第一图书网, tushu007.com

<<中国本草养颜法>>

图书基本信息

书名：<<中国本草养颜法>>

13位ISBN编号：9787530446638

10位ISBN编号：7530446630

出版时间：2010-8

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杜杰慧 编

页数：363

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

内容概要

中医对养颜方法的研究和使用源远流长。
自古以来，中医药学就为中华民族的爱美天性提供了天然保障。
在几千年的历史长河中，我国人民和历代医家积累了丰富的自然养颜经验，发明了许多具有美容作用的方法，逐步形成了一套具有我国特有风格的中医美容疗法，但受历史环境的制约，多数美容方法被视为至宝秘而不传，正如唐代著名医家孙思邈所言：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄露一法，至于父子之间，亦不传示”。
本书现将传世医书及皇宫贵族曾用过的秘方整理公布，以飨爱美的东方丽人，让亘古不变的中国美发扬光大！
但养颜如同养生，需要多重保护，从头到脚要美丽，由里到外更要健康！
多一些五脏六腑、经络排毒的中医养生知识，知一点情志气血、趋吉避邪的中医养颜方法，是自然美容的精髓所在，也是本书的特色所在。
让这本中国式自然养颜百科全书、东方美丽女性的养颜真经带给这样的一个你：红唇皓齿、吐纳留香、耳泽目明、鼻健翼光、悦容红颜、“发”现美丽、纤手玉足、亭亭而立！

作者简介

杜杰慧，毕业于成都中医药大学医疗系，现为中国中医科学院教授、中国中医科学院养生保健专家指导委员会专家委员、中医古籍出版社编审。
多年来一直从事中医养颜、养生及传统文化与古籍文献的整理研究工作，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。
她在中医

<<中国本草养颜法>>

书籍目录

引子：数风流人物还看今朝——名媛明星驻颜有术 1．以身试药，草根树皮带来的美丽 2．找准肥胖类型，偷师明星学减肥 3．吃出美丽，跟明星一起煲靓汤第一篇 从头到脚的美丽——亘古不变的中国美 泽容玉颜，改头换面——颜面部美容 1．“一白遮百丑”，中医教你美白养颜 2．好气色从哪里来？
中医送你悦容红颜 3．让衰老来得更慢一点，中医教你驻颜去皱 4．无瑕肌肤今何在？
看中医如何祛斑 5．只要青春不要痘，中医教你消去粉刺 6．何必“谈疣色变”？
学中医去扁平疣 7．不做“月球美女”，中医消瘀去痕有术 红唇皓齿，吐纳留香，耳泽目明，鼻健翼光——五官养生美容 1．练就一双美目，回眸一笑百媚生 2．美到睫毛，保护好“心灵之窗”的“遮阳伞” 3．香口艳唇，性感美女的必杀技 4．皮肤颜色有深浅，牙齿一律“以白为美” 5．健鼻护耳很重要，脸上不再有“死角” “发”现美丽，根在保养——须发养生美容 1．拒绝“伤发素”，秀发不再变“茅草” 2．广告满天飞，哪个真能去屑止痒？
3．献上生发茂发秘方，一起见证“头发巫术” 4．眉毛究竟有多重要，“妹妹”为什么叫“美眉”？
挺胸驻颜，魅力娇点——健胸养生驻颜 1．走出丰胸的六大误区 2．不必求助高科技，中医丰胸有秘方 3．一二三四五，轻松“挺胸”做女人 十指连心，纤纤如玉——护手养生美容 1．别让双手暴露你的年龄，好好滋润“第二张脸” 2．防冻护手有秘方，十指不再是“红萝卜头” 3．手足皲裂不但影响美观，还能引发感染！
美丽始于足下——玉足养生术 1．简易三招，足疗速成术 2．脚丫虽小，五脏俱全——足部反射区定位 亭亭玉立，人才“背”出——美背养生 1．搜查“背”后使坏的“家伙” 2．没有沉鱼落雁的美貌，我们可以“背多分” 香醉侬迷，如影随形——香身避秽美容 1．内服外用齐上阵，中医全方位香身术 2．难言之狐臭，一食可了之 3．悄悄话。
芳香带来的性福 4．熏香避秽，让玉体流香溢采 收回“腹”地，做“轻身”淑女——减肥养生美容 1．后宫佳丽为什么多窈窕？
细数宫廷减肥方 2．有一些美食，可以让你越吃越瘦第二篇 不老红颜是这样炼成的——抗衰驻颜养生法 有位佳人，在“睡”一方——寐眠养生法 1．昨晚你睡得好吗？
2．靓不靓，就看你睡觉香不香 3．细数失眠“毁容”之七大罪 4．美人是睡出来的 5．“胃不和则卧不安”，别让晚餐偷走睡眠 6．睡好子午觉，事半功倍葆青春 7．越睡越困，睡多不等于睡好 8．如水肌肤，要做好睡前功课 9．人生一辈子，枕上半辈子 10．吃好，睡好，皮肤好 打响美丽保卫战——排毒养颜法 1．“毒”从哪里来？
2．不排毒，又能怎么样？
3．你到底中“毒”有多深？
4．别让便秘夺走你的美丽 5．健康排毒，我有我主张 6．唤醒五脏，还你美丽肌肤 “相”随心转，美丽由内而生——七情养生美容法 1．我的心情永远十八 2．不良情绪，制造问题皮肤 3．“完美女人”的调“情”处方 4．薰衣草，把握你心情的味道 5．琴棋书画，古老而时尚的怡情大法 长生无门，常青有道——抗衰驻颜养生法 1．骄傲地测出皮肤真实年龄 2．告别恶习，别让皱纹蹬鼻子上脸 3．传奇仙方，不老容颜今何在？
4．一场由内而外的年龄改造工程 5．纵使青春已逝，优雅犹存 6．自信，给你最强大的魅力气场 7．纤纤玉指，抚平岁月的痕迹第三篇 春生夏长秋收冬藏——四季美丽魔方 春日如花之法 盛夏红颜之道 金秋玉容之方 隆冬驻颜之诀第四篇 你应该知道的美丽谎言——警惕现代化妆品带来的危害 投资美丽，还是花钱买罪受？
用身边的小物品，验出抹在脸上的毒药 化妆品皮炎，中医来接招 第五篇 由里到外的健康——养颜驻颜真经探秘 脏腑造就不老童话——五脏与养颜 1．养心，面色红润有光泽 2．润肺，充养皮肤润皮毛 3．健脾，窈窕丰满口唇艳 4．舒肝，心平气和眼睛亮 5．补肾，齿坚发黑人不老 六腑与养颜——受盛传化，冰清玉洁 1．利胆，心情舒畅面不黄 2．养胃，百病不生 3．通大小肠，吐故纳新 4．利膀胱，调理津液美容颜 5．三焦是个大通道 气血滋养如花红颜——气血与养颜 情志充当美丽“晴

雨表 ”——七情与养颜 经络担当美的使者——经络与养颜 1. 与美容有关的七条经络 2. 女人经络美容的十二个秘密 3. 美容问题与经络 4. 调整经络养容颜 趋吉避“ 邪 ”，美丽保卫战！
——六淫与养颜 1. 风邪伤人，皮肤会过敏瘙痒 2. 寒邪伤人，皮肤会皲裂冻疮 3. 暑邪伤人，皮肤起汗疹痱子 4. 湿邪伤人，皮肤变黏腻污秽 5. 煤邪伤人，皮肤会干燥脱屑 6. 火邪伤人，皮肤起脓包粉刺 吃出美丽——饮食食与养颜第六篇 五千年传承医药中的不老神话 传世医书中的驻颜秘笈 1. 马王堆汉墓中出土的美容方 2. 《神农本草经》记载的美容本草 3. 《肘后备急方》记载的美白祛斑方 4. 唐代孙思邈收集创制的美容秘方 5. 宋代官修方书《太平圣惠方》中的美容方 6. 《圣济总录》专篇讲述美容 7. 《御院药方》中记载的宫廷美容方 8. 朱元璋儿子汇总的美容方 9. 《鲁府禁方》中的秘方秘术 10. 《外台秘要》中400多个美容方 11. 《医学入门》中浅显易懂的美容方 12. 《本草纲目》与养颜 皇宫贵族们的养颜奇方 1. 系列护肤品——元代三联方 2. 女皇神仙玉女粉，武则天专属护肤品 3. 用乌鸡血能美容？
太平公主雪肌方 4. 怎能三千宠爱于一身？
杨玉环驻颜法 5. 贵妃鸡子去斑膏，小小鸡蛋美容颜 6. 御药七白美颜膏，三日不见刮目相看 7. 要知得来不容易，宋宫麝香面膏 8. 金国宫女八白散，想不白都很难后记

章节摘录

像化验员、科研作人员及经常单只眼工作、看事物的人，久而久之，那只眼睛的肌肉就会变得松弛，生出眼纹。
经常在密闭空间像空中小姐、封闭空间工作的人，密闭的室内，缺少湿度，空气会很干燥，机舱中水分也很稀薄，皮肤容易缺水，长期在这种“缺水”的环境下工作，皮肤不缺水也难。
经常化妆像模特、演员或工作需要经常化妆的人，化妆品会阻碍皮肤毛孔的呼吸，皮肤会缺少氧分及水分，变得干燥，所以经常化妆的人，想不出皱纹不容易。
经常高度紧张像股票操盘手、经纪人、情报人员等经常处于紧张的工作情绪中，一般会容易引起失眠、疲倦，肌肤也会经常感到疲倦，而形成皱纹。
要想阻止皱纹的产生是不可能的，但有一些护肤方法确实可以推迟和减少皱纹的出现。
比如说正确的按摩，就可以改善及增加皮肤的血液循环，使皮肤重新绷紧，延缓皱纹的生成。
下面介绍一套消除皱纹的面部保健操：消除额上皱纹用一只手的大拇指或中指放在两侧太阳穴上，轻按两分钟，直到你可以感觉到脉搏。
然后轻轻地上下按摩，向上不要超过发际。
这样可以消除额上皱纹。
减轻面颊松弛两手的无名指从嘴角向上在面颊上柔和地滑动，直到颧骨。
然后手指在颧骨和上颌之间移动。
这时两个中指向颌关节移动，直至耳垂。
增强嘴唇弹性两手小拇指放在嘴角上，无名指放在颧骨下，食指或中指伸向耳朵。
用手施压两分钟。
这个动作可以活动你的嘴部肌肉，使肌肉具有弹性。

后记

时间过得真快，转眼间离我主编《养颜与减肥自然疗法》一书已快二十年了。
想当初提出“自然养颜”的概念还显“另类”，而今“自然之风”已吹遍大江南北，并深植人心。
当年该书作为首部系统整理中医养生美容的专著，曾获国家医药管理局优秀科技图书二等奖，并在海内外发行，获得广泛好评。
如果说《养颜与减肥自然疗法》偏重于理论文献整理与归纳总结，那么此次出版的《中国本草养颜法》却是承载了近二十年来我们在中医养生美容方面的实践探索和心得。
与前书相比，本书内容更实用，语言更通俗易懂，当然也保留一些原汁原味的经典妙方，我们力求将五千年传奇本草的养颜佳法，奉献给时尚爱美的现代女性，让古典也流行！
在本书的策划和编写过程中，得到许多老师及朋友的支持与帮助，在此向他们致以诚挚的谢意。
他们是国学大师朱鹤亭老师、北京科学技术出版社社长张敬德先生和他的团队，特别是策划编辑黄春雁先生、责任编辑唐晓波女士，以及耿志红先生、陈莹小姐等。
追求健康与美丽，是人类永恒的话题。
本书想要告诉您，“养生不等于养颜，但养颜必须养生！
”希望这本书能让您不再惧怕30岁、40岁、50岁……

编辑推荐

《中国本草养颜法》：由里到外的健康，从头到脚的美丽。
5000年神奇医药带给东方女性美丽的自然养颜经。
不老红颜是这样炼成，数风流人物还看今朝。
春生夏长秋收冬藏，四季美丽养颜魔方。

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