

<<太极Spa内经养食>>

图书基本信息

书名：<<太极Spa内经养食>>

13位ISBN编号：9787811001099

10位ISBN编号：7811001098

出版时间：2004-1

出版单位：北京体育大学出版社

作者：邓森

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>

<<太极Spa内经养食>>

内容概要

“太极SPA”综合了中国古代阴阳五行、脏腑经络、气血津液等学说，运用导引、点穴、按摩法及医食同源之饮食疗法，和SPA五感六觉之概念结合而成。

“太极SPA”系列丛书的内容精彩扎实，收集了中国历代养身导引法，点穴、按摩功法与饮食疗法，大都简单易学，不仅适合SPA业者推广消费服务之外，更适合SPA迷们与中国养生功法喜爱者来练习。

<<太极Spa内经养食>>

作者简介

邓森，毕业于香港华侨书院戏剧艺术学系以及香港中华中医学院内和针灸科。
1986年赴台湾省，曾历任台湾《中华职业棒球半月刊》总编辑，及芳香小铺，佳佳碧儿being spa顾问，副总经理，协理。
是著名的Spa芳香精油，热石等方面的美容保健专家。
著有十几本该方面的著作。

<<太极Spa内经养食>>

书籍目录

前言 太极SPA第一章 太极SPA饮食养生法 1 食养尽之，无使过之 2 饮食有节，合理调配 3 阴阳五行，调和五味第二章 五谷为养，五果为助 1 中国历代养生粥谱 2 中国历代保健粥谱 3 宫廷养颜润肤美容果谱 4 塑身保健果茶 5 简易美容保健水果汁 6 美容塑身水果、药膳 7 慈禧光绪宫廷草本美容验方第三章 本草花饮食谱，中国味觉疗法

<<太极Spa内经养食>>

章节摘录

插图

<<太极Spa内经养食>>

媒体关注与评论

书评中国几千年前的著作《黄帝内经》，是中国饮食保健发展最重要的基础。请看我们的老祖宗是如何吃出健康、吃出美丽，以达到抗老回春的功效。

<<太极Spa内经养食>>

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>