

<<自主美容>>

图书基本信息

书名：<<自主美容>>

13位ISBN编号：9787806613948

10位ISBN编号：7806613943

出版时间：2001-09

出版时间：上海远东出版社

作者：谢玉艳,朱鸣烨等

页数：361

字数：273000

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>

<<自主美容>>

内容概要

现代人崇尚自然。

然而，现代文明却使得人们与大自然之间的距离渐渐地增大。在人们被许文明病、富贵病缠身的同时，也对如何提高生活质量、提升生命质量有了更健全的追求。当现代医学手段常常在防病疗疾、养生健身方面显得力不从心、效果不尽如人意，甚至一些化学合成药物还会给人体健康带来许多副作用时，天然疗法开始越来越受到人们的青睐和重视。鉴于此，我们特别推出了“天然生活馆”丛书。

《天然生活馆》丛书倡导“天然”和“自我”两大理念。

“天然”理念与我国传统的中医学体系相吻合。

数千年来，我国劳动人民在长期的生活实践与经验积累中，发现、挖掘出了许多天然的食药物，形成了“医食同源”等一系列的中医理论，开拓了天然食物疗法的新天地。

许多天然食物不仅有丰富的营养价值，而且还有奇特的药用价值。

因此，采用天然食物，运用天然方式以达到防病抗衰、进补强身、美容养颜、减肥瘦身的目的，实有一举两得之功效。

“自我”理念强调自我操作，自我运用，重在激发人体自身能力，调畅机体失衡状态。

本丛书所精心设计和提供的天然疗法方式不仅非常实用，而且极具可操作性，在人们的日常生活中可随时、自主地运用。

“天然生活馆”丛书先期出版《活力素食》。

《聪明进补》、《自主美容》和《合理瘦身》四册。

编著者花了近十年时间，翻阅了近百册历代名医秘藏的医案珍本，收集了大量国内外流行、民间流传的良效妙法，一一奉献给读者，以期读者能在拜读之余从中受益、收效，便是编者最大的心愿。

<<自主美容>>

书籍目录

前言果蔬养颜美容机理及运用方法 一、养护肌肤是美容的基础 （一）养护各种不同肤型的要诀 （二）一年四季养护肌肤的学问 （三）健美肌肤的科学 （四）影响肌肤养护的三个因素 （五）日常生活中养护肌肤的知识 二、认识美容圣品——果蔬 西瓜——白净、细腻、光泽肌肤 黄瓜——嫩肤洁面、防治色素沉着 丝瓜——润洁肌肤、祛除皱纹 南瓜——健美皮肤、防治痤疮 冬瓜——嫩白肌肤、祛面部黑斑 冬瓜子——白面嫩肤、悦色祛黑 苹果——养颜美肤、遏制色斑 生梨——光容红颜、健体美容 柠檬——洁白肌肤、祛皱除糙 …… 三、果蔬美容的科学研究 四、当今世界家庭自我美容最流行的方法 五、果蔬美容的原则与禁忌 果蔬悦色防皱养颜法 一、补虚调养 艳颜悦色 二、养颜嫩面 洁白肌肤 三、滋润肌肤 防皱祛纹果蔬祛斑灭疤美容法 一、润肤美容 消除雀斑 二、莹面增白 清除褐斑 三、消痕灭疤 润肤除痣果蔬秀发明眸养容法 一、乌美秀发 润发茂发 二、明眸美目 秀眉亮眼 三、清除牙垢 洁齿白牙有碍美容常见病的果蔬疗法 一、有碍美容的五官科痼疾 二、有碍美容的皮肤病

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>