

# 《肌肤改变命运》

## 图书基本信息

书名：《肌肤改变命运》

13位ISBN编号：9787539049790

出版时间：2014-3

作者：张鹤瑶

页数：240

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)

# 《肌肤改变命运》

## 内容概要

色斑、痘痘、皮肤松弛、游泳圈、蝴蝶袖、萝卜腿.....如何从根子上解决这些困扰女性的美容问题？祛瘀是关键。本书为既想健康、漂亮，又想省时、省钱的各种不同体质的女性朋友，提供了一套行之有效的祛瘀养颜调理方案，内容涵盖了女性朋友们最为关注的话题。其中，有打造健康肌肤的美肤篇，有营养秀发的护发篇，有重回婀娜身姿的减肥篇.....旨在介绍一种全新的生活模式，带起平民美容护肤热潮。书中所述产品和方法都是作者本人集合各方用户反馈，十分公正客观，倾情奉献心水推荐，省去你的实践和金钱！全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道，让您从内到外、从上到下都焕发迷人的光彩。

# 《肌肤改变命运》

## 作者简介

张鹤瑶，本名张燕，师从中医名家、针灸泰斗贺普仁，多年来潜心研习中医养生之道，曾运用传统的食疗方法，结合现代的芳香疗法、心理学疗法、自然疗法、音乐疗法，成功调理一万多例女性常见不适。现任中医养生康复医疗专业委员会副秘书长、高级针灸师。

各大电视台美容、养生节目热邀的中医文化传播主讲专家。被广大读者和电视观众亲切地称为“最时尚女专家”。

2009年6月和2011年3月，分别出版女性身心保养书《不生病的纪律》和《养颜的智慧》，受到广大女性读者的热捧，创下持续热销的佳绩。

## 书籍目录

- 推荐序她是你的私家医生和美容师/林彤.....001
- 作者序储存健康，支取美丽.....003
- 再版序由内而外的美丽，方能历久弥新.....006
- 第一章通瘀浆疗，女人似水颜如玉
- 瘀是美颜第一克星.....002
- 身体一瘀，上火下寒.....005
- 琼浆一杯，除火祛寒.....009
- 取法天然，熬琼浆就这么简单.....013
- 第二章窈窕好身材，琼浆养出来——女性身姿护养方案
- 喝去水肿，虚胖不再.....020
- 只减脂肪不减营养的高效减脂浆.....023
- 告别蝴蝶袖，做玉臂俏佳人.....027
- 从大肚腩到小蛮腰，只一步之遥.....030
- 美不美，看双腿：淋巴排毒瘦腿法.....034
- 坐好月子，肤如凝脂腰纤纤.....036
- 剖腹产妈妈的独家塑形功.....042
- 让胸前“风光依旧”之up up美乳提升法.....045
- 凹凸才有致：翘臀功.....052
- 甩掉“恨天高”：玉立增高法.....055
- 香气美人：去体臭要从嘴上下功夫.....060
- 第三章美丽，从头开始——女性头部护养方案
- 青丝迎风好飞扬：生发润发浆.....066
- 喝、泡、推三管齐下，让秀发无“屑”可击.....075
- 头痛去无踪，工作更出众.....080
- 安睡浆和滚背功让睡眠可以如此香甜.....088
- 何以解抑郁，唯有逍遥浆.....095
- 第四章芙蓉如面柳如眉——女性面部护养方案
- 额头变饱满，好运连连：福运浆.....102
- 美眉养成术：生眉护眉药酒.....106
- 让鱼尾纹望“眼”兴叹的四大招.....110
- 让双瞳秋水盈盈：美眼浆.....115
- 歼灭眼袋战：紧眼浆.....119
- 摆脱黑黑草莓鼻.....122
- 齿白更兼唇红：朱唇浆.....125
- 美人应有美音：护嗓浆.....129
- 一物降一物：口腔溃疡的“熄火”疗法.....132
- 要想牙口好，首先得给牙龈充足的维C.....138
- 日日惟愿，吐气如兰.....142
- 拍拍打打，还你巴掌脸.....147
- 不让痘痘春风吹又生之四法宝.....151
- 三管齐下，做不一“斑”的女人.....158
- 尖尖俏下巴：收肌浆.....165
- 别让颈纹出卖年龄：玉颈膜.....168
- 好女怕“疹”缠：褪疹浆.....170
- 第五章从豆蔻到暮年，美丽无极限——女性通用护养方案
- 镇颜之宝——葆春浆.....176
- 让女人一生娇艳如花的美白金：通瘀浆.....181

## 《肌肤改变命运》

日饮暖茶三五杯，从此无缘冰美人.....	189
虚火一去春归来：温体法.....	193
有一种体贴，名叫伏九贴.....	196
长啸功，逍遥手，轻松解你百样愁.....	203
送给妈妈的爱：润肤浆.....	213
后记呵护自己，关爱众生.....	216
附录一美味食疗方简表.....	218
附录二女性一站式保养法简表.....	220

## 《肌肤改变命运》

### 精彩短评

- 1、创新的养生方法
  - 2、已有电子书
  - 3、正在喝祛斑的。。。
  - 4、花几十分钟翻完了，还是有很多收获的，至少以后多一些手段应付那些爱美的女生了。
  - 5、稍微运动下很舒服，苦于没有时间。
  - 6、准备尝试祛痘浆
  - 7、暂定3-4星，实践以后调整评价
- 百度阅读已购
- 8、非常精彩的好书，老婆特别喜欢
  - 9、图片。九点睡觉。
  - 10、食疗可能对年轻人来说实现难度太大。书中的瑜伽法让我豁然开朗。以前练瑜伽，只是纯粹地练动作，老师不讲解。看了这本书，知其然而知其所以然咯。
  - 11、写这个书的人不是很负责，不同的体质，用药都是不同的。怎么可以一概而论。
  - 12、老师讲的很详细，打算试一下
  - 13、在喝养心汤。哈哈 今天和最好的朋友聊天 很开心 虽然另外两个朋友最近不理我了 我不当成好朋友的一个人总是跳出来骚扰我

## 章节试读

### 1、《肌肤改变命运》的笔记-《肌肤改变命运》琼浆养生法，用豆浆机即可

作者是张鹤瑶，现任中医养生康复医疗专业委员会副秘书长、高级针灸师。作者介绍的养生方法很特别，就是用豆浆机把中药材或者食材搅拌成浆，其实类似煲汤，但可以保持原料不损失。

虽然觉得方法简单易行，但还是没有执行，豆浆机还只是打豆浆。

但书中很多方子还是很不错。所以就记录下来，万一某天想做一款喝着呢？

葆春浆是镇颜之宝：配方：黑木耳25克，银耳35克，党参50克，阿胶50克，冰糖50克。做法：把黑木耳和银耳泡一宿，切成小块，党参浸泡一小时后洗净。把所有配方放入砂锅，加入3.5升的纯净水，大火烧开后，小火炖3小时，凉后过滤，把汁液装入冰格，每天用开水冲服即可。

其实就是做阿胶糕的做法，哈哈。有空可以做。

### 2、《肌肤改变命运》的笔记-第1页

#### 1.凝香茶

配方：干玫瑰花、干茉莉花各50克，无花果干500克。制法：每次取干玫瑰花5朵，干茉莉花10朵，无花果干3粒（每一粒切成两半），放入茶杯，沏入滚开水，盖上杯盖闷3分钟后，倒掉冲泡的水。然后再倒入滚开水冲泡，待茶泡出香味和颜色，即可饮用。用法：一天中反复续加开水冲泡饮用。等到晚上，花儿和果干已经被泡熟了，取出材料拌一点玫瑰花蜜吃掉。

# 《肌肤改变命运》

## 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)