

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

图书基本信息

书名：<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

13位ISBN编号：9787510405129

10位ISBN编号：7510405122

出版时间：2009-10

出版时间：新世界

作者：赵一//赵广娜

页数：220

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>

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

前言

提到保养，女性朋友们首先想到的就是去美容院，不惜一切代价接受高档护肤品，而换回来的结果却不尽如人意。

“粉白黛黑，施芳泽只”，早在春秋时期，女人就懂得用化妆的办法来使自己变得更加美丽，但面若桃花、气若幽兰这样天然去雕饰的美是化妆品换不来的。

左伯千津，六十多岁，但脸蛋像剥了壳的鸡蛋一样，白、滑、亮，没有皱纹，真可说是“老妖精”一个；大小s（徐熙媛、徐熙娣）的妈妈六十来岁了依旧美艳，风韵犹存……所有这些不是因为天生丽质，也不是风水养人，因为再天生丽质、再山秀水美，也经不起岁月的雕刻、时光的侵蚀，归根结底，还是“保养”的功劳。

不仅在中国，甚至在全世界范围内都刮起了一股自然保养风，不管是吃的用的，都强调“回归自然”，容颜养护方式也是如此，天然绿色的保养越来越受到全世界女性朋友们青睐。

身材高挑、美艳动人的世界小姐无疑是这股风的前沿和代表，她们是上天的宠儿，受命运的垂青，出落得天生丽质，但后天的保养又是她们楚楚动人不可或缺的重要因素。

美，自然的美只能来源于自然，借助本草、借助中医、借助汉方的力量！

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

内容概要

回归自然的美丽复古主义 探寻美丽的足迹遍及全球，发现这本全世界美女都在用的美颜圣经

- 汉方美容韵味十足，草本面膜，美白、除皱、祛痘，一应俱全
- 大长今告诉你的韩医美容养颜古方
- 日式温泉保养的秘密和美肌大师佐伯天津的独特养肤术
- 浪漫法国的香水氛围
- 意大利罗马贵妇的玫瑰养颜法
- 以色列女性的浴盐塑身美容术
- 西班牙美女的橄榄油嫩肤秘方
- 奥黛丽·赫本告诉你的比利时女性的美颈方
- 不要浮华雕琢 只要极致的自然美

这是自然季风掀起的美容革命 一起领略这场新时代的美丽复古主义革命

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

作者简介

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。

出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。

作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，作者的《（本草纲目）中的女人养颜经》、《（本草纲目）中的女人养颜经》、《细节决定美女》、《食物是最好的美容师》等著作，均受到广大读者好评。

赵广娜，一直从事生活保健相关书籍的编著工作。

对中医美容保健与养生之道金方颇有研究，在女性抗衰养颜方面见解独到。

落花无言，人淡如菊，煎茶闻香，养心颐性，作为一名在现代职场中拼搏的红粉佳人，一向崇尚简约、淡然、宁静的生活方式，认为女人的美应由内而外，固本培元、顺应自然的养颜方法才是最佳的途径。

她写作的《女人经络使用手册》、《70位名中医给女人的健康提醒》、《细节决定健康全集》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《女性抗衰老食谱》等图书深受广大女性朋友的青睐。

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

书籍目录

第一篇 世界美丽新趋势：保养回归自然世界美丽新趋势：保养回归自然莫用持久的伤害换取片刻的浮华化妆品不应成为美丽的主打自然保养季风已在世界掀起素食美容经，女人的最爱世界小姐“现身说法”，诠释自然保养第57届世界小姐冠军张梓琳谈美容保养第57届“世界小姐十佳”高洁的美容新主张第55届世界小姐季军关琦的美容心得独家揭秘中国旅游小姐马炜的瘦身秘诀越南旅游小姐Trieu Nguyen Thu Trang的美容术土耳其旅游小小姐Urun Desert Sigaiik的自然保养方第二篇 独具特色的中国汉方草本美容感受中医美容的神奇魅力小美女的经络养颜妙方从头到脚都要美——中医教你养护身体各部位美丽就要神采奕奕：养颜必养精气神想要肌肤细腻紧致，从养骨做起汉方草本美容：修炼花容月貌不是梦肌肤美白汉方让女人白得自然保湿汉方给女人润泽水嫩的美丽祛痘汉方让女人拥有洁白无瑕的肌肤除斑汉方——女人从此不再为斑斑愁眉苦脸瘦身汉方让女人凹凸有致、婀娜多姿天人相应，顺利保养的美容智慧养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则春季养颜花粥，要你人比桃花美夏季防晒进行时，跟阳光更亲近秋日里打响这场排毒保卫战畅享冬季经典美食，寒冬也会变暖春第三篇 姹紫嫣红满眼春——中国美女的养颜经流传于古代宫廷的养颜秘术武则天为何年过八十而丰肌艳态“美容大王”永和公主的护肤秘方大公开讲述杨玉环倾国倾城的美丽传奇皇后皇妃的养颜花粥揭秘慈禧的不老养颜秘术西施缘何拥有沉鱼落雁之容红楼美女个个都是尤物美女明星们的养颜诀窍赵雅芝：光阴飞逝，容颜却更显柔媚章子怡美丽独门秘方：自然护肤法大眼美人赵薇的养颜诀窍大揭秘美丽达人吴佩慈的中医美容招数“美丽教主”伊能静的按摩养颜术中国台湾第一名模林志玲的美肤瘦身秘诀娇小美女蔡依林的美肌魔咒性感舒淇：让美丽更添韵味第四篇 灰姑娘的美颜经：左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》《黄帝内经》中的女人养颜经气血足——黄脸婆到红颜美女的蜕变秘密关注容颜之基，美丽就要从内到外敲经络缔造天使般的完美肌肤《黄帝内经》中的日常生活美容大智慧保清洁，抗疲劳，经期要给自己特殊的关怀常食百合，让美丽容颜衰老得再慢些《本草纲目》中的女人养颜经核桃仁可延缓衰老、嫩肤、养发“美容大王”徐熙媛的美丽离不开薏仁马铃薯，让瘦身与健康结伴而行糯米被称为流落乡野的美容顾问柠檬，时尚女孩的美白佳品第五篇 东方的神秘韵味驻颜防老的温泉美容吹气也能减肥美容风靡日本的红糖美容法人到三八，容颜要特护日本美肌魔法师——佐伯千津的养颜方韩国：整容VS自然保养美不只靠整容，内养才是关键韩国美女的塑身术——自制韩式减肥茶韩国美女明星们的养颜秘术《大长今》里的美容养颜方印度美女缘何拥有勾魂的惊艳印度的瑜伽养颜之魅排毒养颜——印度古方有看点人比花娇——印度王室的“以花养颜”秘方芒果——印度美女的“希望之果”鸡蛋牛奶柠檬面膜——印度王妃的美白秘方印度咖喱也美容泰国美女的天然养颜金方泰国女孩的护发养发秘方独具特色的泰国自然养颜妙方根除蝴蝶斑，泰国女性有绝招……第六篇 地中海阳光下的风情第七篇 传统欧罗巴的经典第八篇 太平洋以西的格调第九篇 全世界美女都在用的美白祛斑面膜

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

章节摘录

插图：第一篇世界美丽新趋势，保养回归自然世界美丽新趋势：保养回归自然莫用持久的伤害以片刻的浮华爱美之心，人皆有之。

美容，给爱美的女性带来了福音，但同样也带来了伤害。

我们可以看看下面这三则例子。

案例一：迷信排毒养颜品，落下胃病王女士今年35岁，孩子在读初中。

长期以来，王女士工作繁忙，家务都落在王女士身上。

王女士25岁后有便秘症状，脸上开始长斑，情绪时常低落、容易疲劳。

听人说是“内火旺”要排毒，王女士就选择了当时大作宣传的某排毒养颜品，结果问题没解决，还落下了胃病。

处在这个阶段的女性面临激烈的竞争，工作紧张、压力大，家庭负担重，常常不知不觉变得面色发黄、皮肤干涩，出现失眠、头痛、烦躁不安、易怒、多梦、失眠等症状，甚至引起脱发、乳房肿块、卵巢囊肿、便秘等一系列疾病。

解决这些问题，关键在于“吃”而不在于“排”。

王女士就是不懂这个道理，迷信排毒养颜品而“误入歧途”。

案例二：滥用化妆品成灾难南方某晚报刊登过一个因使用化妆品而导致皮肤红肿、过敏的例子，受害者这样描述自己的经历：“我今年20岁，可患皮肤病已有5年，在这5年间我不知看了多少大夫，吃了多少药！

以前我皮肤很好，又白又嫩，从不抹任何油，自打上初中后，脸上起小痘痘，于是买了很多治痘痘的化妆品抹，痘痘就这样时有时无的。

后来我觉得脸没有以前白了，就又买了些增白的油啊、粉呀，跟治痘痘的混用。

就这样，我离不开那些增白的油了。

久而久之，大概一两年左右，皮肤很红，我才意识到过敏了，于是就开始治，一直到现在都没好。

”案例三：爱美无错，整形无理随着“人造美女”纷纷出笼，整形美容风潮在社会上愈演愈烈，也有越来越多的失败案例曝光。

不久前韩国美容界就爆出新闻，在短短一周时间内连续发生了两起因做下巴美容手术，而导致美容者昏迷不醒的事故。

美容过程中发生医疗事故的惨剧可以说一直没有停止过，以下就是一位因割双眼皮而毁容的女性的自述：“追求美，没有错吧？

但是我万万没有想到，正是因为对美的追求，使我陷入痛苦的深渊无法自拔……手术给我带来的不幸和灾难是致命的！

我无法再继续我的形象设计工作，一个被毁了容的人怎么可能再去给别人设计美呢？

我甚至乞求上天能够给我一包后悔药，重新来过，我绝对不会做这个眼睛美容手术了。

”每个人都渴望美丽，但美也要取之有道。

如果靠整形、排毒品、脂粉来表露美丽则略显被动，因为整形、排毒品存在很大的风险，潜伏着不可预测的副作用，脂粉的效果太短暂，远不如正确的养生术来得持久。

所以，聪明的女性要学会从内养起，而不可用持久的伤害来换取一时的浮华。

化妆品不应成为美丽的主打不少女性在化妆时追求时尚、讲究美观，而对各类化妆品的副作用往往重视不够。

其实，化妆品中含有大量的化学成分，容易引起副反应。

我们经常可以看到有些化妆品上标有“如果不适请停止使用”、“过敏者慎用”等字样，这其实就从一个侧面提醒我们：化妆品是有副作用的！

一般而言，化妆品主要有以下几种副作用：皮炎：皮炎是化妆品最常引起的副作用。

现代化妆品往往由多种化学物质组成，女性的皮肤娇嫩，更容易引起皮炎。

粉刺：粉刺是皮肤皮脂腺的一种化脓性感染，多见于年轻人。

由于青春时期激素的作用，皮脂腺分泌较旺盛，皮脂腺口易阻塞，因此出现粉刺。

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

油性皮肤的人尤其易产生粉刺。

如果使用化妆品不合理，就会使面部油性加重，更易与皮肤上的污角质混合后阻塞皮脂腺口或毛囊口，引起炎症。

色素斑：色素斑是皮肤受到某些化学物质的刺激，产生的色素沉着。

每个人对某些化学物质的敏感性不同，如果某些化妆品直接与皮肤接触，就会刺激皮肤产生色素沉着，特别是眼周等皮肤较薄的部位。

养颜其实和种地是一个道理，如果我们用化肥来施养农作物，在一两年内庄稼的长势可能很好，但用不了几年，土地就会硬化、板结，土壤不好了，再怎么施肥庄稼也好不到哪儿。

而如果一开始我们用的是农家肥，当时的功效虽然不明显，但年复一年，效果会变得越来越显著，而且一年比一年好。

养颜也是如此，化妆品可以帮得了我们一时，却帮不了我们一辈子。

靠化妆品来表达美丽的女性，无非是为了掩饰渐老的容颜，但这样下去，总有一天憔悴之态会一览无余。

化妆品可以给我们希望，却没有指望，因为它只能收一时之效，做不到从身体内部调理，而且皮肤还会随着大量化妆品的使用而加快衰老速度，简直是“赔了夫人又折兵”。

所以，养颜还得回归自然，从“内”做起。

自然保养季风已在世界掀起不知从什么时候开始，在全世界范围内刮起了一股自然风，不管是吃的用的，都强调“回归自然”。

容颜养护方式也是如此，天然绿色的保养越来越受到女性朋友们的青睐，这里我们随意采撷几个，一睹为快。

1.土耳其的“亲亲鱼”去角质角质就是我们常说的死皮，市面上关于去死皮的化妆品各式各样，但毕竟都是化学物后，使用后难免会有不良反应。

在土耳其有个很流行也很有意思的去死皮自然疗法——鱼疗，即让鱼来啃掉身体上的死皮。

当人进入池中，小鱼会主动围近人们与其亲密接触，亲亲啃啃，所以它们还有一个可爱的名字——“亲亲鱼”。

这种小鱼不会咬人，而是专门咬食人体老化皮质、细菌和毛孔排泄物，从而达到让人体毛孔畅通，免受因细菌、病毒在人体日积月累的沉积而给人带来疾病，同时能更好地吸收温泉水中的多种矿物质，加速人体新陈代谢，达到美容养颜、延年益寿的目标。

2.以色列蛇疗以色列北部的阿达巴拉克疗养地推出了一种颇显狂野的按摩方法：蛇式按摩。

该店的主人巴拉克发现了蛇的疗养功效，于是她大胆尝试让蛇来做按摩，她说人们抓着蛇的感觉很棒。

还有一名年老的顾客形容这种感觉“很放松，就像是一块冰凉的湿布”。

当然，这些蛇都是无毒的。

目前，巴拉克用大蛇做深度按摩，而小蛇则用于轻按摩。

3.日本“豆奶温泉”在日本首都东京西南80公里处的温泉之乡箱根的一家温泉度假村特别推出“豆奶温泉”。

工作人员在汤池中加入新鲜豆奶和大豆胶原蛋白，使温泉具有润滑和美白肌肤的功效……类似这样的自然美容保养方法有很多，“自然才是最美的”，我们与其舍近求远地做一些事倍功半的事情，把容颜寄托在整形、高昂的护肤品上，倒不如把视线投向天然的养护方法上，这样得来的美丽才能维持长久。

素食美容经，女人的最爱或许，女人永远都成不了美食家，因为需要忌口的太多：大鱼大肉，堆积起来的脂肪会让女人们感到恐惧、紧张和不安；西式快餐的美味让人回味，但由此产生的热量又让女人们懊恼不已；麻辣火锅适口对味，疯狂过后，脸上的痘痘也跟着青春灿烂了起来……真是可怜、可叹！

于是，清淡低卡路里的素食便成了女性的最爱和首选。

听说，中国台湾第一大美女萧蔷就是素食的积极拥护者，并宣称素食对身段保养、皮肤养护和扫除“美丽嘎拉豆”均有奇效。

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

她曾经说过：“我吃了一整年的素菜，不但皮肤变好，心情也平静了，到现在还每天吃5种蔬果保养。”号称“艺坛不老树”的麦当娜也是素食的追随者，美国还有一群被称为“富贵乞儿”的素食主义者，更是引人侧目。

美国前总统比尔·克林顿的女儿切尔西·克林顿即其中之一，她曾被德国的《素食健康》杂志捧为明星。

爱美是女人的本性，每个女人都希望有细嫩光滑的皮肤，但是随着年龄的增长，女人的脸就开始变得粗糙、出现斑点，对于她们来说真是非常痛心的一件事情。

为了能让自己的皮肤再现柔嫩光滑、颜色红润，一般女性都会使用护肤品，或者求助于美容师，期望改变日渐粗糙的皮肤。

其效果就像在旧墙壁上涂上油漆，远看好像又白又光滑，近看仍然无法掩盖原来的粗糙表面，这是一种自欺欺人的做法。

所以，依靠护肤用品根本无法改变粗糙的皮肤。

我们应该从清洁自己的血液，改变体质下手，从而彻底改变和保护我们的皮肤。

上面提到的明星们就是成功的见证，我们也应该将素食贯穿到我们的生活中。

素食真的有这么大的作用吗？

听一下专业人士是怎么说的。

医学专家认为，人皮肤粗糙的主要原因是汗液内所含1.5%的固体物质——食盐、尿素、乳酸，停留在皮肤的表面，侵蚀皮肤所造成的。

如果我们吃肉过多，血液呈酸性，血液里的尿素、乳酸含量也会随之增多。

其中，乳酸一旦随汗液排到皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤的表层细胞，使皮肤逐渐失去光泽和弹性，变得粗糙，出现斑点。

尤其是面部和手部的皮肤长期被侵蚀，到了中年粗糙和斑点加速地显现出来。

人体排泄汗液，是正常的新陈代谢作用，是生理不可缺少的环节，我们不能也不可以阻止汗液的正常排泄。

但是我们可以在改变汗液的酸性含量方面下工夫。

如果我们能够长期食用豆类、蔬菜、水果，摄取食物中含碱的矿物质，中和血液里的酸性，使血液逐渐变成碱性，那么血液里的乳酸——皮肤的大敌就会大为减少，不至于有大量的有害乳酸来侵蚀我们的皮肤。

同时，食物里的碱性矿物质又能把血液里其他有害的杂质清洗掉。

洗净后的血液，能够充分发挥作用，使全身充满生气，皮肤自然有光泽，颜色红润。

许多长期素食者，到了六七十岁时，看起来只有五十岁左右，而且头发浓密，牙齿坚固。

特别值得一提的是，最近二三十年来，东方人学西方人的饮食方式，大量食用肉类，头顶光秃的中年人日益增加，使人更加显得老相。

所以奉劝未秃顶者，少食肉为佳，到了秃顶，要植发就麻烦了。

为了自己的皮肤、头发、牙齿着想，素食是最为有效、最为根本的内服美容圣品。

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：李伟、蔡亚兰、王杰、周珊、齐红霞、张保文、杜莉萍、姚晓维、李伟军、何瑞欣、黄文平、陈艳、常娟、潘静、李琳、欧红梅、王巧、范云满、张璐璐、但加玉、张雪、朱夏楠、黄克琼、王非庶、罗婷婷、李卫平、王艳明、杨英、杜慧、武敬敏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<全世界美女都在用的美颜圣经>>

编辑推荐

《全世界美女都在用的美颜圣经》：东方本草神秘气息悠扬，风情地中海阳光灿烂，传统欧洲古典端庄，热辣美洲活力动感……美颜圣经传遍全球，全世界美女开始崇尚自然保养。

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>