

<<本草养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草养颜经>>

13位ISBN编号：9787122113504

10位ISBN编号：7122113507

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业

作者：闻莲花

页数：198

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>

<<本草养颜经>>

内容概要

闻莲花编著的《本草养颜经》从中医中药的角度全面讲述女人养生养颜的概念与方法，强调“养颜即养生”，《本草养颜经》内容涉及养血、美肤、塑身、排毒、驻颜，不同年龄段的养颜要点等内容，包含百余个本草养颜方。

<<本草养颜经>>

书籍目录

第一经 养生养颜。

风韵长存气若兰

美丽是女人的终极追求

涵养身体里的一桶“中气”

养足气血，于百花丛中脱颖而出

女人有“问题”，“三虚”是祸根

调理脏腑，放慢衰老的步伐

滋阴，小美女不可不知的养颜心经

温度决定你的不老容颜

28天的奇妙旅程，缔造完美的自己

做24小时之优雅女人

第二经 盈盈似水，柔嫩自然，肤如凝脂肌如雪

肌肤护理之前的预备课

养好脾，还你容光焕发的颜面

美白，坚持不懈的奋斗课题

超神奇的汉方祛皱圣品

祛痘祛疤的小天后

色斑也是可以淡化的

我的脸再不油光光啦

自然洗脸法，赋予皮肤全新的活力。

黄脸婆也能变成红苹果

肌肤立刻“弹”起来!

本草保湿，让冰肌玉肤不再是神话

脸部浮肿美眉的花草配方

天然的去角质产品，让皮肤畅快地呼吸

拉提紧致，不必靠肉毒杆菌

全面出击“熊猫眼”

不要粉状，不变发型，一样打造“迷你”小脸。

小毛孔，女人的大恐慌

“回眸一笑、百媚生”

睡前护肤，你做足了吗?

Party后的美丽自救

远离不良小动作，美到一点一滴。

第三经 窈窕淑女，销魂香肌瘦几分

让你的颈部更迷人

女人的手同脸一样重要

紧实手臂，告别“蝴蝶袖”

我的美胸宣言

修炼性感小蛮腰

告别萝卜与大象腿

臀部加分，性感加分

演绎玉背的完美风情

秀出柔滑飘逸的乌发

呵护玉足，让你美丽到“底”

泡澡瘦身我也有一套

<<本草养颜经>>

哦?减肥不是这样的

第四经 花样年华，无毒一身轻

赶走毒素，还你天生娇柔肤质

花花草草：理想的排毒专家

肝排毒，舒缓你的肝脏压力

肾排毒，恢复自然红润的气色

肠内排毒，为肌肤注入活力

打通淋巴系统，做“无毒”美人

排毒养颜，从科学饮食开始

多吃芝麻有利于排毒

排毒面膜，让美肤计划来得更安全些

美丽达人必备的护肤单品——天然化妆水

精油排毒，一滴搞定肌肤大事件

鼎力推荐：腹式呼吸助排毒

第五经 兰草幽香，桂花笼艳，菊蕊含芳，有美容争秀

做经期里的百分百女人

经后补血才是无价的养颜方

活肤也是年轻美眉的必修课

不作键盘上的小懒猫

白领女性的养脊心经

滋养盛放的花

香气是女人身上的灵魂

做了孕妈咪，更要好好爱自己

第六经 心花灿烂，人心花意待留春

第七经 照顾好“后花园”，做一个金贵女人

<<本草养颜经>>

编辑推荐

天生丽质的女子自古就是有的，但相貌平平者或许更多，我们更愿意相信“女人的美不是天生的，而是后天造就的”。

茶余饭后，闲来无事，点上一根香草，泡上一杯花茶，静心、凝神，翻开这本闻莲花编著的《本草养颜经》，细细地倾听来自“本草”的最纯真的声音，在轻松和惬意中掌握属于你的容颜养护之道。

<<本草养颜经>>

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>