

<<美丽女人养颜聪明女人养生>>

图书基本信息

书名：<<美丽女人养颜聪明女人养生>>

13位ISBN编号：9787508516554

10位ISBN编号：7508516559

出版时间：2010-1

出版时间：五洲传播

作者：东方丽人

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>

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

### 前言

做美丽女人是很多现代女性的追求，她们把美丽看做人生当中最伟大的事业来经营。

于是，如何养颜便成了现代女人的最爱。

众所周知，我国有着悠久的养颜传统，祖先们早在千百年前就总结了很多养颜美容的秘方。

比如我国四大美人之一的杨贵妃是一个非常注重养颜的人，她创造了各种各样的养颜秘方，其中最出名的是“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分就是杏仁油。

在温水中加放一勺杏仁油、一勺蜂蜜，拌匀，放入柔软棉质的小毛巾，让它吸满水分后，趁温热敷在脸上，直到湿度降低，重复浸温水、敷脸的步骤数次，让皮肤做简单的桑拿。

杏仁油和蜂蜜能使皮肤软化，变得柔滑，温热感有助于舒缓皮肤毛孔，以便让皮肤更好地吸收护肤品。

“红玉膏”能使杨贵妃容颜不老，而“香汤”则是杨贵妃全身肌肤冰肌玉骨的养颜秘方。

坊间有传，杨贵妃除了爱泡温泉外，还喜欢在沐浴时加入牛奶，保持全身肌肤柔嫩。

还有我国历史上第一个女皇帝武则天，是一个活了81岁的长寿星，在唐代女人活上81岁已经是非常难得的事情了。

这一切要归功于武则天对自己的保养有术。

武则天是非常讲究保养的人，御医们也为她的皮肤护理开出了很多养颜秘方，其中最有名的是“益母草泽面方”。

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

### 内容概要

《美丽女人养颜聪明女人养生》内容简介：为了满足现代女性学习养颜与养生知识的渴望。我们精心编写了这本名为《美丽女人养颜聪明女人养生》的书籍。

《美丽女人养颜聪明女人养生》着眼于神奇的传统中医学，讲述了女性养颜与养生的各种技巧，分别从女性气血调理、美白肌肤、脸部保养、美体塑身、排毒养颜、穴位按摩、饮食补养、四季养生、睡眠养生、运动养生和心理养生等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。

力求打造一部集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科全书！

## &lt;&lt;美丽女人养颜聪明女人养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 美丽女人养颜必知的常识美丽的女人是“养”出来的，学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。

女人养颜的根本就是滋阴，女人要学会滋养自己的五脏六腑。

女人养颜要从了解常识做起，做好每一个细节，才会进入完美的养颜境界。

女人养颜要从滋阴做起美丽是“滋补”出来的学会保养，投资美丽激素是打造美少女的天使睡眠是女人最好的养颜法生气是女人养颜的大忌女人养颜要从“心”开始女人养颜要懂一点五行常识第2章 女人养颜从调理气血开始传统中医学认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。

如果一个女人的脾胃功能良好则气血旺盛，见面色红润，肌肤弹性良好。

反之，如果女人的脾胃功能不好，则气血津液不足，不能营养颜面，这样的女人肯定会精神萎靡，面色淡白，萎黄不泽。

对于爱美的女人而言，一定要重视脾胃健康，因为脾胃统领血液，是女人美丽的源泉。

女性养颜必知的经络常识“温暖”是女性最好的保养女性保养，“暖”字当头掌握容貌美的管家——脾胃女人要美丽先要气色好女人要当心患上“病色脸”女人气血冲和则万病不生女人养颜必知——调补气血第3章 美丽女人美白肌肤“有一套”拥有雪莲一般清透白皙的肌肤是每一个爱美女人的梦想。

肌肤保养是现代女人必须学会的养颜课。

姐妹们，你柔嫩的肌肤需要时刻保持清洁，需要补水，需要祛斑祛痘，需要美白……你千万不要怕麻烦而忽视自己的肌肤，做一个美丽的女人需要你付出细心和耐心。

养颜美肤的第一步：认识你的皮肤女人美白肌肤的佳品女性皮肤美白的六个步骤女人必知的美肤保湿技巧祛湿是祛痘必须要做的工作养颜祛斑时要注意养肝肾水是女人最好的养颜药樱桃自古就是“养颜果”女性生理期的养颜美肤原则做好保养，一年四季做美女为女人抽“丝”剥茧轻松改善毛孔粗大问题第4章 每个女人都能养出“好脸色”脸部保养与美容是养颜中的重点。

面如桃花的女人是妩媚的极致。

脸部保养是女人养颜的重点，拥有一张妩媚动人的脸可以让女人骄傲一生。

中医认为，肺主皮毛，女人肺气足脸色才会好，所以女人美脸要从调养脏腑做起。

看清隐藏在脸部的脏腑情况调养好脏腑脸色自然就会好轻轻松松赶走“大饼脸”让你的脸像雪莲花一样白皙“洗”出白皙美丽的“美人脸”美丽女人的眼部养颜术美眉美睫要从内到外去保养打造迷人“樱唇”的养颜秘方让牙齿永不衰老的中医养生方女性必须知道的耳朵美颜法自然养颜：尽量别做整容手术第5章 美丽女人的美体塑身魔法美如明月的指甲，如玉之润的玉手，性感迷人的樱唇，浩如珠贝的美齿，柔如杨柳的细腰，亭亭玉立的美腿，步步生香的玉足，相信每一个女人看到这段文字都会陶醉其中。

那么如何才能拥有完美的身材，靠那些美体的药物和仪器？别犯傻了。

其实女人的美体的“妙药”就在我们身边，比如按摩就是最好的方法。

肩部按摩可以养肩美肩，背部按摩可以舒活筋骨让脊椎撑起美丽，腹部按摩可以造就窈窕细腰……抓住细节，美体瘦身其实最简单女人必知的丰胸中医常识女人必知的中医丰胸四大秘诀女人必知的美手美脚小技巧美丽女人让指甲美如明月做精致女人从呵护美颈开始美肩有术：女人之美尽在一肩美纤腰是这样练出来的达到“Y”形美腹的新指标轻松拥有丰润圆翘的美臀美腿秘诀：学会压腿就能把腿变美修炼玉足，才能出得厅堂步步生香第6章 排毒养颜，做清爽小美女毒素进入体内，如果不能及时排出，就等于给身体埋下了健康的隐患。

排毒可以减轻内脏的负担，可以延缓女性的衰老，更具有养颜美容的巨大功效。

现代女人为了排毒，吃各种各样的保健品，甚至去洗肠，真是煞费苦心。

其实，最大的排毒功臣就在我们的体内。

膀胱经是人体最大的排毒通道，刺激膀胱经就能轻松排毒。

另外，很多食品也是排毒的珍宝，只要你稍微注意饮食，就能做“无毒”清爽的女人。

“清腹运动”让肠胃轻松上阵轻轻松松做“无毒”女人排毒素是消灭雀斑的最好选择刺激膀胱经排毒变得更轻松美食排毒——吃出女人好容颜女性排毒养颜的美食极品皮肤是人体最大的排毒器官“拔罐

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

”排毒养颜有奇效“瑜伽”排毒，做清爽美人女人排毒养颜必知的小技巧第7章 按摩是女人最好的养颜秘方我国古代养颜大师朱丹溪曾指出了很多滋阴养颜的好办法，其中经络按摩就是很好的办法，它会让广大的女性受益一生。

按摩就是适合每一个女性的养颜秘方，它既方便又实用，是传统中医学留给女性的珍宝。

比如：按摩头部穴位让你神清气爽，敲打肺经穴位让鼻子更完美，按摩脸部经络让女人红颜不老，按摩肩颈经络让女人活力四射，按摩肝、脾经可以安全减肥，按摩太溪和涌泉穴可以美发，按摩足三里可以让女人面如桃花，按摩血海、三阴交穴可治疗血虚，按摩涌泉穴可以让肌肤光滑如丝……学点按摩技巧，做美丽幸福女人让身体更娇嫩的养颜魔法五分钟就让你成为按摩大师按摩头部穴位让你神清气爽敲打肺经穴位让鼻子更完美要红颜不老就去按脸部经络肩颈经络按摩让女人活力四射背部经络按摩让脊椎撑起美丽腹部经络让你更窈窕动人腿部经络帮你修炼美腿手部经络按摩造就芊芊玉手穴位就是最好的养颜秘方第8章 女人好容颜是“吃”出来的第9章 学会养生，做聪明的女人第10章 聪明女人的四季养生谱第11章 好睡眠“睡”好女人第12章 运动是女人最贴心的养生药第13章 女人中医心理养生秘诀

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

### 章节摘录

在生活中，每一个女人都希望自己面若桃花，肤如凝脂，身材修长，曲线玲珑。

女人是水做的，美丽女人懂得养颜的诀窍：女人养颜必须要滋润自己才行。

但是。

女人如何正确养颜，却常常成为无法解决的难题。

许多女人一说到养颜，立马就去买一大堆名牌保养品、护肤品往脸上抹，却常常起不到预想中的效果。

其实这是因为，从外部保养是远远不能奏效的。

女人滋润自己就是最好的养颜。

这就像花草树木。

光是往叶子上洒洒水哪够呢？

只有整株的根茎都经历了雨露的润泽，才能枝繁叶茂、花娇果硕，维持生命的美丽与活力。

传统中医理论认为，女人要养颜，最重要的就是滋阴。

也就是要学会滋养自己的五脏六腑。

中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两大类，有关脏腑的理论称为“藏象”学说。

藏通“脏”，指藏于内的内脏；象，是征象或形象。

这就是说，内脏虽存于体内，但其生理、病理方面的变化，都有征象表现在外。

所以中医学的脏腑学说，是通过观察人体外部征象来研究内脏活动规律及其相互关系的学说。

很多女人都知道“滋阴”这个词，平时常耳闻这种补品能滋阴、那种食物能滋阴，却很少有人知道“滋阴”到底是什么意思。

其实，这是个中医名词。

指的是滋养阴液的一种治法，又被称为补阴、养阴、益阴，是治疗阴虚症的方法。

那么，什么是阴虚呢？

从中医学上说，阴虚是一种体虚的症状。

许多女性朋友平时体检没有什么问题，觉得自己身体很健康，什么病也没有。

可是皮肤既干燥又暗沉。

这可能就是阴虚的信号。

这里提供一些阴虚的症状，女性不妨查看一下，了解自己有没有“阴虚”症状。

手心热、足心热；心中烦热、爱喝冷饮，爱吃冷食；口干、口苦、咽干、恶心；睡眠不宁、盗汗；体温高热、低热或体温不高时，皮肤均有热感；鼻子或牙龈易出血，皮下有出血点；头晕、心，降、周身无力、面色苍白；大便干、小便黄或者深黄色，并有热感；舌苔呈现黄色，口腔内干燥，津液比较少。

如果你有以上这些症状，就预示着你的“阴虚”。

当然，除了以上这些症状之外，如果女性平时月经不调、脸色总是暗淡无光、黑色素沉着，黄褐斑、蝴蝶斑滋生，或是过早进入更年期等，都可能是阴虚惹的祸。

总之，如果发现自己有阴虚的症状，千万不要掉以轻心。

因为它不仅会影响生活质量，还会带来严重的影响。

首先“阴虚”会直接影响到女性肌肤状态，让肌肤变得暗淡、无光泽，缺乏活力。

红颜易逝。

娇媚的容颜，也许会因为阴虚而消逝得更快，如果女人长期处于阴虚的状态下不给予保养，听之任之，身体的免疫力就会越来越差。

防卫系统一旦土崩瓦解，其他疾病当然要乘虚而入了。

所以，女人养颜就必须把阴虚挡在门外。

“滋阴”是女人健康最重要的一环。

“滋阴”可以缓解女性阴虚症。

减缓衰老步伐，同时，还能调节已经出现的不良症状，改善女性体质。

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

所以专家认为，女人养颜美容，重在滋阴。

女人要滋阴，可以从日常的饮食做起。

在食物中，具有养颜滋阴功能的极品很多，比如枸杞。

《本草纲目》中说，枸杞性平、味甘，具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效。

女性在食用枸杞的时候，可以泡水代茶饮，也可以和龙眼、粳米等一起熬粥食用。

在煮粥时放一点枸杞，不仅能让粥色相美观，而且对自己有温补的效果。

再比如苦瓜，去心火，南方到了夏天常用它煲汤，或打成苦瓜菠萝汁来喝，也是一种女性养颜滋阴的绝佳选择。

另外，滋阴的食物还有银耳、黑木耳、阿胶、桑葚子、女贞子、玉竹、鸭蛋、冰糖、西洋参、老鸭、百合、墨鱼、莲子、椰子和椰汁等。

一般来说，如果把滋阴食物入粥同煮，滋阴养颜的效果还会更好。

有一点需要女性注意，滋阴的食物往往对胃肠有很大影响，过多、过久服用会导致食欲减退、消化不良、大便不成形等问题，因此，对于脾胃虚弱的女性。

即使有阴虚症状，服用滋阴药也应该慎重，不可过量。

女人是水做的，脸要水灵灵的，眼睛要水汪汪的。

所以，我们才说女人养颜要从滋阴做起。

很多女性满脸的痘痘，让爱美的女性痛苦不已。

按照中医理论来看，其实长痘痘不是阳气太盛而是阴气不足，阴不足以涵阳，表现出来的就是火气。

很多女性以为长痘痘既然是因为火气，水能灭火，那么就多喝水好了？

其实这种想法是错误的。

女性水如果喝多了也会中毒，肾也会负担不了，眼皮会肿起来。

以下是几种常见的错误认识，需要爱美的女性注意。

一、五味过甚相对我们的身体，很多外在的东西都可以算作火气。

比如，五味过甚，太咸、太苦、太辣的食物，都是火气，都需要我们用中气来调和。

可是很多女性偏偏喜爱口味重的菜，比如水煮鱼。

这对女性养颜是不利的。

二、常吃带香料的菜肴中国的香料只怕是世界上最著名的，一碗菜肴里面往往会加入多种香料。

比如五香粉，就包含了桂皮、八角、小茴香、芫荽籽、花椒五种香料，多半还会再加入姜、葱、蒜、辣椒、陈皮等，这些味道极其浓重的菜肴会损耗女性体内的水分：如果加入香料的菜肴的温度不是适中的，而是特别冷或是特别烫的话，那就让女性的容颜更多一层损耗。

三、油炸或者烤制类零食女性食用的零食，它们一般都很香脆。

大多经过油炸或是烤制。

其实用油炸过东西的人们都知道对身体有害，油炸就是脱水的过程。

所以油炸的食物一般口感很好。

但是这些脱了水的食物一旦进入我们的身体，就会立刻像海绵一样吸收我们身体里的水分。

很多女性零食吃多了会有口干的感觉就是这个原因。

准确地说，其实这些油炸和烤制的食物吸收的不是水，而是身体里的津液。

所以。

女性在生活中要尽量少吃这样的零食。

总之，对于女性身体里的水，只要凡事不过度，就是涵养它了。

所以女性一定要学会心平气和，收敛资源，改变生活方式，学会正确的养颜！

## <<美丽女人养颜聪明女人养生>>

### 编辑推荐

《美丽女人养颜聪明女人养生》：美丽的女人是“养”出来的，学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。

东方丽人，女性养颜、养生专职顾问《美丽女人养颜聪明女人养生》分别从女性气血调理、美白肌肤、脸部保养、美体塑身、排毒养颜、穴位按摩、饮食补养、四季养生、睡眠养生、运动养生和心理养生等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。

力求打造一部集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科全书！



<<美丽女人养颜聪明女人养生>>

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>