第一图书网, tushu007.com

<<美容保健实用偏方>>

图书基本信息

书名：<<美容保健实用偏方>>

13位ISBN编号：9787509128268

10位ISBN编号：7509128269

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医出版社

作者：贾云波，赵建新 主编

页数：249

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

前言

美字由羊大两个字构成，故被误认为美来源于古人认为的“羊大为美”，其实，美的甲骨文是站立的人头戴羽毛的头饰的形状，后来简写时误作羊、大两个字，和美同源的“每”字，甲骨文写作戴羽毛头饰的妇女。
在古代两个字都是表示漂亮、好看的意思。
俗话说“爱美之心人皆有之。
”也就是说人们对美的向往是普遍的。
美貌和美体给人以自信，使人能够更好地融入社会，更容易得到如意的工作、美好的婚姻、似锦的前程等。
人人都希望拥有美丽的容颜和健美的身体。
随着社会的进步，国民生活水平的不断提高，美容美体越来越受到青睐。
中医美容保健是以中医学的整体观念为指导，通过中药、针灸、按摩、饮食等多种方法，调节人体的阴阳、脏腑经络、形神气血津液，以保养身体、增强体质、延缓机体衰老，使人的面容、形体、皮肤、齿发等保持自然健美。
本书以常见美容保健方法为主，遴选实用偏方，主要目的是为广大患者自我美容与保健使用，也可供医务工作者参考。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书简要介绍了历代常用美容偏方、常见病美容偏方、食物治疗偏方及四季美容养颜偏方。
每个偏方包含组成、功效、制法、服法及注意事项等重要内容。
遵选的偏方大多来自民间，可操作性强，便于读者参考使用。
本书语言简洁、通俗易懂，对广大读者有一定的指导作用。

<<美容保健实用偏方>>

书籍目录

第1章 历代常用美容偏方 第一节 美白祛斑偏方 第二节 增白养颜偏方 第三节 润肤祛皱偏方 第四节 润发泽乌偏方 第五节 香身美体偏方第2章 常见病的美容偏方 第一节 脂溢性脱发 第二节 斑秃 第三节 雀斑 第四节 黄褐斑 第五节 痤疮 第六节 青春痘 第七节 斜视 第八节 结膜炎 第九节 酒糟鼻 第十节 唇炎 第十一节 灰指甲 第十二节 手足癣 第十三节 冻疮 第十四节 扁平苔藓 第十五节 色素痣 第十六节 白癜风 第十七节 单纯疱疹 第十八节 寻常疣 第十九节 疥疮 第二十节 荨麻疹 第二十一节 湿疹 第二十二节 扁平疣 第二十三节 鱼鳞病 第二十四节 红斑狼疮 第二十五节 单纯性肥胖第3章 食物治疗偏方 第一节 美容养颜食物治疗偏方 第二节 润肤祛皱食物治疗偏方 第三节 养发生发食物治疗偏方 第四节 美目护眼食物治疗偏方 第五节 香口润喉食物治疗偏方 第六节 丰胸健美食物治疗偏方 第七节 枯瘦增肥食物治疗偏方 第八节 减肥食物治疗偏方第4章 四季美容养颜汤谱偏方 第一节 春季美容养颜汤谱偏方 第二节 夏季美容养颜汤谱偏方 第三节 秋季美容养颜汤谱偏方 第四节 冬季美容养颜汤谱偏方

章节摘录

手指甲或脚趾甲变成灰白色，人们通常称之为“灰指甲”，这其实是由真菌感染而引起的甲病，现代医学称为甲癣。
最常见的是灰白色，还可见到褐色、灰褐色或深褐色。
同时可见到甲板增厚、变脆，或甲板中层蛀空，或甲缘参差不齐，或甲板残缺不全等。
中医认为指甲的生长有赖于气血的充盛，若气血亏虚或运行停滞，都引起指甲缺乏营养而发生异常。
病人典型症状为气血郁滞，指（趾）甲表现为褐色、灰褐色或深褐色，指（趾）甲残缺不全，平日性急易怒，两胁疼痛，舌质紫暗，脉弦。
【制法】取山西太原陈醋（越陈越好）500毫升，放入铁锅内煮沸，浓缩至150毫升，然后将苦参50克、花椒20克，用水冲洗干净，放进浓缩醋内，浸泡1周即可用。
【用法】在搽药之前，先将灰指（趾）甲用热水泡软，再用刀片轻轻地一层一层地刮削病甲。
病甲刮削得越彻底，治疗效果越显著，刮削以不出血、无疼痛感为度。
然后用消毒棉球蘸药液浸润病甲5～10分钟。
每晚睡前进行1次。
【疗程】一般搽药5～7天见效。
【注意事项】在治疗期间，切忌用冷水洗患部，保持鞋袜干燥和清洁。
【来源】来自民间。
偏方2【组成】白凤仙花150克，蜂蜜150克【功效】活血行滞，运行气血。
【制法】上药调匀成膏，备用。
【用法】厚厚涂于病甲，外用油纸盖好，纱布包扎。
【疗程】每日换药1次，连用至愈。
【来源】来自民间。

编辑推荐

《美容保健实用偏方》由人民军医出版社出版。

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