

我最想要的养颜美容书



[我最想要的养颜美容书_下载链接1](#)

著者:娜颜如玉

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2011-2-1

装帧:平装

isbn:9787506469906

女人有爱美的天性，养颜驻容是其天生的追求。怎样才能容光焕发？怎样才能骨肉均匀

？怎样才能护好身心？千百年来，女人们都在孜孜不倦地追求着。本书从历经岁月考验的中医典籍中汲取精华，用本草汉方为爱美、爱健康的女人献上低成本、高效用的养颜美容良方。书中用贴近生活的事例给大家作为参照，从而透析你的容颜及身体状况，然后根据中医典籍中的理论和实践，为女人开出行之有效的处方。让女人从内养外调中，实现由内而外的美丽。

作者介绍:

目录: 处方一 内因决定外貌：气血舒畅，五脏健康，美丽自然 气血充足才能容光焕发
内分泌失调，“女人花”的凋落 补好气血，调养是关键 “气”：女人容颜的守护神
气血流动，青春才能永驻 跟贫血说“Goodbye” 呵护肝，就是呵护美丽之源
女人好脾好气色 胃，女人的美丽加油站 润肺，润肌肤 养好肾，永葆年轻容颜
护胆，为美丽除害 大小肠，保养从这里做起 三焦，女人美丽健康总管家 处方二
不向岁月妥协，将美丽进行到底 远离皱纹，红颜不易老 收缩毛孔做细腻瓷娃娃
消灭黑头，清除皮肤上的死火山 没有多余角质，肌肤才能亮起来 肤如凝脂，美色动人
告别黑眼圈，美丽不打折 明眸善睐，媚眼送秋波 齿如含贝，唇若樱花
飘逸秀发，云鬓花颜多妩媚 领如蝤蛴，美颈要纤柔修长 香肩玉臂，婀娜娇无语
十指尖如笋，腕似白莲藕 玲珑身段，从美胸开始 窈窕淑女，杨柳小蛮腰
完美臀部，塑造终极“S”曲线 修长双腿靠修炼 处方三
驱“寒”排“毒”：女人养颜养生的良方 看体质，辨阴阳 莫让寒气在体内暗流
告别“冷感症”，暖女人魅力无限 严冬沍寒，女人越暖越美丽
打一场漂亮的身体“排毒战” 简单有效的五脏排毒法 无“毒”的肌肤最美丽
健康排毒，做“无毒”美人 别让便秘夺走你的美丽与健康 通便养颜“粥”先行 处方四
女人就要爱自己：特殊器官，特殊时期，特别关照 养颜先滋阴，保护好秘密花园
卵巢年轻，你才能青春常在 保护子宫，保护你的健康和美丽
经期女人，身心护理要做好 招待不周，痛经来袭 月经失调，调理气血是关键
怀孕，女人的第二次发育 孕期，要做漂亮准妈妈 新妈妈的瘦身沙龙
产后的斑，该如何“搬走” 食疗，还你少女肤色 细心妈妈，头发也要精心呵护
调阴阳、补气血，让美丽在更年期绽放 处方五 顺应天时，养颜养生也要遵循四季之道
精神与身体在春季一同苏醒 让容颜在春日里愈加美丽 保养有方，美丽容颜爱上夏天
炎炎夏日，防暑有妙招 秋季养生，贵在养阴润燥 秋风习习，肌肤容颜也要润燥为先
冬季养生，防寒有道 健康常在 冬季进补，药膳食补为先
冬季护肤，补水保湿是关键 处方六 养生先养心：有好心态才有美丽健康的女人
你的美丽，从“心”开始 情绪，美丽健康的“总导演” 生气，女人容颜的大敌
读书让女人心胸更开阔 走出消沉，自我救赎 心境平和，才是养生之道
养生就要控制“七情” 释放压力，给心灵做SPA 处方七
吃出来的美丽与健康：花草茶饮总关情 当归：调血养颜之首选 山药：素颜亦可映星光
决明子：清火气排毒素 玫瑰：浓郁妩媚羡煞人 桃花：明媚谁人不来看
金银花：面容清透燥气消 菊花：别有幽然暗香浓 胡萝卜：养颜滋补赛人参
苦瓜：美白驻颜好帮手 红枣：养颜养生最贴心 黄瓜：补水、祛痘、美白，多管齐下
猕猴桃：女人挚爱的美容圣果 葡萄：美酒、美食、美面容
．．．．．(收起)

[我最想要的养颜美容书 下载链接1](#)

标签

美容

女性

护肤

感兴趣

娜颜如玉

中国

评论

其实不外乎是饮食作息的内调和护肤美妆的外饰罢了，各种新鲜食材都要吃，各种花果茶代替饮料，早睡午睡不熬夜，少坐多动锻炼肢体按摩穴位，老生常谈的分类汇总。可是做起来又完全是两回事，太难。医生说多休息不熬夜不焦虑，真是字字戳中我心条条都做不到。Anyway偏偏还挺享受内心鸡血的状态~

[我最想要的养颜美容书 下载链接1](#)

书评

[我最想要的养颜美容书 下载链接1](#)