

# 《气色美女.怎样调养美丽容颜》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509120132

## 编辑推荐

与其他养颜方法比起来，中医养颜调里治表，标本兼治，是从根本上美容的好方法。中医美容的方法有很多，如采用中药保健品、药膳食疗，以及运动、养生等多种方法和手段；或者使用中药化妆品，通过妆饰的方法掩盖损美缺陷。中医美容治疗手段包括药物、食膳、针灸、推拿等综合运用，甚至运用生活美容中某些行之有效的方法。编者从中医的角度，提倡用中医内部调理、穴位按摩、中草药养生等理论，教女性如何在获得健康的同时也获得自然的美丽。所列方法简单易操作，不良反应少，实用性、指导性强。拥有年轻体态的秘诀，提升气质魅力的圣经，给爱一张不老的容颜。

### 女性必知的天然保养之道

无论是“日啖荔枝三百粒”的杨贵妃，还是身轻如燕的赵飞燕，都很注意中医调理补养，以保持娇好的身材和美丽的容颜。

气血充足，皮肤红润光滑，是令面容保持姣好年轻的物质基础，气使皮肤光滑，血让皮肤红润。气血两虚是导致面容老化与虚损的根本所在，若气血充足，则皮肤健美，容颜润泽，人体内在的气血，往往决定了面容肌肤的外在表现。

按摩能增加局部组织的耗氧量，加速二氧化碳、氮等废物的排泄，减少皮脂积累，还能使肌肉纤维保持弹力，使面部肌肉更坚实，防止松垂，增加青春活力，延缓皮肤衰老。

肌体的水分，不仅是健康必需，也为美容所需，它既有润滑的作用，又有减肥的作用。充足的水分，可以滋润皮肤，防止皱褶，减少油脂的积累，消除身体的臃肿。借助水的作用健身美容\*普通的方法，就是沐浴。

人体是一个\*\*的整体。“有诸内者，必形诸外”，人体的皮肤对气血是否旺盛，营养是否充足\*为敏感。营养充足，气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足，气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹。

每个女性都希望自己青春永驻，可是随着年龄的增长，人体逐渐衰老，新陈代谢变得缓慢，加上紫外线的照射、风霜岁月对皮肤的消磨，于是原本光洁的面容便出现了岁月的痕迹，因此，每个女人都需要好好保养自己。

所谓的保养，不是靠化妆品，也不是靠美容手术，而应该靠内部的调养。中医认为，美丽应该是从内到外的。与其他养颜方法比起来，用中医的方法养颜，既有一定的理论基础，又有其天然性。因此，中医美容，标本兼治，是从根本上美容的好方法，让每位女性健康与美丽并存！

## 内容简介

本书告诉女性如何在健康的基础上保养容颜，如何从身体内部各器官调养改善肤色，怎样用简单有效的按摩手法塑形，美容与食物本草、饮食的关系，以及女性喜欢的花草植物的美容用法等。本书所列方法简单、实用，不良反应少，指导性强，是女性朋友养颜美容的简易读物。

## 目录

### 天然美容：让中医给你好脸色

崇尚最天然的美容术

中草药成就红颜丽人

美丽容颜“补”出来

运动成就“吉祥三宝”

排毒妙法恢复红润肌肤

不觅仙方觅睡方

### 本草安内：由内而外的美丽

以内养外，健康美丽

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，保持身体畅通

润肺，帮助肌肤保湿

补肾，美发和抗衰老

补血，中医给你“好脸色”

### 按摩美容：让血液流动更畅通

血液畅通，容颜红润

梳出来的乌黑秀发

面部按摩，让衰老迟到

促进淋巴循环的手部按摩

消除赘肉的腹部按摩

“挺”好的丰胸按摩手法

腿部按摩，美丽速成

驱散疲劳的足部按摩

常见美容问题按摩

### 本草洗浴：让肌肤“洗”出望外

沐浴健身美容

简易美容食品浴

沐浴之前先“加药”

药浴应掌握的原则

热水让你过“足”瘾

天然护发更健康

把美丽贴在脸上

### 美食护颜：美丽心情“吃”出来

美食与美人

美容食物要常吃  
美白之前先下“斑”  
补血的家常菜单  
餐桌上的排毒计划  
轻轻松松让罩杯升级  
特殊时期的特殊照顾  
只留岁月不留“纹”  
乌发是永远的时尚  
让眼睛“电”力十足  
中草药瘦身揭秘  
养颜花草：美人用花有道  
花粉，完全营养性食品  
各花粉的疗效  
花草，天然的美容师  
根据需要搭配花茶  
来碗花粥养颜  
芳香精油超级享受  
精油的用法  
找到完美精油配方

## 在线试读部分章节

### 天然美容：让中医给你好脸色

#### 中草药成就红颜丽人

很久以来，女人都依赖化妆品来美容，但是绝大多数化妆品是由化学物质合成，其中含有许多对人体有害的成分，容易引起变态反应。如果有一种物品能够充当天然的化妆品，没有一个女性会拒绝。

远在太古时代就有用花卉或者野生植物制作的天然化妆品，距今已有4000多年的历史。据记载，古人常用中草药美容，称为嫩面。唐朝的庞三娘因为选用了中草药美容，一生保持了少女般的容貌，春秋战国时期的《黄帝内经》以及《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药美容的记载。

唐代的杜甫有诗说，“口脂面药随恩泽”，说明了当时涂唇的口脂。美容的面药等已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃，以示皇恩浩荡。据史书记载，武则天57岁时，仍然有年轻时的容貌，世人认为这与她用香汤沐浴、药粉洗面，油脂、香粉等宫廷秘方涂面是分不开的，证明中药美容方法具有独特的功效。

中草药美容资源丰富，分布广泛，方便简单，且可免受药物伤害之苦。为什么不试试呢？在尝试之前，我们需要了解常用的美容中草药，以及它们的功效。

#### 常用的美容中草药

有护肤美容作用的中草药非常多，常用的美容中草药主要有以下这些：

当归：味甘、辛，性温；归肝、心、脾经，具有补血活血、祛瘀生新的功效，因此对于因血虚导致面色不好的人有较好的疗效。长期服用当归，可使面部皮肤重现红润色泽。其护肤美容作用来自于当归能扩张皮肤毛细血管，加快血液循环。当归含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙。可用于粉刺、褐斑、雀斑及脱发。用法：当归50克，加适量水煎煮2次，煎煮1000毫升过滤。容器可用搪瓷、陶瓷及玻璃制品；不用铁铝制品。面部以煎剂蘸擦；头皮部洗头后搓揉。

川芎：味辛、性温，归肝、胆、心包经。有活血行气、祛风止痛的功效。现代研究发现：川芎对微循环系统有很好的调节作用，其水浸液对某些致病性皮肤真菌有较强的抑制作用。川芎还有抗维生素E缺乏的作用。此外，川芎还能抑制酪氨酸酶的活性，从而对黑斑、雀斑、老年斑起到治疗作用。

用法：川芎6克，沸水冲泡，当茶饮；或将川芎6克、茶叶15克、红花3克，沸水冲泡，当茶饮；川芎、红花各5克，水煎3次，混合后作饮料，早中晚各饮其1/3。这些方剂，除能祛斑除皱、润肤增白、生发乌发外，并能防治痤疮、痈肿，还有抗癌，抗病毒等功能。天然美容：让中医给你好脸色 中草药成就红颜丽人 很久以来，女人都依赖化妆品来美容，但是绝大多数化妆品是由化学物质合成，其中含有许多对人体有害的成分，容易引起变态反应。如果有一种物品能够充当天然的化妆品，没有一个女性会拒绝。远在太古时代就有用花卉或者野生植物制作的天然化妆品，距今已有4000多年的历史。据记载，古人常用中草药美容，称为嫩面。唐朝的庞三娘因为选用了中草药美容，一生保持了少女般的容貌，春秋战国时期的《黄帝内经》以及《神农本草经》等许多古籍医书都有中草药美容的记载。唐代的杜甫有诗说，“口脂面药随恩泽”，说明了当时涂唇的口脂。美容的面药等已经作为皇帝恩赐的常用之品，赏赐给嫔妃，以示皇恩浩荡。据史书记载，武则天57岁时，仍然有年轻时的容貌，世人认为这与她用香汤沐浴、药粉洗面，油脂、香粉等宫廷秘方涂面是分不开的，证明中药美容方法具有独特的功效。中草药美容资源丰富，分布广泛，方便简单，且可免受药物伤害之苦。为什么不试试呢？在尝试之前，我们需要了解常用的美容中草药，以及它们的功效。常用的美容中草药

有护肤美容作用的中草药非常多，常用的美容中草药主要有以下这些：当归：味甘、辛，性温；归肝、心、脾经，具有补血活血、祛瘀生新的功效，因此对于因血虚导致面色不好的人有较好的疗效。长期服用当归，可使面部皮肤重现红润色泽。其护肤美容作用来自于当归能扩张皮肤毛细血管，加快血液循环。当归含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙。可用于粉刺、褐斑、雀斑及脱发。用法：当归50克，加适量水煎煮2次，煎煮1000毫升过滤。容器可用搪瓷、陶瓷及玻璃制品；不用铁铝制品。面部以煎剂蘸擦；头皮部洗头后搓揉。

川芎：味辛、性温，归肝、胆、心包经。有活血行气、祛风止痛的功效。现代研究发现：川芎对微循环系统有很好的调节作用，其水浸液对某些致病性皮肤真菌有较强的抑制作用。川芎还有抗维生素E缺乏的作用。此外，川芎还能抑制酪氨酸酶的活性，从而对黑斑、雀斑、老年斑起到治疗作用。用法：川芎6克，沸水冲泡，当茶饮；或将川芎6克、茶叶15克、红花3克，沸水冲泡，当茶饮；川芎、红花各5克，水煎3次，混合后作饮料，早中晚各饮其1/3。这些方剂，除能祛斑除皱、润肤增白、生发乌发外，并能防治痤疮、痈肿，还有抗癌，抗病毒等功能。人参：味甘、微苦，性微温；归肺、脾经，具有大补元气、安神增智等功效，对于因气虚而面色不华、须发不生者有较好疗效。人参有使皮肤毛细血管扩张，加速血液循环，增强细胞活力，增进毛囊的营养供给，加强头发的抗脱强度和延伸率等作用。因此有着较好的美容、生发效果。但要注意，人参不可乱补。

用法：人参4克，黄芪18克，糯米70克，白糖4克，白术8克。……

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)