

<<老中医教你美容>>

图书基本信息

书名：<<老中医教你美容>>

13位ISBN编号：9787509123638

10位ISBN编号：7509123631

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：刘慧滢，许燕 主编

页数：203

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>

## <<老中医教你美容>>

### 前言

不少现代女性朋友都会这样问：中医和美容的关系看似遥不可及，会有明显效果吗？殊不知，中医与女性美容其实有着密不可分的内在联系。中医美容不仅能让各种美容问题标本兼治，而且还能使女人活得轻松自如，并可达到真正意义上的完美。

中医美容不是简单的涂脂抹粉，而是以中医基础理论为指导思想，以整体观念和辨证论治为特点，通过中医望、闻、问、切四诊对症下药，从而调理内因，平衡阴阳，改善人体功能状态，提高免疫功能，达到祛斑、除痘、悦色美容的目的。

我国运用中医美容已有数千年历史。

古代很多美容中药已被现代医学所证实确有很好的功效。

它利用草药、针灸、按摩、饮食等多种方法调节脏腑功能，改善血液循环，补气养血，从而清洁颜面、祛斑、除痘。

由于中药美容所用的材料大多为常用食物，不良反应轻，因而受到古今中外爱美人士的推崇。

当然，书中介绍的一些明星秘笈不一定适合所有的人，仅供参考。

## <<老中医教你美容>>

### 内容概要

本书由多位长期从事中医学、具有丰富经验的中医专家协同完成，汇聚了中医古今美容常用方和有效方，旨在指导广大爱美女性根据自身证候类型，合理、准确地使用传统中医复方，以达到美容、健身的目的。

编者以证列方，辨证论治为主线，深入浅出地介绍了数种美容方剂，并详细介绍了如何通过中医手段进行美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰及治疗各种有损容颜的疾病，同时融合了时下多种流行性广、行之有效的中医美容方法。

本书内容丰富，方法科学，通俗易懂，可操作性强，是广大女性朋友的美容经典，也可供美容师阅读参考。

## &lt;&lt;老中医教你美容&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中医奇葩千年盛，汉方美颜万人传 一、美容陷阱：你掉进去了吗 （一）盲目跟风整容 （二）过度相信名牌化妆品 （三）迷信广告宣传 （四）分不清真假中医 二、为什么我们推崇中医美容 三、中医送给女人的美容经 （一）顺应四时 （二）防寒避暑 （三）动静有衡 （四）劳逸适度 （五）活动肢体 （六）平和情志 （七）合理饮食 第二章 以内养外能驻颜，女人美丽三部曲 一、第一步：老中医教你补血 （一）血对女人的重要性 （二）小测试：你需要补血吗 （三）调血，要对号入座 （四）中医教你养血方法 （五）补血养颜食物 （六）让你气色红润的养血膳 二、第二步：老中医教你排毒 （一）毒素美丽的大敌 （二）小测试：你的体内有毒素吗 （三）中医排毒，你试过没有 （四）水，最为简便的排方 （五）五脏排毒时间表 （六）食物是最好的“排毒师” （七）清除毒素红绿药膳 三、第三步：老中医教你滋阴 （一）想养颜，必须受滋 （二）小测试：你是否“阴虚” （三）阴柔美人的理想食物 （四）滋阴粥，让你白里透红 （五）滋阴靓汤，用美味赢得美丽 第三章 国医汉方添光彩，容颜焕发常在一 一、让肌肤水嫩白皙 （一）中医教女人分析暗淡肤色的原因 （二）中医法还你健康皮肤 （三）中草药，治标又治本 （四）中医推荐：美白药膳 （五）纯天然的是白面膜 （六）养护肌肤的食物 （七）喝酒也美肤 二、让你的双眸放光彩 （一）中医教女人分析眼部衰老的原因 （二）眼部护理，中医支招 （三）对眼睛有益的药膳方、 （四）中医绿色疗法：按悖 （五）闪亮双眸食来帮 三、顺滑乌发“秀”出来 （一）中医教女人分析发质不好的原因 （二）如何养护你的发 （三）要乌发，食来调 （四）按摩：中医的独门换发术 （五）历代名医美发验方 四、傲人美胸“挺”起来 （一）中医教你认识乳房发育不良的原因 （二）乳房健美的程度 （三）不同年龄段的美食膳 （四）按摩，助你的罩杯升级 （五）神奇的点穴丰胸法 （六）对美胸有益的17种食物 （七）美胸小体操 五、为你打造娇美身材 （一）中医教女人分析肥胖身材的类型 （二）中医提醒：切莫走入减肥怪圈 （三）中医推荐：试试重要纤身茶 （四）一让你越吃越瘦的食物 （五）不伤身俸的中药减肥法 （六）药浴，瘦身新捷径 （七）中医教你按摩塑身法 六、让衰老的脚步放缓 （一）中医教女人分析衰老的原因 （二）驻颜防衰的中医特点 （三）驻颜防衰从什么年龄段开始 （四）驻颜防衰的中药 （五）中医教你用食物抗衰老 （六）抗衰老，还要调整好情绪 （七）太极拳，能延缓衰老 第四章 针石汤多妙招，绿色疗法显奇效 一、中医美容疗法面面观 （一）中药美容花草缔造如花容颜 （二）针灸美容美丽在指尖下绽放 （三）按摩美容身体与美丽的约定 （四）气功美容内外兼修的回春术 （五）膳食美容妖娆女的食疗妙计 二、中医提倡的四季美容法 （一）春季，女人该如何美容 （二）夏季，女人该如何美容 （三）秋季，女人该如何美容 （四）冬季，女人该如何美容 三、中医绿色心理美容法 （一）情绪是最佳美容导师 （二）7个心理美容法送给你 第五章 赶走损容性疾病，重做红粉俏佳人 一、中医治疗痤疮 二、中医治疗扁平疣 三、中医治疗黄褐斑 四、中医治疗雀斑 五、中医治疗酒渣鼻 六、中医治疗寻常疣 七、中医治疗黑痣 八、中医治疗灰指甲 九、中医治疗口臭 十、中医治疗狐臭 第六章 明星美容大爆料，中医秘笈全公开 一、中国古代王妃美容秘方 （一）南朝张爱妃的“半年红” （二）武则天的泽面方 （三）太平公主美颜方 （四）杨贵妃的独门法宝 （五）永和公主的澡豆美容法 （六）永乐公主美容茶 （七）慈禧太后的美容秘方 （八）名伶庞三娘的美容方 （九）西施沐浴秘方 二、中国明星的美容大法 （一）赵雅芝的不老之谜 （二）张曼玉传授驻颜秘方 （三）刘嘉玲的瓜果美容法 （四）蔡依林的美肌课堂 （五）梅婷护肤有妙方 （六）李若彤美发私家秘籍 （七）“天后”王菲的瘦身方 （八）“美容大王”大S的新法 三、中医美容风靡国外 （一）草莓亮齿法 （二）土豆擦脸法 （三）鸡肉减肥法 （四）中药保湿法 （五）豆奶美容法 （六）涂醋嫩肤法 （七）牛奶浴美容法

## <<老中医教你美容>>

### 章节摘录

(五) 活动肢体 生命在于运动，古今中外人所共识。

中国古代名医华佗指出：“人体欲得劳动，但不得使极耳；动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”因此，中医不仅倡导人们要适当地活动肢体，而且还提供了多种灵活的锻炼方法。

如老年人、女性，可以进行气功、太极拳、散步等运动量较小的锻炼方法；如果是青少年，可采取跳绳、体操、舞蹈等轻松活泼的运动形式。

总之，适当方式、适量强度的体育活动，可使经脉畅利、精气流通、气机和畅、饮食易化、二便通利，从而促进机体生化功能旺盛，最终有益于维护和增进身心健康和健美。

(六) 平和情志 中医学认为，情志是否平和，对皮肤是否健美有着直接的影响。

情志活动正常，则气血调达、面色红润。

若情志过激就会损伤脏腑阴阳气血，致脏腑阴阳气血失调，从而发生痤疮、黄褐斑、扁平疣、皱纹等与脏腑相关的面部疾病，最终影响皮肤的健美。

《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”

因此，中医主张情志和畅，即保持乐观的、稳定的情绪，以维护人体皮肤的健美。

<<老中医教你美容>>

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>