

<<美丽天书>>

图书基本信息

书名：<<美丽天书>>

13位ISBN编号：9787510441172

10位ISBN编号：751044117X

出版时间：2013-5

出版时间：新世界出版社

作者：王新亭

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>

## <<美丽天书>>

### 前言

现在是一个新美丽时代，在新美丽时代，“美丽”是女人的通行证，女人因为美丽而存在；在新美丽时代，美丽的女人人见人爱，美丽的女人摄魂夺魄，美丽的女人风光无限。

但我们不得不承认：真正令人神魂颠倒的美丽女人，往往是最具魅力的健康女人。

健康和美丽是每一位女性所追求的，为了将自己最美的一面展现出来，女性采取各种方式来塑造、保持自己的美丽健康。

健康是美丽的基础和最终目标，如果没有了健康，再美丽的女人也是一株风中摇曳的花枝，美得没有生命力。

现实生活中，很多女性为了追求美，厚此薄彼，忽略了健康，单纯地以美为目的，于是，各种含铅化妆品、无用减肥药、昂贵形体衣等女性用品持续走俏。

这些脱离健康的美丽，会带给女性很多不良后果，让美丽多了一层薄雾，让追求美丽的女性“受伤”。

。

在这里，针对女性在追求美丽的“大业”中出现的问题给予诚恳科学的忠告，让女性在美丽的同时，不损害健康，最终成为人见人爱的“健康美人”。

本书从四个方面展开，每一个忠告都是针对现代女性面临的问题，相信每一个忠告都将带给读者最贴心的关爱。

从生活的点点滴滴中，寻找美丽的源泉，不要羡慕身边的美女，只要方法得当，你也会成为回头率超高的美女。

## <<美丽天书>>

### 内容概要

《美丽天书:一位健康专家写给女人的79条美丽忠告》内容简介:每个女人,都要有个美丽宣言。

还原我的美人胚!

15岁,25岁,35岁.....让美丽比岁月更从容。

我要变瘦、变美、变年轻!

没有丑女人,只有懒女人。

皓齿,明眸,红唇,蛮腰.....统统给我来一样!

让美丽成为我最大的能量!

我要成为时尚主角!

你的美丽,是你说服这个世界的语言!

你还可以更美丽!

<<美丽天书>>

作者简介

王新亭，北京中医药大学副教授、中医主治医师、中华全国中医药学会会员、中国美容美体学会理事。

1996年毕业于天津中医药大学。

从事中医临床工作20多年。

曾追随国学泰斗高紫云先生传人学习，对控制饮食减肥法和食疗美容有独到见解。

曾在《北京日报》、《中国医药报》、《中国中医药信息杂志》等报刊发表专业健康养生文章26篇。

现兼任韩国某国际美容集团驻京机构首席顾问。

## &lt;&lt;美丽天书&gt;&gt;

## 书籍目录

美容护肤篇——让美丽与健康同行 刮痧能让下垂皮肤提上去 祛斑吃什么，要“因斑而异”给皮肤进行小训练，祛除红血丝“黑”皮肤很可能是吃出来的 要想防斑，首先防晒 皮肤干燥，喝点“麦冬乌梅茶”告别“包子脸”，打通面部排水道“小清新”变“黄脸婆”多是因为血虚 冬天是“扫黄”的最佳季节 热手心敷眼，去黑眼圈见效快 冰块、冰袋消除眼袋有奇效 甘草鲜奶敷脸，“痘女”变靓女 香菇神仙水，可以喝的“皮肤保湿剂”神奇淘米水，赶走肌肤油光 鸡蛋蜂蜜面膜，慈禧老佛爷的御用去皱偏方 一日吃三枣，终生不显老 吸烟让女性皮肤缺氧，皱纹增多10倍 经常熬夜是美丽肌肤的头号敌人 女人养气血必须掌握的8个小诀窍 睡前保养秘方，让年龄成秘密 养心，从根本上让女人远离衰老 头发分叉，抹点香油 藏红花泡水，喝出女人好气色 牙膏加点老陈醋，刷走满嘴小黄牙“色女郎”必知：频频染发危害多 美体塑身篇——要妙曼身材，也要健康的体魄 俏妈咪的DIY肚膜，告别顽固的妊娠纹 节食减肥，你伤得起吗 黑木耳粉，吃饱再减肥更有力气 这样喝汤才瘦身 晚上水果减肥餐必须掌握5要点 保鲜膜减肥法，非但无效还可致多种皮肤病 喝荷叶乌龙茶，用降血脂达到减肥效果 大象腿、萝卜腿只是暂时的，自己动手来拔罐 山药黄芪焖猪蹄，胸大美女千万别常吃 呼啦圈转出小蛮腰，不一定适合你 轻松敲带脉，排除毒素瘦小腹 9种妙招除痘，重现光滑美背 手掌干燥脱皮，涂甘草芝麻油最管用 减肥过度易致胸部下垂，3招保住事业线 冷热水交替刺激乳房发育，是个美丽的误传 不花钱变大胸的方法，你想学吗“乳沟像牙膏，挤挤就会有”，长期如此易诱发乳腺增生“喝凉水都长肉”，这是体质惹的祸 六味地黄丸堪称干瘪女人的“滋润剂”“鸭梨臀”让您压力山大？ 试试大黄瘦身糊 衣着扮靓篇——远离美丽外衣下的健康隐患 小袜子影响大健康，健康杀手或许就踩在你的脚下 警惕缤纷凉鞋影响足部健康 高跟鞋暗藏健康隐患 白露身不露，寒露脚不露 塑身内衣，“鸟笼子”下的健康隐患 常穿丝袜，影响腿部皮肤的正常呼吸 洗内衣方式不当，伤身惹疾病 穿胸罩睡觉易患乳腺疾病 冬天穿裙子，小心老了病痛缠上你 冬季远离薄底鞋，小心寒从脚底生 常穿尖头鞋易长老茧 紧身牛仔裤原来是健康杀手 少穿性感肚脐装，要清爽更要健康 迷你裙，迷了别人，伤了自己 低腰裤，不美不雅不健康 隐形内衣肩带易引起皮肤感染 仿真饰品，美丽外表下的健康隐患 魅力香水挑战味觉，却有害健康 第四篇疾病宝剑篇 美瞳带来大眼睛，却暗藏健康风险 五颜六色的太阳镜虽然好看，但却不一定健康 简单暖宫操，远离宫寒，让子宫年轻化 妇科洗液，没病你就别用 暑热难耐，女性饮食别贪凉 药物卫生巾防病治病只是个幌子 常用护垫，当心患阴道炎 多吃牛奶、紫菜与大蒜，经前不烦不躁 痛经难忍怎么办？ 赶快用电风吹走 月经稀少不规律，看看你的体重是否超标 长期做素食美人，可能会导致不孕 异常闭经，敲打臀部骨盆可通 白带状况预示着女性健康 坚持缩阴提肛，慢性盆腔炎好得快 花椒水洗一洗，下身不再有“难言之痒” 大肠小肠保持通畅，女人轻松自如状态好 疏通三焦，三焦是女人健康美丽的总管 讲话太多声音嘶哑，喝点玄麦甘桔茶 别让晚婚晚育伤害了你的乳房 腹部保温=全身排毒 要吃完整的原味的食物 按摩合谷、内关和足三里，可缓解手脚冰冷

## 章节摘录

版权页：刮痧能让下垂皮肤提上去 女人最不愿面对的就是容颜的衰老，而容颜的衰老最明显的体现就是皮肤会松弛下垂，随着年龄的增长，支撑皮肤弹性的胶原蛋白、弹性蛋白就会逐渐变薄，功能也随之减退，皮肤因为失去了这些支撑就会松弛下垂。

所以在你的身体还处于一种代谢旺盛的年轻状态时，可以通过刮痧让下垂的皮肤提上去。

事实上，通过面部刮痧确实能改善皮肤下垂的现象。

这是因为刮痧能促使下垂、松弛的皮肤肌肉血液循环通畅。

这些起支撑作用的真皮，就会因为血液供应充足，得以保持弹性的功能。

此外，在对脸部皮肤进行刮痧的过程中，实际上也是对皮肤起到一个上提、收紧的作用，这样就使面部的纹理有上升效果。

据说70岁仍容颜不老的慈禧就有一块专门用来磨面的玉石，每天用它按摩面部、这是她红颜常驻的原因之一。

美丽自救 掌握正确的面部刮痧手法能够以内养外，把你下垂的皮肤提上去，还有保健美肤的功效，下面就一起来拯救你下垂的肌肤吧！

让刮痧板呈45度角，左手按压地仓穴（位于口角外侧，正对着瞳孔下方），右手刮承浆穴（下唇沟的正中凹陷处），再刮至右侧地仓穴。

如此手法，再由右侧开始刮。

左手按压地仓穴，由右往左侧唇上刮至人中穴到地仓穴，右手按压右侧，由左手往右侧唇上刮至人中穴到地仓穴。

双手握刮痧板，以侧边由下鄂滑至耳下。

双手握刮痧板，板尖处轻提下巴3秒再轻放。

再由承浆穴沿法令纹刮至迎香穴（位于鼻翼旁边1厘米的皱纹中）按压。

轻压3秒后再轻放。

轻提下巴后再沿法令纹刮至迎香穴按压。

双手握板倾斜呈45度角，平滑双颊至耳门，轻按翳风穴（在耳垂后耳根部）。

由眼下（眼头处）刮至四白穴（眼眶下缘正中直下一横指处）至承泣（位于眼球与眼眶的下缘之间）至太阳穴。

双手四指握刮痧板上，拇指握板下固定姿势。

由板尖角按压攒竹穴（眉头）。

以板刮滑（眉上）刮至丝竹空穴（眉尾）。

双手四指握刮痧板，左右交替在额头上刮6~10次，以刺激额上及阳白穴（位于瞳孔的正上方，眉毛上3厘米处）。

双手握板由鼻侧，平滑至鼻头。

双手握板用板角尖处轻刮鼻翼6次，再按迎香穴。

刮痧板面按压经由下关至耳门，板轻提按下一再按翳风穴。

需要注意的是：面部刮痧无需太过拘泥于穴位的精准，只需由内向外按肌肉走向刮拭。

忌用重力大面积刮拭，刮拭的按力、方向、角度、次数均以刮拭方便和病患局部能耐受为准则。

美丽秘籍 皮肤松弛下垂，会让你看起来憔悴不堪，我们可以做一些按摩的方法，每天坚持做1次，可以帮助你塑造紧实、流畅的脸部线条。

<<美丽天书>>

编辑推荐

《美丽天书:一位健康专家写给女人的79条美丽忠告》从四个方面展开,每一个忠告都是针对现代女性面临的问题,相信每一个忠告都将带给读者最贴心的关爱。

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>