

养颜秘笈 众女星推荐美颜战痘中药方

<p> 范冰冰喝中药汤战痘、王菲产后中药瘦身、李小冉营养汤养颜，赖雅妍黄芪防感冒。本文特别奉献四位明星中医养颜配方，教你吃出明星级的美颜。 24小时花草生活 汉方成分的化妆品人气为什么越来越旺？现代医学证实，像枸杞、何首乌、当归、黄芪它们虽然唾手可得，但抗衰老的魅力不容忽视，而且使用起来少了很多顾虑。如果我们能家藏几味，洗脸、沐浴、泡茶、煲汤、DIY保养品24小时与这些闺中密友友好相处，就能轻松实现健康和美颜的双赢。一天的活力和健康，是从早餐开始的。早上时间紧，如何做出简单而有营养的早餐呢？这里向你推荐几款加入了中草药的粥品，不仅营养美味，做法也简单，最适合爱美的女性。

花草养颜行动——·红枣茯苓粥 红枣20枚、茯苓30克、粳米100克，将红枣洗净剖开去核，茯苓捣碎，与粳米共煮成粥。茯苓和红枣搭配，常吃可增加皮肤的弹性和光泽，延缓衰老。

·菊花靛粥 红枣50克、粳米100克、菊花15克，一同放入锅内加清水适量，待粥煮至浓稠时，放入适量红糖调味，空腹食用，可使女性面部肤色红润有光泽。

·黄芪红糖粥 黄芪30克、粳米100克、红糖30克、陈皮5克，将黄芪洗净，放入锅中加清水适量，煎煮去渣取汁；将粳米淘洗干净，与陈皮、红糖放入锅中，再倒入黄芪汁，加清水适量，煮至米烂熟。此粥有益气养颜的功效，能改善气血虚弱导致的颜面苍白无光泽。

重点花草推荐——茯苓 常吃茯苓可以使体面润泽、不生斑点，它曾经深受慈禧太后的宠爱。最新研究也表明，茯苓富含多糖，可显著提高机体免疫能力，使细胞组织活性增强，从而使肌肤、毛发显得更加滋润。茯苓常被用于药膳中，如茯苓糕、茯苓饼、茯苓茶等都是有名的滋补食品。不过，阴口干咽燥者不宜食用。不少人有上班前洗头发的习惯，可眼看着脱发越来越多，未免有点担心自己太过“聪明绝顶”。因为环境污染、不良情绪、烫发染发诸多因素让我们的头发深受其害，甚至提前衰老，提到头发的保养，我们就会很自然地想起中药中的何首乌。

花草养颜行动——·何首乌洗发 何首乌50克，用水煎煮，水色成浅黄即可使用，先用普通洗

发水洗净头发，然后用何首乌汁浸洗。长期使用，有改善发质、乌黑头发的功效。

- **首乌红枣粥** 何首乌50克、粳米100克、红枣5枚，一起熬成粥，然后加入白糖调味食用。有补中益气、乌黑头发、补血养颜的作用。
- **首乌煮蛋** 何首乌50克、鸡蛋4个。将何首乌洗净、切片，放入砂锅内，加进鸡蛋，煮至蛋熟，捞出去掉蛋壳，再放锅内煮片刻，加盐即可。具有补肝益肾、填精乌发、安神养心的功效。

重点花草推荐——何首乌 相传，服用何首乌可使人返老还童，使动脉硬化。不论哪种吃法，若取补益及美容作用，一定要用制过的熟首乌，忌用生首乌。

花草养颜行动——

- **枸杞明目茶** 枸杞一小把，红枣3-4粒，放入水杯中，以开水冲泡，待其入味后饮用。不仅补血，还能缓解用眼疲劳。如果你的火气大，还可以另加菊花3~4朵一起冲服。
- **红枣茯苓茶** 白木耳2克、红枣6颗、茯苓5克、桂圆5克，白木耳洗净后泡软，去掉蒂头，红枣捏碎后，连同其他材料一起放入锅中，加水煮开，入味后即可当茶喝。用来当作秋季补身很适合，因为它可以润补肺燥、止咳化痰，白木耳还能滋阴养颜。
- **菊花山楂茶** 取菊花10克，加山楂、金银花各10克，代茶饮用，能消脂降压、减肥轻身，尤其适用于肥胖、高血压者。
- **疲劳的作用**，更兼有补气血、养颜的作用，尤其适合气血两虚的白领女性。

重点花草推荐——枸杞 枸杞是很平民的滋补佳品，有滋补肝肾、益精明目的功效，而现代人常用它来降血压、抗疲劳。当然，它也能养颜，有唐诗为证：“上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”这是因为枸杞可以提高皮肤吸收高血、感冒发烧、性情太过急躁的人要少食用。中医特别讲究药膳和食疗，在制作美味佳肴时，你不妨随手加点家藏的中草药。要知道，中药的美容养颜，可是所有美容方法中最古老、最健康、最具有疗效的方法之一，取之天然，用起来也多了一份安心。

花草养颜行动——

- **玉竹猪脚煲** 猪脚2只、玉竹30克，按照常规做法煲成汤即可。由于猪脚富含胶质和胶原蛋白，加上玉竹的养颜抗衰老作用，常吃能防止皮肤松弛、消除细小皱纹。
- **茯苓贝母汤** 茯苓15克、川贝母10克、梨1000克、蜂蜜500克、冰糖适量，茯苓洗净切小块，川贝母洗净，梨洗净切丁。将茯苓、川贝母放入铝锅中，加水适量用中火煮熟，再加入梨、蜂

蜜、冰糖煮至梨熟，出锅。这款汤水的美白养颜功效突出，值得推荐。

· 活血养颜汤 鸡蛋4个煮熟去壳，将益母草30克、桑寄生30克洗净，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，吃蛋饮汤。女性在经前、经后饮用，能补肝养血，对改善痛经也有一定的好处。

· 黄芪牛肉汤 用炙黄芪30克、大枣10枚、牛肉250克，加水适量，炖1小时，吃肉喝汤。适合身体虚弱、贫血女性。

重点花草推荐——玉竹 玉竹是一味养阴生津的良药，有养阴、润燥、除烦、止渴等功效，据《神农本草经》记载，它兼有润泽肌肤、轻身不老的功效。传说，西汉汉成帝的皇后赵飞燕在入宫前常吃玉竹而使她身轻如燕，体态婀娜，因而深得皇帝宠爱。而现代研究表明，玉竹富含黏液质及维生素A类物质，有抗衰老、润肌肤的养颜功效。特别要提到的是，用它来煲汤做菜，根本吃不出药味，很容易被人接受。畅畅很讲究洗澡的情调，比如在浴池中加点玫瑰花，或者玫瑰精油，不仅能放松身心，对美颜也有帮助，如果碰到感冒流行的季节，她还喜欢用自制的黄芪水来沐浴，因此，她很少生病。

花草养颜行动——

· 玫瑰精油滴在放满温水的浴缸中，搅拌均匀，然后泡澡;或者取适量精油，直接脸部及身体肌肤，就能起到减压、放松和催情的作用。

· 灵芝沐浴露DIY灵芝500克，水煎4次，然后加入浴水中浸泡全身。对解决皮肤问题很有帮助。

· 茉莉枸杞浴 将、玫瑰花、枸杞子适量，开水浸泡去渣放入浴盆中，加水洗澡，每天1次。经常使用能使女性皮肤柔嫩润滑，延缓衰老。

重点花草推荐——黄芪 黄芪素以“补气诸药之最”著称，常用于身体疲劳、言语低弱、脉细发热者忌用。使用黄芪时，还需要区分生黄芪、炙黄芪，炙黄芪偏于补气，生黄芪偏于生肌敛疮。

有效成分：玫瑰精华 主要功效：佰草集紧张的情绪，增加自信心，并可增加肌肤的活力，改善肌肤的状况，赋予肌肤红润细腻，焕发健康的光泽。

美容时刻 苏美最看重自己的脸，不幸的是，衰老却先从脸上开始了：可怕的鱼尾纹、缺乏弹性的肌肤、甚至色斑也开始出没了,郁闷之后的她开始在一位中医朋友的指导下自制面膜，不仅皮肤有了很大起色，而且增加了DIY的乐趣。

</p><p>
</p><p><a href = "/pdf/610-养颜秘笈 众女星推荐美颜战痘中药方.p
df" rel="external nofollow" download="610-养颜秘笈 众女星推荐
美颜战痘中药方.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>