

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜>>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜经>>

13位ISBN编号：9787553201122

10位ISBN编号：755320112X

出版时间：2013-8-12

出版时间：贵州科技出版社

作者：李玥

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>

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

内容概要

聪明的女人不仅为悦己者容，更为悦己容，不仅要让自己的生活有品质、有情调，更要懂得投资青春和美丽。

对于女人来说，投资青春、远离衰老是一项永不亏本的买卖。

那么，女人该用何种方法为自己保鲜呢？

一波又一波的美容风暴告诉我们：中医内调就是最适合东方人体质的保养良方！

本书萃取传统《本草纲目》中的智慧，精选上百种养颜抗衰秘方，帮助现代女性保持美丽不老容颜：人参驻颜、当归健肤、龙胆草美白、薏苡仁嫩肤……从外部做好“面子”保卫工作；养气血、安脏腑、顺四季、调情绪……从内部做好“里子”防御工作。

内外互补、自然为本，将天地灵气与女人的身心完美融合，让你随着时光流逝愈加美丽迷人。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

作者简介

李玥，女，爱美容，爱养颜，爱经典。

偶读《本草纲目》，发现其中美容养颜的智慧，爱不释手，遂几经研读，编著成书，与众姐妹分享美丽秘密。

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

书籍目录

上篇 从头到脚，留住花样年华

第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情/3

1.1 补气养血，如云秀发焕发青春风采/3

1.2 营养调剂，黑亮色泽演绎女人魅力/7

1.3 天然油脂，飘飘长发不再分叉/12

1.4 补水滋润，弹力彰显清新靓丽/15

1.5 敛阴护阳，遏制头屑，凸显发质/19

第二章 岁月不留痕，面部保养弹出美丽乐曲/22

2.1 旺眉，俏丽美眉散发动人光彩/22

2.2 消除“熊猫眼”，顾盼生辉迷煞人/27

2.3 保养耳朵，形象加分让美丽常在/32

2.4 去“黑头”，玲珑秀鼻艳醉人/37

2.5 “唇”情女人，一点嫣红最销魂/41

2.6 皓齿微露，让女人看起来更迷人/45

2.7 战“痘”，新鲜魔法新鲜人/48

2.8 汉方面膜，敷出红颜水美人/52

第三章 颈、肩、手美丽一线牵，粉拳秀臂赢天下/55

3.1 抹平皱纹，健康颈部撑起无限美丽/55

3.2 塑造一抹香肩，“零缺点”惹人浮想联翩/59

3.3 润滑养护，让女人双手似绸之柔/62

3.4 美甲，片“甲”之地也精彩/66

3.5 修炼玉臂，为女人的优景点睛/70

第四章 乳房、子宫和卵巢暗香涌动，绽放不凋零的青春/73

4.1 丰胸，傲人双峰最销魂/73

4.2 远离乳腺增生，健康活力美得放心/78

4.3 呵护子宫，美丽光晕从内散发/83

4.4 保护卵巢，保住女人的美丽/87

4.5 悉心呵护生殖系统，远离妇科炎症最美丽/91

第五章 修炼形体，“窈窕”淑女君子好逑/95

5.1 美背无痕，释放迷人光彩/95

5.2 纤腰，窈窕曲线不是梦想/99

5.3 圆翘修炼，打造美臀风情/105

5.4 瘦腿，匀称双腿塑造完美比例/109

5.5 保养膝盖，一“膝”之地为美丽添彩/113

5.6 玉足保养，步步留香/118

下篇 养必有方，保鲜女人的不朽之根

第六章 气血舒畅，创造女人不老的神话/125

6.1 养气，做最性感的女人/125

6.2 滋阴，美颜之花常开不败/131

6.3 补血，优雅女性红润明艳/136

6.4 调血，使肌肤如锦似缎/141

6.5 睡眠养气血，越睡越美丽/145

第七章 安抚脏腑，美貌亦能无瑕可现/150

7.1 养心，元神归心自然容光焕发/150

7.2 健脾，好“脾”气让你美丽常在/155

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

- 7.3养肝护肝，美颜脱胎换骨/160
- 7.4养好“娇肺”，呼出你的健康来/164
- 7.5补肾，为美丽加分再加分/170
- 第八章 顺时保养，春夏秋冬的驻颜灵丹/174
- 8.1增强抵抗力，让美丽和春天一起苏醒/174
- 8.2清热消暑，让容颜在夏日里怒放/180
- 8.3除秋燥，收获健康和美丽/185
- 8.4暖冬，让你的美与众不同/190
- 第九章 特殊时期的美丽处方，还你芙蓉面与好精神/196
- 9.1告别痛经，女人“特殊日子”里的养颜经/196
- 9.2调经，送你一脸好气色/203
- 9.3怀孕，女人的第二次发育/208
- 9.4产后保养，让美丽再现/214
- 9.5更年期补气血，留住青春和美丽/218
- 第十章 调节情绪，留住花容月貌不是梦/223
- 10.1情志养颜，做漂亮女人/223
- 10.2不生气，面如桃花朵朵开/228
- 10.3告别压力，释放被束缚的心灵/233
- 10.4静心修炼，成就由内而外的美丽/237
- 参考文献/243

<< 《本草纲目》中的女人抗衰养颜 >>

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>