

<<五谷杂粮养颜经>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮养颜经>>

13位ISBN编号：9787511235534

10位ISBN编号：7511235530

出版时间：2013-4

出版时间：光明日报出版社

作者：夏苓

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>

<<五谷杂粮养颜经>>

内容概要

《五谷杂粮养颜经:家传365天实用美容秘方》内容简介：五谷之养颜功效，小米：在古代被称做“稷”，补益虚损，健脾和胃，除热解毒，美白细润肌肤。

黑豆：也名乌豆，补肾强身，明目活血，可使皮肤细嫩有弹性，令头发乌黑亮丽。

红豆：清热和血，利水通经，宽肠理气，利于促进新陈代谢，消除人体下身的水肿，红润肤色。

绿豆：味甘性凉，具有清肝火、养肝血的功效，能够改善皮肤炎症和色素沉淀，减少皱纹。

薏仁：味甘微寒，健脾益胃，补肺清热，轻身延年，是极佳的美容食材，具有美白淡斑、除皱润肤等美容功效。

小麦：被称为“五谷之贵”，性味甘平，养心益肾，可生津润脏，美白皮肤，减缓皱纹。

燕麦：含有丰富的膳食纤维，降低胆固醇，能增加肌肤活性，减少皱纹、色斑的生成。

糙米：含有丰富的蛋白质、纤维素，可减少氧化造成的肌肤衰老、松弛，增强肌肤组织的抵抗力。

辨清体质，养颜当对“质”下药；气虚体质元气不足：多食山药可补气；阴虚体质阴液亏少：芝麻拌双耳生津补阴；阳虚体质畏寒冷：宜食核桃、豆类和羊肉；痰湿体质油脂多：薏仁陈皮来改善；湿热体质面垢油光：常吃红豆最有效；气郁体质神情抑郁：大麦、荞麦有助缓解；淤血体质肤色晦暗：黑木耳、栗子活血亮肤；特禀质体质易过敏：平衡膳食最要紧。

红颜素美人，五谷来安养；常喝栗子粥补充雌激素；黑豆苏木饮滋阴补肾；甘草大枣粥打造好精神；祛斑就靠糯米甜酒；益母草豆羹活血祛淤、调经消水；冬瓜籽仁配米汤，白嫩喝出来；熟女抗氧化，红莲蜜藕是法宝；当归芝麻汤，让你与秀发“长相厮守”；粳米、薄荷，清心怡神助消化；红豆，纤腰瘦腿好功效；紫薯，温暖补身润颜色；薏米，晒后修复的首选；“米糠茶包”揉擦皮肤，平滑又滋润。

<<五谷杂粮养颜经>>

作者简介

夏苓，从小受到学中医的妈妈的熏陶，整天鼓捣草根养颜美容，常常混迹于各大养颜美容论坛，坚信天然养颜才是美丽的秘诀。

是一只喜欢尝试各种养颜美容方法的小白鼠，并且喜欢将自己的成功经验与众姐妹分享。

<<五谷杂粮养颜经>>

书籍目录

前言 第一章皮肤系五脏，五谷来安养 五谷为养，粗粮吃出嫩美人 娇颜五字诀，“色”补更健康 《黄帝内经》五脏、五行、五色对应表 第二章红颜素美人，五谷补血经 女人血为本，归芪姜枣羊肉汤改善阴血不足 经期血流失，黑糯米红枣粥帮你补回 补血离不开雌激素，常喝栗子粥有益处 经期面无血色，养血第一“四物汤”来改善 利水滋阴补血，黑豆红枣猪皮汤最有效 忧思女人易血滞，双仁煎活血化淤 银耳红枣汤，用“穷人的燕窝”补血 出现营养性贫血，阿胶糖液来补救 产后血虚，小米红糖粥来调理 第三章若想气色好，补气通气不可少 气虚则体弱貌不佳，金沙玉米粥健体美颜 肾气不足月经不调，黑豆苏木饮滋阴补肾 脏气不足精神差，甘草大枣粥打造好精神 气血失调致痰湿，除湿化痰山药冬瓜汤 脾气不足则面色萎黄，红豆薏仁汤滋润肌肤 肾气虚弱面色黑黄，双耳小米解毒粥来调理 气血两亏人未老“珠”先黄，五谷养生粥补血益气 皮肤粗糙提示气血不足，三种粗粮养出白里透红 第四章肌肤水嫩滑，神奇小“磨方” 白色食物能防燥，首选莲子小米粥 皮肤缺水少油，从豆浆中喝回来 每日一碗玉米汤，皮肤水当当 主食也补水，面条、米饭都是“吸水能手” 粳米能舒缓保湿，迅速为干涸皮肤深度补水 粗粮三珍排骨汤，入冬最佳的补水汤 第五章祛痘祛斑排毒，拥有细滑“陶瓷肌” 枸杞消炎粥，轻松抚平粉刺与痘痘 血淤气滞生斑点，祛斑就靠糯米甜酒 核桃芝麻糊富含维生素E，雀斑祛光光 清肝降火解毒，绿豆汤方便又良效 胃部积毒生痤疮，排毒清胃食生姜 大肠积毒惹便秘，魔芋来做“清道夫” 肺部毒素易堆积，百合提高肺部抗毒能力 肾脏毒素致水肿，拔丝山药补肾抗毒 女人久坐毒素多，大麦若叶青汁来清洗 第六章杂粮抗氧化，容颜逆生长 黑米，延缓衰老的“神米” 燕麦配牛奶，肌肤弹弹弹 熟女抗氧化，红莲蜜藕是法宝 新鲜糙米，留住精细肌肤 玉米，“内外”兼顾抗衰老 益气抗衰老，何首乌粥助你拥有不老容颜 第七章美白肌肤，五谷杂粮来帮忙 肺好皮肤就好，莲子百合粥打造无瑕肌肤 红糖糕，美白与祛痘同时进行 润肤薏仁牛奶粥，滋润美白除水肿 枸杞煎煮代茶，面色光艳洁白不是梦 冬瓜籽仁配米汤，白嫩光滑喝出来 白领抗辐射，多食黑芝麻 淘米水洗脸，清洁润白一步到位 薏仁蜂蜜做面膜，美白祛痘又嫩肤 第八章辨清体质，养颜当对“质”下药 气虚体质元气不足，多食山药可补气 阴虚体质阴液亏少，芝麻拌双耳生津补阴 阳虚体质畏寒冷，补阳当属当归生姜羊肉汤 痰湿体质油脂多，薏仁陈皮来改善 湿热体质面垢油光，常吃红豆最有效 气郁体质神情抑郁，白萝卜帮你有效缓解 淤血体质肤色晦暗，黑木耳、栗子活血亮肤 特禀体质易过敏，平衡膳食最要紧 第九章吃对杂粮，让你从头美到脚 健发乌发，首选核桃、黑芝麻 黄玉米浓汤，让你与秀发“长相厮守” 补肝益肾枸杞粥，让双目明亮照人 坚固牙齿，常吃淮山药粳米糊 丰胸美胸，红枣、玉米、荔枝粥 痰湿多食易肥胖，茯苓饼来瘦身 红豆，纤腰瘦腿好功效 山药薏米芡实粥，让你轻启朱唇…… 第十章OL五谷杂粮新生活，做办公室美丽达人 第十一章养颜小偏方，美丽不用慌 第十二章颐养四季，美足365天 第十三章杂粮养颜有讲究，谨慎小心避误区

<<五谷杂粮养颜经>>

章节摘录

版权页： 经期血流失，黑糯米红枣粥帮你补回 女性经期会有大量的血流失，需要多吃一些补血的粥，下面我就为大家介绍几款经期很补血的粥的做法： 黑糯米红枣红豆粥 材料：黑糯米100克，红枣10颗，红豆200克，大米100克，冰糖适量。

做法：把红豆放入水中泡大约3个小时，放入电饭煲中煮30分钟，直至红豆皮被煮开。然后将红枣洗净去核待用，将黑糯米和大米用水泡15分钟，再将米和红枣一起倒入电饭煲中，和红豆同煮30分钟。

煮熟后，加入适量冰糖即可食用。

功效：黑糯米，也叫血糯米，还被称为“黑珍珠”，它不但益肾，而且补血养气功效显著，富含铁，长期食用可改善血枯病状，是身体虚弱的孕产妇首选的滋补佳品。

红枣性温，可以补血、缓阴血，红豆可使脸色红润。

黑糯米红枣红豆粥不仅美味还营养丰富，是女性经期再适合不过的美容营养品。

黑糯米红枣桂圆粥 材料：黑糯米100克，红枣9颗，桂圆10颗。

<<五谷杂粮养颜经>>

编辑推荐

《五谷杂粮养颜经:家传365天实用美容秘方》编辑推荐：《黄帝内经》中记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”均衡膳食，五谷为佳，顺应四时，宁心清毒，调和阴阳，方能青春常驻。集美味、补益、养颜、养心于一体，收获舌尖上的健康与美丽！简单的家常便饭，就能带给你好身体与靓容颜。中国人传承千载的养颜智慧：粗粮吃出嫩美人！最方便经济：大米、小米、燕麦、红豆、芝麻……随手可得的食材，轻松制作养颜大餐。最天然营养：含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素等，具有提高免疫力、延缓衰老、排毒润肤等功效。天然食材，符合现代人的健康饮食追求。最温暖有爱：曾祖母、外婆、妈妈……中国人世代相传的食疗养颜心经，传递最朴素的情感与美丽！9种女性体质、208个美颜妙方、9大五谷美肤面膜、五脏、五行、五色对应表、颐养四季，美足365天。真正的美丽源自内部的调养，补气活血，平衡脏腑，便能打下天然美人基础。

<<五谷杂粮养颜经>>

名人推荐

《五谷杂粮养颜经》从名字一看就知道主要是描写五谷杂粮养颜的内容，看了一遍，这本书非常实用，现在的化妆品便宜的不敢用，贵的买不起，作为女性，用天然的养颜美容方法不仅实惠还没副作用，不会有副作用。

这里面的很多小偏方都是以前听过的，觉得挺靠谱的，要用到的材料全都是我们经常要吃的食物，购买方便便宜，制作方法简单，简直就跟做饭一样，完全可以把这些偏方当成菜谱，既营养又美容。内容很全面，内调外敷、从头到脚的美容方法、春夏秋冬的养颜养生方法，全都包含得有，对于普通的上班族白领来说完全足够。

——时尚达人 娜娜

<<五谷杂粮养颜经>>

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>