

国医绝学系列丛书

集中医传统养颜智慧之大成
最天然、最有效、最温和、最可靠的养颜经典

《黄帝内经》中的女人养颜经

《本草纲目》中的女人养颜经

大全集

专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰秘笈

帮助女性学会用内养的方式养颜，告别化妆品和整容术，绽放由内而外的美丽，呵护一生、优雅一生、美丽一生的美丽宝典。

游一行 编著

华文出版社

专属女人养生、养心、养颜的新时尚抗衰老秘笈

《黄帝内经》中的女人养颜经

《本草纲目》中的女人养颜经

大全集

游一行 编著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》中的女人养颜经·《本草纲目》中的女人养颜经大全集 / 游一行编著. —北京: 华文出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5075-3003-2

I. ①黄… II. ①游… III. ①内经—女性—美容—普及读物 ②本草纲目—女性—美容—普及读物 IV. ① R281.3-49 ② R221-49 ③ TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217432 号

书 名: 《黄帝内经》中的女人养颜经·《本草纲目》中的女人养颜经大全集

标准书号: ISBN 978-7-5075-3003-2

作 者: 游一行 编著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 滕 霞

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/10 44 印张 757 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

p r e f a c e

爱美之心，人皆有之。对于女人而言，美丽更是一个长久的追求。自古代起，人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中，得出了许多有益的经验。如今的女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，使用前人闻所未闻的药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。

早在几千年前，我们的祖先就已经学会用捣碎的草药和草药的汁液来帮助伤口愈合和抵御外界对肌肤的伤害。许多世纪以来，我们已经发现更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法。在我国古代的医药学书籍中，就有很多关于美容养颜方面方法和理论的记载。如在我国古代医学经典巨著《黄帝内经》中，便有大量关于养颜护肤方法的记载；而另一部在中国医药学史上同时有着举足轻重地位的著作《本草纲目》中，也载有很多美容养颜方面的知识。

现代的人们，在追求美丽的道路上，不断前行。各种各样的美容产品、方法、知识不断出现，但是人们却愈加迷茫。现代的科学技术和医药水平确实可以达到惊人的效果，但是不论是手术还是药物，其带来的负面作用不容忽视。只有安全有效而无负担地让女性美丽起来，这才是真正的美丽。这样的美丽途径，在我国博大精深的中医传统理论里面，俯拾即是。我国的医药学传世著作《黄帝内经》和《本草纲目》中，所包含的美容养颜知识，足以让我们去寻找和品味了。

《黄帝内经》是我国医学宝库现存成书最早的一部医学典籍，它建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”等基本理论，它是一部关于生命的百科全书，它关注的是生命的根本，是五脏六腑，气血流动，经络畅通。它向我们传达的是一种内养的思想，通过内在的调养，来调整脏腑，调整气血，调养精神，调整经络来达到健康的美丽。《本草纲目》为我国医药学之集大成之作，其中收录药物1892种，辑录药方万余剂。《本草纲目》不仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养颜美体的秘籍，书中收录和记载了七千余条护肤、养颜、减肥、增寿的医论和药方，指导人们用传统养生的方法来祛病养颜。

本书从《黄帝内经》和《本草纲目》两书浩瀚的医学理论及方剂中挖掘出中关于美容养颜的内容，与现代养颜理论相结合，针对当前女性常见的美容养颜方面的问题，做了详尽而科学的讲解，帮助女性用内养的方式养颜，是一本女性养颜的经典之作。

上篇《〈黄帝内经〉中的女人养颜经》，介绍了《黄帝内经》中的基础养颜理论，内部调

养和外部养护方法。《黄帝内经》认为，外部容颜的美丽来自于内在的调养，特别是腹部的呵护，因为腹部为五脏六腑之宫城，而外在容貌的很多瑕疵皆因脏腑不调所致。所以养颜须从五脏保养开始，五脏和则阳气足、精神旺，气血充沛，全身经络畅通，女性自然明媚动人。本篇讲述了养护阳气、精神、气血、通经活络的具体方法和养颜意义，养护腹部及五脏六腑的美容作用，全身十二经脉对美容的影响，护理皮肤、减轻皱纹、保持身材的具体操作，四季护肤、早晚养颜、不同时期美容的注意事项，通过饮食、睡眠、运动来调理身体的细节要领。本篇同时附有《黄帝内经》养生祛病法则，指导大家运用经络穴位来治疗各种女性常见疾病。

下篇《〈本草纲目〉中的女人养颜经》，介绍了《本草纲目》中的颜面护理方法、美容养颜食物、女性全方位保养秘方。《本草纲目》作为一部药典，主要介绍了各种药物的性味及功效，本篇则提炼出其中关于美容养颜方面的知识，并进行梳理分析，分别讲述了美白肌肤、祛斑护肤、各种问题肌肤的草本护理方案，利用本草来进行抵抗衰老、排毒塑体、内外全方位护理女性的具体措施，针对女性不同时期、不同部位、不同季节的本草保养方，《本草纲目》中各部食物的养颜秘方。本篇还设有美丽全攻略一章，将女性常见的美颜护肤、美体塑身、美发护发、养生保健、“三期”问题、美容化妆等常见问题，用一问一答的形式进行了解答。

希望女性读者可以通过本书找到适合自己的养颜方案，真正由内而外地绽放自己的美丽，呵护一生，优雅一生，美丽一生。

目 录

c o n t e n t s

上 篇

《黄帝内经》中的女人养颜经

第一章

《黄帝内经》基础养颜方，永不变更的美容概念

养颜首先要养阳，是我们身体里最好的养颜大药

阳光美女离不开阳气的呵护	3
阳气旺盛，百病不侵人不老	4
湿邪作祟，阳虚的女人老得快	4
经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重	5
人体哪些部位最易受寒气侵袭	5
《黄帝内经》教你判断体内是否有湿邪的方法	6
胶筋煲海马，女人更要补充阳气	7
做个暖女人就是对自己最好的呵护	8
泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑	9
葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心	9

养颜必养精气神，精神十足的女人自然明媚动人

精神十足才能明媚动人，每个女人都应该懂得涵养精气神	10
养足“精气神”，女人自然就美了	11
十分钟的冥想，一整天的美丽	13
养生养颜也要达到一种精神“静”界	14
关注神门穴——精气神出入的门户	14
微笑导引养神法是最好的养颜调神法	15

女人以血为用，才能任芳华流转，魅力不减

补血，女人一生的必修课	16
-------------------	----

血，以奉养身，莫贵于此	17
用眼过度的“电脑族”美女更要补血	17
补血养血的第一女人汤——四物汤	18
每个女人都要掌握一些补血良方	18
善补女人血的家常的食物	19
告别贫血，做红润女人	20

《黄帝内经》的启示：经络比用任何化妆品都管用

经络学说是古代中医最神奇的发明	22
丽质非天生——经络就是赋予我们美丽的魔法	22
天天敲大肠经和胃经就是非常妙的不老秘方	23
肾经是给女人带来一生幸福的经络	24
衰老早现，从脾经上着手解决	25
驱除体内毒素，非大肠经莫属	26
双手摩面就能让你永远年轻	27
内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴	28
最简单的美白养颜法：按压四白穴	28
享受快乐，拒绝衰老就找三焦经	29
美丽不求人——经络穴位其实很好找	30

第二章

生命的根本在腹部，养好腹部就能容颜常驻

腹部为五脏六腑之宫城，青春和衰老都由它决定

从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏六腑	31
腹部为五脏六腑之宫城，能决定女人的青春和衰老	32
大部分外表瑕疵都是因为脏腑失调导致的	32
美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑	33
想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛”	34
养脏腑养容颜也应关注“面王”——鼻	34
也给五脏六腑“看手相”	35
从梦境发现五脏六腑的异常	36
动动手、动动脚，调养脏腑就这么简单	36
原地不动，念“六字诀”就可调理脏腑	37

“形诸外必有诸内”：养颜定要从保养五脏开始

女人以肝为天，养肝最当先	38
把心养好才能拥有形神兼备的美	39
补肾不是男人的专利，女人同样需要	41
嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾	42
要想皮肤好，一定要把肺养好	43
花容月貌都来自胃的摄取	45

壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”	46
肠道不健康，美丽就会化为乌有	46
呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素	48

第三章

内因决定外貌，在《黄帝内经》中 寻找让自己变年轻变漂亮的方法

“二八”佳人青春无敌，无瑕肌肤的秘密武器就在《黄帝内经》

保养肌肤，先分清肤质	50
肤色不好，问题可能在五脏六腑	51
读懂《黄帝内经》谁都能拥有雪莲般清透白皙的脸	52
在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀	53
下“斑”以后更美丽	54
美容先要抽“丝”剥茧	56
做十足美女，先要去掉黑头	57
就要完美主义，拯救“熊猫眼”小绝招	58
轻松去油的养护方案	59
天然去雕饰，痘痘去无踪	60
为自己的面子“扶贫”，每个女人都能面若桃花	61

越老越美不是梦，《黄帝内经》减龄魔法还你年轻靓丽

做女人永不老，紧致肌肤有妙法	62
排出毒素，从根子里散发青春魅力	63
养好卵巢，女人才能更年轻	64
别在你的脸上留下岁月的“纹路”	65
补阴就是最有效的抗衰老面霜	67

解读《黄帝内经》的塑身秘方，每个女人都可以拥有好身材

减肥塑身要用“绿色”方法	67
几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹	68
做女人“挺”好——永不过时的丰胸秘方	69
每个女人都能拥有承上启下的玲珑柳腰身	70
臀部问题大抄底	72
美女的纤腿秘籍	72
将健壮手臂按摩出柔美线条	74
太瘦也不美，不胖不瘦两相宜	75

做完美女人很简单，《黄帝内经》中就有全方位保养方案

了解秀发乌黑柔顺的秘密	76
女人一定要有“美眉”的点缀	77

美丽容颜配上如水双眸才够完美	78
健康红润的双唇是美女的特有标签	79
齿如编贝，为你的笑容增添魅力神采	80
呵护颈部，你就是美丽优雅的白天鹅	81
让蝴蝶锁骨和纤巧双肩为你的女人味加分	83
玉背光滑细腻，演绎完美风情	84
双手堪为女人的魅力点睛之笔	85
关注细节，让烂漫的花朵盛开在指甲上	87
出得厅堂，步步留香——女性的足部保养术	88
谁都可以“舌绽莲花”，《黄帝内经》中的驱除口腔异味大法	89

第四章

美丽其实很简单，研读《黄帝内经》做自己的美容大师

变美很简单，吃吃喝喝就是挽救容颜和青春的大功臣

食物中有神秘的、最好的养颜能量	91
再掀素食养生美颜革命	92
“粮”全“食”美，慧眼识杂粮	93
早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少	94
每个女人都与水有一段不解之缘	95
中医补水，由内而外润出来	96
养颜靓汤，口腹之欲与滋养容颜的双重盛宴	97
不要忘了粥补这款养颜良方	99
适度节食是可以延续的养颜主旋律	100
茶清香，人清秀——加入“爱茶一族”	101
水果养生抗衰老，常吃能把青春保	102
女人的养颜回春酒	103

在清甜梦乡中享受惬意美丽，女人才能一直美到老

睡眠养颜真法	105
给身体“缓带”，睡个轻松舒适的“美容觉”	106
失眠的完美解决方案	108
告别睡眠迷蒙，做精神伶俐的美女	109
睡好三种觉让你比实际年龄显年轻	110

爱运动爱美丽，动感美女才能拥有健康的白皙红润

瑜伽之魅——练就身轻骨柔的氧气美女	111
美女甩手功，轻松甩走亚健康	113
打坐，以静制动的养生美颜功	113
游泳健身又美体，做一条快乐自在的“美人鱼”	114
健美操——时尚人士的爱美选择	115
缓解疲劳，保持向上的青春活力	115

形劳而不倦，畅享运动带来的动感魅力	116
不恰当的运动是美容的大忌	117
一举一动皆有养颜之道	118
冬天也不要忘记运动	119

细节决定美丽，《黄帝内经》中自有经营美丽之道

闺中房事，特殊而又无价的养颜方	120
口水就是我们生而带来的养颜圣品	121
好心情的女人更温婉动人	122
生气是养颜的大忌——美丽需要调节情绪	122
忧郁是养颜的大敌	123
感受音乐魔力，让美丽心情与跳跃音符共舞	124
沐浴，保健美容一举两得	125
精油美颜，开启女人一生幸福的芳香之旅	126
女人要善待自己，不可过度疲劳	128

第五章

《黄帝内经》养护不限时，每时每刻都要靓丽 100 分

懂得养颜真谛的美女要熟知四季

养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则	130
春季是保养容颜最好季节	132
春季护肤关键词：少油、多水	134
做个夏季里如花般娇艳的女人	135
夏季美食谱，爱美就要这么吃	136
秋冬到，该给肌肤排排毒了	138
秋“收”，容颜也要跟着收获	138
冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作	139
冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒”	140

从早到晚，漂亮女性一天二十四小时里的养颜真经

清晨一杯水，肌肤水灵灵	141
早盐晚蜜，简单至上的女性养颜经	142
下午三点到五点，减肥最是好时机	142
晚餐时刻，要美丽就要管好你的嘴	143
睡前泡泡脚，调理脏腑容颜好	143
夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽	144

时刻关爱自己，女人变老的很大原因就是特殊时期没养好

月经初潮，绕开误区让青春更富光彩	145
快乐食物齐登场，还经期无恙心情	145
青春保健乳房影响女人一生的秀挺	146

在最佳怀孕期要孩子	147
呵护生命的摇篮——子宫	147
阴部保养——关乎女人一生的幸福	149
呵护乳房，成全女人的骄傲与荣光	150
做健康美丽女人要从调经开始	150
孕期保养——准妈妈应该是最美的女人	152
会坐月子的女人才好恢复元气	153
剖宫产妈妈的调理，愈合“美容刀口”需要点智慧	154
产后总动员，让美貌回到少女时代	154
让更年期来得更晚一些	155

附 篇

健康的女人才美丽，《黄帝内经》奉献给女人的 养生祛病大法

按摩经络就能远离女人易患的很多疾病	156
太冲和膻中是乳腺疾病的克星	156
做好预防工作，便秘痔疮不再扰	157
肥胖症的补法治疗原则	158
更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	159
内分泌失调——从三焦经寻找出路	159
经前综合征，按揉心俞和神门让你有个好情绪	160
防治崩漏，重点是要辨证施护	161
经期腹泻，驱除脾虚是关键	162
经期头痛，得从补充气血上下手	162
子宫脱垂，足三里、百会和关元让你轻松摆脱	162
应对宫颈糜烂，日常保健加食疗	163
气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	163
内调加外用，治疗阴道炎	164
孕期呕吐，要学会与经络切磋	165
孕期睡眠姿势多注意	165
孕妇睡觉床铺有讲究	165

下 篇

《本草纲目》中的女人养颜经

第一章

皈依自然，百草圣经渲染不老容颜

《本草纲目》，每一个女人的福音

《本草纲目》是药典，更是美容宝典	169
回归自然，再也不怕岁月的侵袭	170
古方新用，千年本草焕发美丽生机	170

美容的革命——本草打造的养颜最持久

《本草纲目》养颜路	171
-----------------	-----

第二章

修复颜面，从《本草纲目》中挖掘保养之道

借本草美白，变人间尤物

美白，自然才是好选择	173
不可不除的“死皮”	174
美白也要看体质	175
扫除黑色素就这么几步	175
净白工作在最佳的时间进行才有效	176
吃出水嫩嫩的白皮肤	177
果汁让女人变得更水灵	179
脾肺二脏一好，肌肤即能洁白无瑕	180

要做就做素颜美女——无瑕肌肤的本草养护之道

祛斑，升阳排湿是关键	182
养好肝脏，从根本上散发美	183
比桃花还好看——不同的斑不同的祛除方法	183

不给容颜留“案底”——问题肌肤的绿色解决法

三步走，从此不与“毛孔粗大”为伍	185
水嫩肌肤不容“干燥”	185
油脂过多，“吃喝”巧安排	187
抵挡肌肤松弛，挽留青春容颜	188
明眸善睐要把眼袋一扫而尽	189
不做熊猫——将黑眼圈去掉	190

第三章

红颜易逝，抗衰要提早进行

尽量从食物中寻找抗衰“能源”

提前衰老，你想过食物的原因吗	191
饮食抗衰要注意八宜和八忌	192
外敷不如内补，三类粥与你一起唤回年轻的身姿	193
从豆子身上把握美丽的脉搏	195
不听“老人言”，衰老在眼前	196
食物有偏性，抗衰需注意	197
四季食谱，进补也须按时节	197
茶香烘托女人香	199

内部清透人才更年轻——《本草纲目》自有净身方

体内毒素——容颜的大敌	201
驱除体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	202
精选本草，七大排毒食物	203
缓解压力，心毒也要排	205
排毒工程完全可以通过生活细节来完成	207
秋天是肌肤排毒的好时段	208

内外兼养，周身体会本草的神奇

生气伤身，从《本草纲目》中寻找“顺气丸”	208
李时珍推荐的美容法：刺激经络穴位	209
生命、容颜的根基——五脏的保养要做好	211
容颜三宝：“精、气、神”	212
想强身健体，先调摄胃气	214
体质美容：保养要根据自己的身体来	215

跟着身体的节奏养颜，年龄就只是数字

年轻就是资本——20岁女人的美容法则	216
全面开始，把容颜定格在25岁	217
人到三十，容颜要特护	218

35岁，抵抗衰老的关键时期	219
注意身体机能，40岁照样可以动人	221

本草最贴心——全方位感受年轻的喜悦

三千缕青丝养护全攻略	222
让双眸变得更黑更亮的不二法则	223
给耳朵减龄，给容貌添彩	224

第四章

“关键”保养——还女人天地之灵气，日月之精华

关键部位的保养

精心呵护你“生命的摇篮”	226
照顾“秘密花园”，做高品质全方位的熟女	226
美胸丰胸，做自信的“大女人”	227
“肾之府”——腰的保养	228
背部美容，追随街头时尚	228
养好腹部，为健康容颜加固屏障	229

特殊时期的保养

女人经期的呵护	230
准妈妈也可以漂亮	230
不怕，有计划就可以拥有苗条体态	231
“坐”出健康身体，“坐”出美丽身段	231

关键时刻的保养

清晨时刻的“面子工程”	232
被晒后的肌肤护理	233
晚上，记得给肌肤通风	234
失眠困扰，肌肤怎会好	235
熬夜女性的养颜绝招	236

第五章

四季风景换不停，养颜法则各不同

与百花齐放，做春天里的美肤人

万物生长的季节，记得要让自己一天比一天靓	238
女子以肝为天，春季保养正当时	239
人比花娇，采花中精华为我所用	240

恼人的春风，休想破坏美丽的脸庞	241
《本草纲目》中的祛湿美容品	242

夏季肌肤不拒，天然本草惠护佑

控油，让皮肤“清爽一夏”	242
夏季晒后肌肤修复更重要	243
女人夏季美容保健食谱	244
容颜的最大护佑：适时宣泄，合理“放纵”	245

让美丽在秋季延续

粉饰太平不是首要，清运垃圾才是正经	246
除燥，秋季护肤的关键	247
秋季养颜食谱，奏响美丽的乐章	248
储足水分，容颜才会好过冬	249

天气可以“冷嗖嗖”，容颜不可“寒冰冰”

“冷肢女”再也不怕过寒冬	250
搞好冬季睡眠，美丽无忧	251
养藏之道也是美容之道	251
冬季这样吃，身体更健康	252

第六章

《本草纲目》中的美肤保养秘方

《本草纲目》之谷部养颜秘方

紫米：流传在宫廷的滋补佳品	254
糯米：健胃美肌要找它	255
大麦：粮食中的美容珍珠	255
小米：全身都是宝，养颜不可少	256
芝麻：美丽秀发吃出来	257
花生：名副其实的“长生果”	257
红豆：小食物大功效	258
黑豆：养颜嫩肤尽丝滑	259

《本草纲目》之菜部养颜秘方

胡萝卜：国际营养专家力荐的“光明天使”	259
海带：清肠、排毒、美发三管齐下	260
菠菜：营养的宝库	261
丝瓜：风靡日本的美容佳品	262
山药：红楼美女也用的滋补食品	263
黄瓜：人体内的“清道夫”	264
冬瓜：标致身材就此来	264

香菜：美味、美丽一品行	265
卷心菜：怀孕女性的福星	266
芹菜：美丽盛宴就此开始	266
香菇：让女性挺直腰板的养颜食品	267
莴笋：防止贫血的“千金菜”	268
莲藕：被列为贡品的养颜尤物	269

《本草纲目》之草果部养颜秘方

猕猴桃：美容中的奇果	269
荔枝：杨贵妃的最爱	270
大枣：百果之王	271
木瓜：美女通用的养颜方	272
莲子：造就水嫩女人	272
桃花：让每个女人都能肤如凝脂	273
草莓：水果皇后	274
菊花：养肝明目非它莫属	274
核桃：美容圣品	275
茉莉：总有不易察觉的幽香	276
当归：女人补血的好材料	276

《本草纲目》之兽禽虫等部养颜秘方

蜂蜜：甜蜜的关照	277
鸡蛋：众多美女都推崇的美容术	278
牛奶：让欧洲美女趋之若鹜的“护肤品”	278
鸡肉：白领精英的滋补佳品	279
羊肉：冬季进补好选择	280
牡蛎：神赐魔食	280
鲫鱼：孕妇生奶养颜好选择	281
海参：皇家宫廷的御膳	281
乌龟：延缓衰老，增强免疫力	282
狗肉：快速提升免疫力	282
猪骨：丰肌养颜效果好	283

第七章

美丽完全指南

美颜护肤问题全攻略

眼睛易疲劳者要多吃这些食物	284
缩小毛孔，让肌肤“喝”黑啤	284
抗皱紧肤小方法	284
晒后黑点的解决	285
年纪轻轻长了眼角纹该怎么办	285

防辐射找植物	285
去黑头要先蒸面	285
泡泡眼的6个缓解方法	285
成人脸上为什么也会长痘痘	286
皮肤由暗变亮小妙方	286
冬季脚部护理重在预防	286
脚臭的解决偏方	286
眼袋大而黑的解决方法	287
如何进行唇部护理	287
保护牙齿注意改掉哪些不良习惯	287
保护牙齿应如何做起	287
颈部护理方法有哪些	288
如何进行手部护理	288
春季护肤要注意哪些问题	288
春天一到，混合性的皮肤应该如何护理	289

美体塑身问题全攻略

贴壁美体，还你挺拔身材	289
“大饼脸”的变瘦之道	289
不反弹的减肥法	289
丰胸食物大盘点	290
不吃肉不等于不发胖	290
内衣穿法有讲究	290
胡萝卜减肥法	291
小方法帮你消除胳膊赘肉	291
减肥小窍门：饥饿时先喝水	291
梨子三吃可瘦身排毒	292
美腿也可用食疗	292
日常生活中，应该如何养护乳房	292
想要减肥，一天三餐应该如何吃	293

养发护发问题全攻略

头发无生气，营养护理要常做	293
秃头者饮食须知	293
头发爱出油，该怎么办	294
护发食物全出动	294
头发毛糙的处理办法	294
游泳后头发变干燥的补救方法	294
如何吹风才能将伤害降到最低	295
泰国美女养发护发诀窍	295
按摩可以改善发质	295
洗头时总是很容易掉发，应该怎么办呢	295
如何正确洗护发呢	296
头皮总是发痒怎么办	296