

<<美丽靠自己>>

图书基本信息

书名：<<美丽靠自己>>

13位ISBN编号：9787122145932

10位ISBN编号：712214593X

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：谢春玲

页数：197

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：<http://www.tushu007.com>

## <<美丽靠自己>>

### 前言

在我的家乡，我的姥姥、妈妈、姨妈、表姐妹，个个都被人夸赞“漂亮”，当然五官也许不是最美的，但是形象、气质、皮肤、谈吐等绝对是没得说的。

尤其是姥姥，八十多岁了，虽然一头花发，但是皮肤好得不得了。

很多人见到我们一家三代的美女们，都会询问有什么养颜秘方。

用姥姥的话来说，“要会养”。

姥姥常说，女人生得再美，也有花落凋零的时候，女人就算生得不美，也可以有变美的时候，因为通过“养”能让衰老来得晚些，当然通过养也能更健康、更漂亮。

怎么养？

心(情绪)养、食养、睡养，并且有针对性养气血、肝肾、脾胃等，都是很有益于女人的养生方式。

在本书中，我们将“家族式”的上百个养生方式，通过一家三代中医临床所学，将“养好女人”的各种中医养生方法分类列举。

女性朋友可以根据自己的情况从中选择适合自己的方法，搭配使用，并且用心、坚持，一定会收到满意的效果。

本书由我自己执笔写作，当然也结合了姥姥、妈妈、姨妈以及诸多中医专家的指导，希望本书中的美容养颜方法和智慧能为女性朋友带去健康美丽。

如真能如此，便实现了一家三代的美丽夙愿！

欢迎大家阅读，交流，批评，指正！

谢春玲 2012年秋

## <<美丽靠自己>>

### 内容概要

本书由三代中医世家的美女中医师亲自执笔，以调心情、理饮食、安睡眠、补养气血和脏腑为纲，将家传的“以内养外”的养生养颜秘籍娓娓道来。书中介绍的方法一看就懂，简单易做，效果可靠。适合爱美的女性参考阅读。

<<美丽靠自己>>

作者简介

谢春玲，女，毕业于湖南中医学院。  
自幼研习《黄帝内经》、《本草纲目》等中医经典，对养生保健和食物营养有较深入的研究，将传统中医与现代医学相结合，针对上班族女性形成一套有效实用的养颜美容技巧，效果颇佳，得到广大女性朋友的推崇。

## &lt;&lt;美丽靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 吃得好命就好，美容大药从食物中找

民以食为天，这个道理人人都懂得，可是真正会用食物来养生保健的人可真不多。

姥姥是一位很善于用美食来养生的专家。

她经常告诉周围的朋友：“吃得好，命就好，健康美丽从食物中找。”

也正是由于这种观念的遵从，姥姥将饮食作为家人和她自己保健、美丽的重点，所以家人的健康和年轻漂亮，也多得益于姥姥的指导。

感兴趣的女性朋友不妨也好好学学，从食物中寻找美丽的大药，吃好，命就好。

早上会吃的女人最美丽，晚上好吃的女人“豆腐渣”

水果、蔬菜、粮食、肉类的比例为2 3 3 2

一天8杯水是必需的

常喝豆浆，女人会美得更有东方神韵

适量喝点红酒，对女人瘦身美容防衰都有益

自己做些“美容糟”让你美味和美貌兼得

任何时候都尽量吃自然完整的食物

烧、烤、煎、炸、腌、剩的食物越远离越美丽

姥姥最喜欢的一种饮食方式——蘸水

不提倡节食和暴食，不想吃饭时不勉强吃

## 第2章 能吃能睡，这样的女人有福气

生活中我们也总听人说：“能吃能睡，是福气。”

“睡还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”等，这是老祖宗们的经验之谈。

所以要想健康漂亮，女人不要忽视了睡眠的作用。

现在社会压力大，娱乐项目多，网络的应用更是让很多人没有了规律的睡眠习惯，女人的健康和美丽都被不良睡眠“谋害”了——脸蛋暗沉了，色斑出来了，痘痘出来了，眼袋出来了，人不光鲜了，神经衰弱了，肥胖或消瘦也不约而至了。

总之，为了拯救女人的健康美丽，对于那些睡不着的女性朋友，本章奉上助眠妙招，帮你吃好睡好，睡出健康美丽。

过了10点就睡觉，最好

“酸枣仁安神茶”比牛奶强10倍的助眠茶

“睡前静养功”横扫一切“不眠杀手”

半夜醒，用“暗示法”让自己迅速安眠

“睡前松紧法”让你轻轻松松即安眠

睡前、醒后“三联按摩法”，让你美丽唾手可得

## 第3章 气是女人的命根子，补气才能让女人更美丽

“人之生，气之聚，人之灭，气之散，”从一般意义来说，气是指构成人体，维持人体生命活动的基本物质，也就是指生命机体本身，指生命机体所表现出来的生命力、活力，亦即正常的生理活动。

而对于女人来说，气更是她们健康美丽的命根子。

一旦“气”出了问题，女人的健康和美丽就无从谈起，所以女人要注意气的养护，不伤气，注意补气、益气。

本章就从气的角度告诉女性朋友们如何养好气。

气虚体质的美女要学会吃人参

山药补气效果佳，多吃皮肤更丰腴

党参、黄芪入汤补气、益气效果好，常吃更红润

## &lt;&lt;美丽靠自己&gt;&gt;

一月一只鸡，保证气不虚

“五行补气糊”补好五脏六腑之气，女人更美丽

艾灸“补气穴”，胜吃老母鸡

#### 第4章 血是女人的美丽之源，补血是女人一生的必修课

血是女人的美丽之源，任何一个缺血的女人不会散发出美丽的红润之美。

并且女人这一生要经历月经、分娩等特殊的生理阶段，所以女人易缺血。

即使健康的女人也要注意把补血列为日常的保健，所以本章就是教女性朋友们如何用最有效的补血食材和方法来补益女人的血液，为打造女人的红润美丽而提供指导。

以形补形，动物血是补血佳品

红糖补血活血，是廉价的补血药

阿胶很名贵，女用补血添富贵

黑木耳，常吃美味补血很享受

猪肝也是补血佳品，常吃错不了

“黑米粥”是御用补血粥，加点料补血效果棒

#### 第5章 女人以肝为先天，养好肝人生就无虞

叶天士在《临证指南医案》中提出“女子以肝为先天”，这也反映了肝与女子生理特性的密切关联。

妇人以血为本，经水为血所化，肝为藏血之脏，司血海，主疏泄，具有储藏血液和调节血流的作用。

肝脉所过之处，与冲任有密切关系，妇科疾病多为冲任损伤，而冲任损伤与肝的病变互为因果。

临床常见病症如月经不调，崩漏，带下，滑胎，不孕等，都和肝及冲任损伤密切相关。

所以女人养生要注意养肝，只有养好了肝，女人这辈子健康才无虞。

不生气就是对肝最好的呵护

不乱吃药就是对肝最好的回报

多吃青以养肝

敲肝经、胆经，女人会变得更清新可人

“养肝茶”养肝排毒一身轻松

泡脚养肝，去除油头垢面

肝开窍于目，“甘味菊花茶”养肝美目

“嘘”字功养肝法，女人学会了会幸福一生

背部肝俞穴、胆俞穴，常揉肝舒容貌美

#### 第6章 脾胃好才能吃得好，养好脾胃健康美丽不发愁

民以食为天，女人的美也是吃出来的。

食物的营养滋养五脏六腑之气和细胞的生长代谢，所以吃好喝好才能更健康美丽。

不过如果女人若是脾胃不好，那么吃不下，喝不下，或者吃了喝了不能消化吸收，营养不能很好的为身体所吸收，健康和美丽也就很难养成。

所以养好脾胃，才能保证健康美丽。

粥是女人的第一补物

“春砂仁蜜”是醒脾健胃的良药，家中可常备

会吃红枣脾胃就好

茯苓，健脾、安神、美容多效合一

“冬吃萝卜，夏吃姜”，健脾养胃的名方

早上9时推脾经、胃经，天天好福气

“中脘穴”，健脾养胃瘦身全靠它当家

#### 第7章 肾好的女人底子好，护肾让女人更娇艳

## &lt;&lt;美丽靠自己&gt;&gt;

肾是女人健康与美丽的发动机，女人的年龄就在自己的腰部两侧。

肾为五脏之母，肾虚为百病之源，而且肾虚没有年龄界限。

任何一个成长阶段，女人的肾虚了，就会出问题。

比如青春期肾虚会使初潮延迟、月经稀少；成年期肾虚则会导致不孕不育、性欲淡漠，甚至提前绝经；更年期肾虚容易发生骨质疏松、心脏病变等……所以养好肾，是女人的美丽之本，只有肾健康了，才能气血两旺，女人才能拥有花一样的美丽人生。

“加味黑芝麻糊”是美女每天都应吃的补肾养颜小点

枸杞是肾之果，变着花样儿吃效果好

肾虚无须四处寻偏方，美味家常菜很补益

“搓腰”是女人最简单的护肾大法

温灸“命门”养好女人的肾，美丽无敌

第8章 冷美人不美丽，温暖女人让美人更美

俗话说“十女九寒”，女人似乎天生比男人怕冷。

这多是生理上的特点，当然，也是女人后天保养不足导致的。

女人的很多疾病跟体寒有关，比如肚腹冷痛、脾湿肥胖、顽固斑痘、中气不足，以及各种妇科病、阴寒杂病等。

寒气对女性来说不亚于瘟疫，稍不小心就给了寒气可乘之机，变成了病秧子。

所以女人一定要保暖，“冷美人”不美丽，温暖才能让女人更美丽。

羊肉温补效果棒，常喝羊汤人漂亮

人冷腿先凉，护好双腿不怕冷

一年四季脚上都应该穿双袜子

夏天宁肯出汗，也别得空调病

三九补一冬，来年无病痛

姥姥教的“暖身贴”，学会了身体会如沐阳光

第9章 一切不美都源于外邪，驱逐外邪轻松变美

一切疾病的产生都源于内因外邪的“勾结”而致人生病。

外邪常有风、燥、寒、暑、湿等。

中医有句话说：“正气存内，邪不可干”，所以只要我们能保护体内的正气不虚，保证人体阴阳平衡，气血通畅，外邪就没有办法克制人体，人就不易生病。

所以祛邪扶内，从环境、饮食、经络、运动等多方面进行调整，就能避免外邪侵袭而使人生病。

当诸邪去无踪时，女人的美丽也就唾手可得了。

风口要避开，有问题可找“防风通圣丸”

“黑豆狗肉汤”除去寒邪，做明媚的美人

冬瓜薏米汤除去湿热，健脾治痘痘

莲藕清血毒，还美人如莲般的肌肤

绿豆清热解暑，清凉做“夏花”

肥胖都是脂毒，“荷叶决明茶”消脂除毒身材棒

“百合银耳秋梨羹”滋阴润燥，润白肌肤

一呼一吸，床上呼吸法安抚内脏全排毒

第10章 有妇科病的女人难漂亮，防治妇科病美无忧

女人有了妇科病如花秧上生了虫，如果不及时祛除，想要开花结果，想要开出娇艳动人的花朵是很难的，所以每一个女人都应该防治妇科病的袭扰。

日常生活中注意预防引发妇科病的诸多事件和细节，有了妇科病及时治疗，修补好女人的“私密花园”，这样才能保证女人的健康和美丽，并且“花”开不易败。

## <<美丽靠自己>>

带下病让女人难美，调整带、督、任三脉止带养美人

月经不调病因多，“益母草膏”可帮忙

痛经要重养生，辨证选膳好防治

闭经重在活血通经，几种药膳起奇效

乳房疾病重在散结化痰，“木芪猪蹄汤”有帮助

第11章 女人养内还得调外，外用美丽小技成就女人的大美

女人的美来自内在，所以我们要注意保养气血，养好五脏六腑，平衡阴阳，祛除内外诸邪……前面10章都是告诉女性朋友们如何养好内在以保证我们的健康和美丽。

而在本章，我们就实际介绍一些有关保养女人外在美的实用方法。

从美白，润肤，防老抗衰，乌发养发等等方面去介绍一些外面实用的美丽方法，以保证女性朋友在学完本书后，能够内外兼修，美得不可方物。

茯苓粉配珍珠粉，可以解除一切瑕疵的面膜

猪胰膏，常涂脸抗皱变细嫩

绿豆外用，清热解毒祛痘痘

“三白膏”洗面敷面，治脸黑

“云母除斑膏”是很简单有效的祛斑霜

“颠倒散”祛除粉刺、酒渣鼻，还原美女的俏脸

桑白皮煮水洗头，除屑止痒，生发乌发

“黑豆膏”主治白发，黄发，常用打造乌黑秀发

## &lt;&lt;美丽靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

常喝豆浆，女人会美得更有东方神韵。姥姥说：“常喝豆浆的女人，年轻漂亮，越喝越有女人味。”所以常喝豆浆可以列为女性朋友的日常保健，喝出你的美丽神韵。

过去，豆浆被誉为“穷人的牛奶”。

姥姥说她小时候没有豆浆机，但是大街上有卖豆浆的。

有的家庭还准备了小石磨，可以自己磨豆浆，制豆腐。

后来等姥姥上学时，受到“豆腐西施”的影响，姥姥更喜欢喝豆浆，吃豆腐，人也越发的漂亮起来。

长大了，姥姥学医了，才知道豆浆对人体的作用远远大于她曾想象的。

中医学认为，豆浆具备补虚、清火、化痰、通淋的功效，这对于体质衰弱，气血不足，有湿、痰、浊、燥等外邪侵袭的女性有很好的养护防治疾病作用。

现代研究表明，豆浆中的蛋白质与牛奶相比相差无几，豆浆含有人体所必需的氨基酸，这对保持细胞的健康年轻很有益，还可以帮人延缓衰老，保护牙齿、骨骼强健等，打造女性“好衣架”。

有医学研究提示，36岁以后，体内雌激素含量下降，而雌激素是女性风采的生命线。

激素替代疗法一直是全球普遍采用的对付妇女更年期综合征的方法。

但这一方法的利弊引发人们的激烈争论。

近年来有研究表明，每人每天摄入大豆类黄酮(异黄酮、同黄素)，无异于补充植物雌激素，并且对人体较安全。

所以每天适量饮用豆浆对于女人来说是很有营养价值的。

豆浆的含铁量高于牛奶，有利于防治贫血。

要知道女人贫血就会导致脸色无华，晦暗没生机，所以常饮豆浆可以改善这一情况。

新近的研究发现，大豆富含抗氧化物，如蛋白酶抑制剂、6-磷酸肌醇、皂角苷类、黄豆皂原、染料木黄酮等。

这些抗氧化物使大豆具有神奇的延缓衰老、防癌抗癌、预防多种慢性病，如肥胖症、更年期综合征、冠心病、高脂血症、糖尿病、贫血、抑郁症等，且能镇痛消炎。

另外，豆浆补充雌激素，常喝还可以防治乳腺疾病，并能让女人的“三贵(即胸部丰满为金贵，臀部丰满为富贵，腰肢纤细为娇贵)”更优秀，可使女性构成特有的流畅、圆润、优美的曲线，也是女性魅力所在。

俗话说，眼睛是心灵之窗。

现代人经常看电视，操作电脑，伏案工作、学习等。

多喝豆浆可以补充因为眼睛疲劳时所缺乏的营养素，如蛋白质、维生素、无机盐、特别是铁、钙、锌等，犹如雪中送炭。

现代人有了豆浆机这个“好助手”，每天早上制作一杯豆浆，尤其是五谷豆浆对女性的健康更有益。

下面就来学学姥姥以前经常制作的豆浆。

纯豆浆 用黄豆或黑豆适量，根据人数的多寡来确定。

浸泡后，用豆浆机磨成纯豆浆饮用。

纯豆浆 功效：每天早上一杯，可以美白肌肤，抗老防衰。

如果用黑豆，则效果更棒。

《本草纲目拾遗》记载，“凡人每清晨吃黑豆腐浆水大有补益”。

并记载有黑豆能“长肌肤，益颜色，填骨髓，解乏力，补虚能食”。

所以长期饮用年轻漂亮，健康长寿。

五谷豆浆 用黄豆、黑豆、绿豆、豌豆、花生米各等量，根据人数多少确定用量，用豆浆机磨成豆浆喝。

五谷豆浆 功效：每天早上一杯，长期坚持可以美白肌肤，排毒解毒，轻身瘦体，补气补血，是女人必不可少的美容佳品。

女性朋友不妨试试豆浆这个简单易得的美容佳品，无论是从养生保健，防治妇女病来说，还是从防

## <<美丽靠自己>>

老抗衰，健身美丽来说，都值得我们每天饮用一杯豆浆。

用姥姥的话来说，常喝豆浆的女人会越来越漂亮，喝出你的东方美韵。

但是喝豆浆也有些误区，比如不要空腹喝豆浆，不要往豆浆里加鸡蛋，体质偏寒的女性朋友不要喝纯豆浆(可以制作温补的“五谷豆浆”)，痛风病人不要喝豆浆(因豆浆中的嘌呤比较高)，豆浆一次不要多做，现做现喝为好，更不要用保温瓶储存豆浆。

豆浆装在保温瓶内，会使瓶里的细菌在温度适宜的条件下，将豆浆作为养料而大量繁殖，经过3~4小时就会让豆浆酸败变质。

所以女人要爱惜自己，喝好的豆浆，并且要注意饮用豆浆的卫生，把好东西真正为己使用，让你美得锦上添花。

P10-12

<<美丽靠自己>>

编辑推荐

《美丽靠自己:三代中医世家的养生驻颜方》：容颜要怎么养？

心(情绪)养、食养、睡养，并且有针对性养气血、肝肾、脾胃等，都是很有益于女人的养生方式。在《美丽靠自己：三代中医世家的养生驻颜方》一书中，作者谢春玲将“家族式”的上百个养生方式，通过一家三代中医临床所学，将“养好女人”的各种中医养生方法分类列举。女性朋友可以根据自己情况从中选择适合自己的方法，搭配使用，并且用心、坚持，一定会收到满意的效果。

<<美丽靠自己>>

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:<http://www.tushu007.com>