

<<茶熏美容>>

图书基本信息

书名：<<茶熏美容>>

13位ISBN编号：9787564009496

10位ISBN编号：7564009497

出版时间：2007-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：智娜

页数：139

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>

<<茶熏美容>>

内容概要

美，不仅是外在的，更是内在的。

不仅是皮肤的保养，更是气血、心灵、言谈、情智、修养的综合。

面对大街小巷里众多的美容机构，面对从里面走出的一个个靓丽的青春女性，在光洁白皙的皮肤下，似乎总让人觉得缺少些自然的元素。

美，难道只是从皮肤上就可以完全得到的吗？那些价格高昂、效果显著的化妆品真的不伤害我们的肌肤吗？

自古以来，人们都在追寻辩论何为真正的美丽。

是杨贵妃的丰满让人爱？是林黛玉的凄婉惹人怜？还是现代西方的计算方式，用诸如三围数字等来计算你的美丽……多数人在年轻的时候希望自己可以成熟点，再成熟点！过了30岁就希望自己年轻点，再年轻点！这样的矛盾一直都缠绕着自己，勒得自己喘不气来！是什么勒着你的脖子，7是你不断追逐的欲望！很多人为了欲望而过活，迷失了自我，当突然有一天问自己为什么这样活的时候，已经是半老徐娘了！美，人人都爱！一点都不奇怪，一点都不丢人，可是要怎么去爱这个美倒是个难题！面临现在假货泛滥的市场，国内的不敢相信，国外的真假参半！把多少爱美的人儿折腾得不眠不休。

美，害死人呀！茶熏美容养生法让我们享受当下的幸福。

美，也是一种心境！在十五六岁的时候应该活得热烈，可以风风火火，可以愤世疾俗，散发你无限的能量！青春和活力就是你的美丽法宝。

20到30岁，为了理想而奋斗，遇到挫折勇敢地面对，失败了再重来。

年轻就是你的本钱，努力和坚强的自信就是你的美丽！

30岁后，事业有成生儿育女，要做好表率，保护你要保护的“人”和“情”。

要不断地充电。

责任就是你的使命，就是你的美丽！

50岁以后开始人生的新阶段，包容慈善就是你的美丽！享受和挥洒当下的美丽，还要给美丽以滋润。

<<茶熏美容>>

作者简介

热衷于东方传统文化。

自2001年始跟随北大哲学博士、韩国瑜伽大师静岩学习茶熏瑜伽5年。
同时学习了中、日、韩茶道，将茶禅一如的思想融入到瑜伽修持中，体会内在的精神实质，研习茶熏美容养生法。
期间长期与韩国瑜伽老师一起交流学习。

2001年跟随北京大学体育

<<茶熏美容>>

书籍目录

序序前言第一章 何谓茶熏美容 一、浅释茶熏 二、茶熏与美容与养生 三、茶熏美容与现代美容的区别第二章 茶熏美容养生 茶熏之前响准备 美容法一 熏脸 脸部美誉 一、静心放松 二、熏脸得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法二 熏眼 护肝养眼 一、静心放松 二、熏眼得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法三 熏耳 一、静心放松 二、熏耳得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法四 覆盖熏气 芥颜护法 一、静心放松 二、调息熏气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽第三章 茶熏美容养生法应用 应用一 美人茶熏全身美容 一、准备 二、美人护肤法 三、美人练音法 情侣相应 茶道美丽 应用二 通气茶熏通气排便 一、准备 二、通气美容喝茶法 三、通气美容瑜伽 情侣相应 茶道美丽 应用三 断食茶熏调理脏腑 一、准备 二、一日断食 三、复食 情侣相应 茶道美丽附录： 一、中医与美容 二、生活茶熏美容养生法

<<茶熏美容>>

章节摘录

插图

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>