第一图书网, tushu007.com

<<千金方中的美容养颜经>>

图书基本信息

书名：<<千金方中的美容养颜经>>

13位ISBN编号：9787229020828

10位ISBN编号：7229020824

出版时间：2010-5

出版时间：重庆

作者：李建才//范海燕

页数：236

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

前言

唐代医学大家孙思邈被中医美容界称为中医美容史上的一代巨匠，我们不得不感谢这位一代药王和他所著的《千金方》，正是他通过这本书把美容养颜的秘方带入了平常人家。
在孙思邈之前，美容之法是上流社会豪门贵妇的专利。
在当时，面脂、口脂是皇帝赏赐给臣下之物，可见其稀缺珍贵，而且美容面药在医门是保密的，子弟不许泄露，只为少数人占有。
平民百姓自然是很难享受到美容带来的容貌。
然而孙思邈敢于站出来抨击那种不公，著《千金方》将诸多美容养颜之法公之于众，并提出了“家家自学，人人自晓”的平民美容理念。
今天，我们生活在一个美容业极为发达的时代，似乎显得更加幸运，但相较于古代美人“增之一分则太长，减之一分则太短；着粉则太白，施朱则太赤，眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝”的自然之美，少了些许灵动。
《千金方》中有关美容护肤方面的理论和方法，内容之丰富，涉及面之广，用意之深，方剂之多，都是在它之前所未见的。
在这里，我们提炼了许多《千金方》中的精华，伴随大家一起修炼那些返璞归真，更贴近自然的美颜秘籍。
人们自古就用“如花似玉”来形容女子的容颜，每一个女人都隐约担忧盛年难再。
尽管现在美容院琳琅满目，护肤品五花八门，然而女人在面对自己的肌肤、身材等问题时，还是无所适从。
追根究底，就是女人们还不懂得知己知彼。
女人们不了解自己脸上的痘痘和老是口干发苦可能是一回事，可以通过除湿热来解决；更不清楚自己脸上的斑点和月经不调也可能是一回事，也许通过活血化淤可以解决……所以美颜光做“表面功夫”还不够，必须足够重视自己的身体，从而了解到自己的体质。
同时，女人们还要了解各种食品、护肤品、健身运动的特点，才能从中寻找到适合自己的那一套生活方式。
常言道“久病成医”，美颜也是这样的，各种肌肤和身材问题都是一些病兆，只有追根究底，知己知彼，才能达到“药到病除”的美颜效果。

内容概要

本书以女性养生养颜为出发点，秉承古代中医经典孙思邈《千金方》的养生理念，注重女性五脏六腑的功能调节，从精神到生理，到肌肤身心灵一体的协调统一，内调外养，平衡阴阳，让身体始终处于最佳状态。

全书从阴阳五行、五脏、四季、颜面、肌肤、形体、女性的不同时期等多个方面对女性的养生养颜方法进行了分析；以《千金方》相关述论为依据，结合生活中的实际事例，将女性最关心的身体各部位及一生中几大重要时期的保养进行了深入浅出的讲解，重在以内养外，力求让女性朋友通过本书来解决生活中养生的常见问题，为女性追求美丽提供参考和建议。

作者简介

李建才，曾任《中医学与辩证法》杂志副主编，现在《四川中医》编辑部工作。

范海燕，中医学专业毕业，对中医养生学和中医美容学有浓厚的兴趣和深入的研究。曾参与中医外科及中医美容临床，在中医美容方面有独到的见解。

<<千金方中的美容养颜经>>

书籍目录

序第一篇　美丽的女人要懂得知己知彼　第一章　知道自己是什么体质吗　　第一节　对证体质才能更美丽　　第二节　“瘦美人”原来是阴虚　　第三节　气虚造就了“懒美人”　　第四节　血淤制造的“斑美人”　　第五节　“冷美人”竟是因为阳虚　　第六节　“胖美人”是痰湿惹的祸　　第七节　湿热让你变成“痘美人”　　第八节　气郁积成“愁美人”　　第九节　特禀的“娇美人”　　第十节　阴阳平和，才是大美人　第二章　认清美丽的敌人　　第一节　衰老，可以延缓的秘密　　第二节　平衡脏腑，天下方可太平　　第三节　气血畅旺能使容颜如花般娇艳　　第四节　经脉通调让美丽无死角　　第五节　畅达情绪可练就雍容气度　　第六节　抵抗外敌，捍卫美丽不被侵害　　第七节　食可养人，亦可害人　　第八节　别当懒虫，也别做工作狂　　第九节　让环境助你一臂之力第二篇　美容兵法需要内外兼修　第一章　做个天人合一的大美人　　第一节　打造“千金”的孙氏独家美容养身之道　　第二节　顺应四时的美容养生最智慧　　第三节　动静相兼、劳逸结合的美容调理最和谐　　第四节　美人是“吃”出来的　第二章　学会做美容餐　　第一节　美白餐　第二节　祛斑餐　　第三节　祛痘餐　　第四节　亮肤保湿餐　　第五节　细肤抗皱餐　　第六节　减肥美体餐　第三章　让经络活泛起来　　第一节　穴位疗法　　第二节　运动让身体轻松起来　第四章　药物的内服外敷　　第一节　不适来临时　　第二节　千金方中的独家美容秘籍　第五章　修养出来的气度　　第一节　与抑郁说再见　　第二节　保持快乐的心境　　第三节　建造属于自己的精神家园　第六章　岁月知多少　美人修炼训练营　　第一节　养个水灵灵的小“千金”　　第二节　做个娇美的大“千金”　　第三节　好妈妈少不了千金方　　第四节　平稳度过更年期第三篇　美容养生从细节做起　第一章　怎样做一个精神奕奕的美人　　第一节　自信的美人惹人爱　　第二节　善于过日子的美人才会享受生活　　第三节　着装品味与养生　第二章　怎样才能耳聪目明　　第一节　水润香唇保养术　　第二节　亮出水汪汪明眸　　第三节　鼻子和耳朵需要疼爱　第三章　怎样拥有年轻的容颜　　第一节　翻开基础护肤新的一页　　第二节　美脸不留小瑕疵　　第三节　精益求精的动感全身　第四章　塑造“S”形梦幻美女　　第一节　不愁拥有上镜小脸　　第二节　美胸让你更性感　　第三节　还你纤细手臂　　第四节　露出美丽背部　　第五节　健康塑腰腹　　第六节　不知不觉就能美臀　　第七节　打造修长美腿　　第八节　中医养出瘦身美女

编辑推荐

《千金方中的美容养颜经》回归自然的中医美颜秘籍，秉承内外兼修的美容兵法，9种美女体质：认清体质，区别对待，有针对性地进行调养，109个美颜妙方：补气活血，平衡脏腑，打下天然美人基础，56套抗衰按摩法：经脉通调，以内养外，让美丽无死角。
365个美容奇招：小窍门大攻略，肌肤与你越变越美，77套美人保健功法：让身体轻松起来，塑造“S”形梦幻美女！
孙思邈，中国古代最著名的养生大师，传说他活了141岁，当他100多岁时，仍然是肤如少女，颜如孩童。
他所著《千金方》，是中国最早最著名的养生宝典，是现代中国养生学说的基础。
他主张的陶冶性情、生活有常、饮食有节、导引按摩等养生方法，至今仍是养生中最重要的方法之一，每一位学习养生的女性朋友都应从《千金方》中汲取精华。
《千金方中的美容养颜经》以轻快细致的笔调，不知不觉间带我们走上了内外平衡的辩证美容养生之道。
当我们触摸到美丽生活的本真，体味到古代天然美人的震撼，也就发现了属于自己的完美人生。
谨以《千金方中的美容养颜经》献给内外兼修的爱美女性。

第一图书网, tushu007.com

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