

# 《失传的美容书》

## 图书基本信息

书名：《失传的美容书》

13位ISBN编号：9787555215934

出版时间：2015-3-1

作者：黄青

页数：209

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](http://www.tushu000.com)

# 《失传的美容书》

## 内容概要

本书将女性自身体质问题与花草养生相结合，详细介绍了花草养颜的各种方法，针对女性各个身体时期的不同特点，介绍了相应的本草美容方，用大自然最天然的方法，让女人通过花草来内调外养，获得外在美、内在健康。

# 《失传的美容书》

## 作者简介

黄青，医学博士，国内顶级皮肤科专家。有扎实的中医基础理论知识和中西医皮肤科专业知识，了解国内外皮肤科发展动向，熟练掌握中西医皮肤科诊疗技能，有较为丰富的临床工作经验。师从国家著名老中医而传得多条美容秘方，是业内有名的“冻龄”女医生。

## 书籍目录

花草密语篇：美丽靠天然，花草养出俏容颜

Part 01 以花养颜，人比鲜花娇

玫瑰花——去皱除斑非他莫属 / 2

桃花——活血美容首选 / 7

百合花——静心，改善肤色 / 11

菊花——益肝，清热，凉血 / 15

金银花——清热解毒的药铺“小神仙” / 19

荷花——全身皆为宝的“花中君子” / 21

Part 02 凝聚天地灵气，药草帮你养红颜

薰衣草——留住宁静的心境 / 24

紫草——排毒养颜的圣品 / 27

甘草——清热解毒，调和诸药 / 30

柠檬草——去油瘦身的最佳选择 / 33

益母草——祛瘀生新，活血调经 / 36

灵芝草——不老的美丽传说 / 39

调养机体篇：花草喃喃，养于“内”才能美于“外”

Part 01 气血充足，女人才能花开不败

气血养足，容颜自然如盈水般柔嫩 / 42

花草养气血，娇美容颜不请自来 / 49

Part 02 肤如凝脂，美容保养在滋阴

面如桃花的秘密在于滋阴 / 54

花草滋阴妙不可言 / 58

Part 03 排毒，给全身大扫除

美容养颜重在排毒 / 66

花花草草中的排毒计划 / 70

Part 04 五脏六腑全养好，红颜自然来报到

养颜从养心开始 / 78

女子以肝为天，善养肝悦颜色 / 83

安抚脾胃，肌肤自然莹润有光泽 / 88

善养肺，做360度无死角美女 / 95

养颜必养肾，肾好肌肤自然就好 / 99

Part 05 变美看体质，养颜方式要因人而异

气虚体质：补气益气是关键 / 104

阳虚体质：补阳壮阳，美丽又幸福 / 109

阴虚体质：养颜重在滋阴降火 / 115

痰湿体质：祛除痰湿拥有好身材 / 119

湿热体质：祛湿清热好容颜 / 122

气郁体质：快乐的女人才美丽 / 125

血瘀体质：活血化瘀是关键 / 128

特禀体质：固表、养血、祛风 / 131

美肌抗衰篇：花草养肤，从头到脚呈现无瑕美肌

Part 01 巧用花草来美容，肌肤即可完美无瑕

一白遮百丑，这个道理女人要懂 / 136

常和花草打交道，肌肤又亮又水润 / 141

去除肌肤困扰，花草还你无龄蛋白肌 / 146

Part 02 细节美女无瑕疵，花草帮你来打造

留住青春，女人的年龄可以逆转 / 150

## 《失传的美容书》

魅惑身材，花草让你变得哪儿都美 / 156  
特别护理篇：特殊时期要给自己特殊的关照  
Part 01 月事光临不用慌，花草帮你来调养  
月经不调找花草，花草就是你的福音 / 162  
解决痛经、闭经，花草一用就灵 / 167  
经血过多或过少，花草帮你来调节 / 174  
Part 02 巧用花草养颜，做美如天仙的新妈咪  
花草为孕妇保驾护航 / 180  
荣升新妈妈，完美容颜不走样 / 186  
Part 03 身体出现不适，花草帮你来排忧  
妇科疾病来烦你，可用花草摆平它 / 192  
其他病痛的花草解决方案 / 197

# 《失传的美容书》

## 精彩短评

1、还可

# 《失传的美容书》

## 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](http://www.tushu000.com)