

<<本草纲目和黄帝内经中的体质养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目和黄帝内经中的体质养颜经>>

13位ISBN编号：9787543049611

10位ISBN编号：7543049619

出版时间：2010-6

出版时间：武汉出版社

作者：张小暖

页数：223

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>

## <<本草纲目和黄帝内经中的体质养颜经>>

### 内容概要

女人懂得养颜和不懂养颜，这不是一个问题，而是两个世界。

在我们精密的身体仪器里，同样的零件，同样的年龄，会被按照不同的体质划分到不同的养生班级。

翻开本书，开始你的满分之旅吧。

《本草纲目》和《黄帝内经》，本来意在悬壶济世，众多苦寻美丽的女人却没有想到，我们的菜篮子就有一本演绎成酸甜苦辣的草药方子，我们身体的穴位脉络就隐藏着美丽的解码按钮。

本书中没有太多晦涩、难懂的语言，只会让大家感觉到，本书最珍贵的地方是在沉淀了许久之后，依然能保持着最初的热情，给我们惊喜。

体质养颜的各种方法，以下章节会细细道来，小暖想告诉读者的是，上至婚姻、事业，下至中午匆匆下肚的那顿盒饭，其实却也都决定了我们的生活态度。

## 作者简介

张小暖 80后，现居北京。

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。

作者的《本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经》一出版就受到读者追捧，迅速荣登全国各大书店

书籍目录

序言：真正的大牌都是定制上篇 体质认知篇 第一章 体质养颜从此讲起 养好体质，容颜向灵而生 定制你的个性化养颜 体制不变，保养为先 为什么养颜要“因人而异” 认识你肌肤的属性 第二章 两大国医中秘藏的体质养生智慧 气血才是女人“神仙水” 舒化经络，美颜常驻 搜寻痘痘滋生的理由 有“粥”有“面”，面色才周到 豆浆——女人的美颜圣品 吃得苦中苦，“肤”为人上人 维生素的秘密 第三章 辨清体质好养颜 气虚质 阳虚质 阴虚质 痰湿质 湿热质 血瘀质 气郁质 特禀质 中篇 体质调养篇 第四章 五脏养生，关于体质养颜 通过喝水来提升体质 女人美丽，一步到“胃” 用“心”养质 养肝养成360度转体美女 脾，给身体开个小灶 不做“剩女”做“肾女” 五脏涉毒 第五章 体质调养碎碎念 手诊与体质 过上不上火的生活 我不要为虚无的斤两埋单 荷尔蒙的痴言絮语 口臭——领空美感的天敌 不要在晚上折磨你的肠胃 女人不能让自己冷 第六章 我要四季美丽 体质春养如花 体质夏养宣泄 体质秋养收获 体质冬养重藏 下篇 体质焕颜篇 第七章 燃烧体质小宇宙 新潮达人，老人习惯 拒做浓妆艳抹“假面人” 捏捏按按就养颜 做自己的美颜按摩师 黑眼圈歼灭战 我不要眼袋里盛满苍老 哪些饮料是我们的神仙水 第八章 蔬果养颜新时尚 辨清体质再饮食 一碗排骨汤的美颜态度 食物中的五彩霓虹 你的水果是几度 当蜂蜜遇上柚子 吃出美颜新“食尚” 面膜的前世今生 做足细节，当精致女人 第九章 明星里卸妆可人儿 永远的白娘子——赵雅芝 天山童姥——潘迎紫 神秘天后——王菲 超脱的凡间精灵——杨钰莹 最美的花瓶——吴佩慈 如水美人——黎姿 氧气美女——宋慧乔 岁月成就优雅——张曼玉 骨感美人——莫文蔚 电眼瓷娃娃——范冰冰 紫薇美人——林心如



媒体关注与评论

“ 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“ 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“ 资讯管道的多元，反而让人无所适从，小暖老师长期深耕美容业，致力于‘ 中医美容 ’ 保养方式的推广，用浅显亲切的文字，带给读者轻松可读实用的美颜秘笈，我很乐于向广大读者推荐《本草纲目和黄帝内经中的体质养颜经》一书！

” ——台湾戴琳美容集团董事长 郭戴琳

编辑推荐

《本草纲目和黄帝内经中的体质养颜经(美女珍藏版)》附赠16页精美的体质自测全彩图和人体3面经穴按摩图，超值超实用！

张小暖继《本草纲目和黄帝内经中的女人养颜经》火爆畅销后，再推新作！

告诉你怎样辨清体质好养颜——王菲 吴佩慈 宋慧乔 张曼玉 莫文蔚 范冰冰……全世界美女最想要的“牧歌式养颜书”！

研读《本草纲目》，做无龄美女；解读《黄帝内经》，做素颜公主。

1种美颜态度2种国医养颜智慧精华3篇体质养颜暖语4季体质养颜要领8种常见体质养颜攻略11位著名美女影星的养颜秘笈20余种蔬果养颜新时尚100多个养颜穴位按摩术

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>