

<<草本养颜DIY>>

图书基本信息

书名：<<草本养颜DIY>>

13位ISBN编号：9787802039704

10位ISBN编号：7802039703

出版时间：2010-6

出版时间：师素英 中国妇女出版社 (2010-06出版)

作者：师素英

页数：190

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>

<<草本养颜DIY>>

前言

大千世界，各领风骚；女人世界，群芳争艳。

有人说，女人如花，女人的一生就是花一样的生命。

她从诞生之日起，就一瓣一瓣地绽放着自己的美丽与清香。

十几岁的女孩是含苞待放的花，活泼可爱；二十几岁的女人是刚刚绽放的花，洋溢着青春活力；三十几岁的女人是盛开的花，魅力四射；四十几岁的女人是摇曳的花，风韵犹存；五十岁以上的女人则是结了果的花，花期虽过，花香仍在。

女人的一生就如同一幅花的画卷：环肥燕瘦，各有千秋，一千个女人，有一千种风情；一万个女人，会有一万种韵味。

女人的美丽生活，使这个原本沉寂的世界显得格外五彩缤纷。

然而，最关的东西往往也是最容易老去的东西。

越是漂亮的鲜花，就越是需要汲取自然界的雨露和天地间的精华来滋养，才能延续她的灿烂和美丽。

“女人花”也是如此，她需要借助“天然”之力，以滋养为基，才能常开不败、永不凋零。

滋养对于女人，犹如根对于花，有根，年年才有花香；无根，只能花开一时。

有滋养，女人才能时时光润，岁岁红颜；没有滋养，女人这朵花就会过早地凋零和枯萎。

那么，该如何滋养自己呢？

毫无疑问，我们要借助于“天然”之力！

<<草本养颜DIY>>

内容概要

最美的东西往往也是最容易老去的東西。
越是漂亮的鮮花，就越是需要汲取自然界的雨露和天地間的精華來滋養，才能延續她的燦爛和美麗。
“女人花”也是如此，她需要借助“天然”之力，以滋養為基，才能常開不敗、永不凋零。
滋養對於女人，猶如根對於花，有根，年年才有花香；無根，只能開花一時。
有滋養，女人才能時時光潤，歲歲紅顏；沒有滋養，女人這朵花就會過早地凋零和枯萎。

那麼，該如何滋養自己呢？

毫無疑問，我們要借助於“天然”之力！

書中所介紹的那些天然草本，都是我們在現實生活中觸手可及或者很容易弄到的東西，雖然有的曾長期被我們忽略，但其魅力和神奇的效果依舊。

只要我們願意重視、審視和利用它們，很快就能感受到它的神奇效果。

更重要的是，這些天然草本，很多都可以信手拈來，不需要花什麼錢，不像那些被廣告吹得天花亂墜的化妝品，動輒花你幾百上千元，而且安全、無副作用，還可以藥食兩用，既美容、養顏、護膚，又讓我們輕鬆自在地享受一頓頓天然的美味。

另外，本書帶給愛美女性的不只是天然草本的魅力，還有生活的哲理，會讓你從觀念上改變對生活的認識，與美麗健康為伴，讓自己做個真正意義上的“草本女人”！

<<草本养颜DIY>>

书籍目录

滋养篇——草本，时尚养颜的风向标美丽的女人是“养”出来的，好比娇贵的花朵总是需要最精心的浇灌。

如今，“氧气美女”“天然关女”已是大家公认的绝佳美丽标准，所有的爱关女性都在各显神通，朝着这样的标准靠拢。

那些活色生香的美女，一个个都拥有自己的独门“养颜经”。

然而，爱关、追求美也是一个“求同存异”的过程。

我们深信，美丽的“交集”最终会成为时尚养颜的“风向标”。

这个风向标是什么，就是美女们所津津乐道的“天然的才是最好的”“草本让女人关不可言”！

第一章 气血流动，美丽女人离不开草本滋养“气血”与女人一生的美丽、幸福息息相关，女人的水灵要靠气血，女人的红润要靠气血，女人的魅力要靠气血。

气血是最能体现女人五脏六腑等各项身体机能正常运行的“完美”指标。

美丽的女人重视“涵养”气血
 气血与女人的容颜
 女性气血自我测试法
 草本女人养颜方
 桂圆小米养颜方
 桂圆杏仁红颜方“气”，女人的容颜永驻之基“气”与女人的容颜
 女性气虚自我测试法
 女性补气的宜忌原则
 草本女人养颜方
 山药糯米养颜方
 糯米银耳红颜方
 血液，红颜美人的“护花使者”
 血液与女人的容颜
 女性血液状况自我测试法
 红颜血液要“调养”
 草本女人养颜方
 大枣滋补养颜方
 大枣排毒红颜方
 气血流动，红颜不老的“秘密”
 气血淤滞与女人的容颜
 气血流动是红颜之根本
 草本女人养颜方
 山楂蜂蜜养颜方
 山楂排毒美颜方
 第二章 滋阴养颜，让肌肤白里透红的草本方
 中医学中的“阴”是一个可意会、难以言传的词，很难对其做出精准的解释。

不过，它是生命活力的原动力
 滋阴养颜，肌肤由内而外的纯净
 滋阴与女人的容颜
 草本滋养，由内而外
 草本女人养颜方
 小米鸡蛋滋养方
 鸡蛋滋阴美颜方
 枸杞，滋阴养颜的开路“先锋”
 枸杞与容颜的不解之缘
 职场女性“随手拈来”的护肤品
 草本女人养颜方
 枸杞菊花滋养方
 枸杞奶粉美颜方
 鸭肉，滋阴养颜的好“医生”
 鸭肉与女人的容颜
 草本女人养颜方
 老鸭补阴滋养方
 米汤洗颜美颜方
 草本女人最爱的滋养靓汤
 草本女人养颜方
 花胶瘦肉滋养羹
 花胶牛筋美颜方
 草本女人养颜方
 二猪皮玉竹滋养汤
 猪皮米粉美颜方
 第三章 滋养五脏，散发由内而外的容颜之美
 面色灰暗无华，肌肤粗糙，皱纹丛生，斑点肆意疯长
 女人的这些烦恼，追根究底，都源于五脏功能失调
 养颜不仅是学着怎么打造光鲜的外表，更要学会由内而外地保养自己。

女人学会养心，才能润肤红颜
 “心”与女人的容颜
 养颜先要学会养心
 草本女人养颜方
 莲子百合滋养方
 黄瓜牛奶美颜方
 养好肝脏，肌肤才能晶莹剔透
 “肝”与女人的容颜
 学会“宝贝”自己的肝
 草本女人养颜方
 胡萝卜燕麦滋养方
 胡萝卜蜂蜜美颜方
 脾胃健运，容颜自有好“气色”
 “脾胃”与女人的容颜
 脾胃健运的养护法则
 草本女人养颜方
 双仁健脾滋养方
 薏米珍珠美颜方
 补气养肺，水样肌肤“补”出来
 “肺”与女人的容颜
 养好“肺”的三大法则
 草本女人养颜方
 百合银耳滋养方
 百合润肤美颜方
 肾是颜之本，女人补肾要趁早
 “肾”与女人的容颜
 科学地补好你的“肾”
 草本女人养颜方
 桑葚蜂蜜滋养方
 桑葚桑叶美颜方
 妖娆篇——隐身草本中的美丽尤物
 女人的美可以风情万种，犹如百花盛开，争奇斗艳。

天地草本中“暗藏”着美的精华，只要我们善于汲取这些精华，就能在享受口福的同时，绽放我们的精彩和魅力，形成一道道迷人的风景！

第四章 发有千千结，美丽从“头”开始。

美丽的女人永远不会忽略对头发的保养，因为，女人的美丽是从“头”开始的。

保养一头健康、靓丽的秀发，不只是简单地选择那些价格不菲、功能被放大到无所不能的美发、护发产品，更重要的是，要让你的秀发由内而外得到滋养。

草本滋养，让女人的美“风情万种”
 草本与美发的美丽渊源
 秀发离不开草本的滋养
 草本女人养颜方
 芝麻黄面滋养方
 芝麻乌发美颜方
 健康秀发，美发草本“大点兵”
 何首乌黑芝麻枸杞当归丹参人参
 草本女人养颜方
 黑豆糯米滋养方
 黑豆乌发美颜方
 第五章 草本润肤，与岁月进行一场“美丽搏斗”
 第六章 玲珑有致，完美身材的“修炼”
 大法魔法篇——破解草本中的美丽密码
 第七章 完美排毒，让美丽容颜一生健康无忧
 第八章 顺时草本，揭开不老容颜的美丽密码
 第九章 特殊时期，给你特殊的容颜关爱
 绽放篇——从草本间开始的芳香之旅
 第十章 天然花草，大自然赋予女人的美容圣品
 第十一章 芳香女人，尽

享“拈花惹草”的幸福第十一章 芳香女人，尽享“拈花惹草”的幸福

<<草本养颜DIY>>

章节摘录

插图：桑葚为滋养强壮药，具有滋阴养血、生津、补肝、肾、益精血、润肠、黑发等功效。

《滇南草本》说桑葚子“益肾脏而同精，久服黑发明目”。

《草本拾遗》言其“利五脏关节，通血气。

久服不饥，安魂镇神，令人聪明，变白不老”。

《本草纲目》中则指出，桑葚子“捣汁饮，解中酒毒，酿酒服，利水气，消肿”。

现代医学研究证明，桑葚中含有丰富的维生素、果酸、葡萄糖等成分，对肝肾不足和血虚精亏引起的头晕目眩、腰酸耳鸣、失眠多梦、房事不振、烦躁不宁、食欲缺乏、目暗不明等症状均有很好的滋补和治疗作用。

同时，桑葚也是血液的清道夫，可调节消化功能，促进肠黏膜分泌，清除宿便，治疗胃病、便秘、关节疼痛等。

此外，桑葚为补血之要药，用之补肝肾、益精血，可使精充血盛。

发为血之余，常食桑葚可使头发得到滋养、乌黑有华。

<<草本养颜DIY>>

编辑推荐

《草本养颜DIY》描述了美到极点是自然，草本养颜最简单,内滋+外养，90天，换新颜。美丽奇迹从我开始。

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>