

<<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

图书基本信息

书名：<<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

13位ISBN编号：9789866807640

10位ISBN编号：9866807649

出版时间：2010-1

出版公司：野人文化股份有限公司

作者：南丘陽

页数：216

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>

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 前言

前言：從頭到腳，美不勝收 從小到大都做著同一個夢：在夢裡，自己擁有了瓷娃娃一樣吹彈可破的肌膚、夢露般凹凸有致的性感身材，像公主一樣驕傲地長大，在恰當的時間遇到自己的白馬王子，然後幸福地度過餘生……這個夢，相信對大多數女人而言，都不陌生吧？

夢總是美好的，但現實卻又如此殘酷：清晨醒來，面對著鏡子裡的自己，簡直鬱悶得想大哭一場……反正，就是不喜歡自己。

不知道從哪天起，我發現自己突然想通了：為什麼要成天羨慕別人呢，何苦要對著鏡子妄自菲薄。

女人之所以為美人，並非她們完美無瑕，只是因為她們懂得尊重身上的那麼一點點瑕疵，並懂得用智慧來裝扮它們，使之成為獨一無二的特點，反倒更加惹人疼惜。

女人的美源於內心，流於細節。

我發現，跟美麗的女人在一起，她的一顰一笑、一舉手一投足，都能讓人舒服。

我觀察到，大美無言的女人，通常會把身體的每個部分視為自己的孩子，從頭到腳如是平等，無有高下。

於是假以時日，身體自會以各個部位的彼此和諧、相互映襯，來回報給她這一生都不離不棄的美麗。

歲月總要帶給人一些經歷、一些滄桑，但和諧的女人卻總能夠將所有的滄桑打造為琥珀，不讓一丁點兒塵土停留在身體上的任何部位。

這就是醜小鴨在通往白天鵝的道路上，一路尋尋覓覓，最終所得到的美麗魔法，也是本書所要奉獻給天下姐妹們的獨門祕笈！

「魔法」這個詞聽起來難免有些不著邊際，似乎不太可靠，但經過我長期以來的親身試驗和孜孜不倦的研究，在本書中呈現給美眉們的，已是剔除了所有浮雲的絕對精華，千真萬確！

我始終堅持以內養外的美容觀念，所以，這本書依然延續《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》的主題，將自古流傳於民間中醫的經典養顏方法悉數呈現。

這麼珍貴的好方法，如果只是我一個人躲在角落裡偷偷享用，未免有暴殄天物和不厚道之嫌。

自從上一本書出版以來，我已經憋了一年之久，妳說我還能怎麼忍住不將「尋寶」所獲統統拿出來與姐妹們分享？

所以，本書首先按照心、肝、脾、肺、腎的順序，把五臟與美麗之間的種種關係都介紹一遍，主要是想送給大家一些我上本書沒有講過的由內而外的養顏祕方。

如果美眉們在看完全書第一章後，對於小女子的美麗小體悟還有所認同，那麼就請以調養五臟為始，展開這趟全新的美容之旅吧！

都說內因決定外貌，不把臟腑調理舒坦，外表的美又從何而來？

美眉們只要呵護好自己的五臟六腑，其實從頭到腳就已開始悄悄煥發著美麗光采，根本無需額外多費工夫。

但我是個連細節也要追求極致的人，所以不會放過身體上的任何一處，我決不允許有任何一處與我的其他地方不和諧。

所謂物以類聚、人以群分，我也尤其欣賞這樣的女性，希望愈來愈多的美眉加入我們細節美人的行列，讓天下女人從頭到腳，都變得美美的！

如果妳也認同我的想法，那麼就繼續翻看本書吧！

從第三章到第六章，按照從頭到腳的順序，我為美眉們提供了針對各種皮毛細節的美麗真經，供大家隨時翻閱和實踐！

這裡面提到的所有方法，或源於《黃帝內經》，或出自民間百姓的口耳相傳，但不論來源為何，絕對都經過我的親身嘗試！

我相信，無論是美麗還是健康，有效才是真理，無論如何，對我有效的，至少對姐妹們有效的機率更高啊。

我知道，美眉們平時都忙於工作、娛樂，根本沒有太多的時間做美容的功課，因為我也是這樣！

所以，感同身受之下，更在全書的最後一章特地為忙碌的美眉們準備了各種讓妳事半功倍，每天美麗

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

一點點的好方法，請隨便取用！

當然，如果你真的很忙，也可以直接翻到最後這一章，只找最簡單有效的方法來用。  
用最少的時間，換來最大程度的美，何樂而不為？

不過話說回來，做任何事情都別忘了「心誠則靈」這句話，哪怕時間再少，既然已經是在做功課，想讓自己變美麗，就一定要專注於當下，切莫三心二意喔！

其實，每個女人都是美麗的，只要你努力、你用心，你就是一道亮麗的風景；只有你每天都善待自己、對自己用心，你才懂得愛生活、愛別人，也才比別人更容易得到愛，成為眾人眼裡無可挑剔的美麗天使。

南丘陽2009年3月于南京妙意軒

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 內容概要

照著做，不想成為美女都不行！  
暢銷書《關鍵漢方，醜小鴨也能變身白天鵝！》作者最新力作 作者部落格點閱率突破400萬人次！  
10萬名讀者評價五顆星，連出版社編輯也全體愛用！

三溫暖洗臉法，就能洗掉大餅臉？  
宮廷祕方之最「八白散」，效果勝過美白針？  
徹底做好面頸部排毒，雙下巴不再來？  
沒事按揉腳踝的太溪穴，頭髮自然柔順亮麗？  
用艾草泡腳，五臟六腑全滋養？

繼前本書的漢方美容密技大公開，作者在本書中繼續跟讀者分享5套以內養外美顏真經、12道美顏生機飲食方、50個獨家樂活養顏法，還有少為人知的四季語音美顏術、十二時辰養顏術、七情美顏法及自然美顏法等。

這些方法或源於古老的《黃帝內經》，或出自民間的口耳相傳，但不論來源為何，全經過作者的親身嘗試，相信也能給讀者耳目一新的新體驗！

全書依照心、肝、脾、肺、腎的順序，仔細介紹五臟與美麗之間的種種關係，讓你花最少的錢、最少的時間，輕輕鬆鬆就讓肌膚瑩白無暇、水潤動人，維持妖嬈好身材！  
簡單速效，最適合忙碌的你！

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 作者簡介

南丘陽 本名孫璐，理學博士，因父親病痛而開始學中醫。長年研讀中醫經典養生著作，加以融會貫通後，結合自己的親身體驗，以及中醫代代相傳的美容祕訣，發展出一套簡單易行但效果獨特、適合東方女性的自助養顏塑身真經。南丘陽將心得發表在部落格上，沒想到引起莫大迴響，於是每週都在部落格上回答愛美人士的提問，最後甚至在網路讀者的一再促請下，將內容集結成書，持續以她個人的自助美容心經，造福廣大追求內外皆美的女孩們。

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 書籍目錄

前言．從頭到腳，美不勝收第一章 大美無言，身心雙飛善待不完美以成就完美好心情與美顏互為因果好氣場造就美麗的妳作息規律是變美的開始精油，健康美麗的萬靈丹第二章 調和五臟六腑，美麗自然跟著來養心，女人要有神才美護肝，自然面如桃花補脾，窈窕身材不是夢清肺，自然水潤動人顧腎，賜妳不老容顏第三章 髮 - - 美麗要從頭開始好髮型讓妳不化妝都美健康乾淨的頭髮是漂亮髮型的根本燙髮後的護髮小祕訣肝血是哺育頭髮的土壤第四章 臉 - - 女人的臉是天使的鏡子美麗從觀察自己的容顏開始身材緊緻，大餅臉自然掰掰宮廷美白方還妳清透白皙的臉花膠，讓女人珠圓玉潤的祕密食補 + 按摩 + 冥想，換得清亮明眸每個女孩都該懂的耳朵美顏法第五章 頸、肩、手 - - 美麗一線牽送給妳的天鵝美頸法打通三大穴，還妳誘人香肩一雙玉手為妳的優雅點睛第六章 胸、腰、臀、腿 - - 魔鬼身材修煉大法終極完美曲線祕方豐胸永遠不嫌晚細腰翹臀輕鬆擁有直挺纖細的腿不是夢美人的玉足保養術睡前泡澡，形色俱養第七章 從頭到腳美麗速成法按摩，給身體施美麗的魔法拔罐的美容奇效常刮痧，容顏自成好風水天然卵巢保養法懶美眉專用睡眠養顏真法後記．每一刻都有個美的起點在等著妳

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 章節摘錄

作息規律是變美的開始 陽光牌護膚品效果佳 從週一到週日，我始終都把鬧鐘調在七點，逼自己養成早起的習慣。

睡懶覺壞處多多：首先就是因為早上起得太晚，到了晚上會精神抖擻不想睡覺；而最大的壞處就在於起晚了就不想吃早飯或者直接吃午飯，等到了晚飯的時候往往胃口大開，又嚴重影響塑身大計，真是惡性循環。

不少早起的美眉都喜歡晨練，早早地就去外面鍛煉身體，這是個超級好習慣，表揚一個！

不過呢，我建議在冬天這個本來日曬時間就很短的季節裡，務必等到太陽升起再出門！

因為太陽出來前的空氣最為寒濕，最傷身體，妳本來想鍛煉鍛煉身子骨的，如果出門太早恐怕結果卻適得其反。

所以說，陽光牌護膚品雖然物美價廉，但也有它的小脾氣，美眉們使用之前，還是得照著它的特性來，才可真正落到實惠啊！

充足的營養是活力的來源 香蕉、優酪乳、豆漿、雜糧粥、紅薯、芋頭、雞蛋和包子，這些是我每日必備的豐盛早餐，一樣都不可少！

我猜美眉們肯定要說：「天吶，妳也吃太多了吧！」

其實不然，一日之計在於晨，早晨的營養決定了我們一整天的精力。

比如，上午需要工作，如果早餐的營養和能量不夠，非常容易造成大腦的疲勞，智商提早衰退。

有的女性到了三十多歲就感覺記憶力不夠用，很多事情轉頭就忘，這就是腦早衰的跡象！

預防的方法最重要的就是加強早餐的營養。

補腦的方法就是這麼簡單，只要給足營養，它就可以幹勁十足。

順便一提，芋頭我在第一本書裡曾經強烈給大家推薦過，它是一味健脾的食物，如果能常常吃煮的芋頭蘸紅糖，不但口味好，而且能很快讓妳的臉色變好看，皮膚變得緊致年輕。

要說芋頭蘸紅糖是女人的養顏寶物，一點也不為過，其中的紅糖和風靡日本的黑糖其實是一回事，中醫認為，紅糖益氣養血、健脾暖胃、活血化瘀，美眉們不妨多吃。

大病初愈後、產後、體虛的女性等都可以服用紅糖水，身體吸收紅糖的速度很快，能立刻不虛，雖是溫補的效果，但並不會引起上火。

另外，紅糖還有兩個不為大家所熟知的功效，一個是它的抗氧化、排毒功效，堅持服用紅糖不但不會發胖，反而抑制飯量；另外，紅糖還通過修復細胞來改善我們的膚質。

不過，提醒美眉們：想要最大限度地發揮紅糖的功效，那就不能簡單地泡水喝，要用爐子燒開，還可以在裡面加點當歸、益母草、紅豆、生薑、紅棗、枸杞、木耳等一起燉。

就連美容教主伊能靜每個月都會連服一陣子紅糖茶。

所以，我建議美眉們一定要堅持一天一杯紅糖滋補茶，以紅糖為底料，其他配料則隨心加減啦。

## <<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

### 媒體關注與評論

這本書我已經來回看了5遍，每次都有說不出的感動，覺得照著書上所說，我就可以變成萬人矚目的美女（呵呵，小女子愛做白日夢）。

不過照著那個洗臉法嘗試，原來老是臉色發黃，現在真的白嫩了很多。

更關鍵的是，用書上那個轉腰和下腰的運動，再加上臉部按摩，覺得自己的鼻樑增高，強烈建議想魅力無窮的女士人手一本。

」 - - 讀者 / 空穀小妖 「內容很豐富，而且很多都很容易做的，方便我這種懶人。

」 - - 讀者 / sabrina701 「真的是好喜歡這本書，我平時就喜歡看一些有關於中醫和調理身體的書籍，看到這本書之後就買下來了，出乎我的意料，書的品質很好，封皮摸起來很有質感，更重要的是內容很豐富可信，看得出作者是熟讀《黃帝內經》，書很棒，建議愛美的的女孩子都坐下來耐心的讀上一讀！

」 - - 讀者 / elva0701 「中醫美容比西方的美容方法更有系統性，效果也更持久，值得推廣。

」 - - 讀者 / feifeizhao88 「一口氣讀了南丘陽的兩本書，感覺很好，學到了不少美容知識，很多方法也在照著做，推薦大家看！

」 - - 讀者 / pennypd 「同《關鍵漢方》，醜小鴨也能變身白天鵝！

》一樣精彩！

」 - - 讀者 / srzhai 「買這本書前，已經買了她的那本《關鍵漢方》，醜小鴨也能變身白天鵝！

感覺不錯，有些小偏方挺實用的，最主要的是她講到了內調的重要性，有別於其他美容雜誌，這是最關鍵的，讓我們以最平價實用的方法使自己更健康更美麗，值得好好收藏。

」 - - 讀者 / cherrycui1234 「很有用的美容養生方法，逐一實踐中，強烈推薦姐妹們購買，看完立刻下單作者的前一本著作。

期待中.....」 - - 讀者 / apple3777 「剛發現這本書是在超市的書架上，因為皮膚突然長痘，所以覺得很受用。

以前皮膚不好總是會求救於昂貴的化妝品，錢花了效果也不一定好。

這本書講到內調養生，注重肝脾腎五臟六腑的保養，還有許多小祕訣，用很少的錢就可以買到各種中藥磨粉洗臉或敷臉，體驗之後真的讓我很驚喜！

我會照著裡面的小祕訣一直做下去的。

謝謝作者跟我們分享了那麼多，確實是一本女孩女人都愛的好書！

」 - - 讀者 / peace@\*\*\*.\*\*\*



<<從頭到腳都美麗的關鍵漢方>>

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>