

<<中国式美丽>>

图书基本信息

书名：<<中国式美丽>>

13位ISBN编号：9787122079497

10位ISBN编号：712207949X

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业出版社

作者：李峰，关静 主编

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国式美丽>>

前言

《吕氏春秋-卷二-当染》：“墨子见染素丝者而叹曰：染于苍则苍，染于黄则黄。所以入者变。

其色亦变，五入而以为五色矣……非独染丝然也，国亦有染。

舜染于许由、伯阳。禹染于皋陶、伯益……所染当，故王天下。

立为天子，功名蔽天地”。

吕氏之意是，环境可以染物。

也可以染人染国。染得允当，可染出悦目之五色。染出圣人以及和谐历久之国家。

从中医药学千百年来的经验看，人体受到环境之染、药物之染，染得适宜，可以染出健康与美丽；染得失宜，可能染出疾病与灾殃。

孙思邈的《备急千金要方-卷第六·面药第九》记载的中药“面膏”染人，能“去风寒，令面光悦，却老去皱”。

又载白杨皮散内服，治面与手足黑，令光泽洁白等。

江瑾的《名医类案-卷七·面病》记载：“有人因灸三里而满面黑气”，另有任氏妇，素美色，但“愁郁不乐，面色渐黑”。

张机的《金匱要略方论-果实菜谷禁忌并治》载：“久食小豆，令人枯燥……莜麦面，多食之，令人发落”。

所以，药物、饮食、针灸、情绪等因素皆可影响人。

也就是染人，其染得当，就有益于健康；其染不当，则有害于健康。

染对于人体健康和美丽而言。

至关重要，而如何染，是需要一定理论作指导的。

<<中国式美丽>>

内容概要

本书用优美抒情的文字讲解了中医本草养颜的内涵，从传统医理与现代药理角度对其科学性进行了阐述，并介绍了常用养颜本草、养颜药膳、经络穴位按摩美容等知识，是时尚爱美女性美容养颜的适合读物。

作者简介

李峰，北京中医药大学教授，博士生导师，现任北京中医药大学基础医学院副院长，中医体质分会副主任委员，中国残疾人康复协会常务理事和中医康复专业委员会秘书长。

一直坚持基础研究与临床实践相结合，作为国家级重点学科的学术骨干之一，主持国家自然科学基金、国家重点基础研究发展计划（973）子项目、十一五重大专项子项目、教育部博士点基金、卫生部等科研课题7项，发表学术论文70余篇，主编教材及著作10余部，获得北京市教学成果2等奖一项、北京市、国家中医药管理局、中华中医药学会科技奖二等奖2项，三等奖3项。

做为中央电视台中华医药等栏目特约嘉宾，在50多期相关节目中介绍中医美容、养生和康复等知识。

<<中国式美丽>>

书籍目录

第一篇 品美之萃 一、解读中国式美丽 平衡之美：身心平衡，善待自己 自然之美：纯真心态，自然展现 智慧之美：腹有诗书气自华 温柔之美：清柔温情，润物无声 自信之美：自信淡定，光彩耀人 博爱之美：因为有爱，所以有美 健康之美：健康和谐，健康“面”对 二、中医美容——引领中国式美丽 中医美容是平衡之道 中医美容以“自然”为天 中医美容从来就不缺乏“智慧” 中医美容的本性是“温柔” 中医美容“自信”带来中国式美丽 中医美容传递杏林之“爱” 中医美容为的就是“健康” 第二篇 溯美之源 一、经传时空 二、人文荟萃 1.聚人智：中医历史上的重要人物 2.汇典粹：中医历史上重要的书籍 第三篇 尚美之道 一、精准诊断：望闻问切 二、辨证施治：标本兼治 三、精妙配伍：君臣佐使 四、整体平衡：内调外养 第四篇 肌肤美之旅 一、理：东方肌之理 1.肌肤一生历程 2.东方肤质解密 二、法：肌肤养之法 1.本：“调肤养津”，肌之本 2.白：悦白亮色，光彩耀人 3.恒：紧致恒养，芳华轮回 4.萃：全效调理，至臻女人 附：各种肤质护理心?? 三、药：神奇的本草 四、方：组方之粹选 1.肌本调理组方 2.清润悦白组方 3.防衰恒养组方 4.美目明眸组方 5.全效臻萃组方 6.健发养发组方 7.祛痘疗痤组方 8.抗紫外线组方 五、术：精致的护肤程序 素净 培调 养巡 第五篇 鉴养生之道 一、顺应时候，天人合一 1.把握一天24小时 2.顺应一年四季 二、平和情志，颐养身心 三、动静有衡，劳逸适度 四、因人而异，体质养生 五、五味调和，饮食有节 1.食物有归经 2.食物有四性 3.食物有五味 4.五味摄取不宜过偏 5.五味调和要因人而异 第六篇 延续美之华 一、中医内调膳食 1.滋润保湿的食谱 2.悦白养颜的食谱 3.防衰抗皱的食谱 4.排毒瘦身的食谱 5.祛痘疗痤的食谱 6.祛风防敏的食谱 7.美目明眸的食谱 8.养发健发的食谱 二、中医经络按摩美容 1.按摩的作用 2.常用按摩穴位 3.面部按摩手法 4.身体“五心”按摩手法

<<中国式美丽>>

章节摘录

插图：

<<中国式美丽>>

编辑推荐

《中国式美丽:肌肤美之东方旅》是由化学工业出版社出版的。

<<中国式美丽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>