

<<自己是最好的美容师>>

图书基本信息

书名：<<自己是最好的美容师>>

13位ISBN编号：9787214069238

10位ISBN编号：7214069237

出版时间：2011-5

出版时间：江苏人民出版社

作者：王超凡

页数：210

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>

<<自己是最好的美容师>>

内容概要

本书作者是八代中医世家的美容专科医生王超凡，她用中医中最传统、也最安全有效的方法，告诉每一个爱美的女孩如何做自己的美容师，如何通过自己的双手来调理身体，从而达到由内而外的美容效果。

本书针对女性日常生活中所遇到的痤疮、色斑、脱发、白发、皱纹、黑头等一系列的美容问题，给出了作者多年珍藏的食疗方法和五脏调理法。此外，作者还为女性奉献了塑造身材曲线，调理常见妇科等方法，告诉女性朋友，美丽是女人一生的事业，只要我们自己动手，同样可以做自己最好的美容师。

<<自己是最好的美容师>>

作者简介

王超凡，主任医师，出生于八代中医世家，自幼跟随全国名老中医的祖父王瑞麟、父亲王旭研习中医理论，为第三批全国名老中医继承人。
擅长运用中医调理黄褐斑、痤疮等损美性美容问题。

<<自己是最好的美容师>>

书籍目录

序：以内养外，青春不老

第一章 让衰老来得更慢一些

保养容颜从保养五脏开始

调理五脏，不可不知六腑

化妆品使用不当，就是“饮鸩止渴”

如何使用我介绍给你的驻颜方

第二章 让美丽从头开始

赶走体内寒气，为你的美丽保驾护航

好好补血，积聚女人美丽的本钱

如何打造白里透红的“桃花脸”

面部生皱纹，请用超凡祛皱膏

颈纹：你最应该关注的美容盲区

慈禧太后都在用的珍珠粉面膜

干洗脸：不花一分钱的超凡驻颜术

勤做按摩，变小脸美女

轻轻松松，战“痘”成功

冬青膏方，专门针对非青春期青春痘

蛋清法，祛除鼻上的“死火山”

不加“斑”的女人更健康

樱桃仁做面膜，让雀斑悄然“飞”走

拥有梦幻红唇的护理“三部曲”

贴肚脐，让口腔溃疡不再反复发作

打造完美秀发，超凡“五步护发法”

如何让自己的眼睛看起来黑亮

献给疲劳双眸的菊枸茶

“金鱼眼”救护大法

与“熊猫眼”大作战

别让眼袋暴露你的芳龄

眉毛稀少，生姜助君生“美眉”

第三章 塑身护肤自有方

打通带脉，瘦出性感臀部迷人腰

去“肠油”，告别水桶腰

粗盐浴，洗出娇嫩肌肤

别让多汗伤了伊人的心

皮肤有疤，超凡淡化

找回淑女形象的“止痒酊”

排除毒素，还你冰肌雪肤

一招瑜伽，练就纤纤玉臂

拒绝下垂，做女人“挺”好

中西合璧，完美提臀

小步法大智慧，健康美丽走出来

四腺强体法

第四章 千金难买的“养颜丹”

清肺热，远离酒糟鼻

养好皮肤，从管理自己的脾胃开始

<<自己是最好的美容师>>

脾虚腹泻，把气好好补一补

心烦头痛，就用清肝镇静方

做个丁香般的女人

常喝六款养颜茶，日子越过越滋润

瑜伽助眠法：美人是睡出来的

宁心安神，人不憔悴

超凡“五叶枕”，夏日炎炎好睡眠

清心玫瑰粥，让你天天好心情

补肾养血，保养卵巢的康庄大道

不上火、不便秘的生活

当纤纤玉手不听使唤

办公室超凡健身操

玫瑰腹式呼吸法：解除大脑疲劳

第五章 身有难言之隐，怎会美丽如初

益母草煮蛋痛经缓解的经典方

月经不调，难以言说的痛

白带过多，就用“四味止带宁”

美人也怕生痔疮：“马硝煎”调痔法

缓解宫寒，还女人一生温暖

闯过更年期这一关，做个出色女人

第六章 美丽不是女人的专利

男人也要重视“面子工程”

腰痛不是肾虚，艾叶热敷最安全

适合女人的天然面膜也适合男人

男人想不老，减压是关键

如何做个精力充沛的男人

<<自己是最好的美容师>>

章节摘录

版权页：拥有好气色，从缓解手脚冰冷开始每年冬天，我都会接诊上百个因为手脚冰凉来找我调理的女孩，可见手脚冰冷确实是女性朋友身上最常见的一个问题了。

我有个朋友，冬天手特别凉，她自己都说，因为手凉，都不好意思跟人握手，晚上睡觉，被窝都暖不热。

她说，看到别人家两口子出门，总会手挽着手，亲密无间的，可整个秋冬季节老公都不愿意牵她的手。

表面上看，手脚冰凉与美容似乎没什么关系，实则不然。

大家想一下，女人的身体必须靠气血来温煦才会健康迷人，如果气血不能到达四肢等远离心脏的地方，那这个女人能有健康之美吗？

气色能红润吗？

所以，你看那些手脚冰凉的女性，可能还会伴有腰背发冷、小腹胀痛、月经不调、听力下降、记忆力衰退、便秘等问题，从外表看还有脸色发白，皮肤没有光泽、长斑、生痤疮等。

按理说，二三十岁的女子应该是“静若处子，动若脱兔”，可这些手脚冰凉的女孩做事总是慢慢吞吞，提不起精神来，身材也会往两个极端走：身材要么虚胖，要么干瘦。

从中医角度看，手脚冰凉很大程度上是由肾阳虚引起的，因为肾阳是我们全身阳气的根本。

如果肾阳充足，全身的脏腑、形体、关窍就能够得到温煦，各种生理活动都能够正常运行。

如果肾阳虚衰，那么它对身体、四肢的温煦作用就会随之减弱，脏腑的功能也会减弱，机体的新陈代谢就会缓慢，产热就会不足，当然就会出现手脚冰凉的症状了。

对于这种肾阳虚造成的手脚冰凉，我们用黄芪10克、红花5克、党参5克、桃仁3克，然后在药中加300毫升清水煎煮，早晚服用，情况就会得到改善。

这个方子也是我们家传下来的，它的补肾、益气、温阳、活血效果非常好。

我的很多患者朋友就是用它把手脚冰凉的症状调过来了。

请大家注意，用这个方子熬出来的药渣不要倒掉，你可以把药渣再加水熬一会儿，用它来泡脚，这个药汤不仅能帮助我们温阳活血，还有促睡眠的作用呢！

透骨草，让你美丽不“冻人”一年四季，走在大街上都能看到穿着裙装的女性，她们走起路来有一种飘逸、轻盈的感觉。

但我认为，美是要付出代价的，在寒冷的季节裙带飘飘，虽美丽却很“冻人”。

为了时尚、个性，有的女人一年四季都穿裙装，膝盖和关节暴露在外，难免遭受风、寒、湿等外邪的侵扰，引起关节疼痛。

我在门诊上就遇到过很多这样的女性，她们岁数都不大，但早早就有了腿痛的毛病。

关节部位受寒疼痛，可不是一天两天形成的，正所谓，冰冻三尺非一日之寒。

正因如此，要想把体内的病邪赶走，也是个麻烦事儿。

在这里，我提醒各位爱穿裙装的姐妹，无论有没有关节疼痛，都要重视关节的保养。

在这里我就给经常腿痛的女士推荐一个方法吧。

到药店里买一些透骨草，每天晚上取60克，加适量的清水，熬上半小时，煮好后把药汁倒入洗脚盆，先不用急着加凉水，可以先用热气蒸薰一下膝关节和踝关节。

然后拿两个毛巾，用药水浸湿，稍微拧一拧，叠成块儿状放在膝盖上进行热敷，每晚敷20分钟左右即可。

等药水的温度降到40度左右的时候，用剩下的药水把膝关节洗一洗。

由于人体的关节部位腠理比较疏松，所以风、寒、湿等邪气很容易入侵。

也正因为这个原因，药效也比较容易渗入，所以以上熏洗、热敷的效果也会比较理想。

另外，熏泡完之后，你可以把脚踝和脚指都搓一搓，搓到发热、发红为止，这能帮助你打通经络、驱除寒气。

如果家里有足浴桶，还可以用这个药水泡泡脚。

大家千万不要小看了透骨草这一味药，它之所以会叫这个名字，就是因为它在驱除风、寒、湿方面效

<<自己是最好的美容师>>

果非常好，医书中记载，透骨草能“治筋骨一切风湿疼痛挛缩”，还可以活血利气，让关节上的气血都通畅起来。

在门诊上，很多女性都有腿部受寒，关节疼痛的老毛病，我一般都给她们开这个方子，她们用了这个方子后，普遍都说效果不错。

本来膝关节受寒是老年人的“专利”，所以有“老寒腿”之说，但现在“老寒腿”也开始瞄上了中青年女性，希望大家在天气比较寒冷的时候，一定要注意呵护自己的双腿，在让别人欣赏美丽的同时，也让自己拥有一份健康和活力。

<<自己是最好的美容师>>

媒体关注与评论

《自己是最好的美容师》几乎将女性日常生活中碰到的所有的美容问题都囊括其中，并给出了最简单实用的解决方案。

当女人们忙碌了一天的时候，它不失为一本不错的枕边书。

——《健康时报》资深编辑李海清 我是通过王超凡教授迷上中医美容的，中医上的那些小方法经过自己亲手制作以后，再一点点涂在脸上、身体上，显得格外与众不同。

这本书里，有很多方法简单实用，即便对中医知之不多，也可以轻松掌握。

——李春芳 和大多数的女人一样，作为一个普通的工薪阶层，我没有太多的钱来购买昂贵的化妆品。书里的很多方法，只需要几十块钱甚至几块钱、几毛钱，就能让我实现美的梦想，花小钱办大事，经济实惠。

——张慧琴 《自己是最好的美容师》让我对美的认识有了新的观点，五脏的健康与外表之美是一致的，这才是真正的“驻颜之术”。

——蒋晓丹

<<自己是最好的美容师>>

编辑推荐

《自己是最好的美容师:一个八代中医世家的养生驻颜方》:人人都有美丽的权利,养颜,不仅是一种幸福生活的方式,还是女人一生中最大的事业,如何养颜?

如何把美丽进行到底?

八代中医世家传人的超凡驻颜之道,助你把美丽的权利牢牢掌握在自己手中。

肿眼泡是如何形成的?

它与我们的肝胆有什么关系?

一个神奇的密蒙花就能保护你的肝胆。

可口的樱桃是如何帮你轻松祛除雀斑的?

让樱桃仁蛋清面膜帮你甩开雀斑带来的自卑感。

“面若桃花”其实也能后天养成?

一款自酿的超凡驻颜酒就能让你在这个春天白里透红。

如何在家DIY不含致癌物质的染发剂?

一款酸石榴、芝麻叶、五倍子组成的染发膏就能还你一头乌黑亮丽的秀发。

女人平时喝哪些茶饮能更美丽?

头晕乏力可以喝薄荷玫瑰茶,抗衰老喝黄精西洋参茶,养血清脑喝酸枣仁菊花茶……养颜是需要智慧的,只有懂得以内养外的人才能减缓衰老。

那我们的身体是从哪儿开始衰老的呢?

首先是肠道。

如何排除肠毒呢?

我给大家介绍一道简单好喝的药茶,只要将黄精10克、西洋参2克泡水喝就可以了。

现在市场上出现的化妆品、护肤品质量参差不齐,很多都含有防腐剂、杀菌剂、色素等成分,更可十白的是有些化妆品为了出效果,会超标使用汞、铅、砷等重金属,如果长期使用可能还会损伤我们的肝功能。

出现黑眼圈的时候,你就把木瓜切成片,在水里过一遍。

然后把木瓜片敷在眼睛周围,每天早晚一次,这个方法不仅可以减轻黑眼圈,还可以缓解视疲劳。

高档的美白产品太昂贵,还不如自己在家做一款超凡洁面乳,效果不输大牌化妆品。

制作方法:取山茱萸6克、茯苓30克、木香6克、菟丝子10克、天门冬15克,把它们磨成粉末混在一起,加入适量的蜂蜜,做成乳状即可使用。

如果胃的功能有问题,眼袋就出来了。

怎么办呢?

将茯苓30克、猪苓10克每天泡水饮用就可以解决这个问题。

有时候,一个正确的美容观念就能省去你一两年的护肤花费,有时候,一个小小的天然调理方法,就能在不知不觉间减缓你的衰老,你家自己动手、把美丽的权利和机会留给自己。

<<自己是最好的美容师>>

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>