

<<美丽不求人>>

图书基本信息

书名：<<美丽不求人>>

13位ISBN编号：9787561346051

10位ISBN编号：7561346050

出版时间：2009-6

出版时间：安然 陕西师范大学出版社 (2009-06出版)

作者：安然

页数：245

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>

<<美丽不求人>>

前言

爱美是女人永恒的追求，世界上没有哪个女人不爱美。

纵使我们没有那“一顾倾人城，再顾倾人国”的容，也总是希望有“最是回眸一笑，万般风情绕眉梢”的颜。

面对市场上琳琅满目，具有换肤、美肤、靓肤功效的护肤品、化妆品时，聪明的女人最知道护肤养颜不能只做表面功夫，而是要注重内在的调养，以达到由内而外散发出的动人容颜。

调养对于女人来说，如同根对于花。

有根，年年才有花香；无根，只能花开一时。

同样，有调养，女人才能时时光润，岁岁滋养；没有调养，女人花如断了根，失水失养，则会过早凋零和枯萎。

我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》中，对于女性容颜美有一番论述：人的五脏健康，容颜才美。

中医认为，人是一个有机的整体，颜面五官只是整体的一部分，因此要得到局部的美，必先求整体的阴阳平衡，脏腑安定，经络通畅、气血流通，注重整体的调理。

由此可见，调养不仅是一门学问，而且还是女性保持容颜的基础。

<<美丽不求人>>

内容概要

爱美是女人永恒的追求，世界上没有哪个女人不爱美。纵使我们没有那“一顾倾人城，再顾倾人国”的容，也总是希望有“最是回眸一笑，万般风情绕眉梢”的颜。

面对市场上琳琅满目，具有换肤、美肤、靓肤功效的护肤品、化妆品时，聪明的女人最知道护肤养颜不能只做表面功夫，而是要注重内在的调养，以达到由内而外散发出的动人容颜。

调养对于女人来说，如同根对于花。

有根，年年才有花香；无根，只能花开一时。

同样，有调养，女人才能时时光润，岁岁滋养；没有调养，女人花如断了根，失水失养，则会过早凋零和枯萎。

我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》中，对于女性容颜美有一番论述：人的五脏健康，容颜才美。

中医认为，人是一个有机的整体，颜面五官只是整体的一部分，因此要得到局部的美，必先求整体的阴阳平衡，脏腑安定，经络通畅、气血流通，注重整体的调理。

由此可见，调养不仅是一门学问，而且还是女性保持容颜的基础。

<<美丽不求人>>

书籍目录

前言
第一经 以内养外，清透美丽从此起航与身体对话，女人需要爱自己你相信“相由心生”么按摩，打开你的美丽心穴心肝宝贝，最爱的就是你做一个苦尽“肝”来的女人好“脾”气让你美丽常在牌好，窈窕佳人的秘密滋养女人，“肺”你莫属肺朝百脉，散发女人味补肾，让你女人花中最鲜艳第二经 呵护肌肤，从头到脚话蜕变内调外补，做一朵水润玫瑰淋巴按摩，按走面部浮肿白里透红，让你的美与众不同 油性皮肤的护肤小锦囊不再让它“痘”你玩女人敏感皮肤的“宅急送”纤纤玉“手”是这样炼成的美容达人，要知“足”长乐宅女的肌肤修护计划第三经 精雕细琢，完美容颜自己打造穴位按摩让脸型更漂亮俏丽美眉，散发动人光彩明媚双眸的烦恼’自己打造玲珑秀鼻粉嫩红唇下的娇媚笑容美丽牙齿可为你加分丝般顺滑，飞扬美丽秀发破解肌肤“皱”语健康颈部撑起你的美丽面部肌肉也需要运动第四经 舒经通络，让身体如花朵般绽放分清体质，减肥计划第一步经络美胸，让美丽妙不可言没事敲敲胆经，瘦腿又瘦身每天分钟，重新塑造性感臀形敲带脉，美化你的“小蛮腰”清凉夏日与“莲藕臂”说拜拜美背无痕，释放迷人光彩提升中气，远离“下垂”烦恼业绩突出，腰椎间盘突出别突出颈椎保养，宜早不宜迟第五经 情志养颜，做智慧的美丽女人静心，修炼由内而外的美丽笑一笑，面若“桃花朵朵开”打开心结，挥去心中的忧愁控制情绪，做最优雅的自己要美丽，不要“河东狮吼”别让恐惧“吓”坏你的美丽劳逸结合，做健康平衡美人熬夜，把小美女“熬”成婆会睡觉的女人永远不会老瑜伽，打造你的独特气质第六经 告别病痛，健康的女人更美丽女人“特殊日子”里的养颜经气血调和下的美丽容颜根据经期看女性体质骨感美女“低血症”写在脸上的妇科病莫让药物毁了你的容颜别让误区影响女性私密处女人要会自我疗“毒”女性吸烟：透支健康与美丽走出女子健身的误区后记

<<美丽不求人>>

章节摘录

第一经以内养外，清透美丽从此起航与身体对话，女人需要爱自己《素问·五脏别论》有云：“所谓五脏者，藏精气而不泻也。故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

从中医美容学的角度来看，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、四肢九窍组织在一起。

女人的相貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。

最近，总是能听到女伴们在感叹自己的皮肤越来越糟糕，这也许是春天干燥的缘故吧。

可是总的来看，虽然我们的生活水平提高了，吃得越来越好，抹得越来越好，但“面子”问题总是困扰着我们。

不仅面色总是红润不起来，皱纹也常常偷着爬上来……如今，不仅老公称我们是“黄脸婆”，就连儿子、女儿好像都不怎么愿意和我们说话，连开个家长会都避开我们，去找爸爸……爱老公、爱孩子的我们究竟是怎么了？

在我们为生活而奔波忙碌的同时，我们似乎是遗忘了些什么？

对，那就是“爱自己”。

著名节目主持人陈鲁豫，曾说过：“做美女就要自宠！”

对于一个女人来说，最重要的往往不是自己实际的年龄，而是别人眼中的自己看起来是多大岁数。

碌而疏于对肌肤的保养，从而使肌肤出现“超龄”现象，甚至衰退。

许多女性朋友面色无华、晦白灰黯、肌肤粗糙、皱纹累累、斑点丛生……这些往往缘于脏腑功能的失调。

《内经》中的藏象美容学我们所说的脏腑，是内脏的总称，古人称之为“藏象”。

“藏象”一词最早见于《素问·六节藏象论》。

“藏”，指藏于内，就是内脏，包括五脏、六腑和奇恒之腑，《吕氏春秋·达郁》对于我们的身体有这样一种说法：“凡人三百六十节，九窍，五脏六腑。”

心、肝、脾、肺、肾为五脏，其特点为实质器官，主要功能是化生和贮藏气血精津液。

小肠、胆、胃、大肠、膀胱、以五脏为中心的藏象学说示意图。

三焦为六腑，其特点是为空腔器官，主要功能是受纳和腐熟水谷，传化和排泄糟粕。

正如《素问·五脏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

“象”，则是征象或形象，意指内脏生理、病理所表现于外的征象。

因各器官各具相对特异的生命活动规律，各有不同的生理功能，从而表现出各不相同、相对特异性的“象”。

藏象学说，是以脏腑为物质基础，运用脏腑与其他组织器官的系统联系及与自然界相互通应的关系，构成自己的理论系统。

通过脏腑表现于外的各种现象来把握人体生理、病理的活动规律。

它的特点就是以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官、九窍等，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。

从中医美容学的角度来看，一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。

脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润等。

故中医养颜法非常重视脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏、补益气血，使身体健美，容颜常驻。

越早越好的养颜经我的一个朋友，体质本身就比较弱，脸色总是很苍白，她想改善这种状况，于是花了大把的钱在美容院里。

但是时间、金钱投入了不少，可还是无法唤回肌肤的色彩。

我这样告诉她：“如果你自己不从内部进行调理，那么这个世界上再高明的美容师，恐怕也帮不了你。”

<<美丽不求人>>

”要想达到面部美容的目的，仅做面部保养是不够的，还必须保持人体心、肝、脾、肺、肾功能的正常，才可能保持容光焕发。

比如一些女性面部出现雀斑、粉刺、痤疮等是由于体内内分泌失调所致，使用化妆品只能治表，起到掩饰的作用却不能达到根治的目的。

而通过腑脏调节，有可能从根本上清除斑点和其他由内分泌失调所致的皮肤疾患。

这样做的特点是重在自然美、整体美，讲究身心、腑脏、经络、气血的全面调整，注重整体效应，人只有在全身阴阳平衡，气血通畅旺盛的条件下，才可能容光焕发，既治表又治里，由此达到一种天然雕成的效果。

总之，五脏功能如何，皆可影响人的容颜美，正如《黄帝内经》里所说：“夫精明五色者，气之华也

。”对于女性来讲，通过全面的五脏调养，是完全能够保持住肌肤的健康和光彩的，最重要的是，越早开始越好。

美丽讲究内外兼修，由内而外散发出来的美才是完美的表现。

对于女人，呵护好自己的身体，调理好自己的五脏，就是“爱自己”的最好诠释，更是保障自己时刻保持美丽的秘诀所在。

你相信“相由心生”吗？《灵枢·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。

”意思就是说，各脏腑在心的领导下互相联系，分工协作，构成一个有机的整体。

中医学认为，“心”是脏腑中重要的器官，主宰各脏腑进行着协调的活动，当然也是女人内调养颜的首选。

好友雪儿是一个非常爱美的女人。

她平时最爱逛街买衣服，可是每次去买衣服都觉得颜色很难选，无论穿什么样式的都觉得有些美中不足。

一直以来，她总是耿耿于怀，因为谁都不清楚问题出在哪里。

有一次，雪儿约我去逛街，看上一件外套，非常喜欢，我就劝她进去试穿，可是试了好几个颜色后，雪儿有点失望地说：“要是换个颜色就好了！”

”这时，售货员有些不乐意了，边收拾“残局”，边尖声尖气地说，“不是我们的衣服颜色不好，是你的脸色有些不好啊。

”我刚想上前和她理论，雪儿一手拽住了我，把我拖出了这家店。

出了商场，雪儿就说人家说得对，终于找到问题出在哪了。

对着镜子，雪儿说，“你看我现在的脸色多难看，早上看着挺好看的衣服，现在看上去都不好看了。

”我仔细一看，这才恍然大悟：“脸色”不好，搭配什么衣服都不好看啊。

女人养颜先养“心”可这么重要的“脸色”靠谁来给呢？

不错，它就是我们的气血发动机——心脏。

女人天生是爱美的，总是分秒不忘把自己的美丽展示给别人，有的女人花很多的钱，用奢侈的化妆品和时装来装扮自己，然而再昂贵的化妆品也难掩憔悴之态。

女人想要美丽，不如先养女子“心”。

世界卫生组织早在20年前就提出的口号：你的心脏就是你的健康。

它提醒人们要注意保护好心脏这一重要器官。

尽管心脏的体积很小，但它的收缩和舒张主宰着血液的流动，而全身各器官所需的氧气和营养物质又全靠血液来供给。

因此，只有心脏健康有力，才能使血液流动到全身各器官，使肌体发挥正常的生理功能。

心脏位于人体胸腔内，横膈的上方，外面有心包络裹护，其中还有孔窍相通。

中医学对心的形态结构也有较明确的记载，明朝的张介宾在其所著的《类经图翼·经络》中形容心脏时说：“心象尖圆，形如莲蕊。

”一般认为，一个人把手握拳，就是自己心脏的大小。

大家可不要小瞧这小小的“拳头”，中医学认为“心”是脏腑中重要的器官，主宰各脏腑进行着协调的活动。

<<美丽不求人>>

《灵枢·邪客》中有云：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”

意思就是说，各脏腑在心的领导下互相联系，分工协作，构成一个有机的整体。

而“心主血脉”，“脉者，血之府也”，“诸血者皆属于心”。

心主血，血液又行脉中，脉是血液运行的通道，心与脉密切相连，心有推动血液在脉管中运行以营养全身的功能。

而这种功能是由心气的作用来实现的。

心气主要是指心血管系统的一些功能表现，这些功能和“心阳”有不可分割的联系，其中包括心脏搏动的强弱、频率、节律和传导、气血循环情况等。

同时，心的神志活动和心气也有一定关联。

心气的盛衰，可以从血脉的改变反映出来，故《内经》说：“心之合脉也，其荣色也。”

女人如果心气旺盛，血脉充盈，则脉搏和缓有力。

若心气不足，心血亏少，则脉细弱或节律不整。

若心血瘀阻，则脉涩不畅或结代等。

而面部是血脉最为丰富的部位，因此心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来：如果心的气血充沛，身体便得到了滋养，面色自然红润，光泽感也比较好；如果心血不足，脉失充盈，面部供血不足，面色就会显得苍白无光，甚至枯槁；要是心气不足，则脉道不利，血液虚亏，皮肤就会因得不到滋养而面色灰黯或瘀集成斑；若血行不畅，血脉瘀滞，面色就会显得发乌或发紫，使人看起来缺乏生气。

雪儿的的心脏一直都不好，所以她的脸色总是红润不起来，穿什么颜色的衣服都有些不搭调，显不出一个女人光彩华丽之美。

所谓“相由心生”便是如此。

一个女人的面部是否美丽与其体内的气血是否充足息息相关，心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，使得女人看起来健康、美丽、有活力。

这就是为什么我们常说女孩子在十八九岁的时候最漂亮的原因。

女人最漂亮的“心机”那么，作为天生爱美的尤物，女人该怎样分秒必争地把自己的美丽展示给别人呢？

印第安人的一句名言：“如果我们走得太快，要停一停等待灵魂跟上来。”

女人更要给灵魂一个修禅打坐的时间，比如多看看书，做做瑜伽，平衡自己的心态等。

心地善良女人是以血为主的，气血和则百病不侵。

做到气血和，不能总生闷气。

可是人在世上怎能不生气呢？

我的建议是要保有一颗纯朴善良的心，在金钱物欲面前学会忍让，只要不影响明天的生存，什么都是小事。

心地宽容宽容是一种修养，更是一种爱。

宽容的女人才是美丽的，宽容的女人处处透着一种从容博爱的美丽，与之相处的家人，亦会心绪变得平和，生活变得快乐。

自信的女人最美丽具有自信心的女人，从容大度、舒卷自如，双目中永远投射出安详、坚定的光芒，内心的饱满丰盈，使她的外表更加光彩照人。

女人的心若是自卑、粗糙了，她们的皮肤也会跟着粗糙、失去光彩，从里到外都不再精致。

心无旁骛现代入整天心情七上八下，担忧焦虑，身体和心灵是分开的。

走路的时候，你的心不在你的脚上而是在工作上，睡觉的时候你想的是明天要安排的饭局，吃饭的时候你想的是客户的脸色。

有修行者说何谓修行，就是“吃饭的时候只想吃饭，睡觉的时候只想睡觉”。

我们大概很难做到这一点的。

总之，女人要想美，全靠心来给。

想拥有美丽的容颜，那就从现在开始吧，营造出“心”的风采。

<<美丽不求人>>

<<美丽不求人>>

后记

我的中医情结始源于我的中医世家。

祖父自幼跟随先生学习中医、中草药知识，在治病方面善于采用中草药治疗疑难杂症。

多年来，他老人家凭着自家祖传的土医偏方救助了很多前来求医的患者。

在家乡极有名望。

而我的父亲除了继承了祖父针灸、火针、飞针的精湛医术，还得到机会到正规的中医学院系统地学习了中医理论知识以及中医接骨、手术法正骨的独特技术，之后也成为了我们当地的著名中医。

在中药香里长大的我，从小就耳濡目染，饱受中医熏陶，对中医和养生产生了浓厚的兴趣，家中书柜上的《黄帝内经》、《本草纲目》、《千金方》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病调变》、《丹溪心法》等自然成了必读之书。

开始的时候对古文字不甚理解，就向父母请教，自己也做了很多笔记，留存至今。

时光荏苒，当年的小女孩慢慢长大了，开始有了爱美的心思，不会盲目地听信广告里化妆品的神奇效果，却相信一定能从中医的传世经典中找到答案。

随着岁月的流逝，文化和实践知识累积的加厚，很多东西在脑子里慢慢系统化，对肌肤、对美丽的很多疑问都在思维的灵动里和生活的实践中得到了解决。

脸上长了痘痘，就调理调理脏腑；熬夜工作疲劳的时候，就拿菊花枸杞泡水来养肝明目；朋友想要减肥，我教他们敲胆经；孩子牙疼，我教他按自己的虎口穴止疼……虽然没有继续父亲的从医之路，但中医思想已经深深地融入到我的血液中，根深蒂固。

<<美丽不求人>>

编辑推荐

《美丽不求人:黄帝内经中的美女养颜经》由陕西师范大学出版社出版。

<<美丽不求人>>

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>