

<<轻松成美女>>

图书基本信息

书名：<<轻松成美女>>

13位ISBN编号：9787539032955

10位ISBN编号：7539032952

出版时间：2010-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：黄陈俊,陈 梁

页数：196

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>

## <<轻松成美女>>

### 前言

爱美是人的天性。

容颜不仅代表一个人的身体状态，也是一个人个性气质和精神面貌最外在的体现。

美丽、健康的容颜可以给人带来赏心悦目的感觉，带给自己足够的自信和美妙的情怀。

特别是在现代文明社会里，随着社会物质和文化生活的不断提高，无论男女，养护容颜将是潮流。

然而，如何用最简单的方式通过日常养护使自己的容颜靓丽，充满活力，却让许多人特别是中年女性充满困惑，很多女性甚至为容颜付出了巨大的经济和心理代价，却收效甚微。

一个重要的原因就是她们对养颜的方法和秘诀知之甚少，对养护肌肤存在盲目性和随意性。

《轻松成美女》详细介绍了中医美容的辨证养护方法，以丰富的临床经验和中医专业修养，为爱美女性指点迷津。

本书作者黄陈俊出生于中医世家，其祖父黄星楼是闻名全国的中医大师。

黄星楼少年习儒，长从镇江褚鹏飞学医，尽得真传，又师从于天津张锡纯先生，受益颇深，后长年悬壶于家乡如皋，历时六十余年。

黄星楼以善治温热病、危重症和妇科病症而闻名，晚年研究肿瘤疾病，亦颇有成就。

黄陈俊从小受祖医熏陶，耳濡目染，颇具造诣，中医治疗自成一格。

## <<轻松成美女>>

### 内容概要

作者黄陈俊出身于中医世家，以独到的美容养颜理念和丰富的临床经验，挖掘普通人群日常生活中简单易行的美颜方法和技巧，揭开了日常美容养生的秘密。

作者十多年来治愈了上万例困扰女性的黄褐斑，举办了数十场女性美容养颜专题讲座，受到众多女性听众的追捧。

作者在书中特别将家传的美容秘方泄露给读者，给本书增加了传奇色彩。

<<轻松成美女>>

作者简介

黄陈俊，又名黄梦楼，出身于中医世家，江苏名中医黄星楼之孙，现任如皋市中医院副主任中医师，如皋长寿研究所研究员，江苏省老年专业委员会常务委员。

陈梁，又名黄逸楼，黄氏中医世家第五代传人，目前就读于南京中医药大学药检与保健食品开发专业。

## &lt;&lt;轻松成美女&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1讲 中医审美讲究“质”的修炼 “内秀”铸就丽质佳人 女人以血为先天 八成女性阴液不足  
 小小秘方 何首乌和杞菊茶第2讲 五脏六腑美颜经 五脏六腑精气 反应在肌表 心的华彩反应在容颜上 分清上清下浊 让体气畅通无阻 肝靠血滋养 气色艳丽又光亮 胆气充足 体魄强壮容颜焕发 脾气强健 胸部丰满臀丰腴 养胃气 美容减肥的根本 肺如华盖 雾露滋润灌溉皮毛 大肠腑气通 容颜清洁又光亮 肾精充沛 容颜艳丽更有保障 膀胱是水气的聚宝盆第3讲 皮肤保湿秘诀 津液充足 皮肤晶莹柔如水 肌肤干枯 皮脂膜流失得多 生津保湿 做个水灵灵的美人第4讲 《黄帝内经》十二时辰养颜经 养颜也要看时辰 子时养胆经 面色变红润 柔肝养血 胸宽肤晶莹 润肺补气 鲜嫩如出水芙蓉 大肠畅通 便秘无处躲藏 胃脘轻松 胜似练气功 脾气健运 身材丰满匀称 宁心静气 肤白细腻 小肠有热 面色红赤不洁 膀胱泄热 肌肤白洁亮净 肾水行舟 青春美丽的源泉 保护心包 气旺颜如红玉 疏通三焦 风华正茂 气色好第5讲 睡眠是最好的养颜方法 起居有常 容貌亮艳 睡眠要深 床铺要硬 “六情”影响睡眠质量 作用于容颜第6讲 四季气血养颜 肌肤也识四时 春季养肝 辛甘健肤 夏季泄火 护卫肌肤不憔悴 秋季防燥 肌肤润滑如脂 冬季肾当令 阳气映桃红第7讲 肌肤排毒的奥妙 火热湿邪 毒从口入 洗肠排毒 泻润异曲同工 饮食排毒 关键在于性味平和 运动排毒 促进肌肤养分交换第8讲 美乳专业课 体形保养 乳房为先 按摩胸部 促进血液和淋巴回流 营养饮食 补气丰胸第9讲 卵巢映衬女人脸 亮丽青春 源于卵巢 卵巢退化 肾气不足 养护卵巢 保护美丽容颜第10讲 古代美女最爱的7种养颜植物 历代佳丽 植物香花为伴 国色天香 牡丹永驻女性青春 白芍花香 调经养颜 月月花红 天天亮肤 晚艳冷香 菊花祛风明目 玫瑰花艳 气舒郁解肤亮 益母草 活血养颜定乾坤 洋参补气 容颜亮丽第11讲 抗衰老魔法 简单动作 打通面部经络 魔鬼容颜 尽在细节 齿发坚固 不易衰老第12讲 我的私房养颜秘方 中医世家 薪火相传 家传“杞苓珍茸”方 诞生于清朝同光年 “杞苓珍茸”方 养颜祛斑的秘密 “乳癖散”消除乳房“核子” 先治痛经行气逐淤亮容颜 消散子宫肌瘤 肌肤更健美 祛盆腔炎症 利湿清热肤靓 消散痤疮 功能独特后记

## &lt;&lt;轻松成美女&gt;&gt;

## 章节摘录

清朝光绪六年春天，慈禧太后面色萎黄，不进茶水，御医就用了一大堆补品进补，可是脸色越补越差，这下可急坏了宫内的御医。

皇帝急忙下诏，征召如皋籍的薛宝田。

薛宝田此时已古稀之年了，曾因善于调摄情志而名声大振。

薛宝田到了京城，来不及休息，就直奔皇宫，他隔着帐幔悬线搭脉，觉脉很弦很弦的，再听慈禧时不时地叹气。

薛宝田心中明白了，慈禧是由于忧愁国事，情志郁怒化火，耗伤了肝血，不能荣养冲脉和任脉。

他告诉慈禧太后要“戒怒，节劳省心”，并吩咐御厨用乌鸡煮汤时，加当归、白芍、枸杞、香附同煎，起养血保肝理气的作用。

太医和慈禧看后，认为他极其精通医学脉理。

果不其然，慈禧服用了薛宝田的配方后没几回，面色渐显红润，胸襟也开阔了。

一个人的情绪和容颜，与肝的藏血功能，调节体内血液、疏泄调节全身的功能有关。

心情舒畅时，血液流畅，皮肤的血液供应充足，使人容光焕发神采奕奕。

只有性情开朗乐观，才能容光焕发。

我们知道，人的情绪是受下丘脑的内分泌中枢控制的，而人在激动的时候，血压会升高，心跳加速，面色潮红。

相反，人过度紧张，情绪低落时，动脉小血管收缩，供应皮肤的血液骤减，使人面色苍白，心慌头晕。

一个人长期郁郁寡欢，焦虑烦闷，暖气频频，还会使黑色素加快堆积在皮肤细胞中，皮肤会变得灰暗而无光泽，面容憔悴，眼圈发黑。

肝脏刚直不阿，只适宜阴血的养护，才能伸曲柔和。

血液充足了再运行到面部，面色才能红润而有光泽。

筋膜得到肝血的充养才能柔韧强壮，指甲才会厚墩而有光亮，双目才会明亮有神，头脑才会灵敏。

作为医生，凡是遇到这类神经质的年纪轻轻的女性，我首先耐心地倾听她们的诉说。

听到的大多是邻居的纠纷、同事的嫉妒、领导给水晶小鞋穿等等，好像人世间的不平事都落在她们的身上。

她们每讲到激动处，脸上就涨得红红的。

等对方说完了，我便以言语给予疏导，疏肝理气，再配合解郁的常用野菊花、佛手、香附、乌药、川楝子、青皮、郁金等品泡茶喝。

再加服“枸椽珍苕胶囊”（家传美颜药），宽宽胸理气。

饮食上，我建议这些女性可以多吃一些行气的食物，将佛手、小茴香、橙子皮、香椽皮打成粉末，和入荞麦面里，擀成面条，晒干后，经常煮着吃。

心气一畅，心情一好，就不再为这些鸡毛蒜皮的小事烦恼了，自然而然眉头就不皱，面色红润了，又恢复原来的靓女模样。

经常有人打电话或发信息，感叹地说：“黄医师，你的方法真灵，皮肤有光亮了，脸上不像以前斑斑点点了。”

这主要是通过日常简单的调节，开窍了情志，心情舒畅了，人也就变得“内秀”了，不会动辄就发无名火了。

如果女孩月经来时小腹疼痛得厉害，口唇面色青紫的话，要在月经前一周，用玫瑰花、红花、益母草、泽兰叶、艾叶泡茶饮服，加用我特别配制的药方，淤积的血块疏通了，淤滞的气畅快了，许多女性的痛经也就这样轻而易举地好了。

肝得不到血的滋养，虚风还会在体内产生，造成肢体的颤抖，影响了形体的美观。

退休的王老师年已六旬，虽老态毕现，仍不减当年大家闺秀的风范。

肝气升散太过了就容易发怒，脾气暴躁，面红耳赤的，因此平时常有“气得脸发青”、“眼冒金星”、“腿抽筋”的说法。

## <<轻松成美女>>

肝血虚的女性，面色总是苍白或者萎黄，两只眼睛干涩，看物体模模糊糊的，手指甲干枯，手足不停地抖动，胸部像火样的烧灼，乳房胀痛，或月经不调，口苦。

肝气虚弱不足的话，情绪就会低沉。

血行不畅而淤滞于面部，皮肤缺少血液的滋养，就会面色青紫无华，像靛蓝颜色那样晦滞无光，并出现褐斑，呈现出肝病面容。

许薇薇，23岁，每次月经来潮的时候，如临大敌。

脐下像翻江倒海般地绞痛，还伴有剧烈地呕吐和腹泻，冷汗直滚，月经颜色紫暗呈块，6天后还淋漓不净，有一次还晕厥了3分钟。

女人以肝为先天之本，一生中，无数次的月经出血，形成了体内的血气不足，肝气壅滞气就膨胀起来了，所以女人的气多，具备了“气多血少”的特点。

肝气疏泄不畅的话，血脉就会淤阻，面色灰暗或萎黄，平素性情急躁易怒，或性情忧郁寡欢，胸部像被块石头压住了，闷塞不舒畅，乳房胸胁窜痛，月经经常会提前或者推迟，月经期小腹疼痛，呃逆泛吐酸水，腹中似有万马奔腾，气体奔冲上逆。

这就叫做“梅核气”，是一种很典型的神经官能症。

不要小看了肝气对女人的作用。

我小时候邻居家有位汤阿姨，人长得很漂亮，皮肤又白又细腻，三十几岁的人，虽然是三个小孩的母亲，身材却不胖又不瘦。

可就是因为患“梅核气”而卧床数月，她请了“五个月零二十九天”的病假，上一天班后，再休病假。

过去病假超过6个月就要被开除公职，所以她就请6个月少一天的病假。

## <<轻松成美女>>

### 后记

我在医院中医内科问诊时常遇到女性咨询“养颜”的问题，很多女性在 求医问药的时候，总想让我给予养颜知识的辅导，在她们看来，我的家人特 别是我夫人看上去比实际年龄年轻十多岁，这一定是有秘诀的。

我曾经告诉 她们最简单的方法：吃好饭，睡好觉，养好心，然后在这个基础上做一些调 养，美丽是不成问题的。

然而事实上，如何做到这些，调养却是个最困惑她们 的问题。

由于中医美颜是因人而异的，所以我只能针对个体进行不同的解答。

中医美容说起来比较复杂，做起来其实方法很简单。

具有操作性，才能 具有适用性，这或许是我的行医风格。

我不喜欢做复杂的事，中医的复杂是 其医学理论意义上的深奥，而方法一定是简单的。

从这个意义上说，我认为《轻松成美女》可以让你做到美丽唾手可得。



## <<轻松成美女>>

### 媒体关注与评论

《轻松成美女》是黄氏中医世家美容养颜传承之作，儒医黄星楼先生仙风道骨，百年来的临床经验喜得后辈整理挖掘。

其可贵之处是将博大精深的中医养颜秘诀生活化。

我相信必将受到广大女性的欢迎。

——全国名中医、中华中医药学会外治分会名誉主任委员 吴震西黄陈俊医生深得家传，把黄氏中医美颜的精髓加以阐述.才有《轻松成美女》这样的传奇之作，它将让女性朋友相信。

成为美女不是一件很难的事。

——国医大师朱良春之女、“良春中医药临床研究所”所长 朱剑平《轻松成美女》为女性朋友美容保健提供了“效果才足硬道理”的思路.大家不妨按书巾所述实践，让占春更美丽。

——江苏省中医药研究院博士后 贾晓斌《轻松成美女》完成了黄氏美颜秘诀一次新的提升，它的意义不仅仅在于黄氏养颜秘方得以首次披露，更重要的是，它转变了女性美容美体的整体观念，是日常美容养颜方法的一次革命。

——南京中医药大学药学院副院长 陈建伟

<<轻松成美女>>

编辑推荐

《轻松成美女:中医养颜12讲》：轻轻松松养颜，吃喝玩乐护肤，美容专家讲述养颜真经，名医后代首露家传秘方。

<<轻松成美女>>

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>