

《本草纲目》中的女人养颜经 II



[《本草纲目》中的女人养颜经 II_下载链接1](#)

著者:赵一//王耀堂//赵红瑾

出版者:新世界

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787510401381

《本草纲目中的女人养颜经》(2)是美食集锦，是本草荟萃，更是养颜秘籍。其意在传

承经典文化，介绍食物功效，撷取养颜经验，用汤汤水水、花花草草以及各式各样的自制面膜等为每一个爱美的女士提供最实惠、最有效的美容妙方。

“美丽是娇贵的尤物，容颜是建立在名牌化妆品上的结果”，提到保养，很多人首先想到的就是去美容院，用高级护肤品。其实，只要多吃养颜美容的食物，平时注意和花花草草“亲密接触”，照样能让肌肤光彩照人，其效果不亚于其他方法。以《雀之灵》声名远播的杨丽萍就为我们提供了《本草纲目》这一养颜真经。《本草纲目》是我国明朝著名本草学家、医学家、博物学家李时珍所撰。也许你根据以往的经验会认为它不过是一部药典而已，但是翻看这《本草纲目中的女人养颜经》(2)时，你会发现它与女性的美容养颜绝对有不解之缘。它就是一部女性容颜养护的宝典。在《本草纲目中的女人养颜经》(2)中，笔者就以养颜真经《本草纲目》为依据，从女性容颜常见问题着手，用生动真实的故事、轻松且贴心的语言、灵活多变的板块，从各个方面为广大女性朋友介绍容颜养护之道。

作者介绍:

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇，荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。他多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。其写作的《(本草纲目)中的女人养颜经》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《新版(养老奉亲书)》等图书，多次荣登各大书店养生类图书排行榜。

赵红瑾，河北人，毕业于燕山大学，自幼生活在中医世家，耳濡目染对中医产生了浓厚的兴趣，并对中医养生颇有见地，认为人的健康长寿之本在于养生。曾先后从事过杂志社、报社的编辑、记者工作。近年来致力于生活保健类图书的研究工作，著有《人生健康枕边书全集》《受益一生的健康计划》等书，深受广大读者朋友的青睐。

赵一，曾经的律政俏佳人，如今的时尚美容达人。出生于中医世家，耳濡目染中医国学，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，在各大美容论坛拥有众多拥趸，遂弃法从医，兼修美容养颜顾问。作者崇尚休闲自然的养护方式，认为女人的美应由内而外，其出版的《<本草纲目>中的女人养颜经》、《细节决定美女》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《食物是最好的美容师》等，均受到广大读者好评。

目录: 序篇 花语，聊聊女人的美丽心事 第一季 保养，女人一生的必修课

“爱美”是人之天性，容颜就是你的资本 美丽是女人的特权，也是女人的义务

花草食材胜过灰姑娘的变身魔法 第二季 花语心事，女人的美源自最普通的花草

武则天：用花草食物抗争岁月，延缓衰老 杨玉环：美女养成要靠天然养颜术

宋美龄：容颜保养离不开花草食材 杨丽萍：年届五十而青春依旧的秘诀

关之琳：美丽靠日复一日的规律饮食来控制 刘嘉玲：蔬菜瓜果给你自然芬芳

巩俐：内养让岁月了无痕 陈慧琳：“本草”是最好的美容师 第一篇

羽化成蝶，蜕变从头到脚 第三季 刷新颜面，美丽从这里起飞

美白，用“绿色”的方法吧 吹弹可破，补水嫩肤尽丝滑

女人，也该为自己的面子“扶贫”了 顾盼生辉，让柳下惠都难挡的完美“伎俩”

一定要把对眉毛的伤害降到最小 “发”现美丽，三千缕青丝的护养秘籍

从现在起，耳朵也要美丽大作战 “唇”情女人护唇有方

皓齿微露，冷香上枝头——牙齿的保养法 第四季 手舞足蹈，粉拳秀腿闯天下

让双手如玉之润，似绸之柔 脚部护理的三个关键片 “甲”之地也精彩

玉臂是这样炼成的 关节死角不护理，美丽要“打折” 千万不要忽略那一“膝”之地

第五季 别忘了，“窈窕”淑女君子好逑 谁不爱柳腰身 飘飘女的修“腹”之路

做女人就要做“胸猛”女人 减肥，你选对方法了吗 窈窕曲线，排毒中求

臀部的多米诺骨牌效应 颈部——最危险的年龄泄密者 靓背演绎的完美风情第二篇

风过花香，岁月走过，容颜更显柔韧 第六季 春暖花开，让容颜在明媚的阳光里怒放
让味蕾和春天一起苏醒／“澡”春三月，洗掉邪气困扰／
春天，让我们来一场“桃花劫”别对春天太“敏感”／
春燥，你的肌肤完全可以拒绝／“葱香韭美”——春季 养颜补血的女人菜／ 第七季
夏日里掀起的美丽季节 夏日美食谱，爱美就要这么吃／
控油+补水，才能做夏日平衡美人／ 防晒进行时，跟阳光更亲近／
做干燥空调房里的“水美人”／夏日肌肤问题全攻略／养颜纤体，不得不爱的夏季
清补靓汤／ 第八季 秋天来了，美丽硕果你开始收获了吗 丰收季
节：采摘健康，收割美丽／让秋季 肌肤享受一次牛奶盛宴／
秋日里打响这场“排毒保卫战”／干燥秋季 “工作丑女”的办公室保湿功课／
除秋燥，你“果”然可以如此美丽／ 第九季 暖暖冬日，我们的容颜不再缺氧 越到冬季
，越要“食”“色”生香／女人暖起来才漂亮／
冬季也要“颜”色靓丽——暖暖的冬日活肤术／吃点红肉，寒冬就会变暖春／
护理不好，冬天的肌肤也会“感冒”／新看点：冬日血型护肤术／第三篇
只要一生的美丽，不把年龄当做问题 第十季 “轻女”，不化妆照样赚取回头率
“铁”打的青春，别让坏情绪毁掉了容颜 青春战“痘”，号角已经吹响
“均衡美人”与脂肪和谐相处 别再“孔”慌，从容解决毛孔问题
不做“熊猫”，真功夫除去黑眼圈 第十一季 “盈”女人，赢天下
别让夜生活成了美丽的负担 “斑”门就要弄斧，斩断美颜祸患
和地心引力作战，拒绝肌肤松弛 别让妊娠纹影响了母亲的美丽
抗压“心经”教你一路轻松做美人 第十二季 “熟女”，与岁月一起积淀出别样的美丽
睡饱美容觉，也跟失眠说晚安 让更年期成为你美丽的“第三春”
抹平皱纹，只留下不老容颜 让你的美胸重新挺拔
抗衰食物，全方位抗击衰老元素 第四篇 内养+外修，爱自己才会成为好命女 第十三季
记住了，养血安内才能打造芬芳容颜 如果你不是娇艳的水仙，就做山谷中的幽兰
滋阴，炼成柔美人的秘籍就在我们手里 不养心，很快会红消香断、玉殒花折
汤水一生，美丽一生养好肝脏，愉悦你我他 长在肥沃土地上的花草才水灵
美丽的根本——养肺润燥 和家人一起分享粥养这一滋补良方 肾有多好，人就有多年轻
第十四季 照顾好“后花园”，没有你解决不了的难题
护巢四步走，使你的“后花园”不再有残枝败叶落花 豆浆是上天赐予女性的恩物
似水如花原来很简单——养好子宫 拿什么呵护你，我的“好朋友”
增强体质，妇科炎症去无踪 第十五季 美丽的痛：肌肤频频触礁
换了环境，记得给肌肤点“恩惠” 眼角“小突起”，从胆经上找原因
解决“头上问题”，“发”动才能心动 多梦高压，脸也要跟着遭殃
肌肤灰暗无光，紫色食物你试过了吗 不要轻易损伤你的急救大穴——人中
电脑族——教你撑开“美丽防护伞” 给暗黄皮肤来个温柔的“换肤术” 第十六季
带着高倍放大镜修整小细节 吐气如兰，口气清新才让人想靠近 身体异味，统统不要
食物养颜，吃对了才有效 “浴”出来的水嫩肌肤 水果代正餐，减肥不明智 第十七季
叶绿喜人，花香勾魂——本草美容秘方 芦荟 薰衣草：留住宁静的心境
玫瑰：美容花茶中的皇后 橘子皮：焕肤重现年轻光彩 绿茶：力战烧烤的英雄
姜红茶：温暖到指尖 泥鳅：去火养颜真不错 豆子面膜：来自宫廷的养颜秘方
苦瓜：祛头痛除心烦 牛肉汤：美颜脱胎换骨 冬瓜玉米汤：阻止赘肉堆积
驴肉黄鳝：绿色美味的关照 猪皮鱼皮冻：紧致每一寸肌肤 附篇
耍点小“手腕”，“丑女”也无敌 第十八季 保养坏习惯，小心成为折翼天使
小心，洗脸方法不当会揉出皱纹 脂肪粒——错用眼霜惹的祸
刚洗完澡，肌肤对化妆品Say No 面霜，早晚该分开用
涂抹护肤品最要紧的是先把皱纹展开 让护肤效果加倍的诀窍——淋巴按摩
注意“小动作”，美丽深藏细节中 涂抹护肤品也要讲究“先来后到”
运动健身也要适可而止 做面膜前先让肌肤“喝”点水 第十九季
没有漂亮容颜，我们还有难挡的气质 岁月沉淀，风情仍在暗香涌动
懒惰邋遢，到哪儿毁哪儿 幽幽女人香，该从何处来 优美坐姿，提升高贵优雅形象
自信的女人最美丽 穿出你的范儿

．．．．．[\(收起\)](#)

[《本草纲目》中的女人养颜经 II 下载链接1](#)

标签

女性

右手

休闲

评论

就那样，记住几个穴位按摩的方面。

[《本草纲目》中的女人养颜经 II 下载链接1](#)

书评

[《本草纲目》中的女人养颜经 II 下载链接1](#)