

<<小女人养颜秘方>>

图书基本信息

书名：<<小女人养颜秘方>>

13位ISBN编号：9787504470379

10位ISBN编号：7504470376

出版时间：2011-6

出版时间：中国商业出版社

作者：孙朦

页数：333

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>

<<小女人养颜秘方>>

内容概要

本书运用易经思维，阐释天人相应的养颜养生之道；走进身体的内层，一目了然地审视我们的身体；在短时间内掌握正确的养生养颜理念；避免养生理念上的传统误区；应用五行概念去吃穿住行达到养生养颜目的。

既简单又实用，可以让你乐得自主的同时又拥有美丽。

<<小女人养颜秘方>>

书籍目录

Part 1 花养女人，漂亮一生

- 玫瑰
- 桃花
- 桂花
- 菊花
- 茉莉花
- 荷花

Part 2 饮食养颜——给你由内而外的呵护

第一节 药补不如食补，别小瞧了饮食的力量

让女人越吃越漂亮的食物

饮食调整让你推迟更年期

毒素是可以吃掉的 / 30

好吃好喝也能美白的全攻略

一口一口吃掉小雀斑 / 39

一分钟，知道你身体缺什么

喝水也可以美容养颜 / 4：

吃也是有讲究的 / 48

熬夜MM必备的四大美食

第二节 四季养颜美容法

春季美容食品有哪些

夏季适当吃点“苦”

秋季补血气色好

数九严寒畅养生

第三节 饮食减肥法让你轻松甩掉“小肚腩”

蔬菜沙拉减肥大法

八款让你不节食也瘦的食谱

素食当道，肥肉BYEBYE

谁说巧克力是纤体“杀手”

鸡蛋刮油减肥法，让你一个月狂瘦20斤

西红柿——让你减肥零负担

年夜饭要警惕的八大误区

微波炉加热牛奶有害吗

别让薯片毁了你

第四节 十种自然界中的养颜美容圣品

红枣——女性养颜佳品

枸杞——补肝益肾有奇效

百合——补气安神的良方

核桃——健脑益智的灵丹

黄瓜——补水祛斑的法宝

银耳——穷人的燕窝

当归——肤色红润全靠它

黄芪——补气固表有疗效

荷叶——排毒有妙方

莲子——滋养补虚有绝招

Part 3 “面子”很重要，保养要独到

<<小女人养颜秘方>>

第一节 不同的皮肤类型有不同的护理方法

了解自己的皮肤类型吗

干性皮肤如何护理

中性皮肤如何护理

混合性皮肤如何护理

油性皮肤如何护理

敏感型皮肤如何护理

第二节 你确定自己会保养皮肤吗

你洗脸的方法正确吗

这样才能洗出好皮肤

用盐水洗脸好吗

护肤品会用才有效果

肌肤不要保养过度

生理期也不怕皮肤暗黄的小绝招

女人30如何延缓衰老

.....

- Part 4 中医美容，还你内外兼修的魅力
- Part 5 云想衣裳花想容——排毒与睡眠一个都不能少
- Part 6 美容瘦身宜忌大全
- Part 7 五色蔬菜——吃出健康生活
- Part 8 有氧运动——让美丽持续到底

<<小女人养颜秘方>>

章节摘录

版权页：玫瑰有人曾说过。

玫瑰花是自然界最了解女人、最像女人、最能帮助女人的食用花卉。玫瑰花的确是女性健康的最好的守护神。

因此,作为女人,一定要懂得利用玫瑰花来为自己的健康与美丽加分。

玫瑰,色泽艳丽,婀娜多姿,最惹人喜爱。

花色多为红色,所以人称“红玫瑰”。

玫瑰的枝条带刺,稍不留意,常被刺伤,所以又称“刺玫瑰”。

美艳而又带刺,就成为玫瑰的两大特点,正如咏瑰诗歌所吟:“常在岩畔披霞光,婆娑枝叶托红妆。

莫羨她美容易摘,须知有刺要谨防。

”玫瑰花不仅是表达爱意的代言人,同样的玫瑰花对女性美容的作用也是比较大的。

玫瑰花蕾美容早在隋唐时期,就备受宫廷贵人的青睐。

例如当时的杨贵妃一直能保持住肌肤柔嫩光泽的最大秘诀,就在她沐浴的华清池内,长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。

那么现在我们就来揭开玫瑰花的美容奥秘,茶叶店里常有颜色鲜艳的干玫瑰花出售,很多人由于不了解其作用而忽视了它。

其实。

玫瑰花是很好的药食同源的食物,女性平常用它来泡水喝,有很多好处。

尤其是月经期间情绪不佳、脸色黯淡,甚至是痛经等症状,都可以得到一定的缓解。

中医认为,玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散淤和调经止痛。

<<小女人养颜秘方>>

编辑推荐

《小女人养颜秘方》：十岁的女孩是花骨朵，含苞待放，娇艳欲滴；二十岁女孩是郁金香，清纯幽香，明亮脱俗；三十岁女人是玫瑰花，典雅艳丽，香馥迷人；四十岁女人是荷花，香远益清，风采灼灼；五十岁女人是牡丹花，雍容华贵，迎风怒放；六十岁女人是腊梅花，疏影清雅，幽香宜人；七十岁女人是菊花，素雅坚贞，清秀神韵；八十岁的女人是康乃馨，馨香饱满，沉淀温馨。

女人如花，点缀了这个世界。

每一个女人都希望自己面若桃花。

肤如凝脂，身材修长。

曲线玲珑。

美丽的女人是“养”来的，学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力！

《小女人养颜经》集合传中医养生、养颜、养心智慧之大成，从而使你从眼睛美到脚趾。

集传统中医养颜智慧与现代健康养生于一体的美丽百科全书。

<<小女人养颜秘方>>

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>