

<<中医美容养颜速查手册>>

图书基本信息

书名：<<中医美容养颜速查手册>>

13位ISBN编号：9787537556897

10位ISBN编号：753755689X

出版时间：2013-4

出版单位：河北科技出版社

作者：林敬

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>

<<中医美容养颜速查手册>>

前言

美丽，是女人一生的追求。

偏偏当今社会流行快餐文化，美容也要立竿见影。

于是，只要有新的化妆品问世，许多女性都为了美而趋之若鹜，急匆匆买回，把自己变成化妆品的“试验田”。

殊不知，绝大多数化妆品中都含有各种化学物质，有的含有毒素，有的含有激素，有的含有重金属，长期使用则有致癌的风险。

研究表明，越是效果明显的化妆品，副作用就越大。

这就是为什么有的人越用化妆品皮肤越差，甚至脸上出现红疹、黄褐斑等皮肤病，搞得不化妆就不敢出门。

女性美的表现不外乎这几个方面：气血足，精力旺，容颜美，心情好。

当大多数女性认识到仅用化妆品修饰并不能改变自己的肤质时，就会意识到，中医美容养颜才是最有效、最持久的养颜方法。

中医认为，一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。

脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润。

也就是说，美容养颜在于平时滋养五脏，补益气血，中医美容养颜虽然没有化妆品见效快，却可以让人更健康，美丽更持久。

爱美的女性不妨抛开昂贵的化妆品，回归到传统的中医美容养颜中来。

对于中医美容养颜，大多数女性知之甚少，也不知该从何着手。

为此，我们编写了《中医美容养颜速查手册》一书。

本书从调养体质入手，对女性比较关心的美白保湿、润肤除皱、祛斑除痘、美眼明目、美唇护齿、美发护发、美颈、丰胸、瘦身美体、护手美甲、美足、滋阴防衰等，做了具体而简单易行的美容指导。

每一部分大体都包括内脏调养、饮食调养、经络按摩、本草面膜及美容细节等，让你在不知不觉间轻松拥有迷人的外表，留住青春。

当然，

<<中医美容养颜速查手册>>

内容概要

美丽，女人一生的追求。

养颜，女人一生的事业。

中医美容养颜成本低、方法简单、使用安全，是最有效、最受欢迎的养颜方法。

《中医美容养颜速查手册》从调养体质入手，分别针对女性比较关心的美白保湿、润肤除皱、祛斑除痘、美眼明目、美唇护齿、美发护发、美颈、丰胸、瘦身美体、护手美甲、美足、滋阴防衰等问题，作了具体而详细的阐述。

《中医美容养颜速查手册》的中医美容经典配方，是女人必备的养颜法宝。

本书由林敬编著。

<<中医美容养颜速查手册>>

书籍目录

第一章 因人而异——内外兼修，青春不老 第一节 因人而异，不同体质的养颜经 平和体质——天生丽质难自弃 气虚体质——无精打采懒美人 阳虚体质——冷艳无比酷美人 血虚体质——羞羞答答娇美人 阴虚体质——冰肌玉骨瘦美人 痰湿体质——风姿绰约胖美人 湿热体质——千娇百媚痘美人 气郁体质——楚楚动人愁美人 血瘀体质——掩映生姿斑美人 过敏体质——弱柳扶风娇美人 第二节 因时而异，不同季节的养颜经 春季养颜先养肝 夏季养颜重养心 长夏养脾助运化 秋季养颜要润肺 冬季养颜应滋肾 第二章 美白——要有“好脸色”，先给自己旺气血 第一节 脾主运化，脾脏好脸色才好 脾为气血生化之源 气血好才是真的好 气虚补气，血虚补血，脸色自然好 气血流动不息，青春容颜不改 第二节 吃出美丽，善用本草美白食物 小米，滋阴养血更养颜 黄瓜，抬手可得的美颜食品 大枣，每天都吃，容颜不老 牛奶，纯天然的美容养颜品 蜂蜜，爱美女性的天然之宝 第三节 本草面膜，把“黑肉底”变成“透白肌” 天然不代表安全，自制面膜要小心 本草美白面膜，自己动手更美白 美白·香蕉酸奶面膜 美白·净白活力面膜 美白·蒲公英增白液 美白·五白膏 第四节 经络美白，自己的美事儿自己做 按摩美白养颜四白穴 要美白就按百会穴 嫩白肌肤就按巨髌穴 红润肌肤就按头维穴 推按大椎穴，肌肤更美白 第三章 补水保湿——美得水灵，健脾润肺加固肾 第一节 三脏齐补，让肌肤做足100分 润肺，帮助肌肤保湿 健脾，促进运化水液 固肾，平衡水液代谢 第二节 吃出美丽，饮食补水多吃白色食物 白菜，养胃生津的“菜中之王” 白萝卜，消滞化痰健脾又润肺 银耳，润肺生津又滋阴 百合，宁心安神最润肺 梨，生津润燥的“天然矿泉水” 第三节 本草面膜：水分是美丽的第一要素 春季补水面膜 春季补水·桃花泥面膜 春季补水·草莓牛奶面膜 夏季补水面膜 夏季补水·哈密瓜补水面膜 夏季补水·水蜜桃面膜 秋季补水面膜 秋季补水·葡萄补水面膜 秋季补水·西柚补水面膜 秋季补水·黄瓜保湿面膜 冬季补水面膜 冬季补水·橘子皮面膜 冬季补水·雪梨面膜 冬季补水·牛奶杏仁精油面膜 第四节 经络补水——为有源头活水来 按摩涌泉穴，泉水喷涌而出 拍打足太阳膀胱经可平衡水液 第四章 润肤除皱——容颜常驻，远离皱纹靠滋阴 第一节 补阴益津是最好的除皱霜 产生皱纹的内因就是阴虚 测一测，你真的阴虚失调了吗 滋阴益津以饮食调养为主 第二节 吃出美丽，嫩肤除皱的5种食物 燕窝，滋阴益津的天然补品 雪蛤，滋阴养颜保健品 常吃枸杞，容颜不老非传说 猪蹄，养颜除皱的“熊掌” 鸡蛋，营养有滋补的美容食品 第三节 本草面膜DIY，自己的美事儿自己做 中医本草除皱面膜 除皱·七白膏 除皱·护肤抗皱面膜 除皱·北芪薏米面膜 除皱·蜂蜜芦荟抗氧化面膜 第四节 经络除皱，指压按摩驱走沧桑印记 去皱，指压按摩+经络推拿 赶走眼角皱纹的按摩法 针灸除皱，难度虽高但效果好 第五章 祛斑除痘——血淤积滞长斑，肺胃湿热生痘 第一节 根除斑痘，活血祛湿做“无瑕”美人 血瘀是导致长斑的元凶 祛斑从自己的宝贝肝开始 体内湿热易长满痘痘 去除痘痘，祛湿清热最关键 第二节 吃出美丽，祛斑除痘食物排行榜 杏仁，天然祛斑美容佳品 益母草，祛斑除痘的女人草 土豆，美容祛斑又除痘 番茄，亦蔬亦果的美容之品 第三节 本草面膜：光洁无瑕，边祛斑边“战痘” 祛斑，天然面膜来帮忙 祛斑·白芷桃花祛斑面膜 祛斑·番茄面膜 祛斑·祛斑美白膏 祛斑·绿豆粉面膜 祛斑·杏仁珍珠祛斑面膜 战“痘”，本草面膜是首选 战痘·玉女粉面膜 战痘·莹肌玉容散 战痘·杏仁白面膜 战痘·土瓜膏 战痘·马齿苋去痘面膜 第四节 经络祛斑，中医美容手到斑痘除 血海穴，膝盖上的“祛斑穴” 祛除黄褐斑，推按揉结合 祛除雀斑，按摩足太阳膀胱经 祛除汗斑，按摩太阳穴 穴位按摩，战“痘”有一套 足部反射区，按摩也祛痘 第六章 美眼明目——祛邪扶正，清热养肝明目善睐 第一节 肝应目，眼睛昏花肝健康大打折扣 久视伤血更伤神 要明目，先养肝 影响眼部美容第一大问题：黑眼圈 影响眼部美容的第二大问题：红血丝 影响眼部美容的第三大问题：眼袋 影响眼部美容的第四大问题：眼角细纹 影响眼部美容的第五大问题：眉毛稀疏 第二节 吃出美丽，吃对食物美丽由内而外 燕麦，天然美容师 胡萝卜，补肝明目的佳蔬 桑葚，缓解眼部疲劳的鲜果 菊花，平肝明目的神奇花草 第三节 本草眼膜DIY，双眼绽放迷人光彩 消除黑眼圈的本草眼膜 黑眼圈·茶叶眼膜 黑眼圈·土豆苹果眼膜 黑眼圈·桃红眼膜 消除眼袋的本草眼膜 眼袋·土豆眼膜 眼袋·胡萝卜眼膜 眼袋·牛奶眼膜 消除眼角细纹的本草眼膜 眼角纹·黄瓜蛋清眼膜 眼角纹·蓝莓眼膜 眼角纹·杏仁祛纹露 眼角纹·桑叶黄瓜抗皱眼膜 让眉毛浓黑的本草眉膜 浓黑·芝麻花、生香油浓眉眼膜 浓眉·旱莲蜜浓眉眼膜 浓眉·隔夜茶浓眉眼膜 第四节 经络明目

，3分钟美丽紧急救助 眼部保健按摩 按摩急救眼袋 按摩急救眼角细纹 按摩急救黑眼圈第七章 美唇护齿——唇齿相依乃脏腑之门户 第一节 脾开窍于口，齿为肾之余 脾气健运，口唇红润有光泽 肾气衰，牙齿就会慢慢脱落 第二节 美唇固齿，吃对食物唇红齿白 草莓，纯天然的美容养颜品 香蕉，女性钟爱的润唇水果 香菇，润唇固齿的植物皇后 绿茶，轻身换骨的美容佳品 第三节 叩齿吞津，小动作有大功效 叩齿：上下牙齿有节奏叩击 吞津：搅舌吞下唾液 第四节 本草滋润美白方，唇红齿白更靓丽 本草润唇膏，唇色红润更迷人 润唇·补血润唇方 润唇·滋阴润唇方 润唇·橄榄润唇方 润唇·沙拉胡萝卜按摩霜 美白固齿方，天然洁齿更美白 美白固齿·固齿刷牙药 美白固齿·美白洗牙方 美白固齿·奇效白牙散 美白固齿·草莓白牙粉 第五节 经络按摩，美唇固齿笑容更灿烂 美唇经络按摩 按摩坚固牙齿第八章 美发护发——头发是人体健康的测量器 第一节 养肾护肝，你就会秀发飘飘 美发护发，从补肾入手 护肝以濡养气血，秀发更飘逸 内调外养，秀发飘逸迷人 第二节 吃出美丽，把营养吃进头发里 黑豆，其貌不扬的美发佳品 猕猴桃，奇异的护发“卫士” 核桃仁，让头发更乌黑油亮 何首乌，天然的黑发中药材 第三节 精油发膜DIY，自己的美事自己做 洁发去屑本草洗发水 去屑·洗发赋垢水 去屑·茶树精油去屑护发水 去屑·陈醋去屑水 润发泽发本草精油 润发·黑芝麻护发油 润发·零陵香发油 润发·乌梅护发油 生发防脱本草发膜 脱发·桑白皮防脱方 脱发·侧柏叶生发方 脱发·姜汁生发方 脱发·香浓椒酒生发剂 第四节 经络美发，手指按出好发质 头部按摩，让你的秀发轻柔飘逸 穴位按摩，益气血而美秀发第九章 美颈——露肤季节，成就肩上风光 第一节 心亏肝郁，颈部肌肤暴露你的年龄 脖子比面部更容易形成皱纹 生活细节导致颈纹丛生 第二节 吃出美丽，颈部打皱食疗药膳 药膳·阿胶红枣露 药膳·清蒸枸杞鸽 药膳·黄花菜炖猪蹄 第三节 本草颈膜DIY，坚持护理塑造俏丽美颈 美颈·蛋黄橄榄油颈膜 美颈·果蔬汁颈膜 美颈·土豆橄榄油颈膜 美颈·珍珠粉牛奶颈膜 美颈·羊奶颈膜 第四节 经络美颈，每周一次自我按摩法 颈部按摩，疏通颈部经络 穴位按摩，缓解颈部肌肉疲劳 颈部美容操第十章 丰胸护乳——内调外养，没什么大不了 第一节 补血益气，美乳健康两不误 乳房发育与脏腑气血的关系 乳房发育不良的先天性原因 乳房发育不良的后天性原因 第二节 吃出美丽，不同年龄段的丰胸食谱 青春期少女，补充营养促进乳房发育 成年女性，益气补血乳房更丰满 35岁以上的女性，食疗避免乳房过早下垂 第三节 运动丰胸，精选4种丰胸运动 仰卧扩胸式 俯卧抬臂式 棍棒式 简易棍棒式 第四节 经络丰胸，婚前产后丰胸对号入座 不同年龄女性的按摩要点 丰胸穴位按摩法第十一章 瘦腰细腿——塑造凸凹有致的身体曲线 第一节 脾胃好一点，身体健康瘦一点 身体肥胖只因痰湿引起 调养脾胃让身材更匀称 第二节 吃出美丽，减肥塑身需分型论调 胃热痰淤型肥胖的饮食调养 脾虚湿阻型肥胖的饮食调养 肝肾两虚型肥胖的饮食调养 第三节 运动塑身，消除赘肉塑造迷人曲线 扩胸运动，燃烧背部脂肪 腰部健美操，赶走“游泳圈” 下蹲运动，塑造完美翘臀 运动瘦腿，结实腿部肌肉 第四节 经络减肥，紧实肌肉在家自己DIY 排水按摩，动动手指赶走水湿 穴位按摩，赶走赘肉没商量 按摩耳穴，拿拿捏捏也减肥第十二章 护手美甲——健脾养肝补肾，造就一双纤纤玉手 第一节 呵护“第二张脸”，纤纤玉手才是优雅的名片 健脾益气血，饮食调养成就玉手 柔软润滑的手才是美丽的手 补血泻火养肝，指甲粉嫩有光泽 用心养护，指甲更坚固 第二节 手指运动，让你心灵手更巧 动动手指，让你手指更灵活 排毒手指操 职场美女，常做简单护手操 第三节 经络按摩，柔若无骨美更白 手部穴位按摩 局部按摩 第四节 本草手膜DIY，贴出白皙细嫩的玉手 手部美白DIY 美手·鸡蛋蜂蜜手膜 美手·牛奶蜂蜜美白手膜 美手·牛奶香蕉美白手膜 美手·白萝卜蜂蜜手膜 美手·青瓜皮护手膜 美手·芦荟手膜 坚固指甲DIY 美手·橄榄油指甲膜第十三章 足部护养——美丽始于足下 第一节 足部，人体的“第二心脏” 脚是人体健康之“根” 影响脚部美丽的几个隐患 足部护理：泡足+按摩+修脚 保养趾甲，让你的美丽无懈可击 第二节 泡脚，做好足疗脚好身体也好 泡脚消除紧张情绪 泡脚消除身体疲劳 泡脚泡出细嫩肌肤 中药泡脚，也能美足 第三节 经络美足，图解简易的足部按摩法 按揉三阴交、绝骨穴 按揉昆仑、太溪穴 按揉涌泉穴，强筋壮骨 按揉解溪穴 按揉丘墟穴 推擦脚心、脚背第十四章 抵抗衰老——滋阴补肾，永葆青春的法宝 第一节 肾衰人衰，肾有多好人就有多年轻 肾，是女人容颜不老的源泉 肾衰，使女人内分泌失调 保养卵巢，让内分泌恢复正常 第二节 越吃越年轻，抗衰养肾多吃种子食物 栗子，五果之中最补肾 黄豆，五谷之中最养肾 绿豆，排毒养颜更护肾 第三节 运动养肾，做一套养肾纠虚健身操 强肾操 养肾操 补肾操 第四节 经络养肾，耳、足、腰、腿壮肾气 鸣天鼓 搓腰眼 按摩关元穴

<<中医美容养颜速查手册>>

按揉肾俞穴 按摩足三里 按揉三阴交穴第十五章 自我调治——要美丽，不妨给自己开处方 第一节 除去难言之隐，大大方方美出来 月经不调 便秘 狐臭 第二节 重新找回“面子”，和皮肤病说“再见” 扁平疣 酒糟鼻 灰指甲

<<中医美容养颜速查手册>>

章节摘录

从秋季的气候特点来看，由热转凉，是“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“长夏”代谢旺盛到“秋收”也逐渐缓慢下来。顺应时节的变化，秋季养生不能离开“收”和“养”。收是收敛秋天的阴气，养则是储备过冬的阳气，是滋阴补阳。

秋天主收，万物收敛，肺气内应，养生应以养肺为主。收敛神气，逆之则伤肺，冬为飧泄（完谷不化的腹泻），奉藏者少（降低了适应冬天的能力）。秋三月，内应于肺。

说明在人体的五脏中，秋天应重在养肺。

肺主气，肺和呼吸的关系最大，俗话说“人活____一口气”，所以要想养肺，首先要学会呼吸。呼吸的原则是：平衡阴阳，呼吸精气。

方法有胸式呼吸和腹式呼吸两种。

胸式呼吸：伸开双臂，尽量扩张胸廓，然后大口吸气，大口吐气。

腹式呼吸：把气深吸到腹部，鼓起小腹，然后引气沉于丹田（脐下3寸），停顿几秒钟后，再把气从鼻孔呼出。

秋风一起，肺气受到影响，这时要让气血跟着季节往里走，用一点秋梨膏，就不会在秋天到来时由于肺气不降而发生咳嗽。

肺与美容养颜的关系 肺主皮毛，也就是说肺和皮肤的关系更为密切。

《黄帝内经·难经》中说：“肺……气弗营，则皮毛焦；皮毛焦，则津液去；津液去，则皮节伤；皮节伤，则皮枯毛折”。

它将气血和津液输布到皮肤毫毛，如果肺气充沛，皮肤毛发就能得到温养，那么就显得润泽。如果肺气虚，则肌肤干燥、面容憔悴。

秋季养肺方法 保持愉快的心情：秋主肺，肺主悲。

这也是很多女性在秋天常常感到浪漫而悲伤的缘故。

但是，在秋季，女性切不可沉溺于悲伤。

悲伤容易伤肺，肺气虚则对机体产生不良影响，使秋季的养生补品大打折扣。

所以在秋季应该保持内心宁静，心情舒畅。

多看到秋天积极的一面，多与人接触，多说话，多参加户外活动等。

总之，要融入大自然去感受丰收的喜悦，这样就可以对抗悲秋情绪的安装。

早卧早起：在作息方面，应该早卧以顺应阳气的收敛。

《黄帝内经》中说：秋三月，要早卧早起，与鸡俱兴（与鸡一起作息），使志安宁，收敛神气。而秋季的太阳比夏季也较晚升起，人可以多休养，待到天明再起床，以收敛身体的精力。

因为秋季收敛较急，易肝气不舒而喜悲，而早卧收肺气，早起舒肝气，若过睡，则易导致昏沉抑郁。

食酸收敛肺气：《素问》里还记载秋季的养生跟春季是相反的，应该多摄入“酸”的食物。

“肺主秋，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之，可见酸味可以滋补肺气，而辛辣味则发散肺气。秋季适宜多吃些收敛肺气的酸味食物，比如山楂、葡萄、柚子、猕猴桃等等。

肺气虚指由于禀赋体弱，肺气不足，或无病失养，或过于劳累导致肺的气化功能虚衰。主要表现为气息无力，言语无力及咳嗽无力。

此外，还可见到自汗、畏风、面色淡白、脉弱。

肺气虚者要多吃补益肺气之品。

如冬虫夏草、人参、沙参、西洋参、党参、太子参、黄芪、山药或四君子汤。

多喝水：水为阴中之至阴，水为万物之母。

秋天主燥，燥邪的特点是干，所以要多喝水以对抗天干物燥。

秋季美容方法 经过一整个夏季的强烈日晒，肌肤受尽阳光的折腾，若干燥、疲惫的肌肤，在秋季没有得到适当的调理、修复，紧接着寒冬来临时，将带给肌肤莫大的伤害。

可以说，秋天正是皮肤养护的好时期。

<<中医美容养颜速查手册>>

注意清洁与保湿：由于秋天温差大，使皮肤抵抗力下降，易感染细菌，因此要着重洁肤，用杀菌力强、清洁效果好、弱酸性的洁面用品。

秋天干燥，皮脂腺的油脂分泌减少，水分蒸发较快，脸部易出现紧绷的感觉，所以要重视肌肤角质层的保湿护理，可适度使用乳、霜状质地保养品。

还要注意每周最少做一次补水护理。

勿忘防晒：秋天时节虽然天气渐凉，但此时的紫外线一点都没有减少，所以这时一定不能疏忽：

保养品换季+适度按摩：秋季身体的新陈代谢速度会减缓，皮肤较为干燥，应为肌肤进行换季的保养。

中、干性皮肤，建议改用霜状类保养品；油性肤质则以乳液类保养品为宜。

秋意浓时，精神方面容易郁闷，且身体血液循环速度略为下降，建议平时可以搭配脸部按摩，让疲惫肌肤重拾活力。

焕颜按摩 先在眼周擦上少许眼霜，再以双手食指、中指、无名指指腹，由额头中间逐渐向两侧压揉。

从眉头滑向太阳穴轻按眼窝，接着轻轻按住并略提起眼下肌肉（四白穴）约5秒钟。

每天进行3~5分钟即可。

P24—27

<<中医美容养颜速查手册>>

编辑推荐

居家美容使用手册！

中医养颜必备宝典！

寻找健康密码，让您年轻10岁的智慧！

《中医美容养颜速查手册》从调养体质入手，对女性比较关心的美白保湿、润肤除皱、祛斑除痘、美眼明目、美唇护齿、美发护发、美颈、丰胸、瘦身美体、护手美甲、美足、滋阴防衰等，做了具体而简单易行的美容指导。

每一部分大体都包括内脏调养、饮食调养、经络按摩、本草面膜及美容细节等，让你在不知不觉间轻松拥有迷人的外表，留住青春。

本书由林敬编著。

<<中医美容养颜速查手册>>

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>