

《台湾大长今美容宝典》

图书基本信息

书名：《台湾大长今美容宝典》

13位ISBN编号：9787801159625

10位ISBN编号：7801159624

出版时间：2005-6-1

出版社：当代世界出版社

作者：赖雅妍

页数：172

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

《台湾大长今美容宝典》

内容概要

模特儿出身的纯爱美少女赖雅妍从戏剧转战唱片，如今又出书跟大家分享“赖氏丰胸”药帖，她曾经连喝半个月之后，效果好到狂升一个CUP！《台湾大长今美容宝典》书中更是提到不少养生与美容的汉方美容法，和市面上充斥的美容书比起来果然是更多了些养生与调养身心健康的观念。

由于父亲开中药店，雅妍在耳濡目染之下慢慢了解到中药汉方这种古老的学问，原本体质不佳的她，也靠着各类汉方的调理而愈来愈健康。进入演艺圈后，忙碌的生活让雅妍更注重保养，进而努力研究汉方的各式功效，她发现中药的材料非常天然，而且不止能养生，还可以丰胸、减肥、调理情绪，制作方式也非常简单快速，是一种极优的美容方法。从小就爱美的赖雅妍由于对于汉方调理有不少的认识，对保养也有独到的见解。她表示：“爱漂亮的第一要件，就是要把身体顾好，所有身体表面的状况、脸上的症状，其实都跟体内息息相关，例如若是两颊长痘痘，就是肠胃不适所引起；额头的痘痘可能是用脑过度或心血不足所造成；下巴若开始冒痘子就要注意肾脏是否累积了太多的毒素。”……

《台湾大长今美容宝典》

作者简介

赖雅妍，A型射手座。毕业于世新大学信息传播学系。曾在车展上走秀，拍过法舶纤维饮料、沙威隆茶树精油沐浴乳、体本对策/软糖式液钙、世华银行、7-11奋起湖铁路便当、花旗信用卡、中华电信009等多支广告，并演出“流星花园II”、“上班女郎”、“狂爱龙卷风”、“麻辣高校生”、“战神”等偶像剧。相貌清丽、多才多艺的她是目前影剧、歌唱界窜红的新星！被誉为“台湾大长今”、“唱片界林志玲”。《台湾大长今美容宝典》是她的第一本作品，雅妍整理出自己从小接触的美容、养身汉方，与所有读者分享她健康美丽的秘诀。

书籍目录

CHAPTER 1 白皙无瑕水当当

- 1 打击皱纹
- 2 油干性肌肤教战守则
- 3 拆除违章建筑
- 4 从里白到外
- 5 双眸闪亮亮
- 6 魅惑红唇

CHAPTER 2 窈窕曲线好身材

- 1 波波傲人
- 2 享瘦一生

CHAPTER 3 青春活力元气足

- 1 喉咙不失声
- 2 四季补身
- 3 天天“玩”保养

CHAPTER 4 气血通畅俏美眉

- 1 摆脱MC魔咒
- 2 垃圾大清扫
- 3 不做冰山美人

CHAPTER 5 舒压安神好心情

- 1 睡好美容觉
- 2 快乐相随

常见药材功效

章节摘录

插图书摘中药都是天然的东西，没有副作用，虽然有些药材的药效没有那么快，但是成果都不会只是治标而是治本，所以一直以来中药才会这么吸引我，甚至想去研究。希望因为这本书可以为很多人带来健康的身体、漂亮的脸蛋，最好可以造成经济的起飞，所有战乱的停止，以及世界和平...
... PS.本书如有错误，请先进指正。 CHAPTER1白暂无瑕水当当 人参、白

芩、紫河车对付皱纹，敷绿豆、薏仁可去油，胡萝卜素维持水分，珍珠粉美白，枸杞菊花明目。
--天然药材让你水水亮亮！ 1.打击皱纹 很多女生都认为年纪轻不会有皱纹的问题，但其实一过了25岁，肌肤开始进入老化的阶段，如果不好好保养，小细纹会慢慢爬到你脸上。所以啊，有空不妨多注意身边的女生，像有些人明明相同年纪，其中一个就是看起来特别苍老，除了可能整体的皮肤较差之外，你可以观察一下，应该是她的皱纹比别人多那么几条，才会让她看起来不再年轻了。

以我自己来说，虽然肌肤的状况都还算不错，但一旦工作熬夜或是那几天比较累，脸上都会出现细细的纹路，即使不明显还是让人恨得牙痒痒的！所以不管脸上有没有出现细纹，一过20岁的你就应该开始保养，与其让它出现来吓你，不如先做好预防工作。像我自己就很喜欢用中药药材或是吃的东西来做面膜。可能因为家里开中药店，取材很方便，加上真的比你去专柜买一组上千元的面膜来得便宜很多，真的很划算！

中药材中专门对付皱纹、老化的像是人参、白芩、紫河车等，都有让肌肤紧实的效果。有时候面膜调太多，我还会跟妈妈一起敷，毕竟皱纹是女人的大敌嘛，尤其是上了年纪的女性。另外就我个人的体验，不是只有脸部会出现皱纹，身体的纹路也不能忽视。我有朋友因为减肥还满成功的，变瘦之后身体的肌肤却变得皱皱的。因为她相当烦恼的关系，我还花了一段时间帮她找解决的配方。后来我得知有人会用干燥的橘子皮加天然精油来泡澡，试了以后发现对不太严重的身体细纹，还满有帮助的。不过我建议除了泡澡之外，泡完之后千万不要忽略身体保湿的工作，才能长久维持肌肤的好状态！

除皱DIY4帖 除皱面膜
材料：白芷、茯苓、当归、白芩、杏仁、紫河车、蜂蜜。 作法：
1.将白芷、茯苓、当归、白芩、杏仁及紫河车等量磨成粉，再将全部混合在一起。
2.把这些药粉加适量的水，调成糊状，再加入一点点的蜂蜜混合均匀。 3.洗净脸后将面膜涂在脸上，敷20分钟就可以洗掉了。

《台湾大长今美容宝典》

媒体关注与评论

书评有“台湾大长今”之称、在影剧、歌唱界急速窜红的新星赖雅妍，曾出演“流星花园2”“上班女郎”“战神”等偶像剧，并拍摄多部知名广告。由于是中药世家的千金，从小就接触到比同龄人更多的中医药知识，这成为赖雅妍踏上演艺坦途、保持健康美丽的一个秘密武器。在处女作《大长今美容宝典》中，她整理出这些美容、养生汉方，与所有读者分享她的美丽秘诀……《台湾大长今美容宝典》纪录了雅妍从小到大、多年来的汉方使用心得，包含汤品、茶、熏香、面膜等45种汉方美容及食疗法，对于白皙亮肤、窈窕身材或养身活力及气血舒压，都有十足功效。在记者会现场，雅妍也亲手泡制最适合早春饮用的养生茶品，并示范汉方调配的润肤面膜，雅妍说：“皮肤在经过冬天干冷的损害之下，真的是需要好好保养、大翻修，且春天是个关键的季节，因为春天是各种植物生长复苏的时候，人体也是一样，需要好好地保养补足体力与营养。”想要又白又瘦、胸大健美吗？台湾大长今赖雅妍的汉方宝典帮助你达成不可能的任务！

《台湾大长今美容宝典》

编辑推荐

模特儿出身的纯爱美少女赖雅妍从戏剧转战唱片，如今又出书《台湾大长今美容宝典》跟大家分享“赖氏丰胸”药帖，她曾经连喝半个月之后，效果好到狂升一个CUP！

精彩短评

- 1、在网上下了电子书，写得很好，食材也容易买到，再买本书，方便照着做，hoho
- 2、我不懂中医，更不了解药材，对于用量用料感觉上难把握，不懂这些自己看书也能DIY吗？中药没什么副作用不假，但是是药三分毒嘛，有些担心哦，希望用过的朋友传授一些经验。
- 3、首先，权威性。赖MM家里开中药店，写本这样的书就理所当然且可信了（就像柯以柔，家里卖水果就写水果美容）。还有，普通人对中药都不是很熟悉，读者不了解的事情才有写出来的价值嘛~~~大S那些耳熟能详的方法真是骗钱啊~~~~而且推荐的方子真的很赞啊！因为我奶奶小时候家里也开中药铺，对药材很熟悉~~~我耳濡目染，也略知一二，所以更清楚那些方子有多好！~~~不过，书里有一处我不太赞同。赖雅妍说莲子要去心，因为莲心是苦的。其实莲心才是败火的主角，去了功效就少了大半。
- 4、不系统，而且推荐的方子并不是所有人都适合，到笔者没有说明，所以感觉粗糙而不专业，而且食材也不是很家常。只能说这本书不接地气吧
- 5、有好多是敷在脸上的呀
- 6、在网上看过才买的~感觉很实用~东西也不难买~就是搭配出来的味道有点怪哈~
- 7、中医才是王道~
- 8、里面需要的中药材太多,对普通家庭来说,需要购买的种类有点太繁多了,至于功效是否棒棒的,不清楚
- 9、还行吧，其实对没用的人，还是没啥用
- 10、这本书，介绍了许多的中药调理和外敷方法，喜欢天然的MM，可以买来参考参考，也可以根据里面的配方自己做哦，挺使用的。要美丽就要做到内调外养！！
- 11、几年前因为看了李倩蓉的BEAUTY101觉得特别好，所以跟风了一段台湾女艺人的美容书，结果令人大失所望。
- 12、希望能够更加详细！这种东西不能乱喝。。。要看体质吧
- 13、这本书的内容非常好，很实用！！
- 14、都是讲滴中医滴养生美容`比较合我滴口味`按照书上说滴自己试着做了些`效果还不错`很喜欢`
- 15、一般，不适用
- 16、看这个不如实践起来，护肤走起来。最近用了爱美肌，感觉很不错，开始美起来，感兴趣的亲可以V我哦578740703
爱美肌，爱美肌，爱美肌
爱上你的肌肤
- 17、里面有很多实用又简单的方法，有试过几个现在正坚持喝明目茶
- 18、对我们来说不大实用
- 19、非常一般
- 20、interest in chinese medicine!
- 21、比较实用.
- 22、我当年那么小一只时，是看了多少美容养生书啊。
- 23、里面介绍的都很普通，很适用，等放假回家了，我就要开始试行了，希望效果能好
- 24、全部都是干货啊
- 25、谢谢哦，本来就想去看看，看来你的评论就有信心了
- 26、看书的时候觉得不错但是做起来觉得书里讲的不实用
- 27、中药疗法需要兼顾身体各方面情况，凉性热性等等，不能乱用
- 28、没有仔仔细细的读过，感觉读完会很有用，只不过那时候我对中医不大懂啦
- 29、里面多是些中药护肤的办法。
要做到，首先得自己到药店去买来各种配料
然后就得忍受着中药的味道熬啊熬啊。
毕竟不是甜品，还得定期坚持服用。
现代能做到的女性太少了，除非是能定下心的主妇。
所以也许有用，但是不够实用

《台湾大长今美容宝典》

30、一般

31、有耐心持之以恒，效果会很不错

32、比起其它的美容书，这本的药材比较好找。。也很简单易做！哈哈，喜欢，妈妈也在看呢！而且不只面膜，还有喝的汤啊，泡澡的浴方啊，都很实用！

33、为大家分享个护肤小知识:1.清晨洗脸不该用脸盆，2.不该用肥皂偏碱性的肥皂不但破坏了皮脂腺和汗腺的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”3.不该用热水，热水能彻底清除面部的防护膜4.不该用湿毛巾:久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋长，各种皮肤问题可以微信我哦，教你如何护肤A312860908

34、喜欢这本。几年前下过电子版，去年买了纸质版。这种书，只要其中有几页真正有用我就感觉值得了。

35、今天刚刚收到的.说实话,内容太少了,又这么贵,觉得很不值.

36、一般吧，没想象的那么好。

《台湾大长今美容宝典》

精彩书评

- 1、里面多是些中药护肤的办法。要做到，首先得自己到药店去买来各种配料然后就得忍受着中药的味道熬啊熬啊。毕竟不是甜品，还得定期坚持服用。现代能做到的女性太少了，除非是能定下心的主妇。所以也许有用，但是不够实用
- 2、首先，权威性。赖MM家里开中药店，写本这样的书就理所当然且可信了（就像柯以柔，家里卖水果就写水果美容）。还有，普通人对中药都不是很熟悉，读者不了解的事情才有写出来的价值嘛~~~大S那些耳熟能详的方法真是骗钱啊~~~~而且推荐的方子真的很赞啊！因为我奶奶小时候家里也开中药铺，对药材很熟悉~~~我耳濡目染，也略知一二，所以更清楚那些方子有多好！~~~不过，书里有一处我不太赞同。赖雅妍说莲子要去心，因为莲心是苦的。其实莲心才是败火的主角，去了功效就少了大半。

《台湾大长今美容宝典》

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