

图书基本信息

书名：<<本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787543045286

10位ISBN编号：7543045281

出版时间：2009-12

出版时间：武汉出版社

作者：张小暖

页数：261

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

《本草纲目》是我国古代著名本草学家、医学家、博物学家李时珍的倾心之作，他以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时29年编成《本草纲目》，是其30余年心血的结晶。

全书52卷，共有190多万字，记载了1892种药物（新增374种），分成60类。

其中374种是李时珍新增加的药物。

收药1892种，绘图1100多幅，并附有11096多个药方。

是集我国16世纪以前药学成就之大成。

《本草纲目》即是药典，也是女人们的一本美容圣经。

《本草纲目》还不够，在我们修炼成一个顶级美女的路上，我们必须拥有另外一本容颜圣经——一本同样来自于中国古代智慧的集大成者——《黄帝内经》。

《黄帝内经》是一本以圣王命名的书籍。

《黄帝内经》成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。

总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

古人口中所说的“天下既人身”的意思就是说人体是自然界中最精密的结构。

人的表象变化都是从体内而来的。

最简单的就是，肝火太盛，木生火，心绪就会烦乱，做事情的时候就容易急躁。

倘若肾中精气不足的话，思维就开始停滞、呆板。

## 作者简介

张小暖，自幼耳濡目染外祖父中医文化，游离于时尚美容与中医书香的灵性女子，穿梭在喧嚣都市和静谧幻想的潮族达人。

热爱国医，推崇中医养颜，喜欢文字，著有佳作若干。

女人的脸不是试验田，不能像李时珍尝遍百草般亲自试用无数种保养品，我们何不把古人提炼出的自然智慧变成美颜法宝，跟随小暖一起敲一敲身上的经络，吃一吃美颜圣品，翻开书本，让我们和时间优雅讲和，让我们跟小暖一道踏上时尚之旅。

## 书籍目录

第一章 缤Girl，自然美女先知道敲打经络，让美丽静止的葵花点穴手气血才是女人的“神仙水”别让贫血跟上你美人气色，当然要来个“美人睡”吃出来的睡美人肌肤滋润，草本美肌成新潮流水润肌肤第一步：认识你的皮肤会滋润自己的女人，才会有甜蜜的生活第二章 五脏六腑的关爱，五花八门的美艳常养娇嫩心房，美颜之花才会常开不败养肝养成360°美女，哪个角度都是风景脾，给女人的气血小灶开足火力呼吸吐纳肺自在，惊艳素颜美自来美人肾精才能美颜精神第三章 美丽标杆，争做美颜第一名别忘了给你的肠子做SPA做足细节，当精致女人关键小动作吊起约会小性感美人“扫黑先锋”马上行动化妆品达人out，食物达人in十恶不赦的食品榜单吃出美颜新“食尚”为女人排出“万难”的“私享”秘密第四章 解码经络，疏通美颜主干道经通络畅，容颜美丽高速路美颜穴位，身体中的神奇按钮美颜经络，自在手中按摩，燃烧吧，小宇宙用经络留住美丽秀发第五章 美颜秘方。终极美丽的秘密美颜“粥”到，美丽就到掌握28天小规律，掌握女人美丽“情”雨表搞定“大姨妈”这个难伺候的亲戚女人身体的治水之道美人保湿新理念，水润肌肤唾手可得美艳不可方物，皮肤尽显丝滑豆浆——女人的美颜圣品第六章 让心情给美丽加分不要让坏情绪坏了我们的美颜大计抗压“心经”让女人快乐做美人去除压力，让美丽轻盈情绪是底片，脸色是相片第七章 素颜能量，真我时代新主张王子说，请做我的素颜公主秒杀化妆品的美颜食物top5美女应该对什么说NO熬夜熬去的是美丽办公室中的美颜“谋杀案”办公室美颜召集令第八章 拿什么拯救你，我的岁月身体小动作——灭“纹”大行动红颜杀手，女性难言私语给身体开一个辞旧迎新的party杀死美丽的情绪杀手——郁郁寡欢第九章 玲珑有致，美丽加分向“峰”前行，美丽指日可待颈椎，昂首的气质力量翘臀，美人腰际下的最大风景局部减肥——美女有“私享”释放电眼魅力不要轻视干眼症做“唇”情女人，美丽才有话语权关爱女人第二张脸关注双手，聚焦美丽与“现代化”和平相处第十章 顺应时令，美丽四季常在明媚春光，唤醒肌肤的美丽之旅美丽皮肤对春天的干燥sayno劲爆夏日，掀起美丽热风静心养气防“情绪中暑”，你的情绪中暑了吗童话秋风，收获美颜硕果默默冬天，让肌肤吃一季营养大餐不让寒冷冻住美丽第十一章 美丽容颜的秘密女人的脸，不需要五花八门的享受女人年轻的秘密，食物中的彩虹学问饮食无规律，自然无美颜指尖的美丽钢琴曲，向浮肿脸say good bye“五官”迷恋维生素第十二章 拒绝小瑕疵，我要的是极致完美拒绝“斑斑驳驳”的岁月找到身体的死角，美丽一丝不苟痘痕，女人永远的阴影不能让鼻头再冲锋陷阵了口气清新，美丽自然想靠近牙好，容颜才好听听“痘痘”的悄悄话

章节摘录

第一章 缤Girl, 自然美女先知道 敲打经络, 让美丽静止的葵花点穴手 成书于秦汉时期的《黄帝内经》, 是我国传统医学的渊源, 科学地确立了中医学的理论体系。其中经络学说是祖国医学基础理论的核心之一, 源于远古, 却仍在服务当今。在两千多年的医学历史中, 经络学一直为我们的健康发挥着重要的作用。

《灵枢·经脉》中有言: “经脉十二者, 伏行分肉之间, 深而不见; 其常见者, 足太阴过于外踝之上, 无所隐故也。

诸脉之浮而常见者, 皆络脉也。

” “经脉者, 所以能决生死, 处百病, 调虚实, 不可不通。

” 经络就是人体运行气血的通道。

其中分为经脉和络脉两部分, 其中纵行的干线称为经脉, 由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。

经脉可分为正经和奇经两类。

正经有12条, 即手、足三阳经和手、足三阴经, 合称“十二正经”, 是我们体内气血运行的主干道。

经络在体内连接我们的内部器官, 而在外则连接筋肉、皮肤、肢节, 也正是因为经络才将人体脏腑、组织、器官联结成一个有机的整体, 这样我们才能协调各种功能器官之间的状态。

减肥瘦身是女人永远热络的话题。

关于减肥的附属事物, 光我们知道的就有减肥药、减肥仪器、抽脂减肥、节食减肥……但让我们想不到的是, 其实只要姐妹们能正确地在自己的经络上敲敲打打的话, 照样可以减出美丽身材。

不要再为自己的懒惰找理由了。

不要再对着自己镜子里的赘肉长吁短叹了, 手指赶紧行动起来, 让我们做最简单却最有效的经络健身操吧。

敲头与梳头 用10根手指肚敲击整个头部, 从前发际到后发际。

反复敲击两分钟, 然后用10根手指肚梳头两分钟, 也是从前发际到后发际。

在这里需要强调的是, 坚决不能用MM们修长、漂亮的指甲去按摩, 这样的话, 不但起不到按摩效果, 还可能刮伤头皮。

美颜按摩法 先用10根手指肚轻轻地敲击整个面部, 顺序是额头、眉骨、鼻子、颧骨、下巴。再用左手掌轻轻拍打颈部右前方, 右手掌拍打颈部左前方, 这其中要注意的就是力道, 不能太重, 自己感觉适宜即可。

接下来再用右手攥空拳敲打左臂大肠经。

大肠经的位置就在左手臂的中段。

(《灵枢-经脉》: “去腕三寸。

” 《循经考穴编》: “阳溪斜上; 一法: 列缺后一寸五分。

”) 然后换左手再敲打, 每边各敲打一分钟。

敲打的区域从手腕到手臂处都要敲到。

这样做的作用就是清肺气, 调水道, 通脉络。

胃经按摩法 从锁骨下面开始, 顺着两乳, 过腹部, 到两腿正面, 一直敲到脚踝, 胃经敲打力度相对于面部来讲可以稍微重些。

人体的面部的供血途径主要是靠胃经, 所以脸色的光泽, 皮肤的弹性都由胃经供血是否充足所决定的。

媒体关注与评论

- 吴仪说：“中医是很大学问的，我打算退休后研究中医药，现在正学习《黄帝内经》。”  
——吴仪在2008年全国中医药工作会议上的讲话
- 杨丽萍说：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”  
——著名舞蹈家杨丽萍在《鲁豫有约》中透露自己的养颜秘诀

## 编辑推荐

《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈。

每个女人都希望永葆青春，希望容颜也向灵而生，既然这样，我们就应该重拾老祖宗的本真。《本草纲目》和《黄帝内经》本不是悬崖的万年人参，也不是高山的绝清泉水，而是我们身边的点滴。

食物有呢喃软语，身体有美丽按钮。

翻开《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》，按图索骥，你就是自己的素颜公主。

吴仪、杨丽萍都在阅读的国医智慧经典，送给每个女人的健康礼物。

研读《本草纲目》，做无龄美女；解读《黄帝内经》，做素颜公主。

《“本草纲目”和“黄帝内经”中的女人养颜经(全集珍藏版)》带给您：2种顶级国医智慧美颜抗衰精华，4个版块分割女人美丽黄金比例，5套面部重点部位全新体验，22种中医的贴身排毒养颜方案，80个美颜穴位开启魅力按钮，380个养生美颜细节全攻略。

时间圈住了我们的灵魂，绕住我们的思绪，还要拿走我们的美丽，读一本书，修两重美，看一段文字，沉淀两种智慧，让时间和容颜妥协，阳光温热流淌，岁月如水静好，爱情还没有来，我们怎敢老去，中医可以很浪漫，女人可以更美丽。

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>