

<<自己是最好的美容师>>

图书基本信息

书名：<<自己是最好的美容师>>

13位ISBN编号：9787214069238

10位ISBN编号：7214069237

出版时间：2011-5

出版时间：江苏人民出版社

作者：王超凡

页数：210

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>

## <<自己是最好的美容师>>

### 内容概要

本书作者是八代中医世家的美容专科医生王超凡，她用中医中最传统、也最安全有效的方法，告诉每一个爱美的女孩如何做自己的美容师，如何通过自己的双手来调理身体，从而达到由内而外的美容效果。

本书针对女性日常生活中所遇到的痤疮、色斑、脱发、白发、皱纹、黑头等一系列的美容问题，给出了作者多年珍藏的食疗方法和五脏调理法。此外，作者还为女性奉献了塑造身材曲线，调理常见妇科等方法，告诉女性朋友，美丽是女人一生的事业，只要我们自己动手，同样可以做自己最好的美容师。

## <<自己是最好的美容师>>

### 作者简介

王超凡，主任医师，出生于八代中医世家，自幼跟随全国名老中医的祖父王瑞麟、父亲王旭研习中医理论，为第三批全国名老中医继承人。  
擅长运用中医调理黄褐斑、痤疮等损美性美容问题。

## <<自己是最好的美容师>>

### 书籍目录

序：以内养外，青春不老

#### 第一章 让衰老来得更慢一些

保养容颜从保养五脏开始

调理五脏，不可不知六腑

化妆品使用不当，就是“饮鸩止渴”

如何使用我介绍给你的驻颜方

#### 第二章 让美丽从头开始

赶走体内寒气，为你的美丽保驾护航

好好补血，积聚女人美丽的本钱

如何打造白里透红的“桃花脸”

面部生皱纹，请用超凡祛皱膏

颈纹：你最应该关注的美容盲区

慈禧太后都在用的珍珠粉面膜

干洗脸：不花一分钱的超凡驻颜术

勤做按摩，变小脸美女

轻轻松松，战“痘”成功

冬青膏方，专门针对非青春期青春痘

蛋清法，祛除鼻上的“死火山”

不加“斑”的女人更健康

樱桃仁做面膜，让雀斑悄然“飞”走

拥有梦幻红唇的护理“三部曲”

贴肚脐，让口腔溃疡不再反复发作

打造完美秀发，超凡“五步护发法”

如何让自己的眼睛看起来黑亮

献给疲劳双眸的菊枸茶

“金鱼眼”救护大法

与“熊猫眼”大作战

别让眼袋暴露你的芳龄

眉毛稀少，生姜助君生“美眉”

#### 第三章 塑身护肤自有方

打通带脉，瘦出性感臀部迷人腰

去“肠油”，告别水桶腰

粗盐浴，洗出娇嫩肌肤

别让多汗伤了伊人的心

皮肤有疤，超凡淡化

找回淑女形象的“止痒酊”

排除毒素，还你冰肌雪肤

一招瑜伽，练就纤纤玉臂

拒绝下垂，做女人“挺”好

中西合璧，完美提臀

小步法大智慧，健康美丽走出来

四腺强体法

#### 第四章 千金难买的“养颜丹”

清肺热，远离酒糟鼻

养好皮肤，从管理自己的脾胃开始

## <<自己是最好的美容师>>

脾虚腹泻，把气好好补一补

心烦头痛，就用清肝镇静方

做个丁香般的女人

常喝六款养颜茶，日子越过越滋润

瑜伽助眠法：美人是睡出来的

宁心安神，人不憔悴

超凡“五叶枕”，夏日炎炎好睡眠

清心玫瑰粥，让你天天好心情

补肾养血，保养卵巢的康庄大道

不上火、不便秘的生活

当纤纤玉手不听使唤

办公室超凡健身操

玫瑰腹式呼吸法：解除大脑疲劳

### 第五章 身有难言之隐，怎会美丽如初

益母草煮蛋痛经缓解的经典方

月经不调，难以言说的痛

白带过多，就用“四味止带宁”

美人也怕生痔疮：“马硝煎”调痔法

缓解宫寒，还女人一生温暖

闯过更年期这一关，做个出色女人

### 第六章 美丽不是女人的专利

男人也要重视“面子工程”

腰痛不是肾虚，艾叶热敷最安全

适合女人的天然面膜也适合男人

男人想不老，减压是关键

如何做个精力充沛的男人

## &lt;&lt;自己是最好的美容师&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：拥有好气色，从缓解手脚冰冷开始每年冬天，我都会接诊上百个因为手脚冰凉来找我调理的女孩，可见手脚冰冷确实是女性朋友身上最常见的一个问题了。

我有个朋友，冬天手特别凉，她自己都说，因为手凉，都不好意思跟人握手，晚上睡觉，被窝都暖不热。

她说，看到别人家两口子出门，总会手挽着手，亲密无间的，可整个秋冬季节老公都不愿意牵她的手。

表面上看，手脚冰凉与美容似乎没什么关系，实则不然。

大家想一下，女人的身体必须靠气血来温煦才会健康迷人，如果气血不能到达四肢等远离心脏的地方，那这个女人能有健康之美吗？

气色能红润吗？

所以，你看那些手脚冰凉的女性，可能还会伴有腰背发冷、小腹胀痛、月经不调、听力下降、记忆力衰退、便秘等问题，从外表看还有脸色发白，皮肤没有光泽、长斑、生痤疮等。

按理说，二三十岁的女子应该是“静若处子，动若脱兔”，可这些手脚冰凉的女孩做事总是慢慢吞吞，提不起精神来，身材也会往两个极端走：身材要么虚胖，要么干瘦。

从中医角度看，手脚冰凉很大程度上是由肾阳虚引起的，因为肾阳是我们全身阳气的根本。

如果肾阳充足，全身的脏腑、形体、关窍就能够得到温煦，各种生理活动都能够正常运行。

如果肾阳虚衰，那么它对身体、四肢的温煦作用就会随之减弱，脏腑的功能也会减弱，机体的新陈代谢就会缓慢，产热就会不足，当然就会出现手脚冰凉的症状了。

对于这种肾阳虚造成的手脚冰凉，我们用黄芪10克、红花5克、党参5克、桃仁3克，然后在药中加300毫升清水煎煮，早晚服用，情况就会得到改善。

这个方子也是我们家传下来的，它的补肾、益气、温阳、活血效果非常好。

我的很多患者朋友就是用它把手脚冰凉的症状调过来了。

请大家注意，用这个方子熬出来的药渣不要倒掉，你可以把药渣再加水熬一会儿，用它来泡脚，这个药汤不仅能帮助我们温阳活血，还有促睡眠的作用呢！

透骨草，让你美丽不“冻人”一年四季，走在大街上都能看到穿着裙装的女性，她们走起路来有一种飘逸、轻盈的感觉。

但我认为，美是要付出代价的，在寒冷的季节裙带飘飘，虽美丽却很“冻人”。

为了时尚、个性，有的女人一年四季都穿裙装，膝盖和关节暴露在外，难免遭受风、寒、湿等外邪的侵扰，引起关节疼痛。

我在门诊上就遇到过很多这样的女性，她们岁数都不大，但早早就有了腿痛的毛病。

关节部位受寒疼痛，可不是一天两天形成的，正所谓，冰冻三尺非一日之寒。

正因如此，要想把体内的病邪赶走，也是个麻烦事儿。

在这里，我提醒各位爱穿裙装的姐妹，无论有没有关节疼痛，都要重视关节的保养。

在这里我就给经常腿痛的女士推荐一个方法吧。

到药店里买一些透骨草，每天晚上取60克，加适量的清水，熬上半小时，煮好后把药汁倒入洗脚盆，先不用急着加凉水，可以先用热气蒸薰一下膝关节和踝关节。

然后拿两个毛巾，用药水浸湿，稍微拧一拧，叠成块儿状放在膝盖上进行热敷，每晚敷20分钟左右即可。

等药水的温度降到40度左右的时候，用剩下的药水把膝关节洗一洗。

由于人体的关节部位腠理比较疏松，所以风、寒、湿等邪气很容易入侵。

也正因为这个原因，药效也比较容易渗入，所以以上熏洗、热敷的效果也会比较理想。

另外，熏泡完之后，你可以把脚踝和脚指都搓一搓，搓到发热、发红为止，这能帮助你打通经络、驱除寒气。

如果家里有足浴桶，还可以用这个药水泡泡脚。

大家千万不要小看了透骨草这一味药，它之所以会叫这个名字，就是因为它在驱除风、寒、湿方面效

## <<自己是最好的美容师>>

果非常好，医书中记载，透骨草能“治筋骨一切风湿疼痛挛缩”，还可以活血利气，让关节上的气血都通畅起来。

在门诊上，很多女性都有腿部受寒，关节疼痛的老毛病，我一般都给她们开这个方子，她们用了这个方子后，普遍都说效果不错。

本来膝关节受寒是老年人的“专利”，所以有“老寒腿”之说，但现在“老寒腿”也开始瞄上了中青年女性，希望大家在天气比较寒冷的时候，一定要注意呵护自己的双腿，在让别人欣赏美丽的同时，也让自己拥有一份健康和活力。

## <<自己是最好的美容师>>

### 媒体关注与评论

《自己是最好的美容师》几乎将女性日常生活中碰到的所有的美容问题都囊括其中，并给出了最简单实用的解决方案。

当女人们忙碌了一天的时候，它不失为一本不错的枕边书。

——《健康时报》资深编辑李海清 我是通过王超凡教授迷上中医美容的，中医上的那些小方法经过自己亲手制作以后，再一点点涂在脸上、身体上，显得格外与众不同。

这本书里，有很多方法简单实用，即便对中医知之不多，也可以轻松掌握。

——李春芳 和大多数的女人一样，作为一个普通的工薪阶层，我没有太多的钱来购买昂贵的化妆品。书里的很多方法，只需要几十块钱甚至几块钱、几毛钱，就能让我实现美的梦想，花小钱办大事，经济实惠。

——张慧琴 《自己是最好的美容师》让我对美的认识有了新的观点，五脏的健康与外表之美是一致的，这才是真正的“驻颜之术”。

——蒋晓丹



## <<自己是最好的美容师>>

### 编辑推荐

《自己是最好的美容师:一个八代中医世家的养生驻颜方》:人人都有美丽的权利,养颜,不仅是一种幸福生活的方式,还是女人一生中最大的事业,如何养颜?

如何把美丽进行到底?

八代中医世家传人的超凡驻颜之道,助你把美丽的权利牢牢掌握在自己手中。

肿眼泡是如何形成的?

它与我们的肝胆有什么关系?

一个神奇的密蒙花就能保护你的肝胆。

可口的樱桃是如何帮你轻松祛除雀斑的?

让樱桃仁蛋清面膜帮你甩开雀斑带来的自卑感。

“面若桃花”其实也能后天养成?

一款自酿的超凡驻颜酒就能让你在这个春天白里透红。

如何在家DIY不含致癌物质的染发剂?

一款酸石榴、芝麻叶、五倍子组成的染发膏就能还你一头乌黑亮丽的秀发。

女人平时喝哪些茶饮能更美丽?

头晕乏力可以喝薄荷玫瑰茶,抗衰老喝黄精西洋参茶,养血清脑喝酸枣仁菊花茶……养颜是需要智慧的,只有懂得以内养外的人才能减缓衰老。

那我们的身体是从哪儿开始衰老的呢?

首先是肠道。

如何排除肠毒呢?

我给大家介绍一道简单好喝的药茶,只要将黄精10克、西洋参2克泡水喝就可以了。

现在市场上出现的化妆品、护肤品质量参差不齐,很多都含有防腐剂、杀菌剂、色素等成分,更可十白的是有些化妆品为了出效果,会超标使用汞、铅、砷等重金属,如果长期使用可能还会损伤我们的肝功能。

出现黑眼圈的时候,你就把木瓜切成片,在水里过一遍。

然后把木瓜片敷在眼睛周围,每天早晚一次,这个方法不仅可以减轻黑眼圈,还可以缓解视疲劳。

高档的美白产品太昂贵,还不如自己在家做一款超凡洁面乳,效果不输大牌化妆品。

制作方法:取山茱萸6克、茯苓30克、木香6克、菟丝子10克、天门冬15克,把它们磨成粉末混在一起,加入适量的蜂蜜,做成乳状即可使用。

如果胃的功能有问题,眼袋就出来了。

怎么办呢?

将茯苓30克、猪苓10克每天泡水饮用就可以解决这个问题。

有时候,一个正确的美容观念就能省去你一两年的护肤花费,有时候,一个小小的天然调理方法,就能在不知不觉间减缓你的衰老,你家自己动手、把美丽的权利和机会留给自己。

<<自己是最好的美容师>>

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>