# <<女人保湿计划>>

### 图书基本信息

书名:<<女人保湿计划>>

13位ISBN编号: 9787543041875

10位ISBN编号:7543041871

出版时间:2009-5

出版时间:武汉出版社

作者:Aqua

页数:214

字数:140000

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

## <<女人保湿计划>>

### 前言

我是女子,女子为好,所以我一直认为女子是美好的——大家闺秀、贤妻良母、母慈子孝……女子也是美丽的——手如柔荑、肤如凝脂、笑靥如花……有人说,如果没有女人和孩子,整个世界恶臭且沉沦。

是啊.女人贡献出自己所有的美好,让世界更多彩、更丰富。

而在我眼中,美好的女子如茶、如酒。

茶性高雅脱俗,回味隽永,需要细细品味。

苏东坟的一句诗遭出了女人与茶之间的精髓——从来佳茗似佳人。

绿茶女子味甘、清,性凉,清新悠远,有涤心洗髓的功效。

若用感情冲泡,温度不宜过高,初品时心旷神怡,再品天人合一。

俗世中隐见山风明月、鸟语花香。

绿茶佳人,可观、可品,不可亵玩。

红茶女子味甘、苦,性温,深邃浓香,有静心解惑的功效。

用珍惜和体会冲泡,方能知其真味,初品温婉内敛,再品雍容大度.久品回甘缱绻,内涵深远,品到了就是幸福。

红茶女子,可交、可爱,不可欺。

酒性醇厚浓烈,豪放不羁,如梦似幻,至情至性。

"葡萄美酒夜光杯",红酒女子有蜜糖的外表,初品时如触摸丝绒,打个转儿灵活地滑进手指,舒适得叫人叹息。

再品时一种微微酥麻的感觉传遍全身,像中了迷魂香,说不出的受用,仿佛还没踏进温柔乡,只在门口张望一下就已经醉倒了。

## <<女人保湿计划>>

#### 内容概要

世间的茶与酒,皆以水增其香,皆以水为其骨,就像水之于女人。

品茶、品酒、品女人,其实品的都是水,正如多情男儿贾宝玉所说——女儿是水做的骨肉。

而在我看来,女人是水养出的最美丽的生命。

素手缓缓拔下发簪,泻下三尺青丝;剪水双瞳,脉脉含情,秋波暗送;纤纤细腰,如风摆柳;底平趾 敛的玉足,是女人最低处的性感,款款轻移,莲步生香……女人的每一寸、每一尺,都藏着水的精魂

女人一生的驻颜功课,就是涵养身体内的水。

当然,水对女人的意义不仅仅在于美容,更重要的是呵护健康。

我们的身体日夜运转,要有足够的水分来润滑每个部位,补充能量。

体内水分减少,血液也会随之减少,养分无法顺利运送到身体各个部分,不改变这种状况,就会诱发 各种疾病。

其实,身体的所有干燥问题都可以通过补水来解决,所以李时珍在《本草纲目》中将水列为百药之首

如何涵养我们身体中那一泓水,这便是《女人保湿计划》讲述的全部。

# <<女人保湿计划>>

#### 书籍目录

自序 水一样的女人水来养第一章 水漾女人的美丽心经 女人没有水,生活多可怕 偷走肌肤水润 的"贼" 粉墨浓妆,美丽能走多远 上班向左,保湿向右第二章 调养气血+滋阴,呵护女人的生 命之泉 补气养血,水漾女人必修课 所有女人都该有个滋阴"情结" 银耳、玉竹是滋阴的宝贝 保湿离不开脾、肺、肾 春秋二季,不让肺燥来捣乱 四物汤与阿胶,哪个女人不喜欢 补了水,身 体还要留住水 别一不小心"湿了身" 滋阴还是祛湿,一定要分清 薏仁、白茯苓,扫除体内湿气 第三章 水肌宝典:我爱喝水+我会喝水 你真的会喝水吗 科学补水时刻表 好肌肤要有抵抗力 水美人的矿物质私房菜第四章 保湿从摸清肌肤的脾气开始 这样的错误你还在犯吗 看看你拥有哪 种肌肤 油性肌肤的华尔兹——洁肤,保湿,控油 "特别的爱"给你的干性肌肤 中性肌肤也要用 心呵护 敏感性肌肤的别样呵护 难伺候的肌肤"混血儿"第五章 护肤品,会用才有效 四类保湿 产品,练就慧眼找知音 讲究细节,做足100分 护肤"神水",考你眼力 完美隔离+贴心粉底,化 妆也"湿"意第六章 面膜,世间美颜"膜"法师 保湿面膜,皮肤的补水大餐 面膜千万种,我有 我选择 做个水灵灵的面膜达人 保湿黄金组合——矿泉水+面膜纸 牛奶也疯狂 酸奶,你的保湿 急先锋 蜂蜜,保湿面膜的好"当家" 黄瓜片面膜,越薄越补水 保湿没效果,你是不是缺油第七 章 全身保湿,从头到脚都美丽 木乃伊之上的水蜜桃 靓丽红颜,更要水润发丝三千 一泓秋水驻 明眸 红唇敢偷尝,水润桃花殷 天鹅美颈,永不泄露年龄的秘密 牵上男人心的却是女人手 雕琢 最低处的性感——玉足 秘密保湿"嘿咻地",让你爱如潮水 浴缸,美丽"水"世界 睡美人=水 美人 每一天都做最美的自己

# <<女人保湿计划>>

### 章节摘录

第一章 水漾女人的美丽心经女人没有水,生活多可怕女人都怕老,而干燥是老化的主要表现。 年轻人的身体细胞内水分占42%,老年人则只占33%,水分减少了,皮下组织渐渐萎缩,皱纹就开始 肆无忌惮。

本质上来说,人衰老的过程就是失去水分的过程。

水,你真的了解它吗?

小时候,帮爸爸冼菜时,爸爸冷不丁问我:"世界上最常见的化学反应是什么?

- "可怜我刚刚接触化学(才上初二), 憋了半天, 怯生生地回答: "呃……火?
- ""正确回答应该是燃烧,也算你对。
- "我刚松了一口气儿,问题又来了:"你知道世界上最重要、最常见的溶剂是什么吗?
- "哎呀,这个问题太高深了,我瞠目结舌地看着爸爸,爸爸神秘地笑了一下,拧开了水龙头说:"就是水!
- ""为什么呢?
- "我要弄明白。
- "很简单呀!

几乎所有的物质都得溶解在水里,人们才能感知,进一步利用。

你吃一块糖,糖要靠唾液溶解,你才知道是甜的;糖分子溶解在水里,你的肠胃才能吸收。

而且,水是一切生命的起源,也是支持生命存在的重要物质。

"我仔细想了想,果然很有道理。

这是我第一堂水知识课。

十几年过去了,小女孩长成大姑娘。

有一次出长差回来,爸爸面色沉重地告诉我,妈妈病了。

赶紧扑过去看妈妈,只见妈妈脸色枯黯,精神萎靡。

爸爸告诉我,前一阵子妈妈总觉得口干,喝再多水也不管用。

一开始还没在意,后来严重到舌头、嘴角都干裂,这才意识到不对劲儿了,到医院一检查,结果是干燥综合症。

这种病没有特效药,也没有根治的办法,虽然不致命,但是会影响生活质量。

我一下子懵了,这到底是什么病呀?

后来查了很多资料才知道,干燥综合症属于慢性自身免疫性疾病,从中医上来讲,就是严重的肝肾阴虚。

阴虚就会内火旺盛,逐渐把体内的津液消耗殆尽。

干燥综合症最常见的症状就是没有唾液、泪液,甚至关节液。

没有唾液,牙齿会慢慢支离破碎;没有泪液,眼睛干涩疼痛;没有关节液,行动时疼痛难忍……说到底,就是人体内没有水分了。

#### 又是水!

" 女儿是水做的骨肉 " ,我脑海里霎那间闪过这句话,这下子我深刻体会到了 " 水是生命之源 " 的涵 义!

接下来的几年里,我和爸爸陪着妈妈看中医、熬中药,不停地换药方,好在病情控制住了,妈妈的身体逐渐恢复,只是平日里从此多了一项任务——熬中药。

而我,慢慢知道了很多如何让自己"湿润"的方法。

从妈妈的眼神里,我知道她也不希望我将来像她一样。

# <<女人保湿计划>>

### 编辑推荐

《美颜红人馆:女人保湿计划》编辑推荐:女人是水做的骨肉,要有水的柔情、水的坚韧,还要有水灵 灵的皮肤、水汪汪的双眸、水润润的樱唇……水,是成就女人的第一要素。

美颜护肤的基础全在保湿,从皮肤到血液,从五脏到六腑,从发丝到脚趾,要让整个身体都充盈着水分子。

身体任何部位的干燥,无论是皮肤、关节,还是眼睛、口腔,甚或女人的脐下之地,都属于阴虚火旺 ,体内津液不足,所以,滋阴是最根本的内在保湿法。

有水分的女人才健康,有水分的女人才有生命活力,有水分的女人才能芳香一生。

女人是水,柔情似水。

爱上一个男子,她深情的眼神让人心旌摇曳;她的心会化作一泓清泉,注满爱人的每一个细胞。 女人是水,坚韧如水。

虽柔弱,但能持久,一滴一滴,源源不断,滴水穿石。

保湿和补气养血、滋阴的关系极为密切,想要脸上水当当,光靠护肤品远远不够,只有把身体内环境调养得气血充沛、津液平衡,才能从骨到肉都丰盈,从内到外都水润。

干燥综合症,从中医上来讲,属于严重的阴虚,阴虚就会内火旺盛,把人体内的津液消耗殆尽。

没有唾液,牙齿会慢慢支离破碎;没有泪液,眼睛干涩疼痛;没有关节液,行动时疼痛难忍;脐下之 地干涩不堪,根本谈不上性福!

体内水分的保持很重要,但排出更重要。

水分排出不畅,各种废物、毒素滞留在体内,新陈代谢功能下降,会加速人的衰老。

所以,有意识地保持水分的"收支平衡",才能由内而外地保持水漾魅力。

# <<女人保湿计划>>

### 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