

<<老祖宗流传下来的美容智慧>>

图书基本信息

书名：<<老祖宗流传下来的美容智慧>>

13位ISBN编号：9787543668416

10位ISBN编号：7543668416

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：马琴

页数：189

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>

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 前言

从古至今，美丽的容颜，窈窕的身材，是女人一辈子的追求。

那么亲爱的女士们，在古代的时候，根本就没有现代这么多琳琅满目的护肤品保养品，那个时代的美人们却依旧肤若凝脂、柔滑细腻，知道是为什么吗？

传说中的四大美女、皇后嫔妃，为了取悦君主之宠，想尽美容之法，各个美艳无比。

神仙眷侣——唐明皇和杨贵妃，两人极喜爱桃花，在禁苑中种桃花千株。

有一御医见此情景，毛遂自荐，荟萃了历代宫廷美容术中使肌肤美白、红润之养颜秘方与桃花配伍。

杨贵妃久服后，肌肤始终白皙如初，立即重赏这个御医。

唐代著名歌妓庞三娘常用薄纱贴面，再将云母等中草药、细粉和蜜拌匀涂于面上，称为“嫩面”。

唐代宫廷中使用的面膜为名贵中草药提炼而成，其中有珍珠、白玉、人参等，将其研制成粉，并配以上等藕粉一起调和。

这类面膜不但可以使皮肤白嫩光泽而富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢及坏死细胞清除。

武则天最宠爱的太平公主容颜娇媚，肌肤如雪，光滑柔润。

她的美肤心得也是桃花。

当然作为一人之下万人之上的一国公主，她用的桃花可是每年农历三月初三采集，然后阴干，研为细末，又以七月初七收鸡血调和，用以涂面擦身。

《神农本草经》云，桃花“令人好颜色”，鸡血能营养皮肤，二者加起来可以促进皮肤的新陈代谢，供给充分营养，故可以起到美容作用。

再看看这位公主的母亲——武则天，到了80岁，容颜还似40多岁般姣好。

《新唐书》上说她“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其表”。

这位举世无双的女皇的美容秘笈就是益母草，其工序复杂程度令人咂舌。

此方又名为“神仙玉女粉”，可见其美容功效有多厉害了。

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 内容概要

老祖宗的这些“美”事举不胜举!亲爱的读者,不难发现,其实他们用的方法都是很简单、很纯粹、很绿色的方法、桃花、益母草、牛奶、按摩等等,这些原料和方法其实你也能找到你也会,只要你足够勤快,还是那句话,“这个世界上没有丑女人,只有懒女人”。

还等什么呢?翻开这本书找到你想要的美容秘笈吧,它们远远比你想得更简单!

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 作者简介

马琴，女，毕业于湖北大学中文系。

医学世家出身，却没有像父亲、哥哥和姐姐那样去修习医学。

在媒体摸爬滚打多年后，终于找到了将家学渊源和文字梦想融合在一起的渠道。

著有《3岁决定孩子的一生》、《生老病死的密码》、《病由心生》《30岁大修身体》、《黄帝内经之养生36计》

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 书籍目录

智慧1：永葆青春，天然绿色涂抹法 1.维生素E未抹，眼角纹不见了 2.牛奶不只白一点 3.四种花茶让肤色亮起来 4.五谷杂粮让你面若桃花 5.桑葚果还你双唇明媚 6.几滴盐水帮你搞定眼部炎症 7.鸡蛋滚走黑眼圈 8.常吃胡萝卜眼睛明又亮 9.剩茶水可以增长眼睫毛 10.土豆泥敷面，让皱纹越来越少 11.滴滴丝瓜汁，洁肤又去皱 12.颗粒盐让鼻头清亮亮 13。  
冷热水交替洗脸，紧致毛孔 14.芦荟汁液巧除脸部斑点 15.让皮肤像银耳一样水润 .....智慧2：容颜焕发，调理是关键智慧3：婀娜多姿，环保减肥法智慧4：融会贯通，从脚丫子美起来智慧5：气质弥香，美由心生

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 章节摘录

插图：姐妹们每天都要梳头，认为好的发型能改变一个人的精神风貌，可是你知道吗，经常梳头还有一定的保健作用呢。

早在隋朝，名医巢元方就明确指出，梳头有通畅血脉、祛风散湿、使发不白的作用。

北宋大文学家苏东坡对梳头促进睡眠有深切体会，他说：“梳头百余下，散发卧，熟寝至天明。”

中医认为，人体中的十二条经脉，皆上会于头部，这些经脉起了运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里上下的作用。

而头发为肾之华、血之荣，头发的生长与脱落、润泽与干枯，均与肾和血气的盛衰有关。

观察人的头发，可以大致了解其健康情况。

用梳子梳理头发，经过百会、太阳、玉枕、风池等重要穴位，通过梳头，可以疏通气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用，还可以缓解头痛症状，消除过度用脑引起的疲劳现象。

## <<老祖宗流传下来的美容智慧>>

### 编辑推荐

《老祖宗流传下来的美容智慧》：最低碳最天然最健康的美容法则!西医美容达不到的境界让老中医美容术帮你达到!上百个美容、减肥、养生，调理的中医小秘笈帮你迅速成为真正的健康达人。亲爱的女士们，在古代的时候，根本就没有现代这么多琳琅满目的护肤品、保养品，但是那个时代的美人们却依旧肤若凝脂、柔滑细腻，你们知道是为什么吗?剩茶水可以让睫毛长一点芦荟汁能去雀斑洗头加点醋，头屑不见了梳梳头发赶走疲劳搓搓耳朵，神清气爽白萝卜能排毒剩茶泡脚除脚气西瓜皮是最天然的防晒乳最时尚省钱的减压法——森林浴看看，就是这些老土方，女人们的脸蛋才格外娇艳，身材才更婀娜!

<<老祖宗流传下来的美容智慧>>

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>