

<<养颜的智慧>>

图书基本信息

书名：<<养颜的智慧>>

13位ISBN编号：9787214068118

10位ISBN编号：7214068117

出版时间：2011-3

出版时间：江苏人民出版社

作者：张鹤瑶

页数：231

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>

## <<养颜的智慧>>

### 内容概要

困扰女性的美容问题多由身体内的寒湿、瘀堵引起，如何从根子上解决这些问题？

本书为既想健康、漂亮，又想省时、省钱的各种不同体质懒女人们，提供了一套行之有效的喝浆养颜调理方案：30种五谷杂粮和中草药精心酿制的美味浆液，30种家庭简易养生功法，10款自制美容美体特效面膜、眼膜、唇膜。

## <<养颜的智慧>>

### 作者简介

张鹤瑶，自小体弱多病，后从师潜心研习中医养生之道，深得其精髓。

曾运用传统的医道保养功法和食疗方法，结合现代的芳香疗法、心理学疗法、自然疗法、音乐疗法，成功调理一万多例女性的常见不适。

2009年6月，她出版的女性身心保养书《不生病的纪律》一经推出，即受到广大女性读者的热捧。

## &lt;&lt;养颜的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

序言一 她是你的私家医生和美容师

序言二 储存健康，支取美丽

第一章 水做的女人，用琼浆玉液养

水做的女人最怕淤

淤表现在女人身上，很多是上火下寒

不放过你身体上任何一点瑕疵：美味浆疗法最通淤

如何在家自制美颜琼浆

第二章 给你一个好身材——减肥塑身法

体香的秘密：凝香法

先把虚胖减掉：补虚减肥浆

把实胖减成美丽的“S”：减脂浆

玉臂佳人窈窕法

迷你小蛮腰：减腰腹浆

美不美，看双腿：瘦腿法

美丽妈妈之顺产后减腰腹法

美丽妈妈之剖腹产后减腰腹法

挺胸做女人：美乳提升法

凹凸才有致：翘臀功

长得不高，也能亭亭玉立：玉立增高法

第三章 爱自己，请从头开始——女性头部护养方案

青丝迎风好飞扬：生发润发浆

让头皮屑无处躲藏：去屑浆

你头痛，我心疼：头痛灵浆

保你倒床就睡：安睡浆和滚背功

一饮百忧解：逍遥游

第四章 面子好才是真的好——女性面部护养方案

额头光亮，好运连连：福运浆

画眉点睛眼神儿亮：生眉护眉药酒

让鱼尾纹望“眼”兴叹的四大招

眼袋一去，双瞳晶亮：紧眼浆

你的眼睛为什么秋水盈盈：美眼浆

黑鼻头不会像草莓一样可爱

不让痘痘春风吹又生之四法宝

三管齐下，做不一“斑”的女人

好女怕“疹”缠：褪疹浆

齿白更兼唇红：朱唇浆

好牙还要牙龈好：牙龈止血浆

日日惟愿，吐气如兰：香口浆

口腔溃疡怕什么：止溃浆

美人应有美音：护嗓浆

收紧下巴，做一个精致的女人：收肌浆

别让颈纹出卖年龄：玉颈膜

瘦脸的艺术：修颜法

第五章 美丽是你一生的权利——女性通用护养方案

葆春浆，不比人胎盘素差

<<养颜的智慧>>

长啸功，逍遥手，轻松解你百样愁

通淤浆：女人的美白金

手脚冰凉无需怕：暖身茶

虚火一去春归来：温体法

有一种体贴，名叫伏九贴

风顺顺水好养颜

送给妈妈的爱：润肤浆

后记 呵护自己，关爱众生

附录 女性一站式保养法简表

## &lt;&lt;养颜的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

不放过你身体上任何一点瑕疵：美味浆疗法最通淤 琼浆玉液浆疗法和养生功法，简单、实用、见效快、无副作用，不花钱或只花很少的钱，是当今女性最行之有效的通淤护养方法。

什么是浆疗法 根据各种女人的不同体质，所患疾病的区别，以及美容塑身的需要和季节的变化，选择大自然赐予我们的最安全有效的药食材料，进行适当的搭配，用现代化的豆浆机打成浆液饮用，或用砂锅熬炖，内服外用，以快速达到通淤化郁、匡扶正气、祛邪驱病、由外养内的简单调理法，就是浆疗法。

浆疗法到底和其他通淤调养法有什么区别呢？

在生活中，我们经常听到“强强联手”这个词。

浆疗法之所以功效卓越，首先是因为能针对不同损美性问题，选用最适合的药食材料进行灵活组方，以获得“强强联手”的搭配功效。

再者，材料被豆浆机打碎煮熟，喝下去更能快速被身体所吸收。

从南京到北京，坐汽车走曲线要十多个小时，而坐直达动车只需七八个小时，坐飞机则不到两个小时。

同样的道理，女人的身体淤了，出现上火下寒的情形，用其他的养生法也有效，但也许到达身体的部位会表浅一些，见效更慢一些，作用更短暂一些。

而如果使用浆疗法和养生功法“强强结合”的方式，就像坐直达快车和飞机一样，既方便又见效快，到达的部位更深，作用更持久。

我在《不生病的纪律》中，教给了姐妹们拔罐、刮痧、点穴、按摩、粥疗、茶疗等多种方法。

但很多姐妹反应，拔罐怕被火烫着了，刮痧有痧点影响美观，点穴找不准穴位，按摩太累了，牵涉到后背时自己操？

不了，还要人帮忙，煮粥太麻烦，泡茶营养出不来……现在好了，浆疗法既不会烫着你，也不影响美观，无需找穴位，也不受累，自己就可以操作。

而且因为材料打成了浆，一咕噜就能喝下去了，很快就能被身体吸收。

浆疗法因为是用豆浆机直接把材料打成浆饮用，不会像熬药那样，药渣残存，浪费营养，也不会像煮粥那样，光吃粥肚子就饱了，不能同时多样享用别的美味，更不会像泡茶那样，只能析出有限的营养，是既经济实惠又方便有效的养生疗法。

哪些浆可以作为五季日常保养浆 我们平时所吃的蔬菜、瓜果、谷物、坚果、花类、大部分中药材，都可以用豆浆机打成琼浆玉液，用来通淤排郁，滋养女人。

女人调病除了要喝特别配方的玉液琼浆外，日常保养的季节里，春天要多喝葡萄干浆养肝补血，润泽容颜，防止色斑的生成；夏天多喝赤小豆浆养心去火，去燥热，防止痘痘的滋生；长夏（夏秋交接之际）多喝玉米浆养脾胃，减肥，防止面部肌肉下垂；秋天多喝百合浆润肺，给肌肤美白补水，去皱去鱼尾纹，令全身肌肤弹性紧实；冬天多喝黑豆浆补肾，去眼袋与黑眼圈，防治脱发白发，改善怕冷及防止生冻疮。

《黄帝内经？

金匱真言论篇》说：“东风生于春，病在肝；南风生于夏，病在心；西风生于秋，病在肺；北风生于冬，病在肾；中央为土，病在脾。

”人体的五脏在其相对应的季节，更容易犯病。

因此，在当季需要喝浆保养该脏器，这是养生的最基本常识。

就像电饭锅，如果每次内胆底部的水没擦干就插上电源煮饭，电源很快就会短路。

使用电饭锅煮饭前，把内胆外侧的水擦干，是保养电饭锅的常识。

而在不同的季节，用喝浆来除湿解淤，保养当季相对应需要保养的脏器，也是女人必须知道的养生常识。

女人日常怎样喝浆保养 单方浆（单种食材的浆）对应五季喝，对健康美容有利，如果再对应五行，在相应的季节喝浆调理，在上一个季节喝浆防范，则功效更加完美。

比如气郁体质者林姐，生性细腻，心思敏感，劳心劳力，容易肝气郁结。

## <<养颜的智慧>>

尤其在肝气当令的春季，更容易肝气不畅，出现眼睛干涩、迎风流泪、胸胁胀满、乳房胀痛、容易郁闷等症状。

我让她冬季每天喝黑豆浆，春季则喝葡萄干浆。

如此一来，她到了春季就没有出现肝气不畅的一系列症状。

五行相生以木火土金水来排序，？

应的季节是春、夏、长夏、秋、冬五季。

女人又分为木火土金水五种先天体质类型（请参考《不生病的纪律》）。

木行人应该从冬季开始喝浆保养，火行人在春季开始喝浆保养，土行人在夏季开始喝浆保养，金行人在长夏开始喝浆保养，水行人在秋季开始喝浆保养。

也就是说，每一行的女人提前一个季节喝浆保养，就能在自己先天最弱的脏器当令之时，降低发病率

。

&hellip;&hellip;

<<养颜的智慧>>

编辑推荐

30种由五谷杂粮和中草药配制而成的“琼浆玉液”，40种简单动动手和腿的家用小功法，每一种方案都经过作者亲身体验，一杯浆，解决女性从头到脚、由内至外出现的全部损美性问题。

<<养颜的智慧>>

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>