

# 神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽



[神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽 下载链接1](#)

著者:孔勉

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:2016-4-30

装帧:平装

isbn:9787506780957

精选古典中医理论，内调气血外养容颜

易学易用简单有效，轻松变身美丽女神

化妆让你漂亮一时，养颜让你漂亮一生

女孩最想要的养颜经

一本女孩们最想要的养颜经来了。长得太普通，没关系，养养就好了！身体太差，没关系，养养就好了！化妆可以让我们漂亮一时，养颜却可以让我们漂亮一生。有别于其他大明星的美容书，这本书由作者总结《本草纲目》和《黄帝内经》的精髓，结合多年来个人中医美容体验整理而成。全书分为十一章，为女性朋友提供了一套行之有效的养颜调理方案，书中既有专为女性打造的美味养颜汤、美容面膜，还有一些简单的按摩方法、塑身美颜小动作。作者还针对女性容颜的常见问题，给出了祛痘、美白、祛斑等方法，让女性调好气血，养出好容颜。书中语言轻松贴心，辅以生动真实的故事，让女性在

轻松的氛围中就能获得最实用的养颜方法。

作者介绍:

孔勉，毕业于重庆医科大学，成都市中西医结合医院（即成都市第一人民医院）副主任医师。

长期以来，她研读《本草纲目》《黄帝内经》等中医养生著作。根据自己多年的美容养颜心得，整理出了一套用中草药、穴位按摩来养颜的女性养颜经。她信奉女人要美丽，美丽靠养颜的美容哲学。《神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽》这本书可以让每个女人变成健康美女。

目录：

书中语言轻松贴心，辅以生动真实的故事，让女性在轻松的氛围中就能获得最实用的养颜方法。

和老中医们一起内调外养，打造年轻美丽容颜。

11个保养大方向，近百个保养秘方，美容，减肥，健身，养生帮你全方位呵护自己的美。

第一章 调气养血，面色红润好气色

女人养颜其实就是养气血／002

一锅红枣乌鸡汤，全家喝出好气色／005

胃经——面部供血的“京杭大运河”／007

把地筋柔软了，脾气也变好了／011

粉面含春的女子肝火旺／013

百花粥——春天，做个“采花大盗”／015

女子养血第一方：四物汤／017

第二章 身体温暖如春，容颜才会如花盛开

病从寒中来，美从暖中生／022

常按“足三里”，胜吃老母鸡／023

把满身元气关住，寒冷的冬天身体才能温暖如春／025

保护好肚脐，把寒邪拒之门外／028

姜片泡脚，打通全身的经络／029

女人的金牌保养穴位——太冲／031

男人不可无姜，女人不可无糖——用老姜加红糖赶走体内的寒气／034

温暖盆腔，女人身体的“聚宝盆”／036

晒背固阳，女人最天然的健康养颜之道／038

羊肉美食——赶走女人体内寒气的暖养计划／040

红枣，补益女人的秘密花园——女人才能娇艳如花／042

第三章 细小入微，每个女人都可以变成大美人

眼睛保养好了，美目才能盼兮／046

睫毛不够长？隔夜茶来帮忙／048

常吃“仙人粥”，黑亮长发养起来／050

国色天香法——每个女人都可以像香妃一样迷人／053

八段锦里的养生法让你吐气如兰／056

美容圣果樱桃——让女人拥有性感双唇／059

揉揉按按，让女人拥有健康高鼻梁／061

早晚三分钟美颈操——赶走颈纹，让年龄倒退／063

第四章 勤养护，重修复，肌肤水嫩有弹性

桃花白芷酒，让你面若桃花／068

六宫清疮美颜方——明朝后妃们的“战痘”武器／069

眼部周围长了斑，敲眉骨刮眼眶／071

有了皱纹要补水，麦冬乌梅茶是首选／073

用“死海”的水把面子救回来／074
淘米水是天然的洗面奶／077
收缩毛孔，当个细腻美人／079
一白遮百丑——贵妃都在用的“七白膏”／080
皮肤也会见光死，艳阳天不要吃“感光”蔬菜／082
第五章 汤汤水水，喝出女人好容颜
天天喝碗保元汤，给个国务卿也不当／086
薏米红豆汤，美白除湿样样在行／087
山药美白汤——养颜瘦身两不误／090
番茄时蔬汤——大夏天里祛斑又美白／091
番薯栗子汤——女人美容滋补的圣品／093
自制“胶原蛋白精”——神奇有效的抗衰美容汤／095
每天一杯柠檬水，美白祛黑抗皱纹／097
第六章 善用本草，天然护肤更可靠
让中草药为你的美丽保驾护航／102
仙人扶我顶，赐我美人霜／103
当归，让您的健康从千里之外回归／105
从祖母时代就一直福佑女人的“益母草”／107
让女人皮肤洁白如玉的秘诀——白芷／109
女人美容的私家秘宝——茯苓粉／111
神奇的李核仁帮女人天然护肤／113
梳妆台前一百次，不如一次纯花粉／115
大蒜绿豆面膜——不磨不修，大饼脸变瓜子脸／117
冬瓜水，冬瓜膏——隐于厨房中的美容宝贝／118
花生猪皮——滋阴美肤的黄金搭档／120
日啖荔枝三百颗——不辞变做美人归／122
第七章 小穴位大功效，娇颜也能按出来
像神医一样取穴、配穴／126
按按四白穴，美白其实很简单／128
按摩四大神穴，将脸上的痘痘一扫而光／130
血海穴——让女人血流通畅，娇颜似火／132
排毒活血的三大美人穴——揉揉按按让你年轻10岁／134
睡前按按神门穴——让你轻松做个睡美人／136
你不了解的三阴交穴——女人身上的千万存款／139
阳池穴——温暖美女的双手双脚／141
揉揉按按让你的双唇大病初愈／143
第八章 小动作大作用，越运动让你越健康
aeiou，大脸妹瘦脸操／148
“拉耳朵拽头发”养颜法／149
张牙舞爪养颜经——金刚怒目疏肝气，摇头摆尾去心火／151
跟小动物学呼吸——“阳光美人”的三种呼吸大法／154
女人对自己的好要“推心置腹”——推腹神功／157
“咽”字功——呵护人体最脆弱的脏器／16
内视——用“心眼”看身体里的小宇宙／162
冥想——你的身体是花园，呼吸就是鸟鸣／164
第九章 给身体排排毒，做个无毒美人
二月春风似剪刀，勿让阳气随风散／170
没事敲敲大肠经，排毒通便瘦胳膊／172
让“黑白双侠”帮你解决内部问题——黑木耳、白木耳／174
人体排邪毒的总通道——为女人的美排除万难的是膀胱经／177
打通小肠经，不擦腮红也带一抹红晕／179
打通肺经，养好头发和皮肤／182
青汁排毒法，把身体不需要的东西清出去／185
神奇的三道茶——春季排毒养颜显奇效／187

素食排毒法——毒从口中来，须从口中除／	190
每周设断食排毒日——健康美丽因断食而常在／	192
第十章 瘦出美丽，瘦出健康	
瓶瓶罐罐帮你减肥，想瘦哪里瘦哪里／	196
调胃排气、排宿便的熏肚脐法——轻松减掉小肚子／	198
瘦身祛水肿的枸杞——馋嘴美女的福星／	201
解腻消脂的大内高手山楂——懒人自有懒法／	203
每日三餐普洱茶，躺着也能瘦下来／	205
荷叶茶——接天莲叶无穷碧，减肥瘦身好宝贝／	208
一味女人减肥的好食材——酸笋／	210
酸豆汁，让女人苗条起来的风味美食／	213
独属女人的28天生理减肥法／	215
第十一章 女子属阴，滋阴让女人更柔美	
滋阴是养颜的首要任务／	220
五行养颜法——会用五行的姑娘美得像妖精／	224
每个女人都要有自己的“养心殿”／	229
女人的生命节律与“7”有关／	232
女人平衡阴阳，就能晚老20年／	236
增一分则长，减一分则短——激素平衡女人才美／	239
· · · · · (收起)	

[神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽](#) [\[下载链接1\]](#)

## 标签

我想读这本书

女性

美白术

养生

美容

好书，值得一读

生活

调整状态

## 评论

中医养颜的噱头而已

在线阅读

在图书馆无聊翻到的书，内容居然相当实用，没有大段的枯燥理论，可操作性很强。

隔夜茶……睫毛增长液 决明子茶……脸色不好，便秘 姜茶早上喝 按摩头皮 盐水按摩……毛孔粗大

还行吧！没有想象的糟糕！写得特别详细，通俗易懂，每个小节还有一个小故事。这么多章节，但是需要改善的就那几个方面，就有好多方法，不知道该坚持哪一个。作为读者只能选择合适的尝试，有的放矢了！

好东西

很好的养生书，自己买了用很划算

很好的女性养生书，买一本送女友

真的是一本很好的书，不是肤浅的那种，很多实用的方法，信息量非常大，最喜欢书中关于按摩的内容，对于女性非常适用，双手推荐。

## 书评

### 美丽与健康整个身心

开始翻开这本书，是出于对传统文化的好奇。古时美人辈出，没有现代整容和神乎其技的PS技术，然后却依然美的倾国倾城青史留名。我自认是对脸比较注重的，各类护肤化妆从未少研究过，然而却忽视了最重要的内养。我一直比较想去黄美白，也试过很多...

美丽，是每个女性都盼望的事情，懒女人、丑女人也是如此，只是前者觉得“美”是一件很麻烦的事情，而后者觉得自己怎么打扮都是白扯。很不幸，我觉得这两点我都有，上学时看同学化妆打扮，上班后看同事涂涂画画，简直太麻烦的事情了，而且长得一般，体型虽然也可以，但无奈衣服...

爱美是女人的天性，就连我这个平时大大咧咧的人，也非常注重自己的皮肤保养。但是，我们毕竟不是专业的医生，在《神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽》这本书中，教会了我们很多变美的方法，实用，科学。

再也不用担心自己美白的方法错误了！无论在微博上还是在微信上，我们会关...

“想知道女孩如何轻松变美丽吗？”一本书开口问道。我停下脚步，“得了吧，别骗人了，要变美就不可能轻松”我在心里暗暗回复。的确，这就是我翻开此书前的想法。作为女孩，纵观自己过往惨败的经历，我觉得自己大有发言权。

可是只要稍微把书翻看上几页，我立马为自己先...

我是一名美容行业的平面设计师，虽然平时做设计方面的工作，但是对美容行业也有着常人所不及的美容知识，对美容也有着很深入的了解。跟我所处的环境有关，我的观点已经是美容必须要通过美容院，通过仪器才能让自己变美变漂亮。直到看到了《神奇美肌书：变白，变瘦，变美...

《美颜其实很复杂，美颜其实很简单》/秋灵洛

神奇美肌书，不得不说，取这个书名的人很懂得抓爱美女性的心，神奇，美肌，这都是女性一直在追求的不是，单这个书名就足以先让人拿起来翻阅一下了，更何况还有那么吸引人的内容。或许你会说这样的书见多了，书名也...

神奇美肌书：变白，变瘦，变美丽 [下载链接1](#)