

<<汉方美人>>

图书基本信息

书名：<<汉方美人>>

13位ISBN编号：9787806899700

10位ISBN编号：7806899707

出版时间：1970-1

出版时间：珠海出版社

作者：云云

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>

## <<汉方美人>>

### 内容概要

变美会上瘾！  
全家都实用！

中药的材料非常天然，而且不仅能养生，还可以丰胸、减肥、调理情绪，制作方法也非常简单快速，是一种极优的美容方法。

本书在广泛选择临床医学家治疗损容性疾病经验的基础上，经过筛选、提炼、按病分类，对黄褐斑、痤疮、扁平疣、酒糟鼻、脱发、肥胖症等疾病的新方新法进行了介绍。

还有宝贵的使用心得，包含汤品、面膜等美容及食疗法，并附有使用上的叮咛。

忙碌的生活更需要注重保养。

〔汉方〕自然健康无副作用是最适合东方人体质的保养方法。

教你创造美丽的奇迹！

越看越美、越看越瘦、越看越健康！

女人养血调经的最佳饮食方案、中医祛斑，更美更自信、20-40岁真假皱纹保养秘方、平胸族的祖传丰胸汤、25个小锦囊让你排毒瘦身+美白、拯救6种类型枯黄秀发。

看了这本书才知道，生活周遭有许多材料都是垂手可得的美容佳品，只要打开厨房的柜子，稍加检视一下，就发现，许多材料都是能让我变得更美丽的丰富资源，用汉方美容，有现成保养品所无法提供的成就感与满足感。

何不试试呢？

自制的保养品不仅经济实惠，而且效果也十分惊人。

通过自制保养品的过程，你能发现大自然的神奇奥妙，还能找到生活的乐趣。

试想，世界上还有什么比一起创造使女人变美丽的美容品更让人愉快的事呢？

## &lt;&lt;汉方美人&gt;&gt;

## 书籍目录

- 汉方美人：美容美颜效方 第一章 祛斑方 1.祛斑汤 2.祛斑丹白膏 3.化瘀消斑汤 4.加味道遥散 5.五白消斑汤 6.五花祛斑汤 7.祛斑养颜汤 8.祛斑美容汤 9.丹栀逍遥散 10.四物逍遥汤 11.益气活血汤 12.补肾祛斑汤 13.桃红四物汤 14.桃红补血汤 15.消斑补肾汤 16.凉血活血汤 17.凉血消斑汤 18.珍珠茵陈汤 19.八珍益母丸 20.六味地黄丸 21.麒麟消斑散 22.三仁祛斑膏 23.增白祛斑膏 24.祛斑面膜法 第二章 痤疮方 (一) 内服方 1.五黄汤 2.平痤汤 3.玉女煎 4.粉刺汤 5.清肺饮 6.痤消汤 7.消痤饮 8.清痤饮 9.硝丑饮 10.夏枯桑皮汤 11.宣肺化脂汤 12.清肺活血汤 13.消痰软坚汤 14.虎楂平痤汤 15.六味地黄汤 16.五味消毒饮 17.升降平痘汤 18.石膏四黄汤 19.清热活血汤 20.知柏地黄汤 21.枇杷清肺饮 22.活血清肺汤 23.当归舌草汤 24.消痤玉容汤 25.清肝达郁汤 26.银菊地芍汤 27.银蒲清解汤 28.粉刺口服液 29.玉肤炎宁胶囊 (二) 外治方 1.荡痤饮 2.三黄汤 3.痤疮散 4.耳针消痤法 5.祛痘面膜法 6.外敷消痤法 7.痤疮面膜方 8.面膜消痤方 9.四黄面膜方 10.药敷倒膜法 第三章 扁平疣方 1.去疣汤 2.消疣灵 3.消疣汤 4.消风散 5.玉屏风散 6.除疣洗剂 7.平疣冲剂 8.克疣擦剂 9.苦寒祛风汤 10.养血活血汤 11.苡米绿豆粥 12.大黄木贼汤 13.疏郁解毒汤 第四章 防脱发, 护发方 1.生发汤 2.生发饮 3.生发酊 4.当归饮子 5.神应养真丹 6.生发饮糖浆 7.益气养血丸 8.加减乌梅丸 9.通窍活血汤 10.祛湿健发汤 11.毛发再生精 12.生发宝胶囊 13.补肾生发丸 第五章 减肥方 1.清肾减肥汤 2.消脂减肥方 3.消补减肥片 4.减肥轻身乐 第六章 爱手爱脚方 1.愈裂液 2.皲裂膏 3.桂白煎 4.自甘寄奴膏 第七章 腋味方 1.祛臭粉 2.三仙腋膏 3.火针除臭法 汉方美人：花容月貌修炼诀窍 第一章 调 1.花容月貌修炼诀窍之——养血 2.花容月貌修炼诀窍之——通便 3.花容月貌修炼诀窍之——调理五脏 4.花容月貌修炼诀窍之——按摩指压 5.花容月貌修炼诀窍之——刮痧 6.花容月貌修炼诀窍之——美肤“药”素 7.花容月貌修炼诀窍之——神奇的食疗 第二章 养 1.女人养血调经的最佳饮食方案 2.6招睡觉美容法 3.电脑族每天应喝4杯茶 4.春养生：神补、食补、药补 5.杏仁：甜则养颜，苦则通便 6.杨贵妃美容秘术 7.当归药膳抗衰老美容 8.按摩穴位缓解手脚冰凉 9.如何学会自我排毒 10.茶枕 11.巧食留住女人味 12.经期肌肤保养 13.“熟成黑大蒜”解决冬季手脚冰冷困扰 14.女生补血就靠四物汤 15.5大秘方自制“内服香氛” 第三章 润 1.水润女人的N种湿食 2.蜂蜜混搭美容、保湿小秘笈 3.超廉价水润保湿面膜DIY 4.矿泉水秘笈奇效保湿DIY 5.水女人一天进水计划 6.缺水一族5大魔法滋润你 7.7天保养保湿美白是主角 8.寒冬水美人高效保湿15条秘诀 9.贴层保鲜膜，嘴唇鲜又润 10.值得一试的4种超新洁面方式 11.冬季佳人水养肌肤 12.春季补水秘方 第四章 净 1.中医祛斑，更美更自信 2.美白祛斑DIY 3.3种防皱祛斑雪花膏自制法 4.鸡蛋美容8大招，挥别斑点 5.减斑妙品就在你身边 6.捏掐4法驱走黑色素与小斑点 7.玫瑰精油与5款中药面膜DIY滋养淡斑 8.治疗雀斑常用偏方验方 9.5种靓汤喝掉脸上斑点 第五章 白 1.三白汤，让你又白又嫩 2.聪明女人的净白疗方 3.柠檬蜂蜜水养颜又养生 4.按摩美白穴让你更亮白 5.女子增白美颜鸡蛋汤 6.办公室美容护肤妙方 7.神奇珍珠粉护肤法 8.中医推崇的红豆汤 9.3种食物告别黯然肤色 10.辛勤美女居家蒸脸美肤法 11.15道天然美肤沐浴法 12.3款中医滋补让你嫩白有方 13.水果美白面膜信手拈来 14.中医绝对天然美白DIY 15.肌肤也爱好喝茶 16.只花3元自制美白补水面膜 第六章 嫩 1.皱纹的“饮食疗法” 2.银耳莲子羹润肤防皱 3.3分钟按摩解决表情纹 4.去除眼部皱纹的好方法 5.阻击皱纹每天照做这6件事 6.20~40岁真假皱纹保养秘方 7.拒绝眼袋茶叶疗法 8.黑米抗衰 9.熟女必喝这些饮品 10.中医去皱面膜DIY 11.食疗保你容颜不老 12.容颜易老药膳帮你保 第七章 抗痘 1.中医食疗助你“战痘” 2.土瓜根去青春痘、粉刺小秘方 3.3餐中的去痘之计 4.珍珠粉去痘良方 5.痘美人必修循序渐进5大洗脸法 6.完全去痘3大高招 7.食盐美容去痘 8.8大抗痘秘笈对症下药 9.草莓美白去痘面膜DIY 10.西瓜皮除痘魔法 第八章 美胸 1.按体质调理，不再“发育不良” 2.丰胸套餐帮你安全升“cup” 3.明星中医丰胸第一汤 4.中医丰胸3大调理法 5.17种食物助你罩杯升级 6.让胸前伟大的吃法 7.漂亮乳房的健胸秘诀 8.丰胸自我按摩法 9.私家丰胸之按摩篇 10.平胸族的祖传丰胸汤 11.丰胸DIY 12.有效丰胸的精选

<<汉方美人>>

小体操 13.不同年龄段的丰胸食谱 14.轻松的魔鬼丰胸法 第九章 瘦身 1.逼出体内毒素身体自然瘦下来 2.周末1公斤宿便排毒法 3.不伤身的中药减肥药 4.瘦身又营养——番茄甜橙汁 5.黄瓜把儿排毒减肥最有效 6.轻松学会排毒按摩的基本手技 7.黄瓜配木耳排毒又减肥 8.红糖排毒润白肌肤 9.19个素食法宝轻松祛湿排毒 10.轻松排毒3招想瘦跟我做 11.饮食+小动作排毒又减肥 12.实用陈醋清肠排毒减肥法 13.25个小锦囊让你排毒瘦身+美白 14.便宜刮油蔬果茶吃出好身材 15.如何改善你的双下巴下巴美容操 16.美臀练习 17.苹果减肥轻松瘦身 18.美肤又瘦身, 身体排毒DIY 19.中药瘦身8大方 第十章 秀发 1.拯救6种类型枯黄秀发 2.防晒,别忘了秀发 3.5种水果吃出健康自然美发 4.饮食调理去白发 5.秋季为秀发做SPA 6.10大秘诀远离脱发 7.保护秀发要选对梳子

## &lt;&lt;汉方美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：【功效描述】滋养肝肾，行气解郁，活血化淤。

主治黄褐斑。

【疗效】共观察180例，结果：基本治愈38例，显效56例，有效71例，无效15例。

治愈率21.1%，有效率91.7%。

基本治愈病例中，服药最短者14天，最长者56天，平均23天；作中药面膜治疗者最短8次，最长者36次，平均14次。

从治疗中观察到，凡病程短、色素浅者收效较快，而病程长、色素深者收效较慢。

【医师经验体会】黄褐斑临床十分常见，现代医学认为，本病的发生多与女性激素代谢失常有关，常见于月经不调、妊娠；口服避孕药及肝病者，而日光的暴晒、精神创伤等为其常见诱因。

现代医学对本病的治疗多不理想。

近年来，不少学者采用中医辨证论治或中药面膜局部治疗本病，取得一定疗效，但少有将二者结合同时施治者。

中医学认为，本病多由肝肾之阴不足，肝火上冲，火燥结滞于面而成，或忧思抑郁，脉络不畅，气血不荣，淤而成斑。

所以我们以滋肾、疏肝、化淤为内治法则，方以四物汤滋养肝肾之阴；加柴胡、郁金行气解郁，寓逍遥之意；丹皮、丹参清肝热而助川芎活血化淤之力；一味茯苓健脾利湿，取其补脾益肾、滋后天以补先天之意。

外用中药面膜中，白芷具有润泽、：“去肝疵癥”的作用，白蔹、白及富含黏液质，淀粉能使人肌滑，且具有较好的成膜性，紫草、当归、丹参能活血化淤祛斑，同时辅以面部按摩，能增加局部血液循环，促使局部毛细血管扩张，以帮助药物的渗透或吸收，更有效地发挥药物效用。

## <<汉方美人>>

### 编辑推荐

《汉方美人:美容美颜效方》：变美会上瘾！

全家都实用！

祛斑汤，桃红四物汤，玉女煎，当归舌草汤，面膜消痤方，消脂减肥方，健康是变美的第一步，阅读这《汉方美人:美容美颜效方》，轻松变身闪亮美人，越看越美、越看越瘦、越看越健康！

汉方宝典让你达成不可能的任务！

<<汉方美人>>

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>