

<<中式传统养颜经>>

图书基本信息

书名：<<中式传统养颜经>>

13位ISBN编号：9787506489324

10位ISBN编号：7506489325

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：215

字数：201000

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>

<<中式传统养颜经>>

前言

<<中式传统养颜经>>

内容概要

本书从饮食、洗敷、外治、生活等角度来总结中国传统的养颜方法。精选了适合现代人的验方，每种方法都来自传统医书或长期留传的宫廷及民间验方，有详细配方、操作步骤及技巧演示的图示说明，把看似神秘的传统美容法去繁就简，让现代人也能轻松掌握。具体内容涉及到皮肤保养、抗衰防衰、乌发生发、生眉明目、润唇防裂、护齿除臭、调整作息、改善情绪等，非常丰富全面，是一本以中医为基础的美容指导书。

<<中式传统养颜经>>

作者简介

采薇，采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，以女性、保健、饮食类图书为主。
曾在我社出版《零起点学做美肌面膜》《轻松瘦身每一天》《特效穴位养颜瘦身事典》《本草经络养颜全书》等。

<<中式传统养颜经>>

书籍目录

一 原则篇

了解女性的生命周期

25种食物美容珍品

15种中草药美容圣品

找对适合自己体质的美容法

四季与美容

二 饮食篇

饮食养颜法

汤粥、菜肴养颜

茶、汁、酒养颜

其他养颜方

三 洗敷篇

外敷擦洗养颜法

面部皮肤洗敷法

乌发、生发洗敷法

生眉洗敷法

护眼洗敷法

美鼻洗敷法

唇齿洗敷法

手足、身体洗敷法

四 外治篇

认识经络与穴位

20个常用的美容穴位

按摩养颜法

刮痧养颜法

艾灸养颜法

五 生活篇

作息与美容

有益美容的生活习惯

情志与美容

<<中式传统养颜经>>

章节摘录

版权页：插图：痰湿体质(多痰派)【体质特点】由于过食肥甘、水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊为主要特征的体质状态。

主要表现为面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。

面色黄胖而黯，眼胞微肿，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻或口甜。

容易困倦，身体厚重不爽，大腹便便，脉滑，喜食肥甘油腻，大便正常或不实，有易腹泻的倾向，小便不多或微浑，是肥胖、糖尿病、痛风、心血管疾病的高发人群。

多形体肥胖，腹部肥满松软。

易患糖尿病、中风、胸痹、心血管疾病等病症。

对梅雨季节及潮湿环境的适应能力差，易患湿证。

【日常保养】痰湿体质者的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、血糖往往高于非痰湿体质者，应多留意自己的血糖、血脂、血压情况。

该体质者多形体肥胖，身重易倦，故应长期坚持户外体育锻炼，活动量可逐渐增加。

痰湿体质者不宜居住在潮湿的环境里，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭。

穿衣尽量宽松透气，以利于身体汗液蒸发，祛除体内湿气。

夏季猛吹空调不利于体内水液代谢，往往会使水湿内阻更为严重，但适当地除湿还是必要的。

【饮食调养】在饮食上，宜健脾利湿，多吃冬瓜、山楂、红豆、扁豆、蚕豆、薏米、花生、文蛤、海蜇、海带、白萝卜、洋葱、紫菜、荸荠、绿豆、鸭肉、鲫鱼、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、木瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、白果、空心菜等食物。

最忌肥甘油腻及暴饮暴食，尽量保持饮食清淡，控制饮食量和体重是改善体质的关键因素。

气郁体质(郁闷派)【日常保养】气郁存先，郁滞为本，故疏通气机为气郁体质者的养生原则。

此体质者要特别注意精神方面的调节，最忌生闷气，不妨多与朋友或亲人交谈倾诉，使情感郁结得以疏泄，消解不良情绪，以防过极。

平时要舒畅情志，衣着宽松，多进行户外活动和社会交往，以放松身心、和畅气血、减少忧郁。

在运动方面，气郁体质者适宜做高强度、大负荷的疏发肝气、促进交流的发泄式锻炼，也可多做些放松锻炼。

外出旅游是气郁体质者非常有效的调理方法，既锻炼了身体，又使心灵在大自然中得到净化。

【体质特点】由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的，以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。

主要表现为神情忧郁，多烦闷不乐。

常常胸胁胀满，或走窜疼痛，常叹气、呃逆、打嗝、咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，心悸健忘，痰多，大便偏干，小便正常，舌淡红，苔薄白，脉象弦细。

形体偏瘦，易患抑郁、失眠、惊恐等精神方面的病症。

对精神刺激的适应能力较差，不喜欢阴雨天气。

【饮食调养】在饮食上，宜多吃行气、理气、解郁、调理脾胃的食物，如白萝卜、洋葱、豆豉、橙子、橘子、柚子、大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、苦瓜、丝瓜、卷心菜、香菜、黄花菜、海带、山楂、红枣、葡萄干等。

平时可常饮牛奶及菊花、玫瑰花、茉莉花、薰衣草等冲泡的饮品，也可少量饮酒，以活化血脉，提振情绪。

调味以清淡爽口为原则，可添加陈皮、薄荷、迷迭香等调料，增强理气效果。

尽量避免肥甘厚味，少吃肥肉和油炸食品，以防气机壅滞。

<<中式传统养颜经>>

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>