第一图书网, tushu007.com

<<纯天然本草美肤养颜经>>

图书基本信息

书名：<<纯天然本草美肤养颜经>>

13位ISBN编号：9787542748201

10位ISBN编号：7542748203

出版时间：2011-1

出版时间：宋坪 上海科学普及出版社 (2011-01出版)

作者：宋坪 编

页数：191

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

<<纯天然本草美肤养颜经>>

前言

雪肌美人、窈窕淑女、静若幽兰是天底下所有女人的追求，然而在岁月的侵蚀下，对大多数女人来说，这一追求往往流于愿望。
不过，对善于、精于保养的女人，即便在岁月的年轮中，也会历久弥新，越显耀眼迷人。
当曾经盈盈似水的肌肤不堪化学制剂的重负时，当精雕细琢的美丽一次次地透支你的健康时，爱美的女人又该如何最大限度地延缓衰老，绽放“面若桃花、气若幽兰”的女性魅力呢？
好在造物主赐予我们美人胚子的那天，也赐予了我们一件宠爱自己的礼物——这就是“本草”！
都说女人是水做的尤物，宠爱这样的“精灵”当然得从自然攫取力量。
集美肤、排毒、瘦身、滋补、祛病等诸多功效于一身的本草，就是自然赐予我们的瑰丽珍宝。
本书汲取《本草纲目》的精粹，揭秘国医经典中隐藏的本草美肤养颜金方。
轻启本书，你会真切地感受到一花一草、一茶一饭皆灵性的神话，真实地体会到从内到外散发出的风韵气质、从头到脚显露出的婀娜玲珑、从春到冬绽放出的无限魅力，渐渐地于不知不觉中，与这浸透着天地之灵气、满溢着日月之精华的本草从此结下不解之缘。
身为女人要懂得欣赏自己、宠爱自己，茶余饭后，点一株香草、泡一壶花茶，伴着微火熬就的淡淡芬芳，于轻松惬意中走进本草美肤养颜的奇幻世界。

<<纯天然本草美肤养颜经>>

内容概要

雪肌美人、窈窕淑女、静若幽兰是天底下所有女人的追求，然而在岁月的侵蚀下，对大多数女人来说，这一追求往往流于愿望。
不过，对善于、精于保养的女人，即便在岁月的年轮中，也会历久弥新，越显耀眼迷人。
当曾经盈盈似水的肌肤不堪化学制剂的重负时，当精雕细琢的美丽一次次地透支你的健康时，爱美的女人又该如何最大限度地延缓衰老，绽放“面若桃花、气若幽兰”的女性魅力呢？
好在造物主赐予我们美人胚子的那天，也赐予了我们一件宠爱自己的礼物——这就是“本草”！
都说女人是水做的尤物，宠爱这样的“精灵”当然得从自然攫取力量。
集美肤、排毒、瘦身、滋补、祛病等诸多功效于一身的本草，就是自然赐予我们的瑰丽珍宝。
《七彩生活：纯天然本草美肤养颜经》汲取《本草纲目》的精粹，揭秘国医经典中隐藏的本草美肤养颜金方，轻启本书，你会真切地感受到一花一草、一茶一饭皆灵性的神话，真实地体会到从内到外散发出的风韵气质、从头到脚显露出的婀娜玲珑、从春到冬绽放出的无限魅力，渐渐地于不知不觉中，与这浸透着天地之灵气、满溢着日月之精华的本草从此结下不解之缘。
身为女人要懂得欣赏自己、宠爱自己，茶余饭后，点一株香草、泡一壶花茶，伴着微火熬就的淡淡芬芳，于轻松惬意中走进本草美肤养颜的奇幻世界。

作者简介

宋坪，中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师，中国医师协会皮肤科分会皮肤美容专业委员。
中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师、国际医疗部主任。
中华中医药学会皮肤科分会常务委员，中国医师协会皮肤科分会皮肤美容专业委员、美容与整形分会委员。
已在临床一线工作15年，先后承担国家级、部局级科研课题7项。
热爱科普事业，并将科普宣传融入临床工作的点点滴滴，提倡将专业技术及科研成果融入科普宣传，提高科普宣传的科学性。
多次在电视台、广播、网络、报刊杂志上进行科普讲座及中医药知识普及。
曾获得中华中医药学会科普宣传金话筒奖，中华中医药学会“ 优秀健康信使 ”称号，中央电视台CCTV《健康之路》“ 十大最具魅力嘉宾 ”称号。

<<纯天然本草美肤养颜经>>

书籍目录

Part 01 本草天然，最美女人心Chapter 01本草：天地之灵气、日月之精华Chapter 02奉天然、简约之道，让美丽如约而至／10Part 02 美丽从内调开始Chapter 01舒畅气血，永远都是粉红佳人气血——容颜娇美之本／12气虚者的肌肤保养法／14血虚者的肌肤保养法／16气血两虚者的肌肤保养法／18Chapter 02安抚脏腑，容颜不老的秘密／22养颜从养心开始／22擅养肝，悦颜色／25安抚脾，令肌肤亮泽透明／27善待肺，让肌肤娇嫩欲滴／29肾是生命之源，肾好肌肤更好／31养胃就是养心情／33保护好子宫，调经又驻颜／35卵巢健康，美丽一生的关键／38Chapter 03排除毒素，素肤也如凝脂／42排毒：一语道破美丽的天机／42排毒养颜，吃出美丽／45强化脏腑排毒系统，顺其自然最养颜／47刺激淋巴系统，做“无毒”美人／49花草面膜，纯天然排毒计划／51精油排毒，演绎鲜花神草的神话／52Chapter 04女人都是水做的，滋阴是养颜的根本／56滋阴与清热并用／56保血、养血即可生津／59养阴兼顾理气健脾／61Chapter 05肌肤睡好觉，容颜留得住／66睡眠是女人容颜的“天然保姆”／66深睡眠是肌肤的最佳保养品／69消除睡眠障碍，会睡的女人更美丽／71Part 03 从头到脚做美女Chapter 01呵护玉肌，让肌肤如锦似缎／76白皮肤，美丽看得见／76祛除斑点，解决你的面子问题／79抚平皱纹，绽放别样美丽／81消灭黑头，肌肤瞬间变细腻／83除“熊猫眼”，为双眸添彩／85淡化眼袋，不化妆照样赢取回头率／87不再“孔”慌，从容面对毛孔问题／89补水保湿，肌肤吹弹可破的秘密／90祛除小痘痘，助你捍卫美肌／92对抗地心引力，延缓肌肤松弛／94Chapter 02关注细节，做360度全面美人／98去除关节角质，助你恢复肌肤活力／98沐浴润肤，美丽硕果从这里收获／100玉手纤足，做个完美女人／101为电脑族MM筑一道“美丽防护墙”夜生活MM必知的肌肤急救方案／106Part 04打造魅力四射的四季佳人Chapter 01春暖花开，像花儿一一样绽放／108春要润泽，汤汤水水给你春天的问候摆脱春燥，试试香甜诱人的蔬果／111唤醒犯困肌肤的温润护理／113提高抵抗力，才能美得放心／116Chapter 02炎炎夏日，给肌肤多些宠爱／120常食清热食物，留住花样年华／120要美肌，首先要防晒／123夏季肌肤控油是关键／125干燥空调房，照样做水润0L美人／128告别狐臭汗臭，做个香香美人／130远离三邪，预防夏季皮炎／133Chapter 03秋风萧瑟，补水嫩肤尽丝滑／136食滋阴润燥之物，让美丽伴你走过金秋／136除秋燥，花花草草让你美得放心／139当心忧郁症让美丽迅速萎缩／141Chapter 04寒冷冬日，做水灵的白皙美人饮食升温，让你做个暖女人／144修复蜜唇的娇嫩风采／146只选对的，何惧皮肤瘙痒／148冬季皮肤巧防皲裂／150敏感肌肤也有“大救星”／152Part 05“三期”决定女人一生的美丽Chapter 01把握经期，练就魅力女人／156经期肌肤用好肤色迎接“好朋友”／156经前一周，做好皮肤清洁工作／158经期本草，帮你塑造光滑弹性肌肤／160经后美容注意补充营养／162Chapter 02怀孕了，做个漂亮准妈妈／166了解肤质特点，护肤更有效／166颈部防“年轮”，光滑有弹性／168对付孕期的头号敌人——蝴蝶斑／170Chapter 03产后保养，重现昔日娇嫩容颜／174调养气血，重塑全新的自己／174天然本草帮你消灭妊娠纹／176产后靓妈这样摆平油光肌肤／179产后天然果蔬助抗斑／181Chapter 04用花草抗争岁月，让风情暗香涌动／184更年期保养之道，首重防晒／184更年期除皱，只选对的不选贵的／186调节内分泌，滋润更年期肌肤／188

章节摘录

插图：脾与容颜脾是我们的后天之本，又是气血生化之源。
因此，有一个健康的脾胃，气血才会旺盛，面色红润、肌肤弹性好也不再是梦想。
而脾功能一旦失常，气血津液就会不足，颜面得不到营养物质的供给，就会给人精神委靡、面色淡白、萎黄不泽的感觉。
因此，为了善待我们的脾脏，就要适时地补充茯苓、粳米这些食物。
肺与容颜肺气的宣发和肃降可以将气血、津液这些物质源源不断地输送到全身各个部位，而且肺又是主皮毛的，所以，保证肺功能的正常运转对肌肤健康也至关重要，否则一旦失常，肌肤则会变得干燥，面容憔悴而苍白。
而为了补肺气、养肺阴，值得推荐的菜品就是百合粥，它不但能恢复容颜色泽，对长期神经衰弱、失眠多梦的女性也有很好的调养功效。
肾与容颜肾主藏精，一个肾精充盈、肾气旺盛的女性，五脏功能会正常地运行，气血也会很旺盛，容貌自然不衰。
而一个肾气虚衰的女性，往往给人未老先衰的感觉。
对于因肾功能失调而引起的容颜受损的女性，建议服用芝麻核桃粥，久食可以使皮肤变得洁白、丰润。

编辑推荐

《七彩生活30·纯天然本草美肤养颜经》是由上海科学普及出版社出版的。

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