

# 《花果美颜精华本》

## 图书基本信息

书名：《花果美颜精华本》

13位ISBN编号：9787806557822

10位ISBN编号：7806557822

出版时间：2005-1

出版社：广州出版社

作者：李 玲

页数：111

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](http://www.tushu111.com)

# 《花果美颜精华本》

## 内容概要

聪明的女人不会错过让自己更美丽的任何细节。娇嫩，仿佛初春的花朵润泽，犹如金秋的果实，花果美颜，内调外养神采飞扬，自然美丽。

Ling姐常说：“有诸内，形诸外。”

由内而外，塑造最真实、最自然的美丽！

Ling姐为您搜罗既方便简单又鲜为人知的纯天然秘方，让失眠、便秘、头痛等烦恼全部远离您，没有病痛和那些说不清的小烦恼，自然气色好，精神爽，明艳光彩更迷人！

# 《花果美颜精华本》

## 作者简介

Ling姐（李（韦华）玲女士），香港最受欢迎的天然美容专家，众多香港明星的私人美容顾问。这个开心知足的女人时时刻刻都在锲而不舍地发掘、试验最天然、最环保、最简单、最有效的美容方法，然后毫无保留地与读者分享她的心得和秘诀，以求与所有爱美的女人一起开开心心、容光

# 《花果美颜精华本》

## 书籍目录

一、延缓衰老 1、美丽常驻 认识自己的体质 五色养生秘诀 杞子：养颜抗老 天天吃红枣 终身不显老 不要未老先衰 黑芝麻：让你青春常驻 人到六十吃什么 健美长寿方 无惧衰老二、养生之选 1、强身健体 养生=“治未病” “常带三分饥”保命心法 齐白石“七戒”养生法 太极有助身心平衡 预防骨质疏松 营养和骨质健康 猪肝：护肝补血增体力 美丽的原因 静坐美容法 防癌三项要诀 养生小窍门三、做自己的“华佗” 1、做个“睡美人” 好处多多咸牛奶 神经衰弱性失眠疗法 桑椹龙眼助安睡 脚底互擦安睡大法 甜食不利入睡 2、女人花，女人痛 每月一痛 喜怒无常 更年期的皮肤保养 经前症候群 黑豆米酒汤 给孕妇的忠告 难言之痒 3、便秘不用怕 便秘症状 忧郁的人易便秘 辛辣食物、减肥导致便秘 喝点麻油 .....四、健康贴士

## 章节摘录

书摘肉桂：驱风镇痛减肥 我在孩提时代便已经知道什么是肉桂，它的样子像柴皮，在阳光下飘着怪味，一点也不香。每天中午放学，当经过塘尾道一个有药材店的街角时，就会看见地上铺满陈皮、肉桂片等，让它们在阳光下曝晒在少年时代，我每逢生理期肚子痛至卧在床上不愿起来时，母亲就给我冲一杯肉桂茶，用几枝肉桂皮，折成小段，闷两三分钟。趁热一口气喝光。不多久，肚子痛便消失了，人也马上舒爽起来。真是万试万灵。全世界有超过一百种肉桂树，据说只有两种是最好的，一种是中国肉桂(Cassia)，另一种是锡兰肉桂(Cinnamon)，当中以锡兰的品质最好，中国的最便宜。我们见到的肉桂是采收自肉桂树的皮。采收程序是，在中国，工人在大清早把肉桂树的嫩枝砍下，然后风干即可。中国种的肉桂较肥厚，外表粗糙，颜色深棕。如果你有胃寒疼痛，肉桂便是良药之一，每次用三克，研成细末，温开水送服，一天两次。在古埃及，肉桂是用来防腐和制作木乃伊的材料之一。因为肉桂含有丁香醇、桂皮醛、肉桂醛等成分，有防腐、防霉作用。在医药上也具有驱风、去湿、散寒、补肾、调经、增强血液循环、解热、镇静、止痛、健胃、去瘀等功用。在烹饪方面，制腊肠、面包、蛋糕、口香糖、咖啡、炖鸡、苹果派等食物时，肉桂也扮演了不可或缺的重要角色。如果你患水肿虚胖，四肢时常冰冷，不易排汗，脸色苍白的話，我介绍你喝一杯利尿助排汗的肉桂黄芪茶。

由于肉桂的有效成分容易挥发散失，故此不必久泡。但黄芪有提升作用，所以有高血压、头痛、牙痛者宜少喝为妙。肉桂黄芪茶材料：肉桂条2枝 黄芪3钱做法：1. 把黄芪放入保温杯中，冲入250cc热开水，加盖焖3分钟。 2. 放入折碎的肉桂条，再焖1分钟即可。P78-79

# 《花果美颜精华本》

## 媒体关注与评论

书评.

## 《花果美颜精华本》

### 精彩短评

- 1、讲了一些常识，很不错
- 2、里面的内容其实是不错的，都是很天然的护肤知识。可是发现怎么都是从《自然更美丽》系列（一共四本书）里面抽出来的呢？因为那系列我之前已买过了。
- 3、第一次见到这本书让人的感觉就是非常舒服。纸质很好，而且内容都贴近生活，里面教的方法也是比较简单，易懂的。我去书店看过，相对与这类的书籍，这本书算很便宜了，真是物超所值！
- 4、系列书，我全买了

# 《花果美颜精华本》

## 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](http://www.tushu111.com)