

<<中国式养生美颜>>

图书基本信息

书名：<<中国式养生美颜>>

13位ISBN编号：9787807634843

10位ISBN编号：7807634847

出版时间：2010-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张晓梅

页数：207

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>

<<中国式养生美颜>>

内容概要

在各种场合，都常有记者问我：“什么样才算是中国式的美女？”这个问题是有挑战性的，因为它并没有一个完美的标准答案，这是对一个古老东方国度的深层文化积淀。

不过，无论是传统上三庭五眼的标致美，还是被外国所认定的中国元素，评判中国式美女一个不可或缺的标准是：东方女性的柔美端庄，由内而外的性感妩媚。

因为从事时尚媒体行业的原因，我见过很多名副其实的美女，而那些真正留给我最深“美”的感叹的美女，都是随着岁月的增长，愈发散发芳香迷人气息的女人。

20岁的女人，像清新的茉莉，娇嫩清丽；30岁的女人，像盛开的玫瑰，迷人妩媚；40岁的女人，像幽香的米兰，沉静优雅。

并不是岁月会格外恩赐天生丽质的女明星。

其实，她们只是十几年如一日地做着辛勤的美丽功课。

十五年前，我认识了一位女士，她把她20岁、30岁、40岁、50岁的照片排列出来给我看，我惊讶地发现，最后一张居然是最美的。

后来我了解到，这位女士保养容颜的秘诀，并不是更多的注重每天涂抹昂贵的化妆品，而是由内而外地调理身体，保持体内良好的气血循环。

她的肌肤好到令人赞叹不已，紧致细腻，虽然脸上留下些许细微的皱纹，但明媚的气色和光泽感，让人完全不能相信她的真实年纪。

这正是中医抗衰老的精髓——内调外养。

真正的美丽来自内在的健康，年轻有活力的肌肤应是由内而外的纯净通透。

利用传统的中医美容来净化肌肤，安全有效地还原肌肤最初的纯粹柔嫩，是为内调。

那些中国古典美人所热衷的护肤品，正是从千里沃野中发现的生命之精粹、天地之精华。

让肌肤沁浸在药草的天然芬芳之中，一切以天然为本，这便是外养。

也因此，我开始关注中国女人该如何由内而外地保持美丽，而不会在岁月中丢弃了这份美丽。

同时，我也为精深的中医文化所折服，那些天然的草本特效验方、神奇的穴位经络按摩，美颜养生的茶饮、药膳、药浴……经过千百年的检验，成了从护肤到养生的经典古方。

不要被中医美容表面上的繁复所困惑，在这本书里，我们会力求化繁为简，让大家即使没有专家的指导和帮助，你也可以读懂，并可在家自行操作，最终达到或许你意想不到的效果。

希望大家在忙碌紧张的生活里，能为自己留下一段雅致的时光，或敷个简单的天然面膜，或调制一剂驻颜名方，或准备几道滋补食材，或泡个药香四溢的美人浴，让思想与身体一起深呼吸，这样自然持久的美丽便会由内而外散发出来了。

<<中国式养生美颜>>

作者简介

张晓梅，中国修炼魅力第一人，中国美丽风尚的引领者。

全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士。
现任中国美容时尚报社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任。
《国家美

<<中国式养生美颜>>

书籍目录

寄语 让肌肤好到不相信年纪Chapter 1 让女性百病不生的美颜奥秘Chapter 2 天然古法不老美颜——保持年轻态的传世名方Chapter 3 轻松动动手，肌体平衡肤色净——抗衰美颜经络按摩Chapter 4 汉方名品补出百分百美女Chapter 5 冰肌玉骨的美颜享受——中药泡澡抗衰招Chapter 6 无龄世代抗衰祛皱法Chapter 7 常用抗衰美容中药

<<中国式养生美颜>>

章节摘录

插图：零岁肌无纹除皱篇 古人形容美女，经常会用到一个优美的词——美人如玉。要像玉石一般光洁剔透动人心魄，除了冰肌雪肤，更要光滑无瑕，皱纹是绝对不允许出现的。正是这看似苛刻的要求，将很多二八佳人拦在了青春的那道标准线外。

细纹是皮肤老化最初的征兆，如果不注意，会进一步发展成皱纹，皱纹再进一步发展则会形成皱裂，即皮肤上较深的褶子。

很多女人在18到24岁之间，身体的活力非常充沛，年轻朝气无所畏惧，因此变得粗心起来，忽略了对肌肤的保养，在某年某月某日，皱纹突然大举来袭，还没有来得及做好心理准备，就不得不面对自己不再年轻平整的肌肤了。

青春的溃退从局部开始，一道皱纹往往会成为毁掉美丽的最致命一击。

要祛皱并非易事，只有够努力并且用对方法，才能让皱纹出现得晚些少些，让你的肌肤时钟停摆。

我国古代的许多经典祛皱外用验方，配料选择相当讲究，效果也很明显。

例如《同寿录》中记载的洗面如玉膏，其配料为丁香，白芷，麝香。

丁香、麝香能辟秽增香，畅通经络，而此方中的白芷，更是大有来头。

除了具有解热、镇痛、抗炎等作用，还能改善局部血液循环，避免色素在组织中过度堆积，促进皮肤细胞新陈代谢。

在美容嫩肤，焕发青春气息上有重要作用，历代被视为美容佳品。

《本草纲目》谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，古代美容方中多用之。

所以说外用之后，能调动肌肤活力，使经脉畅通，祛皱并保持肌肤的年轻态。

诸如此类的方子还有很多，只要正确调配使用，对于祛皱抗衰的功效是非常明显的。

内补外润相随心变。

恰到好处的食补，同样可以使女性皮肤光泽细嫩，而无需浓厚粉未来遮掩岁月留痕。

女性体内雌激素是青春风采的生命线，肌肤的弹性润泽都因此而得以保持。

每天喝500毫升豆浆或食用100克以上豆制品，对内分泌系统有良好的调节作用。

常食肉皮、猪蹄、骨头汤、鱼头、海参等食物，能使皮肤滋润。

这些食物中含有极丰富的胶原蛋白，可防止皮肤干瘪起皱，增强弹性。

<<中国式养生美颜>>

编辑推荐

<<中国式养生美颜>>

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>