

<<美丽新食尚>>

图书基本信息

书名：<<美丽新食尚>>

13位ISBN编号：9787510401084

10位ISBN编号：7510401089

出版时间：2009-4

出版时间：新世界出版社

作者：健康专家委员会 主编

页数：277

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>

<<美丽新时尚>>

前言

漂亮掌握在自己手中女人是一个矛盾的个体。

常常忍不住要照镜子，但是，一旦看到镜子里的那张脸，马上又后悔起来。

要不就是嘀咕自己暗淡的肌肤，要不就是为赖在脸上天天不走的痘痘心烦，或者是无法减淡的黑眼圈，或者是粉刺、斑、皱纹。

总之，女人会对镜子里的那张脸永远不满意。

为了让自己变得漂亮起来，女人们不惜拿出大部分的薪水去买化妆品、保养品。

为了漂亮这个终极目标，女人们拼了。

可是，奋斗的结果还是鱼尾纹悄悄爬上了眼角，毛孔逐渐粗糙，以及逐渐走样的身材。

每个女人内心渴望的美应该都是一致的。

手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮，或者是增之一分则太长，减之一分则太短的美丽身段；施朱则太红，着粉则太白的红润肤色。

即使不化妆，也能自然干净真实。

这是每个爱美女人的心愿。

<<美丽新时尚>>

内容概要

女人的风韵是一道不事张扬的风景，永远让男人回味无穷的不争之谜。
本书介绍了众多美容养颜的魅力方案，让你在吃的同时抚平皱纹，甩掉赘肉，去掉斑点，消除黑眼圈，帮你唤醒沉睡中的美丽，拥有凝脂雪肌，窈窕身姿，每时每刻光彩照人！

<<美丽新食尚>>

书籍目录

第一部分 百分百美丽需要点滴经营 第一节 容颜与五脏的关系 第二节 吃对食物才会美丽人生第二部分 吃出一张完美无瑕的脸 第一节 吃出嫩白肌肤 第二节 水是最好的美容护肤品 第三节 吃出春晓之花般红润的肤色 第四节 吃出自然清爽美女 第五节 吃掉岁月痕迹第三部分 全面提升你美丽值的吃法 第一节 原来明眸也可以吃出来 第二节 与“笑不露齿”说拜拜 第三节 吃出唇红齿白的诱惑 第四节 我型我塑，吃出好身材 第五节 女人的乳房需要细心呵护 第六节 轻松做秀发美女第四部分 女人特殊期美容 第一节 经期女人的“食招”美容 第二节 漂亮准妈妈的饮食秘方 第三节 更年期的你，如何吃才能依旧美丽第五部分 让你的美丽不分季节 第一节 养肝让你的美与春天同步 第二节 护心让夏天的你有如灿烂的夏花 第三节 润肺让你做个干燥季节的水嫩美人 第四节 攻肾让你的美更有温度第六部分 不同肤质的美丽呈现 第一节 我是什么肤质？ 第二节 “天生丽质”的中性肌肤也有美丽烦恼 第三节 干性肌肤怎么补水最好？ 第四节 油性肌肤其实也是缺水所致 第五节 让难缠的混合性肌肤保养也轻松 第六节 敏感性肌肤怎么细致呵护第七部分 健康的女人最美丽 第一节 美丽与营养素 第二节 是什么在妨碍我们的健康和美丽？ 第三节 口腔异味，美丽移位 第四节 青春期女性消瘦症 第五节 辐射催人老 第六节 失眠，失眠，还是失眠！ 第七节 保护好你的“宫颈” 第八节 吃对食物，让美丽第一“杀手”也无措 专题 科学合理来素食附录：明星美丽大讲堂

章节摘录

第一部分 百分百美丽需要点滴经营 第一节 容颜与五脏的关系 当我们在不断抱怨自己的脸色无华，皮肤粗糙，皱纹丛生，斑痕点缀的时候，是否仔细考虑过：为什么我们会脸上无光？

为什么就连化妆也无法掩饰岁月的痕迹？

为什么斑斑点点就爱赖在脸上不走？

一个问题的解决肯定要经过三个步骤：首先是提出问题，其次是分析问题，最后才到解决问题。

很多时候，我们遇到问题时，常常会忽视中间的那个环节——分析问题。

一旦看到脸上长痘了长斑了长皱纹了，第一反应就是祛痘除斑淡化皱纹，根本就无暇顾及为什么会这样。

其实，这个环节很重要，那才是解决我们烦恼问题的根源所在。

容颜褪色，谁在作祟 红润的面色，健美的肌肤，是每个人都期望的，尤其是女人。

但是总有不尽人意的情况：青春期的小姑娘长“痘痘”，女人三十就准时出现黄褐斑、色斑、黑眼圈，五十岁左右又长了老年斑。

这些面部的“入侵者”实在令人烦恼，特别是黄褐斑、色斑、黑眼圈，给女性上班族带来了不少的负担。

早上提前一个小时把自己从被窝里挖出来不说，花了金钱时间不说，还无法回报我们百分百的效果。

望着那一张“不会寂寞”的脸，不禁要问，容颜褪色的如此之快，到底是什么因素在作祟？

我想，这个问题会是每个女人都想要弄懂的问题。

对于这个众人关心的问题，中医给出了明确的答案。

这些问题都出在皮肤上，中医认为，皮肤和五脏六腑有密切关系。

皮肤中，有经络、血脉循行其中，将五脏六腑的气血输布于皮肤，营养肌肤，又从皮肤感知外界环境的变化，调整人体内部环境的稳态。

面部的皮肤更有其特殊之处，那就是五脏六腑的精华都会通过经络上达于面，这里是最容易反映人体气血变化的部位。

所以，中医的望诊特别重视观察面色。

我们黄种人面色有微黄、微白或微黑之别，但应带有红润光泽，这才是健康的表现。

如果面色发黄、苍白、黧黑而缺少光泽，是身体状态不良的征兆。

出现了色斑、黑眼圈也是给我们发出了健康预警。

面色萎黄少泽，并且伴有经常性的倦怠乏力、食欲不振、腹胀或者便秘、腹泻、月经不规律等症状，是我们生活中最普遍的现象。

其实这是脾虚的症候。

脾在中医理论中，被称为“后天之本”，帮助人体从饮食中提取营养物质，以气血的形式供生命活动利用。

当由于某些疾病的影响，或长期疲劳过度、营养不良、睡眠不足、急慢性失血时，都会损伤脾气。

脾气虚弱，不能很好地吸收利用营养物质，人就会气血不足，面色就会变得萎黄无华。

现代的女性，尤其是都市女性，疲劳、睡眠不足、贫血以及营养不良都是常有的事。

黄褐斑、色斑是面部常见的异常色素沉着，这一般多见于中青年女性。

黄褐斑为淡褐色的斑片，与皮肤同样平滑，形状不规则，两侧基本对称，日晒后加重。

病程慢性，无明显症状。

有一定季节性，一般夏重冬轻。

色斑出现前往往有局部瘙痒、发红，即而变为淡褐色至深褐色的斑片，形状不规则，边界不清，可以融合成大片，好发于面部及颈部，尤以前额、耳周、面颊为多，也可见于其他部位。

它形成的原因较为复杂，可由多种原因诱发，如日晒、妊娠、化妆品的刺激、某些药物的影响、月经失调等妇科疾病、贫血、营养不良等等，可能与长期接触石油或润滑油、使用含有光敏物质的化妆品、缺乏某些维生素或微量元素有关。

从身体内部说，肝、脾、肾等脏腑功能失调，就会影响气血的生成和输布，是产生黄褐斑、色斑的部

<<美丽新食尚>>

分原因。

皮肤出现暗淡的斑片，说明气血循行不畅，其原因主要有肝郁气滞、肝肾亏损、肝郁脾虚等。

至于黑眼圈，偶然发生多是和疲劳、失眠有关，只要调整好作息时间，在眼周经常作按摩，就会渐渐消退。

如果长期出现黑眼圈，往往提示身体状况不佳，应该找医生咨询检查。

如此看来，皮肤的问题根源在脏腑，所谓“有诸内必形诸外”，黄褐斑、色斑、黑眼圈都是身体给我们发出的预警信号，提醒我们应改变不良的生活习惯，趋利避害，防患于未然。

要想拥有健康的肌肤，就要从心理、行为、饮食等方面注意。

治不如防，一旦出现了色斑、黄褐斑，治疗是比较困难的，所需时间也很长。

所以，应该保持心情舒畅，劳逸结合，饮食均衡，不滥用化妆品，避免长时间紫外线照射，适当采取防晒措施。

找到肌肤产生问题的根本原因提到美容，我想大多数人会立马想到进美容院做护理或是抽个时间好好享受一回香薰SPA。

要不就是简单的涂香香、搽润肤露等。

其实这些都只是对美容的一种片面的理解。

科学的美容，应该指的是我们自身容貌的妩媚与肌肤娇嫩程度的一种追求。

这指的不仅仅是我们面部的美，而应当是我们各器官的内养健康和外养美丽的整体表现。

内养指人体脏腑器官与七情（喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊）或五志（怒、喜、思、悲、恐）之内环境相对稳定的一种状态，即五脏六腑功能健全，阴阳调和，情志正常，机体代谢健旺。

外养指人们对自身肌肤与容貌的护理与妆扮。

我的一个朋友，是做编辑的。

通常为了赶任务熬夜车。

一到周末，她也没有精力去shopping，所有的时间都用来补充睡眠。

但是，平时的她对皮肤的保养还是非常注意的，拍爽肤水，保湿霜，临睡前做面膜，还时常去下死皮，外部的保养环节好像一个都没落下，但是，依然无法阻止脸上一日比一日的蜡黄、无光。

看着暗淡的脸色以及不断冒出的痘痘，她只能不断的牺牲睡眠时间来化妆。

她只是都市女性的一个缩影。

但是，这个缩影就已足够让我们了解大多数女性朋友平时的保养习惯。

那就是重视外部保养多于重视内部保养。

我的朋友只重视到了外部的护理，却忽视了化妆永远也无法解决我们肌肤的根本问题。

唯一一个永除肌肤问题的方案就是找到产生问题的根本原因，然后再对症下药。

美容的根本所在中医学认为，人体是一个以脏腑为中心，通过经络系统，把六腑、五官、九窍、四肢、百骸形体紧密地联系在一起的有机整体。

构成人体的各个组织器官及系统在结构上不可分割，在功能上相互为用，在病机上相互影响，它们之间既有表里关系，又有因果关系。

相对稳定的内环境，能使它们相安无事，气血通畅，机体健康。

另外，人体的五脏，具有化生和储藏精气的共同生理功能，同时又各有专司，且与躯体官窍有着特殊联系。

其中，心的生理功能起着生命活动的主宰作用。

故有“心者，五脏六腑之大主”的说法。

心与小肠、脉、面、舌等构成心系统。

“心，主血脉，开窍于舌，其华在面”。

华，是光彩之义。

“气由脏发，色由气华”。

面、唇、爪、毛、发的色泽，可反映五脏气血的盛衰。

面部血脉极为丰富，全身血脉皆可上注于面。

中医学认为，脾化气、生血，肾主藏精、纳气，肺司呼吸，肝主藏血、疏泄；气为血之帅，血为气之

<<美丽新食尚>>

母。

气血旺盛，机体健康，人之美容，才能达到内养与外养和谐的统一。

因此说，人体脏腑功能的保健，才是美容之根本。

缔造美丽，五脏各司其职五脏具体是指人体的心、肝、脾、肺、肾。

它们是产生气血津液的源泉。

而我们日日紧张的容颜则是一面反映五脏功能状态的镜子。

女人面无光泽、皮肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累，往往源于五脏功能的失调。

可以说，五脏气血的盛衰，功能的正常与否直接关系到面容的荣枯和形体是否强健。

因此，要想让自己面部红润，青春常在，必须先从安抚心、肺、脾、肝、肾五脏做起。

心气血的盛衰反映脸部的色泽心脏司血液循环，即通过其所联系的血脉，将气血运送至全身各个脏腑组织器官。

而面部又是血脉最为丰富的部位，因此心的气血盛衰，可以从面部色泽的改变反映出来。

心功能正常时，心气旺盛，血脉充盈，循环通畅，面色就显得红润光泽。

如果心主血脉的功能失常，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会出现异常，主要表现在以下几方面：心气不足：即心的精气虚少，推动血液运行的功能降低。

表现为心慌心跳，面色无华等。

心血淤阻：若心气不足，血运无力，可导致心脏血液淤阻。

表现为脉搏节律不整，心悸，心前区憋闷疼痛，面色灰暗，口唇青紫等。

心血亏虚：心主血脉的功能正常，以心气强健、血液充盈、脉道通利为基本条件。

如果心血虚少，脉道不充，则表现为心悸、面色口唇苍白、脉细无力等。

<<美丽新食尚>>

编辑推荐

《美丽新食尚》通过解读女性肌肤问题产生的原因，然后，根据问题产生的原因，来提出相应的食疗方法，让每个想要变美的女人，不用投入太多，也不用层层粉底来掩饰就能拥有娇好的容颜。每个美丽秘诀都是女人完美项链上的一颗珍珠，这份完美需要你亲手串起，此书为你奉献众多美丽方案：如何去斑、如何护唇、如何美白、如何瘦身……在每一餐中加入美丽元素，不知不觉吃出美丽

。br 从大、小S身上，我们可以看到，女人的美并不是天生就注定的，而是后天造就的。想要成为富有魅力的美丽女人，就要学会保养。

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>