

<<中医美白养颜全方略>>

图书基本信息

书名：<<中医美白养颜全方略>>

13位ISBN编号：9787802455542

10位ISBN编号：7802455545

出版时间：2010-10

出版时间：军事医学科学出版社

作者：孙焯东，顾军，刘红梅 主编

页数：213

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>

## <<中医美白养颜全方略>>

### 内容概要

本书重点讲述了我国传统的中医美白方法，内容涉及皮肤的结构特点、食补美白、针灸美白、按摩美白、常见皮肤病症及防治办法、美容品常识及制作、激光美白等。

本书力求内容新颖、概念清楚，并兼顾知识面的广度，且具有很强的实用性，旨在为广大爱美的消费者提供理论和实践的指导。

<<中医美白养颜全方略>>

书籍目录

第一章 简单谈谈皮肤 1.认识我们的皮肤 2.皮肤是什么样子的 3.皮肤的作用是什么 4.皮肤如何分类 5.皮肤颜色受哪些因素的影响呢第二章 简便的传统中医美白 1.什么是传统美白呢 2.传统美白的特点是什么呢 3.为什么说传统中医美白简便呢 4.传统中医美白有依据吗 5.认识一下人体的经络 6.传统中医美白可行吗第三章 现在常被谈及的皮肤美白 1.通常的美白品含有什么成分 2.哪些中药能美白 3.能令您漂亮起来的中药方第四章 吃出靓丽的皮肤 1.学会挑选让你白的食物 2.应知道的日常美白膳食 3.季节性的皮肤调理第五章 针灸也能让人变美 1.针灸为什么能使人变美 2.什么人都能用针灸吗 3.针灸时出现异常情况怎么办 4.针法技巧 5.灸法技巧 6.拔罐技巧第六章 按摩与美白 1.想美为什么离不开按摩 2.穴位按摩有什么作用和道理 3.穴位按摩美容常用的手法和技巧有哪些 4.穴位按摩的补泻技巧 5.在美容按摩中常用的穴位有哪些 6.穴位按摩的反应有哪些呢 7.穴位按摩适合于哪些皮肤问题的人群呢 8.学点自我美容按摩的保健方法 9.不是人人都能进行穴位按摩的第七章 影响美白的最常见皮肤病症 1.面部痤疮 2.面部黄褐斑 3.面部雀斑第八章 几种皮肤烦恼的防治办法 1.认识老年斑,并知道如何防治 2.恼人的面部红血丝 3.不希望见到的面色萎黄 4.如何改善面色黧黑 5.常见的面部色素痣有哪些、怎么办 6.如何延缓面部皱纹的出现 7.酒齄鼻怎么治疗 8.皮肤粗糙怎么办第九章 你身边的美容品 1.水——不可少的美容品 2.盐——不可少的补水剂 3.醋——不可少的美白品 4.姜——不可少的防衰品第十章 动手做点美容化妆品 1.保湿的果蔬面膜 2.除痘的鲜草面膜 3.增白祛斑的面膜 4.红润皮肤小窍门第十一章 激光也能美白 1.什么是(医疗)激光 2.激光都有哪些种类 3.激光为什么能美白 4.激光都能治疗哪些皮肤病 5.激光怎样祛斑 6.激光治疗血管性皮肤病 7.激光能去除红血丝 8.激光治疗色素痣 9.现在常被谈及的光子嫩肤 10.关于点阵激光 11.关于射频 12.是人人都可接受激光治疗吗 13.激光有什么副作用 14.其他美白方法

## &lt;&lt;中医美白养颜全方略&gt;&gt;

## 章节摘录

早在《素问·生气通天论》中就有这样的论述：“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏；因而和之，是谓圣度。

”意思是说，大凡阴阳的主要关键，在乎阳气的致密而固护于外。

如果阴阳失去了平衡协调，就好像一年之中，只有春天而没有秋天，只有冬天而没有夏天一样。

因此，能使阴阳调和，是最好的养生法度。

换句话说，人体就是一个完整的机体，各脏腑组织之间、人与自然环境之间，都维持着相对统一的动态平衡关系，从而也就保证了人体的正常生理活动。

而当这种平衡关系受到内外因素的影响发生改变时，人体也随之出现一些非正常状态，也就是我们所说的病态。

中医美白方法的产生，正是基于这种整体观和阴阳平衡的理论。

当把人视为一个有机的整体时，肌肤也就是这个整体中的一部分。

肌肤正是靠机体气机的升降出入得以充养，靠脏腑间气机的相互生长、相互制约的平衡关系，以及气血多少的调节等诸多因素得以维系的。

因此，想要使肌肤健康白皙，除外在养护外，其机体内在的平衡调节是至关重要的。

可以说，中医美白的实质就是从整体上调节和维持人体各脏腑间阴阳气血的平衡。

它非常注重整体，将皮肤美白和脏腑、气血、经络等紧密结合，并在此理论指导下，灵活地运用中药、针灸、拔罐及日常食疗等多种方法，使机体阴阳平衡、气机通畅、营血充盈，进而达到机体健康、皮肤光润美白的目的，而其方法简便易行且安全可靠，如此其作用方可持久。

(2) 五脏六腑，以和为贵 脏腑，是人体内脏的总称。

“脏”指五脏，即肝、心、脾、肺、肾，其生理功能是生化和储藏精、气、血、津液、神；“腑”指六腑，即胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，其生理功能是受纳和腐熟水谷，传化和排泄糟粕。

《内经素问·五藏别论》中说：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。

六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。

”这不仅是对五脏和六腑功能的概括，同时，也明确指出了脏与腑在功能上的根本区别。

## <<中医美白养颜全方略>>

### 编辑推荐

美丽是女人一生追求的目标，怎样才能更美？  
各式花样百出，也只能做到暂时的表面美，时间一久又回复原状。  
中医美白，则是在中医理论指导下，运用中药调理脏腑，平衡阴阳，以达到由内而外真正的美！

<<中医美白养颜全方略>>

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>