

<<女人悦己才能悦人>>

图书基本信息

书名：<<女人悦己才能悦人>>

13位ISBN编号：9787539045283

10位ISBN编号：7539045280

出版时间：2012-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杜杰慧

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>

<<女人悦己才能悦人>>

内容概要

女人如玉，不雕塑，怎成器？

?24种花草茶，如花女人花来养

杏花祛斑

玫瑰乌发

牡丹固齿

茉莉花减肥

芍药润肤

桂花露祛口臭

.....

?12大穴位，按摩按出零死角美女

将肤龄定格在25岁的秘密——祛皱穴

小小粉脸，我见犹怜——瘦脸穴

胸部二次发育，亭亭玉立多柔媚——丰胸穴

轻盈体态，莲步生香——瘦腿穴

.....

?11个自己动手就可以完成的“微整形”

翘浓黑的睫毛可以吃出来

按摩鼻梁，就可以达到隆鼻的效果

抬头纹，按摩额头就可以消除

瘦腹霜？

手掌和掌根就可以代劳

.....

?10大肌肤修护完全攻略

眼袋：两片土豆片就能消除

皱纹：一杯花草茶，皮肤舒展开

毛孔粗大：菊花水冰敷有奇效

润唇：橄榄油蜂蜜，可以吃的润唇膏

.....

【使用说明】

适用群体：所有渴求美丽的成年女性。

美容原则：又省钱又省心，边享受边变美。

主要材料：四季花草蜜茶、家常美食。

辅助工具：榨汁机、搅粉机、一夜好梦。

特殊工具：爱自己的决心，勤劳的双手。

(必备)

攻克目标：“黑里俏”“雀斑妹”“飞机场”“痘痘女”“小胖妞”“黄脸婆”“死鱼眼”“龅牙姐”等。

使用效果：唇红齿白、瓷娃娃美肌、傲人美胸、翘挺美臀、窈窕身姿、顾盼生辉。

<<女人悦己才能悦人>>

<<女人悦己才能悦人>>

作者简介

杜杰慧

中国中医科学院教授，中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》、北京人民广播电台《养生大世界》等栏目特邀专家。

二十余年来，一直从事中医科研，特别是在养生、食疗、美容等方面有较深的造诣。

近年来在开展中医养生美容的科研与实践等方面进行了深入而有益的探索，已成功研制出天然护肤系列美容品和独特的驻颜美容自然疗法。

其中一种获国家专利证书，三种获卫生部特殊用途化妆品证书。

<<女人悦己才能悦人>>

书籍目录

第一章 把厨房变成私人美容院——饮食美容

1. 五味益养生，五色滋容颜
清水出芙蓉，五色润素颜
五味养五脏，五脏健康五官美
2. 吃这些，想不美都困难
3. 用食物补出不长胖的苗条体质
4. 暮去朝来容颜依旧，驻颜食品一箩筐
5. 系列私房菜——吃出不衰老的素颜美人
九种体质九种菜——养生私房菜
覆盆子牛奶饼——美白私房菜
豆腐皮菠菜卷——瘦身私房菜
猪皮冻、鸡蛋饼——润肤私房菜
蜜汁花生枣——驻颜私房菜

第二章 平民俏公主——天然护肤品DIY

1. 面膜：每天15分钟，换取一生好脸色
丹参黄柏粉，调节油脂分泌除粉刺
保湿莹肌散，恰似贵妃沐浴完
木瓜白芍粉，俊俏脸庞敷出来
黄瓜蜂蜜面膜：平民的晒后修复霜
2. 化妆水：四种肤质，四种不同化妆水
3. 薰衣草柠檬收缩水：光洁细腻肌肤拍出来
4. 薰衣草橄榄油面霜，保湿防晒，一步到位
5. 茯苓薄荷洗面奶，洗出白嫩婴儿肌
6. 柠檬皂角洗发水，秀发如瀑丝丝美
7. 薰衣草凡士林润唇膏，润出饱满红唇
8. 葡萄黄瓜护手霜，青葱玉指美无言
9. 番茄汁沐浴乳，让全身肌肤透出青春的气息

第三章 想美丽，就要“摩”自己——穴位美容

1. 白皙美肤，纤纤玉指呵护出——美白穴
美白九穴位，个个都是小药师
时间、心情、力度，按摩有方法，美白更有效
2. 将肤龄定格在25岁的秘密——祛皱穴
把脸当块宝，脸自然不会对你“皱眉”
上下点揉，让皱纹无处容身
3. 莫道韶华逝，要留少女肌——紧肤穴
40岁的年龄，20岁的皮肤
是否拥有光滑弹性肌，就看双手勤不勤
4. 容颜恒久美，迎香来传承——防法令纹穴
5. 神采奕奕秋波明——祛黑眼圈穴
体温高了，眼神就亮了
祛“黑”先疏肝，肝清目自明
6. 胸部二次发育，亭亭玉立多柔媚——丰胸穴
7. 婀娜腰肢，摇曳生姿——细腰穴
杨柳小蛮腰，肾脏来塑造
爱人手，美腰机

<<女人悦己才能悦人>>

8.37 女人, 360度美丽——瘦臀穴

9.轻盈体态, 莲步生香——瘦腿穴

10.小小粉脸, 我见犹怜——瘦脸穴

11.面子是花朵, 脖子是花茎——祛颈纹穴

12.精致女人, 肌肤如瓷——缩毛孔穴

优雅女人味, 远离毛孔粗大的诱因

内养外调, 看不见毛孔的女人最美丽

第四章 花蜜花露花草茶, 如花女人花来养

1.春风送来花千朵, 应时采撷颜如玉

2.芍药牡丹百合花, 白花朵朵瘦身姿

3.桂花菊花寻常见, 凝露入茶缓秋燥

4.丁香腊梅和蜜丸, 口齿生香肤胜雪

第五章 痘、斑、纹, 一样都不要——肌肤修复工程

1.战痘——脸上不长痘, 心里不疙瘩

阴阳失衡, 痘痘丛生

痘痘长在不同地方, 治疗方法也不一样

祛痘知识有多少, 化妆品选择有技巧

2.祛斑——24小时祛斑全攻略

色斑, 什么时候会悄悄爬上来

内分泌, 色斑问题绕不过的第一道坎

珍珠粉, 丝瓜络, 随手可取的祛斑美白方

内服化斑汤, 调理肝脏通瘀滞

按摩, 根据病情采取不同的方法

3.眼袋: 土豆片敷眼, 祛眼袋, 消浮肿

4.皱纹: 一杯花草茶, 皮肤也舒展

5.毛孔粗大——冰敷和保湿还肌肤细腻

面部保湿, 缩小毛孔不能少的步骤

菊花水冰敷, 紧致肌肤有奇效

6.过敏——真美人不敏感

蜂蜜、红枣, 防过敏的家常饮食

简便易行的防过敏方法: 灸疗, 三伏贴

7.计算机皮肤: 清洁和补水, 应当做日常功课

7.护唇——性感从嘴唇开始

唇部皮肤比一般皮肤更容易蒸发水分

橄榄油蜂蜜, 可以吃的润唇膏

健脾补气, 红润双唇养出来

按摩, 给疲劳双唇片刻抚慰

养唇操: 电梯间也可以做的护唇运动

8.护发——女人一半的美丽在头发

根深叶才茂, 气血充足秀发亮

气血不足白发生, 气血充足发乌黑

内服、外敷、按摩, 三管齐下治脱发

胡麻叶汤洗头, 祛屑发更亮

9.肌肤排毒, 铅华洗尽素颜来

饮食住行, 处处皆有毒

排毒美食大放送

10.腋臭: 超凡脱俗, 香身有术

<<女人悦己才能悦人>>

味浓、辛辣、刺激、红肉，狐臭患者要戒除

米醋、食盐，厨房里就能找到的治疗腋臭的方剂

第六章 最省钱省心的美容术——修心美容

- 1.心情好，皮肤也能光洁透亮
- 2.肝好眼亮，脾健唇红
- 3.琴棋书画，修心养性更养颜
- 4.薰衣草精油——袅袅花香，温薰心灵
- 5.只求更美，不求完美，职业女性会减压

第七章 从头发到脚趾，美丽女人不放过一个细节

- 1.展现女人一半的美——秀发护理
 - 2.水嫩嫩女儿身——皮肤的护养
- 中性皮肤：天生丽质也不能掉以轻心
干性皮肤：油干和水干，你是哪种
油性皮肤：做好清洁也别忘了保湿
混合性皮肤：T型区，重点区域重点清洁
敏感性皮肤：需要你格外照顾的肤质
老化皮肤：25岁，让肤质永远停在这一刻
问题性皮肤：每周3~4次面膜把问题解决掉

3.顾盼生姿，万种风情自眼出

在家洗出明亮双眼，你也可以
用食物和眼保健操来养眼最有效
雾里看花花不清——红血丝的烦恼

4.笑口常开的秘诀——一口好牙

立体刷牙法，你掌握了吗
选对零食，吃出如珠贝齿

5.生活幸福与否的透视器——手

手霜、手膜、手操，勤劳双手勤呵护
美甲，每周半小时的美丽课程

6.美丽双峰，让女人味在胸前绽放

每天5分钟，享受挺立的美丽
健胸操，托起乳房不下垂的神话

7.凌波微步，性感双脚的呵护

简单七步骤，打造柔嫩双足
护脚必备品——袜子的选择

第八章 给美丽一点时间，美丽自然会为你驻足——美容日

- 1.双休，留给自己的美丽时间
 - 2.循着经期去美容
 - 3.四季美容，健康美容更有效
- 春天，让美容来唤醒皮肤活力
夏天，用水果和防晒为美肤开路
西红柿玫瑰饮，秋天里滋润女人的身和心
冬天，用化妆来预防雪花扑面

第九章 经、带和乳房，呵护好“闺中宝”——女性病的预防

- 1.经多经少，经迟经早，月经失调不难调
受寒、烦躁、便秘，月经失调的罪魁祸首
大枣黑米桂圆粥，让恼人的月经变规律
- 2.女人病女人调，两大方法解决痛经

<<女人悦己才能悦人>>

- 3.按摩，用温柔的双手消除乳腺增生
- 4.五种白带异常，分清症状好治疗
- 5.卸下你的“颈箍咒”，颈部不适有好方
- 6.解决便秘，让肠道畅快起来
只进不出，身体的问题何其多
五大方法，“解秘”日程巧安排
- 7.调理失眠睡好觉，身体不衰容颜不老
失眠原因逐个数，探究根源好治疗
香薰沐浴，简单小方法治疗失眠

第十章 五脏健康协调，五官自然端正大方

- 1.养心养出气血充盈的自信美人
脸色好不好，就看心血足不足
踏豆按摩，治疗失眠养心神
- 2.女人养好了肝，就等于养好了身体
明眸、玉指、平和性情都靠肝
青菜和玫瑰花，养肝只要这两样
- 3.S形身材需要健康的脾做后盾
过胖过瘦，都要从脾虚来找原因
艾灸足三里，身材苗条红唇来
- 4.要想护好肤，先要养好肺
皮肤问题，都可以从肺来找根源
补水润肺是女人一生的美容事
- 5.女人花，就用肾水来滋润
养肾气，就是在补充雌激素
黑芝麻，黑豆，养肾多吃黑
- 6.五官通五脏，五脏健康五官美
按摩五官，让五脏活动起来
清晨，用温柔的双手唤醒五官

第十一章 昙花一现的美丽——功效化妆品

- 1.换肤——立竿见影的效果，转瞬即逝的美丽
- 2.快速祛斑膏，祛斑不如毁肤来得快
- 3.药物丰胸，自体脂肪钙化能接受吗
- 4.减肥药，烟花般迅速逝去的苗条
- 5.整形手术“后遗症”，捷径给不了长久美丽
- 6.吹拉染烫，头发很受伤

第十二章 微整形，用双手雕刻出自己的美丽

- 1.痤疮，把毒素从胃经和大肠经排出去
- 2.紧致皮肤，用毛刷刷出弹性肌
- 3.龅牙，简单的叩齿就可以解决
- 4.扶睫丸，卷翘浓黑的睫毛吃出来
- 5.隆鼻按摩操，双手托起挺立的鼻梁
- 6.乳房按摩，不花钱就能让乳房长久挺立
- 7.额部按摩，防止抬头纹的有效手法
- 8.手掌和掌根就是最好的缩腹霜
- 9.阴道紧缩术，享受属于自己的性福生活
- 10.祛疤痕——冰肌玉骨擦出来
- 11.藜芦膏祛黑痣，还无暇皮肤

<<女人悦己才能悦人>>

附录：网友问答

<<女人悦己才能悦人>>

章节摘录

版权页：平民俏公主——天然护肤品DIY DIY (designinyourself, 自己设计) 是时下最为流行的生活态度, 家具DIY, 服装DIY, 饰品DIY, 而我们的护肤品其实也可以DIY。

虽然DIY这个词是现在发明的, 但是DIY护肤品的传统却已经传承了上千年, 历代的中医典籍中, 无不记载着各种使用天然素材来美容养颜的处方。

我们买护肤品的时候, 难免会担心那些护肤品里含有大量化学材料, 从而损害到我们的肌肤, 既然如此, 我们就来充分利用一下大自然的鬼斧神工, 自己动手制作符合自己需求的天然护肤品吧!

1. 面膜: 每天15分钟, 换取一生好脸色 据说, 埃及艳后克丽奥佩特拉七世脸部的皮肤之所以能保持柔滑娇嫩, 是因为她经常在脸上涂抹蛋白。

可见, 在很久以前, 人类就已经有了敷面膜的传统。

因为面膜是直接用于脸部皮肤上的, 所以面膜里所含的化学成分往往对我们的脸部杀伤力最大, 要想拥有健康而又不用担心任何副作用的面膜, 那就DIY吧。

另外, 随着草本美容的概念越来越深入人心, 传统的天然美容因为它的天然, 已经受到越来越多的女性的欢迎。

不过, 在你开始制作天然面膜之前, 一定要记得先做一个皮肤敏感测试哦, 要知道, 天然面膜所需的原料都是来自大自然的蔬菜、水果和中草药。

丹参黄柏粉, 调节油脂分泌除粉刺 别看“痘痘”小, 确实很烦恼, 我的很多朋友就会因为早上起来在镜子中看到自己脸上的这些不速之客, 而打来电话大喊大叫着不知道如何是好。

虽然市面上也有很多可以祛痘的面膜产品, 但是效果好的并不多见。

其实, 我们大可不必那么麻烦, 用自己的双手就能够制作出祛痘效果非常不错的面膜。

40克丹参、30克苦参、6克蒲公英、20克黄柏, 将以上药品研成细致粉末, 过筛后放入罐内储存。

使用的时候, 先把洗角皂或者洗角乳置于手中, 加水搓泡。

加入1小匙药粉混合后洗面, 再用清水冲净即可。

但需要注意的是, 洗完脸以后一定要立刻用毛巾排干水分, 自然风干很容易损伤到皮肤。

另外, 洗完脸以后还要拍点儿化妆水。

苦参性寒、味苦, 有清热燥湿的功效, 外用可以促进老化的皮肤细胞脱落及新细胞生成, 调节油脂分泌, 改善脱溢性皮炎、皮肤瘙痒, 有清除粉刺、暗疮的功效。

<<女人悦己才能悦人>>

编辑推荐

《女人悦己才能悦人》讲述了你是“妆后美人”，还是“素颜也很美”？

羡慕女明星拥有不老美颜吗？

希望像名模名媛每次出场都是零死角美女吗？

好奇怎么才能将肌肤“冻龄”在最佳状态吗？

古语道“女为悦己者容”，小s却说“女人悦己才能悦人”！

《女人悦己才能悦人》作者潜心中医科研工作20余年，尤其是养生、食疗、美容方面，造诣相当深厚。

已出版中医古籍研究文献10余种。

有权威。

杜老师亲身实践书中内容，并广泛应用传播于临床及电视节目中，积累了较好的口碑。

《女人悦己才能悦人》不同于其它的明星美容书，不推崇高档化妆品及偏方医药，提倡天然家庭养颜方，悦己美容术。

《女人悦己才能悦人》内容超值，堪称最全面、最实用的养颜百宝书。

凝聚了作者研究中医20余年的养颜临床方，12个美容穴位+365天食疗内调养身，9种纯天然自制护肤品外用美颜，外加11类问题性皮肤的防治汇总。

<<女人悦己才能悦人>>

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>