

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

图书基本信息

书名：《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

13位ISBN编号：9789866807541

10位ISBN编号：9866807541

出版时间：2009-10

作者：南丘陽

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

內容概要

從裡到外從頭到腳的純天然美女手札，五萬人親身體驗大推薦！

原來常扭腰，不只可以瘦身，還能大大減輕黑眼圈？

泡腳泡到出汗，就能遠離草莓鼻？

用辣椒泡腳，就能美腿？

想美白，吃茯苓還比薏仁好？

飯後半小時敲打膽經300下，就可以排毒養顏？

想要皮膚嬌嫩，就先補肺？

皮膚要緊緻，得先顧脾胃？

每天按摩肚臍下一指和三指寬之間，惱人的小腹就不見蹤影？

試試作者多年的經絡美容心得妙方吧！

全書整理出4種肌膚天然滋養護理法、11套隨心自助養顏法、35種美容的家常食物、21套中醫的貼身排毒養顏方案、6套乳腺和卵巢系統自我保養方法和15個穿衣打扮小訣竅，讓你只要吃對食物、懂得經絡按摩，就能花最少的錢、在最短的時間內讓肌膚自然瑩白剔透、水嫩動人，輕鬆維持好身材！

讀完本書你會發現，不需打針，不需脈衝光或電波拉皮，就能讓你由內而外、從頭到腳散發迷人光彩，神形俱養、調理臟腑才是美的本質所在，如此才能真正抵抗衰老、保有美麗形貌。

作者介紹

南丘陽

本名孫璐，理學博士，因父親病痛而開始學中醫。長年研讀中醫經典養生著作，加以融會貫通後，結

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！

合自己的親身體驗，以及中醫代代相傳的美容祕訣，發展出一套簡單易行但效果獨特、適合東方女性的自助養顏塑身真經。

南丘陽將心得發表在部落格上，沒想到引起莫大迴響，於是每週都在部落格上回答愛美人士的提問，最後甚至在網路讀者的一再促請下，將內容集結成此書，成為最佳的全方位美容福音。之後陸續出版了第二冊《從頭到腳要美麗》，持續以她個人的自助美容心經，造福廣大追求內外皆美的女孩們。

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

精彩短評

- 1、市面上好多啊，《30岁的洛丽塔》《内因决定外貌》《31岁小美女的养颜经》还有大S的哪本《美容大王》，到底哪本好啊？
- 2、内因决定外貌:从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道
- 3、等我看了书，请问我能咨询你一些问题吗？我很想听你讲讲你说有失偏颇的地方
- 4、尽管美丽道路需要一生的时间来完成，我也愿意奉陪到底。
- 5、书还可以，就是小窍门太多了，忙不过来用。前几天还买了新出的《从头到脚要美丽》，差不多的风格。蛮平民化的。所谓没有丑女人，只有懒女人。看了书以后，大受刺激，一定要做个勤劳细心的女人。人家是博士还如此勤劳地在脸上耕耘，我的时间比她多去了，不能落后啊。只是想一睹芳容，仅仅是照片哦。
- 6、感觉体系稍微有些乱，一些关键问题跟研习中医多年的老爸讨论过，发现也有很多有失偏颇的地方，但作者推荐个人经验的诚意是值得肯定的。这本书的好处在于，每当我自己懒惰的时候就捧起来看几页鞭策自己。
- 7、这本书教你如何以天然健康的方法让自己更美丽。看了感觉挺不错的，生活小常识很实用，女人就是要在年轻的时候学会照顾自己，要知道如何让自己更有魅力。
- 8、这本书写的比较实用，美丽需要我们努力坚持不懈地去积累。我按照书里介绍的几个小秘方一直在坚持，感觉到很多变化。皮肤变好了很多。这本书是食补养生，着重强调美丽的外貌和身体内部五脏六腑十分不开的，所以我们要从饮食开始注意身体。其次介绍了很多穴位按摩的方法，由于比较懒，也不太懂所以一直没有试验。
总之，推荐大家阅读。（我已经把书主动借给几个朋友读了，大家反应都还行）
- 9、从参加工作，到结婚、生子，抛开各种各样的原因不说，我真的没有关心过自己的外貌、健康、身体等很多方面，直到09年夏天，生完孩子一年多后，月子病把我折磨的异常痛苦，恍惚之中，我才发现镜子中的我似乎老了很多，禁不住有些心酸，囫圇吞枣般看完这本书，只记得几个按摩的方法，照做了一段时间确实有了些效果，下次要认真读读，不偷懒，女人如果不注意自己，真的会老的很快的哦：)
- 10、非常不错的书，准备开始保养了！值得看！
- 11、本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道
- 12、呵呵，在当当上订购了这本书，在等待快递送过来
- 13、现在越来越多的人追求完美，不只是外在皮肤的保养，更在乎内在的调节。这本书里面有一些小方法还是不错的。但我感觉不一定照搬别人的，适合自己的才是最好的。
- 14、以白醋为主，加入1/5的甘油或橄榄油，如果嫌刺激的话，可以加点纯水在里面。坚持用这种混合液每天两遍涂抹皮肤，保证你一个星期就能看到效果。这样会有很大的醋味的。
- 15、很想看看作者保养成了什么样子啊？书里有照片么
- 16、很多自己隐约意识到的东西，几乎都有提及。比如要保养、要护肤、要养生等等，许许多多急需开始做，却因为种种原因一直没有真正开始行为，鞭策作用巨大！而且很多地方算是给出了一个具体的行动方案，稍稍改改自己也能试试，至于效果嘛，很好奇呢~
这次一定要从空想派变成行动派。fighting~
- 17、每次看一遍都特有激情，小窍门很多，就是真实行起来感觉有点写的不够详细，呵呵，总体还是不错的，放在床头睡觉前看看。
- 18、一颗晦暗的心永远托不起一张灿烂的脸！

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

是有点遗憾，很想一睹作者的容颜，因为毕竟按摩是一个长期的过程！书

的使用性不错，喜欢作者的文笔方式，让人看了充满希望。

- 19、
- 鼻子：常捏可以挺；
 - 睫毛：用橄榄油涂，记得用棉签，不然太油会长脂肪粒；
 - 眉毛：天然就好看，画或纹都不立体；
 - 黑眼圈：体寒、饮食不规律、晚上超过10点睡都是成因。可以每天吃一个盐水泡苹果；
 - 唇：凡士林涂，多喝银耳百合红枣；
 - 牙齿：代表肾。吃完东西马上要漱口，残渣会导致烂牙；
 - 头皮屑：是肝火，多吃薏仁；
 - 手：橄榄油+美加净+一个宽松手套，晚上睡前戴上。别涂指甲油，指甲也有小部分呼吸和排毒功能，另外，指甲油有化学物质；
 - 口臭：要定期清理牙石，此外和心情、作息也有关系；
 - 美白：柠檬水、薏仁、茯苓粉两勺+少量开水+牛奶；
 - 出油：头发和脸油都是肝火引起，泻火方法是每晚泡脚半个钟到出汗；
 - 缩毛孔：冷热水交替洗脸；
 - 祛痘滋阴：甘蔗汁、茯苓粉、绿豆、金银花+红枣+枸杞、银耳百合、黑芝麻；
 - 斑：好的心情斑点才会减少。

每天早晨吃三个核桃，坚持吃三个月，全身皮肤都会非常滋润，根本不用涂护肤乳液，而且头发也会柔顺有光泽。

检查一下，你的生活符合以下条件吗？每天都早睡早起，最好晚上10点就躺下；每天早晚都要吃水果；按时认真吃三餐，一定要吃大米饭；心情安宁；隔天锻炼；每天中午都午休一个小时。以上几点尽管简单，但大概多数女人都是做不到的，尤其是都市白领女性。

只要从今天开始，认真地对待你的脸部皮肤，花时间照顾她，有规律地生活，重视你的睡眠和心情，健康科学地饮食，爱惜你的身体内脏，你的状态一定会越来越好。

20、 我认为这本书确实很不错，比较简单和容易实行，特别适合不太懂中医的菜鸟，有些我实行了真的是有效，再这里强烈推荐去南丘阳介绍的黑眼圈的按摩，本人情况是天生就有黑眼圈的，而且我也肾虚，再加上不怎么早睡，只要在睡前按照南丘阳说的按摩手法，第二天可以看到黑眼圈明显淡了很多！不过我还是比较懒，没办法天天实行，一般只要第二天有特别的约会或者熬夜了我都会用这个方法。

21、 像我这种从来不化妆的人，偶尔接触一两百美容的书，还是很有必要的。书中多讲食补、刮痧、按摩等方法，与电视里的化妆品的爆炸广告相比，更能让读者接受。美容这种东西还是要有心，像书里讲的那么多按摩方法，谁会有时间和精力天天去按摩？可行性不大。另外，书里不足的地方就是谈心态谈的很少，成为一个优雅的女人心态是最关键的因素。

22、不坚持就不用谈可行性

23、楼上说得有理！

24、 尽管青春偶像剧和韩剧看得不少，但是举目四望，不懂得打扮的女人还真是不少，这倒也罢了，可又总是担心自己的爱情、婚姻，不懂得经营自己的女人怎会懂得经营爱情经营婚姻？笑话。所以，要想拥有牢不可破的爱情与平步青云的事业，女人，都要从学会打扮、学会养颜！

25、 最近因为正在瘦身，所以很关注内外双重保养方面的知识，这本书里的很多方法都是既简单又实用的！没有丑女人，只有懒女人，现在的我，对这句话真的越来越赞同了，希望所有和我一样爱惜自己身体的人都好好的阅读这本书，会受益很多的，呵呵

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》

26、 1 一直都有梦想，却不贪婪；会发火生气，但永远不会歇斯底里；真诚、坦率、放松，但不是对所有的人；安静却不柔弱；相信自己但不会太过自我……这一切让一个女人不优雅都难。

2 外表都是你必须要重视的，发型、衣着、皮肤、指甲、小腿、脚等等，你身上的一切细节，你都要尽量去保养。

3美鼻第一步

每天都要认真地用拇指和食指捏鼻梁，从两只眼睛中间的高度开始，捏皮肤里面的骨头，一直捏到鼻头上方最后一块骨头

美鼻第二步

将两手的大拇指外侧相互摩擦，搓热之后，沿着鼻梁和鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着按摩鼻翼两侧的迎香穴15~20次——这个穴位对美容来说很重要哦！

4关于明目，我推荐给你三种茶饮。一个是决明子茶，一个是枸杞菊花茶，还有黑豆红枣茶。我之前推荐过枸杞菊花茶，朋友小猪说：菊花性寒，不宜常饮。但我知道枸杞虽然味甘性平，实际上火气很大，菊花根本压不住。我经常喝，根本不会担心体寒的问题，菊花本身就是养生的，单独泡水喝也没有关系。

5我有一个很简便的方法，就是用两手搓后腰，每天早晚各一次，两手握拳，大拇指和食指组成的小圆圈叫拳眼，用拳眼分别对准后腰脊椎两侧肾脏的位置，然后一边水平地来回搓，一边把肾脏向中间挤压，这个方法非常有效，如果你月经时会腰痛、腿酸的话，都可以用这个方法来缓解。

6平时，你应当修炼你的内心，遇事别烦躁、别发火，遇到困难也不要逃避。你可以一个人安静地待一会儿，整理一下思路，好好想想自己喜欢什么，不喜欢什么；不要随波逐流，因为别人追求的不一定是你的理想。你应该弄清楚自己到底是什么性格，热情？冷静？幽默？还是优雅？就算工作再艰难，也要每天留些时间与自己独处，回归真实的自己。

7除了正确地洗脸，还要配合喝牛奶和茯苓粉，喝柠檬水则可以加快全身的美白。向你透露一个美白的小秘方吧，见效超级快：以白醋为主，加入1/5的甘油或橄榄油，如果嫌刺激的话，可以加点纯水在里面。坚持用这种混合液每天两遍涂抹皮肤，保证你一个星期就能看到效果。你信不信，有一位阿姨已经60岁了，但由于她坚持用甘油涂擦身体20年，因此她的皮肤一点皱纹都没有，非常光滑，简直让很多年轻女孩都羡慕死！

哇哇哇，看到一半我觉得这本书太好了，我决定购买一本

让自己永远漂亮！

27、 mark~ 内因决定外貌,thanks

《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！

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:www.tushu000.com