

<<女人保湿计划>>

图书基本信息

书名：<<女人保湿计划>>

13位ISBN编号：9787543041875

10位ISBN编号：7543041871

出版时间：2009-5

出版时间：武汉出版社

作者：Aqua

页数：214

字数：140000

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>

## <<女人保湿计划>>

### 前言

我是女子，女子为好，所以我一直认为女子是美好的——大家闺秀、贤妻良母、母慈子孝……女子也是美丽的——手如柔荑、肤如凝脂、笑靥如花……有人说，如果没有女人和孩子，整个世界恶臭且沉沦。

是啊.女人贡献出自己所有的美好，让世界更多彩、更丰富。

而在我眼中，美好的女子如茶、如酒。

茶性高雅脱俗，回味隽永，需要细细品味。

苏东坡的一句诗道出了女人与茶之间的精髓——从来佳茗似佳人。

绿茶女子味甘、清，性凉，清新悠远，有涤心洗髓的功效。

若用感情冲泡，温度不宜过高，初品时心旷神怡，再品天人合一。

俗世中隐见山风明月、鸟语花香。

绿茶佳人，可观、可品，不可亵玩。

红茶女子味甘、苦，性温，深邃浓香，有静心解惑的功效。

用珍惜和体会冲泡，方能知其真味，初品温婉内敛，再品雍容大度.久品回甘缱绻，内涵深远，品到了就是幸福。

红茶女子，可交、可爱，不可欺。

酒性醇厚浓烈，豪放不羁，如梦似幻，至情至性。

“葡萄美酒夜光杯”，红酒女子有蜜糖的外表，初品时如触摸丝绒，打个转儿灵活地滑进手指，舒适得叫人叹息。

再品时一种微微酥麻的感觉传遍全身，像中了迷魂香，说不出的受用，仿佛还没踏进温柔乡，只在门口张望一下就已经醉倒了。

## <<女人保湿计划>>

### 内容概要

世间的茶与酒，皆以水增其香，皆以水为其骨，就像水之于女人。

品茶、品酒、品女人，其实品的都是水，正如多情男儿贾宝玉所说——女儿是水做的骨肉。

而在我看来，女人是水养出的最美丽的生命。

素手缓缓拔下发簪，泻下三尺青丝；剪水双瞳，脉脉含情，秋波暗送；纤纤细腰，如风摆柳；底平趾敛的玉足，是女人最低处的性感，款款轻移，莲步生香……女人的每一寸、每一尺，都藏着水的精魂。

女人一生的驻颜功课，就是涵养身体内的水。

当然，水对女人的意义不仅仅在于美容，更重要的是呵护健康。

我们的身体日夜运转，要有足够的水分来润滑每个部位，补充能量。

体内水分减少，血液也会随之减少，养分无法顺利运送到身体各个部分，不改变这种状况，就会诱发各种疾病。

其实，身体的所有干燥问题都可以通过补水来解决，所以李时珍在《本草纲目》中将水列为百药之首。

如何涵养我们身体中那一泓水，这便是《女人保湿计划》讲述的全部。

## &lt;&lt;女人保湿计划&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 水一样的女人水来养第一章 水漾女人的美丽心经 女人没有水，生活多可怕 偷走肌肤水润的“贼” 粉墨浓妆，美丽能走多远 上班向左，保湿向右第二章 调养气血+滋阴，呵护女人的生命之泉 补气养血，水漾女人必修课 所有女人都该有个滋阴“情结” 银耳、玉竹是滋阴的宝贝 保湿离不开脾、肺、肾 春秋二季，不让肺燥来捣乱 四物汤与阿胶，哪个女人不喜欢 补了水，身体还要留住水 别一不小心“湿了身” 滋阴还是祛湿，一定要分清 薏仁、白茯苓，扫除体内湿气第三章 水肌宝典：我爱喝水+我会喝水 你真的会喝水吗 科学补水时刻表 好肌肤要有抵抗力 水美人的矿物质私房菜第四章 保湿从摸清肌肤的脾气开始 这样的错误你还在犯吗 看看你拥有哪种肌肤 油性肌肤的华尔兹——洁肤，保湿，控油 “特别的爱”给你的干性肌肤 中性肌肤也要用心呵护 敏感性肌肤的别样呵护 难伺候的肌肤“混血儿”第五章 护肤品，会用才有效 四类保湿产品，练就慧眼找知音 讲究细节，做足100分 护肤“神水”，考你眼力 完美隔离+贴心粉底，化妆也“湿”意第六章 面膜，世间美颜“膜”法师 保湿面膜，皮肤的补水大餐 面膜千万种，我有我选择 做个水灵灵的面膜达人 保湿黄金组合——矿泉水+面膜纸 牛奶也疯狂 酸奶，你的保湿急先锋 蜂蜜，保湿面膜的好“当家” 黄瓜片面膜，越薄越补水 保湿没效果，你是不是缺油第七章 全身保湿，从头到脚都美丽 木乃伊之上的水蜜桃 靓丽红颜，更要水润发丝三千 一泓秋水驻明眸 红唇敢偷尝，水润桃花殷 天鹅美颈，永不泄露年龄的秘密 牵上男人心的却是女人手 雕琢最低处的性感——玉足 秘密保湿“嘿咻地”，让你爱如潮水 浴缸，美丽“水”世界 睡美人=水美人 每一天都做最美的自己

## &lt;&lt;女人保湿计划&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 水漾女人的美丽心经女人没有水，生活多可怕女人都怕老，而干燥是老化的主要表现。年轻人的身体细胞内水分占42%，老年人则只占33%，水分减少了，皮下组织渐渐萎缩，皱纹就开始肆无忌惮。

本质上来说，人衰老的过程就是失去水分的过程。

水，你真的了解它吗？

小时候，帮爸爸洗菜时，爸爸冷不丁问我：“世界上最常见的化学反应是什么？”

“可怜我刚刚接触化学（才上初二），憋了半天，怯生生地回答：“呃……火？”

“正确回答应该是燃烧，也算你对。

“我刚松了一口气儿，问题又来了：“你知道世界上最重要、最常见的溶剂是什么吗？”

“哎呀，这个问题太高深了，我瞠目结舌地看着爸爸，爸爸神秘地笑了一下，拧开了水龙头说：“就是水！”

“为什么呢？”

“我要弄明白。”

“很简单呀！”

几乎所有的物质都得溶解在水里，人们才能感知，进一步利用。

你吃一块糖，糖要靠唾液溶解，你才知道是甜的；糖分子溶解在水里，你的肠胃才能吸收。

而且，水是一切生命的起源，也是支持生命存在的重要物质。

“我仔细想了想，果然很有道理。

这是我第一堂水知识课。

十几年过去了，小女孩长成大姑娘。

有一次出长差回来，爸爸面色沉重地告诉我，妈妈病了。

赶紧扑过去看妈妈，只见妈妈脸色枯黯，精神萎靡。

爸爸告诉我，前一阵子妈妈总觉得口干，喝再多水也不管用。

一开始还没在意，后来严重到舌头、嘴角都干裂，这才意识到不对劲了，到医院一检查，结果是干燥综合症。

这种病没有特效药，也没有根治的办法，虽然不致命，但是会影响生活质量。

我一下子懵了，这到底是什么病呀？

后来查了很多资料才知道，干燥综合症属于慢性自身免疫性疾病，从中医上来讲，就是严重的肝肾阴虚。

阴虚就会内火旺盛，逐渐把体内的津液消耗殆尽。

干燥综合症最常见的症状就是没有唾液、泪液，甚至关节液。

没有唾液，牙齿会慢慢支离破碎；没有泪液，眼睛干涩疼痛；没有关节液，行动时疼痛难忍……说到底，就是人体内没有水分了。

又是水！

“女儿是水做的骨肉”，我脑海里霎那间闪过这句话，这下子我深刻体会到了“水是生命之源”的涵义！

接下来的几年里，我和爸爸陪着妈妈看中医、熬中药，不停地换药方，好在病情控制住了，妈妈的身体逐渐恢复，只是平日里从此多了一项任务——熬中药。

而我，慢慢知道了很多如何让自己“湿润”的方法。

从妈妈的眼神里，我知道她也不希望我将来像她一样。

## <<女人保湿计划>>

### 编辑推荐

《美颜红人馆:女人保湿计划》编辑推荐：女人是水做的骨肉，要有水的柔情、水的坚韧，还要有水灵

灵的皮肤、水汪汪的双眸、水润润的樱唇……水，是成就女人的第一要素。美颜护肤的基础全在保湿，从皮肤到血液，从五脏到六腑，从发丝到脚趾，要让整个身体都充盈着水分子。

身体任何部位的干燥，无论是皮肤、关节，还是眼睛、口腔，甚或女人的脐下之地，都属于阴虚火旺，体内津液不足，所以，滋阴是最根本的内在保湿法。

有水分的女人才健康，有水分的女人才有生命活力，有水分的女人才能芳香一生。

女人是水，柔情似水。

爱上一个男子，她深情的眼神让人心旌摇曳；她的心会化作一泓清泉，注满爱人的每一个细胞。

女人是水，坚韧如水。

虽柔弱，但能持久，一滴一滴，源源不断，滴水穿石。

保湿和补气养血、滋阴的关系极为密切，想要脸上水当当，光靠护肤品远远不够，只有把身体内环境调养得气血充沛、津液平衡，才能从骨到肉都丰盈，从内到外都水润。

干燥综合症，从中医上来讲，属于严重的阴虚，阴虚就会内火旺盛，把人体内的津液消耗殆尽。

没有唾液，牙齿会慢慢支离破碎；没有泪液，眼睛干涩疼痛；没有关节液，行动时疼痛难忍；脐下之地干涩不堪，根本谈不上性福！

体内水分的保持很重要，但排出更重要。

水分排出不畅，各种废物、毒素滞留在体内，新陈代谢功能下降，会加速人的衰老。

所以，有意识地保持水分的“收支平衡”，才能由内而外地保持水漾魅力。

<<女人保湿计划>>

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>