第一图书网, tushu007.com

<<皮膚水水看我的>>

图书基本信息

书名：<<皮膚水水看我的>>

13位ISBN编号：9789867758422

10位ISBN编号：9867758420

出版时间：2005年07月08日

出版时间：尚書

作者：賴慧真

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

<<皮膚水水看我的>>

内容概要

本書由中醫的角度出發，從認識皮膚構造和功能，皮膚與健康的關係，到如何清潔保養，對美膚有效的食物和營養素，以及四季的保養重點。
內容包括潤膚去皺、美白、潤色去斑、駐顏抗老和瘦臉五大類，分別介紹方便有效的漢方茶飲和外敷用法，再搭配穴位刺激，由內而外調養，可以促進皮膚新陳代謝的作用，達到事半功倍的效果。
擁有健康美麗的肌膚，必能為個人魅力加分，也是延緩老化的最佳方法，本書教你如何擁有人人稱羨的好膚質！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

賴慧真
資歷：
中國醫藥學院中醫碩士
新店市中興中醫診所 負責醫師
中國中醫臨床醫學會 副秘書長
台中弘光科技大學 部定講師
屏東大仁技術學院 講師
台北市立仁愛醫院 中醫師
經歷：
前中醫師全國聯合會 台北市會員代表
前台北市中醫師工會 監事
前台北市立中興醫院 中醫師
前台北市立和平醫院 中醫師
著作：
「中醫師陪妳坐月子」、「這樣吃就瘦了」

第一图书网, tushu007.com

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