

<<美人汉方道>>

图书基本信息

书名：<<美人汉方道>>

13位ISBN编号：9787506486514

10位ISBN编号：7506486512

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：昕薇MOOK

页数：143

字数：150000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<美人汉方道>>

内容概要

“汉方”是“中医”在国外的一种称谓，汉方之道不但能养生，也能用来美容，有内养外修的特殊功效。

我们常常想将自己的青春、美丽、健康轻轻地打包放入时间的冰柜中永远保鲜，于是开始探寻各种方法：整容？

好痛！

吃药？

好苦！

能有一种轻松的康体美容的方法吗？

本书正是教你用汉方之道调理自身，让你的青春留得长久，美丽、健康由内而外，摸得着、看得透！

<<美人汉方道>>

作者简介

昕薇杂志社《昕薇》Mook

昕薇Mook沿袭了《昕薇》杂志的风格特点，体现了更多知识讲解、时尚理念，它不仅告诉你潮流是什么，更重要的是，让你知道什么是最适合自己的。

<<美人汉方道>>

书籍目录

Chapitre 1内蕴精华 诠释汉方

解密汉方之道

直面汉方精髓

Chapitre 2传承之美 四季汉方

春气之应养生之道 肝脏养护的最佳时节

捕捉美好气息 对抗春季综合症

乐享慢调「心」生活 扫除夏躁行之有道

无惧夏日「酷暑」健康纳凉新方案

「食欲之秋」进补提案 秋季养生之道

秋的「元气修炼」把握最佳蕴气养生时机

美容药膳「秋美人养成计」

「用汉方解读」冬季倦颜里的秘密

「冬日」不同体质的养生计划

Chapitre 3汉方美人全方位

护发有道邂逅天然养发经

无惧秋冬干燥 汉方鼻喉大拯救

「掌」握健康的通关密语

拒绝「生理痛」行之有道

焕发能量拥有健康血流

Special Case

汉方美与健康的芳香精灵 花草茶

<<美人汉方道>>

章节摘录

春日融融，万物吐芽生发，潜伏在慵懒身躯里的灵魂积蓄了新生的能量，也不禁蠢蠢欲动。有道是“春气之应，养生之道”，阳气生发的明媚春光里，就让我们顺应时序，在传统中医理论的指导下，净化调养身体吧。

打下全年的健康基石 春季是能量耗散渐大的时段，此时人体内脏阳气也随之生动，气血运行增加，开始增速消耗冬季储存的营养物质。

这时如同给植物施肥一样，人体也需要及时补充适当的食物，以利于在阳气的推动下，将营养物质送到身体各部，修复脏腑的劳损并加强其功能。

否则增加的新陈代谢势必将消耗脏腑原有的营养物质基础，加速器官衰老。

再者，春天万物萌动的同时，细菌、病毒等病原微生物也迅速繁殖和传播开来。

俗语说“百草回芽，百病引发”，这个时候若不重视养生保健，不但容易引发流感、肺炎等疾病，还会加重一些旧病宿疾。

正所谓“阳春布德泽，万物生光辉”，春季是一个养生保健的绝好时期，我们应当注意调摄身心，防止疾病发生，为一年的健康打下坚实的基础。

……

<<美人汉方道>>

编辑推荐

《美人汉方道》既清晰的解释了汉方之道，又告诉我们将汉方之道用于日常生活的种种方法，是一本非常实用的时尚类图书。

用时尚的插画为读者演示美容或健身的方法是本书的一大看点。

杂志一样精美的版式设计是《昕薇》Mook的标志之一，相信每一个打开此书的读者都会瞬间被吸引。

<<美人汉方道>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>