

《保鲜美人》

图书基本信息

书名：《保鲜美人》

13位ISBN编号：9787305071331

10位ISBN编号：7305071331

出版时间：2010-6

出版社：南京大学出版社

作者：程凯

页数：175

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

《保鲜美人》

前言

写下这个标题的时候，我的眼前浮现出《茜夏的咒语》里的魔镜和《第十四道门》里用来占卜的茶水，参透人心和洞悉世事，都是世上最难拥有的本领，更何况是深如海底的女人心？很久以前，笛卡尔就用“我思故我在”告诉了我们“存在决定意识”的可行性。我存在，因为我思考，想想都觉得无限奇妙。所以，当我看到程凯用近乎于苛刻的认真，把祖辈的传统和自己的感悟一股脑地浇灌女人花园的时候，这个神奇的哲学命题突然开始生长——我知道，因为我思考，一下子变得顺理成章。和程凯做节目，是一件很愉快的事情。他用心地准备、生动地呈现，就如同他那天生用来针灸的修长手指一样，总能为我的问题找到一片最肥沃的土壤。后来我才知道，给予他细腻与敏感的，是他那美丽而宽厚的太太：而让他在耐心和活跃中找到精致的，是他倾注了全部心血的女儿。托尔斯泰曾经说：“我所知道的一切，皆因爱而起。”被爱意温暖的内心，才能释放出更多的爱和温暖。这让我想起，第一次见到程凯，是在北京的深秋。从车上走下来的男子穿着笔挺的黑色呢子大衣，衣领微微竖起，里面是淡灰色的衬衫，深灰纯色领带，还有印有深灰花纹的毛坎肩。整洁，讲究，细致，低调，一如他的生活。

《保鲜美人》

内容概要

一熬夜就有熊猫眼？

别紧张，按按穴道，5分钟快速复原！

气色暗沉皮肤糟？

快来甩甩手，三两下给你粉嫩好脸色！

排毒抗老很花钱？

一个小秘方就可轻松解决！

想塑造身材曲线？

简单的动作就能达成目标！

领悟90岁高龄的国医大师程莘农院士嫡孙，北京中医药大学副教授程凯博士（从事抗衰老研究）的中医智慧，从气血和脏腑入手，让美丽由内而外升华；撷取百草的精华，感悟自然的密语，从日常饮食、生活细节入手，把握美丽的脉搏。更全面的美容良方，更贴心的养颜指导，在浮华都市里觅得一处静心之地，尽享传统中医美容养颜的奇效。

让美丽由内而外升华，做自然天成的美丽女人。

《保鲜美人》

作者简介

程凯：（放作者照片）

北京中医药大学副教授（从事抗衰老研究）。副主任医师，医学博士，硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，世界中医药学会联合会康复保健专业委员会常务理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才支持计划当选者，中国中医科学院针灸研究所高级针灸培训班主讲教师。新华网健康频道、江苏电视台《万家灯火》栏目、北京电视台《养生堂》栏目特约主讲专家。发表论文10余篇，主持和参加各级科研项目20余项，获各级奖励10余次。北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂中医养生专家。

“程氏针灸”非物质文化遗产项目第四代传承人。系中医针灸泰斗、中国工程院院士、“863”计划“经络实质研究”首席科学家、首批北京市“国医名师”和国家级“国医大师”、《中国针灸学》主编、现年九十岁高龄的程莘农院士嫡孙。

《保鲜美人》

书籍目录

祛斑美白篇 天天好心情，与黄褐斑从此说再见(黄褐斑1) 别让蝴蝶在面颊上飞舞(黄褐斑2) 祛斑，从小事做起 对付雀斑，防晒全面无休 防晒，美白第一课 内养，一白遮百丑祛痘篇 青春年少，痘痘初生(青春痘) 成人痘，和青春无关!纤体瘦身篇 塑造完美小臂，再也不为“蝴蝶袖”烦恼 杨柳细腰的招摇魅力 轻松自然的瘦腿法丰胸篇 爱护胸部，从少女时代做起 产后按摩，让乳房美好依旧 完美乳房秘籍 做好胸前管理，远离乳房疾病调理痛经篇 掌握28天小规律，搞定“大姨妈” 经前疼痛不用愁 经后养血这样做明眸篇 黑眼圈淡化啦! 浮肿消失啦! 眼袋没有啦! 细纹不见啦! 眼睛明亮啦! 爱眼之道美发篇 远离白头发 跟干枯、分叉脆弱头发bye bye啦 健康头皮——美丽秀发的根据地 远离掉发苦恼 让头发浓密的妙招亮齿篇 美白牙齿，纯净笑容(牙齿亮白) 唇齿留香，成为呵气如兰的女人(清新口气) 健康牙齿的魔法棒(健康牙齿，少生牙病) 从牙齿能看出病? 做“唇”情女人，美丽才有话语权除纹篇 当唇纹吓得我们再也不敢笑 神哪，请赐我一个平滑的额头 皱纹爬上脖子，不易遮掩的衰老事实 体质虚弱，皱纹随行 情志不舒，也容易长皱纹红润篇 艳若桃李，做个美色女人(红润的肤色) 盈盈水润、吹弹可破的好肌肤(补水滋润) 紧致细滑，毛孔消失不是梦(紧致) 容颜永驻，岁月也能放慢脚步(肌肤抗衰)手足护理篇 纤纤玉手，在第二张脸上找足面子 润泽手部皮肤，不做粗手女人 善待指甲，美丽始于指尖 脚，人体的第二心脏 别让干燥的脚后跟拖了后腿延缓衰老篇 做好保养工作，让衰老放慢脚步 远离畏寒症，告别冰美人 20岁、30岁、40岁抓住抗衰关键期排毒健体篇 吃出来的胃肠毒 一呼一吸也有毒 毒从小便出安神助眠篇 失眠几多愁 改善睡眠，小事有功

章节摘录

插图：我们常说“永葆青春”。在用过诸多化妆品后，你有没有发现，其实决定青春与否的不是妆化得多么精致，也不是皮肤有多么白皙，而是在于更细微的地方。一般说来，女性30岁以后就会长出皱纹，从此女人就在不断地与脸上的皱纹作斗争。岁月逐渐在你的脸上刻下越来越多的痕迹，你开始对“生日”越来越敏感，仿佛烛光燃掉的是你的青春，季节的转换让你全副武装、如临大敌……肌肤——这张女人的名片，再也不是你引以为傲的资本；相反，一点点小皱纹都会泄露年龄的秘密。我的女性患者多在30~40岁，她们中想用外表隐藏真实年龄的人大有人在。有些掩饰得很好，远看30多岁，打开病例我才发现原来她已经到了不惑之年。也有些人“功夫”没做到家，远远看去应该有三十八九岁，她却很抱歉地笑笑，告诉我她只有32岁，于是气氛一下变得尴尬。很多患者都有一个共同点，在我开出处方的时候，她们会问我：“程博士，你说为什么我的脸上有这么多皱纹？针灸能治吗？”为什么皱纹总找你呢？看看你是不是经常出现下面的状况吧！（1）用眼疲劳。无论是家庭主妇还是白领一族，这一状况都有可能发生。整天面对电脑、电视，长时间盯着屏幕，眼睛就会因为疲劳而不自觉地眨眼。久而久之，眼周肌肉变得松弛，眼周皱纹就生出来啦！（2）情绪紧张。经常处于紧张的情绪中，在身体失眠、疲倦的同时，你的皮肤也会疲倦哟。肌肉弹性下降、脏腑功能失调等都会导致皮肤失去往日的活力，生出皱纹来。（3）身体原因。营养不良、化学物质的刺激、化妆品、吸烟、饮酒都可以加速机体的衰老，导致皮肤弹性下降、脏腑功能失调，从而导致皱纹的产生。

《保鲜美人》

编辑推荐

《保鲜美人:百年中医世家汉方养颜术》：北京养生堂知性女主播，王宁倾情推荐。《保鲜美人:百年中医世家汉方养颜术》是一本值得每个女人收藏的经济型美容书，一套最安全、最温和的美丽秘笈，东方女性的皮肤对于一般的生化保养品吸收程序，只能达到7%，而中药保养品的吸收程度却能达到13%！献给20、30和40岁不同年龄段的爱美女性们，做自信长久的保鲜女人！女人的容颜是需要用心呵护的，翻开《保鲜美人:百年中医世家汉方养颜术》，学会用心经营自己的青春，学会自己造就美丽，舒缓地伸开双手。激活身体的美容大穴，倾听身体最原始呼唤，正确的方法+用心的坚持，宠自己！调治于内面美于外，女性终极美容法。

《保鲜美人》

精彩短评

- 1、一般 中规中矩
- 2、书是正版啊，平时没事就来翻翻了
- 3、鸡肋书 所有内容百度都有 想想这样就能赚版费怪不厚道的
- 4、讲了很多日常容易做到的养生方式，还不错
- 5、很薄，但是很实用。学习养颜，并不难。
- 6、他们说书不错
- 7、其实程凯老师的书，还是颇好的。
- 8、保鲜美人养生术
- 9、我已经买了四本送人，朋友都感觉非常好，
- 10、价格有些虚高
- 11、给老妈定的，还不错
- 12、书的质量不错，内容也很实用，是一本简单易懂的美容书！
- 13、还行吧，个人不是太喜欢，王宁的续写的很好，内容容量有点少
- 14、就是得坚持，有点麻烦。。。真有点小毛病啥的看看不错~~女性小烦恼~~
- 15、是本实用的好书。喜欢。
- 16、我是有多三分钟热度啊！！！！
- 17、买来看看健康方面的书
- 18、方法很多 有得重复 仓促之作
- 19、和其他中医养生美容的内容差不多。

章节试读

1、《保鲜美人》的笔记-第64页

血淤型痛经食疗---三楂泥，从经前三至五天开始，到经后三天，每日早晚30毫升。

2、《保鲜美人》的笔记-调理痛经

先弄清自己痛经的类型吧：

- 1, 气虚血弱
- 2, 肝肾亏损
- 3, 寒凝血瘀
- 4, 气滞血瘀

不良情绪罪魁祸首，生气、愤怒、爱钻牛角尖、想不开、郁闷。影响经气不畅通，经血受阻而淤滞。常表现为小腹胀痛或刺痛，按揉腹部疼痛反而加重，有时伴有胸肋乳房胀痛，烦躁易怒，经行不畅，量少，颜色紫黯，血块多，血块排除或有膜状物排出后，疼痛减轻。

药膳：益母草煮鸡蛋。

做法：益母草30g，鸡蛋两个

两种材料加水同煮，吃蛋喝汤。

痛经者饮食要多样，多吃理气活血食物：香菜芥菜胡萝卜橘子佛手生姜。经前补点钙镁也有助。

穴位：合谷关冲开四关

血海、三阴交

《保鲜美人》

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:www.tushu111.com