

《本草綱目之美人養顏聖經》

图书基本信息

书名：《本草綱目之美人養顏聖經》

13位ISBN编号：9789866211324

10位ISBN编号：9866211320

出版社：晶冠出版有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《本草綱目之美人養顏聖經》

內容概要

財 擷取本草經典之華：明朝著名醫學家李時珍花費30餘年寫成《本草綱目》，這部東方藥物學經典，在女性養顏美容方面提供了不少精妙建議。

財 最簡單易行的方法：從中挑選出最精華，也最簡單易行的方法，用更通俗易懂的現代白話文為大家詳細描摹出來，使距今已有數百年歷史的古典養顏良方，也能造福現代女性。

財 內外皆美的保養術：美麗需要由內而外，也需要由表及裏、內外兼顧，這樣女人的美才能均衡、自然、持久不衰。因此，本書針對不同年齡、不同季節，從頭到腳，利用天然本草全方位保養，幫助女性朋友打造專屬的不老青春。

財 青春小秘方：本書整理了許多實用的小秘方，讓女性讀者可以隨時亮麗動人。

《本草綱目之美人養顏聖經》

作者簡介

趙一 出生於中醫世家，耳濡目染中醫國學，於中醫國粹中研習出諸多美容養顏心得，在各大美容論壇擁有眾多擁護者。作者崇尚休閒自然的養護方式，認為女人的美應由內而外，其出版的《本草綱目中的女人養顏經》、《細節決定美女》、《朱丹溪抗衰養顏心經》、《食物是最好的美容師》等，均受到廣大讀者好評。

王耀堂（原名王慶華） 青島育仁醫院院長、教授，中國人民大學健康管理學院客座教授，全國高科技健康產業抗衰老專業委員會等六家常務理事。從事臨床與科研十餘年，主編、參編醫學專著六部，發表論文及科普文章四十餘篇；榮獲七項國家專利，創新性醫學觀點技術二十餘項。他多次登上國際健康論壇的演講席，與國內外頂尖醫學專家同台演講。曾在許多大學、政府機關、世界五百強企業等進行健康講座百餘場。其寫作的《本草綱目中的女人養顏經》、《長壽就這麼簡單》、《大國醫》等圖書，多次榮登各大書店養生類圖書排行榜。

趙紅瑾 資深撰稿人，多年來致力於中醫養生和女性美容養顏方面的研究，對中醫中的美容、抗衰、養顏等有著自己獨到的見解，並付諸筆端，出版了多部女性及養生保健類的專著，如《探秘養生智慧》、《美麗細節女人》、《人生健康枕邊書全集》等，受到讀者青睞。

《本草綱目之美人養顏聖經》

書籍目錄

前言序篇 花語呢喃，傾訴美麗心事保養，女人一生的必修課第一篇 羽化成蝶，蛻變從頭到腳第一章 告別灰頭土臉，化身為美顏女神 1 用對蔬果花卉，天然美白很簡單 2 一天喝 8 杯水，讓你每天水噹噹 3 玫瑰花、紅棗，臉色自然泛桃花 4 菊花枸杞明茶，讓你眉飛又色舞 5 護髮 6 大步驟，烏黑秀髮誘心動 6 十大抗老食物，4 招耳朵養生法 7 簡單護唇 123，吻上你的小紅唇 8 用對刷牙方式，微笑絕對迷死人第二章 簡單保養手足，你也可以當名模 1 隨時十指相敲，一握手就會來電 2 美足護理 123，美容健康全搞定 3 多補充維生素，健康美甲最勾人 4 拒絕粗臂鬆肉，三招甩掉蝴蝶袖 5 用對磨砂產品，肘關節光滑柔嫩 6 三招養護美膝，美腿正妹就是你第三章 輕鬆塑身豐胸，窈窕美女非夢事 1 3 分鐘瘦腰法，雕塑 S 型小蠻腰 2 4 招縮腹運動，拒做小「腹」婆 3 按摩加上食療，「事業線」藏不住 4 只要吃的健康，瘦身減肥不挨餓 5 3 招排毒運動，提升新陳代謝力 6 消除臀部問題，打造比基尼美臀 7 頸部防皺運動，年齡永遠不洩密 8 去除斑點粉刺，性感露背不擔心第二篇 歲月走過，容顏更顯柔韌第一章 春暖花開，魅力明媚的怒放 1 多吃甘味食物，為肌膚補充養分 2 洗澡加點花草，幫皮膚作大掃除 3 善用桃花美容，給你嬌豔好臉色 4 抗敏 3 大食材，蜂蜜大棗胡蘿蔔 5 少辛辣油炸品，乾燥脫皮不上身 6 3 大飲食重點，韭菜大蔥和春椿第二章 豔陽夏日，掀起美麗的季風 1 多吃酸味食物，強化腸胃道功能 2 做好控油補水，當個夏日水美眉 3 少吃感光蔬菜，防曬成效才會好 4 百合蕃茄海帶，炎夏拒當乾妹妹 5 夏季清補靚湯，養顏纖體很簡單第三章 秋涼時節，美麗碩果收成時 1 多吃補水食物，保有水潤好肌膚 2 用牛奶做保養，增加彈性與潤澤 3 多吃排毒食物，清毒素減緩老化 4 做好保濕功課，OL 美人不缺水 5 吃對時令水果，既美味也能美麗第四章 暖暖冬日，容顏不會再缺氧 1 冬至前後進補，滋補身體最有效 2 美人要懂保暖，手腳冰冷易生病 3 肌膚有氧運動，冬季血型護膚法第三篇 只要美麗，年齡不是問題第一章 嫩妹不化妝，照樣賺取回頭率 1 補鐵美顏祕方，讓你年輕又紅潤 2 根據個人體質，展開抗痘大作戰 3 健康美才漂亮，與脂肪和諧相處 4 做對洗臉步驟，黑頭粉刺不再有 5 避免經常熬夜，治療黑眼圈祕方第二章 豐盈輕熟女，風情魅力百分百 1 4 種祛斑方法，避免斑點爬上臉 2 拒絕肌膚鬆弛，多食抗氧化蔬果 3 別讓「妊娠紋」，奪走母親的美麗 4 抗壓食療方案，教你輕鬆做美人第三章 熟女無齡化，向歲月爭得青春 1 睡好「美容覺」，輕鬆做個睡美人 2 調適好更年期，美麗進入「第三春」 3 1 分鐘抗皺法，只留下不老容顏 4 促進血液循環，讓美胸重新挺拔 5 5 大抗衰食物，全方位對抗衰老第四篇 疼愛自己，才會是好命女第一章 養血安內，打造芬芳容顏 1 做好「三虛同治」，容顏才能嬌豔欲滴 2 女性以血為根本，四物湯可滋陰補血 3 養顏就要先養心，可多吃「紅色」食品 4 太衝穴+養肝粥，讓你保持美麗面容 5 養肺潤燥氣才順，銀耳是窮人的燕窩 6 5 款健胃養生粥，3 道抗老美白靚湯 7 多吃「黑色」食物，防老抗衰增強精力第二章 調理體質，美容困擾不在 1 調節女性雌激素，喝豆漿有 5 大禁忌 2 女性要養好子宮，似水如花就很簡單 3 呵護「好朋友」，多攝取鐵、蛋白質 4 6 種體質養護法，婦科炎症威脅不在 5 水果代餐減肥法，易復胖且蒼白憔悴第三章 美麗的痛，肌膚頻頻觸礁 1 眼角「小突起」，從膽經上找出原因 2 解決頭頂上問題，「髮」動才能心動 3 用腦過多壓力大，容貌也要跟著遭殃 4 肌膚灰暗無光，試試看紫色食物吧！ 5 人中是急救大穴，千萬不要隨便損傷 6 臉色黯黃不明亮，溫柔換膚 3 大步驟第四章 錯誤習慣，小心美麗變樣 1 洗臉方法不恰當，小心揉出老化皺紋 2 眼角長「脂肪粒」，錯用眼霜惹的禍 3 洗澡可美膚補水，千萬不可立刻化妝 4 4 種淋巴按摩術，讓護膚成效更加倍 5 運動可健身美容，注意也要適可而止 6 敷臉前先去角質，肌膚才能吸收營養 7 6 個擦香水部位，讓你散發天然香味附錄 本草美容祕方薈萃

《本草綱目之美人養顏聖經》

编辑推荐

本書特色 擷取本草經典之華：明朝著名醫學家李時珍花費30餘年寫成《本草綱目》，這部東方藥物學經典，在女性養顏美容方面提供了不少精妙建議。 **最簡單易行的方法**：從中挑選出最精華，也最簡單易行的方法，用更通俗易懂的現代白話文為大家詳細描摹出來，使距今已有數百年歷史的古典養顏良方，也能造福現代女性。 **內外皆美的保養術**：美麗需要由內而外，也需要由表及裡、內外兼顧，這樣女人的美才能均衡、自然、持久不衰。因此，本書針對不同年齡、不同季節，從頭到腳，利用天然本草全方位保養，幫助女性朋友打造專屬的不老青春。 **青春小秘方**：本書整理了許多實用的小秘方，讓女性讀者可以隨時亮麗動人。

《本草綱目之美人養顏聖經》

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:www.tushu111.com