

《国医塑美人》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10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：9787506468121

编辑推荐

无需涂脂抹粉，自然焕发靓丽容颜，中医有妙方。
素颜美女，让人一见倾心，她们告诉你——保持青春不老不再是奢侈的梦想。

内容简介

本书由从事中医研究多年，并对中医美容养颜有独到见解的中医专家执笔，站在美容养生的角度，层层深入，由内而外，由五官及全身，进行了全方位的美容讲解。本书囊括了读者最希望解决的问题，在写作过程中利用一些经典实例，进行层层剖析，力求将复杂的中医原理以轻松的语言和通俗易懂的文字表达出来，指导广大爱美女性根据自己的个人情况，合理、准确地运用传统中医理论，切实有效地解决自己美容方面的困惑和问题。

编者根据症状给出相应解决方法，辨证论治，深入浅出地介绍了各种有效的中医美容方剂，从美肤、秀发、丰胸、瘦身、防衰等各个方面着手，给读者讲解既有效又可行的中医美容方法。语言活泼自然，切合实际，堪称广大女性朋友们的美容必读经典，是一本难能可贵的女性美容实用手册。

目录

前言

第一章 国医美容，给你内外兼修的美丽

女人比男人老得快，不保养怎么行

美不只靠整容，学会调理才是关键

中医美容——真正的“低碳养颜术”

三分养，七分护——美女是这样炼成的

善用五行，女人会一天比一天漂亮

跟着太阳美容——十二时辰里的养颜秘籍

相由心生——美丽需要好心情

第二章 调理你的五脏六腑，让光彩从内散发出来

遇事不心急，越慢越美丽

爱发脾气的女人不美丽，按摩帮你消肝火

养好脾脏——保护好你的后天之本

人体空气过滤器——肺部，你善待它了吗

肾好人才年轻，肾虚不是男性的专利

排出体内毒素，给身体“减减负”

便秘是谁惹的祸，解决问题是关键

子丑寅卯轮流转，脏腑调理大不同
第三章 女人衰老从眼部开始——中医教你明眸良
按摩：赶跑细纹的最佳疗法
美食妙用，让你拥有好“眼光”
黑眼圈侵袭，如何战胜它
鱼尾纹，离我远一点
国医帮你赶走眼袋
对眼睛有益的药膳方
电脑族视力下降一眼保健操帮帮忙
第四章 皮肤是女人最华美的外衣，再忙也要照顾：
肤色黯淡无光，多吃水果蔬菜
毛孔粗大，精致美女的大敌
老中医的压箱宝——美白药膳
皮肤粗糙，内部调理改善肤质
中医战“痘”妙法，简简单单治疗痤疮
天下无斑，中医治疗雀斑
告别红鼻头，中医妙法治疗酒渣鼻
我要斑干净，远离黄褐斑
第五章 汉方美发最持久，美丽秀发养出来
第六章 拯救不完美胸型，中医让女人“胸”有成竹
第七章 减肥不吃药——苗条身材的中医保健方案
第八章 40、30、20——越活越年轻的回春术
第九章 不生病的女人才美丽，赶走女性常见病
第十章 国医美容有智慧——古代佳丽的养颜秘方

在线试读部分章节

第一章 国医美容，给你内外兼修的美丽

女人比男人老得快，不保养怎么行

人们常说“男人四十一枝花，女人四十豆腐渣”。虽然我本人并不怎么赞同这个观点，不过这句话里也反映了一个普遍的现象，那就是女人比男人老得快。当今的社会生活压力很大，很多家庭单靠男性一个人根本无法支撑全家的经济开支，这就需要女性出来工作。但是，男主外女主内的思想却始终存在，这就使得女性要内外兼顾，活得比男人辛苦得多，当然就老得快了。

前一段时间，我去外地参加一个有关中医方面的研讨会，正巧我一个很长时间没联系的好友就住在那个城市，相请不如偶遇，在会议结束后，我们要离开前，我抽空去看望了她。

阔别多年，甚是想念，也不知道现在的她过得怎么样。我按照她给我的地址很顺利地找到了她家，进去她家一看，屋里算不得多么豪华，还算比较整洁。看着她家客厅里她

和她丈夫多年前的结婚照，心里想，那时候的她是多么的年轻漂亮，看上去比她身边的丈夫不知道年轻多少，可是现在一看，她就像是她丈夫的姐姐，甚至像是个稍显年轻的妈妈，因为她丈夫这些年除了胖了些，别的没什么变化，而我的这位故友却早已年华不再。

看到这儿，我不禁感叹，女人真是比男人老得快啊！故友始终是故友，她看见我一直盯着他们的结婚照看，就猜出我的心思了，“是不是觉得我比我丈夫老得快很多啊？”这话一出口，我还真是不知如何回答，她接着说，“你已经不是第一个有这种想法的人了，凡是来我家看了我们结婚照的，都有同样的感叹啊！”

我不免心中起了疑惑，在一起生活的两个人，为什么会出现这么大的差距呢？后来我才知道，原来我这位故友和她的丈夫结婚后，她丈夫的收入并不是很高，单靠他的收入根本不够全家人的日常开支，然而她的丈夫有点大男子主义，家里的家务活干得也不是很多，于是乎，我这位故友不得不在外面辛苦工作完回来还要承担家里的家务活，日日劳累的她便先于年长于她的丈夫提前老去了。

看着我这位朋友，我不禁开始分析，这女人老得快，很太舶一个原因就是气血不足引起的，再一个就是心态的原因，女人往往比男人心思细腻，考虑事情更周到，所以面对困境更容易陷入紧张不安的情绪。这事还得对症下药，于是我给她推荐了一些补气养血的汤剂，让她去买了来按时服用。另外，我跟她说对丈夫不能太惯着，两个人一起上班，凭什么家务活丢给你一个人，你们应该好好商量商量，一起承担家务，这样也有利于夫妻感情的增进。

.....

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)