

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

图书基本信息

书名：<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

13位ISBN编号：9787801871442

10位ISBN编号：7801871448

出版时间：2004-1-1

出版时间：新世界出版社

作者：田岗,袁博,张洋

页数：224

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>

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

前言

公元1321年，元代名医朱丹溪行医至桃花坞，见当地女子个个面似桃花、白里透红，细问才知她们都饮用一种自制的桃红汤。

桃仁可调身心、养容颜，红花更能畅血脉、祛暗黄，朱丹溪由此创立了一个经典美容养颜妙方，叫做“桃红四物汤”。

这是太太口服液广告中的经典场景，太太口服液成就了女人最经典、最自然的美。

太太口服液是以中医经典名方——桃红四物汤为基础加减化裁而成，与其说太太口服液传承600年的美，不如说是桃红四物汤传承600年的美。

“桃红四物汤”是元代名医朱丹溪(1281~1358)奉献给女人最经典的美容妙方，经常饮用可以美容颜。

不仅如此，朱丹溪还特别提出“阳常有余，阴常不足”论，认为女人的美丽源自“滋阴”，他指出“阴”是精血，“阳”是气火，即由于精血亏损所产生的虚火。

精血是生命活动的物质基础，不断消耗，易损难复，故阴常不足，如不注意保养精血，五味过重、嗜酒纵欲、伤戕过度，则阳气易亢，虚火妄动，故阳常有余，所以，女人想要健康和美丽就要“滋阴”。

他认为女人只有散发出由内而外的自然美，才是真正的美。

朱丹溪也由此成为滋阴派的创始人和掌门人，跻身金元四大名医之列，并名扬国内外，是千百年来家喻户晓的一代名医。

《朱丹溪抗衰养颜心经》正是贯彻了中国古老玄妙的国粹美容——中医美容的思想理论，从改善营养、改良肌肤赖以生长发育的内环境着手，通过调节脏腑功能，改善血液循环的机理，达到清洁颜面，美化肌肤、五官、毛发，消除面部瑕疵，达到维护、修复、重塑人体美的目的。

其实再好的护肤品也无法消除“面黄肌瘦”，再好的化妆品也难遮掩满脸的倦容，只有中医美容才能彻底地美化肌肤，焕发青春的活力，正如现代美容专家所言，“70%的内调，30%的外敷”。

朱丹溪从“补气血”、“重饮食”、“调情志”、“清肠胃”、“通经络”、“四季保养”、“特种食物保养”等方面提出女人的滋阴内调方案，为女人实现美丽而给予全方位的指导，可谓字字珠玑，句句箴言。

经典权威的美容秘诀、生动真实的美容故事、幽默诙谐的俏皮语言、灵活多变的小板块，清新自然，让你沉浸在美丽芬芳、生动有趣的世界里，既学到了养颜秘籍，同时又进行了一次快乐之旅。

女人是一首诗，润物细无声，甜甜的笑容、清澈透亮的眼睛、多彩跳跃的裙摆仿佛向这个世界诉说一个个美丽的故事。

女人，时而纯净自然，时而温雅朦胧，构成了一道变幻莫测的风景区。

做女人，就是要美丽，要美丽就要学会保养和呵护自己。

美丽不仅仅需要昂贵化妆品的烘托，更需要体内环境的净化。

《朱丹溪抗衰养颜心经》通过现代语言的演绎，更清晰、更透彻、更全面地展现在我们面前，无论你是家庭主妇、高薪白领、医生、CEO，还是企业家、教师，对自己的悉心保养都会带给你自信，也会使你生活的方方面面随之得以改善。

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

内容概要

《朱丹溪抗衰养颜心经》汲取了朱丹溪医学的经典遗产，利用了现代科学的杰出成果，古今结合，甄别了各类膳食的特点功效，就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释；按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的侯选食谱；遵循辨证选膳的原则，对各类疾病的病因及病症细致进行分类，据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食，达到养颜的功效。

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

作者简介

赵广娜，自幼生活在中医世家，对中医中的美容金方研究颇深，在女性抗衰养颜方面见解独到。落花无言，人淡如菊，煎茶闻香，养心颐性，作为一名现代职场中拼搏的红粉佳人，一向崇尚简约、淡然、宁静的生活方式，认为女人的美应由内而外，固本培元，顺应自然的养颜方法才是最佳的途径。

其写作的《女人经络使用手册》、《美丽何来——70位名中医给女人的健康提醒》、《细节决定健康全集》等图书，深受广大女性朋友的青睐。

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

书籍目录

第一经 滋阴，创造女人不老的神话美女的第一要素是“阴柔”：一代神医朱丹溪如是说涵养阴气，做章子怡式美女朱丹溪特别推荐：四款滋阴养颜粥明星们的完美容颜原来是这样养成的艾敬教你速变娇嫩“水美人”第二经 气血足——黄脸婆蜕变为俏女郎的秘密气血冲和，你的美丽就会如莲次第绽放做一个气血流动的暖女人寒凉与温热体质需要不同的食补养颜方脾胃：掌管你气色的“大人物”桃红四物汤：活血养颜第一汤杨贵妃红颜永驻之谜：爱上补血食物第三经 素肌美人养成术：挑食的女人美得有道理专司美丽的营养素是最好的美容师极致女人的最佳“美容剂”：水、碱性和胶质食物歌坛小天后蔡依林养颜第一要诀：清淡饮食素食美人“经”，在口腔愉悦中渐近自然“猫肚女人”宋美龄：缘何60岁的年龄30岁的容颜拒绝暴饮暴食让朱茵美丽成“茵”“女人汤”让刘嘉玲的美丽与岁月同行第四经 情绪不佳，花容月貌终为梦叶童的美丽密码：心情好皮肤才会靓徐若瑄：快乐是最好的保养品别做林黛玉，忧郁的女人不美丽女人别烦躁，平和的你最让人倾倒特殊时期的你需要好心情快乐，让你美得像个新娘子美丽的心情造就不老的容颜第五经 排毒养颜，还你芙蓉面与好精神美女萧蔷一语道破美丽的天机：排毒学“一姐”杨千（女华），做个“肠美人”肾气足的女人自然容颜如水效仿美女陈美凤断食减肥大变身排毒食物让刘亦菲养成芙蓉面经络穴位按摩，让爱美的你一生受益想安全减肥吗？按摩肝、脾经吧按摩英雄之穴，留住乌黑秀发若要颜如玉，就找足三里血海、三阴交两个穴位让血虚走开让皮肤紧致光滑的秘诀：按摩涌泉穴三种按摩法搞定皮肤松弛问题第六经 好风凭借力，穴位助汝养容颜和谐性生活：特殊而无价的“美容剂”纵欲：谁的容颜因你失去光辉忧怒悲恐，醉饱劳倦时不同房夏季房事，这两点你不可不知第七经 色戒，女人不戒难生色容颜养护，从认识你的肤质开始奥黛丽·赫本：会睡的女人美到老女人不可过度疲劳适量运动会带给你自然持久的美丽特别提醒：用药别“违法”，否则易毁容给你的容颜良好的生活习惯远离美容坏习惯：省、懒、脏重点部位美丽大突击第八经 美容上工，美丽属于会生活的人让美丽从春天开始萌发滋阴祛火，谨防“病毒”上身第九经 顺时保养，春夏秋冬各有偏爱夏季养颜，留住花样年华让美丽伴你走过金秋美丽女人的秋季水果焕肤路冬天，会吃的女人吃出好容颜寒冬时节，你该让自己暖起来第十经 丹溪点睛：食物养颜最是原生态牛奶，美容养颜上上品香油：给你带来超乎想象的美丽黄瓜——祛斑你还得靠它红酒：养颜圣品索菲娅·罗兰与蜂蜜的美丽约会鲫鱼让你的肌肤弹弹弹乌梅里藏着一个容颜不衰的秘密牡蛎肉，祛皱美肤好选择羊肉：女人永远的美容肉大麦——最具新型功能食品特征的养颜佳品鸡肉让减肥的你不再“谈肉色变”一颗杏仁给你的抗衰美肤方多食樱桃给你一个水润鲜活的肌肤

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

章节摘录

插图：1第一部分一年四季，无论酷暑寒冬，李娟的空调办公室里始终温暖如春。

她妆容精致，衣装得体，面如芙蓉眉如柳，气质非常高贵。

在酒店举办的商务活动中，作为酒店方代表的李娟，在衣香鬓影的酒会上一枝独秀，和客户推杯换盏、谈笑风生，她的智慧和美丽赢得了大家一致的赞美。

2第二部分小雨和小美是初中时的同学，那时的小美是同学眼中的花仙子，更是男生魂牵梦萦的“梦中情人”，而坐在小美旁边的小雨则恰恰是“以丑衬美”的最佳？

选。

小雨瘦弱、枯黄，而小美却水灵动人。

3第三部分孙美英是个人见人爱的女孩子，不仅温柔，还特别漂亮。

她的漂亮是极其自然的，没有浓妆艳抹，也没有妖娆做作，更没有盛气凌人，是一种婉约沉静之美。

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

编辑推荐

《朱丹溪抗衰养颜心经》从补气血、重饮食、节情欲、通经络、调情志等十个方面，道出女人滋阴养颜秘诀。

“桃红四物汤”是朱丹溪献给女人的最经典美容秘方，经常饮用可以调身心、养容颜、畅血脉、祛暗黄。

“四物汤”被中医界称为“妇科养血第一方”，由当归、川芎、熟地、白芍四味药组成。

最早记载于晚唐蔺道人著的《仙授理伤续断秘方》。

桃红四物汤是朱丹溪在四物汤的基础上加上桃仁和红花研制而成，专治血虚、血瘀导致的月经过多，还能对付先兆流产、习惯性流产。

<<朱丹溪抗衰养颜心经>>

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>