

<<草药让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<草药让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787802314429

10位ISBN编号：7802314429

出版时间：2008-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：周传林

页数：163

字数：212000

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>

## <<草药让你更美丽>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心自中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的年代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。

那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。

但是再怎么说明这些也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。

于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。

本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。

《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。

《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。

《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。

享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

## <<草药让你更美丽>>

### 内容概要

草药美容历史悠久，积累了丰富内容和宝贵经验。

利用草药来美容养颜，是所有美容方法中最古老、最健康、最具有疗效的方法之一，其兼顾内外调理以使人由内而外地达到健康与美丽的理念，使得越来越多的人加入到草药美容的行列。

《草药让你更美丽》选出具有美容功用的常见草药近40味，对每味药的美容功效逐一介绍，并从润肤护肤、减肥瘦身、美发护发及排毒养颜四方面，详细阐述了怎样使用这些草药才能达到最佳的美容效果，同时针对各个方面相应整理出了多种美容方例，以满足现代人美容的需要。

## &lt;&lt;草药让你更美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 美丽由“药做主” 草药美容誉古今 草药美容的特点 草药美容：源自“天然”的美 草药美容成分大盘点 哪类草药能美容 草药美容的总则 美容草药的性能 根据体质选用草药 证型不同，用药也不同 经典的美容外用处方 不可不知的草药禁忌 跟长今学草药美容第二章 美容草药大观 何首乌 熟地黄 黄芪 丹参 肉苁蓉 当归 人参 杜仲 白芷 川芎 白芷 玫瑰 陈皮 五味子 生地黄 天冬 黄连 芦荟 金银花 旱莲草 白芍 菊花 茉莉 益母草 薄荷 决明子 灵芝 党参 天麻 玉竹 黄精 菟丝子 甘草 女贞子 桃花 薏苡仁 冬虫夏草 百合 杏仁 绞股蓝 大枣 山药第三章 草药美肤护肤 草药——新兴的美容圣品 草药护肤的独特魅力 常用护肤草药大扫描 草药让肌肤更美白 新兴的“鲜花美容” 护肤：你适合哪种“草”？ 浪漫的香薰 药浴：洗出你的美丽肌肤 美白面膜DIY 让新鲜草药全天陪伴你 草药润肤护肤方例第四章 草药减肥瘦身 哪类草药能减肥 草药减肥需辨证 草药减肥七原贝川 天然减肥草药集中营 草药减肥注意事项 药浴瘦身美丽又洁净 自制降脂健身减肥茶 四款奇效纤腿草药茶 有效的减肥药方 草药减肥瘦身方例第五章 草本美发护发 不可不知的头发疾病 根据发质来护发 美发草药大点兵 秀发飘飘“洗”出来 让草药来拯救脱发 草药调理“少白头” 护发可用茶油来试试 草药美发护发方例第六章 草药排毒抗衰 容颜与五脏的关系 常见抗衰老草药大盘点 杏仁巧吃能排毒 养颜排毒可用花草茶 花草巧用养颜又排毒 百合洁毒嫩肤益颜色 草药排春养颜方例

## <<草药让你更美丽>>

### 章节摘录

第一章 美丽由“药做主” 草药美容的特点 中医美容是以中医理论为基础，以具有中医特色的方法和药方为手段，通过调节脏腑功能，改善血液循环，达到清洁颜面，美化肌肤、五官、毛发，消除面部瑕疵，维护、修复、重塑美丽的目的。

中医美容方法丰富，手段多样，如内服、外搽、熏染、沐浴、按摩、针灸等。

所用的材料大多取自于天然，日常生活所用的食物也占相当的比重，对人体的毒副作用小，易被人所接受。草药美容是中医美容各种方法中内容最丰富的一部分，是通过草药的内服、外用来防病健身、延缓驻颜或治疗损美性疾病的一种美容方法。

常用的美容草药一般可分为保健型和治疗型两大类。

保健型美容草药多具有滋润肌肤、防皱除纹、悦色增白、护发增辉、护肤防裂等作用，即古代本草文献中所谓的“好颜色”、“悦泽人面”、“白丽”等功效。

治疗型美容中药多具有乌发、去粉刺、灭瘢痕、蚀赘疣、消黑子、疗疮疡等功效。

草药美容法因其内容丰富，又是各种美容方法中最重要的一种，成为目前中医美容学重点研究的内容。

草药美容免去了现代化学美容去死皮、磨砂等步骤，不使用含酒精的化学物质，避免了对皮肤的伤害。

同时面膜可根据个人的不同情况对症下药，例如对面色暗黑、容颜憔悴、皱纹满布、酒渣鼻等可加入三七、当归、白芷等，可使皮肤红润细腻洁白；对长有各种斑点的皮肤，可加入白芷、丁香、桃花、珍珠末等中药。

实际上，外敷只是草药美容的一方面，它还讲究内服以配合外敷，主张以内养外。

中医认为皮肤问题是身体内部机能失调的反映，所以服用对症的中药，双管齐下才能收到良好的效果。

## <<草药让你更美丽>>

### 编辑推荐

《草药让你更美丽》：爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切

。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此……蔬菜美容是指通过食用或使用各种蔬菜，以达到养颜、美体的方法。

它让美容回归到自然的、天然的美容方法上，是一种简单而不简约，既经济又有效的美容大法。

<<草药让你更美丽>>

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>