

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

13位ISBN编号：9787512702561

10位ISBN编号：7512702566

出版时间：2011-9

出版时间：中国妇女

作者：姜希

页数：240

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>

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

前言

美丽是女人与生命的一世之约。

即使你已经很美丽，很漂亮，你还是会刻意修炼自己，打扮自己，装饰自己，让自己的举动、言语、颦笑尽现至善至关……美丽没有最关，只有更美。

，漂亮无止境。

而女人的美丽是后天炼成的，想成为美女，就要学会自我保养。

聪明的女人应该学会宠爱自己，老公的宠爱和自己的宠爱是两码事。

懂得爱护自己的女人，不仅能让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。

投资美丽是永不亏本的生意。

只要你下足了工夫，并且方法得当，就能立刻收到回报。

怎样才能更美？

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。

所以说，女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。

一个女人，只要符合这几项表现，一定是最美的女人！

《本草纲目》是一部现代女性抗衰养颜的百科全书，一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，或是一张你细心调制的本草面膜，都能让你在凝神静气之间静待美丽的到来，这就是《本草纲目》的魅力。

女人养颜养生，好比养花。

如果只是每天用水湿湿叶片，滋润也只能维持一时。

想让女人花一直娇艳下去，必须灌溉到根部，由内而外地细心呵护。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。

无根，只能花开一时；有根，才能花开不败。

作为女人，我们要善待自己。

保养好自己，就是对自己最好的善待。

为了满足现代女性学习养颜与养生知识的渴望。

我们精心编写了这本名为《中的女人美容养颜经》，本书分别从草本保湿、草本美白、草本醒肤细肤、草本净肤美颜、本草瘦脸、健康丰胸、草本美臀、草本塑身、调养气血、五脏安顺、顺时调养、卵巢保养、草本排毒、花草养颜等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。

力求打造一部集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科大全！

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

内容概要

本书从《本草纲目》中挖掘出关于女人美容养颜的精华，将其与现代养颜理论相结合，运用轻松时尚的方式，揭秘传统经典中隐藏的天然养颜金方，使现代女性不再依赖化妆品与美容整形手段，指导广大女性运用最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜方法，由内而外地绽放自己的美丽。

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

书籍目录

美肌篇

第一章 本草保湿：水漾美人可以让肌肤如此水润

橄榄油是美的源泉

白色食物最补水

五款套餐让身体彻底水润

水分，是人体美容的重要条件

银耳让你做个水嫩女人

多吃葡萄让肌肤丝般光滑

香蕉让女人营养与保水兼得

梨子是女人滋润抗燥的好帮手

第二章 完美美白：本草精雕细刻养出绝世焕白肌肤

高原上的美白贵族：龙胆草

美白肌肤的新元素：火棘

太平公主的桃花面膜

让肌肤更娇美的中草药

女人美白的天使

白芷美容方

嫩白保湿：豆腐

第三章 醒肤细肤：本草可以让你体验到极致的细滑感受

古代美人最常用的嫩肤面膜

紧肤药膳，吃出紧致肌肤

紧肤抗皱诀窍

花草美容让皮肤亮起来

常服蜂蜜让你面如花红

胡萝卜的美容秘密

猴头菇让肌肤完美无瑕

竹荪还原你的美丽肌肤

番茄的美容秘籍

这样吃可以让皮肤永远年轻

第四章 净肤美颜：对于祛斑战痘，中药比什么都有效

益母草：来自东方的草本精华

白术祛斑

土豆的美容作用

皂角祛斑：不可多见的良药

夏枯草治疗汗斑白点方

芦荟治癣妙方

黄褐斑：喝桃花酒，每个女人都能面如桃花

多食草莓，肌肤平滑少色斑

活血调经，中药根本祛斑

把美丽贴在脸上

中医养颜消斑食谱

塑身篇

调养篇

抗衰篇

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

章节摘录

版权页：在两欧古画和埃及金字塔的壁画中，各种美女出现的场面都有一个共同之处：美女身旁的侍女，总是小心翼翼地捧着一只陶罐。

那么，你知道罐内盛的是什么呢？

其实就是神奇的橄榄油。

传说中的埃及艳后克里奥特拉天天用橄榄油擦脸、擦发、擦身，于是肌肤光泽细腻而富有弹性，头发柔软润泽。

而住在爱琴海沿岸的女子，尽管常年生活在高温天气里，但她们都拥有光亮鲜丽的皮肤，其秘诀就是使用橄榄油。

在西方，人们甚至认为橄榄油是美的源泉，因此橄榄油也被誉为“美女之油”。

橄榄油是橄榄的天然果汁，其所含的脂肪酸和多种天然维生素A、维生素D、维生素E、维生素F、维生素K等成分对滋养肌肤十分有益，其中维生素E的含量每100克达到8毫克，是所有植物中最高的，因而橄榄油既可食用，也可直接用作美容护肤，其用作护肤品的历史已有数千年之久。

橄榄油的营养成分非常丰富。

维生素E：橄榄油中所含的维生素E既可滋润皮肤，又能抑制油性皮肤的皮脂分泌，具有调节整个皮肤状态的功能。

同时，它也是极佳的抗氧化剂，能有效延缓因脂肪被氧化而发生的细胞老化所带来的早衰、早老、色斑、皱纹等现象。

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

编辑推荐

《中的女人美容养颜经》集传统养颜之大成，萃百草汉方之精华，驻留女人的青春芳华，湿润女人的如水容颜，一部现代女性抗衰养颜百科全书。

聆听传统的智慧，从气血和脏腑入手，让美丽由内而外升华：撷取百草的精华，感悟自然的密语，从日常饮食、生活细节，把握美丽的脉搏。

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

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>