

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜>>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜经>>

13位ISBN编号：9787505891197

10位ISBN编号：7505891197

出版时间：2010-6

出版时间：经济科学

作者：萧楠

页数：243

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》中的女人抗衰养颜 >>

前言

在没有名牌化妆品的古代，美女们如何维持白里透红、水嫩细滑的容颜呢？

一波接一波的美容风暴给了我们答案：中医内调就是最适合东方人体质的保养良方！

不知你是否发现，许多女明星，她们看起来都很年轻，却不如周慧敏有味道。

周慧敏是女人中难有的绝品。

看到她你会惊叹，因为，在她的脸上和身体上，一点都看不出一个40岁女人应有的痕迹。

周慧敏从来没去过美容院，难道真的是天生丽质？

其实是因为她每天都会研究和实践各种护肤书籍介绍的方法，这其中就包括利用中医方法进行保养。

有人说，30岁之前的容貌是父母给的，30岁之后的容貌是自己给的。

无情的岁月终将把红颜消退，这是谁也抗拒不了的自然规律，但如果女人善于保养，从头到脚，从内到外进行抗衰养颜，这又会是另一种境况了。

聪明的女人会宠爱自己。

懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资青春和美丽。

对于女人来说，投资青春、远离衰老是一项永不亏本的买卖，只要下足了功夫，并且方法得当，就能得到回报。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

内容概要

《中的女人抗衰养颜经》以自然为本，将天然之灵气与精华和女人的身心完美地融为一体，达到美人如花的天人合一境界。

并以传统《本草纲目》的智慧助现代女性抗衰养颜，介绍了上百种抗衰养颜秘方：用人参驻颜去老；以当归健康肤色；龙胆草的美白奇效；薏仁嫩白肌肤不打折……以中国古老的中医养生智慧静养身心，以时间的流逝积淀美丽，让岁月了无痕。

一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。

有修养的女人定不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

书籍目录

上篇 从头到脚，留住花样年华第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情1.1 补气养血，如云鬓发焕发青春风采1.2 营养调剂，黑亮色泽演绎女人魅力1.3 天然油脂，飘飘长发不再分叉1.4 补水滋润，弹力彰显清新靓丽1.5 敛阴护阳，遏制头屑，凸显发质第二章 岁月不留痕，面部保养弹出美丽乐曲2.1 旺眉，俏丽美眉散发动人光彩2.2 消除“熊猫眼”，顾盼生辉迷煞人2.3 保养耳朵，形象加分让美丽常在2.4 去“黑头”，玲珑秀鼻艳醉人2.5 “唇”情女人，一点嫣红最销魂2.6 皓齿微露，让女人看起来更迷人2.7 战“痘”，新鲜魔法新鲜人2.8 汉方面膜，敷出红颜水美人第三章 颈、肩、手美丽一线牵，粉拳秀臂赢天下3.1 抹平皱纹，健康颈部撑起无限美丽3.2 塑造一抹香肩，“零缺点”惹人浮想联翩3.3 润滑养护，让女人双手似绸之柔3.4 美甲，片“甲”之地也精彩3.5 修炼玉臂，为女人的优雅点睛第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动，绽放不凋零的青春4.1 丰胸，傲人双峰最销魂4.2 远离乳腺增生，健康活力美得放心4.3 呵护子宫，美丽光晕从内散发4.4 保护卵巢，保住女人的美丽4.5 悉心呵护生殖系统，远离妇科炎症最美丽第五章 修炼形体，“窈窕”淑女君子好逑5.1 美背无痕，释放迷人光彩5.2 纤腰，窈窕曲线不是梦想5.3 圆翘修炼，打造美臀风情5.4 瘦腿，匀称双腿塑造完美比例5.5 保养膝盖，一“膝”之地为美丽添彩5.6 玉足保养，步步留香下篇 养必有方，保鲜女人的不朽之根第六章 气血舒畅，创造女人不老的神话6.1 养气，做最性感的女人6.2 滋阴，美颜之花常开不败6.3 补血，优雅女性红润明艳6.4 调血，使肌肤如锦似缎6.5 睡眠养气血，越睡越美丽第七章 安抚脏腑，美貌亦能无瑕可现7.1 养心，元神归心自然容光焕发7.2 健脾，好“脾”气让你美丽常在7.3 养肝护肝，美颜脱胎换骨7.4 养好“娇肺”，呼出你的健康来7.5 补肾，为美丽加分再加分第八章 顺时保养，春夏秋冬的驻颜灵丹8.1 增强抵抗力，让美丽和春天一起苏醒8.2 清热消暑，让容颜在夏日里怒放8.3 除秋燥，收获健康和美丽8.4 暖冬，让你的美与众不同第九章 特殊时期的美丽处方，还你芙蓉面与好精神9.1 告别痛经，女人“特殊日子”里的养颜经9.2 调经，送你一脸好气色9.3 怀孕，女人的第二次发育9.4 产后保养，让美丽再现9.5 更年期补气血，留住青春和美丽第十章 调节情绪，留住花容月貌不是梦10.1 情志养颜，做漂亮女人10.2 不生气，面如桃花朵朵开10.3 告别压力，释放被束缚的心灵10.4 静心修炼，成就由内而外的美丽参考文献

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

章节摘录

插图：中医认为：肾除了主持人体水液代谢外，其主要方面还具有主藏精、主骨、主司二便、主管人体生长发育、生殖繁衍等生理功能。

由于肾所主的器官大多在腰以下，所以又有“腰为肾之府”之说。

在日常工作、生活中，人们常将某人的营养状况或某些事的物质条件之不足，形容成“先天不足，后天亏损”。

这种比喻可以说是从中医的“肾为先天之本”借用过去的。

所谓“先天”，就是指肾所藏的精。

肾精又有先天、后天之分，先天之精来源于父母，也就是形成胚胎的原始物质，它具有促进人体生长发育和繁殖后代的功能。

先天之精不足，在小儿则骨软无力，智力不全；在成人则精少不育，经闭不孕。

后天之精来源于饮食营养，经脾胃消化吸收而成，并滋养着全身的脏腑和组织器官。

后天之精亏损，则可导致全身营养失调，体弱多病。

但是，先天之精必须依赖后天之精的不断滋补来得以充实；而后天之精的产生又离不开先天之精的温化促成，两者相互依存，是维持人体生命活动的基本物质。

因此，保肾固精是有助于女性身体健康的。

肾是女人健康与美丽的发动机，女人的年龄就刻在自己的腰部两侧。

.肾脏这一对双胞胎姐妹安静地躺在人体腰部1-3椎体左右两侧。

中医认为“肾藏精”（不要一提到“精”就认为是男人的专利，此“精”非彼“精”，这里所说的精气是人体生长发育及各种生理活动的基础），是“先天之本”，影响人体的生长发育、生殖、水液代谢、免疫力强弱、大脑发育、血液循环等各项生理活动，也就是说，外在的颜色枯荣、内在的生命活力都受控于肾脏的虚实，而“肾虚”正是导致女性衰老的主要原因。

再加上女性在特有的经期、孕期、哺乳期容易因“肾中精气”不足导致“肾虚”，所以做足预防保护措施非常必要。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

媒体关注与评论

以前每天我都要化大量的妆来掩饰逐渐衰老的容颜，可自从我听从一位中医的忠告后，通过调整内在的血气，我的气色好多了，而且感觉衰老也在延缓，中医养颜真的太神奇了。

——希拉里不懂得养心的女人，就像不懂得育花当从根部浇水、施肥。

养心，能令如花女人持续长久美丽盛开，能让女人之美摄魂夺魄。以其宁静、庄严、华贵令人仰慕。

——靳羽西

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

编辑推荐

《 本草纲目 中的女人抗衰养颜经》编辑推荐：研读本草纲目，塑造无龄美女。

解读抗衰秘笈，再现靓丽素颜。

养生、养心、养颜，条条精选。

轻松、方便、快捷，款款显效 br 补气血、重饮食，从头到脚把握美丽脉搏 br 畅血脉、调情志，从内到外留住青春容颜 br 最天然、最有效，留住迷人美丽 br 最简单，最可靠，还你不老容颜 br 全面、贴心、健康，聚焦美丽的神秘妙方 br 实用、自然、安全，内养外修的驻颜灵丹。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

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>