

<< 《黄帝内经》中的美容秘方 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》中的美容秘方 >>

13位ISBN编号：9787506468114

10位ISBN编号：7506468115

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：李桂 英, 韩珊珊 编著

页数：269

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>

<< 《黄帝内经》中的美容秘方 >>

前言

美丽，是女人永恒的追求。

没有女人不愿意自己青春常驻，容颜不老，美丽无双的。

因为年轻的女人在众多异性的眼中，是皎洁明月，是解语娇花，是心口的那颗朱砂痣，水做肌骨玉为魂。

一旦年华老去，就统统变成了男人眼中的黄脸婆，腌不堪，让人不忍卒睹……正因如此，“驻颜”成了女人亘古不变的人生追求之一。

虽然不是每个女人都生来就有一副“倾国倾城的貌”，但经过悉心调养，让自己变得皓齿明眸也并非难事。

很多女人都明白这个道理，于是有人提出了“美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在名牌化妆品上的结果”的说法，电视里、网络上，教人美容驻颜的节目、视频铺天盖地，很多公认驻颜有术的女星也适时的推出了自己的美容心得读本，在书中长篇累牍的介绍自己曾用过，并且认为效果不错的各式保养品、化妆品。

使得众多不明就里的女性认为，只要用了这些就能保证容颜不老，芳华永驻。

于是乎，她们的梳妆台上摆满了各种品牌、功效各异的保养品、化妆品，让人眼花缭乱，目不暇接... ..也把她们自己搞的晕头转向，困惑不已——到底该用什么，怎么用，才能真的有效啊？

<< 《黄帝内经》中的美容秘方 >>

内容概要

本书以《黄帝内经》的气血、阴阳、经络、五脏、四时养生理论为依据，运用轻松直白的语言，系统讲述了皮肤美容护理、减肥塑身、四季养颜，以及通过饮食、睡眠、运动来调理身体的细节要领等，帮助现代女性运用源自中医经典著作的天然、温和、有效又可靠的养颜方法，由内而外地绽放自己的美丽，是爱美女性美容、驻颜、养生的绝佳参考。

<<《黄帝内经》中的美容秘方>>

作者简介

李桂英，河南省汤阴人，毕业于河南省中医学院，拥有16年临床经验，热衷于传统中医学与临床实践的研究。

多年参研中医经典著述《黄帝内经》与《本草纲目》，对中医临床施治领悟颇深。

在中医针灸学方面，按中医的循经取穴原则，在针灸范围内使用水针的方法治疗肢体麻木、颈肩腰腿病有独到之处。

2006年参加了在济南召开的全国疼痛病及相关疾病的研究会，所发表的《腰椎病变压迫神经痛206例病人疗效观察》得到同行一致好评。

在2006年~2009年间，除了与卫生部北京医院妇产科专家邵守进合著《女性保健大全》，另著有《女性最好的医生》《孕产育儿宝典》《老中医教你美容》等书，颇受广大读者好评。

王雷，男，出生于中医世家，现任《中华养生保健》杂志主编（该杂志由国家中医药管理局主管、中华中医药学会主办）、北京市中医药学会科普分会常务委员。

<<《黄帝内经》中的美容秘方>>

书籍目录

前言第一章 天然去雕饰，自然万人迷 一、知性美人早知道 (一)浓妆，让女人在变美的同时加速衰老 (二)天然即是美，不要用整容摧残自己 (三)学会“娇养”自己，美人DIY修炼术 二、《黄帝内经》中的美人经 (一)气血，女人天然的“神仙水” (二)平衡阴阳，养出无瑕肌肤 (三)“决生死”亦决美丽的经络 (四)五脏六腑，女人驻颜的基石 第二章 气充血足，为女人塑造光华流转的盈润美颜 一、“三虚”，制造女人“问题”的源头 二、“气”，女人容颜的安全卫士 三、贫血，让女人貌如鬼魅的罪魁祸首 四、气血流动，让女人的美丽恒久 五、让女人气充血盈，芳华永驻的中医妙招 第三章 保养脏腑，不老美人的第一步 一、把心养娇嫩，女人才能娇嫩 二、360°养肝，做全方位美女 三、护住脾，造就无瑕水润美人 四、健康的肺，造就素颜美人的先决条件 五、日日强肾，不让岁月毁容颜 驻颜小贴士：人体加油站——胃 第四章 经络穴位，美颜信息传达的交通枢纽 一、敲经打络，纯天然的绿色塑身法 二、通畅的经络，让美丽信息在体内高速传达 三、按摩，让美容小宇宙在体内爆发 四、让经络留住如云秀发第五章 四时风景异，美丽总如一 第六章 美丽心情成就美丽女人 第七章 女人的“魔女”养成计划 第八章 特别的爱，给特别时期的女人 第九章 活力女人的绿色生活方案 后记

<<《黄帝内经》中的美容秘方>>

章节摘录

4.方便简单 利用花草茶进行美容还有一个好处，就是使用的材料都是来自大自然，没有工业化学物品的污染，且材料购买、制作以及服用都非常简单，煮粥、做菜、泡茶都可以！

5.消除压力 泡出来的花草茶外观比较美观，让人看了觉得心旷神怡。不论是上班族还是操劳在家的家庭妇女，忙碌了一天，坐在舒适的沙发上，手持一杯美丽的花草茶，仿佛回到大自然中，心情顿时变得舒缓，一天的压力不知不觉消失。

6.口感好 泡制的花草茶口感很好，特别是一些复方的花草茶更是别有一番滋味。比如罗汉果茶有一股幽幽的甘甜味，茉莉花茶有一股带着茉莉花香的甜味，柠檬茶有一股淡淡的酸味。

当然，使用花草茶美容也有一些不利的地方，如有的花草为寒性，而女性属阴，多为阴虚体质者，单纯饮用花草茶或食用花草极易增加身体凉性，应当加入一些热性食物，以达到平衡寒热的目的。此外，有的花草茶具有活血的作用，处于经期的女性不宜服用，以免增加经血量，使脸色更加苍白难看。

花草茶给人们带来的好处很多，特别是经过一天的忙碌工作的职业女性，晚餐后泡一杯花草茶，透过透明的玻璃杯就可以观赏到一幅赏心悦目的景象：花瓣在茶杯中缓缓转动，味蕾则静静品味其间的意境，身心充满了回归大自然的宁静。

同时，花草茶还有一股令人回味甚久的花草韵味，满足舌尖味蕾对味道的欲望。啜饮花草茶，嗅着花草香，不仅能够使大脑神经得到放松，皮肤上的末梢神经也得以舒展，对养颜驻容起到较好的作用，下面就介绍几款改善情绪的花草茶。

.....

<<《黄帝内经》中的美容秘方>>

编辑推荐

《"黄帝内经"中的美容秘方》：美容调养之于女人，犹如根之于花有根，才有花的馥郁芬芳；无根，花的芳华便只在刹那。

想要得到容颜的美，必先求整体的阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通，只有周身安泰了，女人才能真正美起来。

美丽，是女人永恒的追求。

不是每个女人都生来就有一副倾国倾城貌，但经过悉心调养，让自己变得皓齿明眸也并非难事。

相信《黄帝内经》，相信天然美容良方，告别昂贵的化妆品！

<< 《黄帝内经》中的美容秘方 >>

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>