

<<千金方里的女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<千金方里的女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787512704954

10位ISBN编号：751270495X

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：周铮 著

页数：223

字数：230000

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>

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

### 前言

雪肌凝脂，云鬓修眉，丹唇皓齿，明眸善睐……美丽，永远是女人一生的追求，永远和女人有一世的约定。

“粉雕玉琢”，“吹弹可破”，这样的肌肤即便是再高超的化妆技术也无法换得，这是借助于中医膏方、药膳神奇的魅力，塑造来源于自然的恩泽眷顾及传承的经典，成就由内及外的气质。

顺应四时，濡养五脏，收敛情志，带给你在喧嚣中一份独特的宁谧的心境，一种超脱的养颜养生格调。

“药王”孙思邈穷其一生著成《千金方》，开创了我国第一次将妇科单列成书的国医典范的先河，书中详尽讲述了女性各个阶段的健康情况，并提出了“治未病”的理念，即“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，讲求“药补不如食补”的原则，对现代女性养生养颜有着很好的指导价值。

在本书中，作者以“美颜圣经”《千金方》为主线，从现代女性最为关心的养颜养生问题着手，阐述了如何解决困扰现代都市女性的各种小“麻烦”、大“问题”，旨在帮助女性朋友打造曼妙动人的身段、塑造优雅迷人的气质，延缓衰老，以贴心的语言、丰富的内容，为广大女性朋友介绍最权威、最实用的养颜养生之道。

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

### 内容概要

“千金方”是“药王”孙思邈集数十年精力编写的经典之作，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。

周铮编著的《千金方里的女人养颜养生经》撷取了“千金方”中最实用、最精华的部分，传授最权威实用的女人养颜养生经，让你由此拥有美丽健康的人生！

孙思邈不仅是中国古代最伟大的医学家，也是中医养生的实践家。

其旷世经典《千金方》对女性食疗、养颜、养生等方面都有精辟的见解和论述。

《千金方里的女人养颜养生经》以女性养生养颜为出发点，秉承古代中医经典《千金方》的养生理念，注重女性从精神到生理、肌肤、身心灵一体的协调统一，内调外养，平衡阴阳，让您触摸美丽生活的本真，体味古代天然美人的震撼，打通经络，塑造S曲线，拥有无瑕肌肤，成为自己的美容健康管理师。

<<千金方里的女人养颜养生经>>

作者简介

周铮，南京中医药大学博士。

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

### 书籍目录

#### 第一章 揭“发”你的美丽——《千金方》秀发呵护百分百

气血充盈，从头一直美下去  
调理脾肺，还秀发清爽  
养肝疏郁，还秀发健康强韧  
补肾填精，秀发美丽的基础  
内调外养，告别脱发困扰  
抚平秀发的伤痕  
慎养头皮，锁定头屑不懈怠

#### 第二章 美丽肌肤水当当——《千金方》帮完美女人找回无瑕肌肤

水女人由内而外润出来  
完美净肤，水样肌肤的源泉  
醒肤嫩颜，极致细滑新体验  
巧用蔬果，唤醒白里透红小美肌  
草本亮颜，塑造完美无瑕瓷娃娃  
修颜紧实，与粗大毛孔战“痘”到底  
防守兼顾，粉嫩佳人早下“斑”  
轻描细润，营造水盈嘟嘟唇

#### 第三章 要健康更要玲珑有致——《千金方》帮你全方位塑造“s”曲线

甩掉油膘秀出轻盈小蛮腰  
一瘦再瘦变身小脸美女  
性感尤物的傲然挺拔之道  
从“腹婆”到“腰精”的华丽蜕变  
别让松垮臀部尽失你的美感  
向恼人水肿肥腿说“拜拜”

#### 第四章 滋阴润燥，调理脏腑——《千金方》让五脏六腑成为容颜的保护神

呵护娇嫩心房，美丽花开不败  
360°呵护肝脏，娇艳无处不在  
抚顺你的脾气，粉雕玉琢美自来  
健肺祛燥，润出吹弹可破柔滑肌  
荣养女人肾宝，青春容颜永驻  
扫除万恶残积，为肠道造出美颜通路  
保护人体“水利枢纽”，潇洒漫步到天年

#### 第五章 容颜没有四季轮回——《千金方》里的顺时保养秘籍

春意盎然好舒肝  
让心脏“清凉”过一夏  
告别秋燥，秋高气爽最收肺  
冬季“藏”肾，这个冬天不怕冷  
夜卧早起，舒展春季困倦  
夏季养生重在顺应阳气的充盛  
秋三月，小美女的驻颜收敛之道  
严冬里，做个温润的小女人

#### 第六章 特殊时期最特别的爱——《千金方》助你平稳度过生命敏感期

细心呵护每月相约的“大姨妈”  
经期不痛月月轻松  
调养身心，好孕有约

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

幸福健康怀孕40周

新妈妈巧释产后甜蜜负担

更年期也可以调出如此魅力

粉嫩俏佳人是这样补出来的

第七章 给身体“大扫除”——《千金方》帮你做个无毒女人

拯救肌肤，不做“小毒妇”

定期去角质，绽放肌肤年轻光彩

沐浴排毒，缔造纯净水灵肌肤

饮水排毒，体内轻松“大扫除”

食疗排毒，窈窕女人一生的养颜养生功课

清肠道，排肠毒，一身轻松

第八章 不把年龄当问题——《千金方》让延迟衰老变得就这么简单

梳妆台前一百次，不如一次纯花粉

巧妙破解肌肤小“皱”语

女人终身不老的小秘密

别让颈纹出卖了你

松弛是最隐秘的衰老痕迹

第九章 用天然药方治百病——《千金方》让女人将常见病一扫而光

消除乳腺小核，唤回健康乳房

调好“带下”问题，做清爽女人

告别“熊猫眼”，再现灵动明眸

寻回“婴儿”睡眠，打造梦幻睡美人

不做“白发魔女”，要回乌黑亮丽

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

### 章节摘录

版权页：可以美白、去斑的黄瓜、猕猴桃、草莓、橙、柠檬 黄瓜、猕猴桃、草莓、橙、柠檬等蔬果含有丰富的维生素C，能有效抑制黑色素的形成，是美白必备成分，常常作为化妆品和护肤品的原料

猕猴桃中维生素C和维生素E的含量都极高，并蕴涵氨基酸及天然肌醇等营养成分，内服或者制成外用面膜、爽肤水等，都能收到美白、嫩肤及排毒的功效。

柑橘类的清新气味还具有镇定、舒缓压力的作用，每天闲暇之时来一杯蜂蜜柠檬绿茶，那着实是一种享受，取柠檬半个，绿茶少许，蜂蜜一大勺，将绿茶用开水冲泡，放置10分钟左右，待绿茶泡出味道和颜色后，将茶叶过滤掉。

等茶温凉之后，加入柠檬和蜂蜜，搅拌均匀，直接饮用或放冰箱冷藏后加冰块饮用。

不仅消除疲劳，还可增白肌肤、去除色斑、紧肤、润肤，抗肌肤老化。

此外，取一小茶匙柠檬汁，混合一勺酸奶和一勺蜂蜜，在膝盖、手肘和脚后跟部轻轻摩擦约10分钟后，再用温水冲洗，其中富含的大量果酸成分，还可软化角质层，去除死皮，促进皮肤新陈代谢，长期坚持可令肌肤柔嫩而富有光泽。

当然，在自制的面膜中加入几滴柠檬汁能唤醒肌肤深层的靓白，让肌肤白皙亮出来。

特别要提醒的是，柑橘类水果包括橘子、橙子、柠檬等，这些水果中含有某种吸光因子，在避光的情况下是可以美白的，如果见到紫外线则容易变质，成“长斑剂”了，因而不要在白天用这类水果进行护肤。

可深层洁肤的菠萝 菠萝中的菠萝酵素是天然的分解蛋白质高手，其果肉中包含一种酵素，可以消除肌肤上老化的角质，从而达到排毒美白的功效。

在斯里兰卡，女士们都用菠萝片来洗去脸上的污垢。

此外，菠萝还能溶解血管中的纤维蛋白及血栓，真正让身体做到由内而外的清理。

在饭后食用菠萝，或是将菠萝制成各种美味的佳肴、点心，抑或饭后饮用一杯菠萝木瓜汁，不仅可以清洁肠道、美白调节肤色，还有很强的分解油腻、减肥的作用。

用香甜的菠萝来自制面膜，也是美肤的又一大妙招：取菠萝2片，海藻粉一大勺，甘油一小勺，将菠萝榨汁，海藻粉里加矿泉水搅拌后再放入菠萝汁和甘油，均匀涂于脸上15~20分钟即可。

菠萝中富含的维生素C及复合维生素B，能帮助去除毛孔中的皮脂和老化的角质层，清洗后让你倍感皮肤清爽干净。

## <<千金方里的女人养颜养生经>>

### 编辑推荐

《里的女人养颜养生经》编辑推荐：尘封千年的药王养颜养生秘术大公开。  
女人健康一生、美丽一生的美颜圣典。  
中华药王告诉你，成为不老美女的秘密武器。  
回归自然的中医美颜秘籍，秉承内外兼修的美容兵法。



<<千金方里的女人养颜养生经>>

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>