

<<中医养生美容教程>>

图书基本信息

书名：<<中医养生美容教程>>

13位ISBN编号：9787509156315

10位ISBN编号：7509156319

出版时间：2012-6

出版时间：王玥琦 人民军医出版社 (2012-06出版)

作者：王玥琦

页数：202

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>

## <<中医养生美容教程>>

### 内容概要

《养生美容职业培训指定教材：中医养生美容教程》作者参考古今医学文献，结合自己的实践经验和教学体会，较详细地阐述了中医养生美容基础理论、基本原则和饮食美容、按摩美容、中药美容、方剂美容以及各种方法在面部皮肤、口齿、眼部、头发、形体、手部美容保健中的综合运用。

《养生美容职业培训指定教材：中医养生美容教程》内容丰富，阐述简明，理论与实践紧密结合，介绍的方法科学实用，可作为医学院校美容专业或美容培训班的教材，也可供美容工作者和美容爱好者阅读参考。

## <<中医养生美容教程>>

### 作者简介

张湖德，毕业于北京中医药大学，著名中医养生专家，现任中央人民广播电台医学顾问、中国老年学会营养与食品专业委员会顾问、解放军卫生音像出版社特聘专家。

曾先后主编过30多部营养学专著，如《干部膳食管理手册》《家庭饮食滋补》《家庭百病食疗》《黄帝内经饮食养生宝典》《中国养生汤膳精选》《中国养生粥膳精选》等。

《人民日报·海外版》《中国食品报》曾先后为其开设如《保健食品的开发》等专栏。

## &lt;&lt;中医养生美容教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 中医养生美容基础理论 / 1 第一节 阴阳五行与美容 / 1 一、阴阳学说与美容 / 1 二、五行学说与美容 / 3 第二节 脏腑与美容 / 6 一、心与美容 / 7 二、肺与美容 / 8 三、脾与美容 / 10 四、肝与美容 / 11 五、肾与美容 / 13 第三节 经络与美容 / 15 一、经络的组成 / 15 二、十四经的循行路线 / 18 三、经络与美容的关系 / 30 第四节 气血津液与美容 / 31 一、气与美容 / 31 二、血与美容 / 32 三、津液与美容 / 32 第五节 七情与美容 / 33 第六节 四时与美容 / 35 第七节 体质与美容 / 37 第2章 中医养生美容基本原则 / 39 一、平衡阴阳 / 39 二、调和五脏 / 40 三、疏通经络 / 41 四、调理气血 / 42 五、注重养神 / 43 六、顺应四时 / 44 七、因人而美 / 44 第3章 饮食美容 / 46 第一节 美容食品概述 / 46 一、美容食物的四气 / 46 二、美容食物的五味 / 47 三、美容食物的升降浮沉 / 48 四、美容食物的归经 / 48 五、美容食物的作用 / 49 六、美容食物的配伍 / 49 七、美容食物的宜忌 / 50 第二节 常用美容食物 / 51 一、粮食类 / 51 二、蔬菜类 / 54 三、果品类 / 58 四、肉蛋奶类 / 62 五、水产品类 / 66 六、调味品类 / 67 第4章 按摩美容 / 69 第一节 按摩美容常用手法 / 69 一、放松类手法 / 70 二、温通类手法 / 79 三、助动类手法 / 88 四、整复类手法 / 92 第二节 按摩美容的常用腧穴 / 93 一、头面部 / 93 二、胸腹部 / 99 三、背部 / 100 四、四肢部 / 102 第三节 按摩美容的常用部位 / 104 一、头面部 / 104 二、腹部 / 107 三、腰背部 / 108 四、四肢部 / 108 第四节 按摩美容的施术原则及注意事项 / 109 一、施术原则 / 109 二、注意事项 / 109 第5章 中药美容 / 110 第一节 中药基本知识 / 110 一、中药-的产地、采集和炮制 / 110 二、中药的性能 / 111 三、中药的剂量和用法 / 112 第二节 常用美容中药 / 114 一、解表药 / 114 二、清热药 / 118 三、泻下药 / 123 四、祛风湿药 / 124 五、芳香化湿药 / 126 六、利水渗湿药 / 127 七、理气药 / 128 八、消食药 / 130 九、止血药 / 131 十、活血化瘀药 / 132 十一、化痰止咳平喘药 / 135 十二、安神药 / 138 十三、平肝息风药 / 139 十四、补虚药 / 140 十五、收涩药 / 145 第6章 方剂美容 / 148 第一节 方剂基本知识 / 148 一、方剂的组方原则 / 148 二、组方变化 / 149 三、美容方剂常用剂型 / 149 第二节 常用中医美容方剂 / 152 一、治风剂 / 152 二、清热剂 / 154 三、祛湿剂 / 157 四、理气剂 / 159 五、理血剂 / 160 六、补益剂 / 161 七、其他类 / 165 第7章 养生美容 / 167 第一节 面部皮肤的美容 / 167 一、驻颜祛皱 / 167 二、润肤泽面 / 172 第二节 口齿的美容保健 / 177 一、美齿 / 177 二、香口 / 180 第三节 眼部的美容保健 / 183 一、饮食法 / 183 二、按摩法 / 184 三、内服中药法 / 186 四、外用中药法 / 187 第四节 头发的美容保健 / 188 一、润发乌发 / 188 二、固发生发 / 192 第五节 形体的美容保健 / 195 一、健身美体 / 195 二、洁肤香身 / 196 第六节 手部的美容保健 / 198 一、按摩法 / 198 二、内服中药法 / 199 三、外用中药法 / 199 参考文献 / 201

## <<中医养生美容教程>>

### 编辑推荐

《中医养生美容教程》作者王玥琦、张湖德参考古今医学文献，结合自己的实践经验和教学体会，从养生角度叙述了中医美容基础理论、中医美容基本原则、常用的食物美容、按摩美容、中药美容、方剂美容以及各种方法在面部皮肤、口齿、眼部、头发、形体、手部美容保健中的综合运用。

<<中医养生美容教程>>

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>