

图书基本信息

书名：<<本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787543045286

10位ISBN编号：7543045281

出版时间：2009-12

出版时间：武汉出版社

作者：张小暖

页数：261

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>

## 内容概要

《本草纲目》是我国古代著名本草学家、医学家、博物学家李时珍的倾心之作，他以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时29年编成《本草纲目》，是其30余年心血的结晶。

全书52卷，共有190多万字，记载了1892种药物（新增374种），分成60类。

其中374种是李时珍新增加的药物。

收药1892种，绘图1100多幅，并附有11096多个药方。

是集我国16世纪以前药学成就之大成。

《本草纲目》即是药典，也是女人们的一本美容圣经。

《本草纲目》还不够，在我们修炼成一个顶级美女的路上，我们必须拥有另外一本容颜圣经——一本同样来自于中国古代智慧的集大成者——《黄帝内经》。

《黄帝内经》是一本以圣王命名的书籍。

《黄帝内经》成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。

总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

古人口中所说的“天下既人身”的意思就是说人体是自然界中最精密的结构。

人的表象变化都是从体内而来的。

最简单的就是，肝火太盛，木生火，心绪就会烦乱，做事情的时候就容易急躁。

倘若肾中精气不足的话，思维就开始停滞、呆板。

## 作者简介

张小暖，自幼耳濡目染外祖父中医文化，游离于时尚美容与中医书香的灵性女子，穿梭在喧嚣都市和静谧幻想的潮族达人。

热爱国医，推崇中医养颜，喜欢文字，著有佳作若干。

女人的脸不是试验田，不能像李时珍尝遍百草般亲自试用无数种保养品，我们何不把古人提炼出的自然智慧变成美颜法宝，跟随小暖一起敲一敲身上的经络，吃一吃美颜圣品，翻开书本，让我们和时间优雅讲和，让我们跟小暖一道踏上时尚之旅。

## 书籍目录

第一章 缤Girl, 自然美女先知道敲打经络, 让美丽静止的葵花点穴手气血才是女人的“神仙水”别让贫血跟上你美人气色, 当然要来个“美人睡”吃出来的睡美人肌肤滋润, 草本美肌成新潮流水润肌肤第一步: 认识你的皮肤会滋润自己的女人, 才会有甜蜜的生活第二章 五脏六腑的关爱, 五花八门的美艳常养娇嫩心房, 美颜之花才会常开不败养肝养成360°美女, 哪个角度都是风景脾, 给女人的气血小灶开足火力呼吸吐纳肺自在, 惊艳素颜美自来美人肾精才能美颜精神第三章 美丽标杆, 争做美颜第一名别忘了给你的肠子做SPA做足细节, 当精致女人关键小动作吊起约会小性感美人“扫黑先锋”马上行动化妆品达人out, 食物达人in十恶不赦的食品榜单吃出美颜新“食尚”为女人排出“万难”的“私享”秘密第四章 解码经络, 疏通美颜主干道经通络畅, 容颜美丽高速路美颜穴位, 身体中的神奇按钮美颜经络, 自在手中按摩, 燃烧吧, 小宇宙用经络留住美丽秀发第五章 美颜秘方。终极美丽的秘密美颜“粥”到, 美丽就到掌握28天小规律, 掌握女人美丽“情”雨表搞定“大姨妈”这个难伺候的亲戚女人身体的治水之道美人保湿新理念, 水润肌肤唾手可得美艳不可方物, 皮肤尽显丝滑豆浆——女人的美颜圣品第六章 让心情给美丽加分不要让坏情绪坏了我们的美颜大计抗压“心经”让女人快乐做美人去除压力, 让美丽轻盈情绪是底片, 脸色是相片第七章 素颜能量, 真我时代新主张王子说, 请做我的素颜公主秒杀化妆品的美颜食物top5美女应该对什么说NO熬夜熬去的是美丽办公室中的美颜“谋杀案”办公室美颜召集令第八章 拿什么拯救你, 我的岁月身体小动作——灭“纹”大行动红颜杀手, 女性难言私语给身体开一个辞旧迎新的party杀死美丽的情绪杀手——郁郁寡欢第九章 玲珑有致, 美丽加分向“峰”前行, 美丽指日可待颈椎, 昂首的气质力量翘臀, 美人腰际下的最大风景局部减肥——美女有“私享”释放电眼魅力不要轻视干眼症做“唇”情女人, 美丽才有话语权关爱女人第二张脸关注双手, 聚焦美丽与“现代化”和平相处第十章 顺应时令, 美丽四季常在明媚春光, 唤醒肌肤的美丽之旅美丽皮肤对春天的干燥sayno劲爆夏日, 掀起美丽热风静心养气防“情绪中暑”, 你的情绪中暑了吗童话秋风, 收获美颜硕果默默冬天, 让肌肤吃一季营养大餐不让寒冷冻住美丽第十一章 美丽容颜的秘密女人的脸, 不需要五花八门的享受女人年轻的秘密, 食物中的彩虹学问饮食无规律, 自然无美颜指尖的美丽钢琴曲, 向浮肿脸say good bye“五官”迷恋维生素第十二章 拒绝小瑕疵, 我要的是极致完美拒绝“斑斑驳驳”的岁月找到身体的死角, 美丽一丝不苟痘痕, 女人永远的阴影不能让鼻头再冲锋陷阵了口气清新, 美丽自然想靠近牙好, 容颜才好听“痘痘”的悄悄话

## 章节摘录

第一章 缤Girl, 自然美女先知道 敲打经络, 让美丽静止的葵花点穴手 成书于秦汉时期的《黄帝内经》, 是我国传统医学的渊源, 科学地确立了中医学的理论体系。其中经络学说是祖国医学基础理论的核心之一, 源于远古, 却仍在服务当今。在两千多年的医学历史中, 经络学一直为我们的健康发挥着重要的作用。

《灵枢·经脉》中有言: “经脉十二者, 伏行分肉之间, 深而不见; 其常见者, 足太阴过于外踝之上, 无所隐故也。

诸脉之浮而常见者, 皆络脉也。

” “经脉者, 所以能决生死, 处百病, 调虚实, 不可不通。

” 经络就是人体运行气血的通道。

其中分为经脉和络脉两部分, 其中纵行的干线称为经脉, 由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。

经脉可分为正经和奇经两类。

正经有12条, 即手、足三阳经和手、足三阴经, 合称“十二正经”, 是我们体内气血运行的主干道。

经络在体内连接我们的内部器官, 而在外则连接筋肉、皮肤、肢节, 也正是因为经络才将人体脏腑、组织、器官联结成一个有机的整体, 这样我们才能协调各种功能器官之间的状态。

减肥瘦身是女人永远热络的话题。

关于减肥的附属事物, 光我们知道的就有减肥药、减肥仪器、抽脂减肥、节食减肥……但让我们想不到的是, 其实只要姐妹们能正确地在自己的经络上敲敲打打的话, 照样可以减出美丽身材。

不要再为自己的懒惰找理由了。

不要再对着自己镜子里的赘肉长吁短叹了, 手指赶紧行动起来, 让我们做最简单却最有效的经络健身操吧。

**敲头与梳头** 用10根手指肚敲击整个头部, 从前发际到后发际。

反复敲击两分钟, 然后用10根手指肚梳头两分钟, 也是从前发际到后发际。

在这里需要强调的是, 坚决不能用MM们修长、漂亮的指甲去按摩, 这样的话, 不但起不到按摩效果, 还可能刮伤头皮。

**美颜按摩法** 先用10根手指肚轻轻地敲击整个面部, 顺序是额头、眉骨、鼻子、颧骨、下巴。再用左手掌轻轻拍打颈部右前方, 右手掌拍打颈部左前方, 这其中要注意的就是力道, 不能太重, 自己感觉适宜即可。

接下来再用右手攥空拳敲打左臂大肠经。

大肠经的位置就在左手臂的中段。

(《灵枢-经脉》: “去腕三寸。

” 《循经考穴编》: “阳溪斜上; 一法: 列缺后一寸五分。

”) 然后换左手再敲打, 每边各敲打一分钟。

敲打的区域从手腕到手臂处都要敲到。

这样做的作用就是清肺气, 调水道, 通脉络。

**胃经按摩法** 从锁骨下面开始, 顺着两乳, 过腹部, 到两腿正面, 一直敲到脚踝, 胃经敲打力度相对于面部来讲可以稍微重些。

人体的面部的供血途径主要是靠胃经, 所以脸色的光泽, 皮肤的弹性都由胃经供血是否充足所决定的。

媒体关注与评论

吴仪说：“中医是很大学问的，我打算退休后研究中医药，现在正学习《黄帝内经》。”  
——吴仪在2008年全国中医药工作会议上的讲话 杨丽萍说：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”  
——著名舞蹈家杨丽萍在《鲁豫有约》中透露自己的养颜秘诀

## 编辑推荐

《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈。

每个女人都希望永葆青春，希望容颜也向灵而生，既然这样，我们就应该重拾老祖宗的本真。《本草纲目》和《黄帝内经》本不是悬崖的万年人参，也不是高山的绝清泉水，而是我们身边的点滴。

食物有呢喃软语，身体有美丽按钮。

翻开《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》，按图索骥，你就是自己的素颜公主。

吴仪、杨丽萍都在阅读的国医智慧经典，送给每个女人的健康礼物。

研读《本草纲目》，做无龄美女；解读《黄帝内经》，做素颜公主。

《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》带给您：2种顶级国医智慧美颜抗衰精华，4个版块分割女人美丽黄金比例，5套面部重点部位全新体验，22种中医的贴身排毒养颜方案，80个美颜穴位开启魅力按钮，380个养生美颜细节全攻略。

时间圈住了我们的灵魂，绕住我们的思绪，还要拿走我们的美丽，读一本书，修两重美，看一段文字，沉淀两种智慧，让时间和容颜妥协，阳光温热流淌，岁月如水静好，爱情还没有来，我们怎敢老去，中医可以很浪漫，女人可以更美丽。

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>