

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

13位ISBN编号：9787512702561

10位ISBN编号：7512702566

出版时间：2011-9

出版时间：中国妇女

作者：姜希

页数：240

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>

## <<本草纲目中的女人美容养颜经>>

### 前言

美丽是女人与生命的一世之约。

即使你已经很美丽，很漂亮，你还是会刻意修炼自己，打扮自己，装饰自己，让自己的举动、言语、颦笑尽现至善至关……美丽没有最关，只有更美。

，漂亮无止境。

而女人的美丽是后天炼成的，想成为美女，就要学会自我保养。

聪明的女人应该学会宠爱自己，老公的宠爱和自己的宠爱是两码事。

懂得爱护自己的女人，不仅能让自己的生活有品质，有情调，还要懂得投资，投资青春，投资美丽。

投资美丽是永不亏本的生意。

只要你下足了工夫，并且方法得当，就能立刻收到回报。

怎样才能更美？

人体是一个有机的整体。

“有诸内者，必形诸外”，人体的皮肤对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。

营养充足，气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足，气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹。

所以说，女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。

一个女人，只要符合这几项表现，一定是最美的女人！

《本草纲目》是一部现代女性抗衰养颜的百科全书，一道天然的润肤美食，一盏融天地精华的养颜茶饮，或是一张你细心调制的本草面膜，都能让你在凝神静气之间静待美丽的到来，这就是《本草纲目》的魅力。

女人养颜养生，好比养花。

如果只是每天用水湿湿叶片，滋润也只能维持一时。

想让女人花一直娇艳下去，必须灌溉到根部，由内而外地细心呵护。

保养之于女人，犹如根茎之于花朵。

无根，只能花开一时；有根，才能花开不败。

作为女人，我们要善待自己。

保养好自己，就是对自己最好的善待。

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《中的女人美容养颜经》，本书分别从草本保湿、草本美白、草本醒肤细肤、草本净肤美颜、本草瘦脸、健康丰胸、草本美臀、草本塑身、调养气血、五脏安顺、顺时调养、卵巢保养、草本排毒、花草养颜等角度，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大全！

## <<本草纲目中的女人美容养颜经>>

### 内容概要

本书从《本草纲目》中挖掘出关于女人美容养颜的精华，将其与现代养颜理论相结合，运用轻松时尚的方式，揭秘传统经典中隐藏的天然养颜金方，使现代女性不再依赖化妆品与美容整形手段，指导广大女性运用最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜方法，由内而外地绽放自己的美丽。

## <<本草纲目中的女人美容养颜经>>

### 书籍目录

#### 美肌篇

##### 第一章 本草保湿：水漾美人可以让肌肤如此水润

橄榄油是美的源泉

白色食物最补水

五款套餐让身体彻底水润

水分，是人体美容的重要条件

银耳让你做个水嫩女人

多吃葡萄让肌肤丝般光滑

香蕉让女人营养与保水兼得

梨子是女人滋润抗燥的好帮手

##### 第二章 完美美白：本草精雕细刻养出绝世焕白肌肤

高原上的美白贵族：龙胆草

美白肌肤的新元素：火棘

太平公主的桃花面膜

让肌肤更娇美的中草药

女人美白的天使

白芷美容方

嫩白保湿：豆腐

##### 第三章 醒肤细肤：本草可以让你体验到极致的细滑感受

古代美人最常用的嫩肤面膜

紧肤药膳，吃出紧致肌肤

紧肤抗皱诀窍

花草美容让皮肤亮起来

常服蜂蜜让你面如花红

胡萝卜的美容秘密

猴头菇让肌肤完美无瑕

竹荪还原你的美丽肌肤

番茄的美容秘籍

这样吃可以让皮肤永远年轻

##### 第四章 净肤美颜：对于祛斑战痘，中药比什么都有效

益母草：来自东方的草本精华

白术祛斑

土豆的美容作用

皂角祛斑：不可多见的良药

夏枯草治疗汗斑白点方

芦荟治癣妙方

黄褐斑：喝桃花酒，每个女人都能面如桃花

多食草莓，肌肤平滑少色斑

活血调经，中药根本祛斑

把美丽贴在脸上

中医养颜消斑食谱

#### 塑身篇

#### 调养篇

#### 抗衰篇

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

## <<本草纲目中的女人美容养颜经>>

### 章节摘录

版权页：在两欧古画和埃及金字塔的壁画中，各种美女出现的场面都有一个共同之处：美女身旁的侍女，总是小心翼翼地捧着一只陶罐。

那么，你知道罐内盛的是什么呢？

其实就是神奇的橄榄油。

传说中的埃及艳后克里奥特拉天天用橄榄油擦脸、擦发、擦身，于是肌肤光泽细腻而富有弹性，头发柔软润泽。

而住在爱琴海沿岸的女子，尽管常年生活在高温天气里，但她们都拥有光亮鲜丽的皮肤，其秘诀就是使用橄榄油。

在西方，人们甚至认为橄榄油是美的源泉，因此橄榄油也被誉为“美女之油”。

橄榄油是橄榄的天然果汁，其所含的脂肪酸和多种天然维生素A、维生素D、维生素E、维生素F、维生素K等成分对滋养肌肤十分有益，其中维生素E的含量每100克达到8毫克，是所有植物中最高的，因而橄榄油既可食用，也可直接用作美容护肤，其用作护肤品的历史已有数千年之久。

橄榄油的营养成分非常丰富。

维生素E：橄榄油中所含的维生素E既可滋润皮肤，又能抑制油性皮肤的皮脂分泌，具有调节整个皮肤状态的功能。

同时，它也是极佳的抗氧化剂，能有效延缓因脂肪被氧化而发生的细胞老化所带来的早衰、早老、色斑、皱纹等现象。

## <<本草纲目中的女人美容养颜经>>

### 编辑推荐

《中的女人美容养颜经》集传统养颜之大成，萃百草汉方之精华，驻留女人的青春芳华，湿润女人的如水容颜，一部现代女性抗衰养颜百科全书。

聆听传统的智慧，从气血和脏腑入手，让美丽由内而外升华：撷取百草的精华，感悟自然的密语，从日常饮食、生活细节，把握美丽的脉搏。

<<本草纲目中的女人美容养颜经>>

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>