

<<宫廷养颜经>>

图书基本信息

书名：<<宫廷养颜经>>

13位ISBN编号：9787533031756

10位ISBN编号：753303175X

出版时间：2010-7

出版时间：山东美术出版社

作者：宋坪 编

页数：261

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>

<<宫廷养颜经>>

前言

还记得小时候看过的《新白娘子传奇》吗？

还记得那个白素贞白蛇娘娘吗？

如果忘记了，那么再去看看赵雅芝吧！

看看昔日的白蛇蜕变成如今的人妇，年逾五十，是如何的风姿卓著，风华绝代吧。

领略了现在赵雅芝的风采，你就会发现，似乎岁月从她身边逆流而上，年龄打上了封蜡，容光像一颗焕彩的珍珠。

她，成了演艺圈不老的神话，她，成了众人羡慕的对象，她，成了老公社交场合炫耀的资本。

关注赵雅芝的朋友肯定会经常看到，赵雅芝的老公出席任何场合都会带上赵雅芝，温柔地搂住她的细腰，挺着肚子，高昂着头，脸上总是笑咪咪的。

你想不想也成为你老公的掌上明珠，去任何场合都主动带上你，总是乐意而骄傲地把你介绍给他的朋友？

如果想，那么跟时光喊卡吧！

做个无龄界女人！

当老公变成了老公公，肚子跑出来了，眼尾纹也跑出来，法令纹深深凹了进去，头发也地中海了，而你还可以娇声细语，扭着纤腰，偶尔发现一个粗大的毛孔都会大叫，怎么看都是一个30来岁的女人。

常常会骄傲地扬起嘴角，因为肌肤不再松弛，这样的你怎么可能不成为他的掌中明珠。

这个时候，年龄再也不会扼住你的喉咙，它就像你家的电话号码，你的手机号码那样平常，甚至可以成为你炫耀的资本。

<<宫廷养颜经>>

内容概要

在古代，常常有后宫粉黛三千的说法，如何脱颖而出获得古代皇帝的青睐或许并不困难。困难的是如何保持自己的容颜，在激烈斗争的后宫中，获取皇帝一生的青睐。

于是，美容成为了她们一辈子的事业。

听了这些或许你也会迫不及待地保养自己吧？这个时候，我们不妨回过头看看那些芳华已逝、美名流传的古代皇妃们是如何用天然的方法保养自己的肌肤，让岁月记住她们的容颜的。

答案其实已经呼之欲出，那就是中药草本美容。

本书作者通过对历代贵妃养颜密方的研究，揭开历史上那些宫廷贵妇容颜不老的秘密，并将这些宫廷处方通过本书公布出来，目的就是让我们能够学学古代的女子，和她们一样用中草药加天然蔬果来DIY各种简易的护肤品，达到抗衰美颜的作用。

<<宫廷养颜经>>

作者简介

宋坪，中国医协会皮肤科专业委员会美容学组织委员、皮肤科副主任医师，从事皮肤科临床工作15，专业特长为中医药治疗银屑病、痤疮、湿疹皮炎等皮肤疾患，以及皮肤美容及护理。

<<宫廷养颜经>>

书籍目录

PART 1 女为悦己者容·宫廷秘方美颜篇 古代宫廷洗脸术 白里透红是敷出来的 反“孔”大战 用中药熨平岁月的痕迹 美女不要加“斑”加“点” 美丽就是要战“痘”到底 美女要躲着阳光跑 做女人要水润润PART 2 美女后天养成·宫廷秘方美容篇 做个秀发飘逸的美人 修条好眉，做个名副其实的美眉 明眸善睐最动人 唇色生吞从这里开始 皓齿如贝，美白是关键 拒绝熊猫眼和青蛙眼 爱美丽武装到鼻子PART 3 窈窕“曲”中求·纤体篇 减肥第一步：排掉身体多余的水 减肥第二步：跟毒素说拜拜 消除便秘排毒减肥法 刮肠油排毒减肥法 减肥第三步：学古代中医来减肥 古代喝茶轻松瘦减肥秘方 减肥第四步：现代懒人减肥大捷径PART 4 做个自信挺胸的女人·美胸篇 丰胸第一步：丰胸要打通筋脉 丰胸第二步：调节内分泌好丰胸 丰胸第三步：学古代名医做丰胸汤 宫廷御膳房的丰胸餐点 丰胸第四步：要美胸更要健康PART 5 美要武装到细节·美体篇PART 6 打好美丽终极战·养生篇附录：四季美人养法

<<宫廷养颜经>>

章节摘录

1.长期使用去屑型洗发乳，多清爽啊又没头屑。

过于频繁地使用强力去屑洗发乳，会带走头发的养分，导致干燥、疏松的皮肤表面剥落，使头皮屑的脱落情况更加严重。

头屑多者洗发次数不要太多，以每周1~2次为宜，用温水洗发，洗后不要立即吹干。

多汗者需要经常洗发的可以使用去屑洗发乳和滋润型、保湿型的洗发乳交替使用。

2.洗发乳或护发素直接涂抹在头皮上。

洗发乳和护发素都含有化学物品成分，不宜直接接触头皮表面。

因为在洗发的时候，头皮毛细孔呈现张开的状态，洗发乳和护发素过度直接接触头皮的话，其中的化学成分会进入到毛孔里，对人体的健康非常不利。

部分免洗护发素更加不可以直接接触头皮，因为膏状的护发素会堵塞头皮的毛孔，导致毛孔呼吸不畅。

在洗发的时候，应该将洗发乳或护发素涂在头发中部或发梢，轻搓起泡再延至头发其他部位，取代直接涂抹在紧贴头皮的发根处。

3.洗发时用指甲拼命抓头发，促进血液循环。

洗发时拼命用指甲抓洗头发看似会使头发洗得更加干净，同时也能带给洗发人舒服的感觉。

事实上，拼命用指甲抓洗头发会刺激头皮，产生更多的头皮屑，严重时还会伤害到发根，导致头皮出血等症状。

女性朋友在洗发前最好检查自己的指甲，是否过于锋利，要进行适当修剪。

洗发的时候，用指腹轻柔地按摩头发、头皮，这样既可止痒，又可促进血液循环。

4.将发丝相互搓洗，长发就是要这么洗！

发丝相互搓洗，容易损伤头发，会造成发丝间细胞的磨损，导致头发粗糙、毛躁，破坏了头发的美感。

正确的洗发方式是用手指轻轻揉搓发丝，再顺着头发生长的方向，将脏的泡沫洗掉，头发自然就干净了。

<<宫廷养颜经>>

编辑推荐

《宫廷养颜经》：一部流传百年的宫廷抗衰美容秘笈精粹，革命性地升级，留住女人十年的青春。

<<宫廷养颜经>>

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>