

<<汉方美人修炼术>>

图书基本信息

书名：<<汉方美人修炼术>>

13位ISBN编号：9787543041851

10位ISBN编号：7543041855

出版时间：2009-5

出版时间：采采流水 武汉出版社 (2009-05出版)

作者：采采流水

页数：206

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>

## &lt;&lt;汉方美人修炼术&gt;&gt;

## 前言

这样爱自己，你是否能做到以前，我也和很多年轻女孩一样，对自己的皮肤不管不顾的——咱年轻，咱有资本挥霍——夏天疯玩晒黑了，那是健康色；脸上冒痘痘了，那是“青春”；熬夜熬成“熊猫眼”，没关系，今年流行烟熏妆……可是几年之后，一次无意间照镜子发现：我的眼睛怎么没以前闪亮了？

脸蛋好像也没以前红润了；晕哦，我眼角怎么有小细纹了？

哇啊啊，我居然长小斑斑了！

呜呜呜，我把自己给挥霍老了！

哭完之后，我下定决心再也不糟蹋自己所剩无几的资本了，可是，蔫蔫儿地又看一眼镜子，我都已经这样了……正当我“万念俱灰”地打发日子时，家里发生的一件事好好地“震”了我一下——我的奶奶来了！

奶奶来了和这有什么关系呢？

咳咳，小女子我受刺激过度，有点语无伦次了，待我从头道来哈。

我的奶奶一直住在老家，我很小的时候回去过，打那之后奶奶到我们家短住过几次，但我对奶奶的印象一直不怎么深刻（鄙视一个，我太不敬老了），只记得奶奶脾气很好，很爱干净。

这一次见到奶奶，看着奶奶宛如四五十岁的样子，我震惊得眼睛比嘴巴还大，哇噻，太不可思议了！奶奶笑嘻嘻地给我讲：托了女人身，就应该一辈子都爱美，一辈子清清爽爽、漂漂亮亮的，让别人看着舒服，自己也高兴。

是啊，奶奶都七十好几了，银发似雪，可是皮肤保养得又细腻又白净，整齐的服饰，灿烂的笑脸，甭提多招人喜欢了！

我立马向亲爱的老美人奶奶讨教保养妙招。

可是，大字不识几个的奶奶就是笑啊笑，也说不出个子丑寅卯，只说那是奶奶的奶奶给她讲过的一些纯天然、不花钱的养颜办法，她就记在心里了，几十年来，没事儿就如法炮制而已！

我再仔细一问具体的办法，恍然大悟，呵呵，原来就是汉方美容啊！

这下子，我信心高涨，决定重新开始累积自己的资本，好好钻研一下奶奶常用的汉方美容。

我对中医原本就十分着迷，日月积累也小有体会，而汉方美容与传统的中医养生恰好一脉相承，为我揭开汉方美容的神秘面纱提供了不少助力。

随着慢慢地深入，我的惊喜真是接连不断，就像是山里的游人，三步一景五步一画，总有未知的奇迹等着我，总有不同的风景在前方，美不胜收。

汉方（中医）美容，在我国已经有几千年的悠久历史了。

古人靠大自然赋予的中药精华，制作出了很多纯天然的化妆品；而中国传统医学典籍中更是记载了无数美容验方、药膳。

从著名美人杨贵妃、西施，到权倾一时的吕后、武则天、慈禧，都是各个朝代的“美容大王”；从药王孙思邈到大明医圣李时珍，古代名医中也有很多“美容达人”。

在没有名牌化妆品的远古时代，女人们依然能手如柔荑、肤如凝脂，奥妙就在于此！

随着回归自然的潮流，相比起以往，我们更加关注“绿色”、“环保”、“有机”、“养生”这样的字眼，美容护肤也不例外。

汉方美容恰恰是其中佼佼者。

它强调由内而外，从根本去呵护、修复肌肤细胞，还原肌肤最初的健康本质，甚至将肌肤状态提升到一个更好的层次！

汉方美容有博大精深的中医理论作支撑，所用的材质又是山野间随处可见的花儿、草儿，丝毫不必担忧那些毒害面容的铅啊、汞啊，自然更让人放心。

你瞧，短短几年时间，汉方美容已经让我从一个花容失色的小女子，变成一个闪闪亮亮的大美女了，呵呵，“面若桃花肤如玉”，同事与闺蜜们都用这句话来形容我呢。

相信汉方美容赐予我的，同样也会赐予你，采采能做到的，你也一定能做到！

姐妹们，我们一起携手揭开汉方美容的神奇面纱吧！

<<汉方美人修炼术>>

## <<汉方美人修炼术>>

### 内容概要

《汉方美人修炼术》是打捞中医典籍中的宫廷美颜秘方，寻回东方女性之美。

从根源进行调理修复，塑造有底蕴的肌肤，漂亮从身体内部开始。

内养，补养脏腑、气血，让岁月了然无痕；外调，用花草、中药温暖容颜。

汉方（中医）美容，在我国已经有几千年的悠久历史了。

古人靠大自然赋予的中药精华，制作出了很多纯天然的化妆品；而中国传统医学典籍中更是记载了无数美容验方、药膳。

从著名美人杨贵妃、西施，到权倾一时的吕后、武则天、慈禧，都是各个朝代的“美容大王”；从药王孙思邈到大明医圣李时珍，古代名医中也有很多“美容达人”。

在没有名牌化妆品的远古时代，女人们依然能手如柔荑、肤如凝脂，奥妙就在于此！

随着回归自然的潮流，相比起以往，我们更加关注“绿色”、“环保”、“有机”、“养生”这样的字眼，美容护肤也不例外。

汉方美容恰恰是其中佼佼者。

它强调由内而外，从根本去呵护、修复肌肤细胞，还原肌肤最初的健康本质，甚至将肌肤状态提升到一个更好的层次！

## &lt;&lt;汉方美人修炼术&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 这样爱自己,你是否能做到第一章 身享美丽,心享快乐 古代美人是这样炼成的 调理五脏六腑,美丽光晕从内散发 辨明四性五味,掌握汉方美容大原则 容貌要七分养,三分护 汉方面膜,敷出红颜水美人第二章 汉方美白法——翻翻古代美人的化妆盒 白皙是美丽的根本 玉容散,慈禧太后的驻颜杀手锏 如玉膏,尽占天下之美 八白散,永远都是二八佳人 神仙玉女方,做不老妖精又如何 孙仙少女膏,有缘对面不相识 七子美白面膜,此中自有颜如玉 双花白面液,自从一见桃花后,直至如今更不疑 三白汤,喝出来的国色天香 白杨皮散,让你全身都白白嫩嫩 冷香丸,冰肌玉骨自然香 牛奶茯苓霜,美白就是这么简单 女人四物羹,最贴心的极品美白甜点第三章 汉方祛痘法——干净清爽才能玩美人生 不要让油“痘”肤破坏美丽 莹肌如玉散,真没让我错爱 牡丹祛痘方,把芳容整顿,恁地青春 地瓜净颜面膜,“农家肥”养出极品肌肤 白果方,中药比什么都有效 六宫清疮美颜方,明朝“战痘”传奇 当归龙荟丸,从身体里面祛痘 四圣消毒饮,把痘痘“喝”光光 昆豆炖蝎子,祛除痰瘀没商量 绿豆百合炖白鸽,最适合肺热型美眉 黑豆益母草粥,气血畅通自然美第四章 汉方瘦脸法——减掉脸上每一点多余脂肪 汉方让小脸儿一瘦再瘦 荷叶薏仁面膜,脸蛋儿不再是“水包子” 大蒜绿豆面膜,快速瘦脸,变变变 白苕茯苓面膜,无心插柳柳成荫 陈皮山楂茶,瘦脸不分四季 三宝粥,气血充足,小脸玲珑 花草瘦脸茶,靓妈咪们的瘦脸简装版第五章 汉方保湿法——女人一生的水润计划 与水共舞,水漾美人的必修课 秘制玫瑰纯露,让肌肤苏醒的“香水” 水嫩丝瓜露,再燥热的空气也不怕 杏仁面脂膏,寒风凛凛,我自巍然不惧 蜂蜜混搭方,幸福就在身边 天然芦荟凝胶,掌握水的秘密 百变玉竹汤,天气再变容颜不变 温情饮,快来试试从体内“防晒保湿” 虫草黄精煲牛骨,在冬天里大快朵颐 红白牛肉羹,闻香下马,知味停车第六章 汉方细肤法——小毛孔要花大功夫 细节决定美丽 鸡蛋收敛面膜,谁家女儿丽质盈盈 珍珠美容粉,做掌上明珠一点儿也不难 天然澡豆方,洗面奶可以下岗啦 雪绒花黑头膏,轻松搞定“草莓鼻” 养颜豆腐——金刀剖破玉无瑕 核桃粥,聪明女人要对自己用心 甘草杏霜汤,健脾益肺才是关键第七章 汉方保健法——美丽加健康,幸福百分百 做个“古代”美人吧 并非生得好眼力,只缘常年饮决明 三干青丝,用菟丝子来爱 傲人双峰要健康,蒲公英可以帮我们 鸡内金伺候脾胃周周道道 让苦参为皮肤保驾护航 花生枣米粥,全面击退脸上所有衰老元素 秋季润燥,用美食来养肺 冬莲煲老鸭,女人的私房“闺密”

## &lt;&lt;汉方美人修炼术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 身享美丽，心享快乐古代美人是这样炼成的我常常想，中国古代有许多绝世美女，例如陈圆圆、庄姜、西施、貂蝉、杨贵妃、虢国夫人、王昭君、褒姒等等，她们要么国色天香、雍容华贵，要么沉鱼落雁、玉骨冰肌，难道仅仅因为父母赐予一副好相貌，就一辈子天生丽质、秀色可餐了吗？当然不是！

问世间，一劳永逸的事儿你见过吗？

其实，她们保养身体与维持美丽的秘诀，全都靠汉方美容。

汉方美容，也就是中医美容，距今已有五千多年的历史了。

传说早在遥远的原始部落时期，黄帝的爱妃就曾用白芷来润泽肌肤、美容养颜。

不过，要追溯汉方美容的源头，还得从中国的酒文化说起。

酒在当今是一种常见饮品，但在遥远的古代，那可是上好的美容原材料呢。

据史料记载，早在新石器时期就已经有了造酒业，酒除了有防病、治病的用处，人们还发现，人在饮酒后通常红光满面、脸若云霞，于是，酒在当时被认为是一种使人变美的媚药。

除了酒，还有许多被人们用来做为美容原料的物品，如蟾酥、珍珠粉、羊胎、麝香等等，千奇百怪。

现在的人们对其中大部分可能并不熟知，但它们却是远古女子“改头换面”的宝贝。

殷商时期，古人在生活实践中领悟到，自然界中神奇的花花草草不仅能治病，还和美容有千丝万缕的联系，那时的女子已经开始用燕地红蓝花捣汁凝成胭脂来让嘴唇鲜艳欲滴。

周文王时期，女人已经广泛使用锌粉擦脸。

在我国第一部药学专著《神农本草经》中，共列出药物365种，其中记载有美容作用的药物就有几十种，如“冬瓜子令人悦泽，好颜色，益气不饥，久服轻身耐老”、“白芷长肌肤，润泽颜色，可作面脂”、“白僵蚕能灭黑斑，令人面色好”等。

此外，书里还记述了生姜、葱白、大枣、芝麻等20多种食物的美容作用。

到了唐朝，汉方美容蓬勃壮大，涌现出不少对美容兴趣浓厚的医学家，如孙思邈、王焘等，在前者的《千金方》和后者的《外台秘要》中记录了大量的美容药方。

随着中医学的发展，美容药方的组成和配合，已从秦汉时期的单味药运用或简单的配伍，向多味药组合、复杂的配伍过渡，美容用品也不断改进、创新。

当时常用的美容剂型就有面膏、面脂、面膜及薰衣香等。

其实，我们从唐朝的《簪花仕女图》和《步辇图》中就可以看出，唐代的贵族妇女，在服装、美容、首饰等方面是多么讲究，多么注意细节！

那种高腰低胸的衣裳，“石榴娇”、“小红春”、“露珠儿”等唇红，“垂珠眉”、“涵烟眉”、“小山眉”等眉型，加上精雕细琢的艳丽面容和花巧繁复的衣冠、首饰，真是让我们现在的爱美女子都自愧不如呢。

57岁时的武则天仍然拥有少女的美貌，就是那个时候的典型例证。

难能可贵的是，唐代以前，多数美容方子不是为达官贵人所有，就是被医家视为至宝，藏而不露：唐朝以后，这些高贵的美容方子终于从“王谢堂前”飞入了寻常百姓家。

进入宋代，汉方美容步入了中国美容史的巅峰状态，从宋代流传下来的一些画卷上可以看出，人们对美的追求达到了一个新高度。

《圣济总录》和《太平圣惠方》是宋代重要的美容经典之作。

在《圣济总录》中，记载了许多药膳美容方，如明目的莲子粥、悦色丰肌的大枣粥等等，该书还非常强调“驻颜美容，当以益血气为先，倘不如此，徒区区乎膏面染髭之术”。

这里清楚地说明了面部的美化、荣润应以气血为根本，明确反对只注重涂脂抹粉的舍本逐末的做法。

在《太平圣惠方》中，载有许多美容方剂，如“七白挺子膏”、“零陵香油”等，此外还收录了一些治疗白发、脱发、黄赤发、秃发和眉毛脱落的方剂。

到了明朝，汉方美容进入又一个鼎盛时期。

用珍珠美容在明代非常流行，明朝人制作了几十种珍珠美白方剂。

朱元璋的儿子周定王主编的《普济方》，是中国美容方的大汇总。

## &lt;&lt;汉方美人修炼术&gt;&gt;

方剂中的药，有的可以抗菌、抑菌，如白芷、川芎；有的则是芳香药及甘润之品，如丁香、檀香、甘松香、零陵香等，不仅香气袭人，而且穿透力强，既能开毛窍、走肌肉、通经络，又能行药入里、通行气血；有的药则含有大量维生素，能抗皱和防止皮肤老化，如莲子、菊花等。

此外，李时珍的《本草纲目》也对中医美容有巨大贡献，它集前贤之大成，其中记载了165味中药的美容护肤作用。

李时珍的美容理论有五个特点：一是从整体出发，内外合治，除药物内治外，还采用了敷、熨、浴、贴、扑粉、漱涤等外治手段；二是大力提倡容颜的根本在脏腑，要调和阴阳，务求气血平衡；三是提出理气活血的药物也能美容益寿；四是重视怡情、怡志和起居；五是主张用廉价、常见的食物，来纠正脏腑的不平衡以达到美容目的。

由此可知，李时珍的美容思想是相当科学的，它最大的特点是注重整个机体的调治。

到了清朝，上至皇帝、皇后，下至平民女子，对美容养生都相当重视。

太医院曾为乾隆特制了“桃花玉肌肥皂”。

慈禧对美容的追求可谓达到了登峰造极的地步，她用的胭脂，是纯粹的玫瑰花原汁，而且所有的花瓣都必须经过精心挑选，要求颜色完全一致。

每天用过晚膳后，先用蛋清涂抹脸上的小皱纹，到上床前半小时洗掉，然后涂上忍冬花的蒸馏液。

这一套美容程序就连现代美容师也望尘莫及。

御医为她精心研制的“玉容散”，更是她养颜的重头戏。

几千年来，古代人就靠大自然赋予的精华，和中国传统医学巧妙结合，制作出了纯天然的化妆品，以及经过无数代实践的美容药方。

它们滋养古人的面容，丰润古人的灵魂，美化古人的生活，也为我们积累了如此丰富而珍贵的美容经验与方法！

想要成为中国式美女，当然要靠汉方美容！

咱们就乐滋滋地好好享受老祖宗的阴泽吧！

调理五脏六腑，美丽光晕从内散发中医认为，人是一个有机的整体，颜面、五官、须发、指（趾）甲只是整体的一部分，想要完善局部的美，必须先要让整体阴阳平衡，脏腑安定，经络通畅，气血流通。

如果脏腑功能失调或发生病变，导致机体失衡，必然会显露于面部，引起面色晦暗、苍白或萎黄，皮肤出现皱纹。

所以，要想美容效果持久、稳定，要想皮肤有活力，首先要从调理五脏六腑开始，“养于内、美于外”。

心主血脉，其华在面。

就是说心脏能推动血液的运行，将营养物质输送到全身，面部是血脉最丰富的部位之一，心脏功能的强弱可以从面部的色泽上直接表现出来。

心气旺盛，心血充盈，面部就会红润光泽；若心气不足，心血虚弱，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会苍白晦滞或萎黄无华。

心气虚亏，平时用龙眼、莲子煮粥，最能养心补血、润肤红颜。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和舒畅全身气机，使全身血液清洁、气血平和。

如果肝脏疏泄失职、气机不调、血行不畅、血液瘀滞，就会面色青黄，脸上容易出现黄褐斑，脾气也不好；肝血不足，双眼容易干涩、视物不清、血虚生风，还会让我们的脸容易过敏呢。

另外，肝脏还承担内分泌代谢的功能，肝脏不健康会引起内分泌失调，准妈妈在怀孕时期容易长蝴蝶斑，就是因为内分泌改变了的缘故。

肝脏不好的人，采采建议平时要多吃些枸杞、银耳、菊花、玫瑰花来调理。

脾乃“后天之本”，是气血生化之源。

脾就像运转的石磨，使吃进的食物化为水谷精气，运送到全身。

脾胃功能健康，气血才能旺盛，肌肤就会像出水芙蓉，白皙、红润、弹性良好；反之，脾脏运作失调，气血津液不足，会使人精神萎靡、面部肌肤松弛萎黄、唇色淡白。

一般说来，食欲不振的人，脾脏功能比较虚弱；容颜憔悴、口唇干燥裂口甚至糜烂、唇形萎缩、面颊

## <<汉方美人修炼术>>

有红血丝的人，则是脾脏受到了损伤；喜欢吃甜食的人，表明脾气不足。

如果脾失健运，要多喝茯苓薏米粥，能起到健脾养颜的作用。

肾是人体的“先天之本”，主藏精。

肾精充盈、肾气旺盛时，五脏功能正常运行，气血旺盛，容貌不衰。

当肾气虚衰时，人会出现未老先衰的样子——容颜晦暗、鬓发斑白、早生皱纹、齿摇发落。

想要养好咱们的肾，采采建议用黑芝麻和核桃一起煮粥，效果奇好！

肺主皮毛，运行津液于全身，起到润泽肌肤、毛孔的作用。

肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血津液得以布散全身。

肺气虚，肺的宣发功能就会减弱，毛孔开合、代谢过程都会失常，人就会肌肤干燥、颜色淡白、干涩脆弱；肺气失调，人会容易长痤疮、酒糟鼻、患各种皮肤炎症。

肺功能失常的人需要补肺气、养肺阴，可用百合来煮粥吃，这可是奶奶亲授的方子呢。

.....



## <<汉方美人修炼术>>

### 编辑推荐

《汉方美人修炼术》从头到脚的蜕变——让女人羽化成蝶，想不美都难！

化妆品只能把我们的肤色回复到最初的色泽，而不可能把原本的肤色变得更白，但汉方美容却可以从根子上让你变得更白皙、水润。

汉方美容中所有外敷、内服的原料，全都源于大自然，纯正天然无污染，既能吃也能用，这可比流水线产品强多啦。

容颜与脏腑、经络、气血息息相关，肝、脾、肾的健康程度最容易影响人的肤色、肤质，“养于内”才能“美于外”。

姐妹们千万不要忽视身体内部的调养哦。

煲一煲药膳汤，做一做中药面膜，喝一喝花草茶，真的比动辄上千元的美白护肤套装划算多了，而且更管用。

美丽是女人的特权，也是女人的义务。

姐妹们，让我们一起揭开汉方美容的神秘面纱吧！

<<汉方美人修炼术>>

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>