

# 《宫廷养颜经》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07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：9787533031756

丛书名：爱·生活书系

## 内容简介

在古代，常常有后宫粉黛三千的说法，如何脱颖而出获得古代皇帝的青睐或许并不困难。困难的是如何保持自己的容颜，在激烈斗争的后宫中，获取皇帝一生的青睐。于是，美容成为了她们一辈子的事业。

听了这些或许你也会迫不及待地保养自己吧?这个时候，我们不妨回过头看看那些芳华已逝、美名流传的古代皇妃们是如何用天然的方法保养自己的肌肤，让岁月记住她们的容颜的。答案其实已经呼之欲出，那就是中药草本美容。

本书作者通过对历代贵妃养颜密方的研究，揭开历史上那些宫廷贵妇容颜不老的秘密，并将这些宫廷处方通过本书公布出来，目的就是让我们能够学学古代的女子，和她们一样用中草药加天然蔬果来DIY各种简易的护肤品，达到抗衰美颜的作用。

## 作者简介

宋坪，中国医协会皮肤科专业委员会美容学组织委员、皮肤科副主任医师，从事皮肤科临床工作15，专业特长为中医药治疗银屑病、痤疮、湿疹皮炎等皮肤疾患，以及皮肤美容及护理。

## 目录

### PART 1 女为悦己者容·宫廷秘方美颜篇

古代宫廷洗脸术

白里透红是敷出来的

反“孔”大战

用中药熨平岁月的痕迹

美女不要加“斑”加“点”

美丽就是要战“痘”到底

美女要躲着阳光跑

做女人要水润润

### PART 2 美女后天养成·宫廷秘方美容篇

做个秀发飘逸的美人

修条好眉，做个名副其实的美眉

明眸善睐最动人

唇色生香从这里开始

皓齿如贝，美白是关键

拒绝熊猫眼和青蛙眼

爱美丽武装到鼻子

## PART 3 窈窕“曲”中求·纤体篇

减肥第一步：排掉身体多余的水

减肥第二步：跟毒素说拜拜

消除便秘排毒减肥法

刮肠油排毒减肥法

减肥第三步：学古代中医来减肥

古代喝茶轻松瘦减肥秘方

减肥第四步：现代懒人减肥大捷径

## PART 4 做个自信挺胸的女人·美胸篇

丰胸第一步：丰胸要打通筋脉

丰胸第二步：调节内分泌好丰胸

丰胸第三步：学古代名医做丰胸汤

宫廷御膳房的丰胸餐点

丰胸第四步：要美胸更要健康

## PART 5 美要武装到细节·美体篇

## PART 6 打好美丽终极战·养生篇

附录：四季美人养法

## 在线试读部分章节

### PART 1 女为悦己者容·宫廷秘方美颜篇

#### 古代宫廷洗脸术

古代美女的标准脸型是上部略圆，下部略尖，形似瓜子，饱满不凹，面色红润，也就是我们俗称的“瓜子脸”了。但是，古代对瓜子脸的要求又比我们现代的高。首先是瓜子脸型，其次面部要有肉，要饱满而不肥，纤瘦而不凹陷。在古代，脸部颧骨下的肌肤不能凹陷，否则会被认为没有福分和贵气。此外，脸色还要气色红润，白里透红，这才称得上美女的脸。这就是古代人的审美标准。

我们都知道，古代宫廷的王妃贵人们不需要外出工作，她们每日在深宫中，终其一生奋斗的事业就是美丽。只有拥有美丽不老的容颜，才不会被君王抛弃，才能享受到君王的恩宠和一生的荣华富贵。因此，这些君王的女人们要美丽的首要任务就是做好“面子”工程啦！

“面子”工程一般分为三大步，洗脸、美白和敷面，敷面也就是我们现在说的做面膜。

在这一节里我们主要谈古代宫廷的洗脸术。洗脸在一个女人的“面子”工程里是第一步，也是重要的一步。很多女性不明白洁面的重要性。毫不夸张地说，只要洁面的功夫做得好，脸部的皮肤根本不会出现问题！油脂分布过多，脸部肌肤有黑色素沉着、红丝、红点、痘痘、毛孔粗大等问题，几乎都是洗脸不当造成的。

洗脸，能保持肌肤毛孔的深层洁净，消除都市尘粉污染，清除皮脂排泄物和皮肤脱落的皮质，祛除毛孔“异物感”，帮助护肤品加倍吸收营养，减少粉刺、暗疮等皮肤疾患，从而有效改善面部肌肤的细胞活力，帮助肌肤逐步收敛粗大毛孔，使肌肤更加细腻光

泽、娇嫩迷人!所以说每一次洗脸都是一次脸部的美容!女性朋友要珍惜每次洗脸的机会,做好美容“面子”工程的第一步。

.....

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)