

<<国医塑美人>>

图书基本信息

书名：<<国医塑美人>>

13位ISBN编号：9787506468121

10位ISBN编号：7506468123

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：李桂英 编著

页数：268

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>

## <<国医塑美人>>

### 前言

如今的女性朋友，越来越注重自己外在的形象了，可大多数人只在表面上下工夫，忽略了内在的调理。

其实，我们的外貌是由内因决定的，若想成为众人眼里无可挑剔的美丽天使，就需要从根子上调养自己。

如何调养呢？

我们可以在中医美容中找到自己想要的答案。

什么是中医美容？

它不是简单的涂脂抹粉，而是以中医基础理论为指导思想，以整体观念和辨证论治为特点，通过调理内因，平衡阴阳，改善人体功能状态，提高免疫功能，从而达到祛斑、除痘、悦色美容的目的。

可以说，中医美容是以内养外、标本兼治的。

正因如此，它比任何一种美容方都天然、有效。

为了帮助各位爱美的女性朋友实现自己美丽的愿望，我们特意邀请了多位中医美容专家共同编著了本书。

本书旨在指导广大爱美女性朋友根据自身症状特点，合理、准确地使用传统中医复方，以达到美容、健身的目的，让广大女性同胞们共同见证中医这一中华瑰宝在美容领域所发挥的神奇功效。

## <<国医塑美人>>

### 内容概要

本书由从事中医研究多年，并对中医美容养颜有独到见解的中医专家执笔，站在美容养生的角度，层层深入，由内而外，由五官及全身，进行了全方位的美容讲解。

本书囊括了读者最希望解决的问题，在写作过程中利用一些经典实例，进行层层剖析，力求将复杂的中医原理以轻松的语言和通俗易懂的文字表达出来，指导广大爱美女性根据自己的个人情况，合理、准确地运用传统中医理论，切实有效地解决自己美容方面的困惑和问题。

编者根据症状给出相应解决方法，辨证论治，深入浅出地介绍了各种有效的中医美容方剂，从美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰等各个方面着手，给读者讲解既有效又可行的中医美容方法。

语言活泼自然，切合实际，堪称广大女性朋友们的美容必读经典，是一本难能可贵的女性美容实用手册。

## <<国医塑美人>>

### 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。

## &lt;&lt;国医塑美人&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 国医美容，给你内外兼修的美丽 女人比男人老得快，不保养怎么行 美不只靠整容，学会调理才是关键 中医美容——真正的“低碳养颜术” 三分养，七分护——美女是这样炼成的 善用五行，女人会一天比一天漂亮 跟着太阳美容——十二时辰里的养颜秘籍 相由心生——美丽需要好心情第二章 调理你的五脏六腑，让光彩从内散发出来 遇事不心急，越慢越美丽 爱发脾气的女人不美丽，按摩帮你消肝火 养好脾脏——保护好你的后天之本 人体空气过滤器——肺部，你善待它了吗 肾好人才年轻，肾虚不是男性的专利 排出体内毒素，给身体“减减负” 便秘是谁惹的祸，解决问题是关键 子丑寅卯轮流转，脏腑调理大不同第三章 女人衰老从眼部开始——中医教你明眸良 按摩：赶跑细纹的最佳疗法 美食妙用，让你拥有好“眼光” 黑眼圈侵袭，如何战胜它 鱼尾纹，离我远一点 国医帮你赶走眼袋 对眼睛有益的药膳方 电脑族视力下降一眼保健操帮帮忙第四章 皮肤是女人最华美的外衣，再忙也要照顾： 肤色黯淡无光，多吃水果蔬菜 毛孔粗大，精致美女的大敌 老中医的压箱宝——美白药膳 皮肤粗糙，内部调理改善肤质 中医战“痘”妙法，简简单单治疗痤疮 天下无斑，中医治疗雀斑 告别红鼻头，中医妙法治疗酒渣鼻 我要斑干净，远离黄褐斑第五章 汉方美发最持久，美丽秀发养出来第六章 拯救不完美胸型，中医让女人“胸”有成竹第七章 减肥不吃药——苗条身材的中医保健方案第八章 40、30、20——越活越年轻的回春术第九章 不生病的女人才美丽，赶走女性常见病第十章 国医美容有智慧——古代佳丽的养颜秘方

## &lt;&lt;国医塑美人&gt;&gt;

## 章节摘录

因此，中医从美容医学出发，要求人们在生活上采取顺四时、适寒暑的各项措施，冬天要防止严寒侵袭，夏天要避光防暑。

5.劳逸适度劳逸适度也是中医美容的一个重要方面。

对每个人来说，过度劳累会损害人体的健康，过度安逸则会导致人体的抗病功能低下。

因此，劳逸要保持均衡、适度。

适度的体育锻炼能有助于气血流通，增强体质；必要的休息可以消除疲劳，恢复体力和脑力。

只有劳逸均衡、适度，才能达到强身、益智和健美的目的。

6.动静有衡动静有衡就是按照季节的变化和晨、昏、昼、夜有规律地起居作息。

如在春季应早睡晚起，散步或做体操，情志要豁达，使机体处于生机盎然的状态；在夏季应晚睡早起，清晨适当运动，保持精神焕发的状态，使机体的阳气调和宣达；在秋季应早睡早起，从事强度不是很大的劳动和锻炼，保持心情宁静，使机体处于动静相持的状态，在冬季应早睡晚起，回避严寒侵袭，风和气爽时应进行户外锻炼，风雨冰雪时可在室内锻炼。

这就是中医提倡的“动静有衡”，我们起居休息要有规律，该工作时就工作，充分发挥“动”的作用，该睡眠休息时就休息，发挥“静”的作用，只有动静有衡，精神才能焕发，人体才能健美。

7.合理饮食饮食合理非常有助于保健皮肤，如吃蛋白质含量高的食物可以去除脸上的皱纹，吃胶原蛋白丰富的食物能使皮肤白嫩丰满；吃富含维生素E的食物可抑制衰老……这些都充分说明了合理饮食的重要性。

## <<国医塑美人>>

### 编辑推荐

《国医塑美人》：中医美容，以内养外在通往美丽的道路上，我们如影随形。一本可以让你破茧成蝶的书无需涂脂抹粉!自然焕发靓丽容颜，中医有妙方。素颜美女，让人一见倾心，她们告诉你——保持青春不老不再是奢侈的梦想。

<<国医塑美人>>

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>