

<<气色美女>>

图书基本信息

书名：<<气色美女>>

13位ISBN编号：9787509120132

10位ISBN编号：7509120136

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼，廖虹 编著

页数：197

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>

## &lt;&lt;气色美女&gt;&gt;

## 前言

美丽的容颜是每个女人所渴望和追求的。

因此，女人们争相用昂贵的化妆品、漂亮的衣服、首饰装扮自己。

然而，真正的美丽，应该是从一个人身心内部散发出来的。

明代名人龚延贤说：“善养生者，养内；不善养生者，养外。”

对于容颜的美丽，中医有自己独特的观点。

中医认为，颜面与脏腑气血的盛衰有关，面容老化的关键原因是气血虚亏。

气血充足，皮肤红润光滑，是保持姣好年轻面容的物质基础，气使皮肤光滑，血让皮肤红润。

气血两虚是导致面容老化与虚损的根本所在，若气血充足，则皮肤健美，容颜润泽。

人体内在的气血，往往决定了面容肌肤的外在表现。

一个人若面色无华、晦白或灰暗，肌肤粗糙、斑点较多，往往是因为五脏功能失调所致，即使是再高明的美容师，恐怕也难掩憔悴之态。

因此，要想养颜美容，首先应调理内在的生理功能才能使容颜不衰。

中医美容是采取中医药方法和手段对颜面、五官进行美化和修饰，即通过中医调理气血等方法消除疾病所致的容姿缺陷。

与其他养颜方法比起来，中医养颜调里治表，标本兼治，是从根本上美容的好方法。

中医美容的方法有很多，如采用中药保健品、药膳食疗，以及运动、养生等多种方法和手段；或者使用中药化妆品，通过妆饰的方法掩盖损美缺陷。

中医美容治疗手段包括药物、食膳、针灸、推拿等综合运用，甚至运用生活美容中某些行之有效的方法。

编者从中医的角度，提倡用中医内部调理、穴位按摩、中草药养生等理论，教女性如何在获得健康的同时也获得自然的美丽。

所列方法简单易操作，不良反应少，实用性、指导性强。

当然，任何好的东西，若用法不对，或者盲目使用，都有可能带来不良后果，中医养颜美容也一样，因此，在采用中医养颜美容之前应该了解自己的身体和皮肤状况，遵循医嘱，不要盲目用药，尤其要掌握用法用量，以免适得其反。

美丽并不是永恒不变的，随着岁月的流逝，容颜也在悄然改变；没有自己精心的呵护，也会像花儿一样很快凋谢。

现在，你是否为保持美丽，做好了科学养颜的准备呢？

## <<气色美女>>

### 内容概要

本书告诉女性如何在健康的基础上保养容颜，如何从身体内部各器官调养改善肤色，怎样用简单有效的按摩手法塑形，美容与食物本草、饮食的关系，以及女性喜欢的花草植物的美容用法等。本书所列方法简单、实用，不良反应少，指导性强，是女性朋友养颜美容的简易读物。

## &lt;&lt;气色美女&gt;&gt;

## 书籍目录

天然美容：让中医给你好脸色 崇尚最天然的美容术 中草药成就红颜丽人 美丽容颜“补”出来 运动成就“吉祥三宝” 排毒妙法恢复红润肌肤 不觅仙方觅睡方 本草安内：由内而外的美丽 以内养外，健康美丽 补心，让面色更红润 补肝，帮助润肤祛斑 补脾，恢复肌肤弹性 补胃，保持身体畅通 润肺，帮助肌肤保湿 补肾，美发和抗衰老 补血，中医给你“好脸色” 按摩美容：让血液流动更畅通 血液畅通，容颜红润 梳出来的乌黑秀发 面部按摩，让衰老迟到 促进淋巴循环的手部按摩 消除赘肉的腹部按摩 “挺”好的丰胸按摩手法 腿部按摩，美丽速成 驱散疲劳的足部按摩 常见美容问题按摩 本草洗浴：让肌肤“洗”出望外 沐浴健身美容 简易美容食品浴 沐浴之前先“加药” 药浴应掌握的原则 热水让你过“足”瘾 天然护发更健康 把美丽贴在脸上 美食护颜：美丽心情“吃”出来 美食与美人 美容食物要常吃 美白之前先下“斑” 补血的家常菜单 餐桌上的排毒计划 轻轻松松让罩杯升级 特殊时期的特殊照顾 只留岁月不留“纹” 乌发是永远的时尚 让眼睛“电”力十足 中草药瘦身揭秘 养颜花草：美人用花有道 花粉，完全营养性食品 各花粉的疗效 花草，天然的美容师 根据需要搭配花茶 来碗花粥养颜 芳香精油超级享受 精油的用法 找到完美精油配方

## &lt;&lt;气色美女&gt;&gt;

## 章节摘录

中草药成就红颜丽人很久以来，女人都依赖化妆品来美容，但是绝大多数化妆品是由化学物质合成，其中含有许多对人体有害的成分，容易引起变态反应。

如果有一种物品能够充当天然的化妆品，没有一个女性会拒绝。

远在太古时代就有用花卉或者野生植物制作的天然化妆品，距今已有4000多年的历史。

据记载，古人常用中草药美容，称为嫩面。

唐朝的庞三娘因为选用了中草药美容，一生保持了少女般的容貌，春秋战国时期的《黄帝内经》以及《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药美容的记载。

唐代的杜甫有诗说，“口脂面药随恩泽”，说明了当时涂唇的口脂。

美容的面药等已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃，以示皇恩浩荡。

据史书记载，武则天57岁时，仍然有年轻时的容貌，世人认为这与她用香汤沐浴、药粉洗面，油脂、香粉等宫廷秘方涂面是分不开的，证明中药美容方法具有独特的功效。

中草药美容资源丰富，分布广泛，方便简单，且可免受药物伤害之苦。

为什么不试试呢？

在尝试之前，我们需要了解常用的美容中草药，以及它们的功效。

常用的美容中草药有护肤美容作用的中草药非常多，常用的美容中草药主要有以下这些：当归：味甘、辛，性温；归肝、心、脾经，具有补血活血、祛瘀生新的功效，因此对于因血虚导致面色不好的人有较好的疗效。

长期服用当归，可使面部皮肤重现红润色泽。

其护肤美容作用来自于当归能扩张皮肤毛细血管，加快血液循环。

当归含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙。

可用于粉刺、褐斑、雀斑及脱发。

用法：当归50克，加适量水煎煮2次，煎煮1000毫升过滤。

容器可用搪瓷、陶瓷及玻璃制品；不用铁铝制品。

面部以煎剂蘸搽；头皮部洗头后搓揉。

川芎：味辛、性温，归肝、胆、心包经。

有活血行气、祛风止痛的功效。

现代研究发现：川芎对微循环系统有很好的调节作用，其水浸液对某些致病性皮肤真菌有较强的抑制作用。

川芎还有抗维生素E缺乏的作用。

此外，川芎还能抑制酪氨酸酶的活性，从而对黑斑、雀斑、老年斑起到治疗作用。

用法：川芎6克，沸水冲泡，当茶饮用；或将川芎6克、茶叶15克、红花3克，沸水冲泡，当茶饮用；川芎、红花各5克，水煎3次，混合后作饮料，早中晚各饮其1/3。

这些方剂，除能祛斑除皱、润肤增白、生发乌发外，并能防治痤疮、痈肿，还有抗癌，抗病毒等功能。

人参：味甘、微苦，性微温；归肺、脾经，具有大补元气、安神增智等功效，对于因气虚而面色不华、须发不生者有较好疗效。

人参有使皮肤毛细血管扩张，加速血液循环，增强细胞活力，增进毛囊的营养供给，加强头发的抗脱强度和延伸率等作用。

因此有着较好的美容、生发效果。

但要注意，人参不可乱补。

用法：人参4克，黄芪18克，糯米70克，白糖4克，白术8克。

## &lt;&lt;气色美女&gt;&gt;

## 编辑推荐

《气色美女:怎样调养美丽容颜》:女性必知的天然保养之道无论是“日啖荔枝三百粒”的杨贵妃,还是身轻如燕的赵飞燕,都很注意中医调理补养,以保持娇好的身材和美丽的容颜。

气血充足,皮肤红润光滑,是令面容保持姣好年轻的物质基础,气使皮肤光滑,血让皮肤红润。气血两虚是导致面容老化与虚损的根本所在,若气血充足,则皮肤健美,容颜润泽,人体内在的气血,往往决定了面容肌肤的外在表现。

按摩能增加局部组织的耗氧量,加速二氧化碳、氮等废物的排泄,减少皮脂积累,还能使肌肉纤维保持弹力,使面部肌肉更坚实,防止松垂,增加青春活力,延缓皮肤衰老。

肌体的水分,不仅是健康必需,也为美容所需,它既有润滑的作用,又有减肥的作用。充足的水分,可以滋润皮肤,防止皱褶,减少油脂的积累,消除身体的臃肿。借助水的作用健身美容的最普通的方法,就是沐浴。

人体是一个有机的整体。

“有诸内者,必形诸外”,人体的皮肤对气血是否旺盛,营养是否充足最为敏感。营养充足,气血旺盛时,皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性,面色便红润;营养不足,气血虚弱时,就会面黄肌瘦、面色无华,皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性,易生皱纹。

每个女性都希望自己青春永驻,可是随着年龄的增长,人体逐渐衰老,新陈代谢变得缓慢,加上紫外线的照射、风霜岁月对皮肤的消磨,于是原本光洁的面容便出现了岁月的痕迹,因此,每个女人都需要好好保养自己。

所谓的保养,不是靠化妆品,也不是靠美容手术,而应该靠内部的调养。

中医认为,美丽应该是从内到外的。

与其他养颜方法比起来,用中医的方法养颜,既有一定的理论基础,又有其天然性。

因此,中医美容,标本兼治,是从根本上美容的好方法,让每位女性健康与美丽并存!

<<气色美女>>

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>