

<<从头美到脚>>

图书基本信息

书名：<<从头美到脚>>

13位ISBN编号：9787801707529

10位ISBN编号：7801707524

出版时间：2011-1

出版时间：当代中国

作者：李桂英//李贝林

页数：301

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>

## <<从头美到脚>>

### 前言

如今的女性朋友，越来越注重自己外在的形象了，可大多数人只在表面上下工夫，忽略了内在的调理。其实，我们的外貌是由内因决定的，若想成为众人眼里无可挑剔的美丽天使，就需要从根子上调养自己。

如何调养呢？

我们可以在中医美容中找到自己想要的答案。

什么是中医美容？

它不是简单的涂脂抹粉，而是以中医基础理论为指导，以整体观念和辨证论治为特点，通过调理内因、平衡阴阳、改善人体功能状态、提高免疫功能，从而达到祛斑、除痘、悦色美容的目的。

可以说，中医美容是以内养外、标本兼治的。

正因如此，它比任何一种美容方都天然、有效。

为了帮助各位爱美女性朋友实现自己美丽的愿望，我们特意邀请了多位中医美容专家共同编著了本书。

本书旨在指导广大爱美女性朋友根据自身症状特点，合理、准确地使用传统中医复方，以达到美容、健身的目的，让广大女性同胞共同见证中医这一中华瑰宝在美容领域所发挥的特殊功效。

本书囊括了很多中医古今美容常用、有效之方，并且根据不同情况辨证地加以说明，深入浅出地介绍了各种美容方剂，让女性朋友们了解如何通过中医手段进行美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰及治疗各种面部疾病。

本书内容丰富、通俗易懂、方法科学，具有很强的可操作性，无疑是爱美女性手中的法宝。

中医文化源远流长，中医国粹无处不散发其耀眼的光芒。

希望广大女性朋友可以抛弃烦琐、昂贵且伤身的化妆用品，用最自然最有效的方式从根本改变你的身体。

当你按照书中介绍的方法操作几次就会发现，原来中医美容可以如此简单，原来你的美丽可以如此健康，如此自然、如此持久！

## <<从头美到脚>>

### 内容概要

本书通过千百年传承的中医理论，为你解读全身的美容秘方，让你在不断的自我调理中，养出美丽俊俏的容颜，养出健康的好身材。

青春是一首美丽的诗，每个人都希望自己永远俊俏美丽，容颜不老。

想要抓住美丽，首先就要学会保养自己，使自己从上到下、由内而外都得到悉心的保养和保护。

只有这样，我们的容颜才经得起时间的考验，散发出更自信、迷人的光彩。

## <<从头美到脚>>

### 作者简介

李桂英，河南省汤阴人，毕业于河南省中医学院，有16年临床经验，热衷于传统中医学与临床实践的研究。

多年参研中医经典著述《黄帝内经》与《本草纲目》，对中医临床施治领悟颇深。

在中医针灸学方面，按中医的循经取穴原则，在针灸范围内使用水针的方法治疗肢体麻木、颈肩腰腿

## &lt;&lt;从头美到脚&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中医美容——让美在自然中绽放 美，不只靠整容，学会调理才是关键 中医美容——真正的“低碳养颜术” 女人之美如何补给——《黄帝内经》中的保养真经 善用五行，女人会一天比一天漂亮 春夏秋冬轮流转，美容原则大不同 跟着太阳美容——十二时辰里的养颜秘籍

第二章 中医特色美容疗法，总有一种适合你 相由心生，美由心造——情绪美容法 为你带来纯天然的美——本草美容法 手的舞蹈跳出美丽人生——按摩美容法 想要美丽一点点——针灸美容法 内外兼修的不老术——气功美容法 送给爱美的人的变身食谱——膳食美容法

第三章 女人美丽先补血，气色好才是真的好 女人以血为本，要美容先补血 你需要补血吗？

一测便知 调血不能盲目，还需对号入座 中医养血妙法，还你红润脸色 纯天然的“补血剂”——补血养颜食物 好气色吃出来——中医养血药膳

第四章 养颜的根本是滋阴，水灵灵的美女调出来 想养颜，滋阴很重要 一个小测试，了解自己是否“阴虚” 女人在“滋阴”的同时还应重“排水” 做个阴柔美人，常吃这几种食物 滋阴粥——滋阴养颜很“粥”道 滋阴靓汤——为美丽“喝”彩

第五章 做个“净”美人，排出毒素一身轻松 毒素，女人美丽的天敌 错误排毒法，让你的身体受尽伤害 测测你的体内是否有毒素吧 中医送给女人的排毒妙招 水，排出毒素就是这么简单 天然食物排毒，效果会更好 自制红绿药膳，告别有“毒”身

第六章 唤醒暗沉肤色，让肌肤焕发动人光彩 肤色为啥暗淡，中医帮你找原因 “面面”俱“道”——中医美肤法 神奇的中草药——改善肤质，标本兼治 老中医的压箱宝——美白药膳 大自然赐予的美白面膜 美肤食物随处见，把美丽放在碗里 美肤新时尚：给肌肤“喝”点酒

第七章 打造水漾、闪亮的双眸，做个“电眼”美女 中医帮你解开眼部衰老的谜 中医教你几招眼部护理的学问 明眸“善”睐——试一试养眼药膳 中医零碳疗法：按摩 美食妙用，让你拥有好“眼光”

第八章 秀发是女人的第二张脸，如何为头发注入生命力 发质不好，听听中医怎么说 中医教你养发法门 要乌发，食中调 中医的独门换发术——按摩 汉方美发，让头发持久润泽

第九章 拯救不完美胸型，中医让女人“胸”有成竹 中医解说乳房发育不良的因与果 看看你的乳房健美程度 美食药膳，跟着年龄换 按摩，助你越变越“胸” 点穴丰胸法，让你挺胸做女人 吃对食物，一样可以让“罩杯升级” 小体操，“大”效果

第十章 减肥不吃药——苗条身材的中医保健方案 中医帮你揭开肥胖的迷雾 来自中医的忠告：切莫陷入减肥误区 中医纤身茶，降低“脂”数 食物也能减肥，让你越吃越瘦 无毒、有效的中药减肥法 药浴，洗出来的好身材 身体雕塑师——中医按摩塑身法

第十一章 40、30、20——越活越年轻的回春术 衰老原因我知道，中医的衰老理论 留住青春，中医驻颜的特点 驻颜防衰，年龄有说道 长生不老药——中药“食”全“食”美的抗衰利器 延缓衰老，要做个“老顽童”

第十二章 以内养外中医法，让美丽与你如影随形 中医战“痘”妙法，简简单单治疗痤疮 消除口腔异味，不再难以启齿 救护干裂的双唇，中医自有妙法 帮你战胜扁平疣，重新找回“面子” 天下无“斑”，中医治疗雀斑、黄褐斑 告别红鼻头，中医妙法治疗酒渣鼻 远离灰指甲，从手到脚都美丽 不夹着胳膊做人，中医帮你治疗狐臭

## &lt;&lt;从头美到脚&gt;&gt;

## 章节摘录

女人以血为本，要美容先补血现实生活中，总能听到不少女性朋友在感慨和抱怨：“为什么我用了这么多化妆品，肤色还是不够美丽？

为什么小心翼翼地使用洗发水和护发素后我的秀发还是不够光泽？

为什么我年纪轻轻黑眼圈就那么明显？

为什么我满脸的痘痘总是消不下去？

当然，还有更加令人头痛的一点：为什么我的“老朋友”到访越来越不规律？

这可是关系到美丽容颜的大问题，足已令人花容失色。

平时工作的闲暇时，我喜欢上网回答一些患者提出的问题。

有一次一位女士的留言引起了我的注意，她是这样说的：医生：你好！

我是一个很喜欢漂亮的人，但是随着岁月的流逝，我已经不再相信青春可以在自己身上永驻了。

我曾经尝试过很多高级的化妆品、保养品，只要广告上一说可以延缓衰老、调节身体健康状态，我就会不惜重金地尝试，但是让我痛苦的是，都没有达到满意的效果。

最近我觉得精力不如以前，总是伴随着体虚的症状，皮肤也暗淡下来，还有黑眼圈，年轻时候的那股活泼劲儿已经荡然无存，而且我发现自己的月经开始越来越不正常了，我怀疑是吃了那些调节身体的保养品造成的，已经把药停掉了，但是症状还是没有得到缓解，我很着急，所以很需要你的帮助，希望你能够帮助我找到解决问题的办法。

看了这条留言，我对这位女士的遭遇表示同情，现在电视上铺天盖地的美容广告，有的是口服的，有的是外用的，拍摄得都特别逼真，这对于很多爱美的女性来说充满了诱惑，结果她们试过以后不但没有明显的效果，还伤害了自己的身体。

经过她对自己身体状况的描述，我感觉到这位女士身体已经很是虚弱，补血已经是当务之急。

于是我这样回复了她的留言：这位女士：你好！

得知你的状况，我深表同情，我认为现在补血已经成为你的当务之急，按中医来讲你的身体已经严重缺血虚弱，所以建议你多吃些补血补气的食品，全方位地调理身体。

千万不要再去尝试那些口服的保健品，特别是减肥药，因为这些药品很有可能是导致你内分泌失调的罪魁祸首，会严重影响到你的健康。

建议你现在多吃一些红枣、红豆、枸杞子、山药类的食物，这样有助于你更好地补血养气。

此外我建议你去看看中医，在医生的帮助下服用些中药，这样效果会更好一些。

过了一段日子，我又收到那位女士的留言，她说她很高兴，经过医生的调理，气色好多了，脸上也红润了，月经也接近正常。

她还说，以后再也不相信市场上的那些美容保养品了，相反还是要相信祖国的传统医学，真的很有功效，不仅调理好了自己的身体，还使自己的容貌看起来更年轻更有光彩，她很感谢我的帮助，也很庆幸自己听信了我的建议，希望和我经常保持联系，从而得到我更多的帮助。

血液是生命之本，也是美容最重要的物质基础。

对女性来说，世上没有任何一种化妆品能像血液这样体贴肌肤。

它不仅了解肌肤细胞的需要，提供的是可以直接吸收和利用的营养，而且还帮皮肤做了清洁。

所以，只有血液旺盛、畅通，我们的眼睛才能视物清晰，秀发才能乌黑靓丽，肤色才能饱满红润，才可以有青春美貌。

血虚的人肤色发黄、口唇色淡、毛发无光泽；血淤常导致肤色口唇晦暗、皮肤毛发干燥；血热则导致皮肤油腻粗糙、易生痤疮等。

品种繁多的化妆品虽然可以临时应对这些问题，但追求内外兼美的健康女性更应该选择补血活血、由内而外的美容方法。

所以，爱美的女人应该学会靠血液来达到由内而外的滋养，才能显出自己的靓丽本色。

从根本上调经理血，这才是拥有姣美容颜的养颜之本。

美丽物语漂亮，首先就要看一个人的气色好不好。

气色好不好关键就在于你的气血是否旺盛。

## <<从头美到脚>>

如果你真的想保持容颜不老，如果你真的想活出自己的精气神来，及时补血就成了当务之急。所以，广大爱美的女性一定要注意，血是我们美容的重要基础，只有及时补血才能从真正意义上调理好自己的身体，从而拥有由内而外的美丽。

动静有衡就是要求我们按照季节的变化和晨、昏、昼、夜有规律地进行起居作息。

如在春季应晚睡早起散步或做体操，情志要豁达，使机体处于生机盎然的状态；而到了夏季应该晚睡早起，清晨适当做一些运动，保持精神焕发的状态，使机体的阳气调和而宣达；到了秋季，应早睡早起，从事强度不是很大的劳动和锻炼，时刻保持心情安宁，使机体保持动静相持的状态；在冬季，应早睡晚起，有效地回避严寒的侵袭。

风和气爽时应进行适当的户外锻炼，风雨冰雪时可转到室内进行锻炼。

这就是中医中经常提到的“动静有衡”的道理。

我们的起居休息要遵循一定的规律，该工作时就劳作、运动，充分发挥自己“动”的作用；该睡眠休息时就休息，最大限度地发挥自己“静”的作用，只有动静有衡，精神才能焕发，人体才能正常运转。

4. 劳逸适度中医美容还有一个必要条件就是劳逸适度。

对每一个人来说，过度劳累会损害我们人体的健康，但是过度安逸也同样会导致人体的抗病功能低下。

因此，我们的劳逸要保持均衡、适度。

正常的劳动和体力锻炼能够帮助我们气血通畅，增强我们的体质；必要的休息则可以消除我们的疲劳感，恢复我们的体力和脑力。

只有劳逸均衡、适度，才能达到强身、益智和健美的功效。

## <<从头美到脚>>

### 编辑推荐

《从头美到脚:不花钱的中医养颜术》：开启美丽的密码，展现由内而外的素养之美，美丽就是这么简单，不用花钱，不用花太长时间依然可以使你拥有不老的青春，俏丽的容颜。

青春是一首美丽的诗，每个人都希望自己永远俊俏美丽，容颜不老。

美丽是一门功课，只有做足功课的人，才能真正掌握美丽的技巧。

《从头美到脚:不花钱的中医养颜术》就是帮助你掌握美容技巧的智慧宝典，让你不用花太长时间，就可以轻轻松松得到自己想要的东西。

<<从头美到脚>>

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>