

<<经典美白从古法开始>>

图书基本信息

书名：<<经典美白从古法开始>>

13位ISBN编号：9787807632801

10位ISBN编号：7807632801

出版时间：2009-7

出版时间：广西科技

作者：张晓梅

页数：208

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>

<<经典美白从古法开始>>

内容概要

中国美容界翘楚张晓梅解读中国女人极致白之道。

《经典美白从古法开始》是市面上第一本结合中医5大阴阳、五行、脏腑、气血、经络的养颜心法，包含74款天然草本内服外敷自制方，32个美白经络按摩操，14种美白泡澡法、95道食疗方的美白全攻略！

让你在家就可以用最省钱的方式获得令人欣羡的透亮白雪肌！

当保养品难以改善你的皮肤状况，当激光除斑、美白针、焕肤导入疗程解决不了你的皮肤难题，千古中医内调外养的美白智慧，为你彻底解析美白肌肤的秘密！

<<经典美白从古法开始>>

作者简介

张晓梅，中国修炼魅力第一人，中国美丽风尚的引领者。

· 全国政协委员，现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、首都奥运文明礼仪推广大使。

《国家美

<<经典美白从古法开始>>

书籍目录

Chapter 1 内调外养讲美颜 1.调和阴阳——流传千古的东方美颜智慧 2.分清五行——金木水土火五行美颜令你青春永驻 3.滋养脏腑——美丽“有诸内者，必形于外” 4.气血津液——补足气血，润泽津液，让容颜柔嫩如水 5.经络腧穴——按摩美颜经穴，重现如雪美肌 Chapter 2 天然美白特效验方 Part 1.天然中草药的美颜奇效 Part 2.天然自制美颜品 1.雀斑篇 花粉煎外擦法 李花润面方 天萝美容水 祛斑灵 山慈姑治雀斑方 水花祛雀斑方 治面上雀斑方 白梅洗面方 香菜洗面方 皂角治雀斑方 白附子治雀斑方 玉容粉 2.黄褐斑篇 褪蝴蝶斑方 治产妇蝴蝶斑方 黑丑祛斑方 杏花蜂蜜淡斑汁 白蜜茯苓治斑点方 羊乳膏 菟丝茯苓散 3.肤色暗沉篇 玉容西施散 半夏净面方 洗面药 武则天美容方（神仙玉女粉） 太平公主美容方 面黑令白膏 庞三娘美容方 桃仁洗面方 白肌方 香醋美容方 天门冬美容方 冬瓜瓢美容方 菊花鸡蛋清美白方 钱王红白散 隐居效验方 白附子膏 4.综合美白篇 桃花杏花美容方 治斑方 滋润白面方 白芷芦荟醋方 五香散 澡豆方 面黑令白方 悦白方 文仲面脂方 麝香面膏 延年面脂方之一 玉女桃花粉 杏仁美容膏 Part 3.内服美白经典验方 1.雀斑篇 枸杞生地黄美白方 阿胶核桃仁滋养粉 消斑蛋醋饮 2.黄褐斑篇 薏苡仁醋方 三白汤 藏红花去晦暗方 隋炀帝后宫面白散 3.肤色暗沉篇 面净肌细方 参芪麦冬膏 桃花丸（一）桃花丸（二） 普济方 天门冬膏 冬葵散 万安方 调中沉香汤 纯阳红妆丸 食柿白面法 悦泽面容方 4.综合美白篇 当归生地桑葚汤 鸡桑嫩枝变白便方 令人面净肌细方 永乐公主美容茶 莲花美容方 珍珠美容粉 杏霜汤 Chapter 3 神奇的美白经络按摩 Part 1.经络按摩——打造绝美容颜不用打针吃药 Part 2.不可不知的养颜美白大穴及经络 1.面部 颧指压法——电脑前做的美白法 阳白指压法——午休时方便做的美白法 承浆指压法——利用笔的美白法 美白经典按摩法——传统又完整的面部美白法 2.上肢 合谷指压法——只要双手有空就可以做的美白法 劳宫指压法——最简单有效的美白法 3.腹部 中脘指压法——入睡前做的美白法 关元指压法——靠在沙发上也能做的美白法 右腹部期门按压美白法——起床前做的美白法 4.腰背部 肾俞指压法——充满舒适感的美白法 命门按摩法——沐浴时的美白法 5.下肢 足三里指压法——看电视时做的美白法 三阴交指压法——忙里偷闲做的美白法 牙刷美白穴压法——利用牙刷的美白法 胆囊穴祛斑法——配合着呼吸更有效的美白法 筑宾穴美白法——有解毒作用的美白法 6.足部 涌泉指压法——洗完澡后做的美白法 太冲美白法——睡觉前做的美白法 7.手部 祛斑点指压法——边坐边按的美白法 温风美白法——利用电吹风的美白法 转手腕美白法——最简单易行的美白法 Part 3.美白祛斑养生操 1.祛雀斑养生操——轻松8招祛除恼人雀斑 2.祛黄褐斑养生操——强健肝脏，和黄褐斑说拜拜 展开双手深吸气操 扭动身体放松背部操 3.增白除晦养生操——一扫晦暗，还你水凝肌肤 增白除晦操 增白养生操 4.万能美白养生操——不做面膜也要坚持的万能美白操 背部滚圆筒养生操——可迅速恢复肝肾功能 身体弯曲美白操——解除肝肾疲劳 5.顺气拍打褪斑操——排顺身体浊气，肌肤轻盈透亮 褪斑拍打操（一） 褪斑拍打操（二） 亮颜拍打操（一） 亮颜拍打操（二） Part 4.最简单自然的美白裸疗法 Chapter 4 美颜泡澡护肤秘方大公开 Part 1.美颜澡所需器具及配备 Part 2.特色美白养肤浴 玉白美肤浴——活血润白 双豆润白浴——美白祛风 桂枝赤芍浴——淡斑焕采 川芎轻盈浴——清火嫩白 杏仁嫩白浴——嫩肤美白 牡丹嫩白浴——晒后美白 杏花祛斑浴——淡化身体雀斑 白术晶莹浴 止痒除斑 茯苓美白浴——改善暗沉肤色 当归消斑浴——便秘族美白 白芷玉女浴——排毒美白 桃花美人浴——润泽美白 Part 3.揭秘皇家奢华美颜澡 华清池凝脂浴 慈禧御用谷精草煎汤 Chapter 5 神奇草本，吃出美白肌肤 Part 1.美白长效蔬果汁 菠萝奶汁 草莓柚汁 草莓酸奶汁 橙橘汁 梨汁酸奶 芒果椰奶汁 金橘柠檬汁 苹果菠菜汁 葡萄香蕉汁 西瓜汁西米露 西瓜柠檬汁 猕猴桃香蕉汁 Part 2.美白祛斑酒 紫草酒 白芷酒 僵蚕酒 白附酒 茵陈酒 柴胡酒 玫瑰陈皮酒 山药莲子酒 蜂蜜柚子酒 芍药归芪酒 五味子酒 乌梅祛斑酒 阿胶酒 Part 3.美白茶饮 桃仁蜜茶 红花山楂茶 鲜皮洁面茶 赤芍甘草茶

<<经典美白从古法开始>>

益母山楂茶 柴胡白糖茶 茵陈白术茶 檀香丹参茶 白附甘草茶 党参红茶 黄芪
绿茶 蜂蜜杏仁饮 白芍甘草茶 白术陈皮茶 桑葚甘草茶 鹿茸奶茶 五味子茶
乌梅茶 莲子大枣茶 Part 4.美白药膳 1.美白养颜粥 红花糯米粥 丹皮粥 浮萍粥
僵蚕粥 茯苓糯米粥 珍珠粥 薏仁羊肾粥 薏仁百合粥 香附粳米粥 白术
红枣粥 红枣粳米粥 玉竹粳米粥 茱萸粳米粥 2.美白养颜炖品 藿香炖藕片 冬
瓜子炖猪肉 芦荟炖排骨 丁香炖牛肉 白附子炖乌鸡 牵牛子炖白菜 甘草炖墨鱼
白术炖猪肘 红枣炖乌鸡 莲子炖猪蹄 红花炖仔鸡 五味子炖牛肉 黄檗炖
乳鸽 白鲜皮炖猪肉 白芷炖猪蹄 3.精品养颜炒菜 川芎炒鸡丝 三棱炒鸡蛋 栀
子炒油菜 白芷炒肉片 防风炒嫩姜 浮萍炒肉丝 紫草炒菠菜 丁香炒鸡肉
乌梅炒肉丝 核桃仁炒鱼片 茱萸炒羊肉 4.美味红烧养颜菜 三棱烧鸡肉 柴胡烧茄
子 珍珠烧乳鸽 党参烧黄鳝 牵牛子烧鲫鱼 僵蚕烧萝卜 白芍烧兔肉 阿胶烧
羊肉 玉竹烧猪心 五味子烧牛肉 白附烧黄鳝 Chapter 6 行之有效的美白秘方 1.血流美白
法——循环好，暗沉才Bye-Bye 2.防晒美白法——不懂防晒，勿谈美白 3.排毒美白法——学会排毒，
白得才清透 4.抗抑郁美白法——化解抑郁，给肌肤注入新生活力附录 常用美白祛斑药物

<<经典美白从古法开始>>

章节摘录

插图：

<<经典美白从古法开始>>

编辑推荐

· 中国修炼魅力第一人、中国美丽风尚的引领者张晓梅继《修炼魅力女人》《修炼自然美人》后又一本美容巨著！

· 以最省钱的方式获得令人欣羡的透亮白雪肌！

第一本集中医养颜心法、天然草本内服外用DIY、经络按摩、香浴食疗之大全的美白全攻略！

《经典美白从古法开始》是一部守护千古中医精粹，从养生到养颜的美白天书：71道中药名方内调外敷，33个美白大穴揭秘和神奇经络操，14种风情无边润白药浴，12杯美味爽口果汁，13瓶醇香养生酒，19盏清新美白茶，13例鲜美滋补粥，37道驻颜养颜膳一辈子，全身心美白，只看这一本就好！

<<经典美白从古法开始>>

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>