

<<完美保养>>

图书基本信息

书名：<<完美保养>>

13位ISBN编号：9787504727657

10位ISBN编号：7504727652

出版时间：2008-1

出版时间：中国物资

作者：杜兆冉

页数：300

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>

## <<完美保养>>

### 前言

你一定害怕看到自己的第一道皱纹？

你一定对衰老取代青春感到惴惴不安？

你一定想知道无瑕容颜究竟是如何练成的？

本书中收录了最省钱、最全面、最天然的保养美丽、让你美丽一生的健康法则，帮助你分析化妆品、学会护养DIY、锻炼出迷人曲线，借由生活、心灵哲学，指导你如何通过科学的生活作息，呵护自己的美丽，全面提升自我修养，持久散发优雅气质，永葆容颜的完美。

给心灵洗澡，给肌肤呵护。

本书将身体保养作为一个整体，并与悠久的中医养生保健理论联系起来。

与其在眼花缭乱的瓶瓶罐罐中迷失自己，不如从解密肌肤着手，听听肌肤到底需要什么。

## <<完美保养>>

### 内容概要

你一定害怕看到自己的第一道皱纹？  
你一定对衰老取代青春感到惴惴不安？  
你一定想知道无瑕容颜究竟是如何练成的？

《完美保养》中收录了最省钱、最全面、最天然的保养美丽、让你美丽一生的健康法则，帮助你分析化妆品、学会护养DIY、锻炼出迷人曲线，借由生活、心灵哲学，指导你如何通过科学的生活作息，呵护自己的美丽，全面提升自我修养，持久散发优雅气质，永葆容颜的完美。

给心灵洗澡，给肌肤呵护。

《完美保养》将身体保养作为一个整体，并与悠久的中医养生保健理论联系起来。与其在眼花缭乱的瓶瓶罐罐中迷失自己，不如从解密肌肤着手，听听肌肤到底需要什么。

在这里，成为白雪公主不再是神话，完美无缺说成为可能，真实的美丽来自健康的保养。

<<完美保养>>

作者简介

杜兆冉，现居北京，出生于黑龙江毕业于哈尔滨医科大学皮肤科专业从事整形美容事业十七年中国医学美容专家《中国科学美容》全国理事会常务理事中国改革开放后下海的第一批整形外科医生国家注册执业主治医师中国整形外科六项专利技术发明人首届中国美容功勋奖获得者北京杜大夫整形医院院长被《人民日报》、《中国信息报》、《北京青年报》、《中国科学美容报》等数十家媒体评为“美容奇迹的创造者”2005年主编《新版女人的资本》畅销海内外曾在众多权威媒体上发表数十篇美容整形学术论文多次赴美、英、法、韩等国进行学术交流活动个人及机构终身使命让现代人享受世界一流的整形美容技术个人爱好文学创作、健身、游泳、信奉藏传佛教

## &lt;&lt;完美保养&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 内养篇——岁月无痕靠内养 第一章 调养：女性美丽源于健康调养 第一节 探究经络的奥秘，按摩重造内外之美1.运行气血，沟通内外2.调和气血，疏通经络3.养血排毒，娇颜如玉第二节 不要冰山要美丽，热敷拯救脆弱寒体1.体寒症杀死美丽2.中药热敷有助排寒毒第三节 清除体内垃圾，呈现完美身材1.清除体内垃圾，健康减肥2.平衡身体，正确减肥第四节 和谐的生活方式，有利于增强免疫力1.饮食要适量、清淡，做个杂食动物2.睡眠充足，环境洁净、卫生3.动静结合，劳逸结合4.笑口常开，心境平和5.和谐的性爱可以养颜，完美的婚姻有益长寿第二章 养生：聪明美人的生活之道 第一节 肌体养生1.睡好美人觉是保养的前提2.充足的太阳浴——上帝亲自给你补钙3.辐射催人老——健康保养经4.让美丽枯萎的“二手烟”5.赖床不起，会扰乱生物钟第二节 心理养生1.自助减压三方案，做个“无压”美人2.冥想静坐营救受创的心灵3.调养心性，重塑快乐第三章 饮食保养：吃出女人的美肤梦想 第一节 美肌杀手1.咖啡因——流失女性钙质的始作俑者2.尼古丁——危及生命的杀手第二节 肌肤最爱的美食1.卵磷脂——天然解毒，润滑肌肤2.维生素A——肌体的天然滋润剂3.胶原蛋白——兑现不老的诺言4.乳酸菌——从内到外的润泽5.维生素C——让肌肤白皙剔透6.让容颜如玫瑰般红润7.选对饮食，修复肤质第四章 排毒：清除肌体垃圾的金牌妙招榜 第一节 都市排毒集解1.压力聚集毒素型2.内分泌聚集毒素型3.水肿体质聚集毒素型第二节 香熏排毒法——芳香精油助你排毒1.打造环保肠胃，促进新陈代谢2.奇妙精油，全身护理第三节 平衡膳食排除毒素1.黄瓜——厨房里的美容剂2.荔枝——水果中的美容品3.木耳——保健常吃黑木耳4.蜂蜜——滋补肌肤的佳品5.胡萝卜——排毒养颜的营养品6.苦瓜——清热去火的养颜素7.海带——身体的“清道夫”8.茶叶——延缓衰老的艺术9.冬菇——天然抗癌物质10.绿豆——四季美容汤11.经典排毒餐第四节 SPA排毒法1.磁化泡汤——在大自然的恩赐中回归2.矿物质水疗法——最纯净的清肠排毒3.蒸汽浴排毒法——内毒外排，轻身缓压第五节 运动排毒法1.有氧舍宾2.亲近山水的排毒——爬山3.古老的东方式排毒——瑜伽4.最简单的排毒运动——疾走5.向“美人鱼”学习排毒——游泳

下篇 外养篇——永葆青春需外养 第五章 美肌保养：美丽女性的容颜养生 第一节 卸妆——美白护肤第一步1.谨慎选择卸妆用品2.美容狂人解码卸妆3.卸妆后的重要小动作4.根据肤质选择卸妆品5.不同的妆不同地卸第二节 学会洗脸——告别干燥，开始美白1.你的脸是洗白了，还是白洗了2.你的脸真的洗干净了吗3.洗脸注意全攻略4.正确步骤才能醒肤焕颜第三节 去角质——保养品是否吸收的关键1.熏蒸除角质，重现美肤2.蜂蜜加盐温和焕颜3.自制磨砂膏揉出细致肌肤4.掌握脱角质手法，让肌肤变轻松5.不同肤质的脱角质方法第四节 战“痘”于无形——成就超自信的美艳1.简单、快速战“痘”2.天然去痘妙方3.有效控油防止粉刺4.日常关注除“痘”焕肤5.小妙招淡去星星点点6.毛孔洁净，重现婴儿细嫩肌肤第五节 保湿——让你的皮肤喝饱水1.十个妙招肌肤锁水2.矿泉水的爱肤魔法3.不同肤质的不同保湿妙法4.日系、欧美、汉方化妆水大比拼5.选对营养品，肌肤水当当第六节 持久美白——给你肌肤加分1.美白精华DIY2.美白有道——十大天然美白偏方3.做个牛奶美女4.针对不同肤质，美白对号入座5.古代美女的鲜果美白法第七节 轻松祛斑——无瑕容颜最优质1.蔬果秘方完美祛斑.....第六章 秀发保养：不烦恼的三千美丽丝第七章 细节保养：创造奇迹的精致炼金术第八章 身体保养：健康肌肤尽显水嫩白皙第九章 生理保养：让微妙无穷的美丽常在

## &lt;&lt;完美保养&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 调养：女性美丽源于健康调养 经络纵横交错于全身，是展现健康和美丽的基础和前提。尤其是女性，当身体出现经络不畅、气血不足、身体不平衡时，则精神不济、肌肤粗糙、面色暗沉，美丽不在。

注重养生、调养气血、及时清除身体中的废物，才是让娇颜常在的关键。

第一节 探究经络的奥秘，按摩重造内外之美 经络，对于人体健康的意义和作用就相当于插在稻草人身上的那根木棍，重要无比。

它是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的经络。

“经”是直行的主干，“络”像网络一样，是经脉别出的小分支，它们纵横交错，遍布全身，具有为身体运行气血、感应传导的作用。

所以维护好经络的健康是展现健康、美丽的前提和基础。

保养Tips：当你感到不舒服时，经络还可以成为传递病邪和反映病变的途径。

通过经络的传导，内脏的病态就反映在了某些特定的部位。

比如：有胃火的人就出现牙龈肿痛，有肝火的人眼睛红肿疼痛。

可千万不要傻傻地哪儿疼医哪儿：牙龈肿了，就换盒金银花的牙膏；眼睛红了，就只会用冰块冷敷，这样是解决不了根本问题的。

一定要从饮食上调理，吃些清淡、五谷齐全的食物，严重时要去问医生。

由于经络可以沟通你身体的内外，联络上上下下各个部位的组织器官，让它们联结成一个有机的整体，所以只有经络的作用正常发挥，才能保持每个人身体正常生理活动的平衡、协调。

女性本就属阴，女性的身体是尤其需要气血的调养的。

如果身体的经络不畅通，不能及时将气血津液等重要物质运送到全身，就无法为身体提供充足的营养。

当外来的脏空气、不洁净的水质、细菌侵袭全身，经络又因不畅无法发挥其营养脏腑、帮助各器官排除毒素的时候，身体就会表现出精神疲惫、肌肤粗糙不光滑，甚至出现色斑。

气血通畅，经络循环，才能使身体机能活动保持平衡。

保养Tips：当出现气血不足、经络不畅时，可借助按摩、热敷等方法来激发出经络的调节作用。

足部的穴道非常多，不同的穴道影响着不同的器官，它们像是管道一样，与脏腑经络相连接，构成了一种相互依存的关系。

所以在闲坐时，自己按摩按摩足部，是可以降躁清神，提升清气的，对消除疲劳和压力有很明显的效果。

适度的按摩力度，可以促进足部的血液循环，激发经络的能量，将体内的浊气排出，令人神清气爽。

了解经络对人体健康有着重要的作用，不仅可以起到养生、防止衰老的效果，更是获得真正美丽的根本途径。

就像一棵大树，首先要有坚实和健康的根部，提供充足的养分和能量，才能在茁壮的树干上长出繁多的枝杈和丰润的绿叶。

## <<完美保养>>

### 编辑推荐

你一定害怕看到自己的第一道皱纹？

你一定对衰老取代青春感到惴惴不安？你一定想知道无瑕容颜究竟是如何练成的？

《完美保养(精华版)》将身体保养作为一个整体，并与悠久的中医养生保健理论联系起来。与其在眼花缭乱的瓶瓶罐罐中迷失自己，不如从解密肌肤着手，听听肌肤到底需要什么。在这里，成为白雪公主不再是神话，完美无缺说成为可能，真实的美丽来自健康的保养。

<<完美保养>>

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>