

<<本草女人美颜经图读本>>

图书基本信息

书名：<<本草女人美颜经图读本>>

13位ISBN编号：9787506458412

10位ISBN编号：7506458411

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

## <<本草女人美颜经图读本>>

### 内容概要

汲取博大精深的医学巨著《本草纲目》之精粹，揭秘国医经典中隐藏的本草养颜护理金方，给爱美的您提供最全面、超天然、实用又可靠的养颜方案，让每位女性都成为零瑕疵的雪肌美人！

## &lt;&lt;本草女人美颜经图读本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 补气养血本草方案——美丽的根本 气血——人体生命活动的基本物质 气血调养的重要性 气血调养的法则 气血亏虚的危害 血虚体质的皮肤保养方法 当归：补血之良药，润肤之佳品 阿胶：润肺滋阴，补血圣药 熟地黄：滋阴佳品，补血之君 红花：亚油酸之王 人参：补气之圣药，活人之灵苗 黄芪：补脾气之良药 五加皮：益气养血之使者 川芎：活血行气之助手

第二章 滋阴补阴本草方案——美丽的本质 滋阴补阴与美容 人体脏腑组织的阴阳属性 阴虚体质生活调养方 阴虚体质自测法 阴虚体质人群改善皮肤的方法 百合：状如白莲花，润肺之佳品 黑芝麻：润燥养发，延缓衰老 沙参：调理肺气之良药 女贞子：补肾养肝之灵药 旱莲草：乌须生发之妙药 石斛：滋阴生津的九大鲜草之一 桑葚：滋阴补血，民间圣果 天门冬：滋阴良药，泽肌佳品 麦门冬：养阴润肺，清心除烦

第三章 滋养五脏的本草方案——做足美颜的内在功课 补心安神 心的生理功能 心与美容的关系 酸枣仁：润肤养颜之佳品 柏子仁：养生驻颜之上品 补肝养肝 肝的生理功能 肝与美容的关系 丹参：活血之药，祛淤之品 灵芝：起死回生之良药，长生不 补益脾胃 脾的功能 脾胃与美容的关系 鸡内金：健脾之良药，润肤之佳 陈皮：调经之药，淡斑之品 补肺润肺 肺的功能 肺与美容的关系 川贝母：滋阴之良药，养颜之佳品 杏仁：褐斑之克星，嫩肤之良品 ……

第四章 本草中的6大基础营养——外表美丽和内在健康的基石

第五章 解决肌肤瑕疵的本草方案——全方位打造瓷质雪肤

第六章 抗衰老的本草方案——青春不老不再是神话

第七章 从头到脚，婀娜玲珑

第八章 本草四季养颜方

第九章 特殊时期的特殊呵护

## <<本草女人美颜经图读本>>

### 章节摘录

插图：第一章 补气养血本草方案——美丽的根本气血——人体生命活动的基本物质气、血是构成人体生命和生理活动的基本物质。

我国中医的观点认为：气是生命活动的根本和动力，是构成物质世界的最基本元，宇宙中的一切事物都是由气的运动变化而产生的。

气也是构成人体的基本物质，并以气的运动变化来解释机体的各种生命现象。

由于气的来源不同、分布各异，其功能表现也不尽相同。

元气是人体中最重要、最基本的一种气，是生命活动的原动力，由先天之精华而来，有激发和推动脏腑功能活动的作用。

宗气是由肺吸入的自然界的清气和由脾胃运化得来的水谷精气在胸中结合而成。

人身的呼吸、声音的强弱、气血的运行、肢体的寒温和活动能力的大小等均与宗气有关。

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

血充足，女性自然会精神饱满，面色红润，肌肤丰盈，毛发润滑有光泽，感觉灵敏，活动灵活。

## <<本草女人美颜经图读本>>

### 编辑推荐

《本草女人美颜经图读本》以传统中医养颜之精粹，打造现代女性抗衰养颜之美丽天书。  
补气养血本草方案——美丽的根本滋阴补阴本草方案——美丽的本质滋养五脏的本草方案——做足美颜的内在功课本草中的。  
大基础营养——外表美丽和内在健康的基石解决肌肤瑕疵的本草方案——全方位打造瓷质雪肤抗衰老的本草方案——青春不老不再是神话从头到脚，婀娜玲珑本草四季养颜方特殊时期的特殊呵护

<<本草女人美颜经图读本>>

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>