

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集>>

13位ISBN编号：9787537741767

10位ISBN编号：753774176X

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：兰若生

页数：417

字数：820000

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>

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

内容概要

美丽是女人一生的追求，想要长久的美丽，就要学会从内而外地调养自己，耐心细致地呵护自己。了解一些传统养生知识，学会中医美容养颜之道，才能焕发自己真正的美丽。

《<黄帝内经>和<本草纲目>中的女人养颜经大全集》分上下两篇详细全面地介绍了传统养颜法。

上篇“《黄帝内经》中的女人养颜经”，介绍了《黄帝内经》中的基础养颜理论、内部调养和外部养护方法，讲述了养护阳气、精神、气血、通经活络的具体方法和养颜意义，养护腹部及五脏六腑的美容作用，全身十二经脉对美容的影响，护理皮肤、减轻皱纹、保持身材的具体操作，四季护肤、早晚养颜、不同时期美容的注意事项，通过饮食、睡眠、运动来调理身体的细节要领等，同时附有《黄帝内经》养生祛病法则，指导大家运用经络穴位来治疗各种女性常见疾病。

下篇“《本草纲目》中的女人养颜经”，介绍了《本草纲目》中的颜面护理方法、美容养颜食物、女性全方位保养秘方。

分别讲述了美白肌肤、祛斑护肤、各种问题肌肤的草本护理方案，利用本草来进行抵抗衰老、排毒塑体、内外全方位护理女性的具体措施；讲述了针对女性不同时期、不同部位、不同季节的本草保养方，以及《本草纲目》中各部食物的养颜秘方等，还设有美丽全攻略一章，将女性常见的美颜护肤、美体塑身、美发护发、养生保健、“三期”问题、美容化妆等常见问题，用一问一答的形式进行了解答。

最后附有《黄帝内经·素问》全本内容，让读者对本书有更加深入的了解。

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

书籍目录

上 篇

《黄帝内经》中的女人养颜经

第一章《黄帝内经》基础养颜方，永不变更的美容概念

养颜首先要养阳，阳气是我们身体里最好的养颜大药

养颜须养精气神，女人自然明媚动人

女人以血为用，才能任芳华流转而魅力不减

《黄帝内经》的启示：内养身体女人更美丽

第二章生命的基础在脏腑，养好脏腑能容颜常驻

腹部为五脏六腑之宫城，青春和衰老都由它决定

“形诸外必有诸内”：养颜定要从保养五脏开始

第三章内因决定外貌，在《黄帝内经》中寻找让自己变年轻变漂亮的方法

“二八”佳人青春无敌，无瑕肌肤从内部调养做起

越老越美不是梦，《黄帝内经》中寻找养生美容法

解读《黄帝内经》的塑身秘方，每个女人都可以拥有好身材

做完美女人很简单，《黄帝内经》中就有全方位保养方案

第四章美丽其实很简单，研读《黄帝内经》，寻找养生养颜法

变美很简单，吃吃喝喝就是挽救容颜和青春的大功臣

在清甜梦乡中享受惬意美丽，女人才能一直美到老

爱运动，动感美女才能拥有健康的白皙红润

细节决定美丽，《黄帝内经》中自有经营美丽之道

第五章《黄帝内经》养护不限时，每时每刻都要靓丽100分

懂得养颜真谛的美女要熟知四季

从早到晚，漂亮女性一天二十四小时里的养颜真经

时刻关爱自己，女人在特殊时期要养好

第六章健康的女人才美丽：奉献给女人的养生祛病大法

下 篇《本草纲目》中的女人养颜经

第一章皈依自然，百草圣经渲染娇美容颜

从《本草纲目》寻找女性养颜法

第二章修复颜面，从《本草纲目》中挖掘保养之道

借本草美白，变人间尤物

要做就做素颜美女——无瑕肌肤的本草养护之道

不给容颜留“案底”——问题肌肤的绿色解决法

香体：花香体香美人香

第三章红颜易逝，抗衰要提早进行

尽量从食物中寻找抗衰“能源”

内部清透人才更年轻——《本草纲目》自有妙方

内外兼养，周身体会草本养生的神奇

跟着身体的节奏养颜，年龄就只是数字

本草最贴心——全方位感受年轻的喜悦

第四章“关键”保养——还女人天地之灵气，日月之精华

关键部位的保养

精心呵护你“生命的摇篮”

照顾“秘密花园”，做高品质全方位的熟女

美胸丰胸，做自信的“大女人”

特殊时期的保养

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

关键时刻的保养

第五章四季风景换不停，养颜法则各不同

与百花齐放，做春天里的美肤人

夏季护肤，天然本草来护佑

让美丽在秋季延续

天气可以“冷嗖嗖”，容颜不可“寒冰冰”

第六章《本草纲目》中的美肤保养秘方

《本草纲目》之谷部养颜秘方

《本草纲目》之菜部养颜秘方

《本草纲目》之草果部养颜秘方

《本草纲目》之兽禽虫等部养颜秘方

第七章 美丽完全指南

美颜护肤问题全攻略

美体塑身问题全攻略

养发护发问题全攻略

养生保健问题全攻略

美容化妆问题全攻略

养颜必知小知识

美容餐饮大盘点

附录

《黄帝内经·素问》

上古天真论篇第一

四气调神大论篇第二

生气通天论篇第三

金匱真言论篇第四

阴阳应象大论篇第五

阴阳离合篇第六

阴阳别论篇第七

灵兰秘典论篇第八

六节藏象论篇第九

五藏生成篇第十

五藏别论篇第十一

异法方宜论篇第十二

移精变气论篇第十三

汤液醪醴论篇第十四

玉版论要篇第十五

诊要经终论篇第十六

脉要精微论篇第十七

平人气象论篇第十八

玉机真藏论篇第十九

三部九候论篇第二十

经脉别论篇第二十一

藏气法时论篇第二十二

宣明五气篇第二十三

血气形志篇第二十四

宝命全角论篇第二十五

八正神明论篇第二十六

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

离合真邪论篇第二十七
通评虚实论篇第二十八
太阴阳明论篇第二十九
阳明脉解篇第三十
热论篇第三十一
刺热篇第三十二
评热病论篇第三十三
逆调论篇第三十四
疟论篇第三十五
刺疟篇第三十六
气厥论篇第三十七
咳论篇第三十八
举痛论篇第三十九
腹中论篇第四十
刺腰痛篇第四十一
风论篇第四十二
痹论篇第四十三
痿论篇第四十四
厥论篇第四十五
病能论篇第四十六
奇病论篇第四十七
大奇论篇第四十八
脉解篇第四十九
刺要论篇第五十
刺齐论篇第五十一
刺禁论篇第五十二
刺志论篇第五十三
针解篇第五十四
长刺节论篇第五十五
皮部论篇第五十六
经络论篇第五十七
气穴论篇第五十八
气府论篇第五十九
骨空论篇第六十
水热穴论篇第六十一
调经论篇第六十二
缪刺论篇第六十三
四时刺逆从论篇第六十四
标本病传论篇第六十五
天元纪大论篇第六十六
五运行大论篇第六十七
六微旨大论篇第六十八
气交变大论篇第六十九
五常政大论篇第七十
六元正纪大论篇第七十一
刺法论篇第七十二（遗篇）
本病论篇第七十三（遗篇）

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

至真要大论篇第七十四

著至教论篇第七十五

示从容论篇第七十六

疏五过论篇第七十七

征四失论篇第七十八

阴阳类论篇第七十九

方盛衰论篇第八十

解精微论篇第八十一

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

章节摘录

版权页： 太阳太角太阴壬辰壬戌其运风，其化鸣紊启拆，其变振拉摧拔，其病眩掉目瞑。

太角少征太宫少商太羽终。

太阳太征太阴戊辰戊戌同正征。

其运热，其化喧暑郁燠，其变炎烈沸腾。

其病热郁。

太征少宫太商少羽终少角初。

太阳太宫太阴甲辰岁会甲戌岁会其运阴埃，其化柔润重泽；其变震惊飘骤；其病湿下重。

太宫少商太羽终太角初少征。

太阳、太商、太阴、庚辰、庚戌，其运凉，其化雾露萧瑟；其变肃杀凋零；其病燥，背脊胸满。

太商、少羽（终）、少角（初）、太征、少宫。

太阳太羽太阴丙辰天符丙戌天符其运寒，其化凝惨栗冽，其变冰雪霜雹，其病大寒留于溪谷。

太羽终太角初少征太宫少商。

凡此太阳司天之政，气化运行先天，天气肃+地气静。

寒临太虚，阳气不令，水土合德，上应辰星镇星。

其谷玄静，其政肃，其令徐。

寒政大举，泽无阳焰，则火发待时。

少阳申治，时雨乃涯。

止极雨散，还于太阳，云朝北极，湿化乃布，泽流万物。

寒敷于上，雷动于下，寒湿之气，持于气交，民病寒湿发，肌肉萎，足萎不收，濡泻血溢。

初之气，地气迁，气乃大温，草乃早荣，民乃厉，温病乃作，身热、头痛、呕吐、肌腠疮疡。

二之气，大凉反至，民乃惨，草乃遇寒，火气遂抑，民病气郁中满，寒乃始。

三之气，天政布，寒气行，雨乃降，民病寒，反热中，痈疽注下，心热瞋闷，不治者死。

四之气，风湿交争，风化为雨，乃长、乃化、乃成、民病人热少气，肌肉萎，足萎，注下赤白。

五之气，阳复化，草乃长，乃化、乃成，民乃舒。

终之气，地气正，湿令行。

阴凝太虚，埃昏郊野，民乃惨凄，寒风以至，反者孕乃死。

故岁宜苦以燥之温之，必折其郁气，先资其化源，抑其运气，扶其不胜，无使暴过而生其疾，食岁谷以全真，避虚邪以安其正，适气同异，多少制之。

同寒湿者燥热化，异寒湿者燥湿化，故同者多之，异者少之，用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法，有假者反常，反是者病，所谓时也。

帝曰：善。

阳明之政奈何？

岐伯说：卯酉之纪也。

阳明少角少阴清热胜复同，同正商。

丁卯岁会丁酉其运风，清热。

少角初正太征少宫太商少羽终。

阳明少征少阴寒雨胜复同，同正商。

癸卯同岁会癸酉同岁会其运热寒雨。

少征太宫少商太羽终太角初。

阳明少宫少阴风凉胜复同。

己卯己酉其运雨风凉。

少宫太商少羽终少角初太征。

阳明少商少阴风凉胜复同同正商。

乙卯天符乙酉岁会太一天符其运凉热寒。

少商太羽终太角初少征太宫。

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

阳明少羽少阴雨风胜复同，辛卯少宫同。

辛酉辛卯其运寒雨风。

少羽终少角初太征太宫太商。

<<《黄帝内经》和《本草纲目》>>

编辑推荐

《和中的女人养颜经大全集(超值白金版)》中内容囊括女性养颜护肤、美体塑身、养发护发，养生保健、美容化妆等方面的实用方法，从头到脚、自内而外地呵护女性的美丽。

此外，还全面介绍了四季养生养颜方、早晚不同时刻养颜秘笈，不同年龄女性的养颜重点，不同肤质，体质的养颜方，帮助女性打造个性化的养颜方案，养得对才能养得美。

按摩穴位除皱，美白食疗，祛斑面膜，补血方，养颜汤等囊括诸多中医养颜手段，收集古往今来行之有效的有效的美容验方。

深入浅出地讲解传统养颜理论，无论有无中医理论基础，都可以轻松读懂。

源于自然的养颜方案，多是利用身边随处可见的中草药和食材，绿色安全，简便易学。

以国医经典《黄帝内经》和《本草纲目》为基础，深入挖掘养颜养生的基本理论，多角度，多层次进行解读。

汇集历代中医美容养颜的相关论述和实用美容秘方，收录古今医家养颜经典，借鉴各类著作中记载的古代宫廷养颜秘方，结合当今最新中医美容著述，为现代女性养颜养生提供权威参考。

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>