

<< 《本草纲目》 《千金方》 中的女 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》 《千金方》 中的女人养颜经 >>

13位ISBN编号：9787807419273

10位ISBN编号：780741927X

出版时间：2010-7

出版时间：文汇

作者：肖素均

页数：240

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》 《千金方》 中的女 >>

前言

我是一名中医理疗师。

从业已经10多年。

一直以来，我的顾客都很好奇，为什么30多岁的我会是一副“娃娃脸”，看起来也就20出头的模样。有一次。

我先生来中医院找我，一名新来的患者突然问道：“他是你父亲？”

她可能觉得我们年纪相差挺大，而说话神情却很亲昵，所以有些疑惑。

事实上，我先生只比我大三岁，保养得不错，但或许是我看起来实在太年轻，所以被人误会了。

说上面这些，并非是要炫耀。

而是想告诉大家，让自己的容貌比年龄小10来岁，其实真的不难。

多年的专业经验让我总结出来。

女人想做到驻颜有术。

无外乎就是需要同时做好内部的调理和外部的养护。

现在很多女性为了养颜。

就不断使用高级护肤品，或者听信广告宣传服用一些所谓的内服美容品。

其结果是，不但没有起到养颜的效果。

反而还扰乱了自己的内分泌，滋生出病症来。

我的患者大多是一些被妇科疾病折磨的女性。

年纪轻轻，却被炎症、结节、湿热、气血两虚等病症找上。

伴随这些病症的是她们脸色的暗黄、痘痘滋生、唇色不佳甚至虚胖……其实，这就是内部调理没有做好。

<<《本草纲目》《千金方》中的女>>

内容概要

悠悠古人慧心，淡淡汉草芳华。

名医李时珍告诉你：“如何美容才有效” 药王孙思邈告诉你：“如何养颜才不老” 中医本草的，才是最根本、最有效的。

“云想衣裳花想容，春风指槛露华依” 女人如花，有百种花容、万种风情。而这花容、这风情的最好守护者就是《本草纲目》和《千金方》中的养颜秘方。

如花女人，要做就做花中之王。

养颜圣经，要看就看《本草纲目》和和《千金方》。

<< 《本草纲目》 《千金方》 中的女 >>

作者简介

肖素均，四川人，在专业美容院工作几十年，一直担任美容师职务。平日关注时事新闻，酷爱文字，业余时间偶有文学创作。因保养得当，故常常会得到美容编辑的垂青和约稿。

<< 《本草纲目》 《千金方》 中的女 >>

书籍目录

内养篇 做好体内的调养,让美丽慢慢渗出来 第一章 养颜瘦身都应该由内而夕卜 想变美女,首先得知道哪种养颜法是最好的 养颜的真谛——内部调理+外部护理 内外保养,都是越早越有效 第二章 做好了排毒,才能更好的养颜 排毒要从五脏六腑开始 长斑有口气,要注意给脾脏排毒 皮肤晦暗,要注意给肺脏排毒 额头长痘、舌有溃疡,要注意给心脏排毒 面黄头疼、乳腺增生,要注意给肝脏排毒 便秘,要注意给大肠排毒 第三章 内服调养,安抚五脏,让你又美又健康 内分泌决定了女人的容颜 内分泌失调,应该如何调理? 保养好卵巢,就是在保鲜你的女人味 饮食,要天然均衡 不要迷信“吃全素” 第四章 养足气血,让你娇艳如花、神清气爽 脸色暗沉,多是气血不足 补血,要有技巧的吃 补气,要有技巧的养 肾虚不只是男人的问题 第五章 瘦身,其实也属于内部调理 内保养,别忘了减肥 过度肥胖,会让女人气血两虚 中医药方,让你胸部变挺、变紧实 吃掉腰部多余脂肪 让你的臀部翘起来外护篇 加强外部护养,让你的美丽加分,年龄减半 第六章 清洁,是皮肤护理的基础 皮肤护理,从清洁开始 怎么洗脸才能达到美容的效果? 清洁皮肤时需要注意的细节问题 第七章 保湿,是皮肤护理的关键 肌肤不缺水,保养才有效 良好的饮食习惯,让身体得到更好的滋润 保湿面膜的使用,要看肤质而定 天天请皮肤“吃”黄瓜,就能轻松拥有水嫩肌肤 第八章 坚持防晒——皮肤不老的王道 皮肤要不老,把好防晒关……细节篇 注意细节保养,让美丽“无处不在” 修炼篇 懂得关爱自己,让美丽与魅力并存

<<《本草纲目》《千金方》中的女>>

章节摘录

插图：想要显年轻，这样吃最好[女人养颜故事]莉莉最近发现自己脸颊的皮肤有些松弛了。抛听说，吃素可以给身体排毒，延缓衰老。

于是，她忍痛放弃了自己最爱的红烧肉，天天只吃青菜萝卜。

一个月下来，面部情况不但没有改善，莉莉的脸色也红润不再。

有段时间，有明星现身说，吃素可以使身体健康，延缓衰老。

于是，许多爱美的女孩纷纷效仿。

其实，这是一种不正确的观念。

虽然吃素有利于健康，但女人25岁以后，在人的皮肤中起支架作用、维持皮肤弹性的东西是胶原蛋白。

年龄大了，皮肤蛋白的活性也渐渐降低，此时，吃素远远无法维持皮肤所需的营养。

因此，多吃富含胶原蛋白的食物，例如猪蹄，银耳，鱼皮，燕窝等，才可以维持皮肤弹性。

此外，多食含抗氧化剂的食物，也能使你变得更年轻。

而许多蔬菜和水果最重要的作用之一，就是能向我们人体提供抗氧化剂。

维生素C就是最具有代表性的抗氧化剂。

在抗衰老方面也绝对少不了它。

新的研究已经表明，红色、紫色以及蓝色的水果，包括蓝莓、黑莓以及黑色的葡萄将是21世纪的抗衰老食物。

这些食物当中富含花色素，其抗氧化能力非常强。

常吃这些食物，可增加皮肤活力，使肌肤年轻明艳。

在食用抗氧化剂食物的同时，你要避免油炸和烧烤食品，因为它们都是让你看起来更老的罪魁祸首。

<<《本草纲目》《千金方》中的女>>

媒体关注与评论

聆听中医的智慧，从气血和脏腑入手，让美丽由内而外升华；撷取百草的精华，感悟自然的密语，从日常饮食、生活细节中把握美丽的脉搏。

很实用的一本书，于内于外全面讲解。

书中的很多东西讲得都非常浅显，容易理解，并且都是从中医角度出发，非常不错！

——azona 提供的配方十分简单，材料也容易找到。

说得很具体，又不会太啰嗦。

这是一本值得静下心来细细咀嚼的书。

——小狐狸 《本草纲目》与《千金方要》被誉为“东方药物巨典”，是中医药学的集大成者。

其中记载的有关养颜功效的本草很多，而这本书则恰到好处地把相关内容摘出，详加分析，实用而贴心。

——我本无心

<< 《本草纲目》 《千金方》 中的女 >>

编辑推荐

《<本草纲目> <千金方>中的女人养颜经》：最权威、最彻底的女性抗衰老秘籍全面升级，销量高居各大排行榜。

杨丽萍和大S、张曼玉、林志玲、徐若萱一起见证美丽。

“本草纲目”是我们国家非常富贵的一笔财富。

吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有。

名医李时珍告诉你“如何美容才有效”药王孙思邈告诉你“如何养颜才不老”。

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>