

《《黄帝内经》中女人养颜经》

图书基本信息

书名：《《黄帝内经》中女人养颜经》

13位ISBN编号：9787510407628

10位ISBN编号：7510407621

出版时间：2010-9

出版社：新世界

作者：魏清素//赵一

页数：229

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

《《黄帝内经》中女人养颜经》

前言

女人爱美似乎是与生俱来的天性，即便是刚刚五六岁的小女孩心里也已经有了美丑的分辨。让自己变得更美，是女人一生不变梦想，为了这个梦想她们不惜付出大量的金钱，尝试各种方法：整容、塑形、昂贵的化妆品、广告中鼓吹的各种保养品……最后却达不到期望的效果，衰老还可能提前降临，这一切都是因为她们走了一条错误的道路。养颜也好，养生也罢，其实核心就在一个“养”字。传统中医认为“有诸内，必形于外”，所以要想获得靓丽的容颜首先要内养，只要踏踏实实地做好内养，辨阴阳、分五行、起居有常、饮食有节、精神内守、内心坦荡，我们就能在获得健康的同时，岁月轻转，容颜依旧。《黄帝内经》是中医药学理论的源头，它也为中医美容学的形成和发展奠定了理论基础。现代的中医美容方法就是以《黄帝内经》中所提出的阴阳五行学说、藏象学活、经络学说等基础理论为指导，从身体内部的调养出发，实现自内而外的美丽。因此，每个渴望美丽的女人都应该读点《黄帝内经》，体味自然养颜方法带来的美丽惊喜。当然，内部调养的过程相对来说是比较漫长的，无法像整形手术一样，一夜之间就可以给你完美的胸部，但是通过内养得到的美丽却是最持久的。有人可能会说：年轻的时候没有漂亮的容颜，到了七八十岁即使身体再好也跟美丽沾不上边了，所以漂亮还是要趁早啊，不管用什么方式。那么，我们可否换一种角度来思考这个问题：如果你一直用自然的方法开始保养，像赵雅芝那样，50多岁时还有30岁的容颜，是不是赚到了？美人迟暮是谁也逃不过的自然定律，但是在40岁的黄脸婆与70岁依然优雅美丽的老太太之间，你会选择哪个？相信每个人都不会只想要昙花一现时的光芒四射，那么，现在就让我们为70岁时依然优雅美丽而努力吧。这并不是非常困难的事情，好好研读《黄帝内经》，从传统文化的经典著作中汲取养生养颜的智慧，这就足够了。本书是从养生养颜方面对中医典籍《黄帝内经》的全面解读，全文共包括九季，分别为您细细讲解气血、五脏、气血、阴阳的调养；靓丽肌肤的养护秘籍；眼、颈、肩、背、手、脚的保养；经络养颜妙招；四季顺时保养法则；s形曲线修炼大法；女人要会吃、会睡、会运动；养阳、素食、排毒保青春；女人如何从根本上爱惜自己。这些文字，从头到脚、由内而外，全方位分析《黄帝内经》中的女人养颜秘方。最后附上“美丽讲堂”，对一些常见的美容问题做出解答，提出具体的解决方法，全面而实用。

《《黄帝内经》中女人养颜经》

内容概要

《"黄帝内经"中的女人养颜经(终极白金版)》是一个不断接近生命本真的过程，是一个获得健康与美丽之大智慧的过程。读懂了《黄帝内经》，我们才会懂得退却表层的浮华，深化对生命、对美丽的认识，才能领悟外在的修饰带来的不过是昙花一现的光芒四射，自内而外的养护才是养颜的最高境界。

《《黄帝内经》中女人养颜经》

作者简介

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《<本草纲目>中的女人养颜经》、《细节决定美女》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《食物是最好的美容师》等，均受到广大读者好评。

魏清素，毕业于河北师范大学新闻系，专攻记者专业，现为专职编辑，对职场励志、员工培训等方面有独到见解。广泛涉猎生活保健、美容养颜、社科文史、政教等多个领域。已出书有《实用生活妙招全集》。

《黄帝内经》中女人养颜经

书籍目录

引子 做自己的“粉丝”，像明星一样美丽 驻颜有道，每个女人都要读《黄帝内经》 素颜美女的美容真经：美丽源自天然第一季 《黄帝内经》中的养颜真谛：美丽必先安内 养气血——粉嫩如花的美人受宠爱 养五脏——大部分外表瑕疵都来自五脏失调 养精神——精气神足了，女人自然美了 调情志——好心情的女人更温婉动人 调阴阳——阴平阳秘，平衡的女人最美丽第二季 《黄帝内经》中的养颜秘籍：做好六点就靓丽 靓丽第一点：保养肌肤，先分清肤质 靓丽第二点：借天赐宝物之力，拥有雪莲般清透白皙的脸 靓丽第三点：无瑕肌肤，光洁细嫩有弹性 靓丽第四点：痘痘去无踪，天然去雕饰 靓丽第五点：做十足小美女，先要让黑头死光光 靓丽第六点：做女人永不老，紧致肌肤有妙法第三季 美丽一线牵——眼、颈、肩、背、手、脚的保养 了解秀发乌黑柔顺的秘密 谁不想自己眼里有一湾清澈的流水——明眸美丽术 水是眼波横，山是眉峰聚——柳叶美眉养成术 俯首低眉时的美丽脖颈 性感美丽香肩，惹谁浮想联翩 靓背演绎的完美风情 你的双手为你的魅力增光添彩 出得厅堂，步步留香——MM的玉足保养术第四季 何苦四处寻美方，《黄帝内经》告诉你经络美颜大药 经络按摩就是赋予身体美丽的魔法 几个穴位就能缔造天使般的完美肌肤 神阙穴是激活元神、保养容颜的大药 双手摩面让你永远年轻靓丽 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 用好带脉，做健康美丽的女人 花经络瑜伽之魅——聆听身体的声音第五季 《内经》守护不限时，无时无刻不美丽 养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则 春日生暖，护好肌肤畅享美食 爱上夏季——这个季节让女人最娇媚 花容依旧——夏日里的滋补食谱与养颜花茶 秋“收”，容颜也要跟着收获 美颜课之——美容专家帮你解答秋季肌肤突发问题 冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作第六季 S形修炼大法：研读《黄帝内经》让你变身小“腰”精 让S形曲线在自己身上尽显妩媚——MM们的完美身材方案 女人我最大：永远不过时的丰胸秘方 细腰翘臀，想有就有 极品美女的纤腿秘籍 将健壮手臂按摩出柔美线条 太瘦也不美，不胖不瘦才相宜第七季 《黄帝内经》给美女们的忠告：聪明的女人最美丽 会吃的女人美到老——献给爱吃、爱美的女孩 夜夜睡美人，日日花香浓——懒MM专用睡眠养颜真法 闺中房事，特殊而又无价的养颜方 爱运动爱美丽，拥抱健康激情的生活 感受音乐魔力，让美丽心情与跳跃音符共舞 我们生而带来的“燕窝”就是最好的美容品 美颜课之二——美容专家讲述不得不除的美容坏习惯第八季 从《黄帝内经》中挖掘美颜术：经典流传的美容概念 人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量 再掀素食养生美颜革命 养颜靓汤，口腹之欲与滋养容颜的双重盛宴 适度节食是可以一直延续的养颜主旋律 排出毒素，由内而外散发美 每个女人都要做“茶花女” 水果养生抗衰老，常吃能把青春保第九季 《内经》中的养颜启示：女人要懂得从根本上爱自己 没必要额外补充雌激素——天然的卵巢保养法 最养女人 呵护生命的摇篮——子宫 阴部保养——关乎女人一生的幸福 拯救乳房 做健康美丽女人要从调经开始 孕期保养——准妈妈应该是最美的女人 会坐月子的女人才好命 让更年期成为重新绽放美丽的“第三春” 《内经》美丽讲堂，解答困扰MM们的美容问题 赶走泡泡眼 抗皱紧肤小秘方 几个小偏方让肌肤亮起来 拯救肤色暗淡 对抗混合性肌肤 关于成人痘 打造小脸佳人 年轻MM的眼角细纹 与大眼袋说拜拜 修复晒伤的皮肤 消灭讨厌的脂肪粒 婴儿护肤品一定好吗 如何拥有清爽秀发 拒绝毛糙，让秀发柔顺闪亮 几招拯救“亲水”秀发

《《黄帝内经》中女人养颜经》

章节摘录

插图：至于身材的保养，赵雅芝透露，一方面是遗传了父亲瘦高个的基因，另外，她每周还会做3至4次有氧体操。她反对不健康的减肥方式，认为：“注重饮食、保持适当的运动，完全可以达到减肥的效果。”在生活方式上，赵雅芝说：“做自己喜欢的事情是最开心的，不要在意别人怎么想。不要有那么多的顾忌和束缚，更容易摆脱年龄的限制。”她坦言，年轻虽然是资本，是美丽的筹码，“不过，现在阶段的我也享受不同的生活，人生经验比较丰富，看事情比较透，我可以把这些经验跟年轻的演员和我的影迷分享，这些都让我觉得很快乐。所以，不要老想着自己的年纪”。在日常生活中，赵雅芝很懂得控制自己的情绪：“我也是人，也有生气的时候。但是我觉得我发脾气不多，因为我觉得发脾气没有用，也得不到效果，既伤了自己，也伤了别人的感情，我觉得划不来。”健康的饮食规律，合适的保养方式，适当的有氧运动，随性的生活方式，适当控制自己的情绪，这就是赵雅芝容颜不老的原因。不老的“玉女”周慧敏认为要内外兼修，才能两全其美。在不工作的时候，周慧敏一直保持作息定时的习惯，每天一定要睡够8小时。而且，睡觉的时候，她从来不开空调，她说：“其实就算大热天，回家开几扇窗子，让空气流通就行，空调产生的副作用太多，香港愈来愈热，与我们开空调太多有莫大关联。而且开空调会令人很干燥，为俏脸着想，我奉劝女士们不妨试试，疼爱自己又能保护地球！”生活中她会不时提醒自己要24小时保持平衡心态，尽量不动气及情绪波动，还要坚持乐观正面的做人态度。“多想多见幸福快乐的人与事，负能量也会少些！”关于衰老这个话题，周慧敏也是泰然处之。她说：“我20岁时确实会害怕，但30岁以后反而不担心，我相信到了40岁，我依然会过得很自在。老很可怕吗？几十岁的人如果没有皱纹那可可怕吧？”“做人最重要的是懂得调整自己，享受人生的各个不同阶段。”周慧敏也非常注重养生，她一直吃中药调理身体。“因为中药的作用非常广泛，能帮助调理人的内环境，而且女人的调养是长年累月的。除了中药，我会吃一些补药，比如说冬虫夏草，它是有些贵，但效果非常好。”在保养方面，刘亦菲非常注意补水。“每天早晚都会喝一杯白开水，早上的一杯清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上的一杯水则保证夜里血液不至于因为缺水而过于黏稠。因为血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。因此，每晚饮水的作用不能低估。每天晚上临睡前，要做一个简单的补水面膜，然后涂上护肤品，这样晚间的皮肤才能得到最科学的修复。”这是她的补水心得。刘亦菲的皮肤是油性的，经常会长一些痘痘，所以选择护肤品时，她基本上都是选一些有祛痘功效的纯天然护肤用品。她说：“我喜欢那种使用后干干净净，特别清爽的感觉。”

《《黄帝内经》中女人养颜经》

编辑推荐

《"黄帝内经"中的女人养颜经(终极白金版)》：美女们应该人手一册的中医个性养颜首选读本！研读黄帝内经，国医经典中蕴藏养颜智慧！养外必先安内，自然养颜法带来美丽惊喜！辨阴阳、分五行、养气血、调脏腑、通经络、起居有常、饮食有节、精神内守、胸怀坦荡，做到这些，你就能在获得健康的同时，岁月轻转，容颜依旧。国医经典的美丽解读易逝会养的女人才能一直美丽到老送给天下女人的最贴心最美好的“真情养颜经”送给母亲 千里之外 传递儿女真情 送给爱人 天下知音 养护如水容颜 送给上司 满怀感恩表达衷心谢意送 给自己 美丽无敌，打造完美人生。10年中最值得拥有的女性体质养颜个性养生秘籍。《（本草纲目）中的女人养颜经》原作者沉淀3年后依然保持着最初的热情。美女粉丝眼中“最实在的养生宝典”“不花钱的美容圣经”。

《《黄帝内经》中女人养颜经》

精彩短评

1、书还行，但是送过来的时候，书皮是破了的

《《黄帝内经》中女人养颜经》

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