

《美丽女人养颜聪明女人养生》

图书基本信息

书名：《美丽女人养颜聪明女人养生》

13位ISBN编号：9787508516554

10位ISBN编号：7508516559

出版时间：2010-1

出版社：五洲传播

作者：东方丽人

页数：317

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

《美丽女人养颜聪明女人养生》

前言

做美丽女人是很多现代女性的追求，她们把美丽看做人生当中最伟大的事业来经营。于是，如何养颜便成了现代女人的最爱。众所周知，我国有着悠久的养颜传统，祖先们早在千百年前就总结了很多养颜美容的秘方。比如我国四大美人之一的杨贵妃是一个非常注重养颜的人，她创造了各种各样的养颜秘方，其中最出名的是“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分就是杏仁油。在温水中加放一勺杏仁油、一勺蜂蜜，拌匀，放入柔软棉质的小毛巾，让它吸满水分后，趁温热敷在脸上，直到湿度降低，重复浸温水、敷脸的步骤数次，让皮肤做简单的桑拿。杏仁油和蜂蜜能使皮肤软化，变得柔滑，温热感有助于舒缓皮肤毛孔，以便让皮肤更好地吸收护肤品。“红玉膏”能使杨贵妃容颜不老，而“香汤”则是杨贵妃全身肌肤冰肌玉骨的养颜秘方。坊间有传，杨贵妃除了爱泡温泉外，还喜欢在沐浴时加入牛奶，保持全身肌肤柔嫩。还有我国历史上第一个女皇帝武则天，是一个活了81岁的长寿星，在唐代女人活上81岁已经是非常难得的事情了。这一切要归功于武则天对自己的保养有术。武则天是非常讲究保养的人，御医们也为她的皮肤护理开出了很多养颜秘方，其中最有名的是“益母草泽面方”。

《美丽女人养颜聪明女人养生》

内容概要

《美丽女人养颜聪明女人养生》内容简介：为了满足现代女性学习养颜与养生知识的渴望。我们精心编写了这本名为《美丽女人养颜聪明女人养生》的书籍。《美丽女人养颜聪明女人养生》着眼于神奇的传统中医学，讲述了女性养颜与养生的各种技巧，分别从女性气血调理、美白肌肤、脸部保养、美体塑身、排毒养颜、穴位按摩、饮食补养、四季养生、睡眠养生、运动养生和心理养生等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。力求打造一部集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科全书！

书籍目录

第1章 美丽女人养颜必知的常识 女人养颜要从滋阴做起 美丽是“滋补”出来的 学会保养，投资美丽 激素是打造美少女的天使 睡眠是女人最好的养颜法 生气是女人养颜的大忌 女人养颜要从“心”开始 女人养颜要懂一点五行常识第2章 女人养颜从调理气血开始 女性养颜必知的经络常识 “温暖”是女性最好的保养 女性保养，“暖”字当头 掌握容貌美的管家——脾胃 女人要美丽先要气色好 女人要当心患上“病色脸” 女人气血冲和则万病不生 女人养颜必知——调补气血第3章 美丽女人美白肌肤 “有一套” 养颜美肤的第一步：认识你的皮肤 女人美白肌肤的佳品 女性皮肤美白的六个步骤 女人必知的美肤保湿技巧 祛湿是祛痘必须要做的工作 养颜祛斑时要注意养肝肾 水是女人最好的养颜药 樱桃自古就是“养颜果” 女性生理期的养颜美肤原则 做好保养，一年四季做美女 为女人抽“丝” 剥茧 轻松改善毛孔粗大问题第4章 每个女人都能养出“好脸色” 看清隐藏在脸部的脏腑情况 调养好脏腑脸色自然就会好 轻轻松松赶走“大饼脸” 让你的脸像雪莲花一样白皙 “洗”出白皙美丽的“美人脸” 美丽女人的眼部养颜术 美眉美睫要从内到外去保养 打造迷人“樱唇”的养颜秘方 让牙齿永不衰老的中医养生方 女性必须知道的耳朵美颜法 自然养颜：尽量别做整容手术第5章 美丽女人的美体塑身魔法 抓住细节，美体瘦身其实最简单 女人必知的丰胸中医常识 女人必知的中医丰胸四大秘诀 女人必知的美手美脚小技巧 美丽女人让指甲美如明月 做精致女人从呵护美颈开始 美肩有术：女人之美尽在一肩 美纤腰是这样练出来的 达到“Y”形美腹的新指标 轻松拥有丰润圆翘的美臀 美腿秘诀：学会压腿就能把腿变美 修炼玉足，才能出得厅堂步步生香第6章 排毒养颜，做清爽小美女 “清腹运动”让肠胃轻松上阵 轻轻松松做“无毒”女人 排毒是消灭雀斑的最好选择 刺激膀胱经排毒变得更轻松 美食排毒——吃出女人好容颜 女性排毒养颜的美食极品 皮肤是人体最大的排毒器官 “拔罐”排毒养颜有奇效 “瑜伽”排毒，做清爽美人 女人排毒养颜必知的小技巧第7章 按摩是女人最好的养颜秘方 学点按摩技巧，做美丽幸福女人 让身体更娇嫩的养颜魔法 五分钟就让你成为按摩大师 按摩头部穴位让你神清气爽 敲打肺经穴位让鼻子更完美 要红颜不老就去按脸部经络 肩颈经络按摩让女人活力四射 背部经络按摩让脊椎撑起美丽 腹部经络让你更窈窕动人 腿部经络帮你修炼美腿 手部经络按摩造就芊芊玉手 穴位就是最好的养颜秘方第8章 女人好容颜是“吃”出来的 吃对食物才有好容颜 大自然赐给女人的养颜美食 补阴美食胜过任何化妆品 女性一生的最佳进补配方 杏仁——养颜固颜的灵丹妙药 多吃五谷杂粮让女人更美丽 女人如茶——好茶养颜更养生 美丽女人的养颜水果坊 养颜美容第一汤——桃红四物汤 聪明女人可以“吃”出美丽 银耳是女人养颜的“特效药”第9章 学会养生，做聪明的女人 体质养生是女人必修的养生课 打败影响女性健康的“宿敌” 精、气、神与现代女性 养生特点 女性养生的真谛——“身心合一” 女性养生原则：一张一弛，调和阴阳 现代女性要学会“慢养生” “静养生”是中医养生大法 “静养生”的三宝——调心、调息、调身 腹式呼吸让女人益寿延年 让女人健康一生的静坐养生法第10章 聪明女人的四季养生谱 春养生气，做最有生气的女人 女人在春天更要“捂一捂” 夏季养长，做最有活力的女人 夏季养生要当心贪凉和风邪 女人夏季饮食养生的原则 秋季养收，做最丰收的女人 女人在秋天更需要“冻一冻” 做聪明的女人，在最该补的时候补 冬季养藏，做最有“暖意”的女人 女人冬季养生要避寒就温 合理调整饮食，“吃”出美丽容颜第11章 好睡眠“睡”好女人 睡眠是女人最好的“养生丹” 女人四季睡眠养生的原则 睡眠与生物钟同步为最好 熬夜是最短寿的生活方式 优质睡眠来自正确的睡姿 睡一半比完全没睡更糟糕 聪明女人助眠养生有一套 食物是天然绿色的“助眠药” 聪明女人睡眠看“好风水” 深睡眠是女人最好的“滋补品” 聪明女人绝不这样“睡”第12章 运动是女人最贴心的养生药 运动养生让女人更健康美丽 让女人延年益寿的“健身房” 旅游养生给女性带来好心情 运动是女人最灵验的“美容药” 让女人受益一生的运动常识 女人最佳的运动养生方案 女性运动养生的锻炼重点 聪明女人的四季运动攻略 女性常见病的运动养生处方第13章 女人中医心理养生秘诀 黄帝内经中的心理健康标准 女人中医心理养生的原则 拥有健康心态，做成熟的女人 女人养生贵在“养身安神” 控制好“七情”，做健康女人 聪明女人知道如何控制情绪 好心态胜于灵丹妙药 女人要善于培养自己的幽默感 聪明女人减压自有“小手段”

章节摘录

在生活中，每一个女人都希望自己面若桃花，肤如凝脂，身材修长，曲线玲珑。女人是水做的，美丽女人懂得养颜的诀窍：女人养颜必须要滋润自己才行。但是，女人如何正确养颜，却常常成为无法解决的难题。许多女人一说到养颜，立马就去买一大堆名牌保养品、护肤品往脸上抹，却常常起不到预想中的效果。其实这是因为，从外部保养是远远不能奏效的。女人滋润自己就是最好的养颜。这就像花草树木。光是往叶子上洒洒水哪够呢？只有整株的根茎都经历了雨露的润泽，才能枝繁叶茂、花娇果硕，维持生命的美丽与活力。传统中医理论认为，女人要养颜，最重要的就是滋阴。也就是要学会滋养自己的五脏六腑。中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两大类，有关脏腑的理论称为“藏象”学说。藏通“脏”，指藏于内的内脏；象，是征象或形象。这就是说，内脏虽存于体内，但其生理、病理方面的变化，都有征象表现在外。所以中医学的脏腑学说，是通过观察人体外部征象来研究内脏活动规律及其相互关系的学说。很多女人都知道“滋阴”这个词，平时常耳闻这种补品能滋阴、那种食物能滋阴，却很少有人知道“滋阴”到底是什么意思。其实，这是个中医名词。指的是滋养阴液的一种治法，又被称为补阴、养阴、益阴，是治疗阴虚症的方法。那么，什么是阴虚呢？从中医学上说，阴虚是一种体虚的症状。许多女性朋友平时体检没有什么问题，觉得自己身体很健康，什么病也没有。可是皮肤既干燥又暗沉。这可能就是阴虚的信号。这里提供一些阴虚的症状，女性不妨查看一下，了解自己有没有“阴虚”症状。手心热、足心热；心中烦热、爱喝冷饮，爱吃冷食；口干、口苦、咽干、恶心；睡眠不宁、盗汗；体温高热、低热或体温不高时，皮肤均有热感；鼻子或牙龈易出血，皮下有出血点；头晕、心、降、周身无力、面色苍白；大便干、小便黄或者深黄色，并有热感；舌苔呈现黄色，口腔内干燥，津液比较少。如果你有以上这些症状，就预示着你“阴虚”。当然，除了以上这些症状之外，如果女性平时月经不调、脸色总是暗淡无光、黑色素沉着，黄褐斑、蝴蝶斑滋生，或是过早进入更年期等，都可能是阴虚惹的祸。总之，如果发现自己有阴虚的症状，千万不要掉以轻心。因为它不仅会影响生活质量，还会带来严重的影响。首先“阴虚”会直接影响到女性肌肤状态，让肌肤变得暗淡、无光泽，缺乏活力。红颜易逝。娇媚的容颜，也许会因为阴虚而消逝得更快，如果女人长期处于阴虚的状态下不给予保养，听之任之，身体的免疫力就会越来越差。防卫系统一旦土崩瓦解，其他疾病当然要乘虚而入了。所以，女人养颜就必须把阴虚挡在门外。“滋阴”是女人健康最重要的一环。“滋阴”可以缓解女性阴虚症。减缓衰老步伐，同时，还能调节已经出现的不良症状，改善女性体质。所以专家认为，女人养颜美容，重在滋阴。女人要滋阴，可以从日常的饮食做起。在食物中，具有养颜滋阴功能的极品很多，比如枸杞。《本草纲目》中说，枸杞性平、味甘，具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效。女性在食用枸杞的时候，可以泡水代茶饮，也可以和龙眼、粳米等一起熬粥食用。在煮粥时放一点枸杞，不仅能让粥色相美观，而且对自己有温补的效果。再比如苦瓜，去心火，南方到了夏天常用它煲汤，或打成苦瓜菠萝汁来喝，也是一种女性养颜滋阴的绝佳选择。另外，滋阴的食物还有银耳、黑木耳、阿胶、桑葚子、女贞子、玉竹、鸭蛋、冰糖、西洋参、老鸭、百合、墨鱼、莲子、椰子和椰汁等。一般来说，如果把滋阴食物入粥同煮，滋阴养颜的效果还会更好。有一点需要女性注意，滋阴的食物往往对胃肠有很大影响，过多、过久服用会导致食欲减退、消化不良、大便不成形等问题，因此，对于脾胃虚弱的女性。即使有阴虚症状，服用滋阴药也应该慎重，不可过量。女人是水做的，脸要水灵灵的，眼睛要水汪汪的。所以，我们才说女人养颜要从滋阴做起。很多女性满脸的痘痘，让爱美的女性痛苦不已。按照中医理论来看，其实长痘痘不是阳气太盛而是阴气不足，阴不足以涵阳，表现出来的就是火气。很多女性以为长痘痘既然是因为火气，水能灭火，那么就多喝水好了？其实这种想法是错误的。女性水如果喝多了也会中毒，肾也会负担不了，眼皮会肿起来。以下是几种常见的错误认识，需要爱美的女性注意。一、五味过甚对我们的身体，很多外在的东西都可以算作火气。比如，五味过甚，太咸、太苦、太辣的食物，都是火气，都需要我们用中气来调和。可是很多女性偏偏喜爱口味重的菜，比如水煮鱼。这对女性养颜是不利的。二、常吃带香料的菜肴中国的香料只怕是世界上最著名的，一碗菜肴里面往往会加入多种香料。比如五香粉，就包含了桂皮、八角、小茴香、芫荽籽、花椒五种香料，多半还会再加入姜、葱、蒜、辣椒、陈皮等，这些味道极其浓重的菜肴会损耗女性体内的水分：如果加入香料的菜肴的温度不是适中的，而是特别冷或是特别烫的话，那就让女性的容颜更多一层损耗。三、油炸或者烤制类零食女性食用的零食，它们一般都很香脆。大多经过油炸或是烤制。其实用油炸过东西的人们都知道对身体有害，油炸就是脱水的过程。所以油炸的食物一般口感很好。但是这些脱了水的食物一旦进入我们的身

《美丽女人养颜聪明女人养生》

体，就会立刻像海绵一样吸收我们身体里的水分。很多女性零食吃多了会有口干的感觉就是这个原因。准确地说，其实这些油炸和烤制的食物吸收的不是水，而是身体里的津液。所以。女性在生活中要尽量少吃这样的零食。总之，对于女性身体里的水，只要凡事不过度，就是涵养它了。所以女性一定要学会心平气和，收敛资源，改变生活方式，学会正确的养颜！

《美丽女人养颜聪明女人养生》

编辑推荐

《美丽女人养颜聪明女人养生》：美丽的女人是“养”出来的，学会养颜是成为一个美丽女人必备的能力。东方丽人，女性养颜、养生专职顾问《美丽女人养颜聪明女人养生》分别从女性气血调理、美白肌肤、脸部保养、美体塑身、排毒养颜、穴位按摩、饮食补养、四季养生、睡眠养生、运动养生和心理养生等角度，分析总结了适合女性养颜与养生的秘方。力求打造一部集传统中医养颜、美容、养生、保健智慧之大成的现代女性保养的百科大全！

《美丽女人养颜聪明女人养生》

精彩短评

- 1、很好的一本书 内容简单 易懂 有很多简单易做的面膜非常喜欢！
- 2、还没有看，不过写养生的应该会有帮助，但是收到货时其他书都很新，这本明显有折压皱边的感觉，虽然不影响阅读，但心里还是感觉不好
- 3、美丽-不要零投入！学习做个聪明女人

《美丽女人养颜聪明女人养生》

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