

<<本草纲目中的100条美容经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的100条美容经>>

13位ISBN编号：9787113104894

10位ISBN编号：7113104894

出版时间：2009-10

出版时间：江乐阳 中国铁道出版社 (2009-10出版)

作者：江乐阳

页数：281

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100条美容经>>

### 前言

女人是美的信徒。

为了美，有的瘦身，有的丰胸；为了美，有的整容，有的洗肠；可以说，爱美是女人的天性，只要有助于美的方式，女人都乐于打听，乐于接受。

然而，爱美也是一件苦差使。

比如减肥，你得饱受饥肠辘辘的痛苦，即使看到了最诱人的食物，也要控制自己的饮食，否则就会前功尽弃。

比如洗肠，你得忍受难言的隐忧，才能清除体内的宿便，换来美丽的容颜。

比如整容，你得冒着手术失败的风险，才能打造出理想的美人……这些美的方式，虽然可以使女人“改头换面”，但对女人来说，却是一个非常艰辛的过程。

而且这种美，无法超越自然的美、纯净的美、内在的美。

这种美，美得造作、美得矫揉、美得失真！

那么，女人要想美，除了运用各种化妆品与物理方法外，还有什么方式，可以使自己美得自然、美得纯净、美得怡人呢？

其实，早在400多年前的明代，我国著名的医学家李时珍就在其伟大的《本草纲目》中提出了本草美容的妙方。

它集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，书中所蕴含的内容包罗万象，是中国最具世界性影响的养生药物学及博物学百科全书。

## <<本草纲目中的100条美容经>>

### 内容概要

《本草纲目中的100条美容经(最新彩图版)》以《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题入手，用生动的故事、贴心的语言、灵活多变的版块，从各个方面为广大女性朋友介绍了容颜养护之道。该书在传承经典文化、介绍食物功效的同时，也为每一个爱美的女士打开了一扇健康、美容之窗。

## <<本草纲目中的100条美容经>>

### 作者简介

江东阳，毕业于北京中医药大学中医学专业，现就职于北京市东直门医院。

出身于医学世家。

长期从事中医养生保健等方面的研究工作，著有《心态好病就少》、《解读黄帝内经的养生智慧》、《从头到脚话健康》等书。

## &lt;&lt;本草纲目中的100条美容经&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 从内到外的美容经第一章 气血滋补1.气血足，人才美2.用汤“煲”出好气色3.女人，不再“心慌”4.全面狙击暗淡“杀手”5.跟枯发说“Bye Bye”6.气是女人的养生之本7.气血流通，脱离“冷美人”称号第二章 脏腑调剂8.胃，女性美丽的加油站9.肾也主持你的容颜10.给肠子“洗澡”，收获年轻美丽11.别让肝“控诉”你的美丽12.好脾教你“闪亮登场”13.聪明女人，从肺“话”美丽14.美丽容颜，从心开始第三章 五官养颜15.“唇”色动人，为性感加分16.打造电力十足的“魅”眼17.对鼻进行“大扫除”18.“美容”口腔，防疾病第四章 身体保养19.手是女人的第二张“脸”20.“口渴”的肌肤需要水21.帮秀发抚平“伤痕”22.用营养塑造美腿23.告别脚气，让足自由呼吸24.美肩“挑战”吊带衫25.无粉刺，“好背景”26.瘦手臂，添美丽27.纤腰，天天“喜刷刷”28.颈部是年龄的“护花使者”中篇特殊时期的美容经第五章 青春期的美容经29.教你远离“痘痘”群30.“胸”掌握在我们的手中31.要苗条，也要健康32.特殊的日子，特别的呵护第六章 产后期的美容经33.新妈咪的瘦身沙龙34.臀部曲线，使女人味“升级”35.让斑自动“搬家”，做时尚妈咪36.产后，胸部依然“UP”37.食疗，还你少女肤色38.“保住”青丝鸟发第七章 中年期的美容经39.女人，“面子”很重要40.好睡眠，让女人美到老41.血，是“绿色”的抗老剂42.抗疲劳，做“精神”女人43.金钱增加，但不做“腹”婆44.排毒，让你轻松做女人第八章 更年期的美容经45.女人，多“美容”心情46.赶走“横行”的皱纹47.牙痛的“灭亡之道”48.用美食“贿赂”美白肌肤49.通便排毒，美丽长相随50.如何做一个不老的“妖精”下篇 食物美容经第九章 药膳美容经51.何首乌，女人年轻靓丽的秘密52.山药，天然保湿养颜剂53.人参，女性的美白调板54.当归，补血养颜的圣药55.决明子，燃尽毒素和痘痘56.菊花，明眸独出57.石斛，女性的滋阴美容师58.甘草，抗老美白全攻略59.薄荷，清新口气，更美丽60.金银花，消痘、还你靓颜第十章 谷类美容经61.小米，新妈咪的美容券62.大米，补气养颜第一物63.小麦，去皱的宝贝64.大麦，女人抵抗衰老的钻石65.荞麦，清肠排毒、人更美第十一章 水果美容经66.梨，润肺美肤67.杏，护心养颜我最行68.葡萄，多元化美容果69.桃，养颜尤物70.荔枝，雀斑的劫难71.猕猴桃，秀发美容剂72.西瓜，天然美腿剂73.枣，补血养气它最美第十二章 蔬菜美容经74.韭菜，春季减肥排毒的使者75.冬瓜，维C来美容76.莴苣，美白牙齿添魅力77.菠菜，美容补血的代言人78.茄子，女性抗老的活招牌79.苦瓜，容貌的调养师80.胡萝卜，美容小人参81.黄瓜，灭痘战士第十三章 豆类美容经82.黑豆，乌发之秀83.豌豆，绿色护肤霜84.绿豆，女性美容的“大众情人”85.蚕豆，消肿美容师86.赤豆，瘦身“小宇宙”87.黄豆，更年期的美容使者第十四章 肉类美容经88.鸡肉，治贫血、获靓颜89.鸭肉，阴虚的“私人医生”90.鹅肉，益气活血养颜物91.牛肉，教你用蛋白质美容92.羊肉，给你美丽的源泉93.兔肉，皮肤护理师第十五章 水产品美容经94.鲤鱼，减虚胖，美身材95.鲈鱼，产后的瘦身保险96.鲫鱼，为你打造弹力肌肤97.甲鱼，行气血、去痘痘98.螃蟹，微量元素对话美丽99.黄鳝，与美丽的约会100.海马，活血美颜的至宝

## <<本草纲目中的100条美容经>>

### 章节摘录

插图：第一章 气血滋补1. 气血足，人才美有人说，女人不仅是“水”做的，还是“血”做的。

当女人血气充足时，她的脸色才会红润光泽。

因为，面部的色泽，是血气通过经络运行于面部并表现出来的。

血气盛，则脸色红润；血气衰，则脸色苍白。

所以说，女人要想脸色好，就得气血足。

美容坊最近，在网上看到很久没有见面的好友佳，便聊了起来。

她向我诉苦说，自己这段时间面黄肌瘦，活得不像“人”了。

经过一场“口水战”后，她终于接受了我的视频。

说实话，她的脸色确实很难看。

以前白里透红的肌肤现已变成了腊黄色，人也不如以前那样精神，像是大病初愈似的苍白无力。

她还告诉我，自己经常头晕眼花、心悸怔忡，并伴有失眠健忘，可到医院去检查，却查不出什么病来，医生只是说气血不足导致的，需要多吃一些补血的食物。

美容小课堂从佳的状态来看，这是典型的血虚症状。

中医认为，血虚是指体内血液生成不足或阴血亏损的病理现象。

引起血虚的原因很多，有失血过多、饮食不当、久病阴血虚耗等。

在生活中，血虚主要表现为面色暗黄、心悸、头晕、失眠多梦等症状。

而且脸色不同，所反应的虚亏也不同。

比如，脸色苍白是贫血、慢性肾炎、甲状腺功能减退等疾病的征兆；脸色发黄是脾虚的表现，如果突然出现脸色变黄，则很可能是肝胆“罢工”，急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者也会发出上述“黄色警报”；如果脸色发黑是肾虚的表现。

## <<本草纲目中的100条美容经>>

### 媒体关注与评论

1596年百科全书 ——英国生物家达尔文对《本草纲目》的评价我经常看《本草纲目》，吃什么养发、吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。  
——孔雀公主 杨丽萍

## <<本草纲目中的100条美容经>>

### 编辑推荐

《本草纲目中的100条美容经(最新彩图版)》：探传统医学之宝藏，集本草美容之大成。

最时尚的5大美容秘方，诠释了《本草纲目》精华之处。

最小资的100个美容故事，真实动人；最有效的238道美容食谱，吃出健康美丽；最权威的1000种保养方案，科学实用。

藏在本草中的美容秘方，倍受女性追捧的养颜经典。

<<本草纲目中的100条美容经>>

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>