

# 《实用古代美容术》

## 图书基本信息

书名：《实用古代美容术》

13位ISBN编号：9787508256597

10位ISBN编号：750825659X

出版时间：2009-6

出版社：金盾出版社

作者：傅静仪

页数：241

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)

# 《实用古代美容术》

## 前言

美是人类追求的共同目标，爱美是人类的天性。早在遥远的古代，当我们的祖先还处在衣不蔽体、食不果腹的原始社会，就已经有了爱美的意识和行为。几千年来，随着社会生产力的逐步发展，以及物质、精神两大文明的不断进步，人们对美的追求和探索也越来越强烈，从而使美容从内容到形式越来越丰富。在漫长的历史发展过程中，全世界无论是东方还是西方，从宫廷到民间，都创造了许多神奇有效的美容秘方和抗衰妙术。这是古人留给我们的一份非常珍贵的文化遗产。中国作为世界四大文明古国之一，其灿烂文化对人类的文明与进步作出了巨大贡献。尤其是传统中医学及中草药，不仅在防病治病上具有公认的疗效，而且在美容护肤、抗衰防老方面也积累了丰富的实践经验。中医药美容养颜、滋肌润肤之术，起源于民间，汇集于宫廷，经过历代验证，反复筛选，不断改进，日臻完善，最后又传播至民间。对于这一具有悠久历史的中国古代美容术，我们炎黄子孙应当加以充分的挖掘和利用，并不断发扬光大。

# 《实用古代美容术》

## 内容概要

《实用古代美容术》是一本专门介绍古代美容术的大众医疗保健读物。书中形象而又具体地讲授了中国历代宫廷与民间的美容秘方和护肤妙招，以及东西方一些国家的古老美容方法。《实用古代美容术》内容翔实，资料可靠，古为今用，易懂好爱，集知识性、科学性、实用性于一体，是一本非常难得的美容护肤参考书，不失为广大现代女性朋友的良师益友。

# 《实用古代美容术》

## 书籍目录

一、中国古代美容术概要 萌芽时期 发展时期 提高时期 二、古代女子美容化妆之道 妆粉 傅粉 胭脂 燕脂 额黄 画眉 口红 花钿 香 附：中国古代的天然香氛 三、古代中医美容整形之术 汉代的穿孔吊环术 唐代的人工酒窝 缠足 北宋的面部磨削术 南宋的义眼术 元代的鼻梁修补术 清代的缺唇修复 四、普通中草药美容圣品 益母草 金银花 何首乌 龙胆草 夏枯草 女贞子 人参 火棘 沙棘 当归 玉竹 灵芝 藿香 天麻 茯苓 白芷 甘草 白术 皂角 其他药食两用的天然美颜植物 五、常见食物美容珍品 猴头菇 西红柿 胡萝卜 豆腐 萝卜 竹荪 香菇 苹果 木瓜 西瓜 葡萄 蜂蜜 花粉 六、中国历代宫廷美容秘方 唐朝之前宫廷美容秘方 汉代吕后的平民燕窝 飞燕药膳——白芝麻羊奶 陈朝张丽华美容秘术——《枕中方》 隋宫腋臭方 隋宫增白方 盛唐时期宫廷美容秘方 武则天的美容秘术 益母草留颜方 常敷面脂 养颜“蜜”方 太平公主的桃花面膜 杨贵妃的美容秘术 太真红玉膏 桃仁洗面方 吃荔枝，服人参 补血圣药——阿胶 防风通圣散 温泉沐浴并拍打全身 永乐公主的蒺藜茶 永和公主的澡豆、洗面粉 澡豆 洗面粉 唐朝宫廷其他女性的养颜秘术 元朝宫廷美容秘方 明朝宫廷美容秘方 清朝宫廷美容秘方 七、中国古代民间美容方 美白润肤 祛斑除痕 祛皱防皱 祛痘抗痘 驻颜抗衰 丰胸减肥 其他秘方 八、外国古老美容术 日本古老美容术 朝鲜古老美容方 西方古老美容术

## 章节摘录

插图：一、中国古代美容术概要 美容究竟起源于何时？何代？发起于哪一个民族？已无法准确的考证。原始部落的人群从懂得用树叶遮羞到祭祀中为表示对神灵的崇敬而将脸上涂满颜色，或为了吸引异性而佩戴兽牙等，大概就是美容化妆活动的雏形吧！但无论社会如何发展人类如何进步，有一点我们是完全可以相信的，美是人类所追求的共同目标。当人类有了美的意识，便有了锲而不舍的追求。爱美不仅是人类的天性，而且爱美还是人类进化和文明发展的标志。“美容”一词，最早源于古希腊的“komsetikos”，意为装饰。其旨在应用化妆品和化妆技术，改善人体的面容、五官、须发、体肤、气味等质量，除去身体的污垢，使头面青春长驻，皮肤细腻洁白，躯干肥瘦匀称，身体幽香隽永，自身的优美得到充分的发挥，缺陷得到适当的弥补，身体各种要素得以协调和统一，产生有益的叠加与相互促进作用，起到增容驻颜、遮丑抗衰的效果。从而强化人与人之间微妙的凝聚力，提高人们同社交相关的诸多优势，同时使身体的健康水平也有所改善。中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对人类进步作出了巨大贡献。同世界各国相比，中国传统中医药不但在防病治病上有卓越的疗效，而且在美容保健方面也积累了丰富的实践经验，有着五千年的悠久历史。远在遥远的太古时代就有人用花卉或者植物制作原始的“天然化妆品”。

# 《实用古代美容术》

## 编辑推荐

《实用古代美容术》为金盾出版社出版。

# 《实用古代美容术》

## 精彩短评

- 1、纸张不太好，内容也不太丰满，可能跟价格有关系
- 2、很多方子都很有趣，药材也不难找。试试
- 3、古代护肤化妆的一些历史及发展都有简单的介绍，也有很多常用美容用药的介绍及秘方的介绍，但每个内容都有些简单，如果能再详细一点更好。
- 4、看完了，准备试试，不过里面的有些方子太过麻烦，只能挑些适合自己的
- 5、讲了从古至今名女人的美容方
- 6、有黑白图，简洁，不厚。
- 7、书中详细介绍了中药面膜粉的用处,既经济又实用,还无副作用.
- 8、大部分的都是字面看的材料，主要就写了功效，和作用，很多都是几行字就写完了，但是简单易懂，而且说的都是天然都植物！
- 9、不错 有意思
- 10、和标题相反~完全不实用
- 11、还是挺实用的。
- 12、软皮，纸质量一般。简体横版。  
内容一般，有点无聊，前面介绍药材的是一些小故事，故事的模式大同小异。  
后面有些方子还可一看。
- 13、书很不错，但运用到实际还是要三思的。
- 14、书的质量还过得去，里面有写古代女子的美容方法，并写有古方.....
- 15、挺不错的，适合任何女性使用
- 16、三分给前三章
- 17、历史多，故事多，方子少，还有重复，连现代的方子都有，部分古方配方无份量标注。
- 18、正文同题目.
- 19、很多方子都很有趣。而且配合历史上的美人，真人轶事。
- 20、当初是因为感兴趣另一本，点击相关链接看到了这本，再看评价就一起买了。觉得没多大意思，浪费钱了
- 21、我以为这本书会讲很多古代的有趣故事。书中确实有些故事，但是好像并不精彩。有的方子确实可以模仿。只不过，这一切都不是很神秘的呢。

# 《实用古代美容术》

## 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)