

# 《《千金方》里的养颜秘方》

## 图书基本信息

书名：《《千金方》里的养颜秘方》

13位ISBN编号：9787512601499

10位ISBN编号：7512601492

出版时间：2010-7

出版社：团结出版社

作者：蓝洁

页数：256

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)

# 《《千金方》里的养颜秘方》

## 内容概要

《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。

本书中，作者以“美颜圣经”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

# 《《千金方》里的养颜秘方》

## 作者简介

蓝洁：

中医美容专家，出身中医世家，对中医有着极大的热情，创办多家中医养颜塑体中心，同时，在各大美容论坛发布多篇中医养颜文章，被多家媒体争相转载。

# 《《千金方》里的养颜秘方》

## 书籍目录

《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。

本书中，作者以“美颜圣经”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

## 《《千金方》里的养颜秘方》

### 章节摘录

插图：四色拉页正面：四色拉页背面：养生篇《千金方》中的养生之法第一章《千金方》养生养颜入门2.“血”，女人面色红润的根本为什么她会有一张“桃花”脸“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。这是唐代崔护的一首抒情诗，长久以来一直被后人传诵。每每走在街上，我们会看见许多满面春风的美女惹人青睐，人面桃花说得一点也不错，究竟她们有什么秘诀呢？养颜还须养血《千金方》言，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。人体是“血肉之躯”，只有血充足，皮肤才会显得红润，面部有光泽；只有肉实，肌肉才能发达，体形才会健美。对于女性来说，追求艳丽的面容，窈窕的身材，应重在养血。由于我们女性特殊的生理“周期”耗血多的特点，使得我们女性与血结下了不解之缘。女性如果不善于养血，就易出现脸色萎黄、唇甲苍白、发枯、肢涩、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。严重的人还会过早出现皱纹、脱牙、白发等早衰症。可见，女性养血迫在眉睫。补血养颜法1.运动养生茶余饭后可以散步，或进行瑜伽、太极拳等不剧烈的运动。另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间从事与电脑有关的工作的职业女性，注意眼睛的休息和保养尤其重要，要防止因眼睛过度疲劳而损伤身体的气血。

## 《《千金方》里的养颜秘方》

### 编辑推荐

《里的养颜秘方》：100位女性亲身实践，68个美丽穴位，321个养护秘方，300多种抗衰养颜食物，78套养生保健操，无瑕肌肤的养护之道，打通经络塑造S曲线，特殊时期的养护之法。中国首部将妇科单立成科的医典《千金方》，倾囊相授最权威实用的女人养颜经。“药王”孙思邈首倡“治未病”概念，引领国人养生养颜1500年。中医养生专家、李时珍派本草养生亲传弟子石国璋鼎力推荐。一部专为现代女性打造的养生、养颜、养心百科全书。

## 《《千金方》里的养颜秘方》

### 精彩短评

- 1、很喜欢,这本书对于养颜面面俱到,好
- 2、千金方是我们的国粹,我们应该把它传承下去,让我们的子孙后代都受益。
- 3、这个书是别人推荐给我的,价格也不是很贵,遂拍来了一本。  
书的内容分为几大块,有养生,美容,减肥之法。每块内容均设有小案例及古文药书的讲解,分析病症再从日常保健,按摩调节手法以及食疗三个方面进行讲述解决问题。个人比较喜欢“按摩手法”这一块很实用,而且书里面配上了人体穴位图,从面部至脚部均有涉及很是详细。  
总体来说,性价比还是很值的,但是个人认为这只是养生保健的一本入门书,如果买家想深入研究还是选择更专业一点的吧
- 4、虽然说是养颜秘方,其实里面很多都是女人养生要注意的地方,比如补气血啊,坐月子啊等等,很全面,建议对身体状况不太满意的都可以来一本。
- 5、真是玷污了孙思邈
- 6、看了之后才发现以前不喜欢吃的东西既然都是养颜的好东东啊..后悔挑食啊..很实用的一本书..还教了蛮多按摩穴位的手法..很好~
- 7、中医美容一直是我的喜爱,这一本当然也不能错过
- 8、千金方是综合性临床医著。集唐代以前诊治经验之大成,对后世医家影响极大。孙思邈认为生命的价值贵于千金,而一个处方能救人于危殆,价值更当胜于此,因而用《千金要方》作为书名,简称《千金方》。这本书虽然不那么深奥,也灭有把千金方里的方子照搬,但是对现在的女性生活细处的照料真的很贴心。拿到书就diy了一个美白的小方子,不错,不过书里说要早睡早起也有道理,从今天开始撒
- 9、不错的一本女性养颜书。年轻的要保养,年老的要恢复,因为比较全面,一家一本都够了。
- 10、实用的养颜书,喜欢
- 11、中医里面的美容养颜书 很好
- 12、《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作,也是我国最早的医学百科全书,同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著,其中详尽讲述了女性健康的内容,并提倡“治未病”的观念:“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。本书中,作者以“美颜圣典”《千金方》为依据,从现代女性容颜常见问题着手,用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例,为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。  
不知道发什么评论了,又不能写得太详细啦。已经开始diy一些小秘方了,希望痘痘能赶紧消些。。腿也想减。。哈哈
- 13、里面有很多美容养颜的方子
- 14、以千金方为基础,涉及很多现代女性的保养方法,值得推荐一下。
- 15、希望这样的书对养颜美容有用哦!
- 16、听同事介绍这本书不错,就买了,最近太忙,还没看完,不过已经感觉很棒了,学到了不少养生养颜的知识,我准备过年放假好好研究研究。
- 17、这书做的不错,只是感觉千金方里的东西不太多,可能是都给通俗化了,这也是好事。
- 18、这本书的价值是让我们关注千金方。。。
- 19、看到千金方的名字就很吸引我了所以毫不犹豫的购买 里面主要讲了穴位 还有一些食疗和秘方 将就阴阳调和,规律的作息时间是保证女人不衰老的基本准则。
- 20、内容很丰富全面,专门针对女性日常生活中会遇到的养颜问题提出解答,很实用。不过,提个小建议,内容最好再深入一点,不能只全不精啊,呵呵,不过已经很不错了。
- 21、昨天大致翻阅了一下,觉得《千金方》介绍的都好实用啊,增长了不少见识,我会坚持下去的,希望会有好效果。
- 22、还可以
- 23、不推荐
- 24、不错的书,提高修养,增加知识,又能养颜,没事拿出来看看,照着书里的方法养生,挺好的!
- 25、这是我买过最实用的书了,用了里面的秘方,解决了困扰已久的失眠问题,真是不错,其他的也

## 《《千金方》里的养颜秘方》

会逐一试试，包装也不错，很美观~

26、前面深入，后面浅出，好书！！

千金方果然是国医经典，藏着那么多实用有用的生活常识呢~~

27、一、多喝水

二、注意睡眠

三、锻炼身体

没了

28、真是不错的一本书，孩子买回来两个多月了，一直没想起来看。

这两天拿起来翻，真是惊喜，里面的图特别的喜欢，看着就很舒服、跟着里面按摩了一些缓解的穴位和养生的汤水。一家人都很喜欢。

生活习惯很重要，建议大家都去读读这本书。

29、书里面有很多养颜的小知识和小贴士，闲暇看看了解了解还是很不错的！

30、养生的书是火的不行，也买了几本，买回来一翻，就是些不切实际的理论，或者一些特例

这本书不一样，每一章节都有一个具体的主题，每一张都有具体的用处，我正在实践瘦身的章节，还有个减肥穴的介绍，不错。插图也挺好看的。

31、买了此书，感觉书中内容充实，适合平常大众读，不像有些养生书，说得太过专业，穴位吗，经络之类的，感觉非专业人员，不能运用自如，这本书适合广大读者，从中能找的女性各方面的亚健康，或不适的症状解读，了解养生知识和保养常识，而且很容易实践。

32、养颜是女人的必修课

33、内容和饮食相关，关注饮食，重在平时！对养颜美容又好处的更多简单易操作的方法希望更能收纳到书中！

34、非常好的书，国医养颜确实让人花小价钱的同时又收获了健康与美丽

35、这本书值得所有女性朋友一看哦，我喜欢里面的调理食谱，很实用。

36、书中的内容通俗易懂，而且养颜的材料随处可见，超市、市场全能买的到，又不贵，不贵告诉你一定要吃燕窝、人参什么的，会告诉你，银耳的作用基本等同于燕窝，会告诉你想要有乌黑的头发就多吃黑豆，会告诉你你需要什么、不需要什么、该吃什么、不该吃什么、真的太好了，做的小养颜秘方，又易懂、又好做，平时在家没事，就可以做上一顿，好好滋补滋补，真是太帮了，推荐大家买哈！！！！

37、从微薄上看到这本书的介绍，大家抢的不亦乐乎，偶没抢到，抑郁

那就买吧，买回家还是很高兴的，终于找到一个放在床头随手翻阅的常用书。

千金方是可信的，这本书的很多方法也非常有用。

刚翻了几页，祛痘的方法就很实用。

38、对于女生来说，是比较有用的一本书啦。我个人比较注重养生这个方面，特别觉得女生还是要对自己好一点啦！这本书呢，里面有针对女性身体各方面的讲述，在平常生活中按照书里面的一些方法来做的的话，应该还是有很大的好处的。

39、或许由于祖辈从事中医的缘故，从小，我便对中医有着极其深厚的感情。不是我排斥西医，而是很多东西，我觉得老祖宗几千年来传给我们的要比那些冷冰冰的化学分子式来得厚重、质朴和熨帖得多。如今，我很高兴我最爱的出版机构——“悦读纪”能以这样的方式出版一本书，这既弘扬了国医，又使得中医学不再那么神秘和晦涩，真真正正走入了千家万户，给老百姓以实惠。

改革开放的新时代，我们接纳的太多了，然而我们的胸怀应该是博大的，不应该让原本拥有的东西被外来所取代。那么，就请从这本书开始，用最中国的方式，呵护自己，美丽自己吧！

40、东拼西凑的产物。

41、美容照着秘方试试做做

42、养生书贵在有实用价值，这本书的细节做的很好，易懂，好操作。

43、养颜啊，养颜！！

44、内容很有用，穴位图很有爱哦，其中的美丽穴位四白穴，我前两天在北京台的养生节目里也听专家说了，就在脸的正中，没事按按可以美白哦

45、之前没听过千金方呢，网上一查说是将妇科单独社科的，那对女孩子一定很有用啦



## 《《千金方》里的养颜秘方》

买回来看着书还不错，内容也还可以，有一些小秘方很实用。正自制面膜ing~~可怕的痘痘啊，我终于有办法对付你了

46、以前都不看这类书的,在当当网买了这本千金方,感觉真得不错,以后还会再来!

47、冬天皮肤干、皱、过敏、长痘的MM们看过来，书里有对策啊，超有效的，顺便还能懂点冬季养生的知识，也算是充电了。

48、照着书里祛痘的方法，试了两周，果然好多了，火气消了，身体整个觉得舒畅很多。~~别的不说，自己买书体会。

虽然不是什么大家的作品，但是依托千金方的医理，值得信任。

49、之前看过 黄帝内经里的养颜经，以我的真实感觉来说，这本书绝对更好，内容更丰富细致，而且是粉色的，还图文并茂，感觉很棒！

50、之前也看过一些国医养颜的书，黄帝内经啊什么的，但是讲的都很笼统，所谓专家的也看过，总觉得看过就过了，没什么具体用处，这本就这一点不同，几乎每一页都有一些非常实用的建议和方子，自己就可以在家用，也不用特别复杂的过程，甚至一些穴位都能自己按按，减肥啊，美白啊，这些效用都能达到，可以自己做的面膜已经试了几个了，不错，穴位按摩也在进行。推荐大家看，实用确实是最重要的。

51、《千金方》里的养颜秘方,小书里的大学问

52、很有用的一本书！不愧是《千金方》啊！作者解读的很到位，很适合现代女性养生的一本书！

53、千金方，中国千百年来的精华，经作者的整理，通俗易懂，努力学习，做个健康美丽的女人。

54、从中医的角度讨论女人养生，很值得一看哦

55、很实用的一本书，适合当养颜字典来查。

56、里面有些内容就是教女人如何保养自己，常常按摩哪个部位，哪个点，还有美容，饮食.....是一本关于女性养生的好书，最好的是里面还附有全身，手，脚，头各个部位的穴点！要有助于自己按摩！

57、已写书评

58、营养少:睡好,心情好,按摩,补水,多吃水果蔬菜,少吃油炸油腻,多运动.

59、很不错~对女人很有用

60、中医虽然被一些出版商糟蹋烂了，但是这本还算有用，之所以给五星，是难得的为读者考虑，所有的秘方和穴位都简单易懂，符合生活需要，不浮夸，不虚妄。这点很难得。好东西直接推荐~

61、不值得是否年纪成长了，现在特别喜欢看关于养生的书，所以这个《千金方》让看到不少关于怎样养生的方法，很好，真的值得买回家看看。

62、很实用的一本养颜秘方书，最近在仔细研读。

63、对照书里的描述，找到了自身体质上的小毛病，还不错！

64、每当累的时候就会拿起它，内容从中医的角度出发，但绝对不晦涩难懂，很健康的方式，关注最多的人体穴位，针对每个穴位介绍了一些简单的按摩法和禁忌以及饮食方面的注意。不过值不值大买还要看自己对美容的了解程度。

65、，美容，养生的书，挺好的。

66、作者通过古代御医写的《千金方》用显浅易懂的现代文为我们介绍女人该怎么保养自己，从少女到进入更年期都有详尽的描述，很喜欢！

67、书里的内容很适合女孩子和白领看，教会我们很多小知识。我们应该做一个有品质的女性。推荐

68、书中关于养生美颜的办法应有尽有，从吃到用，从头到脚，从里到外，均讲得细致入理。女人就该对自己的身体好一些，注重养生，合理调养，拥有美丽和健康！

69、老生常谈貌似~

70、健康才有美，书中会介绍部分中医穴位图表，书籍印刷质量还不错

71、很多年前都开始关注千金方里的养生知识，但是苦于难懂，这下太好了，有一个通俗易懂的解读版本，又适合现在的生活状态，虽然不年轻了，但是还是想多保留一些青春的痕迹，很好。很喜欢。

72、一直对千金方里的药方很感兴趣，苦于看不太懂，不了解其中的深意，这本书绝对有收藏价值，不仅通俗的阐述了千金方的精髓，而且结合现代人的生活，提出一些具体实用的养生方法，很好。

73、废话多但有可取之处，还要亲自读读千金方，只入个门...

74、书的质量很好，而且里面告诉我们许多怎样护肤，在春夏秋冬，我们应该怎样补充营养。我们怎

## 《《千金方》里的养颜秘方》

样注意自己的生活，是本很好的养生书。美丽是女人一生追求的目标！怎么才能更美？各式花样百出，那也只能做到暂时的表面美，时间一久又回复原状。这是因为她们忽略了一个关键问题：美是由内而外的，而不是仅仅停留在表面！

怎样才能获取由内而外的美呢？“阴阳平衡”具体在日常生活中如何做到？养?经该看此书，女人要先学会爱自己，才能更好的爱别人，也才有能力去爱别人！

75、好书，很贴心，我比较喜欢四季养生那一部分内容，现在冬季应该多养肾，肾气足了才能手暖脚暖，做个不怕冷的暖美人。

76、好多废话

77、一本女性朋友的好书！封面精美内容丰富，还有实用的人体穴位图。

78、很不错的一本书，了解了关于女人保养护理养颜的书，很喜欢。

79、现在的书太泛滥了，去书店都找不到好书，在西单的架子上翻了好久，没一本满意的，只好来求助万能的网络了，幸好找到了这本千金方里的养颜秘方。只是很奇怪，为什么西单图书大厦都找不到这本书呢，难道是摆放的很偏僻没发现，对老百姓这么实用的书，埋没了可惜。

80、挺不错的，结合中医知识告诉我们女人的美必须是要“养出来”的，很实用，还有一些相关的小秘方

81、作为一个女性该有的美容知识你没有，那么你就不能称之为一个正常的女性

我们要的都是内外兼修，所以我们需要这本书。做最好的自己，有最好的也健康科学的美容知识  
寝室人都非常喜欢

82、这部书不太喜欢。当初是看到《千金方》才被吸引进来的，但是翻了书之后，大失所望，每章开头会提到《千金方》的相应内容，但是晦涩难懂，作者并没有加入自己的经验在内，另外，一些小贴士，也是泛泛而谈，可以借鉴的地方不多。

83、书的质量和内容都不错。很喜欢这种通俗易懂又实用的女性养生书

而且针对性也强，各个部位，各个时期都讲到了，坐月子的知识讲的也很具体，不错，推荐

我个人比较注重养生这个方面，特别觉得女生还是要对自己好一点啦！

84、这本对女性在调理身子、养颜等方面都起到很好的指导方向，适而参照操作。

85、买之前没抱那么大希望，以为就是个普通的健康类图书，买回来发现作者真的很用心，把千金方的精髓都提取出来，用平白的现代的方法介绍给大家，不错，推荐推荐~

86、实用的女人养颜经

87、这是一本集中国传统医学与现代美容养颜知识为一体的生活保健指导书籍。书中介绍了许多黄帝内经中的良方，又懂了不少医学知识哟！

88、心得就是没有丑女人 只有懒女人 养颜要坚持

89、看多了什么专家啊国医啊，买回来就是空谈，这个不一样呢。里面好多小秘方小穴位，介绍得很详细。收藏啦~~妈妈也很喜欢。

90、真的是好书！我看过其他版本的《千金方》，内容博大精深，只是不太看的懂，这本书不但通俗易懂，还主要是针对女性养生养颜的，值得收藏。

91、既有医学根据，让读者踏实，又有具体的解决方案，又问有答。年轻的，稍微大点的女性应该都有用处的。我这一本够我们一家子，奶奶，我，女儿看的了，唯一不足的就是颜色不太统一，不过不影响，图都还是很好看，也容易懂的。

根据书里建议的调整膳食，最近身体状态有很大的改善，能感觉到。

92、额，妈咪说我不太会照顾自己，自己不懂得爱惜自己的身体，于是我就买了这本书好好研究了下我自己，然后，日子如常。。。。呵呵。

93、养颜，你懂得~~~~

94、拿到这本书时我多惊喜的书厚厚的装订和质量都不错感觉应该是正版的里面的内容也还行根据咱们的传统中医里面的法宝---按穴位不错还有一些食疗和养生方法很不错的才14块真的很值

95、本书从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。一部专为现代女性打造的养生、养颜、养心百科全书。

96、内容涵盖面很广，从脏腑养生到美容美体，非常丰富，而且讲解细致，需要慢慢看，不能像看小

## 《《千金方》里的养颜秘方》

说似的一目十行，感觉获益匪浅。

97、很漂亮的书，内容也不错，建议女性朋友们都买本看看，真的很实用。

98、我最爱看养颜方面的书

99、这本书介绍了许多美容养颜的秘方，很实用啊！

100、书中有很多很实用的养颜秘方，材料简单易买。

101、千金方

# 《《千金方》里的养颜秘方》

精彩书评

# 《《千金方》里的养颜秘方》

## 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)