

<<汉方排毒养颜秘笈>>

图书基本信息

书名：<<汉方排毒养颜秘笈>>

13位ISBN编号：9787533540593

10位ISBN编号：753354059X

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：何跃青 主编

页数：130

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>

## <<汉方排毒养颜秘笈>>

### 内容概要

这本书向女性朋友讲述了人体内有多少毒素及其成因，排毒方法是使用老祖宗留下的排毒秘方，从饮食、运动、中药方面进行调理，穴位按摩、刮痧、自制面膜辅助，让你健康、轻松变美女。

## <<汉方排毒养颜秘笈>>

### 书籍目录

#### 第1章 排毒是养颜的根本

人体的毒素是如何生成的  
人体内藏有多少毒素垃圾  
你的身体是否有毒  
脏腑功能对容颜的影响  
如何识别五脏是否有毒  
人体脏腑排毒最佳时间  
为什么一年四季都要排毒

#### 第2章 食物排毒养颜

良好的饮食习惯有助排毒  
春季排毒滋补吃什么  
夏季排毒降暑吃什么  
秋季排毒去火吃什么  
冬季排毒养生吃什么  
一天的排毒从早餐开始  
清肝养颜要喝汤  
五款粥帮你滋养内脏  
七款茶排毒又瘦身  
蜂蜜水排毒又养颜  
肾脏最爱黑色食物  
最佳清肠排毒食物  
排毒养颜蔬菜汁  
餐后排毒养颜法

#### 第3章 运动是天然的排毒养颜

运动是排毒的好方法  
哪些运动有助排毒  
运动与养颜  
腰部运动排毒法  
面部运动美容法  
泡澡排毒有学问  
简易排毒意念操  
排毒养颜简易操  
清理肠胃排毒操

#### 第4章 刮痧、按摩排毒美容

刮痧的排毒美容功效  
面部刮痧美容法  
穴位按摩排毒美容  
排毒按摩法  
冬季女性排毒三要穴  
面部红润按摩法  
穴位按摩美颈法  
健康按摩丰胸法  
淋巴按摩引流法  
肝脏排毒按摩运动  
推拿按摩排便瘦身法

<<汉方排毒养颜秘笈>>

淋浴排毒瘦身法

第5章 中药排毒养颜

中药排毒养颜的原理

中医排毒的8种自然方法

常见中药的美容排毒功效

中药排毒瘦身法

排毒纤腿中药茶

中药面膜让美白更容易

中药美容护肤古方

中药内服让你更美丽

排毒养颜中药汤

中药养颜方四则

第6章 自制面膜排毒养颜

家庭自制美容面膜

用醋的排毒养颜面膜

巧治色斑的排毒面膜

巧用蜂蜜滋润美白

排毒祛痘蔬菜面膜

水果滋养面膜帮你排毒

## <<汉方排毒养颜秘笈>>

### 章节摘录

版权页：插图：4.春笋被誉为“素食第一品”的春笋，自古以来就备受人们喜爱。

文人墨客和美食家对它赞叹不已，有“尝鲜无不道春笋”之说。

笋是体内垃圾的“清道夫”，其所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量，促进胃肠蠕动，使粪便变软，有利排出。

春笋的排毒养颜作用是不容忽视的。

5.樱桃 樱桃素有“春果第一枝”的美誉，其味美多汁、色泽鲜艳、营养丰富，居水果首位。

樱桃具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效，是目前被公认具有能为人体去除毒素及不洁体液的水果，同时对肾脏的排毒具有相当的辅助功效，而且还有通便的作用。

6.菠菜 清代《本草求真》中记载：“菠菜能清理人体肠胃的热毒。”

菠菜性滑，富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，帮助消化，又能润肠，对大便不畅、痔漏等都有功效。

中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而能使人全身皮肤显得红润、光泽。

菠菜味道甘甜，能解肠胃中的热毒，还能解酒毒。

可见，菠菜的排毒功效有多好。

春季桃花滋阴养颜方 春天是桃花盛开的季节，唐代诗人崔护就有“人面桃花相映红”的诗句。

桃花确实能美容增色。

以下的几种简单实用、易于操作的桃花美容方，能让你在春季里吃足养颜桃花大餐，轻松拥有红润气色。

1.桃花红糖粥 桃花红糖粥有很好的滋养护肤作用，可改善脸色黯黑、月经中有血块、舌头有紫斑、大便长期干结等症状。

这款粥既有美容作用，又可以活血化淤。

做法：取干桃花2克，粳米100克，红糖30克。

将桃花置于砂锅中，用水浸泡30分钟，加入粳米，文火煨粥。

粥成时加入红糖，拌匀

2.桃花猪蹄美颜粥 桃花猪蹄美颜粥是美容滋补品中很不错的食品，有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化淤生新的功效。

面部有色斑的哺乳女子，产后服用此粥，既可通乳，又可去除面部色斑，并且还能滋润皮肤、补益身体。

做法：干桃花1克，猪蹄1只，粳米100克。

将桃花焙干，研细末备用。

把猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加水，旺火煮沸，撇去浮沫，改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用文火煨粥。

粥成时加入适量细盐、味精、香油、葱花、生姜末，拌匀即可食用。

## <<汉方排毒养颜秘笈>>

### 编辑推荐

《汉方排毒养颜秘笈》编辑推荐：吃对了食物，你就能在畅享美味的同时轻松拥有苹果脸，告别小肚腩。

瑜伽是顶级的排毒运动，能放松紧张的神经，加速体液的循环，让皮肤内层的水分更加充足，使肌肤水水嫩嫩。

用特制的面部刮痧板在脸上按一定的经络走向刮痧，能减少双下巴的产生，刮出白里透红的自然肤色。

要拥有丰满、弹性的美胸，常按大巨穴和膻中穴，就可以让你美梦成真。

《汉方排毒养颜秘笈》旨在告诉你：清除体内毒素是美女养成的根本；在食物上用足心思，能轻松吃出红润好气色；伸伸胳膊、动动腿，不经意间也能排毒；刮痧、按摩穴位、中药调理，让你健康变美女。

<<汉方排毒养颜秘笈>>

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>