

<<养颜秘方>>

图书基本信息

书名：<<养颜秘方>>

13位ISBN编号：9787547101971

10位ISBN编号：7547101976

出版时间：2010-11

出版时间：星球地图出版社

作者：李蓓

页数：150

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>

## <<养颜秘方>>

### 内容概要

《生存环境与健康丛书2：养颜秘方》为女性养生美容读本，内容涵盖了中医学的养颜智慧，介绍了常见的养颜方法和必须掌握的一些美容常识。书中涉及的相关知识不仅有科学的实证理论，而且对于身心疾病的预防、治疗、保健皆有诸多的实用价值，更重要的是可以指导女性在日常生活中轻松掌握护肤养颜的要领。

<<养颜秘方>>

书籍目录

总策划序序言第一章 养颜美容1. 未老先衰话原因2. 洁面养颜两相宜3. 粉白黛黑施芳泽4. 美容卸妆明要领5. 施脂抹粉忌讳多第二章 护肤美容1. 护肤需因"肤"制宜2. 美容保春, 夜间治本3. 四季变迁, 护肤有别4. 淋浴达到润肤驻颜功能5. 中药浴汤, 古老神奇第三章 护发美容1. 毛发华冠构成观2. 秀发受损探缘由3. 护养有方发增光4. 滋养健发以求本第四章 美容食物1. 美食佳肴养容颜2. 美容食物: 黄豆3. 美容食物: 核桃仁4. 美容食物: 百合5. 美容食物: 芝麻6. 美容食物: 生姜7. 美容食物: 蜂蜜8. 美容食物: 茶叶9. 美容食物: 花粉10. 美容食物: 鸡蛋11. 美容食物: 猪皮12. 美容食物: 牛奶13. 美容食物: 冬瓜14. 美容食物: 丝瓜15. 美容食物: 橘子16. 美容食物: 山楂17. 美容食物: 西红柿18. 美容食物: 植物油第五章 美容中药1. 返璞归真用中药.....第六章 按摩美容第七章 气功美容第八章 其他美容

## <<养颜秘方>>

### 编辑推荐

美容养生的目的是青春永驻、延缓衰老，要达到此目的，还必须注意药补、食疗对美容的影响，重视精神养生、起居养生、运动养生等作用。中国古代养生家正是在内外合一，防治结合的原则指导下，从一切食物、药物的性能及针灸、按摩、气功的效应出发，将中医理论知识与实践相结合，探索出许多养生方法，这些方法不仅对人类社会发展做出了贡献，而且随着现在中医美容执法的方兴未艾，仍有巨大的应用价值和研究前景。

<<养颜秘方>>

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>