

书名：《本草纲目》中的女人抗衰养颜经

作者：李玥

出版社：贵州科学技术出版社

出版日期：2014年08月

ISBN：978-7-5532-0112-2

目录

上篇 从头到脚，留住花样年华.....	1
第一章 美丽从头开始，靓发演绎不老风情.....	1
1.1 补气养血，如云鬓发焕发青春风采.....	1
1.2 营养调剂，黑亮色泽演绎女人魅力.....	3
1.3 天然油脂，飘飘长发不再分叉.....	7
1.4 补水滋润，弹力彰显清新靓丽.....	8
1.5 敛阴护阳，遏制头屑，凸显发质.....	11
第二章 岁月不留痕，面部保养弹出美丽乐曲.....	14
2.1 旺眉，俏丽美眉散发动人光彩.....	14
2.2 消除“熊猫眼”，顾盼生辉迷煞人.....	17
2.3 保养耳朵，形象加分让美丽常在.....	21
2.4 去“黑头”，玲珑秀鼻艳醉人.....	25
2.5 “唇”情女人，一点嫣红最销魂.....	27
2.6 皓齿微露，让女人看起来更迷人.....	30
2.7 战“痘”，新鲜魔法新鲜人.....	32
2.8 汉方面膜，敷出红颜水美人.....	35
第三章 颈、肩、手美丽一线牵，粉拳秀臂赢天下.....	37
3.1 抹平皱纹，健康颈部撑起无限美丽.....	37
3.2 塑造一抹香肩，“零缺点”惹人浮想联翩.....	40

3.3	润滑养护，让女人双手似绸之柔.....	42
3.4	美甲，片“甲”之地也精彩.....	44
3.5	修炼玉臂，为女人的优雅点睛.....	47
第四章	乳房、子宫和卵巢暗香涌动，绽放不凋零的青春.....	49
4.1	丰胸，傲人双峰最销魂.....	49
4.2	远离乳腺增生，健康活力美得放心.....	52
4.3	呵护子宫，美丽光晕从内散发.....	56
4.4	保护卵巢，保住女人的美丽.....	58
4.5	悉心呵护生殖系统，远离妇科炎症最美丽.....	61
第五章	修炼形体，“窈窕”淑女君子好逑.....	64
5.1	美背无痕，释放迷人光彩.....	64
5.2	纤腰，窈窕曲线不是梦想.....	66
5.3	圆翘修炼，打造美臀风情.....	70
5.4	瘦腿，匀称双腿塑造完美比例.....	73
5.5	保养膝盖，一“膝”之地为美丽添彩.....	76
5.6	玉足保养，步步留香.....	79
下篇	养必有方，保鲜女人的不朽之根.....	83
第六章	气血舒畅，创造女人不老的神话.....	83
6.1	养气，做最性感的女人.....	83
6.2	滋阴，美颜之花常开不败.....	87
6.3	补血，优雅女性红润明艳.....	91
6.4	调血，使肌肤如锦似缎.....	94
6.5	睡眠养气血，越睡越美丽.....	98
第七章	安抚脏腑，美貌亦能无瑕可现.....	101
7.1	养心，元神归心自然容光焕发.....	101
7.2	健脾，好“脾”气让你美丽常在.....	104

7.3	养肝护肝，美颜脱胎换骨.....	108
7.4	养好“娇肺”，呼出你的健康来.....	111
7.5	补肾，为美丽加分再加分.....	115
第八章	顺时保养，春夏秋冬的驻颜灵丹.....	119
8.1	增强抵抗力，让美丽和春天一起苏醒.....	119
8.2	清热消暑，让容颜在夏日里怒放.....	123
8.3	除秋燥，收获健康和美丽.....	126
8.4	暖冬，让你的美与众不同.....	130
第九章	特殊时期的美丽处方，还你芙蓉面与好精神.....	134
9.1	告别痛经，女人“特殊日子”里的养颜经.....	134
9.2	调经，送你一脸好气色.....	138
9.3	怀孕，女人的第二次发育.....	142
9.4	产后保养，让美丽再现.....	147
9.5	更年期补气血，留住青春和美丽.....	150
第十章	调节情绪，留住花容月貌不是梦.....	154
10.1	情志养颜，做漂亮女人.....	154
10.2	不生气，面如桃花朵朵开.....	158
10.3	告别压力，释放被束缚的心灵.....	162
10.4	静心修炼，成就由内而外的美丽.....	165
参考文献	170