第一图书网, tushu007.com

<<美容医食验方>>

图书基本信息

书名：<<美容医食验方>>

13位ISBN编号：9787509112779

10位ISBN编号：750911277X

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：陈林丽华

页数：157

字数：104000

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

内容概要

本书系著名中医专家陈映山传人在秉承祖辈医术的基础上，结合多年中医养生美容临证经验，将内外调治养生美容医食同治验方编著成书。
主要内容有中医美容、美容验方、美容食疗方、美容释疑四部分，其中，美容验方和美容食疗方小巧、实用、方便，将养生与美容融为一体，即起到调整身体、养生防病的作用，又达到美容功效。
适于美容医师、营养师和广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈林丽华，陈映山授媳，中医博士，中医副主任医师，从医38年，主治内、妇科及疑难杂病，对中医美容、减肥、益智、中医妇科疑病症等有丰富临床经验，临床擅用“内外合治”。

<<美容医食验方>>

书籍目录

第一部分 中医美容
一、概述
(一)中医美容的特点
(二)中医美容的方法
(三)影响美容的因素
二、中医美容的基本理论
(一)阴阳学说
(二)五行学说
(三)脏腑
(四)气血
(五)经络
(六)七情
第二部分 美容验方
一、养颜祛皱方
二、美白嫩肤方
三、祛斑净肤方
(一)雀斑
(二)黄褐斑
(三)痤疮
四、美体方
(一)手的养护
(二)减肥
五、养发乌发
六、常用美容补益药物
第三部分 美容食疗方
一、和血养颜
二、祛斑
三、减肥
四、养发乌发
第四部分 美容释疑
一、中医有哪些美容方法
二、现代美容与中医传统美容方法有何不同
三、如何选择适合自己的美容方法
四、美容取效的原因
五、不良情绪有损人的容貌
六、测定自己是否为肥胖
七、减肥的误区
八、给自己设计一个减肥方案
九、睡眠是最好的美容妙方
十、饮食与美容
十一、20～30岁女性美容应注意哪些问题
十二、30～40岁女性美容应注意哪些问题
十三、40～50岁女性美容应注意哪些问题
十四、50岁以上女性美容应注意哪些问题
十五、长青春痘时应做哪些养护

十六、关于面部长斑的问题
十七、什么是经络美容
十八、面部美容按摩
十九、颈部美容按摩法
二十、手的美容按摩
二十一、足的保健对美容的影响
二十二、皮肤干燥的饮食调理
二十三、干性皮肤护理方法

章节摘录

插图

编辑推荐

中医强调人体和谐之美，强调人的精神、心理、身体是相互影响的统一体，不是孤立的，在医学理论和治疗理念上完全不同于西方医学。
本书将运用于美容护肤中的医食验方供大家参考，主要内容有中医美容、美容验方、美容食疗方、美容释疑四部分。

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