

<<宫廷美女养颜心经>>

图书基本信息

书名：<<宫廷美女养颜心经>>

13位ISBN编号：9787501975082

10位ISBN编号：7501975086

出版时间：2010-4

出版时间：轻工

作者：田贵华

页数：220

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>

## <<宫廷美女养颜心经>>

### 内容概要

这是一本从头到脚的全方位美容秘籍，一本由内而外的养颜圣经。

她来源于古代宫廷，汇聚了古人千百年的养颜智慧，经历过历代宫廷美女的实践，被证明行之有效；她的养颜方法源于自然，使用的多是身边随处可用的中草药，绿色、易学、易用；她娓娓道来，既给你讲古代宫廷美女美容养颜的故事，又教给你实用有效的美容养颜方法；她方法多样，既有补水、增白、除皱、紧致肌肤、嫩肤、祛痘、四季养颜等实用方法，又有调养脏腑、养气补血的灵丹妙方。

一书在手，让美丽脱胎换骨！

## <<宫廷美女养颜心经>>

### 作者简介

田贵华，北京中医药大学博士。

长期从事中医美容、推拿按摩、针灸等方面的研究，有深厚的理论功底和实践经验。

2008年北京奥运会期间，作为国内中医志愿者代表为中外贵宾、媒体记者做推拿按摩保健，其精湛的技艺和深厚的学识赢得了广泛赞誉，美联社、

## &lt;&lt;宫廷美女养颜心经&gt;&gt;

## 书籍目录

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 陈后主爱妃张丽华惊世美貌的背后 武则天为何年过花甲仍娇媚秀丽 杨贵妃让六宫粉黛相形无色的秘密 古代“美容大王”永和公主的护肤心经 揭秘慈禧太后的美容秘籍 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 埃及艳后的芦荟美容之道 完美化身伊丽莎白女王的养颜术 娇艳的古希腊宫廷美女的美颜宝典 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” “令人悦泽好颜色”的冬瓜仁美白术 枸杞驻颜，秀出水嫩白暂俏佳人 常吃杏仁能让女人的肌肤晶莹剔透 借猕猴桃之力，谁都可拥有雪莲般清透白皙的脸 美丽全方位，柠檬从头到脚给你白皙水嫩 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 玉竹从古至今都被女人奉为美容佳品 红润清透的樱桃给你水润鲜活的肌肤 做一个水水嫩嫩的“豌豆公主” 沐浴，洗出“水当当”的好肌肤 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 丝瓜，越吃越美的天然养颜剂 赵飞燕推荐：薏仁，祛斑美白的可爱情人 遗传性雀斑，金朝宫女们的祛斑选择 慈禧太后的祛斑美容妙方：玉容散 奇珍妙法：元代帝后使用的护肤品 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 恋上金银花，清热祛痘就找它 祛痘“美人计”：济世良方护红颜 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 带黏液的食物最能紧致肌肤 茯苓饼——慈禧太后的美容圣品 慈禧太后美容驻颜的神秘食疗方——保元汤 “一天吃三枣，终身不显老” 揭秘察必皇后永葆青春靓丽的秘诀 几乎所有肌肤问题都可以用玫瑰解决 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 黑豆不愧为我们的“乌发娘子” 尽享“乌发如云”的美丽惊喜和魅惑 黑芝麻是带来青春美丽的仙药 生姜+人参=内养外治护青丝 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 口若含珠丹，好好养护秀美双唇 如玉之润，似绸之柔——呵护自己的第二张脸 红糖+蜂蜜，美容护手的自助保养法 只要补血泻火，指甲自会粉嫩有光泽 出得厅堂，步步留香：玉足养成术 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 慈禧的两种减肥方法 慈禧太后的丰胸茶点 常喝沙苑蒺藜茶，展现丰满性感之美 谁不爱杨柳细腰身——小蛮腰也能吃出来 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 揭秘杨贵妃的私藏美容秘方 面若桃花，桃红四物汤的杰作 吃养血养颜的桑葚，才会美得恰到好处 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 美丽生活，从养“心”开始 宫廷秘方养脾胃——宠爱自己的好方法 枇杷——女人润肺养颜的好朋友 美在生活中——最常见的小米最能养身美颜 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” 春季养颜花粥，喝出如花容颜 香椿养阳，让你的身心一起飞扬 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 接天莲叶无穷碧，正是盛夏美颜时 百合：寄情美丽容颜与甜蜜爱情 燥热夏季，和花草茶有个约会 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 初秋，新采嫩藕胜太医 秋梨膏——美眉秋季呵护自己的好伙伴 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” 燕窝，冬季养颜滋补极品 中医熏蒸，冬季肌肤护理的好方法 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 睡好觉养好颜，裸睡最能显神奇 枕中自有美颜方——枕着清香入眠 好心情比好的化妆品好上千百倍 捶背也养颜——让亲爱的他帮你捶捶背 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 杏仁油，养护女性的会阴部位 治疗痛经——宫廷秘方显身手 附录 附一 / 愈贴愈美丽，天然草本面膜DIY大全 附二 / 精油美颜，幸福女人的芳香之旅



## <<宫廷美女养颜心经>>

### 章节摘录

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。

”

## <<宫廷美女养颜心经>>

### 编辑推荐

“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。

古代美女的养颜方法，源于中医经典，取材于自然，具有极高的科学性和可借鉴性。

而且，这些方法被宫廷美女们不断验证，被证明是行之有效的，这为现代人提供了难得的范本。

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，提出真正适合现代美女的养颜方法。

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。

<<宫廷美女养颜心经>>

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>