

<<好肤色，吃出来>>

图书基本信息

书名：<<好肤色，吃出来>>

13位ISBN编号：9787512602281

10位ISBN编号：7512602286

出版时间：2010-10

出版时间：团结出版社

作者：姬晓安

页数：209

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>

## <<好肤色，吃出来>>

### 内容概要

《好肤色，吃出来》为读者带来更为健康，更为持久的时尚养生美容方法。让读者快速了解到怎样吃，吃什么才能达到皮肤的理想状态，解决自己皮肤的小烦恼，从根本上改变自己的肤质、肤色，做个由内而外的健康美人。

## <<好肤色，吃出来>>

### 作者简介

姬晓安，女，来自草原，现居北京。  
笃信美好的女人应该有美丽的生活。  
喜欢研究养生、美容，并坚持记录自己的小心得。  
已出版《美肌圣经》、《女人获取幸福的十大心机》等图书。

## <<好肤色，吃出来>>

### 书籍目录

#### 第一章 皮肤乃五脏之镜

养于内，美于外——好的肤色是吃出来的

当个面若桃花的粉红女郎——补心养气，方能容光映人

岁时依然可以没有鱼尾纹——抗皱，一切从肝开始

“黄脸婆、黑面女、痘小姐”的靓白计——肺好，脸蛋光亮润白

美唇就要照顾好脾——脾是你肌肤的一面镜子

肾脏负担重，一对“熊猫眼”——女人要养颜，补肾是关键

#### 第二章 好气色第一步，辨清体质调养气色

阴虚津亏，容颜枯萎——滋阴补津是女人的绝顶大事

阳虚宫寒的女人，就好像把花儿放在冰箱里

脸上斑斑点点，皆因体内血瘀气滞

体如灌铅+恼人油光肌——生命不能承受痰湿之重

酸性体质的肌肤遭遇

#### 第三章 爱自己的女人懂得呵护容颜

不能永远没皱纹，但绝对可以让它晚点找上门

按摩+“黑五类”——联手出击唤醒暗哑肌肤

要吃皮肤最喜欢的粮食

美白不能只做表面文章

枸杞+酒酿+鹌鹑蛋，养颜更丰胸

美食打败“痘花脸”，做无瑕小美女

#### 第四章 血气充盈才是真正的红颜美人

女子以血为本——告别血虚，做红润女人

阴血不足，皮肤粗糙

留住雌激素，我们一生做公主

小米最补我们的后天之本

想要樱桃朱唇，最终还要靠气血

#### 第五章 排毒养颜，来一次彻底的肌肤大涅槃

清除毒素，还肌肤一个清白

会吃才会排毒

适当吃点“苦”，解毒清热去火

膳食粗纤维，把毒素带出体外

假日的清肠大行动

#### 第六章 抗衰老，女人一生的养颜功课

平衡荷尔蒙，不老美人不是传奇

蔬果中的抗氧化大王，熟龄肌肤的养颜捷径

一杯绿茶的魔力，抗衰瘦身全办到

松弛是最隐秘的衰老迹象

食品发酵后，就有了抗衰的超能量

适当吃点辣，人不易衰老

#### 第七章 那些对肌肤有益的食物们

胶原蛋白对女人太重要了

必须单独说说玉米

吃得“硬”也能给美丽加分

奶香美人都有一张小嫩脸

最“般配”的食物和最“毁容”的搭配

## <<好肤色，吃出来>>

### 第八章 顺时养颜，一年美足天

“吃春”秘籍——春天的养颜要记

吃得巧不怕晒，越是夏天越是要白

深秋甜蜜蜜的滋养，美颜糖水我最爱

青苹果粥+橘家七姐妹——清润养气，“酸”过冬

### 第九章 花样女人，鲜花吃出活色生香

女人吃花，芬芳迷人

鲜花粥秀色可餐

一碗汤的时间，心疼自己多一点

美容茶喝出好气质

吃花有讲究，谨防中“花招”

## &lt;&lt;好肤色，吃出来&gt;&gt;

## 章节摘录

在我们中国，古往今来，雪白、细腻的皮肤就被认定为“美人”的第一要素，这一点从一些古代诗词中不难发现，白居易曾写过“中有一人字太真，雪肤花貌参差是”，此句说的就是杨贵妃。

据说杨氏姊妹曾不施粉黛去见天子，所以“素面朝天”就是这么来的，可见杨大美人的皮肤极好。

女性的美与皮肤有深切的关系，而皮肤美的评论标准主要有四点：即肤色、纹理、滑润、弹性。

平滑、细腻、光亮、有弹性的皮肤在视觉上可以产生美好的愉悦感，而粗糙、灰暗、不洁净的皮肤则多会给人负面感觉，甚至容易让人产生距离和排斥感。

所以我们的皮肤离不开保养，但有的女人把保养简单地理解成美容，所以会在美容院、化妆品上花大价钱。

但与此同时，却忘了内在的养颜。

其实，美容与养颜是密不可分的两个话题。

只有同时注重美容与养颜，才能拥有健康美丽的肌肤，才能有真正的好肤色。

然而，很多女性只注意外在的美容与修饰，却忽略了内在的调理。

许多女子面色无华、晦白或灰暗、肌肤粗糙、毛孔昭然、脸上有斑斑点点，往往缘于五脏功能失调。

再高明的美容师，恐怕也无计可施，揽镜自照，也往往一声叹息。

中医认为人体是一个有机整体，各个组成部分之间在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响，这种相互关系以五脏为中心，通过经络的联络作用而实现。

中医有“诸内者，必形诸外”的论断，因此中医称头面部为五脏之镜。

如五脏功能正常，可通过经络将气血津液输送和敷布于头面部，皮肤得滋养，又能抗御外邪，从而使面部红润细腻，毛发光泽，五官正常。

反之，则出现面无光泽，皮肤干涩粗糙，毛皮枯而不荣，五官不端的现象，所以说五脏功能的盛衰直接关系到人的容貌之美。

因此，要想肌肤美丽，首先应增强脏腑的生理功能，才能使容颜长久不衰。

现代科学家也呼吁姐妹们要把自己“吃”得更漂亮。

目前许多美容方法确实能够达到局部短暂的美容效果，可惜并不能长期保持一个人的美丽容颜，甚至还会以牺牲身体健康为代价。

美容养颜最好的方法是在日常生活中注意饮食健康，作息规律，在轻轻松松、不知不觉中达到美容的目的。

美肤先要做好体内环保如果有一天，看见朋友眼圈发黑，你可能会关心地问：“晚上没睡好？”

因此，我们从面色中可以看出一个人的健康状态。

所以说我们的肤色，决定于健康状态，而不是化妆品或护肤品。

也就是说，健康写在脸上——皮肤恰似人体的一面镜子，它随时反映人体的健康状况和心理状态。

美肤应该从体内环保做起，单靠化妆品是远远不够的！

一个不健康的身体，再怎么修饰，也不会有一张洁净如玉、焕发青春活力的脸。

很多人都想不到饮食对肤质的影响有多大！

无论我们脸上的烦恼是什么：青春痘、斑点或肤色暗哑，只要从饮食下手，由内而外调理，就会得到自然焕肤的惊喜，听起来多诱人！

不要怕麻烦，多一点耐心，给自己一点时间，也不需要很久，一般来说一个月作为一个疗程，效果就很明显了。

饮食，说白了不就是吃吃喝喝，如何帮我们达成美丽梦想？

其实饮食可以在两方面协助我们改善皮肤的状况。

## <<好肤色，吃出来>>

### 媒体关注与评论

容颜的美丽对于女人永远是做不完和不惜代价的功课。

所以我们很多女人会选择花大价钱在皮肤保养上，以前的我也是，经常会关注各大品牌新品上线，然后攒钱去买，但我发现用了很多品牌的产品，也没有让自己的肤色变得更好起来。

看了《好肤色，吃出来》我才知道。

其实那样并不是最有效的保养方法。

我很赞同书中的观念：皮肤的好坏并不是由化妆品决定，而是你自身的健康。

身体就像土壤，容颜就像花朵，只有有好的土壤才能滋润出美丽的花朵。

而不是靠给花打农药。

这是一本教女人怎样能吃出好肌肤、气色的养生书。

我很喜欢里面的一些小版块，我本身就喜欢弄些DIY养颜的东西。

书里的食谱都很实用，而且材料非常好找，不像有些专门的食疗书，材料我都不知道是什么。

而且讲得也非常详细比如想美白，怎么吃；祛痘，怎么吃，非常实用。

## <<好肤色，吃出来>>

### 编辑推荐

《好肤色吃出来》：吃出好肤色，做个素颜美女！  
女子深度保养手册用贪恋美食的精神捍卫我们此生仅有一次的美丽肌肤草根美容教主肤色调理秘籍47条美容心得88道养颜美食25种最简易的美容保养法让你轻松恢复好肤色草根美容养生教主，也只是个普通女生。  
原来，养生、美容不是很复杂的事，只在生活的一点一滴中进行……



<<好肤色，吃出来>>

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>