

<<调养天然之美>>

图书基本信息

书名：<<调养天然之美>>

13位ISBN编号：9787122058379

10位ISBN编号：7122058379

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：李艳辉 编

页数：196

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>

## <<调养天然之美>>

### 前言

“丑”，是上天对懒女人的“惩罚”。

这个“上天”就是我们的身体，而“懒”则不单单指懒于护肤。

还指姐妹们对身体的不爱惜。

仔细想一想，偏食、绝食、暴饮暴食、熬夜、昼夜颠倒……哪一样没有出现在我们的生活中呢？

正因为我们忽略了对身体的关照，肆意地使用着这具原本需要好好保养的身体，使它遭受了本不该经历的苦难，才不得不承受着身体被损害后的结果。

如果想变美，就从保养自己的身体开始吧。

而保养身体，首先就要从内部下手，找到让你“变丑”的根源，并且消灭这个恶因。

譬如黄褐斑，一旦产生，用什么样的祛斑产品都很难消除。

为什么呢？

因为没有找到黄褐斑滋生的根本原因，没能从源头进行调理。

黄褐斑的根源其实不在皮肤表层，而在我们的体内。

比如内分泌失调、精神压力过大、某些妇科疾病等，都可能引起面部黄褐斑。

中医认为面部黄褐斑是因为体内气血不和、肝郁气滞、脾肾虚弱所致。

所以呀，要想消除脸上这些烦人的黄褐斑，还得从我们的身体内部找原因。

## <<调养天然之美>>

### 内容概要

本书针对现代女性最容易遇到的容貌问题，以中医药典籍《本草纲目》为依据，阐明了这些问题的内在原因，并给出了简单、实用的养颜方法：既有好学易做的食物调理养颜方法，又有功效显著的个性自制面膜，还介绍了一些非常简单、方便的按摩方法及运动方式。针对现代女性压力大、情绪易抑郁等问题，本书还给出了调节身心与情绪的建议，是现代女性保健养颜的随身好伙伴。

## <<调养天然之美>>

### 作者简介

李艳辉，别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届美容美发大赛评审裁判。  
毕业于北京中医药大学中医系，在中医美容上有独到见解，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。  
于2000年发明了“茜木点穴减肥法”，并进行

## &lt;&lt;调养天然之美&gt;&gt;

## 书籍目录

营养篇 第一章 因伊喜芥蓝 一茶一饭皆灵性 调血兼养颜 圣物数当归 《本草纲目》：当归  
 ， 气味（根）苦、温、无毒，主治妇女百病 春色无限 颜若红枣百媚生 《本草纲目》：枣  
 ， 主心腹邪气，安中，养脾气，平胃气 巧吃山药 素颜也能映星光 《本草纲目》：山药，  
 益肾气，健脾胃，止泄泻，化痰涎，润皮毛 茯苓 滋补美容双重收获 《本草纲目》：茯苓  
 ， 健脾胃，强筋骨，祛风湿 冬瓜 藏在厨房中的美容宝贝 《本草纲目》：冬瓜，令人好颜  
 色，益气不饥，久服轻身耐老 滋润美白 神草枸杞 《本草纲目》：枸杞，可补肾润肺，生  
 精益气，明目，乃平补之药 银耳 肤如凝脂的秘密 《本草纲目》：银耳，味甘性平，（常  
 食）可益气不饥，轻身强志 第二章 花间缓缓求 一花一草养美人 菊花生美姿 轻舞逸若仙  
 《本草纲目》：菊花，能除风热，清肝明目，用治诸风头目，其旨深微 玫瑰清香曳雅韵 美色娇  
 容艳醉人 《本草纲目》：玫瑰花，柔肝理胃、行气和血，芳香诸品，殆无其匹 金花间银  
 蕊 芬芳自成簇 《本草纲目》：金银花，善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癣 芳香轻溢 艾叶  
 “解读”伊人俏 《本草纲目》：艾叶，逐一切寒湿，转肃杀之气为融和 灵芝滋润似二八  
 《本草纲目》：灵芝，补肝明目，补中益气，使人神志清明 你属于什么体质 “对号  
 入座” 各类体质调养指南 调养篇 第三章 气血舒畅 娇容桃暖 气血充足 才能容光焕发 气  
 血虚弱：气虚可食用党参、黄芪等补气食物。  
 血虚可食用黑豆、肉类、海参等食物。  
 气血两虚可食用黄芪、桂圆等食物 不做冰山来客 女人越暖越美丽 体内有寒气：可食用生  
 姜、羊肉、韭菜、肉桂等温热性质的食物 先滋阴后养颜 保护好你的后花园 阴虚体质：可  
 食用鸡蛋、百合、乌鸡等养阴生津的食物 内分泌失调 女人花无法再娇媚 内分泌失调：可  
 食用桃花、柚子等通下利尿、调理气血、化瘀散结的食物 排清瘀毒 由内而外美出来 体内  
 有瘀毒：可食用黄瓜、黑木耳、蜂蜜、绿豆等活血化瘀、疏理肝气的食物 第四章 五脏安顺 美由内  
 生 肝主藏血 爱美千万别伤肝 补肝：可食用莲子、菊花、枸杞、银耳、玫瑰花、动物肝脏  
 等疏肝解郁的食物 脾不好 气血便会失调 补脾：可食用红枣、狗肉、茯苓、薏仁、芋头、  
 菱角、甘草、芡实、莲子等食物 润肺 肌肤润泽的关键 润肺：可食用鸭肉、百合、银耳等  
 滋阴润肺的食物 肾主藏精 助红颜穿越久远的岁月 肾阴虚：可食用黑木耳、黑芝麻、小核  
 桃及左归丸、六味地黄丸等 肾阳虚：可食用狗肉、羊肉、韭菜、泥鳅及肾宝、玉苡蓉、金匮肾  
 气丸、右归丸等 心血充足 面溢光华 养心：可食用柏子仁、莲子、猪心等养心安神的食物  
 五脏是否安顺 看脸就知道 五脏健康的信号 第五章 乳房、子宫和卵巢 美丽一生的关键  
 不要忽视了乳房健康 保护乳房：为预防乳腺增生和癌肿，可食用马鞭草、蒲公英等食物  
 保护好子宫 调经又美容 保护子宫：为了祛除子宫内的寒气，可食用红糖等暖身活血的食  
 物 卵巢有多年轻 你就有多年轻 保护卵巢：为预防卵巢疾病，可食用虾、当归、黑豆、鸡  
 肉等调补气血的食物 悉心呵护 远离妇科炎症 保护生殖系统：可食用荔枝、扁豆等食物  
 第六章 特殊时期 特别的美丽处方 和“好朋友”相处的日子 月经期：可食用牛奶、薏仁、  
 鸡肉等安神、利水、行经活血的食物 怀孕了也要做漂亮准妈妈 孕期：可食用鹅蛋、鸭肉  
 等滋阴、补气、去热毒的食物 产后调养气血 重塑一个新的你 月子期：可食用益母草、红  
 花等活血化瘀、调血调经的食物 保养篇 第七章 岁月不留痕 美丽在于细节 拥有雪肤玉肌 美如皓  
 月照水 皮肤暗黄、色斑：珍珠粉和白茯苓可食用也可外用，可美白祛斑 收缩毛孔 变身细  
 腻瓷娃娃 毛孔粗大：做好抗衰和皮肤清洁，食用黑芝麻，外用燕麦、绿茶 补水去油 重塑  
 水样美人 皮肤多油缺水：控油补水同时进行，外用绿豆，排毒去油 从25岁开始 吹响顽强  
 抗皱的号角 皱纹：应注重补肾抗衰、补养气血，可食用豆类、橄榄油等 调出春山眉 护出  
 秋波目 眼睛干涩疲劳：通过养肝护肾来养眼，可食用菊花、枸杞、胡萝卜 贝齿红唇最堪  
 怜 健脾补肾是关键 嘴唇干燥：注意养护脾脏，可食用大枣、蜂蜜等健脾食物 补益肝肾 护  
 理如云秀发 脱发、白发：通过补肾来养发，可食用何首乌、黑芝麻、黑豆等 肤质自测 选  
 对味的护肤用品 第八章 且妖且娆 拥有正看X侧看S的魔鬼身材 双峰美在恰到好处 丰胸：  
 从养肝和健脾胃入手，可食用木瓜、花生、核桃、黑芝麻等 盈盈一握 杨柳小蛮腰 纤腰：

<<调养天然之美>>

既要纤腰又要护肾，可食用南瓜、豆类等消肿补肾的食物  
 ：从清除宿便开始，可食用荷叶、豆类等消肿通便的食物  
 减少动物性脂肪的摄取，可多吃豆类、高纤蔬果与杂粮等  
 从改善体内循环入手，可食用牛蒡、莲子等，促进新陈代谢  
 ：从调养肺、脾、肾入手，可食用薏仁、赤小豆、冬瓜等利水食物  
 消除水肿 觅回紧致身材 水肿  
 第九章 顺应天时 养颜也要四季  
 轮回 春季——增强抵抗力，才能美得放心 春季：重点是预防疾病，可常食菠菜、韭菜，  
 提高身体免疫力 夏季——远离暑、湿、火，预防夏季皮炎 夏季：重点是清热解毒，可常  
 食苦瓜等清热食物 秋季——从内到外的润燥主题 秋天：重点是滋阴润燥，可食用梨、百  
 合、银耳等润燥食物 冬季——补水保湿是关键 冬天：重点养阴润燥，可食用白萝卜、白  
 菜、冬瓜等去燥食物 修养篇 第十章 “三顺”的美丽人生 “七情”影响你的容颜 不良情  
 绪：不良情绪会影响到脏腑的健康 规律生活 守护你的美丽人生 生活不规律：生活不规律  
 会影响脏腑的正常功能 释放压力 走出你美容的“瓶颈区” 压力大：压力太大会扰乱体内  
 激素分泌，导致早衰 爱情 温暖容颜的良药 爱情：甜蜜的爱情会带给人美好的情绪，对身  
 心健康很有益处 轻轻松松告别失眠 失眠：长期失眠会让人脾气暴躁，免疫力降低，并提  
 早衰老 第十一章 有气质的女人美到老 气质和外貌 如影随形的一对 气质：气质和外貌密  
 切相关，年纪越大，气质对外貌的影响就越大 你也可以优雅到老 优雅：优雅是一种可以  
 美丽到老的气质，是生活与岁月的累积和回报 用意念培养美丽的养颜魔法 意念美容法：  
 用意念控制我们的身体，达到健康美丽的最佳状态 附录一 最受关注的8个护肤养颜问题 附录二 日常食  
 物性味表

## <<调养天然之美>>

### 章节摘录

插图：营养篇 第一章 因伊喜芥蓝 一茶一饭皆灵性 调血兼养颜 圣物数当归 十方九归 中医有句名言：“十方九归”。

其中的“归”说的就是当归。

整句话的含义，就是说十个中药方（尤其是妇科良方）中九个可能含当归，说明当归在临床上使用频率之高。

提起当归，还有个传说呢。

在很久以前，岷山脚下有一对夫妻，男的叫荆夫，女的叫秦娘。

秦娘在生产的时候得了产后血虚症，四处求医都不见好转，荆夫为此烦恼不已。

有一天，来了一位老道士，告诉他们峨嵋山下有一种草药可以治秦娘的病，但要荆夫亲自跟他去采。

为了帮妻子治病，荆夫不远千里，跟着老道士来到了峨嵋山下。

到了山脚下，老道士指着一株紫杆绿叶的植物说：这就是你要找的那种药，现在正在开花，还不能入药。

你要好好守在这里，为它施肥除草，精心护理，三年后就可以成药。

如果期间有一点疏忽，还要再费三年时间。

荆夫天天守在那株植物旁边，为它施肥除草，不敢有一点怠慢。

三年过去了，经过采籽、育苗、栽种，荆夫终于把那株植物引种成功。

荆夫带着药草，急匆匆地赶回了家里，发现秦娘已经危在旦夕。

荆夫急忙按照老道士给的药方进行配制，给秦娘服下。

不久，秦娘便痊愈了。

荆夫和秦娘用老道士赠送的种子种出了这味药，又治好了很多人的病。

因为这种药是在秦娘盼望荆夫回家的时候被带回来的，两人便给它取了个名字叫“当归”。

当归作为食物香料、身体补药和调血中药，已经有一千多年的历史了，是当之无愧的妇科“圣药”。

<<调养天然之美>>

媒体关注与评论

很实用的一本书，没有片面强调外在保养，而更强调内养的重要性。

书中的很多东西讲得都非常浅显，容易理解，而且很多东西都是从中医角度出发，非常不错！

——洁 提供的配方十分简单，材料也容易找到。

说得很具体，又不会太啰嗦。

很好。

——Nikki 一本值得静下心来细细咀嚼的书。

——安静的天使 《本草纲目》被誉为“东方药物巨典”，是中医药学的集大成者。

其中记载的有关养颜功效的本草很多，而这本书则恰到好处地把相关内容摘出，详加分析，实用而贴心。

——水晶

## <<调养天然之美>>

### 编辑推荐

《调养天然之美:藏在中的养颜秘方》：表面的容貌问题，归根结底还是内部脏腑与气血运化的问题。饮食要讲究食物性味和自身体质相宜，只有“气味相投”才能起到养颜、养身的效果。美丽要靠自己把握，不要轻易把“脸面”问题交给美容院和美妆产品。

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>