第一图书网, tushu007.com

<<养出水润白美人>>

图书基本信息

书名：<<养出水润白美人>>

13位ISBN编号：9787807419136

10位ISBN编号：780741913X

出版时间：2010-9

出版时间：文汇出版社

作者：汉竹

页数：167

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

<<养出水润白美人>>

内容概要

《养出水润白美人:3分钟自制本草面膜&美食》中本草美白面膜107个，本草美丽食86例，所选食材均源自《本草纲目》和《神农本草》等本草古籍，面膜材料基本控制在三种以内，不仅在菜市场、水果摊或中药房可以买到，而且经济实惠。
本草美白行动简单易做，配上直观插图，轻松美白的健康之旅由此开始！
本草美丽食，让你在吃喝玩乐中就可以拥有丰润光泽的肌肤。

作者简介

汉竹，别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届美容美发大赛评审裁判。
毕业于北京中医药大学中医系，在中医美容上有独到见解，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电视台、北京电台、北京青年报等多家媒体关注。
于2000年发明了“茜木点穴减肥法”，并进行技术推广与教学，受益者无数。
在搜狐博客开设专栏，亲自为网友提供个性化的健康指导方案，被亲切地称为“茜木姐姐”。

<<养出水润白美人>>

书籍目录

第一章 美白，从本草开始 《本草纲目》制造的美丽神话 天然本草的美颜奇效 辨明体质，对症养颜 本草美白忌＆宜第二章 改善苍白面色——养血益气 告别“血虚”，唤醒粉嫩容颜 红枣杏仁面膜 红枣桂圆面膜 核桃蜂蜜面膜 杏仁桂圆面膜 苹果玉米面膜 核桃冬瓜面膜 南瓜面膜 黑木耳红枣面膜 红糖红茶美白面膜 枸杞子面膜 葡萄面膜 草莓橄榄油面膜 三七粉面膜 人参红枣面膜 红枣阿胶面膜 红枣蛋清面膜 当归姜茶面膜 白芷鲜奶面膜 黄豆蜂蜜面膜 红小豆酸奶面膜第三章 远离干燥小红脸——滋阴补水 滋养“阴虚”，肌肤如水般莹润透亮 黄瓜土豆面膜 苦瓜面膜 豆腐牛奶面膜 山药蜂蜜面膜 胡萝卜鸡蛋面膜 黑芝麻牛奶面膜 银耳面膜 草莓牛奶面膜 苹果蜂蜜面膜 西瓜薏仁面膜 香蕉白芷面膜 薏仁甘草面膜 香蕉蜂蜜面膜 鲜橙面膜 玉竹面膜 天冬杏仁面膜 香蕉杏仁面膜 麦冬天冬面膜 黄瓜鸡蛋面膜 香蕉牛奶面膜 黄瓜蜂蜜面膜 芦荟黄瓜面膜第四章 去掉痘痘粉刺——排毒利湿 祛除“湿热”，重现光洁脸庞 益母草面膜 豆腐蜂蜜面膜 茯苓蜂蜜面膜 绿豆面膜 白芨白芷粉面膜 黄连苦瓜面膜 黄豆绿豆面膜 黄豆薏仁面膜 玉米面膜 红小豆面膜 香蕉奶酪面膜 猕猴桃面膜 热米饭面膜 杏仁茯苓面膜 白芷银耳面膜 冬瓜桃仁面膜 土瓜根粉面膜 土瓜根牡蛎面膜 梨子柠檬面膜 西红柿面膜 苦瓜绿豆面膜 白芷绿豆面膜 胡萝卜面膜第五章 根除斑点黯沉——活血通络 疏通“血瘀”，嫩白肌肤自然来 自芷黄瓜面膜 香菜蛋清面膜 玫瑰蛋清面膜 百合薏仁面膜 白术蜂蜜面膜 白术食醋面膜 薏仁珍珠粉面膜 红糖淀粉面膜 红薯牛奶面膜 樱桃蛋清面膜 红糖奶粉面膜 白附子薏仁蜂蜜面膜 柠檬蛋清面膜 杏仁蛋清面膜 香蕉奶油面膜 苹果淡斑面膜 丝瓜柠檬面膜 山药西红柿面膜 双白面膜 冬瓜面膜 西红柿白糖面膜 黄花菜面膜第六章 美白祛皱——疏肝理气 调理“气郁”，还你冰肌玉肤 板栗蜂蜜面膜 菊花鸡蛋面膜 桃仁蜂蜜面膜 山药奶粉面膜 绿茶鸡蛋面膜 杏仁咖啡粉面膜 白附子甘草面膜 ……第七章 神奇本草全身美白方案

章节摘录

插图：“ 最浪漫的事就是和你一起慢慢变老 ”，赵咏华一首《浪漫的事》不知让多少善男信女陶醉其中。
虽然很多人都喜欢浪漫，但极少有人喜欢老。
浪漫从来不缺少美的追随。
爱美的你可能会幻想着自己是光艳夺目的公主，拥有天仙般的美貌，夕阳西下，与白马王子手牵手，漫步于金色的沙滩……女人喜欢不经意间的浪漫，更喜欢由青春靓丽而产生的持久的浪漫。
要容颜常驻，就得学会保养。
说到保养，女人的脑海里总免不了出现美容院，美白套餐，抗衰老、永葆青春体验之旅等，如果每周都去光顾，不仅心疼钱包，而且耗不起时间。
讲到护肤，就会想到天价护肤品，琳琅满目。
美白七天见效、速效祛痘、神速祛皱、去眼袋等，每个广告都让我们动心，结果买了一大堆，可迟迟不见成效。
谈到美容，就会想到美容医院，医生会告诉我们，光子嫩肤、激光祛斑、微波祛皱、美白针……每一种都安全可靠、简单快捷，当然价格也不菲。
最后，我们哪一种也不敢试。

编辑推荐

《养出水润白美人:3分钟自制本草面膜&美食》：茜木点穴减肥法发明人，中医美容专家李艳辉倾力推荐，外调内养，经典汉方渲染如雪肌肤，皈依自然，千年本草述说美丽传奇。

第一图书网, tushu007.com

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