

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

图书基本信息

书名：<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

13位ISBN编号：9787535771162

10位ISBN编号：7535771165

出版时间：2012-3

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：张秀芹//安超

页数：248

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>

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

内容概要

本书的作者，一个是已过天命之年却依旧不见岁月痕迹的“美女妈妈”，一个是平时最爱研究各种美颜养生之道的美女医师。

在书中，她们根据自己多年的美颜养生经历，教大家怎样用纯食材配方，再辅以简单的运动方进行保养。

书中的方法来源于两位作者多年的实践经验，涉及塑形美体、改善肤色、美白祛斑、抚平皱纹、保湿补水、去角质，消除黑眼圈、瘦腿、瘦脸、瘦胳膊等我们在日常生活中都会碰到的健康美容问题，方法全面。

此外，全书使用的食材主要有石榴、生姜、山药、菊花、芦荟、大蒜、银杏、草莓、蓝莓等；药材主要有茯苓、麝香、鱼腥草、白芪、甘草、艾叶等，绝对安全，可以放心大胆地使用。

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

作者简介

张秀芹，从医20余年，精通疾病的诊断和介入治疗，虽然已过天命，和女儿走在街上，却经常被错认为是两姐妹。

从医期间，根据医学理论和自然规律的研究，对中医保健、自然生息、食物养生、运动健美、养颜护肤有着独到的见解和运用。

卫生部行医资格证编号：110371000002160。

安超，张秀芹之女，生于医学世家，受环境影响，从小便对中医美颜兴趣浓厚，喜爱总结有关美容养颜的一切方法，并乐于将这些心得与所有的女性朋友分享。

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

书籍目录

第一章 女人的“面子”比天大

让你笑面人生的五官科老偏方

- 002 巧用葡萄籽油，除皱、养颜两不误
- 005 牛蒡伴土豆，吻走岁月的眼袋
- 007 一杯蓝莓羹，还你明亮的眼
- 009 小偏方挽救你的近视，绝不是想当然
- 011 茄子黑芝麻，淡眉变浓眉没问题
- 013 如何化解戴眼镜美眉的烦恼
- 015 一边吃，一边减掉你的婴儿肥
- 017 人生最贵气韵长，鼻炎莫奈何
- 019 小心你的嘴唇悄悄变老
- 021 3个小偏方在手，牙痛怕什么
- 023 好牙还得牙龈好
- 025 呵护好耳朵，别让它再长冻疮
- 027 收紧下巴，做精致女人

第二章 打造最美的第二张“脸”

值得你拥有的皮肤科小偏方

- 030 水嫩肌养成术，帮你养出豆腐般的肌肤
- 032 自制晒后修复面膜，太阳再大也不怕
- 035 杏仁祛斑膏，让你做无斑的女人
- 038 巧用维生素C，不让颈纹泄露你的年龄
- 040 拥有美丽肌肤的温泉疗养法
- 042 妙用檀香，巧除异味
- 044 平常用蜂蜜就能帮你祛除瘙痒
- 046 龙爪菊、山竹，带走粉刺与色斑的痕迹
- 049 排毒美颜招，不做毒美人
- 051 自制果蔬面膜，专门抵挡各种辐射
- 053 伤疤了无痕的急救小妙方
- 056 轻松除水疱，不痛并享受着
- 059 乳液、精华液，你不知道的新用法
- 061 眼霜、颈霜，你真的需要吗
- 063 小心洗面奶背后隐藏的美颜危害
- 065 掌握水果的正确吃法，吃走岁月的痕迹
- 067 酒喝对了，也是美容佳品
- 070 新派洗脸法，细致你的毛孔

第三章 女人更美在细节

搞定各种烦恼的外科小偏方

- 074 不用再羡慕那些手模了
- 076 手部肌肤如蜜桃般水嫩的小秘密
- 078 丝瓜和杏仁，小手白皙离不开
- 081 自制指甲油，让指尖风情无限
- 084 你还在为指关节粗大烦恼吗
- 086 美不美，看双腿——腿部皮肤保养法
- 089 无花果瘦腿饮，打造修长美腿的秘籍
- 091 妙用果醋，脚部死皮去光光

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

- 094 艾叶兑盐水，脚部出汗不再愁
- 097 菠萝柠檬薄荷除味剂，让你的脚趾也留香
- 099 如何拥有一头乌黑顺滑的长发
- 102 风情美人快速长发的秘诀
- 105 蛋清与胆汁联手，真正的去屑实力派
- 108 自制100%纯天然的染发剂，健康零污染
- 111 头发分叉该怎么护理
- 114 用好小石榴，少年白不用愁
- 116 小米紫菜冬菇粥，治好偏头痛
- 119 治疗头痛的“药”就在厨房里

第四章 还自己一副美好身材

塑造“S”身型的骨科小偏方

- 124 多喝就会变瘦的消脂茶
- 126 吃吃喝喝减肥瘦身法
- 129 “蝴蝶臂”突围战，绝杀赘肉瘦不停
- 132 大“腹”婆变小蛮腰，性感人人都能有
- 134 美腿的“艺术”：最简瘦腿修身法
- 136 做女人，“挺”好：完美胸部塑造法
- 139 身后的风景照样迷人：优雅翘臀如何养成
- 141 拿什么来关爱我们的颈椎
- 143 苁蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰
- 145 爱美的女性可不能忽视了骨盆
- 147 性感美背是每个女人的理想

第五章 别让疾病影响你的美

随时关爱自己的内科小偏方

- 150 3个民间小偏方，治疗感冒不费力
- 152 巧用牛奶和牛肚，就能治好肠胃疾病
- 154 孝敬妈妈、善待自己的最佳礼物——杂粮豆浆
- 156 苦瓜与木耳，“天凉”好个夏
- 158 一千零一夜不失眠的小妙方
- 161 香蕉搭芹菜，通便排毒没商量
- 163 解决腹泻，步步为赢
- 166 快速解酒法，喝高了也不怕

第六章 让爱天天住你家

特殊期也美丽的妇科小偏方

- 170 经期补血佳品帮你照顾好自己
- 172 有了黑膏小秘方，经期烦恼一扫光
- 175 乌鸡与羊肉，改善月经的“贤内助”
- 178 居家三件宝，痛经不再扰
- 181 天然保养品，准妈妈的子宫“保卫战”
- 184 做个漂漂亮亮的准妈妈
- 186 克制外阴瘙痒的小秘方，让你快乐做女人
- 189 常喝马鞭草猪肝汤，清清爽爽做女人
- 192 有了香蕉芝麻糊，便秘只是个传说
- 195 女人产后气虚该怎么补
- 197 女人产后血虚该怎么补
- 200 延缓衰老的美丽小妙招

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

第七章 身心和谐才是最完美的人生

安心、乐活的心理科小偏方

204 有了青豆藕羹，想抑郁都难

206 还在焦虑？

不如试试果菜汁

209 让你平稳度过更年期的小偏方

212 你被高跟鞋伤到了吗

215 沙棘抗衰老，效果堪比羊胎素

218 乳腺癌和子宫癌，远离它们其实很简单

220 极好的中年女性保养秘笈

222 如何让你的大脑永远“年轻”

附录：女人爱己小偏方速查表

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

章节摘录

版权页:第一章 女人的“面子”比天大让你笑面人生的五官科老偏方巧用葡萄籽油，除皱、养颜两不误上了年纪的杨小华跟我反映说，她现在再也不敢像年轻的女孩儿那样肆无忌惮地笑了，怕面部的皮肤会因表情过大而导致难看的皱纹，而鱼尾纹是她面部最明显的特征。

眼角浅浅的两三道纹路，一笑就变得更加深刻了。

除皱的方法有很多，但我不建议大家用肉毒杆菌和玻尿酸，即使所需的费用你负担得起。

因为这类除皱方式的效果是一时的，并不能持久，更可怕的是，它们会在不同程度上伤及皮肤和皮下组织。

女性的皮肤随着年龄的增长，胶原蛋白会逐渐流失掉。

另外，吸烟、喝酒、日晒以及空气干燥等原因，会使得薄薄的眼周皮肤变得脆弱，而且失去弹性。

怎么办呢？

平时要注意增加胶原蛋白的摄入量，常吃牛蹄筋、猪蹄，各种动物的皮，如猪皮、鸡皮、鱼皮，以及银耳、花生、椰子、海带、海藻等食物。

吸烟和喝酒会使皮肤变得粗糙，失去弹性，尤其是脆弱的眼部肌肤。

在空气较干燥的办公室里，我们只要准备普通的保湿眼胶即可，每隔3个小时就薄薄地涂上一层，但切记涂抹过厚的眼霜、眼胶，这样只会增加眼部肌肤的负担。

其实鱼尾纹并不可怕，可怕的是你眼睁睁地任其发展。

在这里，我介绍给大家一款自制的滋养眼膜——葡萄籽油银耳除皱滋养眼膜，能很好地滋养眼周的脆弱肌肤。

葡萄籽油含有大量的维生素E和原花青素、亚麻油酸，其中的亚麻油酸可以抵挡自由基的出现，防止机体老化，减少皮肤中胶原蛋白的流失；而花青素可以增加弹力纤维的含量，使皮肤保持弹性。

不过大家在选葡萄籽油时，要注意看它的色泽。

通常情况下，味道清淡，颜色呈自然的淡黄色的效果较好；银耳富有天然的植物性胶质，对补充皮肤表面的胶原蛋白也有很重要的作用。

而且，这款自制眼膜适合绝大多数女性的眼周皮肤。

具体操作方法如下：葡萄籽油银耳除皱滋养眼膜银耳1枚，葡萄籽油适量，维生素E胶囊1颗。

1. 将银耳用水泡1小时后洗净，去除黄色的根部，将其撕成碎块，用电饭煲炖1小时，成羹状。

准备2勺银耳羹，并使其凉透。

2. 再加入4滴葡萄籽油与半颗维生素E胶囊，沿一个方向搅拌均匀。

注意，银耳羹可冷藏3天。

1. 晚上清洗好脸部后，双手搓热，轻轻按住眼周皮肤1分钟，重复做2次。

2. 食指向上、拇指向下，慢慢拉伸眼周皮肤，然后用食指轻轻压住眼角肌肤，向耳部方向拖拉（动作要轻微，切莫拉痛皮肤）。

3. 将配好的眼膜涂抹在眼部周围，保持面部表情淡然，严禁做出任何夸张的表情。

半小时后即可洗去。

4. 最后在眼周涂抹眼霜或是保湿精华。

每周使用6次，第7天就让眼周的皮肤好好休息，这样效果更显著。

眼周的皮肤是最薄弱的，睡觉的时候，要注意做好保湿工作，能使皮肤变得水嫩，但加湿器不应该整夜都处于开放的状态，过于潮湿的环境易滋生细菌，并使关节着凉，所以，睡前1小时开就好。

而且，如果卧室的空气过于潮湿，而工作环境的空气又较为干燥，两者之间的差别越大，越容易加速眼周的皮肤衰老！

对眼周皮肤伤害最大的是紫外线，很多女性一般是通过涂抹隔离霜或BB霜来阻挡紫外线，但是这样会使皮肤变干，并且部分成分还会渗入皮肤，在皮下沉积，损坏正常的胶原组织，所以，我们在涂抹防晒霜之前，要仔细在眼部擦拭精华液，待完全吸收后，再慢慢涂上眼霜。

一些除皱的眼霜会因为不同的人而产生不同的效果，其实问题主要出在按摩的手法上！

一般来说，皮肤的状态四分取决于护肤品的选择，五分取决于按摩的手法，最后一分跟睡眠有关。

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

涂眼霜时，搓热双手是必要的过程，然后再以离心的方向一圈圈地打在眼周的皮肤上。

在眼角，鱼尾纹的位置可以分成上、中、下这3部分，然后由内而外地画圈涂抹。

最后，再配合良好的睡眠，这样才能使鱼尾纹统统消失！

牛蒡伴土豆，吻走岁月的眼袋常和身边的美女们讨论护肤秘诀的梁姐发现，自己从40岁开始，眼袋就变得越来越大了！

各种消除眼袋的按摩霜都用过了，就是不见效，这让很在意外表的她心烦不已。

这不，一有时间，她就跑来问我有什么解决方法。

我当时就给她推荐了一个小偏方，叫“牛蒡土豆泥眼膜”。

其中，牛蒡可以增加皮肤的骨胶原含量，防止细胞老化，紧致肌肤，并能祛斑；土豆的营养价值不错，是抗衰老的食物之一；西芹则含有多种维生素和脂肪酸，它还含有利尿的有效成分，可消除水肿，促进眼周的血液循环。

这3种食物搭配在一起，可以防止眼袋的出现，还有天然美白的功效！

具体操作方法如下：牛蒡土豆泥眼膜牛蒡1小段，土豆1个，西芹1段。

1. 将牛蒡、土豆分别洗净，去皮并切成小块（不要浸泡，会影响效果）。

再把牛蒡和土豆一起放入搅拌机中，加入20mL矿泉水打成糊，然后倒在两层纱布中包裹好，用力挤出黏稠液体。

2. 西芹洗净，叶子摘掉，切成小段，放入热水中烫5分钟使其变软（温度不要超过70℃），捞出放凉，再将西芹汁挤出滴到刚刚备好的牛蒡土豆汁中，按一个方向搅拌均匀。

1. 洗完脸后，双手搓热，敷在眼睛上1分钟，以打圈的方式慢慢按摩1次后，用此眼膜敷在眼周（可涂2次）。

2. 半小时后即可洗去，清洗的时候尽量不要用力，将洗面奶挤在化妆棉上拍打出泡沫，轻轻揉搓眼部的肌肤即可。

3. 每周用2次。

如果眼袋较明显，每周可连续用4天，但是切莫常用，否则会使皮肤变得敏感。

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

编辑推荐

《妈妈传下来的美颜小偏方:两代美女中医的家传经验方》：20岁到50岁，两代美女中医跨越30年的养颜精华家传营养食疗配方内调，天然特效草本验方外养。

百余种中医排毒、养颜、塑身偏方，让美丽由内而外杏仁除色斑，沙棘抗衰老，蜂蜜平瘙痒，蛋清去头屑.....纯食材配方，零副作用、简单实用。

<<妈妈传下来的美颜小偏方>>

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>