

<<皮肤水水>>

图书基本信息

书名：<<皮肤水水>>

13位ISBN编号：9787506435857

10位ISBN编号：7506435853

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：赖慧真

页数：95

字数：69000

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>

## <<皮肤水水>>

### 内容概要

皮肤是人体与外界环境直接接触的重要部位。

健康的皮肤应该是细腻、光滑、色泽红润，柔软而富有弹性。

皮肤的颜色与光泽可以反映气血的盛衰，反映某些内在脏腑的健康状态，所以皮肤的健康不只是光靠外敷药物或保养品，保持内脏健康也是不可忽视的重点。

本书由中医的角度出发，从认识皮肤构造和功能，皮肤与健康的关系，到如何清洁保养，对美肤有效的食物和营养素，以及四季的保养重点。

内容包括润肤去皱、美白、润色去斑、驻颜抗老和瘦脸五大类，分别介绍方便有效的汉方茶饮和外敷用法，再搭配穴位刺激，由内而外调养，可以促进皮肤新陈代谢的作用，达到事半功倍的效果。

拥有健康美丽的肌肤，必能为个人魅力加分，也是延缓老化的最佳方法，本书教你如何拥有人人称羡的好肤质！

## <<皮肤水水>>

### 书籍目录

认识皮肤构造内脏健康 皮肤漂亮皮肤颜色与健康的关系各种类型的皮肤皮肤的清洁及自我按摩保养保  
养品的功能四季皮肤保养肌肤杀手紫外线如何拥有好肤质拒当大脸妹润肤去皱篇 润肤去皱穴位 外用  
方 瓜蒌粉膏 珍珠去皱面膜 蛋黄面膜 当归润肌方 护肤抗皱散 内服方 八珍汤 养血驻颜汤  
胡桃饮 燕窝蜜汁 补益和血酒 美人方美白篇 美白穴位 外用方 珍珠美白散 杏仁蜜膏 鹿茸汤  
玉容散 夏红散 木香散 香浴汤 治面暗黑方内服方 远志汤 万安方 天冬茶 天地汤 阳春  
酒 玫瑰茶 补肾汤 八仙酒润色去斑篇 润色去斑穴位 外用方 玫瑰丹参面膜 红花敷面膏 白皮  
散 玉肌散 白茯苓散 内服方 玉竹茶 杞圆茶 地黄汤 还少方 美容药酒驻颜抗老篇瘦脸篇

<<皮肤水水>>

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>