

<<秋季美颜养生法>>

图书基本信息

书名：<<秋季美颜养生法>>

13位ISBN编号：9787810368667

10位ISBN编号：7810368664

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学

作者：三采文化

页数：95

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>

<<秋季美颜养生法>>

内容概要

绝对美丽的汉方美容法！

弥补夏天大量的损耗，迎接冬天的到来！

进补篇、美容瘦身篇、防病篇、动手篇、过节篇，一本全方位照顾你身心的现代养生书，一书在手，一季无忧！

“美人馆·养人养生系列”结合现代人四季养生所需，告诉你如何在每个季节做最有效的保养，让你永葆青春与健康！

秋季，是适合养肺的季节。

秋天若补养得宜，不仅可以弥补夏天大量的体力和精力损耗，更可以强壮地迎接冬天的到来。

[进补篇]：精选当季的食材、配以中药材，提供最宜秋季进补的药膳；另有南瓜、山药、螃蟹的独家烹饪秘方，让你大快朵颐； [美容瘦身篇]：教你如何保养秋季的干燥皮肤、呵护手、足、唇；提供美白与保湿效果兼具的精油疗法；还有具瘦身效果的花草茶和鲜果汁的做法； [防病篇]：针对秋季易发的流感、过敏性鼻炎、气喘及忧郁症，提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的应对绝招；还介绍了另类养生法——脚底按摩消百病等。

<<秋季美颜养生法>>

书籍目录

秋季节气故事 秋日鲜活美人计划书 秋天养生四法进补篇 5种精选秋季食材 6道秋令经典药膳 7种滋补美颜中药材 12种香甜诱人秋季蔬果 金黄香浓的南瓜料理 山药私房菜 螃蟹——来自大海的珍馐 美馐美容瘦身 秋天如何保养皮肤 秋季皮肤的常见问题 如何呵护手、足与双唇 芳香疗法与泡澡 汉方敷脸面膜DIY 喝怀美颜健康茶 让你漂亮cc的鲜果汁 穴位按摩瘦身法 瘦身药膳, 茶饮、点心防病篇 流行性感冒 过敏性鼻炎——最准时的生理气象台 气喘——可能致命的小毛病 忧郁症——让美丽迅速萎缩的文明病动手篇 桂花——温润香甜的秋之美味 挽起袖子种桂花 巧手留住桂化香 创意桂花露料理过节篇 有趣的中秋习俗 中秋的传奇故事 香柚——最香甜的中秋水果 快乐吃月饼 放心来烧烤 脚底按摩消百病 秋季饮食相忌摆设一室的秋季活力幸运花

<<秋季美颜养生法>>

章节摘录

书摘“哈啾!”如果在每天清晨,叫你起床是既不是亲爱的妈妈,也不是忠实的闹钟,而是一声声惊天动地的喷嚏声,接着流鼻水、流眼泪、鼻塞等症状也跟着报到,那么你大概也是“过敏性鼻炎”的家族成员。

秋风一吹,喷嚏打不停?

其实,鼻炎和气喘、皮肤炎一样,都是身体免疫系统过度反应的现象,当过敏物质(如:冷空气、花粉、尘螨)接触鼻腔时,鼻黏膜便会肿胀、分泌大量黏液以阻挡过敏原,过敏性鼻炎的各种症状便发不可收拾。

许多人的鼻炎症状在遇到季节转换时更会有变本加厉的现象。

有些过敏性鼻炎多是花粉引起的,因此好发于春天或是秋初时节;常年性的过敏性鼻炎大多是常见的灰尘、尘螨因素引起;而季节性的过敏性鼻炎则是秋冬季节天气的变化引起。

增强免疫力,拒绝哈啾!

入秋时,天气转凉、温差变大,过敏性鼻炎患者的鼻黏膜就容易受到刺激,如果自己又没有做好运动、饮食、衣着等可增强身体抵抗力的措施,就会使打喷嚏、流鼻水、鼻塞、鼻痒、黑眼圈等各种症状更加严重,甚至导致鼻涕倒流、咳嗽不止,最后还可能引发并发症哦!所以,可别轻忽小小的过敏现象,快为你的宝贝鼻子做好迎接秋季的准备吧! P60插图

<<秋季美颜养生法>>

编辑推荐

夏天过去了，秋天已经到来，这是一个适合养肺的季节。秋天如果补养得当，不仅可以弥补夏天消耗的大量体力与精力，更可以强壮地迎接冬天的到来。进补篇让你大快朵颐，美容瘦身篇教你如何抵御秋天干燥的皮肤，防病篇针对秋季易发的流感、过敏性鼻炎等等，全方位帮助你打造一个活色生香的秋天！

<<秋季美颜养生法>>

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>