

<<果蔬美容妙方>>

图书基本信息

书名：<<果蔬美容妙方>>

13位ISBN编号：9787810605502

10位ISBN编号：781060550X

出版时间：2005-10

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：张秋臻

页数：227

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>

<<果蔬美容妙方>>

内容概要

在众多美容方法中，最为广大爱美女士接受、且能长期坚持的膳食美容品是瓜果、蔬菜。其安全、天然的美容效果，正日益受到人们的青睐。

《果蔬美容妙方》详尽地介绍了简便实用的美体、美肤、美发、美齿等美容食疗谱230款。以通俗简洁的语言介绍了果蔬与人体健美的关系。

全书内容丰富翔实、语言生动、图文并茂，是广大爱美女士难得的精品科普读物。

作者简介

张秋臻，1952年出生，1975年毕业于武汉医学院，同年工作鄂州市中心医院，从事运动医学工作近三十年。

现为副主任医师。

在本学科，运用手法及针刀治疗腰腿痛、颈椎病具有独特疗效。

工作之余爱好医学科普写作，已有600多篇文章见诸全国性的卫生报刊；曾在中国体育报、健康报、文汇报、中国青年报、中国劳动报等全国性的征文比赛中，多次获得二等奖、三等奖、优秀奖和鼓励奖；编著的科普图书有《生活方式与肥胖病》、《驾车族营养与食谱》、《走出亚健康之路》和《驾车族营养与食谱》、《走出亚健康之路》和《肥胖病患者宜忌200条》等。

<<果蔬美容妙方>>

书籍目录

一、与女性谈美/1(一)什么是美/3女性的内秀美/3女性的外观美/4(二)肤色与关/7肤色的起源与发展/7紫外线、叶酸与肤色的关系/8肤色与维生素D有关/9生物学与美学文化的双重解释/11(三)诠释美丽/12传统中医的美丽学说/12美丽需要多方面调养/14(四)女性美容面面观/15现代女性健与美的十条标准/15女人养颜先养血/16女性美容顺应生物钟/17美容三原则/18健美一招随时可做的美容操/20二、与女性谈果蔬和健康/21(一)常吃果蔬保健康/23植物营养素对免疫功能的调节作用/23发挥植物非营养素的抗病作用/24(二)从蔬菜颜色了解其营养成分/25绿色蔬菜/25黄色蔬菜/25白色蔬菜/26(三)八大蔬果的保健功能/26防癌抗衰老的果蔬/26减肥美容的果蔬/27保护血管又降糖的果蔬/28番薯可保持血管弹性/28(四)让蔬菜、水果帮你消除“体内垃圾”/28代谢垃圾——自由基/29哪些蔬菜、水果抗氧化作用强/29植物化合物——强效抗氧化/30(五)绿色蔬菜的食疗作用/30清热活血的茄子/31防病解毒的马齿苋/31利水消肿的冬瓜/31除湿美容的黄瓜/32除热清心的苦瓜/32健脾补肾的扁豆/32(六)食用绿色蔬菜四要点/33多吃日照好的绿色蔬菜/33能生吃的尽量吃生的/33尽量不加佐料吃/34不宜把吃绿色视为负担/34(七)从菜肴中索取健康/35菜肴选购与烹饪/35菜肴搭配与营养/36(八)了解水果的“性格”/37水果的“性情”/37根据体质吃水果/37水果“凉热”说/38(九)健康水果“八君子”/38极品水果——苹果/38快乐水果——香蕉/39水果皇后——草莓/39降脂、减肥、抗癌水果——柑橘/39维生素C之王——猕猴桃/40生津润燥——秋梨/40春果第一枝——樱桃/40.....三、饮食营养与美容/47四、美容食谱的作用/91五、果蔬美容食谱/113

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>