

<<中医让你颜如玉>>

图书基本信息

书名：<<中医让你颜如玉>>

13位ISBN编号：9787509144572

10位ISBN编号：7509144574

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医

作者：林杰惠

页数：205

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>

## <<中医让你颜如玉>>

### 内容概要

本书分养颜和减肥两篇。

养颜篇中按美容目的分为润肤白面、悦容增颜、驻颜去皱、祛斑、灭粉刺、除酒渣鼻、去扁平疣、消瘢痕疙瘩、黑痣等八类。

每类以下，设中药疗法、食物疗法、针灸疗法、按摩疗法、气功疗法等。

所选之方，大多以实用为原则，制作或组成简单，使用方便、疗效确切为宗旨。

可供广大美容爱好者根据自己的美容目的对照选用。

同时这些实用效方和极少部分僻方也有着重要的文献研究价值，对研制、开发具有我国特色的美容品是有重要参考价值的。

我们衷心希望本书能对爱美的人们有所裨益。

## <<中医让你颜如玉>>

### 作者简介

杜杰惠

中国中医科学院教授，中国中医科学院养生保健专家指导委员会专家，中医古籍出版社编审、副社长，中国保健养生协会专家委员会委员、中央电视台“健康早班车”、北京电视台“养生堂”、北京人民广播电台“养生大世界”等栏目特邀专家。

二十余年来，一直从事中医科研及古籍文献的研究、整理工作，特别是在养生、食疗、美容等方面有较深的造诣。

出版著作《中医中药入门一本通》《传世单方大全》《女科秘诀大全》《常见病夫妻按摩自疗》《男女科奇效良方》等20余种。

曾受邀在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、北京人民广播电台作为嘉宾主持向听众讲授有关中医养生保健的专题；在纽约《电视周刊》杂志特设的《中医美容信箱》向海外华人传播有关自然美容的方法。

近年来在开展中医养生美容的科研与实践等方面进行了深入而有益地探索，已成功研制出天然护肤系列美容品和独特的驻颜美容自然疗法。

其中一种获国家专利证书，三种获卫生部特殊用途化妆品证书。

## <<中医让你颜如玉>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

- 一、什么是中医养颜疗法
- 二、中医养颜疗法发展简介
- 三、常用中医养颜方法

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法
- (三)针灸疗法
- (四)按摩疗法
- (五)气功疗法

#### 四、中医养颜疗法的特色与优势

- (一)注重整体,效果持久
- (二)自然疗法,安全可靠
- (三)防治结合,健身美容

#### 五、中医养颜作用原理

- (一)滋润五脏,补益气血
- (二)疏通经络,活血行瘀
- (三)祛风清热,凉血解毒
- (四)消肿散结,燥湿止痒
- (五)增白悦色,驻颜减皱

#### 第二章 养颜诸法

##### 一、润肤白面类

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法
- (三)针灸疗法
- (四)按摩疗法

##### 二、悦容增颜类

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法
- (三)针灸疗法
- (四)按摩疗法
- (五)气功疗法

##### 三、驻颜去皱类

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法
- (三)针灸疗法
- (四)按摩疗法
- (五)气功疗法

##### 四、祛除面斑类

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法
- (三)针灸疗法
- (四)按摩疗法

##### 五、治疗粉刺类

- (一)中药疗法
- (二)食物疗法

<<中医让你颜如玉>>

(三) 针灸疗法

(四) 按摩疗法

(五) 气功疗法

六、疗酒渣鼻类

(一) 中药疗法

(二) 食物疗法

(三) 针灸疗法

七、去扁平疣类

(一) 中药疗法

(二) 食物疗法

(三) 针灸疗法

八、消瘢痕疙瘩、黑痣

(一) 中药疗法

(二) 食物疗法

(三) 按摩疗法

## &lt;&lt;中医让你颜如玉&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：到了宋代，随着造纸业的发达及活版印刷术的发明，更促进了中医养颜的著述和传播。

如当时出版的大型中医方书《太平圣惠方》《圣济总录》《太平惠民和剂局方》等都记载了大量的中医美容方药内容。

《太平圣惠方》的第四十卷中，计美容方剂200余首，其余卷中尚涉及头发及牙齿的美容等。

《圣济总录》为征集民间验方及医家献方，结合“内府”所藏秘方整理汇编而成，该书设有专门论述美容内容的“面体门”“髭发门”及设有补虚驻颜、补虚髭发等的“补益门”，其共载美容方约100首。

《太平惠民和剂局方》在“诸虚门”及其他各门中，均散在收集了许多具有增白驻颜、乌发固齿、延年润肤作用的美容方。

除上述以外，有关中医美容的内容还大量散见于其他医学著作，而美容药物在这一时期也得到进一步丰富和发展。

如北宋初期由宋政府修订的《开宝本草》、唐慎微的《经史证类备急本草》、寇宗著的《本草衍义》等药物专著中，都增补了许多新的美容药物。

金元时期中医养颜仍有不断的丰富和发展。

如元代许国桢编纂的《御药院方》是我国现存最早而且比较完整的宫廷处方集，书中所记载的“玉容散”“皇后洗面药”“御前洗面药”“冬瓜洗面药”等，都具有较好的美容效果。

此外，有关美容的记载还大量散见于其他医学著作中。

如罗元益的《卫生宝鉴》、沙图穆苏撰写的《瑞竹堂经验方》及危亦林的《世医得效方》、张从正的《儒门事亲·诸杂方药》等，都散在有中医美容的方药和方法。

明清时期，中医养颜进一步得以补充、完善。

此期许多名著都从中医美容理论、方法方剂等不同侧面丰富了中医养颜内容，如《普济方》中的“令人面净肌细方”“莹肌如玉散”，《奇效良方》中的“容颜不老方”，《鲁府禁方》中的“杨太真红玉膏”“孙仙少女膏”“玉池散”，《医学入门》中的“治雀斑方”，《景岳全书》中的治雀斑“连子胡同方”，《医部全录》的“灰米膏”等，都是在前人经验基础上加减补充而创制的。

## <<中医让你颜如玉>>

### 编辑推荐

《中医让你颜如玉》：爱美是人的天生，尽管那些琳琅满目的化妆品能够一时掩饰肌肤瑕疵，但并不是青春常在的灵丹妙药。

《中医让你颜如玉》要告诉大家的，不是怎样涂化妆品，而是保持和增添天生丽质的奥秘，指导大家再现健康、完善、充满活力的自然美。

<<中医让你颜如玉>>

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>