

<<极品女人的色香味>>

图书基本信息

书名：<<极品女人的色香味>>

13位ISBN编号：9787538449112

10位ISBN编号：7538449116

出版时间：2010-8-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：何萍

页数：211

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>

<<极品女人的色香味>>

前言

首先说明的是，我始终是美丽的。

这份美丽，不完全是因为漂亮容颜，事实上，单从容貌上讲，我以前算不得美女。

二十几岁时，脸色灰暗，皮肤粗糙得离半米远就能看到毛孔和黑斑，再加上怕别人说幼稚，刻意往成熟里打扮，搞得自己基本与美丽绝缘。

记得大学毕业那年，我无意中在西单图书大厦发现一本好书，崇拜中，和作者联系，希望见面。

想是对方认定我是个才女加美女，同意了，结果一见，那藏都藏不住的失望眼神，现今还浮现在我眼前。

好在因为机缘，这几年始终与他有交往。

上周五晚上，去参加一个有他的聚会，当时他和另一老大哥开玩笑，说怀疑我是韩国回来的——整容了！

他说得我心里美滋滋的，这话一点不为过，因为现在的我，皮肤比20几岁光滑细腻不少，气色也好，再加上眼睛明亮、唇色红润，自己都觉得是个货真价实的美女呢！

啰嗦了这么多，决无半点炫耀之意，我只想告诉每个女子，容颜的年轻，外表的美好，也许本就是我们自己能掌握的。

而这份掌握，根自你我的心性。

心性，就是人的本性、本色，修炼本色，完善本性，就能美得无限。

我常把心性看成个丰富的小盒子，里面藏着无数色彩鲜亮、香味撩人的好宝贝。

有些女子，有意、无意间，把它打开了，于是，浇养心身，忖度容颜，得到色、香、味俱全的极品美丽。

还有些女子，参照着盒子中的生动，在世间找寻，颜色润目，声音悦耳，味道入口，自能获得好运、好命、好容颜。

<<极品女人的色香味>>

内容概要

这是一本通过提升女性心性，让生活更有品质的时尚健康书。

依据每个女子的体质，本书详尽地阐述了女性通过色、香、味来养生养颜的方法。

其中涉及到了穿着不同面料、颜色的衣饰，就能美心养颜；把身体当做乐器，每天拍打或适当运动，就能强身健心；每天聆听或现代或典雅的音乐，就能心情舒畅；每天食用不同味道食物，就能祛除身体异味；每天通过闻香或调配香芬，就能散发舒适体香等等。

这些小方法既轻松实用，又有趣好玩。

通过阅读此书，你可以用视觉、用听觉、用味觉、用心品味生活的恬淡和美好。

<<极品女人的色香味>>

作者简介

何萍，女，北京人，笔名钱小米。

国家高级美容师，师承于首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师张广中先生。

多年关注女性心身成长和个人魅力提升，曾从事过私人形象顾问、服装设计等职业，对以中医五行为根基的色彩、音乐、芳香等疗法，有自己独到的见解。

已出版《小

<<极品女人的色香味>>

书籍目录

前言：以心动人，百看不厌第一章 美丽从修炼色香味开始 如何用气味、色彩、声音、味道来修成美颜正果 小修容颜，大修心性 色、香、味俱全，你才能美不胜收 女子不老的秘密 是什么东西在伤你的容颜第二章 巧着霓裳，美色无边——女子五色着装术 如何根据自己的五行体质来巧着霓裳 哪些衣裳堪称你的美容宝物 除身体湿浊的大宝——棉 补身体气血的珍品——麻 祛身体风毒的圣手——桑蚕丝 让肌肤滋润的有情之品——皮毛 第三章 心如花蕾，身似花瓣——女子五色养生术 绿红黄白黑，色色养娇颜 欣欣向荣的女子谁不爱——绿色是调节体内阴阳平衡的灵丹 活力四射就不老——红色可弥补你随光阴流失的青春活力 集万千宠爱于一身——黄色能帮你吸收营养、快速排毒 打倒抑郁，风情万种——白色助你排郁减压、性格阳光 兰心蕙质是这样炼成的——黑色是让你从里润到外的补肾宝 天下最美是本色 世上哪种颜色与你的美丽相生相克 你身体的那些生理问题可以用颜色来调理 第四章 让你的身体美如天籁——女子五音调体法 音乐的小名叫仙丹——声声入耳，里外生香 气不足的女子命不好——气不足，宫调补 气血通畅，红颜自来——商调主调心烦易怒、心神涣散 身体处处有清泉——角调可舒展全身气机 缺乏自信心，就多听以“5”为主的徵调乐曲 听出来的水灵灵样——羽调补肾没商量 第五章 身体就是乐器，美丽正是你奏出的乐曲 每一个女子都是身体音乐演奏家 肌肉音乐剧——保持年轻活力的秘密 把电脑键盘当钢琴来弹奏——治疗“电脑综合征”的绝招儿 把电脑键盘当钢琴来弹奏（加强版）——治疗“电脑综合征”的绝招儿 把手包当手鼓来敲打——你烦心事儿没有了 拒成“黄脸婆”的音疗秘方 第六章 给坏情绪消毒——女子五志驻颜术 别让怒气污染你——灭火滋肝消怒法 天天都高兴的妙招——水土节喜法 什么事情想多就会憔悴——木火调思法 如何把悲伤化成美丽的力量 美女不是吓大的——受惊以后快补肾 第七章 烹调你的女人味——女子五味养颜法 吃最对你味的食物，你才有味 气色为什么可以那么好——酸味可以保真气、固精血 身体虚，用甜淡味的食物来补 多吃苦，过不上火的幸福生活 美女身上辣味香——行气活血，辣味塑身 绝不让体内长结块——咸味软坚散结，助你周身通畅 多吃海鲜，身体新鲜 第八章 闻香识女人——以味养味，味味迷人 味容颜更媚人 克服天生不良体味之法 克服后天不良体味之法 用精油来调出宜人体香 选香如寻爱——选择香水，每个女子都是花样女人 色、香相依依——看香水的颜色来挑香水 如何选能带给你好运的香水 后记：容天下之美于一身

<<极品女人的色香味>>

章节摘录

插图：简单说，就是身体之精上。

有人会问，这个精，是否就是男子的精液？

没错！

但那只是精的一种而已。

精，分先天之精和后天之精两类。

《灵枢·决气篇》说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。

”意思是，先天之精来源于父母，有繁殖后代的作用。

而后天之精呢，来源于饮食水谷，由脾胃与其他脏腑协作化生。

先天、后天二精都通过诸脏，遍布周身，能帮助我们生长、发育、生殖等。

所以，男子出现遗精、早泄，或是咱们女子出现崩漏、经少、经多等月经不调症状，追究其根源，基本都是体内之精出了问题。

说到这儿，能猜出我为什么用一样的办法，来调姐妹二人不同的症状了？

对！

目的就是一个——调精。

我为姐姐把脉时，发现其脉浮取散漫，中候似无，这是散脉之象，也就是后天之精涣散的脉象。

涣散，自不固摄，精必外流，难怪她的月经会量多时间又长了；妹妹呢，则是先天之精不足。

与她谈话中，我知道她出生时，比姐姐难产，随后多年一直体弱多病，再加上脉象虚弱无力，很明显是素体匮乏、先天之精不足，精血匮乏，自然月经排得就少了。

既然姐妹二人，都被“精”所困，我自然要用能应对二症的万全之策——黑色了！

黑色是我们体内之精，也是人体最好的朋友，无论在固摄或滋养上，都有独特作用。

先说固摄。

为什么一提到黑色，就能让人联想起阴暗、肃穆？

这个就是因为它是所有颜色中，最不反射光、没有光亮的，与白色能传递所有颜色的作为正相反，黑色能将所有的颜色吸纳到自己这里，像一望无际的深海一样，藏匿所有事物，没有一丁点失散。

而所谓固精，就是把各处的精血、精气、精神固定在体内，防止外溢。

这不正好把黑色派上用场了嘛！

再说滋养。

很多人都知道黑色是补肾的好东西，但是，多数人是只知其然，不知其所以然，黑色到底为什么能补肾？

补的又是肾的什么？

能把这层关系说得清楚的，不多。

首先，黑色入水，与肾同属水行，既为一行，黑色补肾是必然。

<<极品女人的色香味>>

媒体关注与评论

一直以来，因为工作的原因，我都没能好好地呵护自己。

直到前天我照镜子看到自己眼角的皱纹，才觉得自己真的是老了。

自从读了这书本，只要有一时间，我就照着书中所教的方法拍手、跺脚、静坐，同事们都说我好像换了一个人，脸色也红润了。

——香雪海 我喜欢唱歌，可我不知道唱歌还能祛除人们的烦躁心理，怪不得只要一唱歌，我的心情就会特别好，而且会越唱越高兴，烦恼都抛到九霄云外了。

老爸老妈看到我这样，他们整天也跟着乐呵呵的。

孩子快乐，父母就会更快乐。

——最爱舒伯特 前段时间失恋了，不爱说话，饭量骤减，体重越来越轻。

朋友们看着我日渐消沉，都急得不行。

闺蜜向我推荐了这本书，我觉得语言很清新，方法也简便，我就在家中静坐、平稳地呼吸，现在的我又恢复了神采飞扬的模样。

——青青绿叶 身边总有美女穿梭，但最吸引我的却是那些散发淡淡香味的女性，羡慕之余，我也想成为这样的人。

怎么做呢？

吃对自己味的食物，再喷洒一点香水。

从内到外，都给人一种清新的气息。

——透明水晶 容貌是天生的，气质是后天修炼出来的。

要想美丽，就得内外双修，根据自身的实际情况，再辅之以正确的方法，我相信，每位女性都会成为世界上最美丽的女人。

关键是要找以阳适合自己的修炼方法。

适合自己的，就是最好的。

——美丽的心情

<<极品女人的色香味>>

编辑推荐

《极品女人的色香味》：真正的美女，定是色、香、味具足的人间尤物我们看不清她的模样，只沦陷在她强大的气场里真正的美女，她的美在我们的一呼一吸间此生能如此，好命、好运、好颜天下女子皆爱美，但真正懂得如何让自己美的女子太少了。

依据每个女子的体质，天下女子大致可按五行划分为金、木、水、火、土五类，《极品女人的色香味》详尽地介绍了女子以色为貌、以香为体、以味为神的身心双修法，包括五色着装术、五色养生术、五音调体法、身体乐器演奏法、五音驻颜术、五味养颜法以及闻香法。

<<极品女人的色香味>>

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>