

<<本草养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草养颜经>>

13位ISBN编号：9787122113504

10位ISBN编号：7122113507

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业

作者：闻莲花

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<本草养颜经>>

### 内容概要

闻莲花编著的《本草养颜经》从中医中药的角度全面讲述女人养生养颜的概念与方法，强调“养颜即养生”，《本草养颜经》内容涉及养血、美肤、塑身、排毒、驻颜，不同年龄段的养颜要点等内容，包含百余个本草养颜方。

## <<本草养颜经>>

### 书籍目录

#### 第一经 养生养颜。

风韵长存气若兰

美丽是女人的终极追求

涵养身体里的一桶“中气”

养足气血，于百花丛中脱颖而出

女人有“问题”，“三虚”是祸根

调理脏腑，放慢衰老的步伐

滋阴，小美女不可不知的养颜心经

温度决定你的不老容颜

28天的奇妙旅程，缔造完美的自己

做24小时之优雅女人

#### 第二经 盈盈似水，柔嫩自然，肤如凝脂肌如雪

肌肤护理之前的预备课

养好脾，还你容光焕发的颜面

美白，坚持不懈的奋斗课题

超神奇的汉方祛皱圣品

祛痘祛疤的小天后

色斑也是可以淡化的

我的脸再不油光光啦

自然洗脸法，赋予皮肤全新的活力。

黄脸婆也能变成红苹果

肌肤立刻“弹”起来!

本草保湿，让冰肌玉肤不再是神话

脸部浮肿美眉的花草配方

天然的去角质产品，让皮肤畅快地呼吸

拉提紧致，不必靠肉毒杆菌

全面出击“熊猫眼”

不要粉状，不变发型，一样打造“迷你”小脸。

小毛孔，女人的大谎言

“回眸一笑、百媚生”

睡前护肤，你做足了吗?

Party后的美丽自救

远离不良小动作，美到一点一滴。

#### 第三经 窈窕淑女，销魂香肌瘦几分

让你的颈部更迷人

女人的手同脸一样重要

紧实手臂，告别“蝴蝶袖”

我的美胸宣言

修炼性感小蛮腰

告别萝卜与大象腿

臀部加分，性感加分

演绎玉背的完美风情

秀出柔滑飘逸的乌发

呵护玉足，让你美丽到“底”

泡澡瘦身我也有一套

## <<本草养颜经>>

哦?减肥不是这样的

第四经 花样年华，无毒一身轻

赶走毒素，还你天生娇柔肤质

花花草草：理想的排毒专家

肝排毒，舒缓你的肝脏压力

肾排毒，恢复自然红润的气色

肠内排毒，为肌肤注入活力

打通淋巴系统，做“无毒”美人

排毒养颜，从科学饮食开始

多吃芝麻有利于排毒

排毒面膜，让美肤计划来得更安全些

美丽达人必备的护肤单品——天然化妆水

精油排毒，一滴搞定肌肤大事件

鼎力推荐：腹式呼吸助排毒

第五经 兰草幽香，桂花笼艳，菊蕊含芳，有美容争秀

做经期里的百分百女人

经后补血才是无价的养颜方

活肤也是年轻美眉的必修课

不作键盘上的小懒猫

白领女性的养脊心经

滋养盛放的花

香气是女人身上的灵魂

做了孕妈咪，更要好好爱自己

第六经 心花灿烂，人心花意待留春

第七经 照顾好“后花园”，做一个金贵女人

## <<本草养颜经>>

### 编辑推荐

天生丽质的女子自古就是有的，但相貌平平者或许更多，我们更愿意相信“女人的美不是天生的，而是后天造就的”。

茶余饭后，闲来无事，点上一根香草，泡上一杯花茶，静心、凝神，翻开这本闻莲花编著的《本草养颜经》，细细地倾听来自“本草”的最纯真的声音，在轻松和惬意中掌握属于你的容颜养护之道。

<<本草养颜经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>