第一图书网, tushu007.com

<<中国人的药材生活·养颜美容>>

图书基本信息

书名：<<中国人的药材生活·养颜美容>>

13位ISBN编号：9787535951892

10位ISBN编号：7535951899

出版时间：2010-4

出版时间：广东科技

作者：梁潇

页数：216

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

前言

养颜美容，养颜色，美姿容也。
古人夸女子美貌，常谓之有“好颜色”，这个颜色可不是说化妆后敷粉涂脂经过人工修饰出来的颜色，而是指由内而外的气血精神反映出的健康、红润、光泽的肤色。
美容有广义和狭义之分。
狭义的美容，仅指颜面五官的美化和修饰，广义的美容则指包括颜面、须发、躯体、四肢等全身的美化。
中医美容学中的美容，即为广义的美容。
广义美容学等同于健美。
健美，即在健康基础上的美，它是根据健康标准、美学标准，以及年龄、性别特征，对人的颜面五官、须发爪甲、肌质肤色、体形姿态、动作风度进行的综合评价。
从医学保健的角度来说，健康与美丽应该是对应的关系。
养颜美容可不只是关系到面子问题，从根本上说，拥有一个健康的身体是人体外形美的必要基础。
身体健康，表明人体各组织器官发育良好及功能正常。
具备了以上这些条件，人才能有红润光泽的皮肤、富弹性的肌肉、挺直的身躯、敏捷的动作，才会充满生命的活力，从而给人以外形美的视觉感受。
一说起中医美容，很多人自然而然就联想到传说中一些历史上的美女使用过的养颜方，其中尤以宫廷女子为多见。
“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身”，这是无数宫廷女子的梦想。
为博得皇帝的宠爱，这些女子都十分注意身体各部位的保养，许多贵妃、皇后都有自己独特的美容秘方，如杨贵妃的“杨太真玉红膏”、武则天的“天后炼益母草泽面方”，其中以慈禧太后的保养方法记录得最为详尽细致，从早到晚不同时间都对应有不同的养颜美容方法。

内容概要

养颜美容，养颜色，美姿容也。
古人夸女子美貌，常谓之有“好颜色”，这个颜色可不是说化妆后敷粉涂脂经过人工修饰出来的颜色，而是指由内而外的气血精神反映出的健康、红润、光泽的肤色。
美容有广义和狭义之分。
狭义的美容，仅指颜面五官的美化和修饰，广义的美容则指包括颜面、须发、躯体、四肢等全身的美化。
中医美容学中的美容，即为广义的美容。

书籍目录

润肤类银耳百合柏子仁核桃仁薏苡仁花生西米黄豆番木瓜椰子柠檬番石榴川牛奶海带猪蹄蚌肉鲢鱼海蜇带鱼鱿鱼石斑鱼珍珠白果白蔹白芷茯苓白及油菜心桂花葡萄火龙果羊奶除皱类玉竹紫河车甜杏仁板栗释迦猪皮蜂蜜牡蛎猪胰补血养容颜当归阿胶川芎红花熟地黄白芍龙眼肉红枣黑木耳玫瑰花樱桃白菜菠菜鸡蛋羊肉猪心燕窝塘虱鱼蛇黄鳝章鱼剖函黼祛斑类女贞子自扁豆白术)白附子牵牛子白僵蚕蒺藜黄芪爵参柴胡密陀僧李子桃仁桃花佛手甜)西番莲猪肾釜癜觏黄连黄芩白花蛇舌草金银花穿心莲芦荟垂盆草天花粉地锦草大黄重楼山慈姑马齿苋生地黄蒲公英紫花地枇杷叶人参花苦参生姜海藻绿豆冬瓜黄瓜丝瓜茄子川萝卜牛蒡叫盏题类乌发明目类何首乌枸杞子枸杞叶桑葚桑寄生夏枯草菟丝子肉苁蓉菊花黑枣杏黑米黑芝麻黑荠菜苦瓜甘薯胡萝卜四季豆猪肝牛肝鸭肝羊肝海参鳖抗衰老类冬虫夏草灵芝黄精刺五加绞股蓝山药莲子葵花子蜂王浆猕猴桃猴头菇鳕鱼鳜鱼

章节摘录

插图：将鱿鱼切成斜方块，入沸水中略氽片刻，捞出沥干水分；香菇洗净，切片备用。
在锅内加入猪油烧热，加入葱末、猪肉末、香菇片煸炒，然后加入泡好的虾仁及料酒、精盐和清水适量，烧沸，放入鱿鱼片，略煮片刻，用湿生粉勾稀芡，加入味精、胡椒粉，淋上芝麻油即成。
防治便秘水发鱿鱼200克，猪里脊肉50克，鲜笋50克，油菜心100克，植物油适量，精盐3克，味精1克，料酒3克，胡椒粉2克，葱末10克，姜末5克。
将水发鱿鱼洗净，切成片；将鲜笋去皮、洗净、切片；油菜心洗净；猪里脊肉洗净，切片；锅中放油烧热，下葱末、姜末煸香，注入清水1000克。
烧开后，放入鱿鱼片、笋片、猪里脊肉片，加料酒、精盐烧煮至熟，撇去浮沫，加油菜心、味精、胡椒粉，调好口味，盛入汤盆中即成。

编辑推荐

《中国人的药材生活·养颜美容》：美丽源自养护。
运用神奇的中医养颜美容方，以内养外，气血津液、无足顺畅，五脏六腑安定平衡，人体健康强壮，自然可以成为一个健康美人。
当归活血、补血，杏仁久用可驻颜延年，丹参有营养皮肤和延缓衰老的作用，山药，莲子，百合，红枣能养血安神，使肌肤健康，中医以其朴素而深入人心的疗养食治养颜美容理念，将在现代焕发更加夺目的光彩。
美丽源自健康，来自科学合宜的保养。
中医美容办的呵护，让美丽由内剑外绽放。

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