第一图书网, tushu007.com

<<呵护五脏塑造美貌>>

图书基本信息

书名：<<呵护五脏塑造美貌>>

13位ISBN编号：9787509101377

10位ISBN编号：7509101379

出版时间：2006-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张世蔚

页数：237

字数：172000

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

<<呵护五脏塑造美貌>>

内容概要

俗话说：“ 治标更要治本 ”，追求美貌只从化妆品上下功夫，是无法从根本上获得美好容颜的。
人的容貌是否美丽，神情是否愉悦，形体是否优美都与脏腑的健康密切相关。
只有科学地呵护五脏，才可能从根本上达到美化自身的目的。
为此，本书立足传统中医学，结合现代医学理论，向读者介绍了心、肝、脾、肺、肾等脏器系统的功能，脏腑健康与美貌的密切联系，以及脏腑器官相关疾病的诊断、治疗、调养、保健等方面的知识，为人们从呵护五脏的角度找到了塑造美丽容颜的途径。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张世蔚，男，1932年出生于武汉市。
华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤科教授，主任医师。
1957年毕业于武汉医学院（今华中科技大学同济医学院）。
曾任同济医科大学血液病研究所办公室主任、协和医院肿瘤科主任、《临床血液学》杂志编委、湖北省肿瘤学会委员、武汉市肿瘤

<<呵护五脏塑造美貌>>

书籍目录

第1章 概论　一、人们对美貌的追求与认同　二、美貌与综合素质　三、五脏与美貌的关系第2章 呵护心脏，塑造美貌　一、你是否真的“知心”　二、怎样保护您的心脏　三、保护心脑有利美容　四、睡眠是养颜的良方　五、血脂高低，关乎美与健康　六、阿司匹林的新功劳第3章 呵护肝脏，塑造美貌　一、你对肝脏了解多少　二、你该怎样保护肝脏　三、护肝美容总相宜　四、要美貌，防肝病　五、爱护指甲也能美容　六、干眼症“青睐”都市白领第4章 呵护脾脏，塑造美貌　一、你可知道脾脏的功能　二、护脾养胃意义大　三、调肝理脾容颜好　四、口腔溃疡令“帅哥”有口难言　五、俏大妈的“心病”　六、从“西子捧心”想起的溃疡病　七、纠正女性贫血，再现靓丽容颜　八、美容法宝藏在哪儿　九、护脾养颜食物谈第5章 呵护肺脏，塑造美貌　一、肺的作用有多大　二、怎样科学养肺　三、美貌离不开肺健康　四、慢性咽炎令人愁眉不展　五、调理慢性支气管炎和肺心病　六、冻疮让冬天的美丽失色　七、美貌岂容足癣侵犯　八、美丽容颜离不开肠道健康第6章 呵护肾脏，塑造美貌　一、应该知道的肾脏功能　二、养生健体以肾为重　三、养好肾容颜俏　四、吃出女性好容颜　五、女性经期呵护美丽　六、治愈肾炎，重寻美貌　七、益精养颜话枸杞　八、女贞子的健体功效第7章 塑造美貌的千方百计　一、塑造美貌应从娃娃抓起　二、仪态美为女性美增光添彩　三、把握女性美貌与健康的先机　四、健身塑造男性美　五、中年人的养生美容之道　六、中老年人该怎样抗衰防老　七、体力劳动者如何爱护美　八、轻松美容有高招　九、防病美容的简易健身法　十、穴位按摩助美容　十一、面色是健康的标记　十二、美丽的女人会养发　十三、护理秀发学问多　十四、不同年龄的护肤策略　十五、美容，拒绝皮肤干燥　十六、让颈部撑起你的美丽　十七、食疗保健塑造美丽容颜　十八、美肤健体的莲荷药膳　十九、果蔬营养，祛疾美容　二十、饭后养生助美容　二十一、谈谈美容的中药　二十二、仙乐飘飘促养颜　二十三、让运动使皮肤更年轻　二十四、健康的心理素质是美貌的基础第8章 警惕美丽杀手　一、化妆塑体暗藏危机　二、浓妆艳抹易致皮炎　三、坏习惯伤容害貌　四、减肥的话题不轻松

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