

本草纲目中的女人美容养颜经



[本草纲目中的女人美容养颜经_下载链接1](#)

著者:姜希

出版者:中国妇女

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787512702561

《

中的女人美容养颜经》从《本草纲目》中挖掘出关于女人美容养颜的精华，将其与现代养颜理论相结合，运用轻松时尚的方式，揭秘传统经典中隐藏的天然养颜金方，使现代女性不再依赖化妆品与美容整形手段，指导广大女性运用最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜方法，由内而外地绽放自己的美丽。

追求靓丽容颜、梦想青春常驻、美丽相伴一生是每个女人的梦想。于是有的女人选择了美容院，将钱与皮肤交到了别人的手里，希望通过别人的手来改变自己；有的女人选择了一大堆瓶瓶罐罐的护肤品，希望名贵的化妆品能留住青春容颜；有的甚至通过美容手术来雕琢靓颜，这些方法不是说没有一定的用处，但是化学制剂过多的侵蚀，会使你的皮肤不堪重负，整容手术刀下雕刻出的不是靓颜，而是在恶意透支美丽……

作者介绍:

目录: 美肌篇第一章 本草保湿：水漾美人可以让肌肤如此水润 橄榄油是美的源泉
白色食物最补水 五款套餐让身体彻底水润 水分，是人体美容的重要条件
银耳让你做个水嫩女人 多吃葡萄让肌肤丝般光滑 香蕉让女人营养与保湿兼得
梨子是女人滋润抗燥的好帮手第二章 完美美白：本草精雕细刻养出绝世焕白肌肤
高原上的美白贵族：龙胆草 美白肌肤的新元素：火棘 太平公主的桃花面膜
让肌肤更娇美的中草药 女人美白的天使 白芷美容方 嫩白保湿：豆腐第三章
醒肤细肤：本草可以让你体验到极致的细滑感受 古代美人最常用的嫩肤面膜
紧肤药膳，吃出紧致肌肤 紧肤抗皱诀窍 花草美容让皮肤亮起来 常服蜂蜜让你面如花红
胡萝卜的美容秘密 猴头菇让肌肤完美无瑕 竹荪还原你的美丽肌肤 番茄的美容秘籍
这样吃可以让皮肤永远年轻第四章 净肤美颜：对于祛斑战痘，中药比什么都有效
益母草：来自东方的草本精华 白术祛斑 土豆的美容作用 皂角祛斑：不可多见的良药
夏枯草治疗汗斑白点方 芦荟治癣妙方 黄褐斑：喝桃花酒，每个女人都能面如桃花
多食草莓，肌肤平滑少色斑 活血调经，中药根本祛斑 把美丽贴在脸上
中医养颜消斑食谱塑身篇第五章 本草瘦脸：减掉多余脂肪，让你的小脸一瘦再瘦
神奇大蒜绿豆瘦脸面膜 三款简易瘦脸食谱 小脸女人的贴心宝贝：瘦脸食物
柠檬水使大脸变小脸 奇效胡萝卜让脸小一圈 精油按摩10分钟瘦脸法第六章
健康丰胸：本草告诉你女人“挺”好的秘方 人参养容汤 想要胸部丰满，不妨试试食补
吃出来的美胸 时尚女人这样丰胸最有效 不同年龄段的丰胸食谱 美丽的乳房是吃出来的
丰胸请先丰富你的营养 几款简单的“丰胸料理”第七章
玲珑身段：美腿玉臂小蛮腰的本草大课堂 多吃豆腐制品造就圆翘臀部
利用红豆腰腹减肥 最新的减肥单品 荷叶茶亦可减肥 25岁后，中药减肥更有效
25种花草茶让你瘦下来 六色茶讲述生活的五彩斑斓 花草茶混搭强力瘦下半身
吃对14种食物能瘦下半身 选择瘦身菜肴，坚持运动减肥
柠檬马鞭草茶：喝出来的迷人美腿 纤纤玉腿，也可以吃出来第八章
减肥妙品：让本草轻轻松松成就你纤瘦梦想 越吃越健美的瘦身食粥
出自于宫廷的美颜瘦身粥 零脂肪的山药食补法 冬天进补又减肥的食材
红豆减肥帮助你突出女人的线条 金针菇：瘦身高效食品 绝对苗条的十日黑米瘦身法
喝生胡萝卜汁，让你3日狂瘦6斤 吃橙子两个月就瘦20斤 调养篇第九章
调养气血：本草让女人的容颜自然如盈水般柔嫩 气——女性养颜根本
女性补血的妙品——南瓜 一日吃三枣，终生不显老 补血，中医给你“好脸色”
女人就该养阴补血 气阴双补七大中药 祛淤补血的食疗方案 行气解郁食物帮大忙
淤血阻滞脉络——桃花桑菊饮 养血粥 土豆：十全十美的“地下苹果”第十章
五脏安顺：本草让女人散发由内而外的永久魅力 桂圆味美，养心安神
杏仁补肺、润肠又养颜 益气补脾，山药当仁不让 像林妹妹的人春季一定要养肝
补心，让面色更红润 补肝，帮助润肤祛斑 补脾，恢复肌肤弹性 补胃，让身体更畅通
润肺，帮助肌肤保湿 补肾，美发和抗衰老 脾胃不好就找秘传二仙糕
气血亏虚——牡蛎美发汤第十一章 顺时调养：四季轮回里，女人花永远娇媚的秘密
春困不是不可解，本草是解乏能手 清热解毒从内美到外 夏秋两季，益气养阴家常菜
炎热夏季教你吃出体香 白露身不露，寒露脚不露 女性冬季补血养气方案

不同的皮肤需要不同的护理方法 四季不离姜，容颜不老方
春暖花开清淡养颜开始当道第十二章 卵巢保养：女人似水如花原来就是养好子宫
阴虚了，身体会发出这些警告 常见的菠菜、小米最能滋阴补血 银耳枸杞莲子糖羹
滋阴润肺、养胃生津的食疗方案 濡养阴液、清心除烦的滋阴中药
乌鸡：药食两用的佳品 中药调治，挡住卵巢早衰的脚步 抗衰篇第十三章
本草排毒：女人一生都必须做的养颜养生功课 金银花：久服轻身
常吃南瓜不但补血还排毒 《本草》中的六大排毒食物
泻去体内湿气，温暖和煦的身体才健康 治便秘吃麻子仁最管用 化湿去痰食疗方案
果菜汁排毒法 便秘，让你一身都是毒 用植物精油来扫除体内残留毒素第十四章
特殊时期，本草开给幸福女人的美丽处方 养血四物汤，应该这样喝
月经不调：这里有最简单的防病治病法 经期食补之法 五种非常有效的调经粥
怎么用益母草调经 月经不畅，吃几片山楂 中药泡脚让你远离痛经
月经期绿茶喝不得第十五章 花草养颜：让女人只留岁月不留痕迹
花粉，完全营养性的黄金食品 你不能不了解的几种花粉
花粥养颜：引导时尚的饮食潮流 玫瑰精油让你由内而外的美丽
精油芳香疗法的日常应用 五款精油护肤帮你解决换季肌肤问题第十六章
细节决定美丽，你可以一生与美丽如影随形 嘴唇总是很干，怎么办 如何正确使用面膜
何首乌：养生美容奇药 常食黑芝麻，身面光泽而不饥 天然护发更健康 你天天洗头吗
长寿养生的妙方：参苓粥 栗子白菜煲：穷人的养生护颜的佳品
盘点食物中的“抗老族”
· · · · · (收起)

[本草纲目中的女人美容养颜经 下载链接1](#)

标签

养生

养生美容

研究健康保养

life

14

评论

还蛮好的~逐步实践中~~~~

中医好棒～

针对性较强的书，通俗易懂！继续努力实践着！

[本草纲目中的女人美容养颜经_下载链接1](#)

书评

[本草纲目中的女人美容养颜经_下载链接1](#)