

<<最美中国方>>

图书基本信息

书名：<<最美中国方>>

13位ISBN编号：9787533539597

10位ISBN编号：7533539591

出版时间：2011-12

出版时间：福建科学技术出版社

作者：乔琳

页数：216

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>

<<最美中国方>>

前言

序在新浪开博客和大家分享美丽秘诀，是我这几年很重视的一项工作。

在博客里面，人们会问各种各样的美容问题，我也倾尽自己所知，把自己知道的都拿来和大家分享。

我从18岁就开始接触高档化妆品，有长达17年的护肤史，我使用的化妆品不计其数。

在博客里我经常会给大家介绍不同种类的化妆品，但是昂贵的价格并不是每个女人都能接受的。

养颜是女人一生的事业，美丽是女人一生的追求。

我们可以放弃名牌化妆品，但是不能放弃追求美丽的权利。

所以很多时候我会想，有没有那种每个女人都可以方便使用而不必有价格顾虑的美容方法呢？

不记得从什么时候起，汉方美容开始流行。

充满东方色彩和中药香气的养颜美容智慧，从遥远的古代延承而来，漫卷全球的中国风也刮到了女人的化妆包里。

无论是草本植物，还是花朵果实，汉方的养颜材料本身就充满了诱惑，它们清新水润，还未开始使用，就已愉悦地沉醉其中。

常见的材料、低廉的价格，但效果却丝毫不比名牌化妆品差，汉方美容让我迫不及待地想推荐给那些爱美的女孩子们。

在汉方的世界里，蔬菜水果也是可以拿来美容的宝贝哦。

各色豆子的另一个身份是美容好手，红酒好好利用可以让你像徐熙媛一样美丽，《红楼梦》中上至八十岁的贾母，下至正值妙龄的姑娘们，都并非天生丽质而是保养有方。

“吃醋”，我也讲到了，但是我讲的可不是那种让人嫌弃的性格，而是让女人从头美到脚的美容秘方！

中医历史上最重量级的“大腕”，诸如“药王”、“医圣”等人，在这本书里会以另一种身份出现——他们也是我着重介绍的美容达人呢！

在这本书里，11部古籍养颜精华传达的是一种身心神合一的生活理念。

熟悉的古籍、熟悉的食材，这些比那一堆陌生而不知为何物的化学成分符号，更能带来安全感。

汉方是最适合中国女性的养颜方法，而这11部典籍是汉方养颜最可信的来源。

什么是最管用的美容秘方？

谁是最可信赖的专家大师？

唯有经过千年岁月考验的经典才是我们应该选择的。

汉方养颜强调安全无害的由内而外的保养，它的效果或许不会立竿见影，但坚持下去的结果是不会反弹的持久美丽。

亲爱的读者们，等到你们像我一样，在35岁的时候，仍然被人夸赞皮肤好好的时候，心里也会像我一样美得冒泡泡。

哦，这就是长久坚持的最好见证！

现在我要做的是，把这11部经典养颜精华介绍给大家，让大家直接与大师对话，让我们一起感悟古代美容达人们的亲身传授。

我期待，每一个女人都不要人云亦云地跟风；我期待，大家在变美的时候，也能发出自己的声音。

不一定成为超级大美女，但我们可以成为最美的自己！

那么，让我们一起在阅读中开始汉方养颜之旅吧！

<<最美中国方>>

内容概要

乔琳带你走进最适合中国女性的安全养颜方法——汉方。
从《黄帝内经》到《红楼梦》，从《神农本草经》到《御香缥缈录》，乔琳帮我们从繁杂的传统典籍中找出这11部经典，让中国风与现代美容心得完美结合在一起。
并且还有作者尝试过的安全的自制美容配方和食谱哦!照着做吧，成不了超级大美女，但一定可以成为最美的你自己！

<<最美中国方>>

作者简介

乔琳

35岁的时尚辣妈

两千万超高点击量美容博主

时尚杂志美容专栏作家

博客地址 <http://blog.sina.com.cn/prlady>

微博地址 <http://weibo.com/prlady>

她是粉丝心中的神仙姐姐，35岁却拥有25岁的年轻容颜，对美容护肤狂热到极点；她是个性十足的执着帝，曾经做到外企高层，却因为兴趣爱好毅然放弃高薪高职，开始专职为《嘉人》《时尚芭莎》《时尚伊人》《健康之友》《时装》《瑞丽》《昕薇》《品位》等多本时尚杂志撰写美容专栏稿件。

她养花，养颜，养生，崇尚休闲自然；她写食物，写本草，写美容，奉献最无害的美丽秘诀，她希望每个人都能通过汉方的养护，呼吸永远轻轻的，心永远清清的；她希望每个人都能了解，美丽的秘密，不在别处，就在中国！

<<最美中国方>>

书籍目录

第一章

《黄帝内经》：内在养护，缔造外在的美丽
花开有期，顺应周期养颜最省心
金木水火土，美人各有所养
精气神，养生养颜之根本
养于脏腑内，美于容颜外
气血运行时刻表，美人作息表
善用七情六欲，时光真的可以倒流
好气场，让女人大美无言

第二章

《丹溪心法》：调养气血情志，让美丽随心所欲
桃红四物汤，活血靓颜的至宝
红酒圣品，让你红颜永驻
吃出来的好脾气，养出来的暖美人
像猫咪一样爱睡，才能像赫本一样美丽
善待欲火，精气充盈容颜俏

第三章

《本草纲目》：养护脏腑，留住不老容颜
粥是第一补人之物
莲子心去心火，天天都是最美的新娘
养好肝脏的五件事
脾胃保健操，后天美人养成术
滋阴润肺，养出女人好气色
何首乌益肾固精，鹤发童颜的秘密

第四章

《伤寒杂病论》：寒暖温度，女人美丽要注意
寒暑交替，养颜要顺应
冷暖温度，聪明女人最关注
祛痘，先让身体暖起来
做两道靓汤，美味中告别熊猫眼
“群方之首”桂枝汤，每个女人的护花使者

第五章

《食疗本草》：四季变换，养颜方式各不同
饮食随季节，女人花常开
春天保湿，让肌肤如三月桃花
夏天喝汤品茶，水美人自有风情万种
应季水果，让容颜绝无“多事之秋”
冬天，暖暖就很美

第六章

《千金方》：特殊阶段，女人要了解自己
青春期，澡豆帮你除痘痘
孕妈妈，爱宝宝更别忘了爱自己
哺乳期，产后温补且防寒
更年期，均衡营养绽放“第三春”
经期，补气疏肝还无恙心情

<<最美中国方>>

睡眠，卧如弓形做月亮女神

第七章

《本草拾遗》：排出毒素，做素肌美人

无“毒”女人，从骨子里散发美

六招排肠毒，健康美丽不请自来

沙浴疗法：“吸”出身上寒湿之毒

五味消毒饮，脸上痘痘一扫光

茶为万病之药，润肠排毒不可少

第八章

《神农本草经》：缤纷本草，养颜各有妙处

黄色柠檬，时尚女孩的美白潮流

紫色食物，神秘的美颜魔法棒

白色山药，体重调节大师

绿色芹菜，林青霞的护颜秘密

红色枸杞，明眸抗衰就靠“东方神草”

各色豆子，美容个个好身手

各色莲藕，益气养血是佳品

第九章

《红楼梦》：红楼美女的不老传说

埃及艳后“茉莉”裙下，英雄难过美人关

蔷薇硝，成就水嫩嫩的红楼美女

玫瑰露，让你心中一畅、头目清凉

茯苓，《红楼梦》中的养生主宝

火腿炖肘子，让凤辣子粉面含春

杏仁茶和枣泥山药糕，供养贾母老而不衰

桂圆汤，让宝玉起死回生、面若桃花

第十章

《太平圣惠方》：宫廷养颜，你也可以试试

清洁皮肤，宫廷妙方最彻底

唐朝“美容大王”的美白二方

烫蛋疗法：最天然、最安全的千年美容方

通血美白法，美丽从清透开始

阿胶核桃，滋养塑造“不一斑”的美丽

浓情香油，柔顺秀发丝丝顺滑

第十一章

《御香缥缈录》：像慈禧一样，做“职场”俏佳人

慈禧独爱玉容散，一辈子肤如少女

玉器，按摩出柔滑肌肤

醋，吃得对能让女人从头美到脚

珍珠，妙用打造绝代佳人

绿茶，驻颜有术保护肌肤

银耳，让你永远都是二八佳人

慈禧善减压，每日容光焕发

<<最美中国方>>

章节摘录

<<最美中国方>>

媒体关注与评论

首先感谢乔琳这个天生丽质又爱美的小妞收集这么多汉方美容秘诀。

这些几百年来被无数人反复运用、筛选，日臻完善的美容养颜秘方，除了安全，还强调内调外养，配合独特的中医经络按摩行气法，结合皮肤特征，通过调节脏腑功能，使人经脉畅通，气血调和，达到祛斑、美白、祛痘、美颜等功效，从根本上解决皮肤问题，让皮肤焕发健康光彩。

相信得到这本书的女人们都会受益匪浅。

——新浪女性频道主编尹娜洋“枪”洋“炮”、洋花洋草……眼花缭乱的国际美容新知让我们在手忙脚乱下掏空了荷包。

其实在国外品牌没事儿印个中国字标榜自己的潮流感和专业度时，国人却淡忘了我们本该有的自豪。几千年的积累与传承，中医美容虽不锋芒毕露，却有着她“润物细无声”的精彩，感谢乔琳帮我们从枯燥的传统典籍中找出这11部经典，老祖宗的东西决不能在我们这代失传！

——《健康之友》美容总监吕娜在《瑞丽服饰美容》每一场精彩的市场活动背后，我深切地感知女性求知求美的渴望，而是否有一部专注于此、内涵丰富但操作实用的指导性书籍，为我们答疑解惑？

中华民族历史悠久蕴藏珍宝无数，汉方典籍汲取天地精华润泽万千女性。

作为汉方典籍之精粹的《最美中国方》，历数11部浓缩经典、功效卓越的美颜秘籍，详尽实用、娓娓道来，堪称护颜宝典。

——《瑞丽服饰美容》市场高级经理吴亚男对天然古老的保养方法非常崇尚，这本书很实用，可以学到非常安全非常温和的养颜方式，而且能节省不少购买护肤品的预算哦~看到乔妈妈自己的保养成果，你就不用怀疑别的了，跟着她走肯定没错。

——网络美妆达人 ARORA

<<最美中国方>>

编辑推荐

《最美中国方:11部汉方典籍养颜精粹》编辑推荐：千万美容博主乔琳，携李时珍、张仲景、孙思邈、朱丹溪、曹雪芹、慈禧诸位古代养颜达人。倾力奉献最适合中国女性的天然护肤宝典！带你发现汉方魔力，遇见最美的你！不需要打针，不需要战战兢兢，不需要花很多钱，不需要承受药物带来的副作用和手术带来的后遗症，只需一剂中国方！照着做，成不了超级大美女，但能成为最美的自己！

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>