

<<女人药美丽>>

图书基本信息

书名：<<女人药美丽>>

13位ISBN编号：9787501966356

10位ISBN编号：7501966354

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈曦

页数：166

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>

## <<女人药美丽>>

### 内容概要

所谓美丽的女人，是一个身体内环境平衡的健康女人。

体型健美、气血轻盈、身体柔韧，皮肤润滑有光泽。

无论是春夏秋冬，女人都需要药膳食补，谈药也不一定要色变，巧妙用药，你也能“调”出美丽。

本书首次将传统医学与美颜美容、丰胸、减肥、减压相结合，详细讲解与女人肌肤、身材、心情有关的80种中药的药理、用法。

还通过实例演示改善女人容颜的75种药膳食补方法。

爱美、追求美，是每一个人的天性。

一个人容貌的美与丑，除先天因素之外，后天的精心调理和保养也是非常重要的。

《女人药美丽》是专为女性而设的中医处方，全书共分六个部分，详细介绍了与女人息息相关的各种问题，例如护肤、秀发、丰胸、减肥等，只要遵循书中的做法，便可提高女人的免疫能力，让青春永驻。

## &lt;&lt;女人药美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 莹润秀发 护理有道 青丝的烦恼 当烦恼遇上中药 青丝有约 脱发克星之菟丝子 脱发克星之茯苓 拒绝斑秃之蒲公英 亮泽秀发之核桃仁 对付干枯分叉之野菊花 全面养发之女贞子 白发天敌之枸杞 白发天敌之何首乌 白发天敌之鸡内金 白发天敌之黑芝麻第二章 如花美眷 似玉容颜 面子的烦恼 当烦恼遇上中药 美颜有约 润色亮肤之桃花 润色亮肤之珍珠粉 润色亮肤之菊花 润色亮肤之银耳 润色亮肤之薏苡仁 美白法宝之白果 美白法宝之生地 美白法宝之白附子 “战痘”法宝之黄芩 “下斑”法宝之白芷 “下斑”法宝之甘草 “下斑”法宝之芡实 “下斑”法宝之白术 “下斑”法宝之牡丹皮 “下斑”法宝之白芍 “下斑”法宝之白芨第三章 丰胸有理 玲珑有致 “胸涌”的烦恼 当烦恼遇上中药 丰胸有约 塑形丰胸之山药 美胸润肤之肉苁蓉 美胸润肤之燕窝 美胸润肤之林蛙油 美胸润肤之王浆 美胸润肤之杏仁 通络丰胸之巴戟天 通络丰胸之大枣 通络丰胸之淫羊藿 通络丰胸之紫河车 滋养丰胸之人参 活血丰胸之川芎第四章 享“瘦”中药 纤女速成 脂肪的烦恼 当烦恼遇上中药 享“瘦”有约 利尿渗湿之荷叶 利尿渗湿之陈皮 利尿渗湿之黄芪 利尿渗湿之海带 利尿渗湿之泽泻 利尿渗湿之赤小豆 泻下通便之决明子 泻下通便之大黄 泻下通便之苦瓜 宽胸化痰之生姜 和胃消脂之山楂 和胃消脂之菜菔子第五章 秘密花园 私处物语 私密的烦恼 当烦恼遇上中药 私密有约 舒肝调经之玫瑰花 活血止痛之肉桂 补虚养血之桂圆 活血补血之当归 调经止带之莲子 凉血调经之益母草 理气调经之香附 气血双补之党参 补肾壮骨之杜仲 排毒消炎之芦荟 滋阴补血之阿胶 通经止痛之红花 调经散淤之藏红花 温阳补虚之鹿茸 活血化淤之丹参第六章 释放压力 静心最美 莫名的烦恼 当烦恼遇上中药 静心有约 舒肝理气之柴胡 滋阴除烦之浮小麦 养心安眠之酸枣仁 养阴润燥之麦冬 清热除烦之玄参 清火安神之夏枯草 解热静心之茵陈 补肾安神之五味子 健脑安神之刺五加 醒脑清心之薄荷 清肺安神之百合 健脑益肾之绞股蓝 滋阴清火之西洋参 益气安神之蜂蜜

## &lt;&lt;女人药美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 莹润秀发 护理有道 当烦恼遇上中药 传统中医理论表明：压力、疲劳、日晒...都是秀发的大敌，头发质量优良与否，在一定程度上会反映出女人的身体状况。除去生理性衰老引起头发的变化之外，一般认为头发浓密、乌黑、有光泽，就是身体状况良好，反之，头发稀疏、枯黄、无光泽，且大量脱落、折断，则是身体欠佳的表现。

中医认为疾病的起因，是由于气、血、水的异常，通过察知体内“气、血、水”的变化，可以把握患者的整体情况。

像头发枯黄、白发、脱发、发色变浅、斑秃等这些表面现象，深究起来都是因为内在体质发生变化而导致的。

如果按照中医的观点，就要由内而外地进行调理，适当地配上几味中药，就可以让女人拥有由内而外的美丽健康。

如今，用中药洗发的方式非常流行，但选用时一定要根据自己的发质和体质。

老年人和“少白头”者可以选择用何首乌洗发，起到养血补肾、治疗白发的作用；桃仁等则具有补肾补血、生发乌发、润泽头发作用。

从中药的药性而言，制首乌等属温性中药，具有补益作用，可以滋养头发；而生首乌、蒲公英等均属凉性中药，能够去胃热、血热，具有消除脂肪、治疗脂溢性脱发的作用。

所以说，要想让你的头发“补”点中药，既要了解自己的发质，也要了解中药的药性，比如孕产妇就不能选择用凉性中药洗发。

不过，要想真正达到“内外兼修”的目的，直接服用中药养发护发效果更好。

一般情况下，只要是能够内服的中药，都是可以外用的，反之却不一定。

菟丝子、枸杞、何首乌、桃仁、茯苓、鸡内金、蒲公英、野菊花等中药，都是内外均可使用的护发佳品，使用时可以根据发质具体情况有所侧重，也可以根据药材本身的价格或质量进行调整，但无论如何，使用时都不能忽略个人的身体特质。

如果长期使用，必须要在中医指导下有的放矢地进行调理，方能事半功倍。

.....

## <<女人药美丽>>

### 编辑推荐

春夏秋冬药膳食补女人悄然新生。

首次将传统医学与美颜修容、丰胸、减肥、减压相结合。

详细讲解与女人肌肤、身材、心情有关的80种中药的药理、用法。

实例演示改善女人容颜的75种药膳食补方法。

<<女人药美丽>>

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>