

《茶熏美容》

图书基本信息

书名：《茶熏美容》

13位ISBN编号：9787564009496

10位ISBN编号：7564009497

出版时间：2007-6

出版社：北京理工大学出版社

作者：智娜

页数：139

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

《茶熏美容》

内容概要

美，不仅是外在的，更是内在的。不仅是皮肤的保养，更是气血、心灵、言谈、情智、修养的综合。

面对大街小巷里众多的美容机构，面对从里面走出的一个个靓丽的青春女性，在光洁白皙的皮肤下，似乎总让人觉得缺少些自然的元素。美，难道只是从皮肤上就可以完全得到的吗？那些价格高昂、效果显著的化妆品真的不伤害我们的肌肤吗？

自古以来，人们都在追寻辩论何为真正的美丽。

是杨贵妃的丰满让人爱？是林黛玉的凄婉惹人怜？还是现代西方的计算方式，用诸如三围数字等来计算你的美丽……

多数人在年轻的时候希望自己可以成熟点，再成熟点！过了30岁就希望自己年轻点，再年轻点！这样的矛盾一直都缠绕着自己，勒得自己喘不气来！是什么勒着你的脖子，7是你不断追逐的欲望！很多人为了欲望而过活，迷失了自我，当突然有一天问自己为什么这样活的时候，已经是半老

徐娘了！

美，人人都爱！一点都不奇怪，一点都不丢人，可是要怎么去爱这个美倒是个难题！面临现在假货泛滥的市场，国内的不敢相信，国外的真假参半！把多少爱美的人儿折腾得不眠不休。美，害死人呀！

茶熏美容养生法让我们享受当下的幸福。美，也是一种心境！

在十五六岁的时候应该活得热烈，可以风风火火，可以愤世疾俗，散发你无限的能量！青春和活力就是你的美丽法宝。

20到30岁，为了理想而奋斗，遇到挫折勇敢地面对，失败了再重来。年轻就是你的本钱，努力和坚强的自信就是你的美丽！

30岁后，事业有成生儿育女，要做好表率，保护你要保护的“人”和“情”。要不断地充电。责任就是你的使命，就是你的美丽！

50岁以后开始人生的新阶段，包容慈善就是你的美丽！

享受和挥洒当下的美丽，还要给美丽以滋润。

《茶熏美容》

作者简介

热衷于东方传统文化。

自2001年始跟随北大哲学博士、韩国瑜伽大师静岩学习茶熏瑜伽5年。同时学习了中、日、韩茶道，将茶禅一如的思想融入到瑜伽修持中，体会内在的精神实质，研习茶熏美容养生法。期间长期与韩国瑜伽老师一起交流学习。

2001年跟随北京大学体育

《茶熏美容》

书籍目录

序序前言第一章 何谓茶熏美容 一、浅释茶熏 二、茶熏与美容与养生 三、茶熏美容与现代美容的区别第二章 茶熏美容养生 茶熏之前响准备 美容法一 熏脸 脸部美誉 一、静心放松 二、熏脸得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法二 熏眼 护肝养眼 一、静心放松 二、熏眼得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法三 熏耳 一、静心放松 二、熏耳得气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽 美容法四 覆盖熏气 芥颜护法 一、静心放松 二、调息熏气 三、导引呼吸 情侣相应 茶道美丽第三章 茶熏美容养生法应用 应用一 美人茶熏全身美容 一、准备 二、美人护肤法 三、美人练音法 情侣相应 茶道美丽 应用二 通气茶熏通气排便 一、准备 二、通气美容喝茶法 三、通气美容瑜伽 情侣相应 茶道美丽 应用三 断食茶熏调理脏腑 一、准备 二、一日断食 三、复食 情侣相应 茶道美丽附录： 一、中医与美容 二、生活茶熏美容养生法

《茶熏美容》

章节摘录

插图

《茶熏美容》

精彩短评

- 1、书挺好的。正版。喜欢。
- 2、并不是书写的有多好，而是介绍的这种方法真的不错哟！
- 3、让生活慢下来，从茶熏开始吧。
- 4、大概看了一下内容 好像不错，就是不知道自己能不能坚持了嘿嘿
- 5、写的很细致，对我很有帮助。多谢
- 6、买了几天了,一直没有静下新来好好看她,接下来准备好好钻研钻研,感觉是不错的一本书.
- 7、对我很有指导
- 8、整体不错,想要的书
- 9、送给朋友了，她非常喜欢！
- 10、写着附盘，但收到的书是没有盘的。
- 11、这本书真心不错，目前正在学习使用中，希望能有更多的帮助
- 12、太过笼统，不太详细。不过还是有借鉴的地方。
- 13、因为上课需要买了两本有关茶熏的书，感觉这本书还可以，有一些实在的东西值得我们瑜伽同行看看，很新颖的
- 14、这本和《茶熏瑜伽》我都买了，打算好好学习一下。书和VCD的质量都很好。
- 15、本书对茶熏瑜伽做了浅显的介绍，流程也比较清晰，只是可融入茶熏瑜伽的动作介绍不多，适合初学者。只是光盘是附于书后，没有单独盒子包装，容易坏
- 16、因为和书中的那位女瑜伽教练有过接触，亲眼看过她做茶熏瑜伽的示范，所以，才买了这本书，确切地说，是买了几本，然后送给了周围的朋友，。应该说是一种非常独特的养生方法。一天的工作下来，茶熏一下，让心安静下来，是一件非常不错的事。这个时代，呵呵，大家都绷得紧紧的，这样一种简单易行而且又不用花太多时间的方式，还是不错的。当然，瑜伽爱好者如果在锻炼瑜伽之余，结合茶熏的方式，会起到更好的效果。另外，需要补充的是，现在大多的瑜伽教练教授的其实不是瑜伽，而是体操，少了内在的部分，而这一部分才是瑜伽的精华所在。呵呵，对了，你知道我要说什么了，茶熏瑜伽的教练不是，他们体现了瑜伽的精神。
- 17、不是很实用，细节不清楚
- 18、茶熏真的有用吗？看来得亲身体会实战下！
- 19、非常接地气的一本书
- 20、书还是不错的，只是里面的东西操作起来太不容易，我个人有练习瑜伽，坐禅。这两样东西坐起来简单，只要有恒心都可以一直做下去的，不需要太多辅助用具。而茶熏比较起来就要难很多，我不得不称它为“贵族的修行”，从场所到茶叶再到用具，一个月练下来少说也要上千元，茶叶要用好的，用过就要扔掉。即使有的可以喝，也是一天用量很大。还有水的要求，练习时的诸多注意事项。真不是一般的条件可以做到的。我是够小资了，可是这个东东小资玩不起。呵呵。
- 21、这本书，从名字和装帧看都容易和市面上的美容书混淆，其实不然。她更多的是讲养生，不论是养生，还是哲学，还是思想，还是什么缥缈的东西，都需要一个途径，透过这个途径更容易达到这种缥缈的东西，更容易理解这个说不清楚的东西，茶熏、瑜伽的体式都是一个途径，而不仅仅讲的是美容，这本书就是这样的。这位作者更不简单，不要看她很年轻，但是后边有高人，自己又很用功，看看她的博客，读读书更有感想。

《茶熏美容》

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