

<<全天然純淨美肌聖經>>

图书基本信息

书名：<<全天然純淨美肌聖經>>

13位ISBN编号：9789866807879

10位ISBN编号：9866807878

出版时间：2010-6-8

出版人：野人文化股份有限公司

作者：一貓一菩提

页数：201

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>

<<全天然純淨美肌聖經>>

前言

養顏的根本就是滋陰 女人是水做的 女人是水做的，所以臉要水嫩嫩的，眼睛要水汪汪的。

不過，按照中醫的說法不是養水，而是養陰。

女人長痘痘不是陽氣太盛，而是陰氣不足，陰不足以涵陽，表現出來的就是火氣。

水能滅火，難道多喝水就好了？

其實並非如此，水喝多了也會中毒，腎臟無法負擔，眼皮就會浮腫。

火氣都在味道濃重的食物中 女人體內的水分不能損耗過度。

相對於我們的身體，很多外在的東西都可以當成火氣，例如五味過甚，太鹹、太苦、太辣的食物，都是火氣，都需要我們用中氣來調和。

偏偏我們都很喜歡口味重的菜，特別是心情不好、壓力過大或是週末想要放鬆一下時，都會特別想吃重口味的食物。

中國人把食物本身也歸入五味的某種味道，但如果只是食物並不要緊，關鍵是調味料，尤其是香料。

中國的香料應該是最有名的，一碗菜餚裡往往會加入多種香料，例如五香粉就包含了桂皮、八角、小茴香、芫荽籽、花椒五種香料，多半還會再加入薑、蔥、蒜、辣椒、陳皮等等，數都數不清。

這些味道極重的菜餚會損耗我們身體裡的水分，如果它的溫度不適中，特別冷或是特別燙的話，就會更加損耗我們的容顏。

其實，一個人愛吃什麼飲食，往往和他的體質有關，自己是無法控制的。

偏愛吃某種東西的人說明體內有一些地方不調，比如口味重的人往往伴隨著心神不寧、工作壓力大；愛吃辣說明肺部火氣比較大。

工作壓力越大的城市，麻辣龍蝦和香辣蟹生意就越好。

有這種情況，一定要吃一些安神的東西，比如全麥類的粥，還有養肺氣的食物，比如冬瓜、絲瓜、梨、蓮藕、銀耳、百合、杏仁、鴨蛋、甲魚、海參、菊花、海參。

持續下去，體質改變之後，口味就會跟著改變。

不讓油炸和烤製食品剝奪體內水分 還有我們食用的零食，它們一般都很香脆，大多經過油炸或是烤製。

其實炸過東西的人都知道，油炸就是脫水的過程，這樣口感才會好。

但是這些脫了水的食物一旦進入我們的身體，就會立刻吸收我們體內的水分，所以吃多了就會容易口乾。

其實這些油炸和烤製的食物吸收的不是水，而是身體裡的津液。

低鹽飲食，天天按摩淋巴和腎 身體裡有一定的水分而且代謝暢通，人就會很舒服；如果水分滯留在身體裡，人就會顯得浮腫，像是多出一身肉一樣，臉部圓鼓鼓的，眼皮腫腫的。

很多人會用冰塊或茶葉敷眼睛，其實這只是治標之策，身體裡水分滯留是腎和淋巴的問題，也可能是吃太多高鹽的食物造成的。

很多減肥藥含有利尿劑成分，可排出身體的水分，但是會造成心臟的負擔。

其實有很多簡單的調養方法，例如吃低鹽的飲食，或是每天持續按摩淋巴和腎經三分鐘。

人體的淋巴集中在脖子、腋下、大腿根，一定要在晚上按摩這些部位，這樣還能順便保養其他地方的皮膚。

建議搓熱雙手後按摩後腰，促使腎臟血液循環加快。

每天持續下去，就可以少受一點化妝品的危害，讓明星也羨慕你的臉蛋和身材。

附圖足少陰腎經&amp;淋巴示意圖 帶有黏液的東西最養顏 生活中有很多簡單的東西可以涵養我們身體裡的水分，那些溫和的、口味不重的、新鮮且不加太多調料的食物都是好東西。

尤其帶有黏液的東西特別好，比如豬蹄、魚凍（魚鱗凍）、花膠（就是魚的鰾）、銀耳、雞軟骨、魚翅。

但是口味清淡的湯更好，因為它不會被當成水直接排出體外，而是留在身體裡更長的時間。

<<全天然純淨美肌聖經>>

女人是滋補出來的，真的是一點也沒錯。

另外，經常待在冷氣房裡的人，一定要記得多喝水或是用加濕器補充水分（也可以養一缸魚或種植物）。

心情不好特別容易損顏 我們的心情如果不是寧靜的、平和的，而是憤怒的、壓抑的、悲哀的、狂喜的，也要動用身體的中氣去中和它，如此一來也會大大損耗我們的陰氣。

說來說去，我們身體裡的水源，只要凡事不過度，就是涵養它了。

飲食清淡一點，心情平和一點。

水分充足的女人，皮膚就會水水嫩嫩。

這些水分也會表現在其他地方，比如情愛上面。

一個沒有水分的女人多麼倒人胃口啊！

有經驗的人完全可以觀察出來，如果一個女人嘴唇很乾，皮膚乾燥，那麼她身體的其他地方肯定也不潤澤。

要不然怎麼會說女人的臉只是花，臍下之地才是花園呢？

奉勸二十五歲以上的女生一定要學會心平氣和，我們沒有年輕氣盛的本錢了，所以要改變生活方式，學會養生，否則惡果會最先反應在臉上。

對於女人來說，沒有什麼比面子更重要！

全天然調養Q&A Q：冬瓜凍怎麼吃？

有什麼用？

A：泡水喝，不用加茶葉，因為冬瓜的味道很濃，剛開始喝不一定能習慣，加了茶葉也感覺不到茶葉香。

它可以清理腎臟的髒東西，喝完之後會發現尿變清了。

冬瓜茶特別適合夏天喝，男人喝這個也很有用。

Q：為什麼冬瓜水味道很難聞？

A：算不上好喝，就是冬瓜的味道，可能因為加進了冬瓜子讓我們不太習慣。

我平時會加一點冰糖，不覺得它難喝，不加糖多半就會有一點怪味了，和我們在外面買的冬瓜茶不太一樣。

這個最適合盛夏喝，喝到入秋就好了。

Q：手腳浮腫是什麼原因？

A：手腳浮腫可能和腎有關，建議飲食少鹽，多補鈣，也可以試試冬瓜茶，紅豆和薏仁也能幫助排出身體多餘的水分。

再來就是經常按摩。

但如果情況比較嚴重，最好還是看看中醫。

Q：我很容易累，動不動就頭痛，稍稍沒休息好就痛得很，下午上班都沒精神，請問有什麼辦法可以補救嗎？

A：容易頭痛其實也和頭部和頸部保暖不夠有關，所以要多注意保暖。

特別是在天冷的時候，早點戴帽子和圍巾。

另外一個原因是腦血管供血不足（冷了，血管收縮就更不足），在煲湯時可以加幾片天麻，對於改善腦部供血、舒張腦血管很有用。

Q：從小就不喜歡吃肉，該用什麼補血？

A：天生不愛吃肉那就不要吃吧！

用其他方式補充鐵質也可以，比如多吃深紅色水果，櫻桃、草莓或桑椹、紅棗同樣可以補鐵。

也可以多吃像是黑木耳、紅棗、枸杞、當歸這些能補血的東西，喜歡吃就適當吃一些，特別是秋冬季節，光吃水果體溫會太低。

怕紅肉上火就不要加太多辛香料，用燉的方法會好一點，加一些蔬菜更好。

比如燉牛肉時通常會加入蘿蔔，吃羊肉火鍋時要同時吃豆腐和大白菜。

<<全天然純淨美肌聖經>>

內容概要

天然系美女必備中醫美容第一書！

部落格點閱率超過850萬人次 融合中醫、瑜伽、美顏、美肌、美體於一書的美容養生聖經暢銷冠軍，掀起中醫美容新風潮！

擷取《千金方》《本草綱目》《金匱要略》等歷代古籍精髓，十幾年親身實驗，吸引850萬人次點閱，在網友促請下出版，勇奪中國各大暢銷榜美麗裝扮類第一名、年度美容類圖書第一名！

首次提出「保暖美容法」及「經絡養顏、呼吸養顏、心情養顏」，掀起中醫美容新風潮。

全書包含： ?1種生活理念：身心神合一、全天然的養生美容觀點。

?16種四季調養心法：順應時令，吃應地應時的天然飲食，從體內調養。

?23道天然養生料理：大棗健脾益顏茶、三味美顏汁、黑米醋燜豬腳..... ?42種草本美肌配方：葛氏白面方、栗子展皺方、國色天香法、三個月美白法、慈禧祛風潤膚皂、消除魚尾紋眼膜、淡疤潔痘面膜、綠茶抗氧化美白化妝水..... ?13種美體雕塑法：每天一次腹式呼吸，每天3分鐘按摩腰部的腎腧以及三大淋巴區，腎經、膀胱經，讓明星也羨慕你的臉和身材。

?26個孕媽咪產前產後恢復計畫：產前產後做瑜伽蓮花坐，生產不痛、快速恢復瘦身材；斷奶前每天游泳半小時、補充膠原蛋白、天然雌激素，保持凹凸好身材。

?123題讀者Q & A：從小不喜歡吃肉該用什麼補血？

月經期間哪些可以吃、哪些不該吃？

脾虛，後腰總覺得涼是什麼原因？

天天面對電腦應該怎樣吃些什麼養顏？

熬夜後臉腫怎麼辦？

一直吃維生素C護膚好嗎？

下巴長滿了痘痘怎麼辦？

水果該怎麼吃？

曬後修復的祕訣是什麼？

怎樣讓毛孔變細？

<<全天然純淨美肌聖經>>

作者簡介

一貓一菩提 從事法律工作，由於愛美，且崇尚純天然美容，因此擷取《本草綱目》《神農本草經》《千金方》《保生要錄》《奇效良方》《修齡要旨》《御藥院方》等古籍裡各種肌膚保養相關的記載，並且一一親身實驗紀錄，累積長達10多年。這些美容心得文章在網路上大受好評，點閱率超過800萬人次，在網友促請下集結成書後，更意外掀起了「中醫美容」的風潮，並榮獲中國2008年美麗裝扮類圖書第一名，成為「中醫美容第一書」。

<<全天然純淨美肌聖經>>

書籍目錄

第一章 全天然體內調養?養顏的根本就是滋陰女人是水做的火氣都在味道濃重的食物中不讓油炸和烤製食品剝奪體內水分心情不好特別容易損顏帶有黏液的食物最養顏低鹽飲食，天天按摩淋巴和腎吃冬瓜打造結實的小臉和小腰各式滋陰的美食?暖女人最漂亮女人只要暖就漂亮紅肉是女性的恩物美麗拒絕久坐緊身衣褲反而更長肉別吃冰涼性寒之物要風度更要溫度四種活血化淤的中藥和食品沒有愛情，還有溫暖的容顏桃花泡酒應該什麼時候喝？

?女人最需要的是天然激素讓自己的代謝變好不要使用人工合成激素要天天喝富含天然激素的豆漿炎症會讓你「沒有面子」暖宮才孕子適度延遲月經週期可以保持青春?女人以肝為天肝鬱容易讓臉色發黃、月經不調解肝鬱的好方子就在身邊治療肝鬱的小秘方?生氣是養顏的大忌黃臉婆是怎樣煉成的養顏大忌是不良情緒無法宣洩現代人身體容易失調的原因?熬夜後的養顏方法減少疲勞養眼護目?好風水，好養顏臥室最講究風水的流動房間要朝正南北種植生命力旺盛的植物芳香植物驅邪氣所有的家具不能有銳利的角紅色調有助於桃花運全天然調養Q&A第二章 全天然四季養生?適合自己的就是最好的?讓我們的味蕾和春天一起甦醒春天用枇杷葉泡茶，治咳嗽最好天熱時飲水要加檸檬、用蘆薈汁敷臉韭菜最補我們的骨架韭菜的三種吃法?春天一定要做的三件事第一件是借好山水養顏第二件事是命犯桃花第三件事是大驅濕熱?春天養顏的四種吃法初春，與蔥、薑、蒜共舞仲春，笑納野菜之美暮春，飲食含清淡之雅?春天要進行皮膚的大掃除燕麥粥加橄欖油或結晶蜂蜜是最好的去角質霜金銀花去痱、止癢、防痘痘?夏天的清涼調息法?夏天的養顏食物家傳綠豆沙配方：綠豆、小麥、薏米小美女養顏忠告?秋天保養一張小俏臉秋天要養顏必須先養肺秋天養顏要多吃銀耳秋天不能沒有冰糖蓮藕茶?冬天進補就用糯米酒第三章 全天然飲食調理?絕對不要靠節食減肥食物中有神秘的滋陰養顏能量應季的食物最體貼你的身心對身體好的食物必須符合當地氣候風土完整、原味的食物才具有養顏的能量扔掉的東西往往比吃下去的更養顏?應該要吃多少維生素才對盡量從食物中得到足夠的維生素別為了省事而吃維生素?想要養顏就要這樣吃這樣吃就不再長痘痘吃花粉讓自己更芬芳墨魚和龜苓糕對女性特別好桂花茶健胃生津魚鱗凍含有豐富的膠原蛋白讓身心氳氳的羅漢果茶老薑是戰勝痛經的英雄越紅的肉越補血補腎的食物吃黑棗好處多多好吃又養顏的家常菜?天下女人第一湯：四物湯婦科第一方只有四味藥物補血調經的大補湯四物湯會讓人長痘痘嗎？

?嬌顏欲滴的各式果汁鎮靜、消炎、美白的鮮榨橙汁消除「日曬斑」的檸檬汁美白的蕃茄黃瓜汁、豐胸的木瓜汁?吃出好顏色！

滋陰養顏補品DIY全天然飲食Q&A第四章 全天然美肌保養?每個女人都像一盆花難道花需要美容嗎？

現代美容之害只用基礎保養品，避免刺激皮膚敏感性肌膚，要多吃葡萄籽?施加有機肥的花才是最美的花臉上的痘痘來自體內無法代謝的廢物保養的東西離開土地越久，效果越差?蘆薈是最佳美容聖品蘆薈是最好的天然補氧機蘆薈是最好的曬後修補劑蘆薈是皮膚病的剋星蘆薈是夫妻的天然潤滑劑?所有抹在臉上的都是好吃的東西牛奶、蜂蜜、橄欖油是嫩膚最佳選擇吃的、喝的、抹在臉上的都自己動手做?比桃花還美！

草本美容秘方DIY美白保潔去痘去除粉刺除皺抗老滋潤活血明目亮眸全天然美肌Q&A第五章 全天然美體雕塑?瑜伽的無窮魅力想要改善體質就要定期運動瑜伽能提升免疫力、改善不孕治療痛經最快的方法是練瑜伽的「坐角式」?腹式呼吸法讓身體曲線流暢內臟有活力，臉和身體才會年輕簡單的腹式呼吸就可以取代化妝品最有效的減肥運動是腰部管理?人人都能練出楊柳小蠻腰?盡量打好爸媽給我們的這副牌一定要好好保護你的小蠻腰小蠻腰的強壯簡化版小蠻腰的柔軟簡化版天然美體Q&A第六章 全天然媽咪保健?女人要懂得涵養體內的中氣讓肚子裡的孩子也經歷嚴寒酷暑我懷孕時抹的東西和懷孕前是一樣的要提前強化腰部管理生育對女人的傷害特別大勤按摩可以有效維持體型用按摩油防止色素沉著木瓜的好處：美白、豐胸、減肥產後恢復體型最快的方法?蓮花坐是絕佳的坐月子方式蓮花坐可以打通人體先天之本的經絡蓮花坐讓女人從此不再脆弱?有了小寶寶之後的美容計畫坐月子也不能忘了養顏後天小美女靠瑜伽練成改用嬰兒的護膚品及橄欖油、蜂蜜小美女怎樣治療失眠小美女也長白頭髮一個人吃，兩個人花營養好吃的補血美食青春痘的外用秘方油炸食品是身體的敵人?好女人會像植物一樣不停開花餵養母乳的好處斷奶之前的準備即使素顏也很美麗我的健康飲食計畫把雜糧麵食全部

<<全天然純淨美肌聖經>>

打成糊素顏映星光的美好生活?人生美麗就是最大的美麗?媽咪保健Q&A?體貼別人的煩惱是對自己的最大體貼?女人不要怕紅茶中的幸福人生讓麻煩一笑而過做生活盛宴中風情萬種的女主人?女性養生的真諦：身心合一，張弛有道身心合一是女性養生的真諦張弛有道是陰陽調和的根本花最懂得一張一弛後記：美麗的咒語

<<全天然純淨美肌聖經>>

章節摘錄

女人最需要的是天然激素 讓自己的代謝變好 說起來女人真可憐，從第一次月經到停經大約排出四百多顆卵子，等到用完了，我們小美女的命運也就結束了，只能盡力當一個優雅的老太太了。

每一次排卵的過程就是一次激素的代謝，體內激素正常的女人，臉色又紅潤又細膩，而代謝不好的女人，臉上就會出現各種大大小小的毛病。

我每次在醫院健康檢查，偷偷觀察那些前來治療婦女病的女人，一個個臉色灰黃、滿臉斑點，看了真不忍心。

膚色黃表示肝腎功能不是很旺盛；眼角的斑點對應的是子宮氣息不暢。手腳涼是女生的通病，一般是生殖系統比較寒涼。

氣血不通則是體內能量不能到達皮膚，皮膚就會比較乾燥。

皮膚只是一個末梢部位，它對應的是內部器官的活力。

調養生殖系統並不是吃一點食物或是藥就可以的，與運動、飲食和生活習慣都很有關係，一旦調養好了，好起來的也不是一個部位，卵巢、盆腔、子宮等各個器官都會相應地好起來，皮膚上各種毛病當然也會連帶好起來。

客觀地說，想要只吃一、兩種藥就立刻治好某一個痘痘或斑點是不可能的，人的身體是一損俱損、一榮俱榮的。

不要使用人工合成激素 激素太多了也不好，激素過多雖然會讓皮膚顯得特別嫩，但後果就是造成乳腺和子宮的增生。

我認識一個女人，四十多歲了，臉色比少女還漂亮，後來才知道她得了很嚴重的病，不得已使用激素治療才會變成那樣。

人工激素就是這樣，不像天然的激素很多都具有雙向調節功能，還能抑制激素過多。

所以，我非常反對使用人工合成激素，即使是加在化妝品裡也讓我害怕。

有些高級化妝品聲稱添加了全天然植物激素，沒有親眼見到，我也不太相信。

天天喝富含天然激素的豆漿 含天然激素的東西很多，例如大豆、石榴、淮山、當歸、小茴香、雪蛤、蜂王漿??當然最有效的就是喝豆漿，因為大豆含有雙向調節功能的微量雌激素，又非常便宜，喝多了也不致過量。

據說日本女性的停經期比西方女性晚，原因就是大量服用大豆製品，對此我深有體會。

自從買了豆漿機，我就每天喝一大杯自榨豆漿，結果月經週期延長到三十五天。

正常女性的月經約是二十八天，每個月我等於多偷了七天。

算一算，如果我仍有兩百個排卵機會，就為自己爭取了一千四百天，差不多是四年。

至於其他的食品，平時就只是偶爾吃。

根據調查，四十歲之前，女人服用大豆就足夠了；四十歲之後，可補充雪蛤或蜂王漿。

雪蛤也很好吃，一週一次就好，如果補多了，皮膚雖然好，但子宮會長東西。

四十歲以後就可以開始吃蜂王漿了，可以延緩更年期的來臨並且減輕更年期症狀。

豆漿和蜂王漿都可以外用，生的新鮮豆漿可以用來做面膜，豆渣可以用來按摩身體、去角質，蜂王漿也可以擦臉，比化妝品便宜、天然。

適度延遲月經週期可以保持青春 前文提到喝豆漿可以延長月經週期，指的是在內分泌正常、生殖系統正常運作的情況下，而且只是稍微推遲。

其實除了豆漿，適度運動也能達到這個效果。

週期雖然推遲了一點，但是排卵是正常的，週期也是固定的。

這種週期的改變是身體能夠適應的。

但如果是因為生殖器官有了病變或是月經週期太長，時間久了，生殖器官得不到正常激素週期的刺激就會早衰。

所以，也不能認為月經幾個月才來一次是好事。

其實月經的週期正常、經量適中、月經反應輕微才是更重要的。

<<全天然純淨美肌聖經>>

人為調整月經週期的時間是有限的，也受到很多遺傳因素影響。雖然女人的經期平均是四百個週期，但有些人多一點、有些人少一點，我們只能根據自己的基礎調整月經週期，而且只能微調。

這樣做一方面可以延緩衰老，另一方面也能減輕更年期症狀，防止器官病變。

炎症會讓你「沒有面子」，要珍惜自己的身體，婚後的女性更要注意。

如果不講究衛生或是太常人工流產，造成沾黏或引發炎症，整個生殖系統就會遭受重創，再怎麼調養也很難找回「面子」。

一次子宮外孕就可能造成整個卵巢功能全失，現在因子宮肌瘤而被迫摘除子宮的例子越來越多，不知道是不是人工激素濫用的結果呢？

暖子宮才好孕子 如果懷疑自己不孕的話，治療的時候要小心，用保守的中藥調養加上運動的方法會更安全，不要輕易使用西醫的排卵藥。

想想看，一個器官辛苦工作一個月，下個月是不是應該休息呢？

可是你求子心切，不讓它休息，不停地使用藥物，因為就算是排了多個卵子，也不能保證一次成功。

一旦使用過多排卵藥，卵巢機能就會嚴重受到抑制甚至早衰，你的青春基礎也就沒了。

記得中醫常說「暖宮孕子」，只要子宮、盆腔氣血通了，炎症消除了，自然就能懷孕，一點兒都沒錯。

全天然調養Q&A Q：怎麼延長經期間隔呢？

吃豆類就可以嗎？

A：別太緊張，週期短也不一定就老得快，還要看你的遺傳因素還有體質。

只是根據年紀的增長要開始補充雌激素，這樣就能稍微延緩更年期，吃豆類是在年輕的時候。

像山藥、當歸、茴香、雪蛤、石榴和很多食物也都有微量的雌激素。

如果上了四十歲可以服用一點蜂王漿，減慢生殖器官衰老的速度。

雌激素還可以增進鈣的代謝，不然在更年期以後會骨質疏鬆。

Q：怎樣的月經量才叫少呢？

A：其實，如果沒有其他不適，三到七天都是比較正常的，每個人都會有一點差異，有一點痛也是正常的。

一般來說，有瘀血都會同時有痛經、臉上長黑斑等症狀，如果沒有就不用太擔心了。

想那麼多不如多運動，我覺得運動可比吃藥好多了。

Q：來月經前肚子會脹氣或乳房脹痛，怎麼辦？

A：經前脹氣、乳房脹痛都是經前症候群的徵狀，也有人會經前頭痛、腹瀉、水腫，因為經前一般會有段時間體內氣血不通暢。

不需擔心，只需注意保暖，前一星期吃高鈣低鹽飲食，少吃冰，補充維生素B，多吃生薑、紅糖、當歸這些補血活血食品，多活動腰腹部。

Q：月經期間要注意什麼？

哪些可以吃、哪些不該吃？

還可以喝豆漿嗎？

玫瑰花可以喝嗎？

A：玫瑰花、益母草都好，一點一點喝，不要過量。

涼的、辣的等刺激的東西都不要吃，豆漿可以喝，玫瑰花茶我也喝了，但要減量。

Q：月經期間量比較少，而且剛開始的兩天是咖啡色，這種情況是否屬於血瘀？

在月經期間是否可以用益母草和桃花泡茶喝？

A：治療血瘀最有效的方法是運動，不是食物或藥物。

經常運動不會有副作用，夠簡單吧！

可能是我比較謹慎，我一般都只會在月經接近結束的時候喝一點益母草，促使瘀血排出，因為化瘀的食物一過量就會導致月經過多，時間太長還會造成貧血。

桃花就只敢偶爾服用一點點。

現在我月經量比較正常，顏色也沒有那麼暗了，就馬上停用了。

<<全天然純淨美肌聖經>>

活血化瘀要特別小心，貧血的最好先補血。

使用化瘀的藥物時最好先少量試用再觀察月經，就算效果不夠理想也不要忽然加量，寧可時間久一點也要確保安全。

Q：手腳易出汗，晚上時有盜汗，指甲上有白點，易口乾，乾性皮膚，但鼻子毛孔粗，有黑頭，其他部位細膩。

月經三天就沒了，但到第七天才徹底乾淨。

該怎麼辦？

A：這是肝腎陰虛，介紹你一些比較溫和的東西：枸杞、桑椹、女貞子、百合、玉竹、烏梅、白菊花，這些東西都很容易買到，像枸杞、烏梅、菊花之類的泡茶就好了，百合、玉竹可以用來煲甜湯。

Q：胸部很小，怎麼補也不管用，性冷淡而且幾乎沒有高潮怎麼辦？

A：這應該是氣虛的表現，主要是脾肺氣不足，可以用一些黃耆和紅棗泡水喝。

Q：沒有「欲望」怎麼治啊？

A：小便的時候請用力憋住那塊地方的肌肉就行了。

縮緊，放鬆，縮緊，再放鬆，防止鬆弛。

長期持續，效果很好。

也可以試試吃紅薯。

<<全天然純淨美肌聖經>>

媒体关注与评论

?這是我看過的最好美容書，活色生香當是對本書所宣導生活的最貼切總結。
這本書是在寫養生，更是在養性，把欣賞和享受的態度融入生活的每個細節。
雖然這只是一本書，可是更像貼近你的朋友，溫柔委婉為你營造一個如同太極瑜珈中氣十足祥和氛圍

。 - - 讀者 / Ifang 「其他的養顏經看了不少，但就這本就好！
」 - - 讀者 / 魅力睫毛 「書好在它能告訴你這樣做好處的原因，並且是令你信服的原因！
並且是能讓你希望一口氣讀完的有趣而有用的一本書！
很想馬上嘗試的一些方法。
我買了五本，送給我最好

<<全天然純淨美肌聖經>>

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>