第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787122054791

10位ISBN编号：7122054799

出版时间：2009-7

出版时间：化学工业

作者：李曼

页数：193

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

前言

魔镜，魔镜我问你，谁是这世界上最美丽的女人？
不知道有多少青春明媚的女孩子，捧读《白雪公主》，悠然神往；放下书本的时候，岁月的轻痕，已渐入眼角眉梢。
没有哪个女人不爱美，千年之前，就有女子委婉地回答：女为悦己者容。
于是有了“楚王好细腰，宫中多饿死”的荒诞传奇。
时代跨越千年，现代女性早已不是唯男人马首是瞻的低眉顺眼小媳妇了，新时代的白领女性，衣着得体，妆容精致，利落地穿梭于都市的高楼广厦之间。
美丽，不再是争夺权力的武器，不再是深深庭院里静谧的花瓶，也已不再是取悦男人的法宝。
现代女性的美丽，是自由盛开的花，是倾国倾城的风情，是女人赠予自己的最佳礼物。
女人，就是要美丽。
然而，岁月的流逝，生活的压力，污染日益加剧的环境……这一切都让女性的美丽和健康蒙上了阴影。
也许你的“大姨妈”总是“隔三岔五”，让你闹心不已；也许你已经对自己面色枯槁、没有光泽的容颜习以为常，觉得无关大碍。
也许脸蛋上经常会出其不意地冒出来几个小痘痘，让你因此而烦恼；也许你在与男朋友拥吻的时候，口中的异味，破坏了你们精心制造的浪漫气氛。
也许你很郁闷，因为每月都要把大量的时间和金钱花在保养你那枯黄、开叉的头发上；也许你还在为你的“黑黄烟牙”发愁；也许你的眼眸不再拥有曾经的光彩；也许……现代科技无法让女人一夕之间容光焕发，保持恒久的美丽，但是古老的汉方却可以通过潜移默化的调理，让时光凝固。
两千多年前，我们的祖先就给我们留下解决这些问题的“秘笈”，这就是被誉为“三大奇书”之一的《黄帝内经》。

内容概要

《黄帝内经》不仅是一部养生宝典，更是一本蕴含美容养颜大道理的武林秘籍。
《黄帝内经》讲究“内求”，要挖掘人体内在的力量；养颜也更是这个道理，再昂贵的化妆品、再精巧的整形手术，都比不上由内而外散透出来的好起色和“阴平阳秘”的婀娜身姿。
本书正是以《黄帝内经》为依据，博采众家汉方医书之长，不仅将经典国医结合养颜重新解读，更把困扰现代女性的种种美容养颜、塑形保健的问题各个击破，给出按摩、茶饮、运动、食疗等全方位解决方案。
聆听中医的智慧，从气血和脏腑入手，更全面的美容良方，更贴心的养颜指导，让美丽由内而外升华，做自然天成的美丽女人。

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

书籍目录

“ 由内而外 ” 的美丽　第一章　容颜常驻的法宝　1.“ 四时安睡 ” 驻颜篇　2.“ 百岁不衰 ” 驻颜篇　3.“ 针灸推拿 ” 驻颜篇　4.“ 三虚同治 ” 驻颜篇　第二章　脏腑也“ 美容 ”　1.用“ 心 ” 做女人——保卫心　2.“ 生命之树 ” 常青——养护肝　3.“ 交通舒畅 ” 的美丽——善待脾　4.“ 呼吸吐纳 ” 的美丽——呵护肺　5.“ 津液濡养 ” 的美丽——强健肾　第三章　“ 以柔克刚 ” 保容颜　1.将“ 战痘 ” 进行到底　2.与“ 熊猫眼 ” 说再见　3.摆脱“ 黄脸婆 ” 的困扰　4.告别“ 斑点 ” 生活　5.不再做“ 褶皱 ” 女人“ 细节决定成败 ”　第一章　一丝不苟美丽出行　1.最是那启齿间的温柔——牙齿保健　2.“ 回眸一笑百媚生 ” ——明眸的魅力　3.最是那挽青丝的温柔——秀发保养　4.呵气如兰万人迷——抑制口腔异味　第二章　阴阳和谐做幸福女人　1.不老的爱情容颜　2.“ 夜半私语 ” 的美丽　3.走出失眠的阴影　4.阴平阳秘才美丽　第三章　人见人爱的天使　1.告别“ 飞机场 ” 的悲哀　2.平坦小腹的秘密　3.“ 杨柳腰 ” 的传奇　4.轻松打造水美人“ 回归自然 ” 养颜经　第一章　不同的四季，一样的美丽　1.四季养生美容篇——“ 绿色中 ” 的美丽　2.四季养生美容篇——“ 烈日下 ” 的防护　3.四季养生美容篇——“ 金秋中 ” 的滋润　4.四季养生美容篇——“ 寒冬里 ” 的补养　第二章　特殊时期，特殊关怀　1.给“ 大姨妈 ” 的呵护　2.“ 准妈妈 ” 的美丽课堂　3.“ 流产术后 ” 的保养　4.女人四十同样是花　第三章　做生活中的快乐女人　1.“ 七情六欲 ” 与容颜　2.“ 酸甜苦辣 ” 与容颜　3.“ 水果拼盘 ” 与容颜　4.“ 醇香美酒 ” 与容颜

章节摘录

插图：第一章 容颜常驻的法宝“四时安睡”驻颜篇在众多香港女明星中，张曼玉以她知性、典雅的风度，成为影迷心中近于完美的女人。
她细腻的肌肤更是让许多女性羡慕不已。
当问起美容秘诀时，她坦言，护肤最重要的就是要尽量避免熬夜造成的伤害，珍惜夜晚的黄金时间，让肌肤进行自我修护。
无论工作多么繁忙，日程安排多么紧张，她都不会缩短睡眠的时间。
而且，无论在任何时候都要保证睡眠时空气畅通，她说，只有这样才能使皮肤更加充分地呼吸。
俗语讲：“药补不如食补，食补不如睡补。
”你知道吗?女人的美丽不仅是装扮出来的。
也是可以“睡”出来的。
睡眠与容颜有着极为密切的关系，任何美容良药都比不上睡眠这种天然的、不需要自掏腰包的“天然滋补品”。
只要在生活中稍加留意，就不难发现，那些总是容光焕发、使人眼前一亮的女子，良好的睡眠往往是她们的第一条养颜守则。

编辑推荐

《黄帝内经中的女人养颜经》是由化学工业出版社出版的。
经典国医＋养颜智慧我的第一本养颜武功秘籍植根养生养颜宝典《黄帝内经》博彩众家汉方医书之长。
全面的美容良方更贴心的养颜指导丽由内而外升华做自然天成美丽女人平阳秘倾听中医精华从气血和脏腑入手畅销书天后吴淡如新作台湾金石堂网路书局励志畅销榜“ 由三头六臂似的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了。
”吴若权推荐“ 这是一本最亲切的时间管理书。
”很努力，完成的事却不多7老是很忙，却没有对等的收获7一定是时间管理出了问题！
高产畅销书作家、著名节目主持人吴淡如告诉你：时间管理最重要的不是how to而是原则。
管理好自己和时间的关系，不是要为了做更多的事、更加忙碌，而是为了要有足够的时间享受生活。

第一图书网, tushu007.com

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