

<<喜欢照镜子的女人不会老>>

图书基本信息

书名：<<喜欢照镜子的女人不会老>>

13位ISBN编号：9787807634225

10位ISBN编号：7807634227

出版时间：2010-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：山村慎一郎

页数：256

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>

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

### 前言

【序】这本书，让你更喜欢镜子里的自己“不知什么时候，嘴唇出现了很多细纹，这是怎么了？”

“额头上起了很多又肿又疼的大痘痘，是不是因为便秘呢？”

“脸上怎么开始长雀斑了呢，是不是年龄的缘故呢？”

“唉，才20多岁，讨厌的法令纹就已经深深地挂在了嘴边，这该怎么办呢？”

“你有没有过这样的情况，这样的想法？”

每天，我们都在照镜子：出门前抹上瓷器般白皙的粉底液，打上苹果般粉嫩的腮红，涂上草莓冻一样可人的唇蜜……5分钟，一个好气色的美人儿魔法般出现在眼前。

可是，每当晚上回家卸下一脸的妆，才20多岁的你，是不是也痛心地发现，自己脸上一大堆的瑕疵和层出不穷的问题（总不停冒出的红肿大疙瘩、总不消散的痘印、斑点、脸色暗沉发黄、松垮的脸部肌肉、法令纹和小细纹）永远是心中的痛。

一味掩饰脸上的瑕疵，总是戴着一个完美的面具，卸妆后却连自己都吓了一跳，每天照着镜子的你也会感觉心虚吧？

其实，还是那张标准的瓜子脸、秀气高挺的鼻子，终敌不过慢慢爬上脸蛋的烦恼，真的只是时间老人给我们的恶作剧吗？

其实，要让肌肤回归婴儿般的细嫩感，实现女人永远美丽的终极愿望，不能仅仅依赖高档的化妆品，首先，请鼓起勇气，拿出镜子，直面脸部的任何细微问题！

千万不要小瞧脸色、痘痘、色斑、皱纹，这些问题事实上是一个信号，告诉我们身体某个部位出现了异常，或是最近的生活方式不健康。

比如脸上冒出又硬又痛的痘痘，是因为生活作息不规律，常常熬夜，导致排毒功能减弱，毒素淤滞的结果；而下唇的纵向皱纹增多，则暗示你身体的生殖功能已经在衰退了（小心20岁的身体，却有60岁欧巴桑的脏器功能哦）……变老、憔悴、生病，是因为你的身体不高兴！

所以，请试着观察我们的脸部问题，运用书里教给你的脸部望诊法，每天给你的身体做体检。

当然，这还是远远不够的，即使明白了身体的问题，很多人还是望而却步，抱着侥幸的心理过活。

“不就是脸上长几颗痘痘嘛，虽然可能是最近吃的东西不合适，但过几天就没问题了”；“上司要求加班工作，一个星期下来每天都睡不足5个小时，脸色当然不好了，过一段时间脸就不会发黄了”…

…对于这些过着浑浑噩噩生活，还不了解自己已经透支下半生美丽和幸福的人来说，等待她的只会是，手捧着镜子，直面痛哭流涕的脸，当然，还有健康已经支离破碎的身体。

本书所说的“脸部望诊法”，其实是源于中国古医学的智慧。

即使身体还没有任何疾病的征兆，脸部却能先一步反映出来，你的脸部就是整个身体的缩影。

在日本江户时代，就有一个叫水野南北的人精通望诊法，仅仅是看着路上行人的脸，他就可以判断出这个人可能罹患的疾病。

最为神奇的是，由于他专攻饮食之道，往往可以在解读望诊的信号后，判断出他们哪里不舒服、哪些东西吃多了，或者是否营养不良，甚至可以知道他们的身体先天哪部分比较弱，让他们针对性地进行饮食、生活习惯的调养，竟无需任何医药，就能把长期折磨的顽疾治疗好，让年过半百的欧巴桑身体痊愈的同时，容颜焕然一新。

原本在日本和美国一直专修养生饮食指导的我，在接触了水野南北的望诊法后，悉心钻研，并将此法运用在成千上万人身上，由此也帮助了許多人。

开始，我只在日本CI协会和日本正餐协会任职，帮助一些罹患癌症的重症患者，但随着越来越多的人希望了解望诊饮食疗法，我获邀担任日本全国食疗讲座的演讲者，得到了更多的学习和交流的机会。

现在，我每天走在路上，看到过往行人的脸上明显的信号特征，几乎忍不住想跳出来大呼“这位小姐，你的肾已经先天比较弱，可不能和别人一样通宵玩乐啊”“那位女士，难道你还没听到卵巢和子宫发出的哀鸣吗，请赶紧扔掉手中的巧克力蛋糕吧”……看到那么多的人，都还在不自觉地做着非常不利于身体健康、有损容颜美丽的事情，我真为她们感到痛心。

于是为了帮助更多的人，便有了你手中的这本书的诞生。

我一直坚信，改变饮食、习惯也就是改变命运。

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

可以毫不夸张地说，大部分的疾病都是由于饮食过度造成的。

人体所有的细胞都是通过每日摄入的食物形成的。

即使是生活习惯最小的方面，也可能有很大的学问。

一杯咖啡、一小撮盐就可以让血液产生微妙的变化，早餐吃面包或是吃米饭也会给身体带来完全不同的影响。

早餐吃面包（烤面包也一样），体温上升得慢，体温上升缓慢会造成行动迟缓，这样在一天的起跑线上就落后于人了。

仅仅是面包和米饭的不同选择就有如此大的差别，的确令人吃惊。

不过请仔细想想，我们的身体原本就是由摄入的食物来维持的，所以这也是理所当然的事情。

因此，请不要再迷信“上天注定”，不要再任由听天由命的思想泛滥了，只要我们关注自身，关注生活，好好调理身体内部，让自己的五脏六腑都舒坦地工作，脸上出现的烦恼就会一一消失。

当你利用脸部望诊法，真正倾听了身体的心声，解决了最虚弱的问题，你的肌肤也会马上回报你，重新焕发动人的光彩。

有了这本书，我相信你会更加喜欢镜子里的自己。

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

### 内容概要

《喜欢照镜子的女人不会老》：再没有比镜子更好的肌肤诊断器了！

一味掩饰脸上瑕疵，妆前妆后吓一跳的女生，醒醒吧！

让我们直面脸部的任何细微问题！

• 每天都照镜子的你，是不是发现自己脸上总有不尽如人意的瑕疵？

要知道刚出生的婴儿几乎都没有痘痘、色斑等的烦恼。

冒出又硬又疼的痘痘，是因为你的生活作息不规律，毒素淤滞！

下唇的纵向皱纹增多，是暗示你的生殖功能已经在衰退了！

总不消失的痘痘印，是表明你的身体免疫力降低了！

请试着认真地直视我们的肌肤。

只要改变不好的习惯，内脏恢复健康，脸上的瑕疵大半都会消失掉！

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

### 作者简介

山村慎一郎，日本著名养生饮食指导者，日本CI协会、正餐协会以及日本全国食疗讲座的专家。

山村慎一郎精通养生饮食、阴阳五行学说，最擅长望诊法，能一眼看出肌肤问题的罪魁祸首、身体健康的隐蔽死角。

他所开创的研究所，在日本人气极高。

有趣的是，虽然由于帮助罹患癌

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

### 书籍目录

序 这本书让你更喜欢镜子里的自己 Chapter 1 今天开始，婴儿肌生活 Part 1 许多女生都不懂“照镜子”这件事 Part 2 今天开始减法生活，回复婴儿肌 【山村式美颜养生法】脱脂酸奶排毒减肥法——宿便、粉刺通通消失，10天减掉3.5kg 【山村式美肌法】酸奶面膜美肌法——肌肤滋润无比，脸蛋回到18岁 Part 3 秘密就在于人体最虚弱的地方 Part 4 总消失不去的痘痘？免疫力降低了吧 Part 5 改变寒凉、过湿体质，人生也会改变 【山村式美颜养生法】摆脱寒凉体质的诅咒，梅干茶来解决——熬夜的疲惫女，赶紧清出国积的毒素吧 Chapter 2 再没有比镜子更好的肌肤诊断器了 Part 1 发现脸上问题，一定会有身体不舒服的地方 1 化妆品的美肤效果只是一时的 2 泛湿的肌肤是由于水分摄入过多 【山村式美颜养生法】“恹恹女”，是因为中了湿气的毒——暗沉的脸色、可怕的毒痘痘，就像洪灾留下的后遗症 3 油乎乎的肌肤是由于油脂摄入过多 4 干旱粗糙皮肤的罪魁祸首也是油脂 5 无法隐藏的皴裂肌肤，真正原因是便秘？【山村式美颜养生法】玄麦蔬菜饮食法，治好便秘，皮肤也变得漂亮——3个月，年轻15岁 【山村式美肌法】玄米绿茶美颜法，一辈子做女孩——恐怖皮肤杀手电脑辐射的克星！ 6 白惨惨、没血色的贞子脸？ 还不从冰激凌身边逃开 【山村式美肌法】拯救松掉的沙皮狗脸——小脸、紧肤、去皱，风靡日本的淋巴按摩法 7 看她的脸色，就知道她吃的东西 8 甜食引爆痘痘来袭 9 色斑和雀斑，是阴性食物和阳光的合谋产物 10 痘痘脸是内脏不调的X光片 11 黑痣是恶血邪气不散？ 12 便秘，也许是蛋白质过多在搞鬼 13 白斑不是雀斑，贪吃奶油食品会让激素失衡 14 冒失女的紫青淤不是小问题，身体内脏都在抗议 15 好惨！ 只能抬高腿睡觉 16 湿疹其实是油脂性食物的排出 Part 2 玻璃珠般的黑眼，是东方美女的第一标准 像星星一样闪耀的眼睛，他就是你要找的Mr.Right！ Part 3 鼻子是美丽、健康的最佳测谎仪 精神不集中，都是因为鼻子堵塞？ 只摸鼻子，就知道你的功能不调 唇色是内脏状况的晴雨表 像鱼一样开着嘴呼吸，真危险！ 嘴唇是一层薄皮肤，一眼可窥视血液问题 唇纹是女人开始衰老的象征？ Part 4 舌头是与内脏经络紧密相连的 【山村式美颜养生法】学做补血消肿的红豆茶——火气上攻，舌头红肿？ 丢掉可怕的消炎药，快开始喝红豆茶吧 Part 5 额头是首当其冲的受害者 1 额头是特别容易干燥和长痘痘的部位 2 不知道会很可怕！ 额头颜色和食物的关系 3 你有剑难之相吗？ 眉间皱纹，非常不妙 Part 6 从脸部特征，可以判断性格 1 不是风水学，脸形告诉我你是怎样的人 2 7大眼睛特征，解开人生秘密 3 是偏见，还是傲慢？ 看耳朵轮廓，就能知道神经系统问题 【山村式美颜养生法】拉扯耳朵抗衰美颜法——针对失眠，气血都亏，不用学穴位就会的按摩术 Chapter 3 比起昂贵的全身检查，你该多运用望诊法 Part 1 内脏也有各自的“性格” 1 忧郁还是胆小，内脏的问题改变了你的人生 2 食量有讲究，才能打造真正名牌的身材 3 即使每天吃便当，也要熟知食物的五性 Part 2 肾好，永远18岁；肾不好，马上变欧巴桑 1 肾脏不调会直接引发衰老 2 即使不喝咖啡或茶也尿频，请认真对待肾功能不调的问题 3 通宵熬夜，你就要付出惨痛的代价——肾功能直线下降 4 快把耳朵竖起来！ ——耳朵是身体健康的报警器 5 栖栖遑遑的绵羊性格，我不要做悲观主义！ ——肾脏虚弱人会不安 6 是骗术吗？ 每天8杯水、2勺醋的美容疗法 Part 3 肝脏解毒才能美颜 1 喝酒前，先看看肝脏不调的信号单吧 2 洗掉鲜艳的指甲油，会告诉你更多有用的秘密 3 每天都想喝两杯清酒、大口吃肉的你，最需要的就是吃醋！ 【山村式美颜养生法】黑醋养肝美颜法——40岁欧巴桑酷似20岁少女，神奇的黑醋养颜减肥法 Part 4 每天辛劳工作的胃啊，谢谢你！

## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

1 想要美丽肌肤，就请从养胃开始。

Part 5 你收到了吗，嘴唇给你的重大通知 1 每天都顺利排出香蕉状的便便是最理想的 Part

6 肠美人的秘密——你的面容是和你的肠道同岁的 1 好抑郁啊！

这样的你先从肠开始调理吧 2 你便秘吗？

别让肠道成为恐怖的毒素制造工厂 3 顽固、难看的大毛孔黑头鼻，是心脏不调的缘故 4 用

莲藕治好20年咳嗽的故事 Part 7 改造枯黄木瓜脸，从调理脾脏入手 1 快些觉悟！

鼻子根部出现青黑色线 2 烦恼的人生，或许是脾脏出现了问题 3 过敏的人就要增强脾脏功

能 Part 8 镜子中的脸颊秘密大公开 1 吃下那么多的油脂，肺的抗议在脸上都反映出来了！

2 暗沉、色斑、皱纹、痘痘……快警惕它们背后的原因 3 色斑、黑痣都是沿着经脉出现的

4 不管去KTV放声高歌，还是跳舞，都是养肺美肌的好方法 【山村式美颜养生法】吹箭筒是锻炼肺部的好方法——最简单的养肺呼吸法&腹肌练成法Chapter 4 学会照镜子生活法。

再见！

皮肤问题！

Part 1 照镜子还不够，要思考自己的生活方式 Part 2 嘴巴，听话！

这样才能拥有美丽的肌肤 Part 3 让我们吃“重复菜”过活吧！

Part 4 有玄机！

食物的阴阳性 Part 5 只是吃饭，就可以改变性格 【山村式美颜养生法】饮食改变精神——是激活，还是死机状态，全由你决定 Part 6 你最在乎的事——真正的老化每天都在发生！

Part 7 饮食决定人生 Part 8 糖果&酒精，是万病之源啊！

Part 9 真厉害！

4天治愈痛经的疗法 【山村式美颜养生法】神奇半断食疗法——无比幸福！

急速召唤美丽的必杀技 Part 10 美丽是要用等价的痛苦去换的 Part 11 把爱吃的东西放在周末Part吧 【山村式美颜养生法】发寒是女人的百病之源——美丽也有温度设定档 Part 12 每个人都应该尝试——山村式望诊食疗法 Part 13 回归简单生活的美丽人生 【山村式美颜养生法】每天快走养生法——他们都试过！

白领最适合的减肥运动法山村老师寄语 喜欢照镜子的女人不会老

<<喜欢照镜子的女人不会老>>

章节摘录



## <<喜欢照镜子的女人不会老>>

### 媒体关注与评论

作为医生的我，看患者的时候首先会看脸色、嘴唇、舌头、皮肤状态。

每天看镜子，仔细观察自己的脸部，也能大概掌握健康状态，所以在患上大病之前，就可以先治未病。

——畅销书《这样喝水最健康》作者 李胜男院长轻松，非常充实，只要你知道问题所在，通过饮食就能改善。

太实用了！

——热心读者 joyce看鼻子就能知道心脏和胃的状态，看眼睛就能知晓肝和肾脏的状态，太神奇了！

——热心读者 claire鼻头上一直有讨厌的黑头，我总是不明就里地擦啊涂啊，看了这本书知道原来这是心脏的功能失调引起的，多吃一些多心脏有益的食物就可以改善了。

——热心读者 lily

<<喜欢照镜子的女人不会老>>

编辑推荐

<<喜欢照镜子的女人不会老>>

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>