

<<本草纲目中的美容养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的美容养颜经>>

13位ISBN编号：9787505420991

10位ISBN编号：7505420992

出版时间：2009-5

出版时间：朝华出版社

作者：罗丹妮

页数：209

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>

## <<本草纲目中的美容养颜经>>

### 前言

每个女人对于美丽都怀有最美好的梦想——希望能够青春常驻。然而，时间对每个女人都很公平，赐给她们美丽的容颜、青春的活力，同时也无情地挥起弯刀在她们娇嫩的皮肤上留下岁月的痕迹。

要战胜时间永远美丽谈何容易，与时间的战斗堪称女人一生中最持久的抗争。

女人的美不是天生的，想做美女就要先学会保养。

其实，只要懂得爱惜自己，坚持细心地保养肌肤，就能让容貌和肌肤散发出美感。

为此，有的女人选择了美容院，将钱与皮肤交到了别人的手里，希望通过别人的手来改变自己；有的女人选择了一大堆瓶瓶罐罐的护肤品，希望名贵的化妆品能留住青春容颜……这些选择都是无可厚非的，不过，无论哪种养颜方式都不是一蹴而就、立竿见影的，有时反而会适得其反。

真正美丽的女人是那些具有美容意识，追寻自然之法，并付诸于行动的天然美人，她们的容颜与气质都如芬芳的鲜花一样，散发着晨露般清新的气息。

如何做个天然美人呢？

在我们东搜西寻时似乎将最重要的美容宝典遗忘了，那就是深刻地影响了我国医学，经几百年历史而长盛不衰的《本草纲目》。

许多人以为《本草纲目》仅仅是一部药典，但是翻看本书，你会发现这部李时珍用了26年走遍中国山山水水，耗尽一生精力写成的巨著《本草纲目》其实就是一本养颜抗衰老的百科全书，它绝对应该成为每一个爱美之人的枕边书！

《本草纲目》广集数百种长寿草药或食品，其中许多具有美容作用，如，何首乌、桑叶、柏子仁等；还收集了不少简便、实用的民间美容秘方，如：以芫荽煎汤治“面上黑子”，以白茯苓蜜治“面黯雀斑”等。

## <<本草纲目中的美容养颜经>>

### 内容概要

“粉白黛黑，施芳泽只”，早在春秋时期，女人就懂得用化妆的办法来让自己变得更加美丽，但“面若桃花，气若幽兰”、“清水出芙蓉，天然去雕饰”这样的美是化妆能得来的吗？

不，自然的美只能来源于自然，借助本草的力量！

在医生的眼中，《本草纲目》是一部药典；在植物学家的眼中，《本草纲目》是一部植物百科全书；但在美容师的眼中，《本草纲目》分明就是一部女性养颜美体的宝典秘籍——豌豆能令面部光泽；黑芝麻可以明目、乌发、养颜；大麦茶可以消暑除热、益颜色；葡萄可以强健、身轻不老……本草的力量不是任何化妆品可比的，而且中药美容效果持久、没有毒副作用的优点更让所有化妆品都望尘莫及。

## <<本草纲目中的美容养颜经>>

### 书籍目录

序言 给女人看的养颜抗衰老百禾斗全书第一章 本草养颜，由内而外美来自身体里的一桶“中气”气血流动的女人千娇百媚血液，红颜美人的基础补血，使肌肤如锦似缎气血美女的十二个测试点睡美人，越睡越美丽漂亮暖女人要由内而外第二章 用草本的精华安抚五脏心是美丽的首发站养肝护肝，女子以肝为天健脾，性感双唇娇嫩欲滴肌肤干燥是肺惹的祸肾是人体生命之源，先天之本心情会影响胃的健康第三章 滋阴食物，本草送给女性的美容大礼滋阴食物，让女性越吃越美丽枸杞：优雅白领永远的好朋友龙眼：女性滋阴养颜的法宝鸡蛋：中西医双荐的平民养颜王花生猪皮：滋阴美肤的黄金搭档五豆：美女的抗皱英雄蜂蜜：像空气一样重要的美容圣品第四章 穴位按摩，让肌肤踏入倒流时光后溪穴：让白领容光焕发太阳穴：还你好气色瞳子髎穴：平皱第一高手肺俞穴：赶走恼人的青春痘阳白穴：按按时光就倒流，年轻肌肤重现颊车穴：白里透红的皮肤最漂亮第五章 本草纲目中最天然的养颜秘方·1艳丽玫瑰：除了带来爱情还能带来美白妖艳桃花：肌肤自然红润，“人面桃花相映红”清香茉莉：滋润皮肤、养发全靠它白色李花：去掉斑点、粉刺，肌肤白似雪优雅菊花：名医用它养颜、去白发高洁莲花：减去脂肪，亭亭玉立花粉：让女人像花一样芬芳美丽第六章 本草纲目中最天然的养颜秘方·2第七章 本草排毒——不老容颜的秘密第八章 天下名医为宫廷开的美容秘方第九章 李时珍推荐的魔鬼身材塑造法第十章 从头到脚，雕琢100分的完美

## &lt;&lt;本草纲目中的美容养颜经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们先要纠正一个心理误区，即很多人都认为肾虚是男人的“专利”，但实际上，女性受生理、病理因素影响也容易肾虚，且女性肾虚的比例相当高，不低于男性。

肾虚的人与美不搭边现代社会中，多数女人为了生存，不得不长时间地处于快节奏的生活和工作状态中，从而使身体长期超负荷运转，精神压力很大，在不知不觉中将人体代谢平衡打破，出现精力透支的状况。

这时，也许繁忙的事务、紧张的工作，使人无暇分心，因此感觉不到体内发生的这种渐进的变化。

事实上，透支了的健康状况早已为病魔悄悄打开了大门，肾虚便随之而来。

肾虚在脸上的表现为：脸色苍白，黑眼圈，嘴唇周围的肤色发暗，面容散发出枯槁的迹象，头发也没有活力，这样的人简直与美女不搭边。

因此，爱美的你，一定要让肾脏健康起来。

肾脏是女性的宝贝，脸上的一切瑕疵以及衰老的痕迹，都可以依靠肾脏来抹去，世界上唯一有能力让时间扭转、青春永驻的最强有力的器官就是肾脏。

女性要保护肾脏功能，防止肾虚，必须先了解肾脏。

肾是人体生命的根源，为先天之本，主管着生长发育、衰老死亡的全过程。

如果肾精充足，则肾脏的热量和能量都能够向上面不停地温暖、滋养脾脏、肝脏，因此五脏六腑都能够有一个良好的生存环境。

就像植物需要好的土壤才能吸取营养，女人有健康的肾才能够漂亮。

持久用力不管是体力还是脑力，精神上还是身体上，过度的情绪激动都会伤害肾脏，就连太过高兴也不行。

对于人来说，情绪适度才最健康。

饮食不当 大量饮用咖啡、烈酒，猛抽烟，爱吃大鱼大肉，都会伤肾。

饮食过咸则伤血液、伤肾，饮食过于油腻则抑制肾阳，而狂饮烈酒则耗损肾阴。

反复感冒“百病皆由感冒起”，感冒也是世界上唯一不能真正治疗断根的病。

寒气往往是最直接伤害肾脏的凶手。

冬天如果穿得少，那就是自己毁掉自己的身体。

此外，生病的时间过长、夜夜泡吧、蹦的、通宵上网、乱吃保健药等，都会给肾脏带来负担。

简单易学强肾健肾招刺激脚心 两手对掌握热后，以左手擦右脚心，以右手擦左脚心，每日早晚各1次，每次搓300下。

中医认为，脚心的涌泉穴是浊气下降的地方。

经常按摩涌泉穴，可益精补肾。

同时，按摩脚心对大脑皮层能够产生良性刺激，调节中枢神经的兴奋与抑制过程，对神经衰弱也有良好的作用。

按摩腰部 两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。

早晚各一次，每次约200下。

如此按摩，可以健运命门，补肾纳气。

本方法可促进盆腔周围的血液循环，帮助性器官的康复，对防治肾气不足引起的女性性欲低下有较好的功效。

补肾要适当补肾应当针对肾阴、肾阳虚衰的不同，采用不同的方法来调理、补益。

肾阴虚者常有一些肺热的症状，如，咽干、咽痛等，还有就是容易出现腰膝酸软、头晕耳鸣、舌苔偏红等症状。

在日常生活中，可选用海参、枸杞、甲鱼、银耳等进行滋补。

肾阳虚者常见有肢体畏寒、精神萎靡、腰酸、耳鸣、舌淡、体胖等症状。

肾阳虚的女人，在饮食方面则应选择羊肉、鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、益智仁等进行补益。

“黑五类”——强肾的黄金食品黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、芡实、木耳、桑葚、荔枝、海带、紫菜、乌鸡、豆豉等黑色食品，可谓补肾精的黄金食品，所以赶快把它们收入厨房吧！

## <<本草纲目中的美容养颜经>>

本草美食牛骨髓香煲汤材料：牛骨髓500克、料酒10毫升、盐3克，葱、姜适量。

做法：将500克牛骨髓切段并用开水氽一下，捞出沥干水分，再放入加料酒、盐、葱、姜的汤中煮。煮开后改为小火慢炖，最后放入少量味精即可。

功效：这一道鲜美的牛骨髓汤不仅可以使皮肤光滑细腻，还可起到补肾的作用。

## <<本草纲目中的美容养颜经>>

### 编辑推荐

《本草纲目中的美容养颜经》里有最天然、最有效、最简单、最可靠的养颜办法。美丽，是与生命的一世之约，让本草还：天地之灵气，日月之精华。

<<本草纲目中的美容养颜经>>

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>