

<< 《本草纲目》的美容秘方 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》的美容秘方 >>

13位ISBN编号：9787506468244

10位ISBN编号：7506468247

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：李桂英 编著

页数：303

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>

<< 《本草纲目》的美容秘方 >>

前言

女人的美丽是从内心弥漫出来的馨香，要从身体的每一个部位、生活的每一个细节做起。

纵使天生丽质，如果不注意保养，也经不起岁月的冲刷、时间的雕刻。

聪慧的女人正是那些爱护自己，懂得投资青春、投资美丽的人。

也正是因为女人这种爱美的天性，各种美容院如雨后春笋，遍布大街小巷，被冠以女子会所等各种名义。

商场中的各种化妆品更是琳琅满目，让人目不暇接。

受到这些风潮的影响，一说起美容养颜，人们就很自然的和各种化妆品、美容院联系起来。

其实，让自己青春常驻，美丽焕发并不必然得益于上述手段，与动辄几百元、上千元的消费相比，还有更为实惠、健康的美容选择。

这些选择就蕴藏在成书于四百多年前的医学巨典——《本草纲目》之中。

（《本草纲目》素有“东方药物巨典”的美誉，是明朝医药学家李时珍通过广收博采，实地考察，历经三十余年编写而成，其中载有药物1892种，收集医方11096个，对16世纪以前中医药学做了十分系统的总结。

这本书17世纪末开始传播，先后多种文字的译本，英国著名生物学家达尔文称《本草纲目》为“1596年的百科全书”。

说到这，很多姐妹心里可能出现了一个大大的问号，这部医书固然声名卓著，但是它和女性美容养颜有什么关系呢？

<<《本草纲目》的美容秘方>>

内容概要

本书以《本草纲目》为依托，从女人最关心的问题出发，用生动的生活实例、轻松幽默的语言，为你提供一套必备的养颜常识、本草食谱。

内容包括全身内调方法、颜面美容美白、减肥塑身、四季及女性特殊时期美容、情绪美容、本草养颜、养颜误区和古代美人美容经验等诸多内容。

在这里，没有深奥的理论和晦涩的说教，聪明的你定然会乐在其中。

还在犹豫什么？来一次华丽的变身吧。

<<《本草纲目》的美容秘方>>

作者简介

李桂英，毕业于河南省中医学院，拥有16年临床经验，热衷于传统中医学与临床实践的研究。多年参研中医经典著述《黄帝内经》与《本草纲目》，对中医临床施治领悟颇深。在中医针灸学方面，按中医的循经取穴原则，在针灸范围内使用水针的方法治疗肢体麻木、颈肩腰腿病有独到之处

<<《本草纲目》的美容秘方>>

书籍目录

第一章 娇丽容颜，从内调开始 “明修栈道，暗度陈仓”：滋阴养颜，修炼柔美人 “反客为主，步步为营”：肾者主精，养出美女好气色 巧施“美人计”：魅力女人，让他“心”驰神往 善使“连环计”：肝主疏泄，爱护你的宝贝“肝” “以近待远，以逸待劳”：气血充足，光华自然来 “空城以待，刚柔并济”：排毒去废，清体一身轻 “攻守兼备”：调理肠胃，打响保“胃”战

第二章 “面面”俱到，让岁月了然无痕 “发”现亮丽，云丝雾鬓的美丽密令 赶走“熊猫眼”，回眸一笑百媚生 洗耳恭听，做细节女人 战痘兵法，看我七十二变 减少“孔慌”，我要自己掌握遥控器 皓齿樱唇，推开美貌“三重门” 平衡滋养，要光泽不要油光 美白：永不褪色的主题 现在，用肌肤告诉你我的年龄 “斑”门弄斧——食物中的“除斑素”

第三章 秀出完美曲线，你就是红地毯上的明星 不施苦肉计，也能修出小蛮腰 略施小计，甩掉烦人“蝴蝶袖” 一二一，走好你的修“腹”之路 软玉温香，用美臀营造黄金比例 亭亭玉立，用匀称双腿勾画挺拔身躯 拒绝身体异味，给完美身材加分 吃出瘦人体质

第四章 分时分段，时刻体会本草的神奇 春暖花开：唤醒肌肤活力，提高抵抗力 夏日炎炎：你要做的不仅是防晒 秋风瑟瑟：润燥是永远的主题 冬寒料峭：身体暖起来，肌肤润起来 “好朋友”来了：细心呵护你的“脆弱花园” 孕期：本草滋养，散发迷人“孕”味 ……

第五章 小习惯，大智慧，走出养颜误区

第六章 本草智慧教你破解“现代难题”

第七章 情绪养生法则，领悟美容真谛

第八章 东方医学巨典的本草养生法

<< 《本草纲目》的美容秘方 >>

章节摘录

如果以下症状经常光顾你，那么就说明你的排毒计划就该立即启动了。

便秘通便恐怕是大家最熟知的排毒方式了。

大肠形成粪便，并控制排便，是人体向外排出毒素的主要通道之一。

长期便秘，粪便不能及时排出，会产生大量毒素堆积，这些毒素被人体吸收，会继发肠胃不适、口臭、色斑等其他症状，导致人体器官功能减弱，抵抗力下降。

如果你排便间隔时间多于3天或3天以上，你可能患上了便秘。

按照症状不同，便秘可分为习惯性便秘和偶发性便秘两种类型。

皮肤瘙痒提到自己的皮肤，女性朋友们可能更关注美白、细腻的问题。

殊不知，皮肤除了是美容的一大环节以外，还是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。

有些人经常通过锻炼或者饮用热水的方式促使自己大量出汗，并非常享受这个过程。

这就是一种很好的排毒方式。

皮肤的这种功能会因为外界的刺激、生活不规律、精神紧张、内分泌失调受到削弱，进而会引发瘙痒，形成一种毒存体内、气血不通的症状。

痤疮每个人都期望自己有姣好的容颜、细腻的皮肤，正所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰”。

可是不知从什么时候开始，皮肤变得十分粗糙，出现了大量痤疮。

痤疮是一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。

它是毒素积累造成的。

<<《本草纲目》的美容秘方>>

编辑推荐

《"本草纲目"中的美容秘方》中记载着各种与美容有关的内调方法，对五脏的养护更是“不遗余力”。

追求由内而外焕发美丽光彩的都市丽人，请跟随《本草纲目》，关注生活中的细节，倡导天然美容方法，做到内外兼备。

内调塑造娇丽容颜时分分段体验本草神奇，走出美容误区，进入自然美容世界。

古往今来美容妙方大揭秘。

东方神奇药典，美容秘方集合就来自于《本草纲目》。

<< 《本草纲目》的美容秘方 >>

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>