

<< 《本草纲目》 奇效美颜经 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》 奇效美颜经 >>

13位ISBN编号：9787534582516

10位ISBN编号：7534582512

出版时间：2011-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹

页数：191

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》奇效美颜经>>

### 内容概要

《本草纲目》千百年来被女人奉为美容天书，无数不老的容颜神话中，都有本草的影子在其中。女人靠本草滋养着身体，从内到外、从头到脚，保持美丽就是这样简单。

中医美容专家，二十余年的经验分享，公开本草养颜的奇效方。用真实的生活教你读懂《本草纲目》，并学会制作本草滋养方，传统中医美颜按摩，全方位呵护女性的成长。

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

作者简介

李艳辉，别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届GODEN美容美发大赛评审裁判。

1988年毕业于北京中医药大学中医系。

1996年晋升为主治医师，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电台、北京电视台、北京青年报等多家媒体关注。

2000年，发明“茜木点穴减肥法”，并进行技术推广与教学，受益者无数。

目前，担任北京中医药大学国际学院中医美容讲师，并与日本传统医学教育理事会合作，推广中医美容事业，担任北京俊雅天姿美容公司经理及多家美容机构的技术顾问。

在搜狐博客开设专栏，亲自为网友提供个性化的健康指导方案，被亲切地称为“茜木姐姐”。

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

书籍目录

第一章 气血 与生俱来的美丽圣品

女人养颜，养的就是气血

9个细节判断气血是否充足

气血通，百事通

补血皇后 | 当归 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

补气数第一 | 人参 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

天然补血剂 | 红枣 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

调养血虚的佳品 | 阿胶 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

让气血流动得再快些 | 玫瑰花 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

补血护发两相宜 | 黑芝麻 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

民间大补秘方 | 乌鸡 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

活血化瘀，女人一生都少不了它 | 红糖 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

气血双补，怎么吃都方便 | 桂圆 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

补气血，丰胸纤体 | 山药 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

养血祛斑的使者 | 党参 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

活血养血的神奇藏药 | 藏红花 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

行气止痛，安定情绪 | 茉莉花 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

活血化瘀的玫瑰姐妹 | 月季花 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

生精填髓，轻身不老 | 地黄 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

《离骚》咏叹的血中气药 | 川芎 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

第二章 滋阴 让女人从内到外水灵灵

阴虚让身体失去滋润，干巴巴是跑不掉的

不张扬的滋补王者 | 燕窝 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

干果中的补肾公主 | 核桃仁 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

滋阴的千古良药 | 莲子 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

滋阴清肺，不做林黛玉第二 | 沙参 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

养阴润燥，除烦止渴 | 玉竹 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

那一抹滋阴强身的红 | 枸杞子 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

从春秋补到盛唐，再到当下 | 益母草 |

美丽食方

<< 《本草纲目》 奇效美颜经 >>

5分钟美颜按摩

调理面膜

秀外慧中的滋阴总帅 | 香附 |

美丽食方

5分钟美颜运动

经典的滋阴上品 | 鱼肚 |

美丽食方

5分钟美颜调理

血红细胞的根据地 | 桑葚 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

抗氧化防衰老之最 | 葡萄酒 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

告别肾阴虚，容颜更美丽 | 天冬 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

清热明目，补益补虚 | 女贞子 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

第三章 五脏 排毒的根本 美丽的源泉

调养五脏美在外

排出毒素，轻松五脏

巧吃五豆补五脏

拔出毒素，从身心深处散发美 | 大蒜 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

养心，让容颜润泽如蜜 | 柏子仁 |

美丽食方

5分钟美颜调理

护心活血良药 | 丹参 |

美丽食方

穴位按摩养心安神

调理面膜

要HAPPY，不要心悸 | 酸枣仁 |

美丽食方

5分钟美颜方法

保肝，告别晦暗干燥 | 韭菜 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

补肾养颜之上品 | 黑豆 |

美丽食方

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

5分钟美颜运动? 按摩

调理面膜

补脾，面有光泽、口唇红润 | 茯苓 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

健脾和胃，至极功夫 | 鲫鱼 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

润肺润肺，事半功倍 | 银耳 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

润肺养颜，双管齐下 | 贝母 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

第四章 护肤有术 解决问题肌肤

护肤有术，雕琢完美细节

防晒，不得不说的秘密 | 杏仁 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

肌肤如花绽放，斑点无处可逃 | 桃花 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

解决肌肤干燥，做个水润美人 | 白芷 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

吹响“战痘”集结号 | 草莓 |

美丽食方

5分钟美颜秘籍

调理面膜

清热解毒，让肌肤自由呼吸 | 金银花 |

美丽食方

5分钟美颜秘籍

调理面膜

别让皱纹泄露你的年龄 | 珍珠粉 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

都是干枯分叉惹的祸 | 何首乌 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

对付非常脱发，就要非常手段 | 牡蛎 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

第五章 促进新陈代谢 从头到脚拥有窈窕曲线

新陈代谢有障碍，身材易走形

跟水肿彻底拜拜 | 黄芪 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

让你的身材永远“S” | 魔芋 |

美丽食方

5分钟美颜运动

凹凸有致的美胸魔法 | 木瓜 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

不要胃比胸高 | 山楂 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

做个迷人“小腰精” | 荷叶 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

要亭亭玉腿，也要圆润美臀 | 芦笋 |

美丽食方

5分钟美体运动

调理面膜

疏肝利胆，消除小腹赘肉 | 决明子 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

给身体泄泄气 | 陈皮 |

美丽食方

5分钟美颜运动

调理面膜

第六章 好心情 好精力 好生活

处在“高压舱”，身体自然要抗议

好女人是睡出来的 | 蜂蜜 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜

击退抑郁，不再多愁善感 | 百合 |

美丽食方

5分钟美颜按摩

调理面膜



<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

放松，让焦虑无影无踪 | 南瓜 |

美丽食方

5分钟调理方法

调理面膜

让心灵也做个SPA | 薄荷 |

美丽食方

5分钟美颜方法

调理面膜

第七章 顺应天时 养颜也要四季轮回

春：水润面容 明媚春花

增加阳气 | 春笋 |

美丽食方

祛寒防病 | 香椿 |

美丽食方

温和清补 | 猪肝 |

美丽食方

祛风除湿 | 薏米 |

美丽食方

调理面膜

夏：冰肌玉骨 清凉仲夏

解暑祛火 | 西瓜 |

美丽食方

调理面膜

清心除瘀 | 莲藕 |

美丽食方

凉血化瘀 | 麦冬 |

美丽食方

调理面膜

降脂通便 | 荞麦 |

美丽食方

秋：饱满笑颜 秋意风华

凉润平补 | 鸭肉 |

美丽食方

生津祛热 | 菊花 |

美丽食方

调理面膜

清润祛燥 | 梨 |

美丽食方

疏通经络 | 白果 |

美丽食方

调理面膜

冬：紧致抗衰 暖冬幸福

养胃健脾 | 萝卜 |

美丽食方

暖胃御寒 | 生姜 |

美丽食方

附录

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

8款3分钟养颜果蔬汁

抗衰果蔬汁

明目果蔬汁

瘦身果蔬汁

排毒果蔬汁

10款简易花草茶

11款瘦身养颜汤

12款简便药浴

调理气血、滋阴养颜

五脏排毒、美容护肤

瘦身纤体、轻松解郁

女人如花、芬芳四季

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

章节摘录

版权页：插图：

## << 《本草纲目》奇效美颜经 >>

### 编辑推荐

《 本草纲目 奇效美颜经》：万般护肤品，究竟哪样好，是花费大把金钱苦心试用？还是寻找五花八门的使用心得？

其实既省钱又方便还没有不良反应的美容良方，就是用天然的本草食材为自己的容颜细心雕琢。

《本草纲目》千百年来被女人奉为美容天书，无数不老的容颜神话中，都有本草的影子。

中国唐代“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，传言她美艳动人，除饮食起居等生活条件优越外，还得益于她常用的专门调制的面膜。

杨贵妃的面膜并不难做：用珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，用上等藕粉混合，调和成膏状敷于脸上，静待片刻，然后洗去。

能祛斑增白，去除皱纹，光泽皮肤。

举世闻名的埃及艳后晚上常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干了便形成紧绷在脸上的一层膜，早上起来用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩。

据说，这就是现代流行面膜的起源。

当然还有很多天然的食材本草也是美容佳品，有益于身心舒展，大家可以慢慢去发掘。

自然之美出乎自然，我们的美颜塑形，可以在吃喝中、在休养间悄然完成……《 本草纲目 奇效美颜经》是“汉竹白金女人系列”之一，介绍了《本草纲目》中有关有幸美容的知识。

在很多场合中，《 本草纲目 奇效美颜经》作者李艳辉女士的年龄都是公开的“秘密”，她常说：“我最不担心的就是向别人公布我的年龄，因为大家除了不相信还是不相信。

”她也曾经跑到化妆品公司，去测试肤龄，却被美容专员围着请教经验。

由于工作和学习的经历，作为一名中医美容专家，她极力推荐用本草来滋养我们的身体，保养我们的肌肤，呵护我们的心灵。

多年来繁忙的工作，她并没有间断“爱护”身体的行动，吃最天然的食物、用最绿色的面膜、做最纯粹的按摩保养。

而她说，这些都得益于老祖宗的真传，其中就有始终放在她床头的《本草纲目》。

<< 《本草纲目》奇效美颜经 >>

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>