，用以涂面擦身。每天早晚各一次，涂后半小时用清水洗去。桃花粉末和鸡血调和后，具有促进皮肤的新陈代谢，供给皮肤充分营养，所以会起到美容的功效。

民间有一个关于桃花美容的神奇传说：相传炎帝（神农氏）为解世人的疾病之苦，跋山涉水，遍尝百草。有一天，他经过桃花洞神龙谷一带（今湖南安仁，炎帝陵附近），惊讶地发现当地村女个个美若天仙，面若桃花；好奇之下仔细询问，得知当地女子喜欢用山中的鲜桃花、茶树油等草药炮制药液，用于洁面、沐浴。长期如此，这一带的村女人人皆是肤如凝脂、面若桃花。炎帝十分惊异于桃花的美容功效，于是，独住桃花洞中，认真研究桃花，并比对南北桃花的区别和功效，终于研制出了养颜妙方。后来，炎帝找了几个村女做了试验，结果用了炎帝的方子，女子不仅容貌美艳，而且肤疗药效也同样神奇，因此当地村女纷纷使用起来，感觉比以前自己用的方法美容效果更好。于是，有记载说："浸用桃花一百日，夫妻相见不相识！"

这个传说虽然有些夸大了桃花美容养颜的作用，但至少说明利用桃花美容，古今有之。其实，桃花能美容养颜是有科学根据的，桃花含有丰富的香豆精、山柰酚、三叶豆苷和维生素等物质，这些物质能改善血液循环、疏通脉络、增加皮肤营养和氧供给，使人体衰老的脂褐质素加快排泄，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，迅速恢复和活化肌肤细胞。

美女们为了自己的美丽，在春天这个令人沉醉的季节不妨试试用桃花来美容，下面给大家介绍几种用外敷桃花来美容的妙招，现在就可放开手脚了。下面一起来吧：

1 在桃花粉末里，加入适量的蜂蜜，搅拌均匀后涂敷脸部，然后用清水清洗干净，坚持每天一次，可使面部红润、有光泽且充满生气。另外，在做其他面膜时，添加适量的桃花粉，也有增强面膜的美容功效。

2 取桃花粉、白芷粉各适量，加适量水调匀后敷于面部，然后用清水清洗干净，坚持每天一次，对黑斑、黄褐斑、面色晦暗等面部色素性疾病有较好效果。

3 在泡澡时，取桃花粉 50 克，撒入浴缸温水中，可以起到香身美体的作用。

### 养颜秘方大升级

前面我们提到了桃仁，现在又用到了桃花，看来桃的全身可都是宝，称之为“美容果”也不为过，桃花的美容用途当然也不止上面提到的那些，下面我们就介绍一种：

**桃花猪蹄养颜粥**

材料：桃花末、猪蹄、粳米、盐、味精、香油、葱花、生姜末各适量。

做法：把猪蹄置铁锅中加清水旺火煮沸，捞去浮沫，改文火炖至猪蹄烂熟时，将猪蹄里的骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用文火煨粥，粥成时加入调料拌匀，隔日一剂，最好分数次温服。

功效：抗衰去皱，滋养容颜。

## ❀❀❀ 春季养颜花粥，喝出如花容颜

在中国，花不仅供欣赏，而且还有食花习俗，并历史悠久。据记载，春秋战国时，长江中下游及江淮楚地的人们就有食花之俗。屈原在《离骚》中就有："朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英"，这就是很好的证明，还有一直流传至今的香妃茉莉花粥，元宫皇后的菜花粥……可见，以花为食是一种从古至今，从宫廷到民间都很流行的饮食文化。

鲜花美食之所以能盛行，是因为鲜花有较佳的护肤养颜的作用。我们知道，鲜花里含有各种植物激素、生物苷、酯类、花青素、维生素和微量元素等，可抑制某些引起皮肤老化的酶类，增强皮肤细胞的活力，并可调节神经，促进人体新陈代谢。因而，食用鲜花一直是美女们的饮食潮流和养颜时尚。

对于吃花，慈禧是一个最大的推崇者，她总是饶有兴致地随采随吃。有一种白菊花，花瓣短而细密，洁白如雪如玉，深得西太后喜欢，经常在逛御花园时，将花瓣随手采下，然后让太监浸在温水里漂洗，十多分钟后取出，再放入稀矾温水里漂洗一下，捞起，然后取花蘸鸡汤或其他肉汤，吃的时候别有一番风情。

慈禧尤爱吃荷花的花瓣。她常让御膳房采集水灵灵的荷花瓣，浸在用鸡汤调和的面粉里，然后用油炸成一种香喷喷的小食，供她享受。另外，她还用炸荷花的办法，将正在开放的无比美丽的玉兰花信手采下，煎制成可以食用的"玉兰片"，做成消闲的零食受用。

春天正是百花盛开的季节，美女们何不趁着这个美好的季节嗅一嗅花

的芳香，学着慈禧太后一样用鲜花来装扮自己呢？我们可以自己做点花粥来关爱自己娇美的容颜。下面我们就为大家推荐几款非常好吃易做的自制养颜粥，让你在春天里喝出如花美丽。

### ❀ 玫瑰花粥

【原料】玫瑰花、粳米。

【做法】取新鲜粳米洗净，熬制成粥，待粥煮烂后，加入适量的玫瑰花，待粥熬成粉红时，即可食用。

长期食用此粥，可美容养颜，使皮肤更加光滑、细腻，同时，还可治疗肝气郁结引起的胃痛，对情绪方面还有镇静、安抚、抗忧郁的功效。另外，熬玫瑰花粥，最好选用尚未开放的玫瑰花蕾，因为所有营养物质都含苞在尚未开放的花蕾之中。

### ❀ 茉莉花粥

【原料】粳米 100 克，茉莉花 3~5 克。

【做法】取新鲜粳米 100 克，洗净加水煮成粥，待粥快成糊状时，放入干茉莉花 3~5 克，再煮 5~10 分钟即可食用。

此粥十分爽口，味甜清香，香气可上透头顶，下至小腹，长期食用此粥，可解除胸中一切陈腐之气；不仅可令人神清气爽，还可调理干燥皮肤，具有美肌艳容，健身提神，防老抗衰的功效。

### ❀ 菜花粥

【原料】粳米、鲜菜花、红糖、水、食用油。

【做法】取粳米 100 克洗净，倒入锅中，然后加入干净鲜菜花 50 克，或者干品 10 克，最后加入适量红糖和水 500 克，用文火煮成稠状粥时，加入食用油，以表面见油为度，适宜早晚服用。

菜花含有丰富的胡萝卜素、维生素及磷、钙、铁等矿物质，因此，对增强肝脏解毒能力、促进生长发育、细嫩肌肤等有一定的功能。

### ❀ 杏花粥

【原料】粳米，杏花。

【做法】取粳米 100 克，洗净后倒入锅中，加入适量的水，然后用文火煮成粥，待继成稠状时，加入适量杏花，15~30 分钟后即可食用。

杏花在药用上，有美容养颜、补中益气等作用。杏花粥正好通过借米谷助杏花药力，让肠胃能充分吸收其有效成分，对预防粉刺和黑斑的产生具有很好的功效。

看了我们介绍的这些养颜花粥，美女们是不是已经动心了呢？其实，这些花儿在茶叶店都能买到，而且不贵，也可以用来泡茶水喝，都会有很好的美容效果哦。

### 养颜秘方大升级

春天是百花盛开的季节，因为食材易得，所以也是最适合喝花粥的季节，在欣赏繁花盛开的美景的同时，喝着淡淡清香的花粥，想象着容颜如花般美丽，真是神仙般的享受。

**扁豆花粥**

材料：扁豆花 10~15 克，粳米 100 克。

做法：先用粳米煮粥，待粥将成时放入扁豆花，再煮一二开即成。扁豆花粥味甜清香，甚为爽口。

功效：健脾开胃、美肌艳容、健身提神、防老抗衰。





## ❀❀❀ 香椿养阳，让你的身心一起飞扬

香椿又名香椿芽，是椿树在早春枝头上生长出来的带红色的嫩枝芽，因其清香浓郁，故名香椿。我国栽培、食用香椿已有几千年的历史。早在汉朝，我们的祖先就食用香椿，从唐代起，它就和荔枝一样成为南北两大贡品，深受皇上及官廷贵人们的喜爱。

清代人有春天吃椿芽的习俗，谓之“吃春”，寓有迎新之意。民间有“门前一株椿，春菜常不断”“雨前椿芽嫩无丝”之说。春天要养阳，香椿绝对是一个很好的选择。那种浓郁的带有自然气息的香味，会让你的身心一起飞扬。

据《本草纲目》记载，香椿有利尿解毒、清热利湿等功效，可清热解毒、止血、涩肠、健脾理气、杀虫及固精。香椿中含有的丰富的维生素C、胡萝卜素，不仅可以增强机体免疫功能，还可以润滑肌肤的作用，是保健美容的佳品。

现代医学研究也表明，香椿有抗衰老和补阳滋阴的作用，有“助孕素”的美称，因为本香椿含有大量维生素E和性激素物质。同时，香椿也是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药；它的挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，可用治蛔虫病。但是，香椿为发物，多食易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

在这里要提醒您的是，春天不要多吃酸的食物，要适当吃点甜的，这时候肝气已经很旺了，再吃酸的，更增加肝脏的势头，吃甜的能够帮助扶脾。红枣可以每天吃，最好切碎泡茶，这样营养才不会浪费，还有茉莉花，能疏解肝郁，使心胸开阔。生姜茶、菊花茶也是不错的选择。

## 养颜秘方大升级

香椿的营养及药用价值十分可观，其叶、芽、根、皮和果实均可入药，具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

香椿作为春季佳蔬有多种吃法，除常见的香椿拌豆腐、香椿煎鸡蛋外，还可以用切成段的嫩芽、摊成薄皮的鸡蛋卷或将整个椿芽与鸡蛋面粉搅匀炸成似“香椿鱼”服食，香酥、鲜嫩，别具风味。香椿除鲜食外，还可用盐腌食，即将香椿加盐入坛封好口，待半个月后可食用，吃时切成小段以蒜泥拌食之，鲜香椿也可洗净切段入保鲜膜存冰箱冷冻，随吃随取四季均可食用。

NO 14

# 炎炎夏季，掀起一阵美丽季风

## 桃李不言——初夏的美容馈赠

夏天是桃子成熟的季节，自古桃子就被看作福寿吉祥的象征。人们认为桃子是仙家的果实，吃了可以长寿，故又有仙桃、寿果的美称。传说中，西施来到北方后，由于水土不服，面容憔悴还长出了皱纹，就是吃了仙家送的桃子才恢复了美貌。

桃是一种营养价值相当高的水果，并以其果形美观、肉质甜美被称为“天下第一果”。人们常说鲜桃养人，主要是因桃子性味平和、营养价值高。鲜桃含有各种维生素，果酸，钙、磷等无机盐，还含大量的铁，含量为苹果和梨的 4~6 倍。其所含的丰富果酸具有保湿功效，还可以清除毛孔中的污





垢，防止色素沉着，预防皱纹。另外，桃子中还含有大量的维生素 B 和 C，促进血液循环，使面部肤色健康、红润。夏季桃子成熟，实为大自然对美女们的馈赠。

据《神农本草经》记载，桃味甘、酸，性微温，有养阴生津、补气养血、止咳杀虫等功效。桃对治疗肺病有独特功效，唐代名医孙思邈称桃为“肺之果，肺病宜食之”。

桃的药用甚广，人们通常将未成熟桃的果实干燥后作药用，这种药就是我们所说的“碧桃干”，它性味苦、温，有敛汗、止血之功能。有阴虚盗汗、咳血症状的患者，可取碧桃干 10~15 克加水煎服，治疗作用非常明显。

除此之外，桃仁的药用也不可忽视，跌打外伤淤肿患者，可用桃仁与生枝子、大黄、降南香各适量放在一起研成粉末，用米醋调服，可消淤去肿，治愈外伤。

说到初夏时期的主要水果，不得不提李子。李子果味甘甜、饱满圆润、形态美艳。李子的悦面美容之功十分神奇，《本草纲目》记载，李花和于面脂中，有很好的美容作用，可以“去粉滓黑黯”，“令人面泽”，对汗斑、脸生黑斑等有良效。而经常食用鲜李子，能使颜面光洁如玉，实为美容美颜不可多得的天然精华。李子酒也有“驻色酒”之称。

中医学认为，李子味甘酸、性凉，具有清肝涤热、利小便之功效。特别适合于治疗口渴咽干、大腹水肿、小便不利、胃阴不足等症状。

李子中含有丰富的维生素 $B_{12}$，它有促进血红蛋白再生的作用，因此，贫血者适度食用李子对健康大有益处。李子对肝病也有较好的保养作用。唐代名医孙思邈评价李子时曾说：“肝病宜食之。”

桃子和李子都是夏季的主要水果，食用上都要有一定的讲究，比如多吃桃子容易上火，凡是内热偏盛、易生疮疖的人不宜多吃；多食李子会使人生痰、助湿，故脾胃虚弱者宜少吃。不过，桃子、李子可以制成各种外

用美容品，美女们可以放心使用，它们只会让你越来越美，而没有任何副作用。

另外，夏季气候炎热，容易失津液，多食点酸味食物可以生津止渴，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄等。若在菜肴中加点醋还可以杀菌消毒，防止患胃肠道疾病。

夏季容易长痱子，这样的话可以将冬瓜切成薄片，捣烂涂在患处，此方为唐代宫廷用方。夏季痱子多由湿热之邪郁于肌肤所致，冬瓜甘凉清润，利湿解毒，且有润美肌肤之功，夏天用之简单易行，经济实惠。

### 养颜秘方大升级

桃子和李子不仅可以食用，还可以制成各种面膜，外用于皮肤，美容养颜的效果也绝不亚于我们从化妆品专柜买的面膜哦，不信就来试一下。

**桃子紧肤面膜**

材料：熟桃子 1 个，鲜鸡蛋 1 只取蛋白留用。

做法：将桃子去皮、去核，与蛋白一起放入搅拌器中搅匀，直至看不到颗粒。然后用手掌将这个混合物轻拍于整个面部。休息放松，大约 30 分钟后，用冷水冲洗干净。

功效：美白、紧肤、润肤。

**李子美容方**

材料：李子核 2 枚，鸡蛋 1 个。

做法：将李子核去皮研末，加入蛋清调匀。每晚睡前敷脸，次晨，用清水洗脸后搽抹少许面霜。

功效：养颜祛斑。

## ❀❀❀ 接天莲叶无穷碧，正是盛夏美颜时

中国自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药，明太祖朱元璋的御医戴思恭就认为“荷叶服之令人瘦劣”，并创造了专门瘦身用的荷叶处方。

夏天，是属于女人的季节。裙纱曼舞、桃红柳绿里，好身材显得更为重要，而荷叶就是夏日里最好的瘦身用品。

中医学理论认为，荷叶味甘，性微寒，入脾、胃经，有清热解暑、平肝降脂之功，适用于暑热烦渴、头目眩晕、面色红赤、口干多饮、高血压等。

荷叶自古以来都被奉为瘦身良药，这是因为荷花的根（藕）和叶有利尿、通便的作用。

荷叶的化学成分非常丰富，含有大量的荷叶碱、柠檬酸、葡萄糖酸、草酸、苹果酸及其他碱性成分。药理研究发现，荷叶具有解热、抑菌、解痉的作用。 经过炮制后的荷叶味苦涩、微咸，性辛凉，具有清暑利湿、祛淤止血、升阳发散等作用，对多种病症均有一定疗效。 充分利用荷叶茶的减肥效果，需要一些小窍门：

1 **必须是浓茶**：荷叶茶越浓越好，效果也只有第一泡有效果。荷叶茶一小包可冲一茶杯，基本上一天可冲 3~4 包，分 3~4 次喝完。有便秘迹象的人第一星期可先 1 天喝 4 包，分 4 次喝完。大便畅通，对减肥更有帮助。最好是空腹时饮用。

2 **不必节食**：一般喝一段时间后，很多人就出现不太爱吃荤腥油腻的食物的现象。此外，荷叶茶不用煮。将一包茶放在茶壶或大茶杯里，倒上开水就可饮用了。最好能闷 5~6 分钟，这样茶叶会更浓。而且就算茶凉，其效果也不会发生变化，所以夏季可冰镇后饮用，味道更佳。

除了荷叶之外，夏季瘦身养颜还可以多吃牛蒡、黄瓜、苦瓜、西红柿、苋菜、紫甘蓝、西瓜等食物，也会收到不错的效果。

### 养颜秘方大升级

荷叶是夏天非常常见的东西，它不仅可以用来泡茶，还可以用来煮粥。下面介绍荷叶粥的做法，有心的美眉跟我们一起来看一下吧。

材料：鲜荷叶 200 克、粳米 100 克。

做法：将米洗净，倒入锅中加水煮成粥，等粥成稠状时，将鲜荷叶洗净覆盖粥上，闷约 15 分钟，揭去荷叶，粥成淡绿色，再煮沸片刻即可。食用时，荷叶味微苦，服时可加白糖（蜂蜜最好），随时可服。

功效：清热除烦，润燥安神。

## 百合：寄情美丽容颜与甜蜜爱情

自古以来，百合就被赋予各种美好的寓意，新人的婚礼上最常见的也是百合花，象征爱情长久，百年好合。在古代宫廷中，百合也颇受欢迎，隋炀帝杨广的妻子萧皇后就喜食红枣百合粳米粥来润肤美颜。

夏天，是百合的收获季节，采摘下的新鲜百合可以洗净剥开，晾晒风干，制成百合干，既便于保存，又方便使用。将百合加工成百合粉、百合精

冲剂或者百合饼干食用，是老幼咸宜的药食佳品。这里我们着重介绍一下百合的美容功效。

### ❀ 润肺止咳

百合鲜品本身富含黏液质，这种物质在药用上，具有润燥清热作用，中医常用来治疗肺燥、肺热咳嗽等证，效果显著。

### ❀ 宁心安神

百合性微寒，能宁心安神、清心除烦，用于失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭、神思恍惚等。

### ❀ 美容养颜

新鲜百合含有丰富的黏液质和维生素，能促进皮肤细胞新陈代谢。经常食用百合，有一定美容养颜作用。

### ❀ 防老抗衰

百合中所含的蛋白质、维生素B、维生素C、粗纤维、多种矿物质以及蔗糖、果胶、胡萝卜素、生物碱等物质，对防止皮肤衰老和治疗多种皮肤疾病，都有很好的效果。并且可以舒展皮肤，逐渐消除面部皱纹，治愈一些如皮疹、痱子等皮肤病。

对于常在空调环境中工作的女性来说，用百合来保湿润肤最好不过了。百合的做法很多，可以做成粥、汤或茶，配料可以根据自己的口味来选择，如百合红枣粥可以保湿补血，百合南瓜粥可以润肺补血等。

另外，百合常用来制作羹汤，可以与绿豆、莲子、肉类、蛋类等不同食物同煮成汤，各具风味，在一饱口福的同时，还能达到养颜美容的效果。单用一味百合，加糖煮烂制成的百合羹也相当爽口。在炎炎夏日，美女们一边享用美味的百合羹，一边品味着甜蜜蜜的爱情，幸福与美丽就是如此简单。

### 养颜秘方大升级

**红枣百合粳米粥**

原料：粳米 150 克，红枣 20 颗，百合 40 克，冰糖适量。

做法：将粳米淘洗干净，置于沙锅中，加入适量清水熬煮成粥，同时，将百合用清水泡软；红枣洗净后拍开、去核；待煮至三四成熟时，加入百合和红枣，继续将粥熬煮至稠状，最后加入适量冰糖略煮片刻，待冰糖溶化搅匀即可食用。此粥具有生津养血、滋润心肺、美容养颜之功效，男女老少皆宜。现代医学研究证明它还特别适用于更年期妇女食用。

**百合金银花茶**

原料：百合 30 克，金银花 20 克，冰糖适量。

做法：将百合、金银花洗净后，倒入锅中，加水 1000 毫升，煮沸后加入冰糖，待冰糖溶化时，熄火冷却后饮用。此茶既可养颜又能清热解毒，并治咽喉肿痛。

## 燥热夏季，和花草茶有个约会

古人有“上品饮茶，极品饮花”之说，因此在历代宫廷中，饮用花草茶都是一种时尚。辽金时代的萧太后，经常冲泡金莲花饮用，因而皮肤白皙，中年以后依然青春靓丽。

有人说：好女人如茶，需要细细品味。其实，茶亦能滋润女人，尤其

在燥热的夏季，喝上一杯散发淡淡清香的花草茶，不仅可以除烦润燥，还可以起到美容养颜的作用。下面我们就给姐妹们介绍几种常见的美容花茶。

### ❀ 桂花茶

桂花开放分两个阶段，第一阶段闻香不见花，俗称“佛花”；第二阶段，花的花瓣全部飘落，所收集的花瓣经过加工即可制成花茶饮用。

桂花茶可以暖胃，胃寒胃胀时饮用最佳；还能止咳化痰、养身润肺、解除口干舌燥；经常饮用可以缓解胀气、润肠通便、美白皮肤、排除体内毒素。此外，它还可以化痰散淤，对食欲不振、经闭腹痛有一定疗效。

### ❀ 菩提子茶

取适量带叶的菩提子花洗净后，放入杯中冲入沸水，浸泡 10~15 分钟左右即可饮用。

在西方的传说中，菩提子花是诸神献给维纳斯的礼物，夏天开出的米黄色花朵虽然很小，香气却极清远。菩提子花茶富含维生素 C，具有松弛神经、宁神安眠的作用，对于头痛失眠有改善效果。睡前 1 小时适量饮用，对促进消化、减轻感冒发烧、缓解鼻黏膜炎和咽喉疼痛有一定效果。运动后饮用，可让身体感觉舒适，还能助消化，促进新陈代谢。

### ❀ 薰衣草茶

取一匙干的薰衣草花闷泡 5~10 分钟，直接饮用味道有些微苦涩，加蜂蜜调匀后可去。

薰衣草花茶有缓解疲劳和压力、改善睡眠的功效，特别有助于减轻头疼、失眠、咳嗽、偏头痛、神经紧张等症状，同时也具有一定的抗衰老及滋润肌肤的美容功效。

## ❀ 马鞭草茶

取适量的马鞭草放入杯中，然后冲入沸水，泡 10~15 分钟即可饮用。此茶具有促进消化、平缓情绪、消除恶心的功效，另外还能有效解决下半身水肿的困扰，特别适合因上班长坐而腿肿的人，但孕期女性应避免饮用。

需要提醒的是：每一种花草茶都有不同的保健效果，美女们千万不要为了增加茶的功效随意“混搭”，以免产生副作用。

### 养颜秘方大升级

夏季正是花草茶盛行之时，上文中介绍的都是单味茶的饮用方法，下面我们将介绍几种花草混在一起饮用的方法和效果。

**六种适合女性饮用的保健茶**

粉玫瑰＋洋甘菊＝清胃（解便秘），养颜。

玫瑰花＋加州脂花蜜枣＝玲珑曲线、排除体内油脂。

马鞭草＋柠檬草＝瘦下半身、分解脂肪，利尿。

玫瑰花＋苹果花＝调经、补血、祛粉刺、美白。

减脂花＋马鞭草＋七叶胆＝清血脂、尿酸，瘦身减脂。

苦瓜＋野菊花＋蜂蜜＝清肝、退火，风味独特效果佳。

NO 15

# 秋季——再次演绎女人美丽的神话

## ❀❀❀ 秋季，让肌肤享受宫廷养颜牛奶浴

用牛奶来淋浴的想法是由皇室贵族开始的。据记载，古罗马帝国国王尼禄的皇后就是洗牛奶浴的第一人，后来，埃及艳后也效仿，超爱牛奶浴。因她深信牛奶有洁肤、柔肤及漂白作用，故她经常以牛奶浸浴。而我国古代的唐朝美女杨贵妃也颇好温泉牛奶浴。

光洁莹润、吹弹可破的肌肤是每个女人的终极梦想，但是，成年之后的我们不但告别了娃娃脸，也告别了像婴儿一样细嫩的皮肤。特别是在干燥





的秋季，肌肤总像进入休眠期一样无精打采，试过了N种办法都不见起色。那么，何不奢侈一点，让秋日里的肌肤享受宫廷贵族式的养颜牛奶浴呢？

古代宫廷中的美女们就非常爱用牛奶浴来美容，如古代有埃及艳后和中国的慈禧太后，近代的有刚刚辞世的宋美龄，都是牛奶浴的忠实拥趸。美容专家说，牛奶本身就很滋润，可帮助皮肤保湿，尤其乳糖在空气中容易发酵成乳酸，可促进表皮细胞代谢，因此有去角质的效果。

牛奶用来泡澡或洗脸，甚至食用都是很好的美容佳品。牛奶堪称上天赐给人类的“完美食品”。优质牛奶含有数十种天然营养，非常适合我们人类食用。每人每天饮用500毫升，就能满足人每日大部分营养需要，是平衡膳食的佳品。

### ❀ 牛奶＋面粉＝优质面膜

取牛奶与面粉各适量，加水调和后，即制作成非常优质的面膜，特别适用于中性肌肤。但是，如果你是油性肌肤，就得选用脱脂乳；如果你在20与40岁这个年龄段之间，就不用对牛奶进行任何加工了。丰富的乳脂能有效改变皮肤干燥的现象，而去脂的牛奶面粉面膜能极大地改善肤质。

### ❀ 食盐牛奶浴告别皮屑

牛奶和盐放在一起使用，对粗糙的肌肤有改善作用，并可有效去掉皮屑，给你光滑的肌肤。先将食盐融化，然后倒入已经放好温热水的浴缸里，再加入4杯脱脂奶粉。这样你就可以躺在这个为自己特制的浴缸里了，浸泡20分钟之后，再进行你日常的洗浴流程。一周使用一次，便可以告别皮屑。

### ❀ 冻牛奶舒缓晒伤

冻牛奶不仅能给肌肤营养，而且基于酵素的作用，还有消炎、消肿及缓

和皮肤紧张的功效。因此，当享受完日光浴后，若发觉面部因日晒而灼伤出现红肿，可用牛奶来护理。

首先用冻牛奶把脸好好洗一遍，然后用浸过牛奶的化妆棉敷满整张脸。如全身都有疼痛感觉，不妨泡一次牛奶浴，这样，便能使日光所损伤的皮肤得以舒缓，减少痛楚并防止炎症的发生。

需要注意的是 很多人喝牛奶时喜欢热一下，但注意不要煮熟。牛奶煮熟后，营养会有所损失，而且煮的时间越长，损失越大。这是因为随着温度的升高，牛奶中所含的维生素、蛋白质等营养成分都会发生化学变化，不仅色、香、味降低，还会转化成其他物质，所以牛奶加热时间不宜过长。

### 养颜秘方大升级

有句广告词说："一袋牛奶强壮一个民族。"其实，对于女人来说，是"一袋牛奶美丽一个女人"，牛奶可以喝可以抹还可以用来洗澡，一点都不会浪费，牛奶和其他材料一起，还有让你意想不到的效果哦。

**牛奶调和醋消除眼睛浮肿**

可用适量牛奶、醋、开水调匀，然后在眼皮上反复轻按 3~5 分钟，再用热毛巾敷片刻，眼皮瞬即消肿。想方法简单一点的，可先将两片化妆棉浸以冻牛奶，然后敷在浮肿的眼皮上约 10 分钟，再用清水洗便可。

**燕麦调牛奶去掉斑点**

肌肤最常见的问题有痤疮、雀斑、黑头、面疱等。但只要你的肌肤问题不是特别严重，还你美白肌肤不是梦。将 2 汤匙的燕麦与半杯牛奶调和置于小火上煮，然后等它还是温热的时候涂抹在脸上，就大功告成了。





## ❀❀❀ 初秋，新采嫩藕胜太医

明代嘉靖皇帝的皇后方氏，入宫几年后，时常觉得肢体倦怠，心悸不宁。太医给皇后诊脉后发现皇后的症状是由于心内血气不足而引起，可以通过食疗的方法祛除。随后太医给皇后列出一个食谱，其中很多就用到了莲藕。

关于莲藕的饮食文化是非常丰富的，莲藕美食一直是宫廷御膳名菜。相传明代御膳“蜜饯捶藕”，就是明武宗朱厚照到民间私访时发现钦定的。莲藕本身就很富诗意，“藕有红颜粉蒂莲”，莲藕是个养颜美肌的食品。民间素有“男不离韭，女不离藕”，“荷莲一身宝，秋藕最补人”的说法。所以女孩子要想有好的气色饮食方面的调养尤为重要，经常食用莲藕对改善女性气色大有裨益。

莲藕含有大量蛋白质、各种维生素、碳水化合物及矿物质，其味道微甜而脆，十分爽口，是老幼妇孺、体弱多病者的上好食品和滋补佳珍。

中医认为，生藕性寒，有清热、除烦之功效，特别适合因血热而长“痘痘”的人群食用。但煮熟后由凉变温，有益气、养血、养胃、滋阴、健脾的功效，是一种很好的食补佳品，特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。藕段间的藕节是一味良药，具有健脾开胃、养血、止血的作用，还能改善气色。

同时，生藕性寒，甘凉入胃，可清烦热、清淤血、止呕吐。适用于酒醉、烦渴、咳血、吐血等证，是除秋燥的佳品。而且妇女产后忌食生冷，唯独不忌藕，就是因为藕有很好的消淤作用，故民间有“新采嫩藕胜太医”之说。熟藕，其性也由凉变温，有养胃滋阴、健脾益气的功效，是一种很好的食补佳品。而用藕加工制成的藕粉，既富有营养，又易于消化，有养血止

血、调中开胃之功效。

藕的食用方法众多，可单独做菜，比如凉拌、炒藕片；也可与其他食物搭配食用，如骨头莲藕汤。下面推荐两款以藕为主要原料且具有改善气色功效的药膳：

鲜藕汁：鲜藕适量，洗净去皮，榨汁，每次服 2 匙，日服 3 次。可根据个人口味调入冰糖，适合面部痤疮者食用。

甘麦枣藕汤：莲藕 250 克，小麦 75 克，甘草 12 克，红枣 5 颗，盐 1 小匙。小麦洗净，泡水 1 小时；然后将小麦、甘草、红枣放入沙锅中，加入适量水煮开，加入莲藕以小火煮软，再加盐调味即可。此汤具有益气养血、宁心安神的作用，特别适合失眠、心烦、气色不佳的人食用。

另外，要提醒大家的是由于藕性偏凉，所以产妇不宜过早食用，一般在产后 1~2 周后再吃藕可以逐渐。在烹制莲藕时忌用铁器，以免导致食物发黑。

### 养颜秘方大升级

白白胖胖的莲藕是女人的好朋友，它看起来玲珑剔透，吃起来清甜可口，受到很多人的喜爱。其实，如果你对它的功效多一分了解，相信你对它的喜爱更会多上几分。莲藕的吃法很多，鲜藕可以用来泡茶，藕粉还可以用来做粥呢。

**鲜藕茶**

材料：鲜莲藕 250 克，红糖 20 克。

做法：把洗净的莲藕切成薄片，放入锅中，加水适量，以中火煨煮半小时左右，再加入红糖拌匀即可。

功效：清热祛火、养胃益血。

**藕粉粥**

材料：藕粉 100 克，粳米 100 克，红糖适量。

做法：将粳米淘洗干净，放入锅中加水煨煮，待稀粥将成时，放适量红糖和已经用冷开水拌匀的藕粉，最后搅拌成稠粥即可。

功效：安神补脑、健脾止血。

## ❀❀❀ 秋梨膏——美眉秋季呵护自己的好伙伴

每到秋季，气温下降，北方还多风，人们就会觉得口干舌燥、咳嗽不止，女性朋友皮肤干燥的情况会更明显，这时，如果每天都能吃上一勺秋梨膏，症状很快就会得到改善。

秋梨膏是由秋梨和祛痰中药配伍加工而成的药膳饮品，由《本草求原》中所载的“秋梨蜜膏”经宫廷御医加工演变而成，相传始于唐朝。开始只是宫廷专用方，后来有人听说宫中的太医用熬制秋梨膏的方法治好了嫔妃的咳嗽顽疾，于是想方设法打听到了熬制秋梨膏的方法，这样秋梨膏才传到了民间。

秋梨膏也叫雪梨膏，是以精选之白梨（鸭梨、雪花梨）为主要原料配以其他止咳、生津、润肺药物，如生地、葛根、萝卜、麦冬、藕节、姜汗、贝母、蜂蜜等药食同源之原材料精心熬制而成的膏剂。

秋梨味酸甜、性寒凉，能生津、止渴、润肺、清心、利肠解毒。对热病

伤津所致的烦渴、胸中热闷、肺燥干咯、大便秘燥等证有较好治疗作用。秋梨膏具有生津、降火、养阴、润肺、止咳血等功能。秋梨膏炮制成后，色鲜如乳玉，故名“玉乳膏”。秋梨膏富含果糖、葡萄糖、苹果酸、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐等，可调整血压，促进食欲，润肺止咳，清热化痰，宁心安神，疗效明显。民间也一直流传着：梨“生者清六腑之热、熟者滋五脏之阴”。故食用秋梨膏可以滋润气肺，调节阴阳平衡，从而达到益寿延年之效果。

如今，秋梨膏已经不再是宫廷御用的神秘养生佳品，我们寻常百姓也可以在家里自制秋梨膏。

材料：秋梨 5 个（约 1200 克）、去核干红枣 80 克、老姜 1 块（约 20 克）、蜂蜜 100 毫升、冰糖 100 克。

做法：

1 秋梨洗净削去外皮，擦板架在汤锅上，用擦板把秋梨擦出梨蓉和梨汁。

2 老姜削去外皮切成细丝。干红枣洗净，沥去水分，去核。

3 将干红枣、冰糖和姜丝放入汤锅中，和梨蓉及梨汁用大火烧沸后，盖上盖子转小火慢慢熬煮约 30 分钟。

4 用漏勺捞出汤锅中煮着的梨蓉和红枣，用捞勺挤压出更多梨汁。

5 过滤掉梨渣、红枣渣和姜丝，继续用大火煮开，再改小火熬煮约 60 分钟离火晾凉。

6 在熬好、晾凉的梨膏中调入蜂蜜混合均匀即成。

有了秋梨膏，这个秋天不再难熬，水嫩的肌肤与健康的身体会一直与你相伴。

## 养颜秘方大升级

干燥的秋季，雪梨就是大自然给我们的礼物。当然，雪梨的吃法也不仅是直接食用，我们可以把它做成好吃又能止咳的秋梨川贝膏。

材料：雪梨 1000 克，款冬花、百合、麦冬、川贝各 30 克，冰糖 50 克，蜂蜜 200 克。

做法：将诸药切碎，加水煎取浓汁，去渣，将梨、冰糖、蜂蜜兑入，文火煎成膏。用温开水冲服，每次 15 克，每日 2 次。

功效：润肺养阴、止咳化痰。

NO 16

# 美丽依然，最IN冬季保养术

## ❀❀❀ 羊肉，冬季女人必不可少的“美容肉”

羊肉是大家普遍喜欢的食品，特别是回民，更以牛肉、羊肉为主食。传说明朝皇帝朱元璋就最喜欢吃羊肉，每天至少要吃一次，以致明朝宫廷里的膳食都是清真的。据说慈禧也喜欢吃羊肉，“慈禧离不开烧羊肉、酱羊肉，最喜坐船游昆明湖时，迎着习习凉风，品尝新鲜制作的烧羊肉面”。

现在，羊肉仍然是我国人民食用的主要肉类之一，其肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉低，并且具有丰富的营养价值。因此历来被人们当做冬季进补佳品。对于女性来说，羊肉更是冬季里必不可少的“美容肉”。

《本草纲目》中记载，羊肉“性温，味甘；益气补虚”。中医认为，羊肉性温，味甘，具有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰、开胃健脾、补益产妇、通乳治带、健美肌肤的功效。主治肾虚腰疼、阳痿精衰、病后虚寒、产妇产后火虚或腹痛、产后出血、产后无乳等证。

寒冬常食羊肉，还能美颜，爱美的女孩子可不要错过。同时还能益气补虚、祛寒暖身，增强血液循环，增加御寒能力。

在《清太医院秘录医方配本》中有一个全羊丸是一个药食同用的养颜养生良方，具有浓郁的宫廷特色。下面我们来介绍它的材料和做法。

雄小羊一只（先养带胎母羊一只，每日常食黑豆 24 克，拌小茴、淫羊藿、菟丝子。喂养足月，产羔一对，捡一只雄羊，养至足月，以好酒饮之满腹，取血听用。）滚水煺去毛，五脏洗净，将补骨脂、肉苁蓉、小茴香、青盐各 120 克，装入腔内，用线缝固，荷叶包裹。蒸三炷香取出，炙干为末，听用。

白茯苓 240 克（羊乳蒸）、枸杞子（羊乳蒸）、牛膝 120 克（酒蒸）、地黄 240 克（砂仁拌，酒蒸）、山茱萸 120 克（去核，酒浸）、沙蒺藜 120 克（酒浸），山药 120 克（炒）、归身 120 克（酒浸）、杜仲 120 克（盐水炒）、巴戟天 120 克（酒浸）、虎胫骨 1 双（酥炙）、补骨脂 120 克（羊乳拌、蒸、黑芝麻炒）、小茴香 120 克（羊血拌）、肉苁蓉 120 克（酒洗）、青盐 120 克（羊血拌）。

以上材料共为细末，入前全羊末与四味再研细，蜜丸桐子大，每服 6~9 克，悬通风处，不可生虫。此药养颜补血是非常好的。

但羊肉属大热之品，故夏秋季节气候热燥，不宜多吃羊肉。另有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状的人也应该少吃羊肉，以免加重病情。

有些美女不喜欢羊肉的膻味，所以吃羊肉时喜欢配食醋作为调味品，其实这种吃法是不科学的。羊肉与食醋搭配会削弱两者的食疗作用，并可产生对人体有害的物质。

### 养颜秘方大升级

进入初冬，寒冷的天气让人只想赖在温暖的室内。闲来无事的时候，煲一锅美味又好做的萝卜羊肉汤喝吧，既能御寒又能美容，一举两得哦。

**萝卜羊肉汤**

材料：萝卜300克，羊肉200克，豌豆100克，盐、胡椒、香菜各适量。

做法：首先将羊肉洗净，切成小块，放入沙锅内，加水煮沸，除去表面泡沫。然后将萝卜洗净切块，与豌豆一起放入羊肉汤中，大火烧开，改用小火煨。出锅前放入盐、胡椒适量，稍煨一下，再放些香菜即可。

功效：益气养血，补中强体。

## ❀❀❀ 燕窝，冬季养颜滋补极品

从古至今，说起大补食品，肯定少不了燕窝，燕窝是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味，也是名贵的药材，有养容颜、补肺养阴之功效，为“宫廷大补食品”。燕窝在唐代已属宫廷御膳珍品，是达官贵人的奢侈物，一代女皇武则天就常用燕窝养颜。

燕窝是珍贵的佳肴，也是非常名贵的养颜佳品。《本草纲目拾遗》中说它是“调理虚损劳瘵之圣药”。现代医学认为它属高蛋白低脂肪的补养品，

可促进免疫功能，有延缓人体衰老的功效。

据记载，武则天经常食用燕窝养颜，后来，燕窝入馔之风在上流社会间始终不绝，而正列宫廷御膳。到了明代后，当时东南亚附近之小国进贡天朝皇帝珍品，其中不乏极品顶级燕窝，顺理成章被誉为“贡燕”或“官燕”。

关于燕窝还有个传说，中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家郑和。郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛一个荒岛处，食物紧缺之下他们无意中发现藏在断石峭壁上的燕窝。采摘之后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员一个个脸色红润，中气颇足。于是船队回国时将燕窝带回献给明成祖。其实，在此之前，元代贾铭在《饮食须知》中已有燕窝的记载。清朝康熙年间的《调鼎集》记载的数十种“上席菜单”中，名列首位的就是燕窝。

挑选燕窝时，主要是看“发头”，即燕窝湿透之后，在重量上与干身时的差异，倍数越大，即“发头”越好，燕窝就越好。一般的官燕都有 6~8 倍的“发头”。其次，要看燕窝是否干净，越少细毛的燕窝越好。另外，盏形燕窝两端之头脚越细就代表燕窝越靓。轻身而含少水的燕窝则是上品。

目前市面上的燕窝质量参差不齐，一不小心就买到假燕窝，要分辨燕窝真假，首先可将燕窝放在水中浸发，用手挤压，如果没有粘手的感觉，水清洁不浑，有蛋清香味的就是正品。如果遇水松散，水浑浊，有油状物出现，就是假燕窝。其次，用火烧真燕窝时会有轻微爆裂声，熔化后起泡，无烟无臭，呈灰白色。假燕窝有轻微爆裂，冒黑烟，有糊臭味，呈灰黑色。

燕窝应存放在干燥通风的阴凉处，以防受潮。最好放在密闭的玻璃罐中，底部放防腐剂，也可以放在食品袋内密封，放入冰箱冷冻室保存。

### 养颜秘方大升级

俗话说“冬令进补，开春打虎”，冬天是进补的好时节，燕窝虽是很名贵的补品，美女们也不妨在家里备一些，毕竟与美丽的容颜相比，这样的投资还是值得的。上面我们并没有提到燕窝的具体食法，这里就详细介绍一下。

**杏汁木瓜炖燕窝**

材料：木瓜半只（约350克），干杏仁50克，湿发燕窝50克，冰糖、牛奶、椰浆适量。

做法：将木瓜去核待用，杏仁用搅拌机加水磨成浆，加入冰糖、牛奶、椰浆，放入锅中烧开，做成杏汁。将燕窝放进木瓜内，加入杏汁，放在蒸锅内蒸约30分钟即可。

功效：润肤、养颜、滋补身体。

## ❀❀❀ 中医熏蒸，冬季肌肤护理的好方法

随着冬季的来临，由于空气干燥，水分流失严重，各种季节性的皮肤病又接踵而至。而一种从宫廷流传出来的自然疗法就可以为我们解除这些烦恼，这就是——中医熏蒸。

中医熏蒸方法历史悠久。西周时期就盛行于宫廷王室，是权贵们用来洁身、治病、辟邪的一种手段。有文字记载的药物熏蒸美容见于清代曹延栋所

著《老老恒言》:“枸杞煎汤具浴，汤沸，先熏洗，令人不病不老……务令洁净……以宣畅其气。”据说慈禧太后就相当喜爱和推崇这种驻颜方法，并借此法治愈了皮肤瘙痒证。由此可见，传统医学对药物熏蒸治疗皮肤病以及驻颜抗衰的功效是极为肯定的 。

对于熏蒸疗法的效果，现代医学也非常肯定。研究证明，中医熏蒸疗法可以扩张皮肤毛孔和血管，促进血液循环，加速皮肤细胞的新陈代谢，增强皮肤的排泄功能，及时清除深藏于毛孔中的污垢、皮屑、细菌等，提高皮肤的抗病能力，预防面部粉刺、暗疮的发生。同时，由于血液循环的加速，可减少或消除面部皮肤中的黑色素沉着，防治面部色斑，使面部皮肤柔滑、白嫩。另外，皮肤受热气熏蒸后，皮肤弹性增强，皱纹减少。

简单的熏蒸疗法自己在家便可进行。先清洁面部皮肤，以免污垢妨碍蒸汽渗透皮肤。洁面后薄施水性滋润霜,以免热汽灼伤皮肤。然后取一个脸盆，在盆中放入 90℃以上的热水，包扎好头发，闭目俯身，脸与脸盆相距 10 厘米左右，如感到气闷，可抬头用干软毛巾轻轻吸干面部水珠，休息片刻再换盆热水继续熏蒸，如此反复 2~3 次，大约 15 分钟左右。熏蒸后及时用温水冲洗，再以凉水拍面，擦干后涂些营养霜。

条件允许者还可用中药汁熏蒸，将当归、细辛、防风、菊花、蝉衣各 20~30 克放入器皿中，加适量水煎煮半小时，滤去药渣，将药汁倒入脸盆内，熏蒸面部，坚持 10 分钟左右，最后用温水洗面，擦干后涂上润肤霜。

熏蒸间隔时间可视个人的皮肤类型而定。一般来说,油性皮肤每星期熏蒸 1 次；普通皮肤每 10 天熏蒸 1 次；干性皮肤每 15 天熏蒸 1 次。

## 养颜秘方大升级

寒凉的冬季，享受一次温暖舒适的熏蒸绝对是一种美妙的体验。洗脸的时候，我们可以进行小范围的熏蒸，洗澡的时候则可以进行全身的熏蒸。如果有条件的话，还可以在水中加上几味中药，制成五味甘露汤进行熏蒸。

材料：圆柏叶、黄花杜鹃叶、水柏枝、麻黄、丛生黄菊各适量，视熏蒸时所需的水量为准。

做法：将上述五种药用植物放在一起煎煮成汤。用其水气熏洗身体。

功效：清热解毒、活血化淤、益肾壮腰。

# 第六篇

## 呵护美丽，女人要像公主一样珍爱自己

NO 17

# 女人要像公主一样“娇生惯养”

## ❀❀❀ 聪明女人不会做忙不停的小蜜蜂

要想做个美丽的女人，首先要学会享受生活，好好地照顾自己。慈禧就很会生活，很懂得给自己减压。她常说：一个女人，没有心思打扮自己，那还活个什么劲儿！她最大的特长之一就是时时刻刻善于把自己调整到最佳的心理状态，让自己处于精神松弛、心情愉快的情绪之中，所以，在侍从、大臣和皇帝、后妃甚至于在外交大臣及其夫人们的眼中，她总是容光焕发。

慈禧每天都要花费大量时间来梳妆打扮，敷粉擦红，描眉刷鬓，直到衣服、鞋、袜等周正之后，才光光鲜鲜地出来，蹬着高约七八厘米的盆底鞋，迈着轻

## 做人大道理

成功有一条哲学：你要是想成为什么样的人，最有效的方法就是让自己先成为那个人的样子。只要你的梦想是真的，而且渴望它到白热化的程度，你就能够心临其境，表现得就像你想成为的那个人一样。

## 月光是照在脸上还是后脑勺上

林肯曾经是一名律师。他青年时代有一位朋友，名叫汉纳·阿姆斯特朗。汉纳不幸早死，留下妻子和儿子威廉，生活很苦。有一天，林肯忽然在报上看到一条消息说，威廉被控告犯谋财害命罪。林肯知道这孩子很善良，不会杀人，于是毛遂自荐为威廉免费打这场官司。

他仔细查阅了全部案卷，勘察了现场，掌握了全部证据。原告方面的一位证人——查尔斯·艾伦在陪审团面前发誓说：他曾亲眼看见威廉和一个名叫梅茨克的人斗殴，时间是8月29日夜里11点15分，正值明月当空。月光下，他看见威廉用流星锤击中梅茨克，随后把流星锤扔掉。

审判中，林肯针对上述关键性证词当庭对艾伦发问——

林肯：你发誓说你认清了小阿姆斯特朗（即威廉）？

艾伦：是的。

林肯：你在草堆后面，小阿姆斯特朗在大树后面，相距二三十米，你能看得清楚吗？

艾伦：看得很清楚。因为月光很亮，完全可以在二三十米内认清目标。

林肯：你肯定不是从衣着上认清他的吗？

艾伦：完全不是从衣着方面。我肯定是看清了他的脸蛋，因为月光正照在他的脸上。

林肯：具体的时间你也可以肯定吗？

艾伦：完全可以肯定。因为我回到屋里时，看了看时钟，那时是11点

**柠檬沐浴方**

取新鲜柠檬2只并切碎，然后用纱布包扎成袋，放入浴盆中浸泡20分钟，再倒入38~40℃的温水，即可沐浴。

## 睡好觉养好颜，裸睡最能显神奇

对女人来说，良好的睡眠是滋阴潜阳的最佳补品，是最好的化妆品和美容师。从前韩国宫女们为了保护好皮肤，就会在睡觉的时候脱光衣服，让肌肤享受完全的自由呼吸。著名影星奥黛丽·赫本一生与美丽相伴，而睡眠就是她最推崇的养颜方法。

会保养的女人都知道“美容觉”一说。所谓的“美容觉”，时间是晚上的10点至次日凌晨2点，这段时间是调整身体内部最好的时间，因为这时候新陈代谢最多，所以女孩子为了自己的容颜一定要珍惜这段时间，睡个舒舒服服的觉，这样身体才会回报给你一份美丽。

裸睡能美容。因为裸露的皮肤可以吸收更多养分，促进新陈代谢，不但利于加强皮脂腺和汗腺的分泌，而且还有利于皮脂排泄和再生，有利于神经的调节，有利于增强适应和免疫能力，让皮肤有一种通透的感觉。

另外裸睡还能保护女人的私密处，女性阴部常年湿润，如果能有充分的通风透气就能减少患上妇科病的可能性。如腰痛及生理性月经痛也能得到缓

解和减轻，以往因手脚冰凉而久久不能入睡的妇女，采取裸睡方式后，很快就能入睡了。

但裸睡也应注意下面几个问题：

1 裸睡时应保持外阴和肛门的清洁，做到勤清洗。

2 被子床单并不是睡衣，因此，被子床单一定要勤换勤洗。

3 裸睡时小心着凉。

充足而高效率的睡眠是健康和美丽的强大保证，从今天起，不妨彻底放松身心，享受裸睡的自由与快乐，做个睡美人吧。

### 养颜秘方大升级

最好的休息就是睡觉，每天都有好的睡眠也是女人疼爱自己的一种方式，而睡前喝点冰糖桂圆饮就能帮你轻松进入梦乡。

材料：桂圆肉、冰糖各适量。

做法：将桂圆洗净，然后与冰糖一起放入茶杯中，冲沸水后盖一会儿即可饮用。每日 1 剂，随冲随饮，最后吃龙眼肉。

功效：养血安神，可缓解失眠健忘、神经衰弱等问题。

## ❀❀❀ 枕中自有美颜方——枕着清香入眠

古代宫廷美女的生活非常精致，就连枕头也有很多讲究。《红楼梦》就描写说，宝玉“靠着一个各色玫瑰芍药花瓣装的玉色夹纱新枕头”和芳官一起划拳。传说汉武帝因为使用药枕而祛除很多疾患，慈禧太后也非常喜欢用菊花做枕，不仅清香四溢，还可醒脑明目。

在我国，用芳香植物做枕芯久已有之。在西汉马王堆一号墓中，便出土有一只用天然香草做枕芯的华丽枕头，这只枕头的面料非常奢侈，用起绒锦、茱萸纹锦和彩绣三种料子拼成，里面填满了佩兰，也就是蕙草，这是古代最重要的天然植物香料之一，有很强烈的香气，用它做成的枕头既充满芳香，又柔软舒适。

药枕应用历史悠久，不仅备受历代医药学家、养生学家的重视，而且在民间流传甚广。唐朝医药学家孙思邈在《千金要方》中，就有用药枕防病治病的记载，比如使用药枕治疗眼花、头颈强痛等疾，均有一定疗效。西汉武帝就曾经用药枕祛除很多疾患，而且到了老年还耳聪目明，从那时候起后世历代都把中药枕作为适宜的保健用品，汉武帝药枕则被列为皇家御用珍品。清朝的慈禧太后对药枕也十分钟爱，每年都让人制作药枕供其常年使用，以求清心明目，养神益智。

慈禧太后用的其实是“菊枕”，是用晒干的甘菊花做枕芯，据说有清头目、祛邪秽的妙益。我们也可以用菊花做枕，倚着这样的枕头读书、与朋友闲谈，是很清雅的享受；枕着一囊杂花入睡，连梦境都是在花香的弥漫中绽开，自然神清气爽，睡眠质量提高了，人也会变得漂亮。所以，这种“香花芯枕”，不仅是为了给生活增添诗意，也是养生养颜的一种方式。

### 养颜秘方大升级

一个舒适的枕头是好睡眠不可或缺的条件，想一下，如果你的枕头散发着淡淡的清香，躺在上面仿佛徜徉在美丽的花园，你肯定能带着微笑很快入睡。那就不要偷懒，动手为自己做一个玫瑰花香枕吧。

做法：在玫瑰花盛开的季节，趁清晨太阳未出之前，花半开时采集鲜花晒干制成玫瑰花香枕。

功效：使用此香枕对头部、颈部的健康大有益处，能有效缓解因睡姿不正确而引发的头痛、颈椎痛、肩周炎、高血压、记忆力衰退等疾病。玫瑰花香枕散发出的清新淡雅的芳香可使人心情沉静，还可缓解紧张烦躁的情绪，起到安神镇静的作用，玫瑰花的香薰作用，还能让人更加健康、美丽。

## ❀❀❀ 好心情比好的化妆品好上千百倍

前文我们已经提到武则天当了皇帝后，有人辱骂她是人间最坏的女人，对此武则天并未大发雷霆，而是很大度地把那个人放了。武则天能长寿与这种宽容大度的心态不无关系。另外，武则天特别喜好书法，她从小随母亲学习写字，从少女时期起，她就酷爱书法，十几年从不间断，当了皇后以后，她开始练习“飞白行草”居然无师自通，不仅将这种笔法练得得心应手，而且还别出心裁地将笔画配之鸟形，因而创造了别具一格的字体。武则天特别喜好旅游，她随同高

宗游览名山胜地时上山下坡常常亲自以步代轿，自得其乐。

对于一个女人来说，长期的浓妆艳抹不会对你的容颜产生任何根本性的影响，而经常保持好心态拥有好心情就会让你越来越漂亮。

所以，时刻拥有好心情就是最好的美容方法，如果你能够经常微笑，青春和美丽就会与你同在。笑可以扩张胸肌，使肺部活动加强，呼吸平稳，大脑得到充分休息，有助消化和加强新陈代谢，促进全身皮肤的营养吸收。因此美女们平日里应注意调节情绪，乐观面对现实。屋小如舟、心宽似海，天下的事能够拿得起放得下，微笑豁达地面对生活，自能保持祥和、快乐。

慈禧特别喜欢自己找乐，她喜欢赏花、观鱼、养鸟。《清宫二年记》中写道："她（慈禧太后）像普通人一样，爱着各种生物，像花草、树木、狗、马等都是她所喜欢的。"有一只狗很美丽，慈禧非常喜爱，特赐名水獭。西太后走到哪里，它就跟到哪里，慈禧太后还在颐和园万寿山的一角建立了御犬厩，养着十多只可爱的哈巴狗供其玩乐。

**我们也可以找一些调节情志的事情去做，这样一定能让我们的心情好起来，心情好了，健康美丽一样也不会少了。**

### 养颜秘方大升级

好心情的女人最美丽，一个满面怒容的女人即使有倾国倾城之貌也只会让人感觉冷若冰霜，丝毫没有魅力可言，所以，女人一定要经常微笑，这样你才会越来越美，而经常吃以下这些食物，就能让我们快乐起来。

**南瓜**

经实验表明，南瓜之所以和好心情有关，主要因为它含有丰富的维生素 $B_6$ 和铁，这两种元素都能帮助血糖

转变成葡萄糖，而葡萄糖正是脑部唯一的燃料。南瓜派也被认为是菜单上“最聪明”的甜点。因为食用南瓜派，可以同时摄取 3 类胡萝卜素，这对预防心脏病、抗老化都十分有用。

**深海鱼**

经调查研究，全世界住在海边的人都比较快乐，不仅仅是因为大海让人神清气爽，更主要的是他们把鱼当作主食。鱼是我们生活中的好食物，因为鱼油中的 Ω-3 脂肪酸，它与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用，能让我们的身体分泌出更多能带来快乐情绪的血清素。

## ❀❀❀ 捶背也养颜——让亲爱的他帮你捶捶背

在电视剧里，我们经常可以看到娘娘和格格身后经常有人给捶背，因为，捶背有极好的保健效果。“宫廷捶背”出自于叩击经典《龟背图》，名为《通督叩击导引养生术》，是历代宫廷极为重视的高级养生术。

捶背是一种民间常见的健身法。在农村和一些居民区，常可看到有些老年人叫儿孙给自己捶背。捶背与民间流传的“刮背疗法”有相似的作用。传说西汉武帝天汉元年，中郎将苏武受命率将士前往匈奴议和，议和未成，反被牵连到谋反事件中，受到匈奴提审，苏武深感有辱君命，气极之下，拔出佩刀向胸部刺去，昏倒在地。抢救医生忙命人掘出一个大坑，坑中置火，

苏武被放在坑上伏卧着，医生拍他的背部，引出淤血，把苏武从死亡线上救了出来。这就是“拍背急救法”的奇特疗效。

中医学理论认为，捶背有行气活血，舒经通络的作用。背部脊柱是督脉所在，脊柱两旁是足太阳膀胱经，共有 53 个穴位，这些经穴是运行气血，联络脏腑的通路，捶打可以刺激这些穴位，促使气血流通和调节脏腑的功能，治疗某些疾病。例如，刺激背部的肝俞穴，能治肝、胃、眼病和神经衰弱，肋间神经痛等；刺激胆俞穴，可治胆囊炎、口苦、胁痛等。现代医学也证明，人的背部皮下有大量功能很强的免疫细胞，由于人手平时不容易触及背部，所以这些有用的免疫细胞处于“休眠”状态，捶背时，刺激这些细胞，激活了它们的功能，于是它们就“醒”过来奔向全身各处，投入杀菌和消灭癌细胞的战斗行列。

捶背的常用手法为拍法与击法。拍法，即用虚掌拍打患者的背部；击法，即用虚掌、掌根、掌侧叩击患者的背部。施用手法、动作要求协调、灵巧，着力要有弹性，每分钟 60 到 100 次，用单手或双手均可。捶背可达到有病治病，无病强身的目的，确实是简便易行，不花分文的健身法。

捶背在操作上有两个特点就是简单易行和不受时间、地点约束。晚上捶背能助人宁心安神、催人入睡，是医治失眠的良方之一。夫妻间互相捶背，在沟通感情的同时还能使双方神经系统处于最佳状态，提高机体免疫水平，有助于延年益寿。

**养颜秘方大升级**

捶背虽然看似简单，但还是有一些事项需要我们注意，才能收到更好的效果。

**捶背的几点注意事项**

1．从手的握法上，应握空心拳，不要把力量用在握拳上。

2．捶打速度要快慢适中，刚柔相济，捶击的力度以能使身体振动而不感到疼痛为宜。

3．如精神不振、倦怠乏力，可用强而快的手法，此法能使肌肉紧张、神经兴奋。如精神紧张、情绪激动，可用轻而缓的手法，此法能抑制肌肉和神经紧张。

4．患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病变以及晚期肿瘤的患者，则不要捶背，以防加重病情或引起意外。

NO 18

# 细心呵护自己的后花园，美人才能笑靥如花

## 似水如花很简单——别让子宫受寒

子宫是生命的摇篮，是女人重要的性器官，也是女人美丽的后花园。子宫一旦受寒，女人就会容易生病和衰老，甚至会失去做母亲的权利。所以，女人一定要学会为子宫保暖，在这方面，古代宫廷美女有很多方法值得我们学习。

造成宫寒的原因有很多，夏天长期待在空调房里，穿露脐装、露背装，冷食过多，频繁流产而且流产后不注重保养，再加上个人体质问题，这些都可能导致宫寒。要想让子宫远离寒冷，温煦如春，我们就要根据这些可能导致宫寒的原因，实施有针对性的措施。





### ❀ 注意保暖

夏天不要坐有寒气的椅子，例如地面、石面或铁面椅子，它们导热快，寒气重，寒邪会迅速击退你身体的阳气直接攻击子宫。不要直接坐在空调下面，如果办公室的空调温度很低，最好备一件外套或者披肩。

如果偶有受寒现象，事后可以给自己煎一碗祛寒汤。材料是红糖 2 汤匙、生姜 7 片，水煎 10 分钟即可，饮用 1~2 次就可以祛除寒气。

### ❀ 用鲍鱼滋补

过去太医院进贡给皇后妃嫔们的中药丸都是用鲍鱼汁调和的。中医认为鲍鱼滋补清热，可以滋阴养颜、清肝明目，是女性最好的补品。所以宫寒女性应该经常给自己做些鲍鱼食物。

### ❀ 宫廷暖宫羹

这道食物经常作为清代后宫嫔妃每月必食的药膳，可以温暖下身的元阳之气。材料为鹿茸粉 0.5 克、冬虫夏草 1 根、鸡蛋 1 枚、食盐少许，一起隔水蒸成蛋羹即可食用。长期吃可以调理子宫的寒气，比服药效果更好。

### ❀ 燕窝粥

这款粥比较适合流产后的调养。《红楼梦》中的凤姐因为年幼时不知保养，流产后体虚气弱，就是以燕窝粥加清淡饮食慢慢调养身体的。燕窝既滋补，又很平和，可以温和地调养体质。将燕窝用清水浸发、洗净沥干后，与百合、雪梨（连皮）一起放入炖盅内，盖上盅盖慢火炖 45 分钟，食时加入蜂蜜即成。

上面介绍的这些方法中，有些材料可能比较昂贵，但是为了拥有一个健康的子宫，这样的付出绝对值得。

### 养颜秘方大升级

对妃子们来说，她们的任务就是为皇室传宗接代，所以，她们把自己的子宫看得尤为重要，御医也为她们研制了很多保养子宫的方子，红花暖宫蛋就是从宫廷里流传出来的子宫保养方。

取鸡蛋 1 枚，打一个口，放入藏红花 1.5 克，搅匀蒸熟即成。月经来潮的第二天开始吃，1 天吃 1 个，连吃 9 天，然后等下一个月经来潮的第二天再开始服，持续服 3~4 个月经周期。

功效：疏散淤血、温暖子宫。

## 杏仁油，养护女性的会阴部位

前文我们提到杨贵妃用杏仁制成的“杨太真红玉膏”来美白肌肤，其实杏仁的功效完全不止这些。如果是准备要孩子、处于孕期的女性，经常用杏仁油按摩，还可以增加女性会阴部位的韧性，减小生产时会阴破裂的危险。

会阴位于阴道和肛门之间，对女性有重要意义，如果女人平时注意做会阴部的按摩，尤其是准备要孩子、处于孕期的女性，可以增强此部位肌肤的韧性，这样在生孩子时就减小了会阴破裂的危险。

分娩的时候，会阴会被抻拉、变得很薄。在有些分娩的事例中，出现了由于会阴没有足够的韧性而导致会阴撕裂的情况。通过会阴的按摩就可以减

少撕裂的危险。按摩会阴还可以使你在阴道检查时不至于会感到紧张、能够放松下来。方法如下：

把甜杏仁油（如果有旧的疤痕的话可以使用维生素 E 油）抹在会阴上。将你的手指放在阴道里，然后轻轻地向着肛门的方向按摩。要保持用力均匀，轻柔地向前按摩然后再退回来，手法要稳，可按照“U”字形来回按摩，按摩油将遍布会阴的表面组织。这样来回按摩直至你出现轻微的灼热感、发麻或有些刺痛感为止。

姐妹们在按摩时可以放一面镜子，以确保按摩油抹在正确的区域上。刚刚洗完热水澡是最佳的按摩时间，因为洗澡可以促进血液循环并且能够软化周围的组织。要切记不要留长指甲，按摩前一定要彻底地清洗双手。还要确保你的膀胱是空的，并且坐在一个舒适的位置上。

### 养颜秘方大升级

女子的会阴部位有多重要，相信不用多说大家也都深有体会。对于会阴部位的养护，古代也有很多巧妙的小方法，其中，简单易操作的提肛术就是养护会阴部位的妙招。

提肛术有利于会阴部位的养护。这是因为肛门附近有三条经脉：督脉、任脉和冲脉。这三条经脉都起于会阴，分别主管着人体的气、血和性。而气、血、性是人之根本，决定着人的生老病死。通过提肛，我们可以经常疏通这三条经脉，达到养护会阴的目的。

## ❀❀❀ 治疗痛经——宫廷秘方显身手

痛经是女性的常见病之一，慈禧太后在她还是妃嫔的时候，就得过比较严重的痛经病。从清宫太医在咸丰元年(公元1851年)四月三十日开给她的药方来看，慈禧的痛经主要由于气郁不畅、情志不舒、气滞血淤而引起的经前腹痛，还兼有湿热、血虚。太医当时开给慈禧的药方名为“懿嫔调经丸”，“懿嫔”就是当时的慈禧。“懿嫔调经丸”用香附50克、苍术50克、赤芩50克、川穹15克、乌药50克、黄柏15克、泽兰50克、丹皮40克、当归40克一起研为细末，用水泡发后制成绿豆大小的丸，每天服用10克，白开水空腹送服。该方有养血调经、行气活血、止痛散淤的功效。

除了慈禧太后的秘方之外，元代的一种宫廷御酒——奶酒也经常被蒙医作为药引来治疗痛经、风湿等证。“奶酒疗法”也是蒙医一种重要的食疗方法，历代蒙医医籍均有记载。《蒙古秘史》中就有战场大出血昏厥病人服饮奶酒进行救治的记录。

最初，奶酒只是草原民族生活中不可缺少的一种饮品，随着时代的变迁，这一饮品逐渐被更多人接受。特别是到内蒙古来的客人，如果不尝一口奶酒，那么就不算来过内蒙古。

奶酒与白酒、红酒、米酒等酒类有着本质的区别。在酿制过程中，它并不破坏奶本身固有的营养成分，而是将其精炼，增强了纯度，同时脱去了脂肪，使其所含的营养成分更易被人体吸收。奶酒中富含人体所需的多种营养成分，如氨基酸、维生素 A、维生素 E、维生素 C、维生素 $B_1$、维生素 $B_2$ 和钙、铁、钾、铜、钠等多种微量元素。具有祛寒回暖、健脾开胃、舒筋活血、补肾壮阳、降低血脂、改善微循环和老年人骨质疏松等功效。几百

年来，奶酒一直在内蒙古广大牧区被用来治疗胃肠道疾患、消化功能减退、月经不调、肝病、水肿、坏血病、心脏病、结核、高血压、神经衰弱、肺部疾患等。

除此之外，《名医别录》中还记载了一味传统经典的抗衰老中药——鹿胎。几千年来，鹿胎被熬成胎膏入药，调理女性月经、治疗痛经、腰酸背痛、浑身乏力、体质虚弱等，宫廷里更是用它来养颜、延缓衰老。

### 养颜秘方大升级

痛经几乎是大多数女人都会遇到的困扰，在保暖条件不好的古代，这更是女性的常见病，因此古代也有很多针对痛经的经典验方，韭汁红糖饮和山楂酒就是其中两个。

**韭汁红糖饮**

材料：鲜韭菜 300 克，红糖 100 克。

做法：将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后捣烂取汁备用。红糖放铝锅内，加清水少许煮沸，至糖溶后兑入韭汁内即可饮用。

功效：可温经、补气，并可使皮肤红润光洁，适用于气血两虚型痛经。

**山楂酒**

材料：山楂干 300 克，低度白酒 500 毫升。

做法：将山楂干洗净，去核，切碎，装入带塞的大瓶中，加入白酒，塞紧瓶口，浸泡 7~10 日后饮用。每次 15 毫升。浸泡期间每日摇荡 1~2 次。

功效：可健脾、通经，并可促进身材和皮肤健美，适用于妇女痛经证。



# 附录

## 附一／愈贴愈美丽，天然草本面膜DIY大全

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。据说，这就是现代流行的面膜的起源。

中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。说是能祛斑增白，去除皱纹，光泽皮肤。看来，简便易做、效果明显的美容面膜，很早以前便为爱美的女士争相采用，不断改进，沿用至今。

从古至今，为什么面膜这么长盛不衰，女士们始终对面膜情有独钟呢？这完全在于面膜本身具有的优越效能。

把湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质就把皮肤紧紧地包裹起来，让皮肤与外界的空气阻隔开，一方面让水分缓缓地渗透表皮的角质层，同时也防止膜内的水分很快丢失，让角质层的细胞在湿润的环境中“喝个够”，使深层细胞的胶原质吸足水分，这样皮肤便会柔软起来，增加弹性。

2 在做面膜的过程中，皮肤与外界空气阻隔开，皮肤表面的温度有所升高，也会使毛孔扩张，促进汗腺的分泌，这样就有利于把毛孔里沾染的杂质清除干净，同样也有利于排出表皮细胞新陈代谢产生的废物和积累得过多的油脂类物质。紧跟着，面膜在形成膜时，它的胶黏性成分就会把皮肤表面和毛孔里各种有害于皮肤健康的“毒”物黏附在一起彻底清除。有的面膜里还加入一些粉状的吸附剂，把油性皮肤上过多的油脂吸附掉。面膜这种清洁护肤的效能是十分显著的，容易生暗疮、长青春痘的年轻人常做面膜，不但可以有效地预防暗疮的发生，也有助于暗疮的治疗。

3 面膜敷在脸上慢慢干燥后形成薄膜，在这过程中缓缓地把皮肤适度地收紧，增加张力，形成一种良好的刺激，让皮肤上的皱纹舒展开来。小的皱纹看不见了，大的深的皱纹显得小了，整个面容也就显得年轻了。

4 湿润的面膜敷在脸上，并停留一段时间，这就方便了营养性或功效性的物质渗透进入皮肤的深层。与此同时，毛细血管的扩张，血液微循环的增加，会大大促进细胞对面膜中营养性或功效性物质的吸收和利用。正是考虑到这种优异的效果，人们便把这样那样的营养性或功效性物质添加进面膜里，以期取得更好的效果。所以，现在的面膜除了上面讲到的基本功效外，还分出了保湿润肤、美白祛斑、防皱抗衰老、消炎排毒、防治暗疮等各种类型。

面膜的卓越功效是毋庸置疑的，但是无论哪种面膜也不需要天天都做，一般两到三天做一次就可以了，给肌肤一个吸收循环的时间。

### ❀ 珍珠粉面膜

珍珠粉可以内服，也可以外用，对保持肌肤水嫩、白皙很有效。

内服的珍珠粉，要细的，超细的最好，早上起来冲在温水里喝，晚上可以冲在牛奶和蜂蜜里面喝。(一定要服用水溶性的珍珠粉，服用油溶性的珍珠粉有可能得结石啊！！)外用则可以用价格便宜的油溶性珍珠粉，调在牛奶、蛋清和蜂蜜里面做面膜，坚持一个月效果就很显著。

另外，珍珠粉和薏仁粉一起制成的面膜可以使皮肤光泽细腻，渴望美白祛

斑的女性可以拿来用。将 0.1 克珍珠粉和 10 克薏仁粉混合，加水调成糊状，清洁面部后均匀涂在脸上，20~30 分钟后将其洗掉。此面膜方法能消除色素斑点，美白肌肤。

### ❀ 白芷蛋黄面膜

白芷不仅具有解热、镇痛、抗炎等作用，还能改善局部血液循环，消除色素在组织中过度堆积，促进皮肤细胞新陈代谢，进而达到美容的作用。《本草纲目》谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，是历代医家喜用的美容药。

脸色不好的姐妹们，可以去中药店买上 50 克白芷，然后将其磨成粉浸泡在牛奶中，或者将其加水熬成浓汁，用压缩面膜纸（超市有卖）浸泡，敷脸，一周做两次，坚持一个月脸色会有明显改善。

白芷和蛋黄一起制成的面膜，具有美白养颜功效，希望变白的女性可以试试：白芷粉，蛋黄一个，先将白芷粉末装入碗中，加入蛋黄调匀后涂抹于脸上，约 20 分钟后再用清水洗干净即可。有黑眼圈的女士，可以在调好的面膜中加少许橄榄油和蜂蜜，敷于黑眼圈处， 5 分钟后洗净即可。

### ❀ 米粥蛋黄面膜

蛋黄具有清热润肤、消炎止痛、收敛生肌和保护创面的作用。米粥可以壮脾胃益容颜，《本草纲目》中就有“米白贵如油”的记载，这里的“米白”就是大米粥汁。米粥汁可以与蛋黄一起制成面膜，具有护肤美白功效，是一款不错的面膜。

制作方法：熬粥后，将上面浮着的那一层“粥油”撇去，取下面的粥汁（只要汤不要米）少许，加少许蜂蜜，调拌均匀后加蛋黄一个，调匀后涂于脸部，15~20 分钟后，用毛巾蘸凉水冷敷片刻，冲洗干净即可。

### ❀ 西红柿杏仁粉面膜

西红柿含有丰富的维生素 C，而且蕴含丰富的果酸，能有效祛除面部死皮及为肌肤补充水分。配合具有美白滋润功效的杏仁粉，可以让肌肤时刻有足够水分。





西红柿杏仁粉面膜的做法：西红柿一个、杏仁粉三茶匙。先将西红柿连皮揉成浆状，再加入杏仁粉搅拌，敷在脸上约 15 分钟，然后用温水洗净。

### ❀ 冬瓜面膜

冬瓜清润去杂质，蛋黄给肌肤补充营养、恢复活力，蜂蜜则是最好的美白保湿剂。怀孕期间黑色素容易沉着，使用冬瓜面膜，可以有效美白肌肤。

冬瓜蛋黄面膜的做法：冬瓜三小片，蛋黄一个，蜂蜜半匙。将冬瓜放入瓷器中捣烂，然后加蛋黄一个，蜂蜜半匙，搅匀敷脸，20 分钟后洗掉即可。

冬瓜瓤面膜的做法：将冬瓜去皮，取出冬瓜瓤，将冬瓜瓤捣烂成泥，均匀涂抹在脸部，20 分钟后洗净即可。可治疗脸部皱纹，使脸部皮肤光滑，还可使脸部皮肤保持清洁白皙。

### ❀ 蜂蜜类面膜

蜂蜜番茄面膜的做法：先将番茄压烂取汁，加入适量蜂蜜和少许面粉调成膏状，涂于面部保持 20~30 分钟，具有使皮肤滋润、白嫩、柔软的作用，长期使用还具有祛斑除皱和治疗皮肤痤疮等功能。

蜂蜜蛋清面膜的做法：取新鲜鸡蛋蛋清，充分搅拌至全部起泡沫后，加入一小匙蜂蜜，搅匀后涂于面部，使其自然干燥，再用清水洗净即可。本面膜两种原料都有比较确实的美容嫩肤之效，其化学本质主要为蛋白质和单糖，两者皆为皮肤重要的营养成分。经常使用此面膜，有润肤除皱的效果。

### ❀ 酸奶类面膜

酸奶是做面膜的好材料，这是因为酸奶中含有丰富的乳酸，能有效滋润皮肤，使肌肤光滑细腻，酸奶中的有机酸还具有很强的杀菌作用，所含的维生素 A，维生素 B 能有效阻止细胞内的不饱和脂肪酸氧化和分解，延缓衰老，维生素 C 则可以促使黑色素排出体外，抑制色斑形成。每天晚上将酸奶涂到清洁过的面部，20 分钟左右将它清洗掉，一周 2~3 次，坚持下来肤色会有很大的变化。当然酸奶也可以和其他材料一起制成各种功效的面膜。

**酸奶蜂蜜面膜**：蜂蜜和酸奶以 1:1 的比例拌在一起，涂在脸上，15 分钟后用清水洗去即可，此款面膜既有美白功效，还可收敛毛孔，适合各种肌肤的人使用。

**酸奶面粉面膜**：将适量的酸奶和面粉放在小碗中，调匀成浓稠的酸奶糊(不要调得太稀，否则无法将面膜涂厚)，然后均匀地敷于全脸，待 10~15 分钟后，用温水洗净即可。此面膜可以兼做洗脸之用，使用前后不必刻意清洁脸部。使用 4~5 回后，肌肤将会有全新的感受。

## ❀ 鸡蛋类面膜

**蛋黄橄榄油面膜**：取一个鸡蛋黄，加入一勺橄榄油和一勺蜂蜜搅拌均匀，用化妆棉蘸湿后涂抹在脸上。15 分钟后用清水洗去。可补充肌肤养分，使肌肤更润滑。

**蛋清面膜**：取两个鸡蛋的蛋清液，用化妆棉蘸湿后均匀涂抹在脸上，待它稍微凝固成一层薄膜后，用清水洗去。可溶解角质，紧实皮肤。如果每次化妆前做个蛋清面膜，可以延缓脱妆。

**蛋酒面膜**：用鸡蛋一个、脱脂奶粉 1/4 杯、酒一勺，混在一起搅匀。涂抹于脸上约 15 分钟，然后用温水洗净。可以保持皮肤洁净、润泽。因为含酒精，用后皮肤会有些干涩，要搽护肤品滋润肌肤。敏感性肌肤慎用此方。

**胡萝卜蛋黄面膜**：把胡萝卜榨汁，混入一个鸡蛋黄搅拌均匀。涂抹于脸上，15 分钟后以清水洗净。可祛除老死细胞，保湿。

## ❀ 豆类面膜

**豆腐牛奶面膜**：嫩豆腐 1/4 块，牛奶适量，面粉 1 大匙。将豆腐捣成泥状备用，将面粉、牛奶、豆腐依次放入碗中搅拌均匀，至呈黏稠状即可。

用法：洗净脸后，将调好的面膜均匀地敷在脸上，避开眼。约 15 分钟后，用清水洗净即可。每周可使用 2~3 次。

功效：豆腐含有丰富的大豆异黄酮，它具有与雌激素相似的功效，能抵抗肌肤氧化，延缓肌肤衰老，还能为肌肤补水，令肌肤白皙、细致、水嫩。豆腐

与牛奶、面粉合用，能深入清洁毛孔，祛除堵塞毛孔的老化角质，使营养与水分通过毛孔渗入肌肤，令肌肤润泽、光洁、有弹性。

**豆腐薏仁面膜**：豆腐 1 块，蜂蜜 1 大匙，薏仁粉适量。将豆腐捣碎成泥状，加入薏仁粉与蜂蜜一起搅拌均匀即可。

用法：洗净脸后，将调好的面膜均匀地敷在脸上，避开唇部肌肤，10~15 分钟后，用温水洗净即可。每周可使用 1 次。

功效：豆腐所含的大豆异黄酮是市面上很多美白保养品中添加的成分，也是时下热门的美白元素，它能抑制黑色素生成，淡化因日晒而形成的黑斑。这款面膜可以滋润干燥的肌肤，令肌肤嫩白、润泽。

### ❀ 茯苓面膜

材料：白茯苓 15 克，蜂蜜 30 克。

制作方法：将白茯苓研成细细的粉末，然后将蜂蜜与茯苓调成糊状即成。洁面后用茯苓蜂蜜糊敷脸 20 分钟，然后用清水洗去即可。

本面膜有营养肌肤，消除老年斑黄褐斑的功效。古医家认为茯苓能化解一切黑斑瘢痕，与蜂蜜搭配使用，既能营养肌肤又能淡化色素斑。这也就是《本草纲目》中提到的“白茯苓为末，合蜜和，敷面上疗面疮及产妇黑疱如雀卵”。

### ❀ 苹果番茄面膜

材料：苹果 1 个 或者番茄 1 个， 淀粉 5 克。

制作方法：将苹果去皮，捣成果泥，敷于脸部，苹果面膜。每日一次，20 分钟后清水洗净。将鲜番茄捣烂，调入少许淀粉增加黏性，敷于面部，称为番茄面膜。每日一次，20 分钟后用清水洗去。

这两种面膜因富含维生素 C，可阻止黑色素的合成，所以能祛除面部黄褐斑和雀斑，并对皮肤起到增白的作用。这两种天然的绿色美容法，贵在坚持长期使用，不能三天打鱼，两天晒网。

### ❀ 芦荟、杏桃仁抗氧化面膜

芦荟是最常用的天然防晒材料，其天然凝胶可在皮肤上形成屏障，令肌肤免受紫外线伤害，更可抗氧化及抵御游离基。而苦杏仁及桃仁对于美白亦很有功效，干性皮肤尤为适用。

材料：新鲜芦荟汁 100 克、桃仁 50 克、苦杏仁 50 克。

制法：1. 将桃仁与苦杏仁打磨成粉末状。

2. 加入预先榨好备用的新鲜芦荟汁。

3. 将芦荟汁及粉末拌匀即成。用时取适量面膜剂敷面 10~15 分钟。

### ❀ 西瓜清凉柔肤面膜

准备西瓜肉 1/4 杯、纸面膜。用叉子或汤匙将西瓜肉捣碎，直到变得滑顺；接着将捣碎的西瓜肉敷在脸上，最后再铺上市售的纸面膜，约 20 分钟后，用冷水将脸彻底洗干净即可。

### ❀ 西瓜皮焕肤补水面膜

方法一：把一块干净的西瓜皮用快刀剖成 2 毫米厚薄的薄片。用瓜皮轻轻按摩脸部肌肤，有舒缓、镇静、补水的功效。

方法二：整个西瓜，洗干净，刨去青皮，然后再刨下一片片的白皮一片一片地贴在脸上和手臂上，大约 5 分钟换一次新的西瓜皮片，共换 4 次，然后用清水冲洗干净。

# 附二／精油美颜，幸福女人的芳香之旅

提及芳香疗法，大家都会觉得那是新近流行的时尚。其实不然。让我们把时间的指针倒拨，直到那遥远得超乎想象的境地，譬如几千年前的古埃及。是的，自那时起，埃及人已经开始使用香油香膏了。芳香植物被用到各种领域：祭祀、驱邪、医疗，还有美容。

埃及艳后就对芳香植物有着近乎狂热的喜爱。她耗费巨资为自己修建“香膏花园”，用各种植物精油为自己的姿色添彩，而她的迷人芳香也俘获了罗马的两员大将凯撒和安东尼的芳心。而考古学家打开埃及法老杜唐卡门的陵墓时，竟有一股强烈的芳香气味扑面而来，学者们判断这正是古埃及人最喜爱的精油——Kyphi。

对植物的倾心，看来自古有之。而现代“芳香疗法”的正式提出，源于20世纪早期。1937年法国化学家盖特弗塞有一次在家族的香水公司实验室里研发新产品，结果发生了化学爆炸，烫了手。他在惊慌中把剧痛的手掌浸入了随手拿到的一碗液体里。这也许是神奇的机缘，但盖特弗塞发现他手上的疼痛缓解了，而且此后手上也没有留下疤痕。那碗液体正是薰衣草精油。这激发了他极大的兴趣，盖特弗塞开始研究“香精油”的治疗效果。这些油来自天然材料而且纯度很高，是蒸馏植物的某一部位制成的。他称这个新的方法为“芳香疗法”。

20世纪50年代，莫利夫人把芳香疗法介绍到英国，并应用到美容养颜上。此举激发了芳香疗法在欧洲的盛行。

而现在，这个绵延了几千年的神奇疗法开始越来越吸引人们的目光。因为芳香疗法不仅是一门严谨的科学，她所内涵的充满艺术感的人文情怀，对人的心理所起到的巨大慰藉作用更是不可忽视的。

芳香精油对女人的吸引力应该是天生的，美丽与芳香总对女人有着致命的诱惑力。有哪个女人会厌弃来自纯真自然的呵护，更何况这呵护带着缤纷的色彩和迷人的芳香。

每个女人，都应该踏上芳香之旅的美妙征程。

## ❀ 玫瑰精油

- 每天早上洗脸时，将一滴玫瑰精油滴于温水中，用毛巾按敷脸部皮肤，可延缓衰老，保持皮肤健康亮丽。
- 将玫瑰精油 3 滴 + 薰衣草精油 1 滴 + 乳香精油 1 滴，滴于 5 毫升按摩油中，每周 1~2 次做脸部皮肤按摩，可使皮肤滋润柔软，有保湿与抗皱的作用，对于老化及干性肌肤，可以有效调理肤质，让皮肤的新陈代谢活化。
- 用玫瑰精油 2 滴 + 天竺葵油 2 滴，滴于 5 毫升按摩底油中，以顺时针方向轻柔地按摩下腹部，缓和经痛及调理经前症候群，也可用于内分泌失调的更年期障碍。
- 滴 5~6 滴的玫瑰精油于浴缸中沐浴，可以促进血液循环，改善内分泌失调，对于生理不顺、更年期激素分泌不足有调理的作用。

## ❀ 薰衣草精油

- 睡觉时将 1~2 滴薰衣草油滴于枕头上，能安然入梦。
- 薰衣草油 5 滴 + 薄荷油 2 滴 + 荷荷芭油 30 毫升调制均匀，然后轻揉胸前和背部，能缓解咳嗽症状。
- 薰衣草油 3 滴 + 百里香油 2 滴，以熏蒸法放在卧室内就寝，能预防流行性感冒。
- 薰衣草油 1 滴 + 茶树油 2 滴调制均匀，滴入一碗热水（1000 毫升）中，吸入含有精油分子的蒸汽 5~10 分钟，能缓解咽喉炎或咽喉痛。
- 薰衣草油 3 滴，将精油加入 100 毫升冷水中，冷敷或轻按太阳穴至后脑部或者薰衣草油 1 滴 + 薄荷油 1 滴 + 荷荷芭油 5 毫升，按摩太阳穴和额头。可以缓解头痛或偏头痛。

- 薰衣草油3滴＋茶树油3滴＋蒸馏水90毫升做成伤口洗涤剂。能促进擦伤或割伤等伤口的愈合。
- 天竺葵油10滴＋迷迭香油10滴＋薰衣草油5滴＋荷荷芭油50毫升，然后用按摩的方式帮助血液循环，能缓解腰腿疼痛。
- 薰衣草油2滴＋姜油2滴＋葡萄籽油15毫升，按摩关节或泡澡，能治疗风湿性关节炎。
- 薰衣草油6滴＋尤加利5滴＋迷迭香油4滴＋荷荷芭油25毫升，制成按摩油，按摩疼痛的部位，能缓解肌肉酸痛。
- 薰衣草油1滴，涂于唇上，可治疗唇疮。
- 薰衣草油5滴，茶树油5滴，滴入温水中，用足浴法泡脚，能治疗香港脚。
- 将薰衣草油适量直接涂抹于鼻孔、太阳穴，或滴于纸巾上，直接吸入，能预防晕车。
- 薰衣草油6滴＋茶树油3滴，或甘菊油6滴＋佛手柑油2滴混合均匀，取4~5滴滴入盆中坐浴约15分钟，可治愈阴道炎。

## ❀ 茉莉精油

- 保养皮肤：茉莉精油3滴＋乳香精油3滴＋薰衣草精油2滴＋荷荷芭油10毫升调制均匀，沐浴后身体水分未擦干时，涂抹全身，可延缓皮肤老化，改善皮肤松弛。
- 助产黄金配方：茉莉精油3滴＋薰衣草精油3滴＋杜松子精油2滴＋小麦胚芽油10毫升＋甜杏仁油40毫升。产妇分娩时做腹部按摩，可加快分娩过程，减轻分娩痛苦。
- 减少妊娠纹：茉莉精油3滴＋乳香精油2滴＋荷荷芭油5毫升。按摩腹部，每天一次，能减少妊娠纹。
- 滋润护发：茉莉油1滴＋檀香木油2滴＋天竺葵油2滴＋荷荷芭油20毫升调制均匀，洗发后按摩头发和头皮，能滋养秀发。
- 调节心情：将茉莉油3滴＋甜橙油3滴＋檀香油2滴混合均匀后滴入薰香灯中，阳性温暖的气息，能使人精神愉快，忘记烦恼。

## 柠檬精油

- 空气清新剂：柠檬精油 2 滴＋水 100 毫升制成空气清新剂。
- 清新口气：柠檬精油 2 滴加入 200 毫升的清水中漱口，可以消除口中异味，及预防口腔黏膜的感染。
- 护发养发：将柠檬精油 2 滴滴入洗脸盆中，将洗好的头发浸泡其中，约 5~10 分钟，起来后直接用毛巾擦干，不但可以减少头皮屑的发生，还有护发柔顺发丝的效果。
- 提神醒脑：柠檬精油 2 滴＋罗勒精油 2 滴混合均匀，滴入香薰炉中，能提神醒脑，增加记忆力，提高工作效率的作用。
- 防治感冒：柠檬精油 2 滴＋桉树精油 3 滴＋太阳花油 5 毫升，调匀后按摩背部、腹部、上胸部位 20 分钟，然后盖上被子睡觉，睡醒后症状即可缓解。
- 减肥瘦身：柠檬精油 2 滴＋肉桂精油 3 滴＋迷迭香精油 3 滴＋太阳花油 6 毫升，作局部减肥按摩，可去除多余积水，减肥瘦身，效果不错。

## 天竺葵精油

- 问题肌肤：天竺葵精油 4 滴＋玫瑰精油 3 滴＋佛手柑油 2 滴＋乳液 50 毫升，抹擦患处，能平衡皮脂分泌，改善肌肤状况，唤醒肌肤活力。
- 丰胸健美：天竺葵精油 5 滴＋檀香精油 2 滴＋玫瑰精油 3 滴＋10 毫升基础油调制均匀，每晚临睡前涂抹于乳房上，并按摩 5~10 分钟，可促进乳腺发育，起健胸增大作用。
- 泌尿系统感染：天竺葵精油 3 滴＋杜松子油 2 滴＋佛手柑油 3 滴混合均匀，滴在浴缸里，半身浴 15~20 分钟，能改善泌尿道感染。
- 循环系统：天竺葵精油 5 滴＋檀香精油 3 滴＋快乐鼠尾草油 2 滴＋甜杏仁油 20 毫升调制成按摩油，按摩胸部、颈部，能强化循环系统，对喉部及唇部的感染有疗效，并能安抚神经痛。
- 女性呵护：天竺葵精油 5 滴＋橙花油 2 滴＋薰衣草油 3 滴＋杏桃仁油 20 毫升调制成按摩油，全身按摩能调节内分泌，改善经前症候群、更年斯问题，乳房胀痛。





- 抚平情绪：天竺葵精油 3 滴＋葡萄柚油 3 滴＋依兰油 2 滴，滴在熏香炉中，能提振精神，舒解压力。

## ❀ 依兰精油

- 肌肤保养：依兰油 2 滴＋檀香油 3 滴＋荷荷芭油 10 毫升，用于日常保养，能保持肌肤水润有光泽。
- 晒后修复：依兰油 5 滴＋洋甘菊油 2 滴＋玫瑰籽油 5 毫升＋金盏花油 2 毫升调制均匀，取适量按摩晒过的皮肤，能刺激细胞，修复晒伤。
- 养护头发：可以用依兰油 3 滴，熏衣草油 5 滴作为日常护发配方，如头皮屑情形严重再加迷迭香油 3 滴，掉发严重再加快乐鼠尾草油 1 滴。
- 丰胸挺立：茴香油 4 滴＋依兰油 5 滴＋荷荷芭油 10 毫升调制成按摩油，每天按摩胸部，能促进乳腺发育，起到健美增大的作用。
- 舒解压力：将 5 滴伊兰精油，放入温水中泡香薰沐，由于其香味迷人，可令人缓和与放松，更有激励细胞，增加自信的作用。
- 安抚情绪：在手帕上滴几滴依兰精油，做深呼吸几分钟，将会有非常好的解压安抚消除紧张的效果。

## ❀ 檀香精油

- 皮肤保养：将檀香精油 5 滴＋薰衣草油 3 滴＋天竺葵油 2 滴加入 50 毫升无香料乳液中，用于日常的皮肤护理和按摩，可消除皮肤干燥、脱皮及干疹，柔软皮肤。
- 防治呼吸系统疾病：檀香油 2 滴＋没药 1 滴＋薰衣草油 2 滴混合均匀，滴入热水中，将蒸气吸入，对胸腔感染之支气管炎、肺部感染的喉咙痛、干咳也有效果。
- 放松情绪：将檀香油 3 滴＋乳香油 3 滴＋玫瑰油 2 滴调制均匀，滴入熏香炉中，可安抚神经紧张及焦虑。
- 女性保健：将檀香油 3 滴＋安息香油 3 滴＋玫瑰油 2 滴混合均匀，滴入八分满的浴缸中泡澡，能净化性器官，促进阴道的分泌作用，改善由性接触或性行为引起的疾病。

## ❀ 茶树精油

- 将茶树精油 1 滴滴在洗手盆里洗手、可抑菌、杀菌、让双手散发草本芳香。
- 将茶树精油 3 滴 + 迷迭香精油 4 滴，滴于一盆 3 千克的热水中坐浴 15 分钟，连续一周，能有效改善阴道炎、膀胱炎炎症。
- 茶树精油 4 滴 + 薰衣草精油 3 滴 + 葡萄籽油 5 毫升，调配后涂抹于患处。严重者可直接使用茶树精油 4 滴和薰衣草精油 3 滴混合后直接涂抹于局部患处，能抑制香港脚，改善病情。
- 经常用茶树精油 2 滴 + 薄荷油 1 滴 +500 毫升温水漱口，可保持口气清新，防止蛀牙。
- 将茶树精油 2 滴 + 桉树精油 3 滴 + 天竺葵精油 1 滴，滴于香薰炉作蒸熏，可改善治疗咳嗽和呼吸系统疾病。

## ❀ 洋甘菊精油

- 滋润脸部肌肤：将洋甘菊精油 3 滴 + 玫瑰精油 2 滴 + 天竺葵精油 1 滴 + 杏仁油 8 毫升调制均匀，按摩肌肤，可改善皮肤缺水、干裂、脱皮状况，起到深层滋养的功效。
- 改善油而缺水的皮肤：将洋甘菊精油 3 滴 + 依兰精油 2 滴 + 葡萄籽油 5 毫升中，按摩或将伊兰精油 2 滴加入 10 毫升精炼洋甘菊花卉水中，随时喷洒在皮肤上，可平衡油脂分泌，增加皮肤自身的保湿性。
- 痛经：将洋甘菊精油 3 滴 + 玫瑰精油 2 滴 + 马乔莲精油 2 滴 + 金盏花浸泡油 10 毫升调制均匀，以顺时针方向按摩腹部，能缓解痛经。
- 肌肉疼痛：将甘菊精油 8 滴 + 荷荷芭油 20 毫升调制均匀，按摩关节和肌肉，能让你缓解运动后造成的肌肉疼痛。
- 胃肠不适：甘菊精油 4 滴 + 熏衣草油 4 滴 + 荷荷芭油 20 毫升调制成按摩油，按摩腹部能减缓消化不良或压力造成的肠胃不适。

## ❀ 迷迭香精油

- 强化心脏：迷迭香精油 5 滴 + 玫瑰油 3 滴 + 牛膝草油 2 滴 + 甜杏仁油 10 毫升 + 葡萄籽油 10 毫升，用以按摩，能使低血压恢复正常，是珍贵的强心剂和心脏刺激剂。
- 缓解肌肉酸痛：迷迭香精油 5 滴 + 黑胡椒油 3 滴 + 姜油 2 滴 + 甜杏仁油 16 毫升 + 小麦胚芽油 4 毫升，用以按摩，可以止痛，舒缓痛风、风湿痛以及使用过度的肌肉。
- 瘦身减肥：迷迭香精油 3 滴 + 葡萄柚油 3 滴 + 杜松油 2 滴，用以沐浴，因为它的利尿属性可以有助于排出女性经期中水分滞留症状，达到瘦身效果。对肥胖症也有好处。

## ❀ 薄荷精油

- 疏通鼻塞：薄荷油 1 滴 + 尤加利 2 滴 + 杜松子油 2 滴，用蒸汽吸入的方式，可以顺畅呼吸道。热时清凉，冷时保温，对治疗感冒有很好效果。
- 缓解皮肤痒痛：薄荷油 2 滴 + 薰衣草油 2 滴 + 德国洋甘菊油 1 滴 + 葡萄籽油 10 毫升 + 荷荷芭油 10 毫升，用以按摩，可以排出毒性淤积的阻塞现象，改善湿疹、瘙痒等症状。

## ❀ 橘子精油

- 治疗肠胃问题：将橘子油 3 滴 + 莳萝油 2 滴 + 甜杏仁油 20 毫升调制均匀，加以按摩，可以调和肠胃，刺激肠胃蠕动，帮助排气。也能够增加胃口，刺激食欲。婴儿也可以使用，不过只需要橘子油，稀释比例在 1% 以下。
- 消除疤痕（尤其妊娠纹）：将橘子油 6 滴 + 乳香油 3 滴 + 薰衣草油 3 滴 + 甜杏仁油 40 毫升 + 小麦胚芽油 5 毫升 + 酪梨油 5 毫升调配均匀，在纹路处按摩，效果显著。

古籍资源100多万卷可供查阅

# 只做精品古籍收集
# 历代古藏分类大全
# 代找、代查古书籍

## 方式一： 扫码(比较准确的找到)

用拼多多直接扫码进入店铺
或者截图后保存到手机扫码




## 方式二、搜索店铺” 星星闪光芒”







如果不会操作，请联系

方式三：18661173160（同微信）

QQ:905503355



# 宫廷美女养颜心经

“自然才是最美的”。

与其把容颜寄托在价格高昂的护肤品上，

不如把视线投向最天然、最有效、最健康的护肤方式，

从生活中最常见的天然食物、中药、按摩等入手，

换来自然的美丽。

效法古代宫廷里的美女养颜秘术，

你一样会美得自然和持久。

上架建议：美容 · 健康

ISBN 978-7-5019-7508-2

9 787501 975082 >

定价：28.00 元