

<<按体质美容秀体>>

图书基本信息

书名：<<按体质美容秀体>>

13位ISBN编号：9787509158654

10位ISBN编号：7509158656

出版时间：2012-12

出版时间：人民军医出版社

作者：李增夔，李光旭 编著

页数：201

字数：127000

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>

## <<按体质美容秀体>>

### 前言

女人怕老胜于怕死，所以女人把“面子”看得很重。

为了“面子”和形体，女人可谓费尽心机。

她们往往投入大量心血，付出大把钞票，甚至天天护理，时时补妆，可仍然是形与愿违，容与愿背，其原因之一就是她们都忽略了表与里、标与本、体质分型、秀外必先慧中的辩证关系。

其一，健康是美丽的前提。

试想，一位面色萎黄、口唇紫黯的人，用什么化妆品能达到“白里透红”？

一位形体肥胖的女人，仅仅脸蛋光亮就能称为美吗？

事实证明，好多女人心态改变了，把脏腑功能调整好了，之后其容颜自然改变了，黄褐斑也消失了，眼袋也告别了……其二，有的女人也知道调整脏腑功能的重要，可却不知道自己的体质类型，只是盲目地以为别人吃什么药见效就如法炮制，结果很难如愿，这其中的玄机就是中医的“辨证论治”。

如痤疮，中医分为“肺经风热”“脾胃湿热”和“冲任失调”三种类型。

看外表是一样，可病因病机却不可能相同，况且还有体质差异，她服见效，你服不见效，甚至还起副作用，这是常见的现象，不应大惊小怪，只能怪你“少见多怪”！

其三，美容秀体和养生治病是一个道理，即“整体观念”，它是中医学的特色之一。

换言之，以往你的失误，完全是只重视了“局部”的面子问题，而忽略了“木桶原理”在美容秀体中的应用。

切记，不论养生、美容、秀体，它都是一个多方位、多层次、多因素、多方法的系统工程。

如果你仅仅在“单一木板”上下工夫，那是不明智的！

如有的女人仅仅注意用高级化妆品，做高级皮肤护理，服用高级营养补品等，而忽视了“精神中毒”“心理赤贫”“信仰危机”“不良生活方式”等其他方面的危害，这又怎么能不事倍功半呢？

其四，很多女人只是注意到了“大肠排毒”“汗蒸排毒”“饮食排毒”等层面，而根本不知道“精神排毒”“心理排毒”“五脏排毒”“血液排毒”“细胞排毒”等全方位的排毒概念及方法，况且有的人湿毒重，有的人热毒重，有的人血毒重等，排毒的方法也不同。

故本书以身、心、灵为经，以十类体质分型为纬，创立了不同体质的个性化美容秀体方案，包括五官保养、秀发、体重管理、丰胸，腰、腹、臀、腿等部位的塑形等，并率先创立了精神、心理、五脏、血液、细胞排毒的整体疗法。

只要你能应用本书中的方法“知行合一”地坚持下去，相信你的体质就会变化，会以全新的面貌昂首挺胸走在更加靓丽的人生道路上……

## <<按体质美容秀体>>

### 内容概要

本书以身、心、灵为经，以十类体质分型为纬，论述了不同体质的个性化美容秀体方案。本书内容包括五官保养、秀发、体重管理、丰胸，腰、腹、臀、腿等部位的塑形等，并率先创立了精神、心理、五脏、血液、细胞排毒的整体疗法。只要你能“知行合一”地坚持下去，就会以全新的面貌走在更加靓丽的人生道路上。

## <<按体质美容秀体>>

### 作者简介

李增宏，笔名李增冀，中医内科专家，黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

诊务之余笃研国学、书法、心理学、养生学，出版专著有《抑郁症自愈疗法》、《失眠症自我调理》、《认清体质再养生》、《抑郁症宣泄疗法》《五行减肥不反弹》《按体质美容秀体》《养生一旨禅》《医疗的革命》《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《度》等，是自愈文化的倡导者、传播者。

李光旭，曾用名李光林，加速度减肥训练基地创始人，资深健康减肥训练导师、国际注册营养师、国家注册营养配餐师、黑龙江省健康学会常务理事、黑龙江省运动员培训基地主任、黑龙江体育行业国家职业资格培训基地主任、民建哈尔滨市委优秀会员。

曾出版《选择更合适你的生活方式》、《家庭类型与子女命运》、《认清体质再养生》（合著）《按体质美容秀体》等系列健康丛书。

## <<按体质美容秀体>>

### 书籍目录

- 一、 概论
  - 二、 阴虚体质的美容秀体方案
  - 三、 阳虚体质的美容秀体方案
  - 四、 气虚体质的美容秀体方案
  - 五、 湿热体质的美容秀体方案
  - 六、 痰湿体质的美容秀体方案
  - 七、 瘀血体质的美容秀体方案
  - 八、 特禀体质的美容秀体方案
  - 九、 气郁体质的美容秀体方案
  - 十、 阳盛体质的美容秀体方案
  - 十一、 平和体质的美容秀体方案
  - 十二、 塑造魅力女人的秘密
- 结语

## <<按体质美容秀体>>

### 章节摘录

版权页： 阳虚体质的人进入中年以后，也会发生黑眼圈、口唇发暗，这是因为从中医理论上讲，肾阳虚通常拖累脾胃阳气而导致脾肾阳虚，而眼圈口唇都反应脾功能失调。

阳虚体质也容易表现出“上热下寒”的症状，而其热症是假象，阳虚才是本质，在这种情况下，切记不要吃清热解毒的泻火药物，也不要多吃凉性的水果如西瓜、梨等，更不可吃冰糕、冰淇淋以图一时之快。

阳虚体质的女人，特别容易在鼻部发生问题。

如鼻部及颜面发生痘痘、痤疮以及鼻炎等，因为鼻之部位属脾胃，所以脾胃虚寒的女人更容易出现“真寒假热”的上述症状。

女人要想保持长久美丽，一定要铭记“扶阳抑阴”的原理！

即太阳一出，阴霾自退。

鼻子和脸上决不会无缘无故地生出那些痘痘、痤疮来，这些寒湿之毒可变化出的症状，恰恰是提醒你，要改变你的生活方式了！

回顾一下自己，以往是不是吃了过多的寒凉食品？

饮过多的凉啤酒？

或者喜欢穿露脐装，致使外寒、内寒等寒邪病毒一起盘踞在脏腑里？

当邪气太盛时，就表现出各种症状来。

遗憾的是，有些爱美的女士，发生青春痘时不是去反思审视自己，而是极度仇视那痘，妄想一夜全歼而后快，岂不知这种心理有时使你的选择更加盲目、片面。

如有一女士，脸上鼻子上痤疮久治不愈，听说什么药好就不惜一切代价去试，由于久治不愈，使她信心渐减，甚至又生出许多病症，如抑郁、痛经、乳小叶增生等，恰巧那时笔者正撰写这本书，于是将“阳虚体质美容秀体方案”传给了她，她遵照此中之法坚持两个月，那些烦人的痤疮、痘痘就永别了。

。

## <<按体质美容秀体>>

### 编辑推荐

《按体质美容秀体》是关于女性美容的基本知识，由李增冀、李光旭编著，由人民军医出版社。  
《按体质美容秀体》以身、心、灵为经，以十类体质分型为纬，论述了不同体质的个性化美容秀体方案，内容丰富，讲解清晰。

<<按体质美容秀体>>

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>