

<<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>>

### 內容概要

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！

## <<皮膚水水看我的>>

### 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：

「中醫師陪你坐月子」、「這樣吃就瘦了」

<<皮膚水水看我的>>

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>