

《本草綱目中的美容養顏經》

图书基本信息

书名：《本草綱目中的美容養顏經》

13位ISBN编号：9789867315878

10位ISBN编号：9867315871

出版社：知本家文化事業有限公司

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

《本草綱目中的美容養顏經》

前言

《本草綱目》對妳說：真正的美容大師是本草。「妳年輕的時候很美麗，身邊有許許多多的追求者，不過跟那時相比，我更喜歡現在妳經歷了滄桑的容顏。」杜拉斯小情人的這句話也許誤導了很多女性朋友，讓她們以為滄桑的容顏會讓女人更有魅力、更有韻味。殊不知，在這世界上，「戀老癖」的女人或許有一大把，但「戀老」的男人可真是鳳毛麟角，有杜拉斯此等豔福的女人，也是寥寥無幾。年輕的女人是明月光，是海中珠（珍珠），而容顏一旦老去，就通通變成了男人眼中的黃臉婆，所以女人應該將「駐顏」當做人生最重要的功課之一。首先讓我們來看看那些善於保養的美麗女人們：左伯千津（日本美肌教主），臉蛋像剝了殼的雞蛋一樣，白、滑、亮，沒有一點皺紋，她之所以有美麗而不老的容顏，並不是因為天生麗質，也不是風水養人，因為再天生麗質、再山秀水美，也擋不住歲月的雕刻、時光的侵蝕，說到底，都是她們懂得保養的結果。提到保養，很多人首先想到的就是去美容院，用高級護膚品。其實，只要多吃養顏美容的食物，平時注意和花草草「親密接觸」，照樣能讓肌膚光彩照人，其效果不亞於其他方法。以《雀之靈》而聲名遠播的楊麗萍就為我們提供了《本草綱目》這一養顏真經。《本草綱目》是中國明朝著名本草學家、醫學家、博物學家李時珍所撰。也許妳根據以往的經驗會認為它不過是一部藥典而已，但是翻看這本書時，妳會發現它與女性的美容養顏絕對有不解之緣。它就是一部女性容顏養護的寶典。縱覽《本草綱目》裡關於許多美容養顏食物的記載，妳會發現，它在全力地向妳傳遞一個訊息：真正的美容大師是本草，是我們生活中那些最常見，或者能經常聽說的各種食物。例如豌豆能令面部光澤，黑芝麻可以明目、烏髮、養顏，大麥茶可以消暑除熱、益顏色，葡萄可使人強健、身輕不老，等等，舉不勝舉。正確使用這些自然的東西讓女性朋友即使不用高級化妝品、不去美容院，也可以修煉成嬌豔欲滴的美女，而且其美容效果持久，沒有毒副作用。在本書中，筆者就以養顏真經《本草綱目》為依據，從女性容顏常見問題著手，用生動真實的故事、輕鬆且貼心的語言、靈活多變的分類，從各個方面為女性朋友介紹容顏養護之道。本書是美食集錦，是本草薈萃，更是養顏秘笈。其意在傳承經典文化，介紹食物功效，擷取養顏經驗，用湯湯水水、花草草以及各式各樣的自製面膜等，為每一個愛美的女性提供最實惠、最有效的美容妙方。女人的美不是天生的，是後天造就的，想妳不妨伴著文火熬就的淡淡芬芳走進這本書，傾聽來自《本草綱目》的聲音，在輕鬆愉悅中掌握容顏養護之道。

《本草綱目中的美容養顏經》

內容概要

《本草綱目》是中國本草頂尖之作。發表《進化論》的達爾文甚至在當年就稱讚此書為“十六世紀的中華百科全書”！“百科全書”？這就有意思了。因為本書以《本草綱目》為本，至少為讀者破除了3項迷思：1.難以讀懂 2.它不僅治病，與養顏美容有密切關係 3.它的材料十分平凡，DIY很容易 本書《「本草綱目」中美容養顏經》由二位大師級的中醫師精心撰寫，因此實用價值甚高，堪稱“典藏級書籍”：有300餘種抗老養顏食物 有256個獨家美顏秘方 有120多款操作簡單美容食譜 有37款自製面膜 提醒48個最容易被忽視的小細節

《本草綱目中的美容養顏經》

作者簡介

趙一 出身於中醫世家。在中國各大美容論壇享有超高人氣。出版《本草綱目中的女人美容養顏經》、《食物是最好的美容師》、《會吃的女人美如花》、《女人三十以後須排毒》受到廣大讀者好評。王耀堂 中國高科技健康產業抗衰老專業委員會常務理事。中國人民大學健康管理學院特約講師。青島育仁醫院院長、教授。擁有7項國家專利，編輯醫學專著6部。國際及中國創新性醫學理念20餘項。眾多觀點被500多家網站報刊轉載。

《本草綱目中的美容養顏經》

書籍目錄

引子 「孔雀公主」楊麗萍的美麗「本草」人生 /008序 《本草綱目》對妳說：真正的美容大師是本草 /010內養篇 修煉容顏，由內而外第1章 氣血養足，容顏自然像水一般柔嫩女人「問題」，多是「三虛」在搞鬼 /014週期補血法應對人生「三大事」 /018幾道家常菜搞定補血難題 /022小美女運動、飲食陷阱 /025「氣」：女性容顏的護花使者 /028氣血流動，自然青春永駐 /031性愛：特殊而又無價的「美容劑」 /034嚙嚙口水也能年輕 /037第2章 安撫臟腑，於百花叢中脫穎而出 女人，妳要學會養心 /040善養肝，做「360度無死角」美女 /044健脾，讓妳和美麗有個約會 /048養好妳的肺，絕不做「林黛玉第二」 /051腎虛易讓妳的容顏在暗中憔悴 /055胃 人體的加油站 /059第3章 關注容顏之基，爭做花中之王從今天起，做個嬌嫩欲滴的「水美人」 /063脂肪無罪，攝入也要有度 /069維生素讓美麗不可或缺 /073誰是美麗一生的戀人？蛋白質！ /076索菲亞·羅蘭：蜂蜜與美麗容顏最麻吉 /080給妳的皮膚補補「礦」 /084修煉篇 魅力女人的三重門第4章 一重門：肌膚如凝雪 女人經不起「孔」慌 /090教妳成為戰「痘」英雄 /094清除我們皮膚上的死火山：黑頭粉刺 /098雀斑：請妳走開 /101告別眼袋，不再做青蛙公主 /104「熊貓眼」怎能讓妳美目盼兮 /108瑩白皮膚，我為妳癡狂 /111皮膚瘙癢：都是乾燥缺水惹的禍 /114呵護皮膚從瞭解它開始 /116第5章 二重門：不老的容顏抗衰老，和歲月進行一場「生死搏鬥」 /121讓皺紋遲來十年 /125讓皮膚保持緊致向上的姿態 /129遠離眼部衰老，讓妳雙眸美麗 /131水果煥膚，塑造天然的美麗 /134去除角質，讓皮膚自由呼吸 /137第6章 三重門：玲瓏有致的身材 女人「挺」好，健康豐胸更好 /140不同年齡，不同的豐胸食療秘方 /143打造「S」曲線，妳還需要美臀 /146玲瓏女人需要個柳腰身 /149想一想：我的減肥觀念正確嗎 /151魔法篇 養必有方，讓歲月陪美麗奔跑第7章 順時保養，容顏沒有四季輪迴 趕走春天裡的「害人蟲」 /156初春，讓精神與身體一同甦醒 /159保養有方，妳自然會愛上夏天 /162順應時節的食物最養顏 /165炎炎夏日美容糾錯 /168秋天，養護方式也要換季 /171做一個魅力無限的暖女人 /173冬季進補，補也要有道 /176第8章 花草與心情製造的美麗神話 情緒，容顏的「總導演」 /180生氣是養顏的大忌 /186用平和的心境滋養妳如水的容顏 /189最時尚的調心美容大法 聽音樂 /191每個女人都應該學會使用薰衣草 /194解讀「皮膚情緒地圖」，學會「情緒美容」 /197第9章 女性養顏的真諦：讓肌膚睡好覺 會睡的女人美到老 /201奧黛麗·赫本：給美麗定個鬧鐘 /203讓身體在睡眠中進行一次輕鬆的旅行 /206睡前，妳的肌膚需要一番細心呵護 /210第10章 永不過時的養顏功課 排毒無「毒」的肌膚最美 /213別讓便秘奪走妳的美麗與健康 /216做「無毒」美人，但不可盲目排毒 /219為期兩天的菜單，助妳順利排毒 /222原來腹式呼吸也可以排毒 /224鼎力推薦：三款潤腸通便茶 /226關愛篇 養顏提醒：特別的愛給特別的時期第11章 做好關鍵時刻的「面子」工程早晨起床後，找點時間養護容顏 /230晚上，皮膚需要通通風 /233失眠讓妳的容顏不再如水 /236熬夜的女人不美麗 /239第12章 特殊時期給容顏特別的關愛在生理期做個100分的女人 /242要寶寶，也要美麗 /245產後，妳想不想要曾經的好身材 /248產後保養，讓昔日容顏重現 /251呵護自己，讓美麗在更年期綻放 /254第13章 請美麗容顏的蛀蟲 壞習慣走開 堅守壞習慣，妳的美麗還能撐多久 /258護膚三大不良習慣：省、懶、髒 /261天然雕飾出的妳最是嫵媚的 /263細節出美女，遠離不良小動作 /265聰明女人護花，智慧女人護後花園 /268讓女人味與妳一生相隨 /270後記 /273

章节摘录

讓皺紋遲來十年 呼喚美麗 前幾天，我遇見了我以前的同學青陽，她風采依舊，於是我就誇了幾句。誰知她倒謙虛上了，並給我講了她那更讓人驚訝的婆婆：「有一次，我和婆婆去逛街，在街上碰到以前的一個同事，閒聊了幾分鐘後，同事指著我旁邊的婆婆說：「妳姐姐好漂亮啊！」

鬱悶！是我太老還是婆婆太年輕啊？我酸溜溜地說：「她是我婆婆。」 「哇！我覺得妳已經顯得夠年輕的了，沒想到妳婆婆？羨慕哦！」同事一副吃驚的表情。我長長地舒了一口氣，看來我還是年輕的，不過說實在話，婆婆是蠻厲害的，又能幹又漂亮，都50幾歲的人了，臉上、脖子上幾乎沒有皺紋，我也好驚訝哦！誰不羨慕青陽的婆婆，誰不想永遠年輕！當女人發現自己臉上長出第一條皺紋的時候，那種惴惴不安的感覺，相信每一個女人都會刻骨銘心。當歲月讓我們逐漸成熟時，它也漸漸地改變著我們的身體，女人的眼角、額頭、耳根以及脖子等處都會慢慢出現縱橫交錯、深深淺淺的皺紋，這就是讓我們避之唯恐不及的衰老。

什麼原因讓皺紋爬上我們的臉 導致皺紋產生的原因很多，從中醫理論的角度來看，主要有以下幾種。

內臟功能失調：人體面部與其他部位一樣，需要營養，而人體內的營養物質是通過內臟的功能活動產生的。所以，內臟功能失調必然導致營養物質的缺乏，使面部肌膚失去氣血滋養而導致早衰，出現皺紋。

飲食不當：食物的攝入量如果不足，體內營養物質就會匱乏，容易使面部肌肉失去營養，產生皺紋；長期飲食不平衡，也可能導致皺紋的產生。

情緒不調：如果妳的情緒總是處於亢或低沉的狀態，不能保持樂觀和平和，就會導致人體氣血運行不暢，面部肌膚失去血液的滋養，皺紋很可能隨之產生。

從現代醫學角度來看，皺紋的出現與年齡、表情肌有關。正常、年輕的皮膚具有一定的彈性和張力，當表情肌鬆弛後，皮膚會很快復原，使皺紋消失。人進入中年後，皮膚開始明顯老化，皮膚變薄、變硬、乾燥、張力降低。真皮彈力纖維變性、斷裂，使皮膚的張力和彈性降低，這樣，當表情肌鬆弛後，皮膚不能很快復原，表情肌不收縮，因此皺紋就會繼續存在。

個人覺得面部表情過度誇張也會產生皺紋，所以我很少擠眉弄眼，也很少愁眉苦臉。

防皺，從小處做起

1. 多吃一些具有抗氧化功效食物，例如水果，特別是葡萄，含有葡萄多酚，對抗皺紋很有效，而葡萄多酚多存在於葡萄籽內，建議吃葡萄時，可以改成喝葡萄汁。
2. 在飲食上注意，以減少過氧化物形成。如少抽煙、少吃油炸食物等，都可以有效避免體內过氧化物的形成。
3. 保濕。每天攝取2000毫升的水分，並隨時注意皮膚表面的保濕。
4. 要保證睡眠充足。睡眠期間是肌膚每天自我修護的關鍵時間，睡眠也可以有效幫助肌肉放鬆。
5. 做好皮膚防曬工作。
6. 適度去角質。視自己的肌膚狀況適度去角質，去角質時不一定要全臉進行，可以針對局部進行。但要注意，柔軟的皮膚，脆弱的皮膚，例如粉刺痘痘皮膚和紅血絲皮膚，已經去過角質的，例如用過有去角質功能的專門化妝水或者美白用品的皮膚，都不可再進行去角質。

只要大家用心去做好防皺工作，相信皺紋一定會遲來十年的。

《本草綱目》告訴妳 (美麗食材) 黃瓜(小黃瓜)、番薯具有防止皮膚老化、抗衰老之功效。【黃瓜：「潤肺燥，降火。治咳嗽，滌痰結，利咽喉，消癰腫瘡毒。」《本草綱目?菜部?胡瓜》】 (美顏祕方) 把一根鮮小黃瓜洗淨切成薄片，先用熱毛巾在臉部仔細擦拭，接著將小黃瓜逐一貼在臉部、鼻子，保持10至15分鐘左右，最後再用熱毛巾把面部擦拭乾淨。此美容法能使皮膚柔潤、毛孔內不積存汙物，具有防止皮膚衰老，使肌膚煥然一新的效果。 PS.更美麗

玫瑰水面膜 材料：乾玫瑰花3大匙，蒸餾水半杯，面膜紙一張，保鮮膜一張。 做法及用法：蒸餾水煮沸後沖泡玫瑰花，5?15分鐘後，用面膜紙浸冷卻的玫瑰水敷在臉上，再貼上一層保鮮膜加強效果。15分鐘後取下保鮮膜和面膜紙，用清水洗淨臉部即可。 功效：玫瑰水不但能滋潤皮膚，還能有效延緩肌膚衰老，抑制皺紋產生。

《本草綱目中的美容養顏經》

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