第一图书网, tushu007.com

<<美容我要纯天然>>

图书基本信息

书名：<<美容我要纯天然>>

13位ISBN编号：9787512705975

10位ISBN编号：7512705972

出版时间：2013-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：杜杰慧

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

第一图书网, tushu007.com

前言

很快缩小，相反，弹性纤维和胶原蛋白减少的话，毛孔回缩的能力就会变差）。
2.眼角、嘴角出现细纹，笑时更加明显（就是大家常说的鱼尾纹与嘴角纹，作为衰老的标志，最早出现在我们的面部）。
3.眼下水肿形成眼袋，眼角、嘴角下垂（随着年龄的增长，脸形会发生变化，改变的是肌肉、皮肤的状态，下垂、肌肉松弛拉长了脸部的线条，嘴角、眼角也会呈现同样的趋势）。
4.黑斑或雀斑加深增多（一些黄褐斑、老年斑的出现会让您看上去更苍老一些）。
5.颊肉松弛，颧骨增高，鼻子变大（鼻子最好看的时候是20至40岁之间。
之后因为肌肉松弛，胶原纤维断裂，不足以支撑肌肉与脂肪，所以鼻子就会变塌）。
6.出现双下巴，颈部出现皱纹（脖子是最容易暴露年龄的）。
7.脸色发黄，休息后不易恢复（稍微劳累就气色不好，而且恢复能力越来越差）。
8.黑眼圈出现，熬夜后尤其明显（年轻的时候恢复黑眼圈的能力还可以，现如今一旦熬夜，黑眼圈如影随形）。
如果这8条您都有的话，那么外观年龄至少是35岁以上，当然，中、老年朋友不在这个测试范畴中。
如果您只有其中的一两条的话，那么恭喜您，说明您的年龄，尤其是您的外观年龄，仍在35岁以下。
如果外观年龄超出35岁，怎么办？
女人天生爱美丽。
美丽需要女人一生的努力。
中世纪的欧洲，为了美丽，贵妇人把铅涂在身上；现代时尚场，明星们注射肉毒素。
对美丽各种匪夷所思的追求方式，结果可能是带来美貌，也可能是带来绝望；欢天喜地迎接的，可能是皮肤的救星，也可能是凶手。
一些潜伏在肌肤周围的杀手，就是加剧容颜衰老的隐患。
亲爱的读者，让我们一起来找找那些皮肤的“杀手”吧。
沉默的杀手：过分护理。
很多女性对皮肤呵护备至，肌肤就像放在很高的架子上的水晶杯，吹弹可破，但是束之高阁容易破碎的不利一面也相继出现，使其失去对紫外线、灰尘、辐射的抵抗能力。
隐形杀手：依赖高档化学物质化妆品。
不少女性恨不能把各个品牌的化妆产品集中往脸上抹，寄希望于这些产品能发挥最大功效。
殊不知，化学用品的毒素侵入恰恰就是另外一个隐形杀手。
自己找上门的杀手：美容院的诱惑。
美容院现在是鱼龙混杂，良莠不齐。
这些杀手难对付，但绝招也有，这绝招就是——纯天然。
现在我将这个绝招教给大家，不用秘室单传，亲爱的读者，您翻开这本书就找到了。

第一图书网, tushu007.com

<<美容我要纯天然>>

内容概要

《美容我要纯天然》告诉你女人的肌肤原来可以如此年轻！
再不美容就老了！
让美丽跟上时间的脚步。
专门为中国女性量身定制的纯天然美容书。
《美容我要纯天然》一书以杜杰慧在北京电视台“养生堂”讲座为底本，从吃、养、练三个方面入手，详细讲述了纯天然养的方法与必然性，书中含了传统中医美容知识：食疗、养白、排毒、太极，以及日常护理。
尤其是杜教授结合太极首创的“六字诀养颜功法”，简单易学，也非常有功效，是一本不可多得的图书。

杜教授在此书中首次明确了“纯天然”美容理念，有理论，有方法，有效果，从而对“纯天然美容”这一概念进行了推广与延伸。
书中还有佛学界著名高僧释有本专为此书手绘多幅精美插图，图文并茂，生动活泼，可以让让读者轻松地汲取美容知识。

版式设计轻松活泼，最大限度地考虑了读者的阅读需求，版式本身就是一场绚烂的审美盛宴。
实用不花哨，有效不单调，简单不简陋。
文字温暖精炼干净，恰是一位纯天然美容达人的春风细雨般的分享，你一定能够迅速地吸收，运用，看到成效。

你不会再找到第二本如此天然，如此持久，如此让你怦然心动的美容书了。
纯天然美容术，真的名不虚传。
美丽让女人的命运好起来，纯天然美容让你美得健康，美得持久，美出别样人生。

第一图书网, tushu007.com

<<美容我要纯天然>>

作者简介

杜杰慧，中国中医科学院教授，中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》、北京人民广播电台《养生大世界》等栏目特邀专家。
二十余年来，一直从事中医科研，特别是在养生、食疗、美容等方面有较深的造诣。
多次荣获中华中医药学会、国家医药管理局及省级科技成果奖。
近年来在开展中医养生美容的科研与实践等方面进行了深入而有益的探索，已成功研制出天然护肤系列美容品和独特的驻颜美容自然疗法。
其中一种获国家专利证书，三种获卫生部特殊用途化妆品证书。

第一图书网, tushu007.com

<<美容我要纯天然>>

书籍目录

第一章养颜先养心：密室单传“三板斧”密室单传第一招：从“心”开始做美丽女人2 一、坏情绪带来的坏结果2 二、好心情带来好精神4 三、香料缓解压力法——做个身心统一的香女人6 密室单传第二招：睡“子午觉”的女人最美丽9 一、让自己真正睡个好觉10 二、“子午觉”有助于美容12 三、保证良好睡眠的方法及食疗小方15 四、养心美容安眠法19 密室单传第三招：让女人“暖”起来23 一、通缉“冷杀手”23 二、呼唤“暖美人”24 第二章把对美丽有效的食物吃到肚子里去 头发：边吃边洗28 一、首乌鸡蛋汤令头发变黑28 二、天然染发方——远离化学物品的刺激31 三、清洁头发的方法——肥沃的土地长出好“庄稼”32 四、简易头部保健法33 眼睛：边吃边看34 一、美眼之品及其使用方式35 二、消除肿眼急救方40 三、去除黑眼圈的小妙招42 四、5分钟眼睛保健法45 嘴：边吃边养47 一、看表面寻根理：嘴唇干裂的原因47 二、防止唇部干裂的古方48 三、牙齿——嚼得动就吃得香49 皮肤：美白要吃新鲜食物53 一、这些蔬菜最“美丽”53 二、果蔬美白——成分新鲜又经济55 三、防晒食品——让美肤“大白天下”55 四、4款美白粥，喝出美白皮肤59 五、补血就是美颜——补血药膳62 第三章把对美丽有害的毒素从体内排出去 您到底中毒有多深68 一、8个问题测出“中毒”实况68 二、唇中可以看到的中毒状况及解决方法70 三、便秘：不要让吃下去的食物在体内停滞超过24小时73 常摩腹，祛百病：迅速排毒5招74 第一招：定时排便74 第二招：及时饮水80 第三招：运动摩腹81 第四招：保持乐观的情绪82 第五招：纯天然美容食谱83 喝喝茶，动动腿：出汗排毒法87 一、让身体喝“花草茶”88 二、“反序运动”促进排汗88 三、自我发热，从膝盖开始89 四、调节循环，舒张毛孔89 五、掌握最佳时间，在阳光中漫步90 六、温敷毛孔，舒展肌肤90 第四章手脚、脸部护理自助方：动嘴也要动动手 外涂、食疗、按摩：护手润肤有妙方92 一、从小细节中呵护双手93 二、滋润比清洁更重要94 三、太极护手功法：要想美丽您就拍拍手96 提前预防，可免冻疮98 一、冻疮夏治方：提前预防好处多98 二、外用方：治疗对手足皲裂很有效101 简易三招，足疗速成103 第一招：鱼际对脚心，解乏畅气血104 第二招：足心对手心，水火相既济105 第三招：足跟搓足心，功简效不减105 化妆品：天然面膜，自己动手108 一、选择化妆品三要素：年龄、肤质、季节108 二、简单的化妆品：抵抗有害物质的侵入110 三、美白中草药面膜：抑制面部肌肤问题113 四、面膜美白的核心物质117 五、坚持按摩，让皮肤白里透红119 第五章纯天然美白术：调理五脏六腑养容怡然自得 五脏健康：凝脂肌肤完美无瑕126 一、与心脏的关系：养心，面色红润有光泽127 二、与肺部的关系：润肺，充养皮肤润皮毛131 三、与脾脏的关系：健脾，窈窕丰满口唇艳135 四、与肝脏的关系：舒肝，心平气和眼睛亮141 五、与肾脏的关系：补肾，齿坚发黑人不老145 六腑顺达：容颜冰清玉洁150 一、利胆，心情舒畅面不黄150 二、养胃，气血旺盛，肌肤健美153 三、大小肠畅通，吐故纳新，旧貌换新容157 四、利膀胱，调理津液美容颜158 五、三焦是个大通道，美容养颜缺不了160 七情六欲平和：164 要美丽，鹤发仍童颜164 一、喜：伤心定情志165 二、怒：伤肝起黑斑165 三、忧（悲）：伤肺脱毛发166 四、恐（惊）：伤肾动元气166 五、思：动脾失血色168 六、情绪保养法：内在的美容师169 第六章四季护理法：细节决定纯天然养颜成败 春季不做“过敏皮炎”女172 一、补水保湿，南北有差异172 二、春天里的皮肤保卫战175 三、要关爱被遗忘的双唇、眼周、头发179 夏季补水防晒是重点180 一、夏季补水的方法与策略182 二、夏季护肤：防晒是关键，走出防晒误区187 三、夏季美白四大宝190 秋季护肤：四宜、六禁忌、三大宝191 一、秋季护肤有“四宜”192 二、秋季护肤“六禁忌”192 三、秋季护肤进补“三大宝”194 冬季护肤“六绝招”197 第一招：冬季人懒四坚持197 第二招：保护双唇最重要198 第三招：冬季牢记“七禁忌”198 第四招：冬季护肤“四准则”201 第五招：冬季护肤食物“五大宜”202 第六招：干痒防御记心间202 结语懒也要做懒美人206

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 香料缓解压力法——做个身心统一的香女人 内修定外颜。
内心柔和，面目棱角便会渐渐软化，所谓相由心生就是这个道理。
内心平和不代表缺乏坚强，更不是怯懦，而是一种气质、一种姿态。
一些天然的香料可以改善心情，让自己香溢淡雅、头脑清新。
现在，我给大家推荐一些用香料缓解压力的方法。
一是巧用香熏舒缓身心。
美丽的普罗旺斯，紫色的薰衣草花海翻腾，是很多女性向往的旅游胜地。
“香草王后”薰衣草温柔的味道大概就是让人趋之若鹜的原因，它不像玫瑰那么浓烈、百合那般淡然，却怎样也抹不去那淡淡的幽香。
钟爱薰衣草的女人，自身一定有一种特别的味道，让人一眼就可以在人群中将她认出来：娴静、优雅、成熟。
也只有经历过感情和生活历练的女人，才会真正懂得和欣赏薰衣草。
对男人而言，薰衣草的香恰似女子袅袅娜娜的裙裾，白色、紫色、蓝色、粉色，在风中或轻巧羞涩或狂野撩人地飞舞着，恰是最初燃起的对女人的爱——恬静、淡雅、高贵。
就是这种蓝紫色的小花，轻轻碰触即释放出香味，如果您情绪不佳，一定要把这种紫色柔情和自己融合！
一盏香熏炉，一块紫色香，青烟袅袅，一室幽香。
然后捧一本书坐在灯下，一切会变得如此静好。
如果要求简单，那么精油是很好的选择，将精油滴在热水中，香气顿时弥漫整个屋子，效果很不错。
再加上舒缓的背景音乐，在淡雅的香气中，就能好好享受薰衣草带来的宁静与美妙。
薰衣草是最佳的情绪治疗品，具有抗忧郁、治失眠、消除疲劳、舒缓压力的作用。
它既然被称为“穷人的药草”，自然不会徒有虚名，大可不必担心有玫瑰精油那么高昂的价钱！
（孕妇及哮喘患者要谨慎使用。
） 二是洗个浪漫的香澡。
浴缸中滴入8~~10滴薰衣草精油，轻轻搅动使其散开，接着您便可享受香薰SPA带来的好处——鼻子呼吸空气中弥漫着的精华芳香，皮肤毛孔打开，芳香精华渗入皮肤深处，滋养内皮组织。
香薰浸浴后，从内到外自会留下一层薄薄的精油，感觉如丝，感觉自律神经放松，精神松弛，神清气爽。
长期使用薰衣草精油，能明显改善体味，降低高血压，舒缓头疼及由神经紧张引起的疼痛。
三是调配一杯香草茶。
薰衣草本身具有驱虫的功能，几乎没有病虫害，不用喷洒农药，所以是不可多得的纯天然饮品。
取一大匙干燥的花蕾放进壶中，倒入沸水，只需焖5分钟即可享用，即使不加蜂蜜和砂糖，也甘香可口。
这道茶的香气使人愉悦，并能助消化、消除肠胃胀气、预防恶心眩晕；能改善头痛及偏头痛，缓和焦虑，帮助睡眠；能辅助治疗尿道炎、阴道炎、白带异常等妇科疾病；能调节皮脂腺分泌，对油性皮肤大有裨益。
另外，能够缓解刚出现症状的感冒流涕，有助于沙哑失声的改善。
长久以来，欧洲人把薰衣草的功效发挥到了极致！
他们知道薰衣草有健胃功能，故烹调时常加入薰衣草作为调味，或掺于醋、酒、果冻中增添芳香；以薰衣草调制成的酱汁尤具风味，据说英国女王伊丽莎白一世便是其忠实的爱好者。
四是做一个随身香囊。
由于具有清新的气味和防虫的特性，欧洲的女性喜欢将采收的薰衣草晾干后装在小布袋内，外出时放在贴身处，借以预防外界细菌的感染。
在古代战场上，薰衣草油还常用来消毒伤口。
所以，哪种香水能敌得过身兼药用和香身两大作用的薰衣草？

第一图书网, tushu007.com

五是伴着花香入眠。
薰衣草枕头可以自己制作，填充物用野生风干的薰衣草加中空纤维，它们在商场里比较容易买到。
薰衣草清香怡人，宁神镇静，不仅放松身心，呵护、安抚情绪，而且对疼痛、中风、麻痹等均有良好功效。
睡眠时，头温使枕内药物的有效成分缓慢散发，香气凝聚于枕周尺余，通过口腔、咽腔黏膜和皮肤的吸收，达到疏通气血、闻香疗病、在睡眠中养生的功效。
由于其美丽的色彩及迷人的芳香，薰衣草已渐渐走出传统药草的范畴，所以，一定要试一下哦。

第一图书网, tushu007.com

<<美容我要纯天然>>

编辑推荐

《美容我要纯天然》重新塑造美容的安全边界，发现东方女性的美学意义。
天然去雕饰，让美更持久，美丽是一种信仰，天然是不二法门。
医美容专家教您纯天然美容秘笈，让您的年龄成为永恒的秘密；越天然，越健康；越美容，越美丽，越幸运，运幸福。
心情好起来！

第一图书网, tushu007.com

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