

保鲜美人



[保鲜美人_下载链接1](#)

著者:程凯

出版者:南京大学出版社

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787305071331

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。

作者介绍:

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。

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
· · · · · (收起)

[保鲜美人_下载链接1_](#)

标签

美容

养生

中医

女人

程凯

图书馆借的

评论

一般 中规中矩

方法很多 有得重复 仓促之作

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

我是有多三分钟热度啊！！！！

其实程凯老师的书，还是颇好的。

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

[保鲜美人_下载链接1_](#)

书评

[保鲜美人_下载链接1_](#)