

<<我最想要的保养书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的保养书>>

13位ISBN编号：9787546404738

10位ISBN编号：7546404738

出版时间：2011-8

出版时间：成都时代出版社

作者：杨金月，霍晨昕 著

页数：263

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>

## <<我最想要的保养书>>

### 内容概要

优雅并非体现于服装上，而在神情中；美丽不取决于物质，而着重看我们的态度。亲爱的，我们只要耐心地花一点时间做做保养，就可换取一生的优雅与从容。但是，我们往往太懒了。

《我最想要的保养书(中国本草养颜法)》中提到的人物，从二十几岁到三十出头，每一个都曾为获得和保持美丽不断地尝试、付出。现在，她们总结出最简单易行也最行之有效的保养方案，为每一个爱美的女生提供帮助；《我最想要的保养书(中国本草养颜法)》中的秘方，每一则材料都来自日常生活，并能在《本草纲目》中找到出处，不失为爱美女生最安全有效的保养方案！

亲爱的，还在犹豫什么，此时不学会保养，更待何时呢？  
本书由杨金月、霍晨昕所著。

<<我最想要的保养书>>

书籍目录

- 第一部分 理内才能养外
- 第二部分 美丽要有方
- 第三部分 从头到脚变美丽
- 第四部分 本草美容的秘诀

## &lt;&lt;我最想要的保养书&gt;&gt;

## 章节摘录

养颜，从气血开始 养颜话题 有MM说，只听说过气血不足会影响身体健康，还没听说过气血不足会影响面容呢！

其实，美的前提是健康，所以，气血不足，身体不健康肯定会影响面容。

举个很简单的例子，如果一个人气血不足，面容就会苍白憔悴，皮肤就会失去润泽，精神也会显得萎靡不振。

而且，血行不畅，面部还容易长斑哦。

那么，哪些MM比较容易气血不足呢？

一般来说，做了手术的人往往会气血不足，因此医生会让他吃一些补血调气的药。

另外，长期生物钟紊乱、作息时间颠倒的人，以及劳累过度、饮食不规律的人，也会出现气血不足的症状。

张女士最近做了一个小手术，手术之后的她精神差了许多，脸色也苍白了不少，而且，皮肤也不润泽了。

这让张女士很烦恼，毕竟手术之前，她虽说不是倾国倾城，可皮肤比较润泽，再稍微一化妆，也是美人一个。

这下好了，闹一个病，做一场手术，就成了现在这个样子。

最要命的是，即便化妆也回不到从前漂亮的时候，首先精神上就打了败仗。

再说我们公司的小罗，本来“收拾收拾”也是个不错的美人苗子，可惜她就是不爱“收拾”，从她身上，我可真是见识了什么是懒女人。

说来也怪，她对自己的行头懒得收拾，对工作倒是一股脑儿的狂热，我想没有老板不喜欢她这样的员工吧！

她每天来得最早，走得最晚，据说，回到家吃过晚饭，别人还在笙歌曼舞的时候，她又开始伏案工作了。

为了不断地拉大自己与别人的“贫富差距”，小罗几乎是每天熬夜，而且还乐此不疲地说：“我的身体从小都很好，而且我小时候就经常熬夜看小说，第二天照样精神抖擞。

”身体好归好，但是气色方面，大家都看在眼里了。

小罗的气色最近可是有点不妙，先不说对她的健康表示怀疑，就说她的皮肤和脸色，绝对用得上“糟糕”二字。

有一次，一位老中医对我们说：“你们那个朋友，气血有点弱，面容憔悴，皮肤无光、发暗，有长斑的迹象。

”开始我们以为老中医是在为自己的养生会馆打广告而有意忽悠人，可是时间一长，我们发现，他说的的确没错——小罗的皮肤状况简直是越来越糟。

中医理论 你一定会问，为什么气血不足会让容颜发生这么大的变化呢？

这就得要从中医理论说起，首先说气。

中医认为，人体的气是由肺、脾胃和肾等脏器的综合作用，结合所禀受的父母的先天精气，饮食中的水谷精气和存在于自然界的清气三者而生成。

气虚了，就会面色无华，精神差，疲乏无力。

对于养颜来说，气主要有以下几个作用： 1.气推动和激发血液在血管中的运行，具有润泽颜面、滋养眼睛和毛发的作用。

简言之，没有气的推动和激发，血液就不能正常运行，从而导致毛发焦枯，视力下降，颜面出现色斑，全身乏力。

2.气是人体热量的来源，血液和津液等液态物质要靠气的温暖作用才能进行正常的循环运行，气的运行可产生各种变化，如气、精、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化，从而保证身体和肤色的健康。

3.人体所摄人的食物，经脾胃消化吸收后生成营气和津液，营气通过脏腑的作用，化为血，血能滋养全身。

## <<我最想要的保养书>>

因此，气血充盈的人，面色红润，肌肉丰满壮实，皮肤和毛发润泽。

4.气还可防御外邪侵袭，是肌肤的忠诚卫士。

人体各部分以五脏为中心，通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢九窍构成一个有机整体，因而，从中医美容学的角度来看，一个人相貌仪表，乃至神志体形等，都是脏腑、经络、气血反映于外的表现。

再来说血。

血的化生、运行和滋润，必须依靠气的推动、温暖和气化作用才能完成。

在很多关于美容的理论叙述中，我们常听到气血并称这样的说法，其实在美容疾病的实际治疗中，也是很注重气血共治的。

血虚了，人的皮肤就会枯槁，面色苍白或萎黄，指甲不光滑。

因此，对女人而言补血是非常重要的。

总的来说，女性要想呵护肌肤，就得先保持内在健康，治理气血虚弱。

其实，血与气都是人体生命活动的物质基础，是密不可分的。

血气充盈，人才会有充沛的精力、活跃的思维、矫健的身躯、良好的记忆力和敏捷的应变力，才能够光彩照人。

人们常说少年时“血气未盛”、壮年时“血气方刚”、“血为气母，气为血帅”就是这个道理。

血气的水平与人的身体健康、精神状态有着非常密切的关系。

所以说血离不开气，气离不开血，只有气血充盈的容颜才能如水般滋润而美丽。

P2-5

## <<我最想要的保养书>>

### 编辑推荐

也许我们觉得自己还太年轻。  
但事实上，年过二十，再不保养就晚了。  
今天的态度决定明天的容颜。  
别懒了，保养吧！

杨金月、霍晨昕所著的这本《我最想要的保养书(中国本草养颜法)》是二十几岁到三十出头的女士通过不断尝试而总结出的最简单易行也最行之有效的保养方案，书中的秘方，每一则材料都来自日常生活，并能在《本草纲目》中找到出处，不失为爱美女生最安全有效的保养方案！

<<我最想要的保养书>>

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>