

<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

图书基本信息

书名：<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

13位ISBN编号：9787512601499

10位ISBN编号：7512601492

出版时间：2010-7

出版时间：团结出版社

作者：蓝洁

页数：256

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>

<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

内容概要

《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”

对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。

本书中，作者以“美颜圣典”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

作者简介

蓝洁，中医美容专家，出身中医世家，对中医有着极大的热情，创办多家中医养颜塑体中心，同时，在各大美容论坛发布多篇中医养颜文章，被多家媒体争相转载。

<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

书籍目录

序言 《千金方》让女人都做阳光尤物

养生篇 《千金方》中的养生之法

第一章 《千金方》养生养颜入门

- 1.漂亮女人要由内而外
- 2.“血”，女人面色红润的根本
- 3.“气”，女人神清气爽的基础
- 4.“三虚”，女人美丽的大敌
- 5.女性内分泌问题，就是阴阳失调闹的
- 6.女人更年期问题，阴阳失调在搞怪
- 7.经络养生，预防衰老
- 8.经络穴位按摩简易手法

第二章 《千金方》让你美丽一生

- 1.女人要做睡美人
- 2.小美女睡眠养颜法
- 3.闺中房事：特殊而无价的“美容剂”
- 9.咽口水，最简单的养生动作
- 5.心平气和，才是养生之本
- 6.健康排毒，做个无毒女人

第三章 《千金方》让你美丽四季

- 1.春季增强抵抗力，才能美得放心
- 2.春天养生先养肝
- 3.春天应如何养颜
- 4.夏季养生重在养阳
- 5.夏天的清凉调息法
- 6.夏季千万要预防皮炎
- 7.秋季，养生的关键时刻
- 8.秋季养生重养肺
- 9.秋天养一张小俏脸
- 10.冬季养生，养肾最重要
- 11.冬天进补养颜的好东西
- 12.冬季补水保湿是关键

养颜篇 《千金方》中的养颜经

第四章 无瑕肌肤的养护之道

- 1.养颜的根本在于滋阴
- 2.补水，女人一生的功课
- 3.抹在脸上的东西从嘴里夺
- 4.吃的、喝的、抹的都尽量自己做
- 5.美白，一定要用“绿色”方法
- 6.熬夜后的养颜急救法
- 7.祛除青春痘，首先学会洗脸
- 8.成人痘，从身体内部找原因
- 9.暗黄无华，定是毒素淤积了
- 10.“油田”肌肤，找到根源入手
- 11.收缩毛孔，变身瓷娃娃
- 12.远离过敏，让肌肤坚强起来

<<《千金方》里的养颜秘方>>

13.祛斑，先要调整内分泌

14.安全去痣，让肌肤光洁如玉

15.定期去角质，让肌肤亮起来

16.去除面部浮肿，做个小脸美人

第五章 精雕细琢，打造精致五官

第六章 黑亮秀发养出来

养体篇 《千金方》中的塑体秘籍

保养篇 呵护自己的女人最美丽

完美篇 做个完美的阳光尤物

<<《千金方》里的养颜秘方>>

章节摘录

插图：四色拉页正面：四色拉页背面：养生篇《千金方》中的养生之法第一章《千金方》养生养颜入门2.“血”，女人面色红润的根本为什么她会有一张“桃花”脸“去年今日此门中，人面桃花相映红

。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。

这是唐代崔护的一首抒情诗，长久以来一直被后人传诵。

每每走在街上，我们会看见许多满面春风的美女惹人青睐，人面桃花说得一点也不错，究竟她们有什么秘诀呢？

养颜还须养血《千金方》言，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。

人体是“血肉之躯”，只有血充足，皮肤才会显得红润，面部有光泽；只有肉实，肌肉才能发达，体形才会健美。

对于女性来说，追求艳丽的面容，窈窕的身材，应重在养血。

由于我们女性特殊的生理“周期”耗血多的特点，使得我们女性与血结下了不解之缘。

女性如果不善于养血，就易出现脸色萎黄、唇甲苍白、发枯、肢涩、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。

严重的人还会过早出现皱纹、脱牙、白发等早衰症。

可见，女性养血迫在眉睫。

补血养颜法1.运动养生茶余饭后可以散步，或进行瑜伽、太极拳等不剧烈的运动。

另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间从事与电脑有关的工作的职业女性，注意眼睛的休息和保养尤其重要，要防止因眼睛过度疲劳而损伤身体的气血。

<<《千金方》里的养颜秘方>>

编辑推荐

《里的养颜秘方》：100位女性亲身实践，68个美丽穴位，321个养护秘方，300多种抗衰养颜食物，78套养生保健操，无瑕肌肤的养护之道，打通经络塑造S曲线，特殊时期的养护之法。

中国首部将妇科单立成科的医典《千金方》，倾囊相授最权威实用的女人养颜经。

“药王”孙思邈首倡“治未病”概念，引领国人养生养颜1500年。

中医养生专家、李时珍派本草养生亲传弟子石国璋鼎力推荐。

一部专为现代女性打造的养生、养颜、养心百科全书。

<< 《千金方》里的养颜秘方 >>

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>