

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749314

10位ISBN编号：7542749315

出版时间：2011-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：杜琳 编

页数：175

字数：176000

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>

## 内容概要

“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，花之千娇百媚与女人之美丽婀娜，均楚楚动人。在遥远的古代，女人养颜之材全部源于自然。

时至今日，我们应如何立足流传千年的本草养颜经，养出如花般的健康与美丽。

女人是水做的尤物。

宠爱这样的精灵，需要从大自然中汲取力量，读懂“花养女人”的诀窍。

《花养女人美丽一生(图说生活畅销升级版)》(作者杜琳)将“以花养颜”的计划付诸实践，天下爱美的女子都可以拥有花一般的芬芳和美丽。

## 作者简介

北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师、硕士生导师。

1991年毕业于北京中医药大学针灸推拿系。

2003年获得北京中医药大学硕士学位。

现任北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师、硕士生导师。

一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科疾病、神经科疾病、妇科疾病和骨性关节炎的临床研究工作，完成了中医局和中医药大学的多项科研课题。

对中风病、颈椎病、腰腿痛及各种痛症、肥胖症的针灸治疗有很深的造诣。

强调中医基础理论的应用，突出经络辨证，强调理、法、经、穴、刺灸法的统一性和治疗的一致性。先后获得院级、校级各种荣誉；撰写论文20余篇；拥有国家专利1项；先后编写了《针灸治疗颈椎病》《耳穴疗法治百病》《足疗法入门》等多部专著及科普读物。

## 书籍目录

## Part 01 本草纲目中的花草养颜经

## Chpater 01 养血调经美肤，养颜之花

玫瑰花

——养血调经“养颜之王”

西红花

——活血养血养颜名花

紫薇花

——排毒凉血美肤圣品

桃花

——活血化淤润肤佳品

荷花

——活血美肤“六月花神”

金银花

——排毒护肤“药铺神仙”

金莲花

——去斑防衰嫩肤良药

红花

——活血养颜天然花药

扶桑花

——凉血去湿“养颜花上花”

槐花

——调经亮肤明目乌发

金盏菊

——行气活血养颜之花

凌霄花

——活血养颜打败酒渣鼻

蜀葵花

——清热润燥调经养颜

水仙花

——理气调经“凌波仙子”

雪莲花

——滋阴补肾美容圣药

叶子花

——调经祛寒抗衰灵药

玉簪花

——润肤去斑“白鹤仙子”

栀子花

——清热凉血驻颜良方

鸡冠花

——明目护肤靓颜之花

大蓟

——去淤消肿养颜佳品

山茶花

——润肤凉血花中珍品

## Chpater 02 调理祛病保健，滋补之花

Part 02 品味花草茶，水嫩美人喝出来

Chpater 01 调理祛病保健，滋补之花美白嫩肤花草茶

Chpater 02 排毒减肥花草茶

Chpater 03 身心调养花草茶

Part 03 爱上精油，从头到脚芳香呵护

Chpater 01 芳香美人速成班

Chpater 02 美发润发精油方

Chpater 03 护肤美容精油方

Chpater 04 美体塑身精油方

章节摘录

版权页：插图：芳香来源：取自玫瑰花瓣以吸脂法萃取而来。

芳香鉴别：具有浓烈的花香味，呈淡淡的黄绿色。

适宜体质：属阴性，较适合阳性体质者使用。

养颜功效：可调整女性内分泌，滋养子宫，还可缓解痛经，提高性欲；可明显淡化黑色素和斑点，活化肌肤。

天竺葵精油，芳香来源：蒸馏花叶而来。

芳香鉴别：为黄绿色，气味略似玫瑰，带有淡淡柠檬味和薄荷味。

适宜体质：属阴性，较适合阳性体质者使用。

-养颜功效：适用于各种肌肤，具有深层净化和收敛的效果，能平衡油脂分泌，提高肌肤通透性，可促进血液循环，促进肝肾排毒，改善经前不适，缓解压力。

编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):花养女人美丽一生》：领悟养颜智慧，体验美颜妙方，享受幸福人生，养血调经，保健祛病，古方今用让女人如花般娇艳，天然花草养红颜。

#### 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>