

<<我最想要的养颜美容书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的养颜美容书>>

13位ISBN编号：9787506469906

10位ISBN编号：7506469901

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：娜颜如玉

页数：339

字数：231000

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>

## <<我最想要的养颜美容书>>

### 前言

年轻的女人是明月光，是朱砂痣，是娇艳欲滴的玫瑰，自古以来，无数的女人将“驻颜”当做人生重要的功课。

其实“驻颜”并不单单是为了获得男士们的欣赏，更因为爱美是女人与生俱来的天性，女人永远都是美丽的忠诚信徒。

那么，爱美的女人究竟如何才能让自己美得自然，美得纯净，美得怡人呢？

绝大多数女人的美丽并非天生，而是来自后天造就。

想做美丽女人，首先要学会的就是保养。

再天生丽质的容颜，也招架不住时光的侵蚀、岁月的雕刻，唯有保养得当，才能延缓你的衰老、留住你的美丽。

提到保养，人们首先想到了去美容院，或者是用高级的护肤品。

这种想法固然没错，但是定期去美容院或者使用高级的护肤品那相对高昂的金钱成本和时间成本，毕竟会让一部分女人有些望而生畏，况且也不一定能够真正起到作用，即使产生了一些效果，也总是让人感觉得不偿失。

那么，究竟怎样才能寻求到理想的养颜术呢？

大家都知道，我们的身体是一个有机的整体，颜面、五官、须发、四肢都只是整体中的一部分。

身体是一个非常精妙的组织，其中任何一处出现问题，整个组织的运转就会受到影响。

通过研究中医典籍，可以得出这样的结论：要养颜就必须注意养身，身体内部的气血、脏腑协调了，容颜才不会出现问题。

## <<我最想要的养颜美容书>>

### 内容概要

女人有爱美的天性，养颜驻容是其天生的追求。

怎样才能容光焕发？

怎样才能骨肉均匀？

怎样才能护好身心？

千百年来，女人都在孜孜不倦地追求着。

本书从历经岁月考验的中医典籍中汲取精华，用本草汉方为爱美、爱健康的女人献上低成本、高效用的养颜美容良方。

书中用贴近生活的事例给大家作为参照，从而透析你的容颜及身体状况，然后根据中医典籍中的理论和实践，为女人开出行之有效的处方。

让女人从内养外调中，实现由内而外的美丽。

## &lt;&lt;我最想要的养颜美容书&gt;&gt;

## 书籍目录

处方一 内因决定外貌：气血舒畅，五脏健康，美丽自然 气血充足才能容光焕发 内分泌失调，“女人花”的凋落 补好气血，调养是关键 “气”：女人容颜的守护神 气血流动，青春才能永驻 跟贫血说“Goodbye” 呵护肝，就是呵护美丽之源 女人好脾好气色 胃，女人的美丽加油站 润肺，润肌肤 养好肾，永葆年轻容颜 护胆，为美丽除害 大小肠，保养从这里做起 三焦，女人美丽健康总管家

处方二 不向岁月妥协，将美丽进行到底 远离皱纹，红颜不易老 收缩毛孔做细腻瓷娃娃 消灭黑头，清除皮肤上的死火山 没有多余角质，肌肤才能亮起来 肤如凝脂，美色动人 告别黑眼圈，美丽不打折 明眸善睐，媚眼送秋波 齿如含贝，唇若樱花 飘逸秀发，云鬓花颜多妩媚 颌如螭蛸，美颈要纤柔修长 香肩玉臂，婀娜娇无语 十指尖如笋，腕似白莲藕 玲珑身段，从美胸开始 窈窕淑女，杨柳小蛮腰 完美臀部，塑造终极“S”曲线 修长双腿靠修炼

处方三 驱“寒”排“毒”：女人养颜养生的良方 看体质，辨阴阳 莫让寒气在体内暗流 告别“冷感症”，暖女人魅力无限 严冬沍寒，女人越暖越美丽 打一场漂亮的身体“排毒战” 简单有效的五脏排毒法 无“毒”的肌肤最美丽 健康排毒，做“无毒”美人 别让便秘夺走你的美丽与健康 通便养颜“粥”先行

处方四 女人就要爱自己：特殊器官，特殊时期，特别关照 养颜先滋阴，保护好秘密花园 卵巢年轻，你才能青春常在 保护子宫，保护你的健康和美丽 经期女人，身心护理要做好 招待不周，痛经来袭 月经失调，调理气血是关键 怀孕，女人的第二次发育 孕期，要做漂亮准妈妈 新妈妈的瘦身沙龙 产后的斑，该如何“搬走” 食疗，还你少女肤色 细心妈妈，头发也要精心呵护 调阴阳、补气血，让美丽在更年期绽放

处方五 顺应天时，养颜养生也要遵循四季之道 精神与身体在春季一同苏醒 让容颜在春日里愈加美丽 保养有方，美丽容颜爱上夏天 炎炎夏日，防暑有妙招 秋季养生，贵在养阴润燥 秋风习习，肌肤容颜也要润燥为先 冬季养生，防寒有道 健康常在 冬季进补，药膳食补为先 冬季护肤，补水保湿是关键

处方六 养生先养心：有好心态才有美丽健康的女人 你的美丽，从“心”开始 情绪，美丽健康的“总导演” 生气，女人容颜的大敌 读书让女人心胸更开阔 走出消沉，自我救赎 心境平和，才是养生之道 养生就要控制“七情” 释放压力，给心灵做SPA

处方七 吃出来的美丽与健康：花草茶饭总关情 当归：调血养颜之首选 山药：素颜亦可映星光 决明子：清火气排毒素 玫瑰：浓郁妩媚羡煞人 桃花：明媚谁人不来看 金银花：面容清透燥气消 菊花：别有幽然暗香浓 胡萝卜：养颜滋补赛人参 苦瓜：美白驻颜好帮手 红枣：养颜养生最贴心 黄瓜：补水、祛痘、美白，多管齐下 猕猴桃：女人挚爱的美容圣果 葡萄：美酒、美食、美面容

## <<我最想要的养颜美容书>>

### 章节摘录

最近一段时间经常心悸；睡眠质量不高，经常无缘无故失眠、多梦；时常感到头晕眼花；肤色黯淡，唇色、指甲颜色淡白；经常感觉手足发麻；月经颜色比正常情况偏淡并且量少……如果你现在符合上述症状三条以上，那么就表示你该补血理气了，且刻不容缓！

现代人经常被慢性疾病、亚健康所困扰，这些其实都是由不良生活习惯造成的，对于女性而言更会造成气血能量的降低，而当气血低到一定程度时，各种疾病便会找上门来。

所以，只有把气血调理好，原来受损的器官就会自动被身体修复，整个人看起来才会美丽健康。

中医典籍告诉你《黄帝内经》中说：“血气者，人之神，不可不谨养也。”

我们不妨这样理解一下，作为女人，血气更是你容颜和健康状况的根本，倘若疏于调理，则会与健康无缘，更不要说美丽了。

所以注重调理、补足气血，是女人追求美丽与健康的根本。

以下方法都是中医经过长期实践论证后总结出的良方。

不妨遵照着去做一下，美丽不是梦，健康必为真！

饮食调养平时有意识地多吃富含微量元素(铁、铜等)、优质蛋白质、叶酸和维生素B12等营养物质的食物，如红枣、莲子、桂圆、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾、红糖等。

中药调养中医常用的补血药材有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、白芍、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等，用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，对调节内分泌、养血有很好的效果。

运动调养多进行体育锻炼，慢跑、瑜伽、普拉提、太极拳等舒缓运动都很适合女性。

另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以如果你是长时间坐在电脑前工作的职业女性，或者是喜欢长时间看肥皂剧的家庭主妇，都一定要特别注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而造成气血的耗伤。

## <<我最想要的养颜美容书>>

### 编辑推荐

《我最想要的养颜美容书:中医典籍给女人的美丽健康处方》：男人送给女人，女人送给自己，最好的人生礼物！

哪个女人不喜欢美丽的容颜？

哪个女人不渴望永驻的青春？

女人爱美，就像鱼儿爱水一样天经地义！

怎样才能由普通变美丽、由美丽变得更美丽？

中医典籍会给你养颜秘籍，花草果蔬会给你美容良方！

无论你是20+，30+，还是40+，你的美丽都会从内而外绽放！

没错，世界上没有一个女人不想让自己变得更加美丽。

没有一个女人不想拥有沉鱼落雁、闭月羞花之貌。

可是，究竟怎样才能更漂亮呢？

去美容院？

去做整容手术？

NO，NO，NO...这些都不是最好的方法。

在追求纯天然、绿色、无污染的今天，我要告诉你，唯有中医里面的美容处方才是最佳选择，唯有花草果蔬才是你最好的美容盛宴。

翻开《我最想要的养颜美容书:中医典籍给女人的美丽健康处方》吧，真正由内而外的美丽。

从这一刻才刚刚开始.....女人都是爱美的，都希望自己可以青春永驻，容颜不老，说到这里，你是不是想到了“保养”呢？

没错，保养是女人延缓衰老的最佳处方。

但是，如果你觉得所谓的保养，就是买几贴面膜或是去美容院做美容，那就有些浅显了！

中医典籍告诉我们，养颜的第一步应该是养身，身体内部的气血、脏腑协调了，容颜才不会出现问题。

中医虽然有“望闻问切”的高深，同样也有操作起来十分简单的养颜美容方法。

哪怕在此之前你对中医毫无了解。

也可以通过《我最想要的养颜美容书:中医典籍给女人的美丽健康处方》成为一位中医养颜达人！

<<我最想要的养颜美容书>>

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>