

<<[本草纲目]中的女人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<[本草纲目]中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787802286542

10位ISBN编号：7802286549

出版时间：2008-7

出版时间：新世界出版社

作者：赵一,王耀堂

页数：196

字数：150000

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]中的女人养颜经>>

### 前言

“你年轻的时候很美丽，身边有许许多多的追求者，不过跟那时相比，我更喜欢现在你经历了沧桑的容颜。

”杜拉斯小情人的这句话也许误导了很多女性朋友，让她们以为沧桑的容颜会让女人更有魅力、更有韵味。

殊不知，在这世界上，“恋老癖”的女人或许有一大把，但“恋老”的男人可真是凤毛麟角，有杜拉斯此等艳福的女人，也是寥寥无几。

年轻的女人是明月光，是朱砂痣，而容颜一旦老去，就通通变成了男人眼中的黄脸婆，所以女人应该将“驻颜”当做人生最重要的功课之一。

首先让我们来看看那些善于保养的美丽女人们：左伯千津，六十多岁，但脸蛋像剥了壳的鸡蛋一样，白、滑、亮，没有一点皱纹，典型一个“老妖精”；大小S(徐熙媛、徐熙娣)的妈妈也是六十来岁的人了，却依旧美艳，风韵犹存，标准的“徐娘”一个……她们之所以有不老的容颜，并不是因为天生丽质，也不是风水养人，因为再天生丽质、再山秀水美，也架不住岁月的雕刻、时光的侵蚀，说到底，都是她们懂得保养的结果。

“美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在名牌化妆品上的结果”，提到保养，很多人首先想到的就是去美容院，用高级护肤品。

其实，只要多吃养颜美容的食物，平时注意和花草草“亲密接触”，照样能让肌肤光彩照人，其效果不亚于其他方法。

以《雀之灵》而声名远播的杨丽萍就为我们提供了《本草纲目》这一养颜真经。

《本草纲目》是我国明著名本草学家、医学家、博物学家李时珍所撰。

也许你根据以往的经验会认为它不过是一部药典而已，但是翻看这本书时，你会发现它与女性的美容养颜绝对有不解之缘。

它就是一部女性容颜养护的宝典。

纵览《本草纲目》里关于许多美容养颜食物的记载，你会发现，它在全力地向你传递一个信息：真正的美容大师是本草，是我们生活中那些最常见，或者能经常听说的各种食物。

例如豌豆能令面部光泽，黑芝麻可以明目、乌发、养颜，大麦茶可以消暑除热、益颜色，葡萄可使人强健、身轻不老，等等，举不胜举。

正确使用这些自然的东西让女性朋友即使不用高级化妆品、不去美容院，也可以修炼成娇艳欲滴的美女，而且其美容效果持久，没有毒副作用。

在本书中，笔者就以养颜真经《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题着手，用生动真实的故事、轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从各个方面为广大女性朋友介绍容颜养护之道。

本书是美食集锦，是本草荟萃，更是养颜秘籍。

其意在传承经典文化，介绍食物功效，撷取养颜经验，用汤汤水水、花草草以及各式各样的自制面膜等为每一个爱美的女士提供最实惠、最有效的美容妙方。

女人的美不是天生的，是后天造就的，想做美丽女人就要学会保养。

因此在茶余饭后，闲来无事的时候，你不妨伴着文火熬就的淡淡芬芳走进这本书，倾听来自《本草纲目》的声音，在轻松愉悦中掌握容颜养护之道。

## <<[本草纲目]中的女人养颜经>>

### 内容概要

《本草纲目》是我国明朝著名本草学家、医学家、博物学家李时珍所撰。也许你根据以往的经验会认为它不过是一部药典而已，但是翻看这本书时，你会发现它与女性的美容养颜绝对有不解之缘。

它就是一部女性容颜养护的宝典。

在本书中，笔者就以养颜真经《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题着手，用生动真实的故事、轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从各个方面为广大女性朋友介绍容颜养护之道。

本书是美食集锦，是本草荟萃，更是养颜秘籍。

其意在传承经典文化，介绍食物功效，撷取养颜经验，用汤汤水水、花花草草以及各式各样的自制面膜等为每一个爱美的女士提供最实惠、最有效的美容妙方。

女人的美不是天生的，是后天造就的，想做美丽女人就要学会保养。

因此在茶余饭后，闲来无事的时候，你不妨伴着文火熬就的淡淡芬芳走进这本书，倾听来自《本草纲目》的声音，在轻松愉悦中掌握容颜养护之道。

## <<[本草纲目]中的女人养颜经>>

### 作者简介

赵一，出身于中医世家，耳濡目染之间对中医报以极大的热情，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸。

作者崇尚休闲自然的养护方式，其出版的《食物是最好的美容师》、《会吃的女人美如花》、《女人三十以后须排毒》受到广大读者的好评。

## &lt;&lt;[本草纲目]中的女人养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

内养篇 修炼容颜，由内而外 第一章 气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩 女人“问题”，多是“三虚”在搞鬼 周期补血法应对人生“三大事” 几道家常菜搞定补血难题 小美女运动、饮食误区 “气”：女性容颜的护花使者 气血流动，自然青春永驻 性爱：特殊而又无价的“美容剂” 咽口水也能年轻 第二章 安抚脏腑，于百花丛中脱颖而出 女人，你要学会养心 善养肝，做“度无死角”美女 健脾，让你和美丽有个约会 养好你的肺，绝不做“林黛玉第二” 肾虚易让你的容颜在暗中偷换 胃——人体的加油站 第三章 关注容颜之基，争做花中之王 从今天起，做个娇嫩欲滴的“水美人” 脂肪无罪，摄人也要有度 美丽让维生素不可或缺 谁与美丽是一生的恋人？ 蛋白质！ 索菲娅·罗兰：蜂蜜与美丽容颜一品行 给你的皮肤补补“矿” 修炼篇 魅惑女人的三重门 第四章 一重门：肌肤凝霜雪 女人经不起“孔”慌 教你成为战“痘”英雄 清除我们皮肤上的“死火山”：黑头 雀斑：请你走开 告别眼袋，不再做青蛙公主 “熊猫眼”怎能让你美目盼兮 莹白皮肤，我为你痴狂 皮肤瘙痒：都是干燥缺水惹的祸 呵护皮肤从了解它开始 第五章 二重门：不老的容颜 抗衰老，和岁月进行一场“生死搏斗” 让皱纹迟来十年 让皮肤保持紧致向上的姿态 远离眼部衰老，让你明眸善睐 水果焕肤，塑造天然的美丽 去除角质，让皮肤自由呼吸 第六章 三重门：玲珑有致的身材 女人“挺”好，健康丰胸更好 不同年龄，不同的丰胸食疗方 打造“S”曲线，你还需要美臀 玲珑女人需要个柳腰身 反思一下：我的减肥观念正确吗魔法篇 养必有方，让岁月陪美丽奔跑 第七章 顺时保养，容颜没有四季轮回 赶走春天里的“害人虫” 初春，让精神与身体一同苏醒 保养有方，你自然会爱上夏天 顺应时节的食物最养颜 炎炎夏日美容纠错 秋天，养护方式也要换季 做一个魅力无限的暖女人 冬季进补，补也要有道 第八章 花草与心情制造的美丽神话 情绪，容颜的“总导演” 生气是养颜的大忌 用平和的心境滋养你如水的容颜 最时尚的调心美容大法——听音乐 每个女人都应该学会使用薰衣草 解读“皮肤情绪地图”，学会“情绪美容” 第九章 女性养颜的真谛：让肌肤睡好觉 会睡的女人美到老 奥黛丽·赫本：给美丽定个闹钟 让身体在睡眠中进行一次轻松的旅行 睡前，你的肌肤需要一番细心呵护 第十章 永不过时的养颜功课——排毒 无“毒”的肌肤最美 别让便秘夺走你的美丽与健康 做“无毒”美人，但不可盲目排毒 为期两天的菜单，助你顺利排毒 原来腹式呼吸也可以排毒 鼎力推荐：三款润肠通便茶关爱篇 养颜提醒：特别的爱给特别的时期 第十一章 做好关键时刻的“面子”工程 早晨起床后，找点时间养护容颜 晚上，皮肤需要通通风 失眠让你的容颜不再如水 熬夜的女人不美丽 第十二章 特殊时期给容颜特别的关爱 做经期里的百分百女人 要宝宝，也要美丽 产后，你想不想要曾经的好身材 产后保养，让昔日容颜重现 呵护自己，让美丽在更年期绽放 第十三章 请美丽容颜的蛀虫——坏习惯走开 坚守坏习惯，你的美丽还能撑多久 护肤三大不良习惯：省、懒、脏 天然雕饰出的你最是妩媚 细节出美女，远离不良小动作 聪明女人护花，智慧女人护后花园 让女人味与你一生相随

## <<[本草纲目]中的女人养颜经>>

### 章节摘录

内养篇 修炼容颜，由内而外第一章 气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩女人“问题”，多是“三虚”在搞鬼女性生活百态以前皮肤细腻、面色红润有光泽，略施粉黛便楚楚动人，身材苗条、睡眠好、心情佳，男朋友对自己也好。

现在却不知道怎么了，脸色灰暗、身材臃肿、脾气暴躁，动不动就发火，相处了两年的男朋友竟也悄然离我而去。

26岁的王小姐用哀怨的眼神向女朋友诉说着自己的苦楚。

也许你对王小姐的经历似曾相识，皮肤由好变坏是一件很糟糕的事情，可是你有没有想过是什么在背后操纵着这一切的呢？

是“三虚”！

即气虚、血虚和肾虚。

医学研究发现，“三虚”是女人的常见问题，也由此引起女人健康及气色方面的诸多问题。

女人的健康和美丽在于气血的充盈和肾气的强盛，如果健康出了问题，那“美丽”也会即刻消失。

从“例假”判定是否“三虚”很多女性从来月经开始，每月都面临着“三虚”的问题，比如月经量多，气虚；月经量少，血虚；月经提前或延后，肾虚。

女性的月经不调实际上气血肾都存在“虚”的情况。

古“三虚同治”是根本大街上有关肾虚的小广告“漫天飞舞”，电视屏幕上的各类补肾药品也是乱花渐欲迷人眼。

这也反映了人们对肾虚的高度关注。

其实单纯补肾是有局限的。

女人要拥有健康，保持持久的美丽，就要“三虚同治”，因为“三虚”是相关联的，气虚的女人血必虚，气血亏虚的女人肾气也虚。

只有按照气血肾的运行规律同时调理，才能从源头上找回健康，拥有美丽。

说到治，你想的是什么呢？

肯定是药物吧？

但是，是药三分毒，当你出现气色不好、失眠、便秘、身体发胖、黑眼圈等问题时，千万不要以为吃点药就好了，也不能想当然地认为休息一下就行了。

这些做法和想法可能不但解决不了你的问题，还会搭上你的时间、精力，更糟的是会使你的问题更加恶化，我倒是推荐姐妹们要多注重饮食，毕竟食疗才是一种长久的养生之道。

女人谁不想青春永驻，永远健康，可是苦于岁月不饶人，从25岁起，女人的健康状况就开始走下坡路，所以一定要善待自己，早做预防，才能使自己的青春延展。

## <<[本草纲目]中的女人养颜经>>

### 编辑推荐

《本草纲目 中的女人养颜经》集传统中医养颜美容智慧之大成一部现代女性抗衰养颜的百科全书，书中揭秘杨丽萍、袁泉等众多明星的独家本草养护金方，并提供一整套让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的养颜方案。

以一支《雀之灵》知名天下的杨丽萍，年近五下，但青春依旧，在2007年12月8日播出的《鲁豫有约》中，当同样青春美丽的主持人鲁豫问及其美颜的秘诀时，杨丽萍笑着说：“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富贵的一笔财富。

”集传统中医养颜美容智慧之大成一部现代女性抗衰养颜的百科全书带着美丽心情，赶赴养生的智慧盛宴—；74个生活场景，让你与容颜面对面，展开一次心灵的对话；300余种抗衰养颜食物，从根本上培固你的元气，让你真正面若桃花，白里透红；48个最容易被忽视的小细节，掌握了它们，你将会在每一天中得到意外的惊喜；120多款食疗养护金方，让你在唇齿间便可开始美丽之旅；256个独家美颜秘方，给女性朋友由内而外的贴心呵护，让困扰你的众多容颜问题从此消失于无形；37款自制面膜，让你轻松享受容颜养护之道，与美丽如影随行。

食色天香真正的美容大师是本草袁泉，巩俐，李纹等诸多明星的养护方式，和杨丽萍一样，皆奉行天然、简约的本草美容之道。

<<[本草纲目]中的女人养颜经>>

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>