

<<小宅女的中医养颜经>>

图书基本信息

书名：<<小宅女的中医养颜经>>

13位ISBN编号：9787122097378

10位ISBN编号：7122097374

出版时间：2011-2

出版单位：化学工业

作者：钱小米

页数：189

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>

<<小宅女的中医养颜经>>

内容概要

周末逛街？

不去，不如窝在家里网上逛！

休假旅行？

不去，不如在家吃零食看电视！

品尝美食？

不去，不如自己在家动手做！

去休闲运动？

不去，不如在家打扫卫生……没错，俺是个不折不扣的宅女！

或许是因为不爱热闹，所以喜欢待在家中；或许是因为不爱逛街，所以喜欢待在家中；或许不愿与人交谈，所以喜欢待在家中……家给我的感觉就是温暖，舒适，幸福。

做个窝在家中的宅女，有何不可呢！

其实，俺觉得宅女是最真实、单纯、可爱的女人。

也许有人会反驳，宅女邋遢、颓废、寂寞、还不健康……宅在家的男女，还会宅出一身的病症。

如宅男宅女们整天沉迷于电脑游戏、网络聊天，很少参加社会交往，大门不出，二门不迈，年轻的他们气定神闲地过着年迈的生活。

时间一长，宅男宅女们感觉人胖了，腰腿疼了，还时不时地感冒；血压高了，睡眠不好了，偶尔头晕目眩记不住事了；肛门潮湿、瘙痒、便血，痔疮也来了……另外，由于宅女们喜欢长时间窝在电脑前，肌肤受到电脑辐射影响，变得暗黄，加上不怎么出门，肤色显得不自然，少了健康的色彩，给人的印象好像总是有点儿邋遢。

难道宅女们真的一点前途都没有吗？

什么邋遢、颓废、寂寞、肤色难看，都去一边待着吧！

俺也是宅女，但俺可以这样大言不惭地说，俺也是美女，俺身体倍儿棒，吃嘛嘛香，所以啊，宅女也可以很美丽、很健康嘛。

只要你正确面对生活，保持乐观的心态，注重身体的保养，那么，你就会是个有魅力又很幸福的小宅女！

俺就是活生生的例子啊，否则怎么会有那么多闺蜜，以及闺蜜的闺蜜向俺取经呢？

所以，如果您是个总爱闷在家里，且不修边幅的“宅女”，那就赶快学习本书所提供的变身术吧，这些变身术不仅仅是俺的经验之谈，也是很多宅女闺蜜的经验之谈，同时还是很多中医专家的经验之谈呢！

想要粉面桃花朵朵开？

想要秀发如瀑丝丝泻？

想要环肥变燕瘦？

想要月事顺心？

想要身体康泰？

想要眼睛放电？

想要美体发香？

想要……都没有问题！

总之，宅女容易碰到的健康问题、美容问题，俺都有涉足，相信总有一款适合你。

而只要你认真学习并积极实施这些变身术的话，你离大美人之期会越来越近。

呃，闲话少叙，书归正传吧，宅女的护肤养生心得马上就要华丽登场喽，在此预祝你宅出我们御宅一族的精气神来，与美丽、健康共舞。

<<小宅女的中医养颜经>>

作者简介

钱小米，女，原名何萍，北京人。

国家高级美容师，曾留学海外，师承于首都医科大学附属中医医院皮肤科副主任医师张广中先生，多年来，长期致力于中医美容养生文化的研究与推广，倡导健康美容的养生理念，并专事研究国内外美容、瘦身、养生等时尚趋势，热衷中医美容和养生事业的发展。

现为职业作家，多家时尚健康类杂志专栏作家。

已出版《小美女28天养生法》，受到女性读者的广泛欢迎。

<<小宅女的中医养颜经>>

书籍目录

第一章 养颜有方，驻颜有术，粉面桃花朵朵开 脸上雀斑早下“斑”，只要嫩肤小美颜
健脾益气不贫血，红润气色女人花 SOS！
皮肤过敏先从“肺”调理 要做白雪公主，拒当“黄贵妃”；面子也要
勤“打扫”，除掉肤色黯淡好光彩 不做“孔夫人”，和“橘子皮
肤”say goodbye 告别“痘”蔻年华，帮你拆除脸上的“违章建筑”；拒
绝“黑客”入侵，打一场黑头的歼灭战 油性肌肤保养攻略，不再“油”烦恼
第二章 想要养眼，先要健眼，潋滟秋波频频传 黑豆枸杞汤，电眼公主的“抗旱”必杀技
雷霆“养眼”行动，打倒眼屎狠出招 “扭腰功”，让国宝级黑眼圈“变眼”
第三章 秀发靠护，靓发在养，青丝如瀑丝丝泻 穴位按摩巧用招，掉发MM别烦扰 只
需动动小指头，白发烦恼去无踪 头屑去无踪，烦恼再也不回头 第四章 环肥变燕瘦，瘦瘦更健康，
绿肥红瘦细细品 睡前按一按，告别大肚腩 动动手，刮刮痧，与“拜拜肉”说拜拜
每天一碗赤豆粥，环肥变燕瘦翩翩舞 第五章 祛臭除味，国色天香，体香阵阵幽幽袭 告别狐臭，做
他的“香香公主”；除口臭防胃热，按揉内庭穴让你吐气如兰 远离阴道异味的尴尬，清
爽女人让阴道不“失语”第六章 觉补胜药补，美在睡中求，恬然静睡觉觉美 不做白天嗜
睡虫，找准源头猛下功 涌泉、神门治失眠，漫漫长夜睡觉好 戒掉睡觉流口水，我们不做“奶娃娃”
女人呼噜震天响，小心健康亮红灯 第七章 月事顺，事事顺，落红片片更护花 预防
月经不调，要从保养脾胃开始 擅用妇科特效穴，挥别经期疼痛的梦魇 防治经前期紧张综合征
，“好朋友”不再为难女人 第八章 美女养生堂，养出大健康，私房养生细细讲 无敌擦手
大法，对付感冒屡试不爽 甩掉手脚冰凉，拒做“冰山美人”；皓齿佳人去胃火，对牙龈
出血sayno 小心流鼻血，肺燥拉响身体警报 膀胱病了会遗尿，妙招除警报不心焦 便秘MM苦兮
兮，巧方法让你笑哈哈

<<小宅女的中医养颜经>>

章节摘录

插图：看到一则笑话。

英文女老师问学生：“eve，是什么东西？”

”学生：“不知道！”

”英文女老师：“看我鼻子的两边是什么？”

”学生：“是雀斑！”

”玩笑之余，有没有人想问问，脸上为什么喜欢长雀斑呢？

从中医的角度来讲，雀斑之所以发生，多和肾水不足有关。

明代陈实功著《外科正宗·雀斑》就记载：“雀斑乃肾水不能荣华于上，火滞结而为斑。

”意思就是说，体内肾水不足的话就不能荣于面部，要知道，肾主水，水亏的话，肾水无法上荣至面部，而体内虚火趁机再熏蒸面部，就燥结成斑点了。

为什么雀斑哪儿都不长，偏喜欢往面子上长呢？

既然它与火有关，而在自然状态下，水性为润下，火性为炎上，可见是火导致了它病变向上的特点，而常见于面部。

并且小MM要注意，先天肾水不足之体，或者家里有雀斑病史的，可能多在小时候就长有雀斑，随着年龄的增大，爱美意识增强，后天的保养也就要逐渐提上议事日程了！

调养肾，加强肾功能，才能让肾水更充盈，如此一来，面部得到滋润，雀斑自然无法形成。

按摩足少阴肾经就可以轻松解决这点。

没事的时候，只要空出双手，沿着小腿直到大腿内侧偏后这段距离，用手掌或软毛刷由上而下来回轻轻地摩擦腿部，5~10遍即可，也可以皮肤微微发红为度，长期坚持，有去掉面部雀斑的功效。

它之所以有这么大能耐，还因为足少阴肾经上有不少神奇的穴位，例如阴谷穴(见图1)、筑宾穴(见图2)等，这些穴位都能加强肾功能。

肾属水，肝属木，肾水为肝木之母，肝肾同源，足少阴肾经上的这些穴位有滋水涵木、调补肝肾的功能。

另外，常按摩这里，还可泄热降温，因为肾即为水脏，还表现出了水的润下特征，水汽有一部分会在吸热之后循着肾经上行，这样一来，除降浊气，就能消除体内虚火，肾水也不会被耗损，脸部自然也会跟着水润光泽。

另外，夏季天气炎热，也会造成雀斑增多，甚至是颜色加深。

首先，冷饮、冰激凌是一个方面，经常吃这些东西，容易导致体内湿热；其次，出汗蒸发水分，易加重体内“旱情”；最后，天气炎热，体内温度增高，相对平时消耗肾水更多，也易上火，斑点也就更易形成。

绿豆汤一直是多数人消暑止渴的最佳选择，夏季不妨多喝喝，但是由于绿豆性凉，那些脾胃虚寒、经常腰痛的MM，可不能多吃。

既然雀斑长在脸上，那么面膜无疑是必选的了。

如祛斑能手薏米面膜便是个不错的选择。

在演艺界，薏仁粉还被称为“艺人粉”哦，就是因为太多女艺人追崇它了。

就连“美容大王”大S还极力推荐过薏米粥呢！

首先，准备100克左右的薏米，洗干净放在锅里，用4倍的水(最好是矿泉水)，泡3小时。

然后，直接把锅里的薏米煮沸，之后再开小火煮10分钟关火(煮烂一点更好)，最后，把水倒在大碗里，水温热时加2勺蜂蜜，半杯脱脂牛奶，均匀搅拌直至冷却，放入冰箱，剩下煮熟的薏米可以吃掉。

做面膜之前，先把脸洗净，然后将面膜纸放在煮好的薏米水里完全浸透，取出纸膜敷脸20分钟，为了增强渗透效果，可在面部再敷一层保鲜膜，在膜上留两个孔方便呼吸，之后用清水洗净即可，每星期可以做两到三次。

这个面膜对肌肤无刺激，各种肤质的MM都可使用。

薏仁本身所具有的润泽肌肤、美白补湿、行气活血等功效十分卓著，对付雀斑自然不在话下。

长期坚持的话，不仅淡化雀斑，对于脸部皱纹也很有效果，一个月后皮肤就会明显白皙，毛孔也会细

<<小宅女的中医养颜经>>

致很多。

大家可能在不少护肤品的成分中也能看到薏仁萃取物的影子。

但是，值得注意的是，薏仁粉在月经期间和怀孕期一定要停用，不然对身体反而不好。

说到雀斑，小米可是有一肚子话要说，因为这些讨厌的点点曾让我恨得咬牙切齿，于是跋山涉水苦觅良方。

如果姐妹们不嫌我啰唆，那这个重磅大戏是一定要推荐给众姐妹的，这就是“史上超强”祛斑水：汉方玉容散水。

此方乃慈禧太后的御用秘方，也是专治后宫宫女粉刺、面斑的秘方，出自《医宗金鉴》，在玉容散的基础上加减而成。

主要是由白牵牛子、团粉、白藜、甘松、白及、白莲蕊、白芷、白术、白茯苓、白扁豆、白丁香、荆芥、独活、羌活、绿豆粉各50克，防风25克等组成。

去药店按上述方子买完后，最好叫他们帮你研成细末，然后用带密封盖子的小瓶子装起来备用。

每次用的时候，取3~9克，用蛋清或牛乳调匀(怕麻烦用冷水也行)，然后涂搽在面部。

半个小时后再用清水洗去，早、晚各1次。

小米试过半个月，效果奇好哦，就是有点麻烦而已。

原方子里还有细辛、白僵蚕、白附子等药物，因为有毒性，对过敏性皮肤和有痘痘的皮肤不好，所以在这里去除了。

这样更安全！

后来无意中在大美女吴佩慈出版的书中，也见到她推荐了这款祛斑美白秘方，似曾相识，心里那叫一个爽啊，只不过我这方子跟她的略有区别。

吴佩慈可是美容大王大S眼中推崇的“真正的美容大王”哦，只不过小米与佩慈相比，一个白雪公主，一个灰姑娘而已，哎，真是纠结，郁闷！

<<小宅女的中医养颜经>>

编辑推荐

《小宅女的中医养颜经》：居家女性私房养生手册美丽宅急送 宅女大变身20、30、40岁女人居家养颜心经大公开用最简单、最安全的方法最快达到养颜、养眼、养发、瘦身、除臭以及防治多种常见病症的效果。

私享宅养生 宅女不宅病想要粉面桃花朵朵开？

想要秀发如瀑丝丝泻？

想要环肥变燕瘦？

想要月事顺心？

想要身体康泰？

想让眼睛放电？

想让美体发香？

想要.....都没有问题，总之，宅女容易碰到的健康问题、美容问题，《小宅女的中医养颜经》阐述的内容总有一款适合你。

恋上美容经，漂亮是女人一生深恋的缘集辑众多宅女闺蜜养颜经验之谈八大私房养生心经全揭秘

<<小宅女的中医养颜经>>

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>