

<<中医教你怎样吃>>

图书基本信息

书名：<<中医教你怎样吃>>

13位ISBN编号：9787530651285

10位ISBN编号：7530651285

出版时间：2009.01

出版时间：陈琼姿 百花文艺出版社 (2009-01出版)

作者：陈琼姿

页数：176

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>

## <<中医教你怎样吃>>

### 前言

在我们开始这本书之前，也许应该读读古人的名篇佳句，曹植的《洛神赋》怎么样？

“其形也，翩若惊鸿，宛若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。

仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。

远而望之，皎若太阳升朝露；迫而察之，灼若芙蓉出绿波。

浓纤得衷，修短合度。

肩若削成，腰若束素。

延颈秀项，皓质呈露。

芳泽无加，铅华弗御。

云髻峨峨，修眉联娟。

丹唇外朗，皓齿内鲜。

明眸善睐，辅靥承权。

环姿艳逸，仪静体闲。

柔情绰态，媚于语言……”或者《汉乐府·古十九首》中的《孔雀东南飞》的，“……腰若流纨素，耳着明月珰。

指若削葱根，口如含珠丹。

纤纤作细步，精妙世无双……”

## <<中医教你怎样吃>>

### 内容概要

没有天生丽质，女人还是可以透过食疗的方法使自己变得美丽起来，不动刀、不痛苦，还能品尝到美味佳肴，让你更青春、更有活力。

让你光彩四射。

保养品只能给你短暂的表面美丽，只有吃出的美丽才是值得的投资。

一本教导你从头美到脚的爱美书，现代女性健康美容美体饮食大全。

美丽从吃开始，让我们开始就此青春靓丽起来，做一个拥有自信、美丽。

并且快乐生活和工作的现代女性。

## &lt;&lt;中医教你怎样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

前言引言第1篇 淑女美肤坊第一章 具有美肤作用的食物第二章 美肤与饮食第一节 女性月经期饮食调整  
 第二节 健康女性美容饮食的六大天规第三节 炎炎夏日。  
 女性应如何进行皮肤保养？  
 第四节 女性如何使皮肤永葆光滑靓丽？  
 第五节 女性如何使自己的皮肤变得自哲动人？  
 第六节 蔬菜瓜果汁的美肤作用令人刮目相看第七节 蔬菜、水果及干果的美肤妙用第八节 不同肤质的  
 女性的饮食调整第三章 窈窕淑女美容餐第一节 如何防治皱纹？  
 第二节 如何防治黄褐斑？  
 第三节 如何祛除雀斑？  
 第四节 如何防治粉刺？  
 第五节 如何防治白癫风？  
 第六节 如何防治脂溢性皮炎？  
 第七节 窈窕淑女美容餐第八节 宫廷美容秘笈第2篇 淑女美发坊第一章 具有美发作用的食物第二章 美  
 发与饮食第一节 女性秀发长存的秘密第二节 女性美发饮食的三大天规第三章 窈窕淑女美发餐第一节  
 如何防治头发枯黄第二节 如何防治头皮屑过多？  
 第三节 如何防治少白头？  
 第四节 如何防治脱发？  
 第五节 窈窕淑女美发餐第六节 宫廷美发秘笈第3篇 淑女美目坊第一章 具有美目作用的食物第二章 美  
 目与饮食第一节 美目与营养素第二节 美目的饮食调整第三节 如何防治黑眼圈第四节 如何防治脱眉？  
 第三章 窈窕淑女美目餐第一节 窈窕淑女美目餐第二节 宫廷美目秘笈第4篇 淑女美口坊第一章 洁白如玉  
 淑女牙第一节 美牙与饮食第二节 美健牙齿的饮食天规第三节 如何选择有利于牙齿健康美丽的食物？  
 第四节 如何防治龋齿饮食？  
 第五节 如何防治口臭？  
 第二章 红润细嫩美人唇第一节 美唇与饮食第二节 如何防治口唇干裂？  
 第三节 窈窕淑女美唇方第三章 婉转莺啼英人音第一节 美音与饮食第二节 窈窕淑女美音方第5篇 淑女  
 丰体坊第一章 具有丰体作用的食物第二章 丰体与饮食第一节 为“伊”消得人憔悴第二节 丰体的饮食  
 天规第三节 丰体的饮食调养第四节 均衡膳食塑造完美体型第五节 如何在冬季进行食补丰体？  
 第三章 窈窕淑女丰体方第6篇 淑女苗条坊第一章 给出一个减肥的理由第二章 具有瘦身作用的食物第三  
 章 瘦身与饮食第一节 瘦身美体的八大天规第二节 肥胖女性如何调配饮食？  
 第四章 窈窕淑女瘦身方

## <<中医教你怎样吃>>

### 章节摘录

第1篇 淑女美肤坊曼妙的人体是一个无比精密的仪器，它由强壮的骨骼、丰满的肌肉、白皙的皮肤、乌黑的秀发、匀称的形体所构成，如果是一位女性，那么她凹凸有致的曲线还会让人感受到另外一种美。

这些美是与生俱来的吗？

这些美能够一直维持下去吗？

答案是否定的，世界和我们无时无刻都在改变，终有一天，美也会随时间的流逝而渐渐远去。

因为人体的健康、容颜的俏丽、形体的优美，全都与我们平时的饮食调养有着密不可分的关系。

事实上，不管是营养不良，还是营养过剩都会影响女性的健康与美貌。

在这一切因素之中，皮肤、面容的美正是人体健康状况的外在表象。

想想看，一个健康活泼的婴儿，他的皮肤自然会显得白里透红，富有新鲜的光泽和弹性，对于女性来说也是如此，一个十五六岁的豆蔻少女，只要她是健康的、发育正常的窈窕淑女，那么，她的身材就会拥有让黄金分割线都自叹不如的曲线美，并焕发出无限的青春与魅力。

## <<中医教你怎样吃>>

### 编辑推荐

《中医教你怎样吃:女人篇》由百花文艺出版社出版。  
保养品只能给你短暂的表面美丽，只有吃出的美丽才是值得的投资。  
一本教你从头美到脚的爱美书。

<<中医教你怎样吃>>

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>