

<< 《本草纲目》秘方王 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》秘方王 >>

13位ISBN编号：9787538871524

10位ISBN编号：7538871527

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

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》秘方王 >>

内容概要

女人专属养生、养颜、美体本草秘笈，集传统美容养颜之大成，54种养颜中药材与56种养颜食物养颜功效全解析，萃百草汉方之精华，推荐220道天然本草美容方，挖掘出《本草纲目》中关于女人美容养颜智慧之精华，将其与现代养颜理论相结合，指导广大女性运用最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜方法，让你由内而外地绽放美丽，如获新生。
天然本草重现女人二十芳华，成就女人一世美丽。

<< 《本草纲目》秘方王 >>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<< 《本草纲目》秘方王 >>

书籍目录

上编?女人一生必做的养颜功课

第一章?本草美容，打好四大美肌保养战

本草美白褪黑

1.吃对关键食物，才能养出焕白肌肤

2.扫除黑色素，其实只需三步

3.吹弹可破的婴儿肌靠鸡蛋就行

本草保湿润肤

1.白色食物最补水

2.葡萄、香蕉让肌肤如丝般光滑

3.橄榄油让肌肤加倍润泽

本草醒肤抗皱

1.6款花草美容让你娇颜绽放

2.5款本草抗皱保养品让你皮肤红润、紧致

3.两种常见食物让你面如花红

本草祛斑净肤

1.7种活血调经中草药，净肌养颜

2.5款本草面膜让你面部光洁无瑕

3.4道本草养颜消斑汤让你祛斑无忧

第二章?本草纤体，成就完美身材

本草如何让小脸一瘦再瘦

1.食物细嚼30下，不瘦也难

2.多食钾质含量高的瘦脸餐

3.神奇的本草瘦脸妙方可让你快速瘦脸

本草让女人越变越“挺”

1.丰胸也要分阶段

2.6款本草药膳，助你塑造美丽乳房

3.2款木瓜丰胸餐让你拥有健美乳房

本草帮你实现纤体梦想

1.4大类修身中药材，用对减肥更有效

2.13款芳香花草茶，芳香怡人快速瘦身

3.11种食物，吃对就能美腿瘦腿

第三章?本草内养，绽放姣颜

本草气血滋补

1.气是女性养颜的根本

2.女人养颜不可不补血

3.补气养血，让女人越变越美

本草脏腑调剂

1.养心，让面色更红润

2.补肝，让脸上无瑕无斑

3.养脾，让肌肤弹性十足

4.养胃，让身体各部分运行畅通无阻

5.润肺，让肌肤水嫩润泽

6.强肾，让你头发乌亮容颜不老

本草顺时调养

1.春季解乏，让身体和精神一道苏醒

<< 《本草纲目》秘方王 >>

2.夏季对抗顽固紫外线，打造肌肤保护伞

3.秋冬防燥、养气血，吃出花样女人

本草卵巢保养

1.女性保养卵巢原则

2.女性保养卵巢食疗方

3.保养卵巢，重在防微杜渐

第四章?本草调养，特殊时期特别关爱

青春期的调养经

1.青春期的“痘”知识大集合

2.把握青春期丰胸的黄金时间

3.特殊时期的特别照顾

产后期的调养经

1.用对方法就能快速瘦身

2.产后妈咪祛斑养颜法

更年期的调养经

1.注重膳食搭配，养足精气神

2.对抗衰老，更年期女人也能容颜不老

第五章?本草抗衰，逆转时间，让你童颜永驻

更年期的排毒轻身

1.人人可吃的6种排毒食物

2.辨清7种体质才能选对排毒方法

3.便秘，女人排毒头号大敌

花草养颜，让岁月无痕

1.9款天然花粉内外皆调

2.7款花草粥，让女人面容如花

从头到脚细节成就美

1.手是女人的第二张脸

2.细心护眼，别让年龄写在眼睛上

3.精心护唇，让双唇时时水润

4.保养颈部，让不老容颜没有破绽

第六章?习惯养颜，善用本草，与美丽相伴

素食美人—美容养颜新主张

1.吃素真能吃出漂亮吗？

2.你要做哪种素食主义者？

3.当心，别走入素食主义的误区

4.素食中的美容圣品

8个好习惯，养生又养颜

1.吃好早餐

2.不渴也要勤喝水

3.注重修身养性

4.让自己拥有好睡眠

5.一天一苹果

6.美女爱“吃醋”

7.每日一泡脚

8.不进烟酒

<< 《本草纲目》秘方王 >>

除皱养颜要“四戒两宜”

1.除皱“四戒”

2.除皱“两宜”

喝水、吃水果也有“时间表”

1.吃水果的4个好时间

2.最宜补水的6个“黄金时间”

下编?《本草纲目》中的美容养颜经

第一章?《本草纲目》中的草药养颜经

何首乌

美容功效解析

首乌猪脑汤

首乌黑豆煲鸡爪

山药

美容功效解析

山药蜂蜜面膜

山药酒酿面膜

人参

美容功效解析

人参鹌鹑蛋

人参蒸嫩鸡

当归

美容功效解析

当归姜活化面膜

甘草当归绿豆面膜

决明子

美容功效解析

菊花决明子茶

决明子苦丁茶

菊花

美容功效解析

食盐菊花面膜

菊花葡萄番茄面膜

石斛

美容功效解析

灵芝石斛鱼胶猪肉汤

灵芝石斛甲鱼汤

薏米

美容功效解析

蜂蜜牛奶薏米面膜

薏米百合蜂王浆面膜

银杏

美容功效解析

银杏骨头汤

银杏炖鹌鹑

灵芝

美容功效解析

灵芝红枣瘦肉汤

<< 《本草纲目》秘方王 >>

灵芝山药杜仲汤

甘草

美容功效解析

薏米甘草面膜

甘草米汤面膜

薄荷

美容功效解析

薄荷柠檬面膜

苹果薄荷面膜

金银花

美容功效解析

薰衣草金银花木瓜面膜

金银花橘子土豆面膜

桃花

美容功效解析

桃花冬瓜子面膜

桃花蜂蜜面膜

茉莉花

美容功效解析

茉莉洛神茶

茉莉鲜茶

百合

美容功效解析

百合双豆面膜

薏米百合面膜

白芷

美容功效解析

白芷清新面膜

白芷鲜奶面膜

白及

美容功效解析

白及冬瓜杏仁面膜

胡萝卜白及面膜

夏枯草

美容功效解析

夏枯草脊骨汤

夏枯草黄豆脊骨汤

芦荟

美容功效解析

芦荟蛋白面膜

芦荟苦瓜面膜

黄芪

美容功效解析

枸杞黄芪蒸鳝片

白术黄芪煮鱼

女贞子

美容功效解析

<< 《本草纲目》秘方王 >>

女贞子鸭汤

女贞子茶

麦门冬

美容功效解析

麦冬杨桃甜汤

麦门冬竹叶茶

天门冬

美容功效解析

天门冬茶

熟地天冬炖鸡汤

枸杞子

美容功效解析

火龙果枸杞面膜

枸杞葡萄酒面膜

玉竹

美容功效解析

玉竹三味排骨

玉竹沙参炖老鸭

丹参

美容功效解析

丹参栀子面膜

淮山丹参面膜

红花

美容功效解析

红花煮鸡蛋

红花糯米粥

牛膝

美容功效解析

猪蹄炖牛膝

党参牛膝汤

姜黄

美容功效解析

姜黄糯米粥

姜黄木瓜豆芽汤

阿胶

美容功效解析

阿胶牛肉汤

阿胶养血止痛粥

香附子

美容功效解析

香附豆腐汤

莲心香附茶

马齿苋

美容功效解析

马齿苋杏仁瘦肉汤

马齿苋瘦肉汤

牡丹皮

<< 《本草纲目》秘方王 >>

美容功效解析

中草药美白面膜

牡丹皮活肤面膜

半夏

美容功效解析

二夏茶

半夏薏米汤

生姜

美容功效解析

生姜肉桂炖猪肚

当归生姜羊肉汤

檀香

美容功效解析

美白减压面膜

玫瑰檀香抗压面膜

茯苓

美容功效解析

茯苓祛斑面膜

茯苓黄芩面膜

芡实

美容功效解析

芡实扁豆老鸭汤

芡实红枣生鱼汤

土茯苓

美容功效解析

土茯苓绿豆老鸭汤

土茯苓薏米蝎子汤

川芎

美容功效解析

川芎白芷鱼头汤

鹿茸川芎羊肉汤

葛根

美容功效解析

粉葛红枣猪骨汤

粉葛豆芽猪蹄汤

益母草

美容功效解析

益母草保湿面膜

益母草红糖面膜

桑叶

美容功效解析

桑叶清新茶

桑叶五行糊

地黄

美容功效解析

枸杞地黄肠粉

地黄乌鸡汤

<< 《本草纲目》秘方王 >>

附子

美容功效解析

附子蒸羊肉

附子生姜狗肉汤

艾叶

美容功效解析

杜仲艾叶鸡蛋汤

艾叶煮鸡蛋

蒲公英

美容功效解析

消炎利胆茶

蒲公英金银花茶

沙参

美容功效解析

核桃沙参姜汤

沙参老鸭煲

杜仲

美容功效解析

杜仲煲排骨

杜仲核桃兔肉汤

黄精

美容功效解析

黄精蒸鸡

黄精炖猪肉

巴戟天

美容功效解析

巴戟羊藿鸡汤

巴戟黑豆鸡汤

车前草

美容功效解析

车前草红枣汤

车前草猪肚汤

木瓜车前草滚猪腰汤

车前空心菜猪腰汤

第二章? 《本草纲目》中的谷类养颜经

小米

美容功效解析

菠萝小米甘油面膜

酸奶小米红豆面膜

大米

美容功效解析

养生十谷米浆

大米糙米浆

小麦

美容功效解析

小麦核桃红枣浆

小麦玉米豆浆

<< 《本草纲目》秘方王 >>

大麦

美容功效解析

五谷丰登

大麦茶

荞麦

美容功效解析

荞麦大米浆

荞麦山楂豆浆

黑豆

美容功效解析

黄豆红枣糯米豆浆

二黑豆浆

豌豆

美容功效解析

豌豆煮鸡腿

豌豆猪肝汤

赤小豆

美容功效解析

红豆蛋黄面膜

红豆酸奶面膜

蚕豆

美容功效解析

韭菜炒蚕豆

蚕豆煲瘦肉

黄豆

美容功效解析

薏米黄豆面膜

番茄黄豆粉面膜

豆腐

美容功效解析

芦荟豆腐面膜

豆腐牛奶面膜

绿豆

美容功效解析

果醋绿豆面膜

苦瓜绿豆面膜

玉米绿豆面膜

绿豆粉果醋面膜

第三章? 《本草纲目》中的水果美容经

梨

美容功效解析

鲜牛奶苹果梨面膜

蜂蜜梨汁面膜

杏

美容功效解析

白及冬瓜杏仁面膜

杏仁黄豆红薯粉面膜

<< 《本草纲目》秘方王 >>

葡萄

美容功效解析

葡萄粉蜂蜜面膜

葡萄木瓜红酒面膜

桃

美容功效解析

桃子葡萄面膜

桃花糙米面膜

荔枝

美容功效解析

荔桂鸡心汤

荔枝糯米粥

猕猴桃

美容功效解析

猕猴桃玫瑰面膜

猕猴桃玉米绿豆面膜

西瓜

美容功效解析

西瓜牛奶面膜

西瓜蛋黄红豆面膜

枣

美容功效解析

牛奶红枣番茄面膜

人参红枣亮彩面膜

桂圆

美容功效解析

龙眼抗老面膜

桂圆煲猪心

丝瓜

美容功效解析

丝瓜红酒面膜

丝瓜瘦脸面膜

橘

美容功效解析

橘皮酒精面膜

柑橘柠檬面膜

樱桃

美容功效解析

樱桃麦片米粥

樱桃牛奶

柚

美容功效解析

柚子燕麦面膜

葡萄柚莲子面膜

枇杷

美容功效解析

香瓜枇杷综合汁

<< 《本草纲目》秘方王 >>

蜜汁枇杷综合汁

山楂

美容功效解析

桃仁山楂面膜

猪蹄山楂面膜

橄榄

美容功效解析

啤酒橄榄油面膜

鸡蛋橄榄油面膜

木瓜

美容功效解析

木瓜柠檬面膜

蛋清木瓜面膜

葡萄木瓜面膜

芦荟木瓜消肿面膜

第四章?《本草纲目》中的蔬菜美容经

韭菜

美容功效解析

韭香章鱼

枸杞韭菜炒虾仁

白菜

美容功效解析

白菜黄瓜面膜

薏米白菜粥

冬瓜

美容功效解析

桃花冬瓜面膜

冬瓜奶酪面膜

莴苣

美容功效解析

莴笋黄瓜面膜

益母草莴笋蜂蜜面膜

菠菜

美容功效解析

菠菜汁蜂蜜面膜

菠菜薄荷面膜

茄子

美容功效解析

酸奶茄子面膜

酸奶茄子党淮山面膜

苦瓜

美容功效解析

苦瓜黄瓜蜂蜜面膜

苦瓜美白面膜

胡萝卜

美容功效解析

胡萝卜甘油面膜

<< 《本草纲目》秘方王 >>

胡萝卜玉米粉面膜

南瓜

美容功效解析

南瓜蛋醋面膜

南瓜叶白酒面膜

海带

美容功效解析

海带面膜

海带蜂蜜面膜

红薯

美容功效解析

西洋菜红薯面膜

红薯酸奶面膜

竹笋

美容功效解析

酒醉冬笋

什锦竹笋

黄瓜

美容功效解析

黄瓜芦荟面膜

黄瓜蛋清面膜

苦瓜黄瓜蜂蜜面膜

包菜黄瓜面膜

第五章? 《本草纲目》中的肉类美容

养颜经

猪肉

美容功效解析

冬瓜瘦肉汤

花生煲猪蹄

鸡肉

美容功效解析

丝瓜鸡片汤

海参炖鸡汤

鸭肉

美容功效解析

清汤老鸭煲

浓汤八宝鸭

鹅肉

美容功效解析

鹅肉土豆汤

北国东山老鹅

牛肉

美容功效解析

牛肉冬瓜汤

土豆炖牛肉

兔肉

美容功效解析

<< 《本草纲目》秘方王 >>

杜仲核桃兔肉汤

红枣炖兔肉

羊肉

美容功效解析

菠菜羊肉丸

红薯炖羊肉

柴胡枸杞羊肉汤

山药核桃羊肉汤

第六章?《本草纲目》中的水产品美容

养颜经

鲤鱼

美容功效解析

西洋菜鲤鱼汤

木瓜鲤鱼汤

鲈鱼

美容功效解析

鱼丸蒸鲈鱼

河塘鲈鱼

鲫鱼

美容功效解析

西红柿鲫鱼汤

黄芪山药鲫鱼汤

甲鱼

美容功效解析

西洋参甲鱼汤

人参黄芪蒸甲鱼

鳝鱼

美容功效解析

芪枣鳝鱼汤

黄芪鳝鱼汤

螃蟹

美容功效解析

清蒸河蟹

鲜蟹粉丝煲

海马

美容功效解析

海马虾仁童子鸡

海马龙骨汤

附录 本草女人美容养颜百解集

东方女性的第一问题—美白

Q1.美白保养品，真的能美白吗？

Q2.如何解决皮肤暗沉的问题？

Q3.晒黑后要怎样才会变白？

Q4.天然植物成分或汉方美白有效吗？

<< 《本草纲目》秘方王 >>

Q5.美白产品要买一整组才有效，是真的吗？

Q6.日系的美白产品比欧系的美白产品好吗？

Q7.内服外抹珍珠粉可以美白吗？

Q8.天生肤质黑有办法变白吗？

永远年轻十岁的保养法

Q1.保养品那么多，该怎么挑？

Q2.如何看保养品的制造日期与保存期限？

Q3.试用保养品时应该注意些什么？

Q4.保养品的涂抹程序是什么？

Q5.化妆水有哪些功效？

Q6.乳液有什么功效？

Q7.油脂类的保养品有什么功效？

Q8.乳霜类的保养品有什么功效？

Q9.夜间和日间使用的保养品有区别吗？

Q10.中性肌肤该如何选用保养品？

Q11.油性肌肤该如何选用保养品？

Q12.擦保养品后，脸上会起屑是怎么回事？

Q13.干性肌肤该如何选用保养品？

Q14.混合型肌肤要如何选用保养品？

Q15.敏感性肌肤要如何选用保养品？

Q16. “左旋C”是什么？

有什么功效？

Q17.最近流行的原液保养品有哪些？

Q18.胶原蛋白吃好还是擦好？

<< 《本草纲目》秘方王 >>

Q19. “ Q10 ” 是什么？
有什么功效？

Q20. “ 玻尿酸 ” 是什么？
有什么功效？

Q21. 胜肽保养品是什么？

保养工作的最重要一环—保湿

Q1. 如何不当 “ 干妹妹 ” ？

Q2. 保湿产品怎么用最有效？

Q3. 敏感性肌肤如何选择保湿产品？

Q4. 保湿过了头，会长青春痘？

Q5. 混合型肌肤如何选择保湿产品？

Q6. 夏天就不需要保湿吗？

Q7. 日晒后该如何保湿补水？

Q8. 保湿那么重要，可是肌肤很油怎么办？

Q9. 油性肌肤需要补水吗？

Q10. 化妆前应该如何保湿？

Q11. 已经保湿了，为何冬天皮肤还是干燥脱皮？

Q12. 季节不同，保湿产品也要更换？

Q13. 空调房里该如何保湿？

Q14. 中性肌肤如何选择保湿产品？

Q15. 油性肌肤如何选择保湿产品？

Q16. 干性肌肤如何选择保湿产品？

对抗老化—防皱除斑大法

Q1. 为什么人会变老？

Q2. 什么是自由基？

Q3. 40岁的女性应该如何选用保养品？

<< 《本草纲目》秘方王 >>

- Q4. 吃什么东西可以消除自由基？
- Q5. 皱纹出现了，该怎么办？
- Q6. 多吃胶原蛋白，可以减少皱纹吗？
- Q7. 抗皱等于保湿吗？
- Q8. 果酸和左旋C可以让皱纹消失吗？
- Q9. 怎样才能消除“鸡脖子”？
- Q10. 如何使妊娠纹、成长纹和肥胖纹消失？
- Q11. 面对老化，该如何调适心理？
- Q12. 身体上为什么会有斑点，怎么治疗？
- Q13. 该如何预防斑点的形成？
- Q14. 痣跟斑有什么不同？
需要点掉吗？
- Q15. 淡斑产品有哪些？
如何使用？
- Q16. 常见的黑斑该怎么治疗？

保养加分—面膜与保养DIY

- Q1. 面膜可以天天敷吗？
- Q2. 我的皮肤很敏感，到底哪一款自制保养品或面膜适合我用呢？
- Q3. 该如何做肌肤的过敏性测试呢？
- Q4. 敷完面膜后要把脸冲干净吗？
- Q5. 敷完面膜后还需要擦保养品吗？
- Q6. 高价面膜一定比平价面膜好吗？
- Q7. 在家DIY面膜要注意什么？
- Q8. 化妆水可以拿来敷脸吗？
- Q9. 长痘痘也可以敷面膜吗？

<< 《本草纲目》秘方王 >>

Q10.什么样的面膜具有去角质的功能?

Q11.薏仁有什么美容功效?

Q12.用芦荟敷脸有什么功效?

Q13.如何做冷热水交替的脸部三温暖?

Q14.有哪些天然安全的敷脸产品?

Q15.做脸和挽脸有什么不同?

由内美到外—吃的保养品

Q1.保养品可以吃吗?

Q2.如何适当补充维生素与矿物质剂片?

Q3.吃珍珠粉可以美白吗?

Q4.服用胶原蛋白有什么效果?

Q5.天天喝咖啡会让皮肤变黑吗?

局部塑身—全身纤瘦大作战

Q1.有哪些地方特别容易胖?

Q2.瘦大腿和臀部,平时作息要注意什么?

Q3.喝中药瘦身需要注意哪些事项?

Q4.喝茶能变瘦?

Q5.喝水也能变瘦、变漂亮?

Q6.大腿肌肉很难运动到,有什么动作可以雕塑大腿?

Q7.如何消除大腿和小腹的橘皮组织?

Q8.想瘦小腿,要注意什么?

Q9.有什么动作可以使小腿变瘦?

Q10.如何才能拥有一双美腿?

Q11.如何消除萝卜腿,让兔子不再跟在身后?

<< 《本草纲目》秘方王 >>

- Q12.瘦腰瘦腹，日常生活要注意什么？
- Q13.产后多久才能穿塑身衣？
- Q14.有什么动作可以减掉背部的肥肉？
- Q15.有什么动作可以减去屁股肥肉？
- Q16.穿调整型内衣瘦小腹与大腿，效果好吗？
- Q17.肚皮的脂肪与橘皮组织要怎么按摩消除？
- Q18.穿小裤裤肉肉会跑出来，怎么办？
- Q19.如何拥有美丽的臀部曲线？
- Q20.平时在家可以做什么动作来瘦腰？
- Q21.圆圆脸该怎么变瘦？
- Q22.腹部很容易发胖，有什么动作可以进行腹部减肥？
- Q23.跳肚皮舞可以瘦肚子吗？
- Q24.如何消除脸部浮肿？
- Q25.做什么运动可以塑脸？
- Q26.想要拥有“天鹅美颈”，该怎么做？
- Q27.举哑铃可以瘦手臂吗？
- Q28.有什么方法可以快速瘦手臂？

<< 《本草纲目》秘方王 >>

章节摘录

插图：

<< 《本草纲目》秘方王 >>

编辑推荐

《秘方王(畅销版)》是专属女人的养生、养颜、美体本草秘籍，让重现二十芳华，天然本草成就女人一生美丽。

<< 《本草纲目》秘方王 >>

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>