

<<25岁小美女的养颜心经>>

图书基本信息

书名：<<25岁小美女的养颜心经>>

13位ISBN编号：9787505421004

10位ISBN编号：750542100X

出版时间：2009-5

出版时间：罗丹妮 朝华出版社 (2009-05出版)

作者：罗丹妮

页数：226

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>

## <<25岁小美女的养颜心经>>

### 内容概要

看着别人能掐出水的白嫩肌肤，是不是嫉妒得发疯？  
其实，你完全不用羡慕别人。  
美白的肌肤并不是一定需要昂贵的护肤品才能做到，只要掌握一定的诀窍，就能轻松拥有白皙无瑕的肌肤。

最科学、最实用、最简单易行、最善解人意的内外保养秘法！  
让岁月不留一丝痕迹，让时光驻足在25岁！

## <<25岁小美女的养颜心经>>

### 书籍目录

第一章 养颜的根丰在于滋阴美丽由内而外，养颜重在滋阴让你白里透红的滋阴食物肾气足的女人自然容颜如水保湿、补水——外部滋阴不可忽视要滋润，但不要湿气第二章 气血足，不老容颜的秘密《黄帝内经》中关于女性衰老的理论补血，才能使肌肤柔滑似脂温度决定容颜：暖美人最美丽睡眠养气血，简单又有效保养是女人爱自己的最高体现第三章 淋巴、穴位按摩，还你健康自然美像中医高手一样按摩美容淋巴按摩1：让血液循环动起来淋巴按摩2：消除浮肿，还原靓丽瘦脸淋巴按摩3：用淋巴按摩去除双下巴和颈纹穴位按摩1：解决一切肌肤问题的穴位——合谷穴穴位按摩2：越按越年轻的穴位——肺俞穴穴位按摩3：轻松排毒，让皮肤变水嫩穴位按摩4：做一个平皱高手小美女的8个“每日一按”第四章 食物养颜，魔力超乎想象食物养颜最是原生态西红柿，给你带来超乎想象的美丽冬瓜，瘦身美白的上上佳品豆腐，不老容颜的秘密银耳滋阴，是润肤的佳品杏仁，天下最美丽的良药美容，汤水食补功不可没第五章 弹、滑、紧、细，这样的肌肤最美丽没有色斑。肌肤才能晶莹剔透黑斑、黄褐斑的修复雀斑的修复女性内调，祛斑治标更治本去掉恼人的“痘痘”终结让人头疼的痘痘顶级明星的祛痘之道减少皱纹，不让时间在肌肤上驻足不要让细纹占据眼尾消除法令纹，隐藏年龄让皱纹迟到的3大秘密紧致肌肤，做无龄美人松弛肌肤的修复打造紧致肤质的按摩法干燥、油性、敏感肌肤的护理秘籍干性肌肤，容易衰老深层清理是油性肌肤护理的关键敏感肌肤，要尽量减少刺激第六章 完美肌肤的五堂必修课第一课：卸妆。美丽肌肤的第一步彻底净肤，从卸妆开始必须知道的卸妆技巧三种肤质的卸妆法则第二课：像美容大王那样为自己洁面

## &lt;&lt;25岁小美女的养颜心经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：传统中医认为，男性养生当以补阳为主，而女性养颜则重在滋阴。

“阴”这个词在中医领域内含义很复杂，无法给出一个具体准确的解释。

下面就用一个事例来说明。

也许你有过这样的感受，吃了油炸的东西容易口渴。

因为这些脱了水的食物一旦进入我们的身体，就会立刻像章鱼一样吸收我们身体里的水分，所以吃多了就会觉得口干。

其实这些油炸和烤制的食物吸收的不是水，而是身体里的津液。

身体内的津液，包括水分、内分泌、血液等，这些都是“阴”的外在表现。

滋阴就是滋养阴液、补肾阴，这是中医的一个养生、治病方法。

如果女性阳气太盛，就会长痘痘，皮肤变粗糙，表现出来的就是火气。

一个女人，只有津液旺盛，才能皮肤“水嫩”，眼睛“水汪汪”，成为一个水灵灵的美女。

要不然，怎么会有“女人是水做的”的说法呢？

美女是滋补出来的爱美，是每个女人的天性。

由于女性承担着孕育生命的使命，所以，容颜容易衰老。

若及时进行药食双补，调和气血，使阴阳平衡，面部自然红润光泽，更加靓丽。

补阴，可以缓解女性的阴虚症。

由于阴虚造成的人体营养不良，会严重影响人体健康，尤其是都市白领女性，很容易出现手足心热、盗汗、咽干、口燥等现象，进而直接影响到肌肤状态，使肌肤变得黯淡无光。

若能及时补阴，不仅可以预防阴虚症状的出现，还可以调节已经出现的不良症状。

嘉莉向来精力充沛，活泼开朗，事业、婚姻都顺心如意，许多朋友都羡慕她。

就在春风得意之际，有件麻烦的事出现了。

不知从哪天起，一向精力充沛的嘉莉常常觉得自己很累，而且脸色难看。

不喜欢用粉底的她，也不得不以抹粉来改善没有光彩的肌肤。

一向准时的月经也常“失约”，不是提前就是退后，量也是时多时少。

嘉莉感到自己如一朵娇艳的花儿在日渐枯萎，幸好她意识到问题的严重性，及时上医院就诊，结果得知是阴虚。

女性一旦出现阴虚的状况，身体各项功能的运作效率会随之降低，皮肤就会失去光泽，人也会失去往日的神采。

都说“美女是滋补出来的”，这话一点儿没错。

若要滋阴，女性可以多吃富含维生素A、铁、钙的食物，如动物肝、肾、心、瘦肉、奶类、蛋类、红糖、红枣、糙米、水果和蔬菜等。

还要常呼吸新鲜空气，晒太阳，做健身运动，并保持乐观的情绪，增强免疫力。

朱丹溪是元代著名医学家，最先提出并创建了中医学中的“养阴论”，医家普遍尊他为“阴派鼻祖”。

他经过反复研究，明确提出：“阳常有余，阴常不足”，主张养生和治病均应以滋阴为主。

朱丹溪认为：“谷菽菜是，自然冲和之味，有食入补阴之功。”

多吃五谷杂粮、蔬菜水果能补阴，从而让女人肌肤红润，身材苗条，因此美丽离不开滋阴美食一五谷杂粮、蔬菜水果。

很多明星一般不去美容院，护肤都是自己动手。

她们喜欢用水果护肤，比如柠檬就可以让皮肤变得干净洁白。

淡定优雅的刘嘉玲说，不论工作多累，她一日三餐都按照拟定的食谱进食，早餐以水果为主，午餐和晚餐以蔬菜为主。

蔬菜水果造就了明星们的完美容颜，爱美的你不妨多多学习！

每天要吃够五种蔬菜水果，这是最基本的要求。

蔬菜水果吃得多的女人，皮肤不但会水灵，头发也会乌黑亮丽、柔顺飘逸。

## <<25岁小美女的养颜心经>>

粗粮是养颜之宝古人云：“五谷为养”，是指吃五谷杂粮对健康有利。

“粗粮”主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、莜麦、薯类及各种豆类等食品。

不过很多人可能还不知道，吃粗粮对女性滋阴、养颜、美肌有很多好处呢！

粗粮能为女性提供一定的营养元素。

如粗粮中的纤维素加速肠道蠕动，促进排便排毒，有助于治疗暗疮等皮肤病；粗粮利尿消肿，能让皮肤细腻均匀；对皮肤来说，豆类及坚果中的油脂富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基，是保护皮肤的天使；粗粮中还含有大量镁，可促进机体废物的排泄，有减肥之功效。

## <<25岁小美女的养颜心经>>

### 编辑推荐

《25岁小美女的养颜心经》就是最好的护肤养颜指南。

这世界上有两种东西不能逃过时间法则，一是洁白的物品，二是美人的容颜。

看着别人能掐出水的白嫩肌肤，是不是嫉妒得发疯？

其实，你完全不要羡慕别人。

美白的肌肤并不是一定需要昂贵的护肤品才能做到，只要掌握一定的诀窍，就能轻松拥有白皙无暇的肌肤。

<<25岁小美女的养颜心经>>

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