

<<上班族最需要的美颜保养书>>

图书基本信息

书名：<<上班族最需要的美颜保养书>>

13位ISBN编号：9787535768452

10位ISBN编号：7535768458

出版时间：2011-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：谢春玲

页数：248

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>

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

### 前言

工作着，并健康美丽着。一提到上班族女性，我们总会想到“白骨精”这类词汇，妆容精致、衣着考究，迎面走来，气场非常强大。

可是，时尚光鲜的背后，她们往往需要付出很大的代价，因为巨大的压力、长期紧张的情绪以及经常熬夜加班的生活习惯，已经慢慢吞噬掉她们的健康和美丽，所以，“美丽”成为了多数年轻女性的梦想，为了实现这一目标，她们不惜一掷千金。

从玻尿酸、羊胎素、肉毒杆菌，到激光美白术，无不广受都市女性的热捧。

这些方法一听，就知道费用所需不菲，而且还潜藏着未知的危险。

俗话说“物极必反”，就拿“美白”这件事来说，多数女性都怀有“美白情结”，所以激光美白术才一直这么火爆。

其实，越白的皮肤，衰老得越快。

美丽是需要技巧的，它不是用钱就能“堆”出来的。

你得用心，更要舍得花心思。

不要因为每天敷一张面膜，早晚做好了皮肤护理，你就有安全感了。

关键是你要了解造成肤色暗淡，皮肤干燥、长斑，黑眼圈怎么消也消不掉等美容问题的真正原因。

古老的中医典籍《黄帝内经》告诉我们，养于内，才能美于外。

要想拥有娇美容颜，你只在脸上涂涂抹抹是不够的，调理好脏腑才是关键。

心功能强健，你就能气血充盈，面色红润；肝功能正常，你就会情绪平和，面无斑点；脾胃调和，你就有挺拔的身姿，不会在体内堆积毒素；肺功能良好，你就会脸色光亮润白；肾功能正常，你脸上的瑕疵就会消失不见。

而要保证心、肝、脾、肺、肾等脏腑的健康，你就要注意调整你的一日三餐，你的生活方式，并学习和积累各种美容养颜的小方法，让这些纯天然的方法变成你的日常生活习惯。

都说美丽是吃出来的，其实，美丽也是动出来的，上班族女性难得有充足的时间来“折腾”，简单、安全、见效快、易于操作的方法最适合这类人群。

我在这本书中介绍的所有方法都是专门针对上班族女性而设计，结合传统中医与现代医学，并经过了 my 的多年实践验证。

有纯“低碳”配方的食疗方、瑜伽套餐，还有一些随时随地都能操作的简易小动作，集美容养颜、保养祛病于一体，能全面呵护你的身心。

说到美容保养，有些女性难免抱怨说过程太过烦琐、复杂，需要花费大量的时间和精力。

美丽是需要经营的，但这种经营无须你花太多的时间和精力去尝试各种化妆品，也无须投入大笔的钱去做高科技美容法，你需要的只是日常生活中的一点点改变，一杯茶、一餐饭、一套体操……把这些方法深入到你的衣食住行之中，多管齐下，效果就会非常显著。

而你所需要的时间不过是你在地铁、火车或工作休息的片刻余暇。

需要的工具也只是随手可得的一些日常用品。

你不妨想一想，每天多花半个小时的时间就能让你的衰老延缓5年，甚至是10年，让你变得更美丽、自信，这不是很有意义，很值得你坚持的一件事吗？

不要再贪图方便和快捷，总想着一蹴而就，让自己变得美丽自信不是一朝一夕的事，只有将美容养颜的技巧深入到生活和工作中的每一个细节，你的皮肤才会变得柔润、亮泽，身体也会从内而外焕发出蓬勃的生机，更重要的是，你的心情会变得越来越平和、愉悦。

本书的奇妙之处还在于，你根本不必从头到尾细细阅读，随手翻开任何一页，你都能够找到一个简单有效的方法，让你用最少的时间，在最大限度上获得美丽。

将本书置于案头，闲暇时便看上几页，让看书的过程变成一个美容的寻宝之旅，不也是一件很快乐的事吗？

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

### 内容概要

这是一本专门为上班族女性量肤定制的美容保养书，汇集了作者10年的美颜保养精华，内容涉及美体塑形、护肤保养、健康管理以及特殊护理等多个方面。在书中，作者将多年来研习《黄帝内经》《本草纲目》等中医经典的心得，并结合自己多年的实践经验，专门针对上班族女性研究出了一套轻松、简单、省时、见效快的经济美肌保养方，是千万上班族女性的最佳选择。

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

### 作者简介

谢春玲，毕业于湖南中医学院，自幼研习《黄帝内经》《本草纲目》等中医经典，对养生保健和营养学有着深入的研究，并将祖国传统中医与现代医学相结合，专门针对上班族女性研究出一套有效、实用的养颜美容技巧，广受上班族女性的追捧。

曾出版《小美女28天美容养颜经》《五色果蔬养颜经》等图书。

执业医师资格编码：199943141432930730208002。

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

### 书籍目录

前言 工作着，并健康美丽着

#### PART 1 上班族必看的厨房美容术

塑造最U美曲线

最适合上班族的暖身瘦身黄金粥

黄芪补气粥，减肥、壮胆很管用

梨形身材速变S形曲线的饮食秘方

要健康瘦身，喝山药茯苓乳鸽汤

滋阴鸭汤帮你“浇”灭火气，不做“火美人”

最靠谱的美白祛斑法

“林妹妹”要多喝郁金鸭汤，能活出花样人生

#### PART 2 学会管理你的身体

开启健康美丽第一步

“向太阳致敬”，提神醒脑、缓解疲劳

“瑜伽式眼保健操”让美眸顾盼生辉

完美背部曲线轻松练出来——“瑜伽眼镜蛇”式

微整形时代的美鼻法——“瑜伽摩鼻法”

做个“睡美人”如此简单——睡前“入静功”

按摩淋巴，塑造人见人爱尖下巴

你也能像奥黛丽·赫本一样优雅迷人

趣味动作消除“鼠标手”，让美在指尖跳跃

甩掉“蝴蝶臂”，让手部线条更完美

练得身形似鹤形——减肥塑身的瑜伽小功法

家有“美腿方”，腿粗不用慌

如何让暗黄肤色一扫光

遇见最快乐的自己——身心灵的瑜伽修炼套餐

#### PART 3 玩出来的健康美丽

上班族最爱的快速保养法

每天按按足三里，美丽健康一辈子

早餐“踢踏舞”，完美你的生活

四招除皱术，年轻态的选择

动动嘴，你就能瘦脸

女人养颜先养肾，养肾关键在命门

最不费力气的减肥、养颜秘术

看电视也能瘦身，“沙发土豆”有福了

比咖啡还提神的健康小招数

喜欢在镜前摆“养生pose”的女人不容易老

1分钟的舒展操，堵车不忘塑美体

“拉拉扯扯”更健康

爱给身体找“别扭”，不做上班奴

分享我的健康心经：飞机上也能做的保养术

“齿若编贝”就这么简单

#### PART 4 经、孕、产、乳期的特殊关爱

给你的美丽加加油

很老很老的“贴心方”——痛经不再愁人

好好爱自己——经期头痛的自我调治法

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

“草”养女人，幸福一生

不紧张的生活，全靠白扁豆橘皮粥

保暖工作做得好，特殊期就过得好

孕中三件“宝”，让你好“孕”不衰老

如何清清爽爽坐月子

### PART 5 上班族俏妞的早餐时光

——时尚养生站

能量早餐在几点吃最健康

晨起一杯蜂蜜水，排毒养颜“必修课”

黑豆精力粥真有那么好吗

“五行豆浆”，喝出来的美丽和健康

给你的生活加点色彩——“速食”鲜蔬早餐

测一测：你吃水果的方法对不对

早餐更要吃得像平民

管理好早餐，创造永久美的机会

最佳黄金早餐实例介绍

### PART 6 上班族俏妞的午餐时光

——能量储备站

营养午餐在几点吃最健康

“美其食”才能美其身心

用“蔬菜浓汤”来代替维生素片吧

膳食营养巧搭配，健康食谱大公开

为了健康美丽，哪些食物千万不能吃

最讨胃喜欢的食物是什么

介绍你一道开胃美容凉拌菜

与自制午餐便当有关的那些健康事儿

午餐怎么吃最减肥

果汁美容，喝法大有讲究

最养颜午餐便当实例介绍

### PART 7 上班族俏妞的晚餐时光

——消脂塑身站

你可以做到怎么吃也不胖

晚餐的“主角”最好是什么

“四物粥”——上班族女性的最佳补给

平民晚餐什么时候吃最健康

上班族必读：饭局上的健康养生经

你身边的天然“解酒药”

睡前喝牛奶，不如喝杯“安神助眠茶”

优享健康生活，熬夜时的最佳养生养颜餐

最瘦身营养晚餐实例介绍

### PART 8 应急养颜小技巧

上班奴翻身巧变“白骨精”

DIY果蔬面膜——纯天然的美肤法宝

防晒霜怎么用最有效

你不知道的婴儿润肤油妙用方

防患于未然——出门在外护理急救方

干燥时节的保湿助力，让肌肤水嫩嫩

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

甩开黑眼圈，滤干茶包就能做到  
健康生活每一天——吹风机的养生妙用  
出差也可以是一次美好的旅程  
花草茶的美容功效真不错  
“减法”化妆法，越简单越美丽  
完美底妆第一步

### PART 9 上班族低成本保龄法

活得美丽精致太简单  
偶尔给你的眼睛放个“假”  
再忙也不要憋“二便”，让毒素无处藏身  
你和手机的安全距离有多远  
各种辐射，我们伤不起  
睡觉开窗，又脏又不健康  
你的皮肤为什么爱“罢工”  
聪明女人绝不会做的事  
这样做，你就是在给自己找麻烦  
爱美的女人最怕什么  
怎样才能养出又浓又密的睫毛  
化妆品的保质期到底有多久  
亮丽秀发养成术，有些事不能省  
自制养甲油，让你美在指尖

## &lt;&lt;上班族最需要的美颜保养书&gt;&gt;

## 章节摘录

最适合OL族的暖身瘦身黄金粥调补身体不是一件简单的事，因为适合别人的方法不一定适合你。

上班族女性要根据自己的体质，选择合适的方法，更好地调补身体。

如果你的身材比较丰满，同时又很怕冷，那很可能是阳虚体质，给自己煮上一碗羊肉芡实粥，既能暖身，又能瘦身。

我们通常感觉胖人比较怕热，可是很多身材丰满的上班族女性却特别怕冷，即使是在炎热的夏天，待在有空调的办公室里，她们也会感觉手脚冰凉，而且还不能吃凉东西，一吃就拉肚子。

减肥也十分困难，别人稍稍节食就能够瘦下来，她们一开始节食，就只会让身体越来越怕冷，身上的肉也变得又松又软。

虽然看上去很胖，她们却总觉得身体疲倦乏力，总是懒洋洋的提不起劲。

这些症状往往是阳虚造成的，“阳虚”也就是中医所说的阳气不足。

《黄帝内经》中有“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”的说法，意思是说，阳气就像是天空中的太阳，温煦地照耀着万物。

如果没有太阳，万物就会消亡，而人体失去了阳气，就失去了活力，生命就会逐渐终结。

上班族女性长期待在室内，缺乏户外运动，再加上饮食和睡眠也不规律，很容易气血不足，导致阳虚。

人体靠阳气的温煦和推动才能够变得温暖而有活力，阳气不足的人，身体的活力不足，就会变得很怕冷。

所以，有些上班族女性在空调房里即使穿着很厚的衣服，还哆哆嗦嗦的，稍一吹风，就会腰疼、背疼。

身体状况也很差，动不动就感冒，稍活动一下，就会汗流不止。

阳虚时，人的脾胃就会缺乏动力，食物进入胃里之后，胃不能很好地消化，也不能化生成气血滋养脏腑，那些消化不良的食物就会直接排出体外，所以阳虚的人总是拉肚子。

很多阳虚的上班族女性还有痛经、便溏的毛病，在炎热的夏天也不敢吃冷饮。

这些上班族女性如果也学别人用节食的方式来减肥，那身体里的气血就会更加不足，体质也会变得越来越寒。

人体的血脉遇寒则凝，身体里的废物没法正常地代谢出去，身体就会变得越来越臃肿、肥胖。

对阳虚体质的人来说，最好的减肥方法是温补阳气，羊肉芡实粥就是个很好的选择。

羊肉芡实粥材料 芡实1/2杯，羊肉100克，粳米1/2杯，盐少许。

把芡实洗净，放入清水中浸泡4小时左右；羊肉洗净，剔除筋膜，放入开水中稍烫，去除血水，切片；粳米洗净，和泡好的芡实一起放入锅中，加入适量清水。

煮开后，转小火熬煮半小时，然后放入羊肉片，继续煮半小时至粥软烂，加入少许盐调味即可。

服法 午饭或晚饭时食用，一年四季都可吃。

俗话说得好：“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身。”

在《本草纲目》中有记载说，羊肉“暖中补虚，补中益气，开胃健力，益肾气”，是助元阳、补精血、益劳损的佳品。

很多人认为夏天吃羊肉会上火，不敢随便吃。

其实，中医有“春夏养阳”的养生原则，对阳虚的上班族女性来说，夏天吃羊肉能更好地养阳补虚。

芡实性平，味甘涩，补益身体的作用也很强，能够补脾止泻、益肾固精、祛湿止带。

芡实和羊肉同煮成粥，能够调理脾胃、补益气血，上班族女性食用之后，不但能够很好地暖身，还能促进气血循环，加速体内废物的代谢，也有不错的瘦身功效。

梨形身材速变S形曲线的饮食秘方有些上班族女性不但身材较胖，还常常肿着眼泡，显得面部臃肿，毫无精神。

很多人认为这是熬夜造成的，可是有人即便不熬夜，眼睛也像金鱼一样。

其实，眼肿往往是体内有痰湿引起的，祛除痰湿才是改善肿眼泡的“终极武器”。

拥有迷人的“电眼”会让上班族女性看上去更加魅力四射，可让很多女性沮丧的是，她们总是顶着一



## <<上班族最需要的美颜保养书>>

双肿眼泡。

即使很少熬夜，第二天起床时仍然有一双大大的“金鱼眼”，这让她们的外表大打折扣。

很多人都想着要尽快摆脱肿眼泡的困扰，却往往不得要领。

其实，肿眼泡往往是体内有痰湿造成的，特别是那些身材肥胖的人，大多体内痰湿较重，才会使津液内停于眼睑，形成肿眼泡。

中医所说的“痰”不同于我们一般意义的“痰”，而是指人体内津液的异常积聚。

体内有痰湿的人，大多脾胃功能失调。

中医认为，脾为生痰之源，主健运，体内的水液要经过脾胃的运化进行代谢，一旦脾失健运，就会造成水湿停滞，久而成痰。

脾功能正常时，水液能够及时地代谢出去，人就显得苗条精神。

而一旦痰湿内停，脾气不升，眼睑就会肿起来，身体内也会堆积很多痰湿，身材变得越来越胖。

俗话说：“鱼生火，肉生痰。”

爱吃肉的人容易出现痰湿症状就是这个道理。

肥甘厚味吃得太多，脾胃无法完全运化，就会形成痰湿，出现胸闷气短的症状。

肺为储痰之器，肺功能失调的人往往会出现痰湿内停的症状。

“痰湿”中的“痰”也不是普通的水分，它十分黏腻。

体内痰湿重的人，多大腹便便，身体笨重。

这些人往往呈现出典型的梨形身材，四肢浮肿，腹部很肥满。

另外，痰湿还会阻碍气血的运行，使人变得容易疲倦。

对痰湿体质的人来说，最有效的减肥方法就是多喝菊花薏仁粥，能化痰、健脾、祛湿。

菊花薏仁粥材料 菊花10朵，薏仁1/2杯，橘皮2块，大米1/2杯。

把橘皮洗净，同菊花一起放入锅中，加入3碗清水，煮至2碗，滤出汁液；把薏仁和大米洗净后，放入锅中，加入药汁，再加适量清水，煮开后，转小火熬煮至黏稠即可。

服法 午饭或晚饭时食用。

菊花性微寒，味辛、甘苦，有很好的清肝明目、疏散风热的功效，用它来煮粥还能够清心除烦，去胃火。

久用电脑的上班族女性多喝菊花粥能够缓解眼睛疲劳，消除眼睛浮肿，减轻视力模糊的症状。

如果你没有时间煮粥，泡些菊花茶喝也有不错的明目功效。

薏仁则是常用的祛湿食物。

它性凉，味甘淡，有健脾渗湿、除痹止泻的功效。

在《本草纲目》中就记载了薏仁能够“健脾益胃，补肺清热，祛风胜湿。”

炊饭食，治冷气。

煎饮，利小便热淋”。

对四肢浮肿，有肿眼泡的女性来说，吃薏仁粥能够很好地消除眼部的水肿。

在夏天吃薏仁还能够很好地消暑健身，是最佳的清补食物。

另外，薏仁还是很好的美容食品，常吃能够美白皮肤，消除斑点，让脸色更白皙，富有光泽。

橘皮则有很好的理气和中、燥湿化痰的作用，加入粥中，能够健脾消滞，润肺止咳。

这三味同煮成粥，能够很好地祛除体内痰湿，消除水肿，从而达到很好的美颜瘦身的效果。

## <<上班族最需要的美颜保养书>>

### 编辑推荐

《上班族最需要的美颜保养书》：汇集职业女医师10年美颜保养精华，专为上班族量肤定制，千万职场女性的最佳选择，100种新晋应急美颜技巧，80个私授经济美肌保养方，美体塑形+护肤保养+健康管理+特殊护理，让美颜保养变得轻松、简单、省时、有效！

<<上班族最需要的美颜保养书>>

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>