第一图书网, tushu007.com

<<益颜健体饮食调养66问>>

图书基本信息

书名：<<益颜健体饮食调养66问>>

13位ISBN编号：9787508201702

10位ISBN编号：7508201701

出版时间：1996-06

出版时间：金盾出版社

作者：胡会林

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃与健康，吃与人体美是分不开的。
本书内容包括益颜健体饮食调养的基本知识、美容单味食品、美容单味中草药、美容容粥、美容对酒、美容药茶、美容“宫廷秘言”等，很适合中国人的口味，实用性强，可指导人们正确选用美容食品。

第一图书网, tushu007.com

<<益颜健体饮食调养66问>>

书籍目录

一、益颜健体饮食调养的基本知识 1.为什么说益肤美容饮食调养一定要与强身健体饮食调养相结合？
2.人的体型不同，其益颜健体饮食调养是否也有所不同？
3.按中医学观点，体质分类与皮肤美容之间有何关系？
4.气虚型体质者应选择哪些食品、药品来益颜健体？
5.气血两虚型体质者应选择哪些食品、药品来益颜健体？
6.肾阴虚体质的人宜选用哪些食品、药品来益颜健体？
7.肝阴虚燥火型体质者宜选用哪些食品、药品来益颜健体？
8.肾阳虚型体质者应选择哪些食品、药品来益颜健体？
9.瘀血型体质者宜选用哪些食品、药品来益颜健体？
10.脾胃两虚型体质者宜选用哪些食品、药品来益颜健体？
11.患了不同疾病的人，其益颜健体饮食调养原则是否相同？
12.慢性肾炎及慢性肾盂肾炎患者在益颜健体饮食调养时应注意哪些问题？
13.慢性肝炎病人在益颜健体饮食调养中应注意哪些问题？
14.除慢性肾炎、慢性肝炎外，还有哪些慢性疾病在益颜健体饮食调养时必须遵守“忌口”与“针对性的选食”原则？
15.人的皮肤有哪些生物学特性？
16.不同皮肤类型的人，在益颜健体饮食调养中有何区别？
17.男性、女性皮肤有何区别？
18.男性、女性在益颜健体饮食保健方面有无不同点？
19.益颜健体饮食调养是否应随季节而有所不同？
20.蛋白质、脂肪、糖类三大营养物质在皮肤美容方面有何作用？
21.维生素在护肤美容方面有何作用？
22.铁、锌、铜、碘等微量元素在益颜健体方面有何作用？
23.钙、磷、镁等“常量元素”在益颜健体方面有何作用？
24.中老年人的益颜健体饮食调养是否应与“血管回春”相联系？
二、有较好益肤美容作用的单味食品 25.哪些肉类食品有较好的护肤美容作用？
26.哪些蛋类食品有较好的护肤美容作用？
27.哪些奶类食品有较好的护肤美容作用？
28.哪些水产品有较好的护肤美容作用？
29.哪些豆类食品有较好的护肤美容作用？
30.哪些根茎类蔬菜有较好的护肤美容作用？
31.哪些叶菜类蔬菜有较好的护肤美容作用？
32.哪些瓜菜类蔬菜有较好的护肤美容作用？
33.哪些菌类食品有较好的护肤美容作用？
34.哪些粮油类食品有较好的护肤美容作用？
35.哪些新鲜水果有较好的护肤美容作用？
36.哪些干果类食品有较好的护肤美容作用？
37.哪些蜂产品有较好的护肤美容作用？
三、有较好益肤美容作用的单味中草药 38.哪些补气类中草药有较好的益肤美容作用？
39.哪些补血类中草药有较好的益肤美容作用？
40.哪些补阴类中草药有较好的益肤美容作用？
41.哪些补阳类中草药有较好的益肤美容作用？
42.哪些活血化瘀类中草药有较好的益肤美容作用？
43.除补气、补血、补阴、补阳、活血化瘀类中草药外还有哪些药物有较好护肤美容作用？
四、有较好益肤美容作用的药粥 44.哪些补气类药粥有较好的护肤美容作用？

45.哪些补血类药粥有较好的护肤美容作用？
46.哪些补阴类药粥有较好的护肤美容作用？
47.哪些补阳类药粥有较好的护肤美容作用？
48.哪些活血化瘀类药粥有较好的护肤美容作用？
49.哪些健脾类药粥有较好的护肤美容作用？
五、有较好益肤美容作用的药酒 50.哪些补气类药酒有较好的润肤美颜作用？
51.哪些补血类药酒有较好的护肤美颜作用？
52.哪些补阴类药酒有较好的益肤美颜作用？
53.哪些补阳类药酒有较好的护肤美颜作用？
54.哪些活血化瘀类药酒有较好的益肤美颜作用？
六、有较好益肤美颜作用的药茶 55.哪些补气类药茶有较好的益肤美颜作用？
56.哪些补血类药茶有较好的益肤美颜作用？
57.哪些补阴类药茶有较好的益肤美颜作用？
58.哪些补阳类药茶有较好的嫩肤美颜作用？
59.哪些活血化瘀类药茶有较好的益肤美颜作用？
60.除补气、补血、补阴、补阳、活血化瘀类药茶之外还有哪些药茶有较好的益肤美颜作用？
七、有较好益肤美颜作用的历代宫廷内服“秘方” 61.哪些补气类“秘方”有较好的润肤美容作用？
62.哪些补血类“秘方”有较好的润肤美容作用？
63.哪些养阴类“秘方”有较好的护肤益颜作用？
64.哪些补阳类“秘方”有较好的益肤美颜作用？
65.哪些活血化瘀类“秘方”有较好的益肤美容作用？
66.除补气、补血、补阴、补阳及活血化瘀类口服“秘方”外，还有哪些宫廷内口服“秘方”有较好的益肤美颜作用？

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