第一图书网, tushu007.com

<<美人天“肌”>>

图书基本信息

书名：<<美人天“肌”>>

13位ISBN编号：9787122147240

10位ISBN编号：712214724X

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：梅若蘅

页数：218

字数：237000

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

前言

老实说，我从小就没有立下救治万民的理想，长大后也没有下定靠行医来讨生计的决心。
然而在兜兜转转过几个光鲜亮丽的职业之后，我毅然决然地选择学医，这一番变化说出来常常让听者匪夷所思。
实际上最初的原因很简单，说来惭愧，不过是“爱美”两个字。
女人为了美貌绝对可以“上穷碧落下黄泉”，用某女明星的话来说：只要能变美，就算是毒药也要喝。
花钱自不必说，据不完全统计，2012年，我国仅护肤品一项年销售可达780亿美元之多。
网上搜一搜，各式各样有用的、没用的、惊悚的、变态的美容潮流层出不穷。
相比较而言，我为了“爱美”而改行悬壶济世，实在还算是非常传统而温和的手段。
因为家庭原因，我从很小的时候就开始与中医接触。
然而让我悔不当初的是，当年我将医书只当是文学读物，还不如风水八卦之类的书籍印象深刻。
如今我经历过健康的低谷，回头想想总感觉好似劫后余生。
从前的我在美容方面很少花心思。
一来不热衷于涂脂抹粉，二来也算是天生丽质，颇得老天爷厚爱。
最严重的问题不过是生个痘痘而已，不去理它，过几天就好了，家里连一套完整的护肤品也凑不齐。
不过，那句话怎么说来着？
出来混，迟早是要还的。
终于有一天，面子问题摆在我面前。
年少时对身体的种种无知伤害，开始像雨后春笋般纷纷写在脸上。
虽然暂时可以靠化妆遮盖，可是瞒天过海也瞒不了自己，害得我每天对着镜子心急如焚。
女人追求美丽天经地义，可是如何追求却既复杂又让人伤脑筋。
广告上的模特笑靥如花，可那昂贵的护肤品真的是装在瓶子里的奇迹？
媒体上那么多美女现身说法各种偏方诀窍，为什么我试来试去效果却总是差强人意？
再坚定的女权主义者也不得不承认，女人的青春实在脆弱，经不起太多失误，养颜这件事，越先知先觉越会占尽先机。
大道至简，必然有另一条康庄大路通向彼岸，我必须找到它。
只有对生活抱有美好希望的女人才会纠结于外表的不完美。
这不是虚荣，也不是肤浅，而是因为我们追求得更多！
老子在两千多年前就说过：“企者不立，跨者不行。
”意思是说，踮起脚尖想站得高反而站不住，迈开大步想走得快反而走不远，当人太渴望看到结果的时候，反而欲速则不达。
养颜这事绝对没法速成，我四处寻觅，其实一直在舍本逐末，原本想靠几个小偏方解决面子问题，结果却让我很失望。
在经历无数经验教训之后，我又垂头丧气回到了中医。
曾经只觉得那些医书经典文字优美，字字珠玑，现在再读却看到字里行间都闪烁着古人的智慧，一句句好像当头棒喝，提醒我曾经的无知、浮躁和莽撞。
这一头扎进去，果然书中自有颜如玉。
我终于醍醐灌顶般地明白了，衰老完全可以得到延缓，女人最好的时光本不该走得那么匆匆。
年轻美丽的容颜根本不需要我们花费大量金钱和时间，更不会以伤害身体为代价。
东方的传统文化本来就将这秘密明明白白放在我们手心里，让我们美丽，而且持久。
这才是最根本的、最有效的、放之四海而皆准的养颜法则。
如今的我，早已不再为了这张脸而焦虑上火。
自己在亲手调养下慢慢美丽起来，连性格也变得更加平和。
我不再惧怕衰老，因为我知道，虽然无法停止生命的脚步，但是我会缓慢而优雅地老去，永远比同龄人更年轻。

愿朱颜不改常依旧，不去虚度春与秋，对我而言，那便是最幸福的事了。
编著者2012年夏，早已不再为了这张脸而焦虑上火。
自己在亲手调养下慢慢美丽起来，连性格也变得更加平和。
我不再惧怕衰老，因为我知道，虽然无法停止生命的脚步，但是我会缓慢而优雅地老去，永远比同龄人更年轻。
愿朱颜不改常依旧，不去虚度春与秋，对我而言，那便是最幸福的事了。
编著者2012年夏

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本既时尚又传统的养生养颜书。
传统的中医养生养颜方法，结合了时尚的美容技巧；抛开艰涩难懂的中医理论，满眼可爱的手绘图片，让爱美的您一看就懂，一学就会。
本书作者是一位爱美的女中医，她结合自己学医、美容的经验，从根源上讲清楚了各种美容问题的庐山真面目，为您提供了无毒副作用、在家里就能操作的方法，希望您能从中轻松得到您想要的美容养颜大法。

作者简介

梅若蘅定居海外，却一直醉心于传统文化，京昆杂剧、风水八卦、薰香品茗、奇门遁甲，凡与传统相关，无不喜爱。
仿佛离家愈远，对古老的东西便愈多了一份亲近。
于是从营销到戏曲到中医，从纽约到北京到温哥华，在兜兜转转于国际顶级奢侈品行业和影视娱乐圈数年之后，终于听从了内心召唤，悬壶济世去也。
女人爱美，天经地义。
但若要这美丽纯；争、长久、没有负担的话，自认天底下唯有中医可以做得到。
带着这份小小私心，目前正在努力学习做一名好中医。
曾出版绘本《京剧原来女口此美丽》。

书籍目录

80/20的养颜法则
神奇的80/20的养颜法则
补气血是女人一辈子的功课
饭要怎么吃才生气血（一）
饭要怎么吃才生气血（二）
少不养脾胃，老来徒伤悲
练一门守护美丽的护体神功
温暖的女人最美丽
身体健康的信号灯
关于气血充盈的小结
阴阳平和美丽生
阴虚vs.阳虚，现代生活下的美容难题
春生夏长，秋收冬藏
金木水火土，我的美丽我做主
你也说阴阳，我也说阴阳
美之道，二十四节气养颜大法
二十四节气养颜大法（总述）
二十四节气养颜大法（初之气）
二十四节气养颜大法（二气）
二十四节气养颜大法（三气）
二十四节气养颜大法（四气）
二十四节气养颜大法（五气）
二十四节气养颜大法（六气）
写在二十四节气之后
我要像宫廷奶酪一样的幼滑美肌
与敌共眠：潜藏身边的红颜杀手
美丽的肌肤不只停留在表面
只有健康的习惯才能孕育完美的肌肤
寻找消失的小脸美人
白，比日光灯还要白
不怕阳光！
恢复白皙很简单
只要青春不要痘--我的战痘进行曲
化妆or不化妆，这是个问题
完美，就是要无懈可击
闪耀的秀发洗出来
梳出来的乌发明眸
泡脚泡出的美丽人生
窈窕纤巧就叫性感
永不反弹的减肥妙法
不可说的秘密
养颜其实要先养心
遇见光彩照人的自己
美丽心世界的自我修炼法
附录

第一图书网, tushu007.com

美人兵器秀

章节摘录

市面上关于养颜的书籍简直是泛滥成灾，好像突然间冒出无数专家，该吃什么，该搽什么，该买什么，该如何锻炼……让人看也看不过来。
我深信每位现身说法的美女都有自己的保养秘诀，也非常感谢她们乐意与大家分享。
只是，人与人是有差异的，按照《医宗必读》的说法：我们天生体质就不同；年纪大小不同；身材胖瘦不同；性格缓急不同；财力强弱不同；所住地区天气寒热不同，气候燥湿也不同；每个人的问题轻重更加不同，就算是同一个人同样体质在同一地域，也会因为年月日时运气不同，而表现出不同的特点。
好比说，有的人吃苦瓜可以排毒清火，有的人吃苦瓜就要拉肚子，有的人甚至还会一命呜呼。
所以别人用之有效的方法，未必就适合自己。
借鉴可以，但千万不能照搬。
不过，有一个方法却是人人可用，不必担心会有任何副作用，那就是补气血。
补气血这三个字听上去普普通通，连我写下来也觉得没有震撼效果，但这的确是最根本的抗衰老之法，是让女人美丽的三字真言(恨不得给这三个字加重！
加黑！
加感叹号)。
中医说：气为生命之根，血为生命之本。
我要说：气血就是人体现成的玻尿酸、五胜酞、传明酸、胶原蛋白、美白针、脉冲光……所有你敢想不敢想的美肤梦想，气血都能为你实现！
各位捧着书的姐妹，还等什么？
赶紧行动起来吧！
气血充盈，素颜才美丽 《黄帝内经》里说：“血气者，人之神，不可不谨养。
” 血是有形的，主要滋养我们的身体。
气是无形的，我们一刻也离不了。
注意啊，这个气不是单纯的空气，而是一种源自我们身体内部，又与水谷精气和外界清气相混合的精微物质。
气在身体里调节各个器官、经络、组织的生理活动，同时形成一层隐形的保护膜，守卫身体抵御外界的各种侵害。
气和血相辅相成，关系很微妙很暧昧。
中医认为：气为血之帅，血为气之母。
一方面，气是血液前进的动力，能推动血液在体内流动循环，并且统摄血液不流溢出轨道之外。
另一方面，血是气的载体，气附藏在血中，就不会涣散不收，同时，血液也为气的活动随时提供所需要的营养。
充盈是充满、充足的意思，形容事物的状态达到了所容纳的限度。
人体要做到气血充盈必须满足两点：第一，要有足够的气血；第二，在充足的物质基础上，让气血遍布身体各处。
虽然女人最在乎的是脸，可实际上，脸只是身体的末梢器官，是身体气血供应的最后一站。
一旦体内气血不足，身体会首先保护重要脏器不受伤害。
脸不漂亮只是不好看而已，五脏六腑得不到气血滋养可是要死人的，这是我们身体自己的排序方式，不会因为我们的意愿而改变。
换句话说，我们的脸面就是身体的反映，如果气血不充足，脏腑自己还不够用呢，气血必然不能上行到头面上来，也就无法达到“充盈”的效果，脸一定不好看。
化妆虽然能够遮盖，可是涂抹得再漂亮，也不过是假脸一张嘛！
气血充足就等于资产丰富，司以生活讲究。
气血不足就好像钱不够花，只能先 保住最基本的生活所需。
按照我们身体自己的排序，脸是最后才要考虑的。

第一图书网, tushu007.com

通俗点说，气血就相当于我们的财产。
我们手头宽裕，自然可以吃好的，住好的，环游世界血拼奢侈品。
气血不足就好像钱不够花，只能先保住最基本的生活所需，无法再维持偌大的开销，这是一样的道理。
更何况女性禀阴柔之气生，每月来潮，再加上生育、哺乳，天生就容易气血两亏。
我们的气血生来不如男性多，后天的消耗又大，如果不认真补足，很容易就成为黄脸婆。
因此，要想拥有一张可人的桃花脸，必须记得随时为自己补充气血。
同样18岁的少男少女，女孩总是亭亭玉立；同样38岁的男和女，男人会有点发福，女人却明显已成妇人，看起来好像缺少滋润；而到了48岁，男人还是10年前的样子，最多肚腩大了一点，头发掉得多一些，女人却已现出老态，只能奔向手术刀求救。
如果你不幸爱上一个和你同岁或者比你小的男人，你恐怕要多花几倍的力气才能避免若干年后，被人误认为是他姐姐，或更惨，是他妈妈的悲剧。
毫不夸张地说：女人的青春就是建立在气和血的基础上。
只有当气血濡润到身体的每一个部分，五脏六腑才能按部就班工作，人才能健康，年轻不易衰老。
从养颜的方面说，只有气血上得到头面，我们才能肤质细腻嫩滑，脸色艳如春花，才能乌发皓齿，光彩照人。
更重要的是，只有人体气血充盈，我们才能够有效抵御自然界或人为的各种伤害，比如，空气污染、紫外线伤害、情绪变化等。
所以真正的素颜美人都很在乎身体内气血的补给，这是最基本也是最有效的养颜方式。
P5-7

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