

<<晶莹美人芳香泡浴>>

图书基本信息

书名：<<晶莹美人芳香泡浴>>

13位ISBN编号：9787533735616

10位ISBN编号：7533735617

出版时间：2006-9

出版时间：安徽科技出版社图书服务部（原安徽科学技术出版社）

作者：简芝妍

页数：205

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>

## <<晶莹美人芳香泡浴>>

### 内容概要

泡澡是轻松舒适的享受，也是许多人在冬天喜欢进行的娱乐。泡澡可以有效地放松身心，具有消除疲劳与压力的作用，因此，近年来泡澡成为许多家庭中重视的活动。

若自然条件不允许泡澡时，许多人甚至会开车到温泉胜地享受泡澡的快乐，顺便调节一下身心。而运用泡澡来美容、治病似乎是新鲜事，最近可以看到一些温泉度假胜地纷纷推出各种养生泡浴，运用各种特殊的中草药，推出符合现代人需求的药浴，一时之间蔚为流行。

通过本书的介绍，您会发现当我们碰到生活中的小病痛时，除了服用一些现成的药物外，还可以用各种有效的泡澡配方，来帮助我们消除病痛，如各种腹泻、头痛、便秘、胃肠消化不好、口腔溃疡等。

您将惊讶地发现这些小病竟然也有合适的泡浴可以帮助您来舒缓病痛。

另外，对于一些慢性病来说，泡澡也是一种有效的辅助疗法，可搭配着原本已在进行的药物治疗。

您可以咨询医生的意见后，选择合适的泡澡配方来有效地进行慢性病的保健与治疗。

## &lt;&lt;晶莹美人芳香泡浴&gt;&gt;

## 书籍目录

序 轻松泡出健康与美丽 / 1第一章 泡澡知识入门篇第1节 药浴泡澡小历史 / 2第2节 神奇的药浴泡澡原理 / 3第3节 药浴与现代生活的关系 / 5第4节 药浴的浸泡部位大解析 / 8第5节 泡澡方法全面了解 / 12第6节 药浴有哪些具体的疗效? / 14第7节 泡澡材料面面观 / 18 泡澡应该注意的事项 / 22第二章 泡澡治疗慢性病篇第1节 泡澡治疗高血压 / 26 有效改善高血压症状的泡澡秘诀 / 33 泡澡如何治疗脑血管疾病? / 33第2节 泡澡治疗痛风 / 34第3节 泡澡治疗心脏病 / 37 泡澡如何防治慢性肝病? / 38第三章 泡澡治疗小病篇第1节 泡澡治疗感冒 / 40 消除疲劳、预防感冒最佳的方法 / 41 另类泡澡法——擦浴 / 48第2节 泡澡治疗咳嗽与气喘 / 50 泡澡效果加倍的小道具 / 54第3节 泡澡消除疲劳 / 56 多种疗效的热水足部泡浴 / 62第4节 泡澡帮助消化 / 63 明星泡澡材料——乌龙茶 / 68第5节 泡澡改善便秘 / 69第6节 泡澡改善胃痛·呕吐·腹泻症状 / 72 明星泡澡材料——花瓣 / 79第7节 治疗口臭·口腔溃疡与牙痛的漱口浴 / 80 运用天然材料泡澡的好处 / 88第8节 泡澡消除失眠 / 90 适合在泡澡时进行的小运动 / 95第9节 泡澡治疗头痛 / 96第10节 泡澡消暑气 / 100 有趣的四季泡澡法 / 107第11节 泡澡改善全身酸痛·腰痛 / 108 明星泡澡材料——醋 / 113 配合泡澡进行的按摩法——毛巾按摩 / 113第12节 泡澡增加抵抗力 / 115 增强抵抗力的冷水足部泡浴 / 117 淋浴可以增强抵抗力 / 118第四章 泡澡治疗皮肤病篇第1节 一般皮炎与痱子 / 120 增强皮肤抗病能力的葡萄酒泡浴 / 129第2节 泡澡治疗皮肤瘙痒 / 130 改善皮肤症状的芦荟 / 134第3节 泡澡治疗荨麻疹 / 135 洗浴用的清洗剂须知 / 141 防止泡澡中的晕眩症状 / 142第五章 泡澡治疗肌肉筋骨篇第1节 泡澡治疗颈部与肩膀扭伤 / 144 另类的泡澡按摩法——干擦法 / 148第2节 泡澡治疗肌肉损伤 / 149 另类的泡澡——海水浴 / 156第六章 泡澡美容篇第1节 肌肤润泽美白浴 / 158 明星泡澡材料——牛奶 / 165第2节 泡澡帮助瘦身 / 166 美体的秘诀 / 175第3节 泡澡保养手足 / 176 对身体大有帮助的足部泡浴 / 183 明星泡澡材料——盐 / 184第4节 消除体臭的泡澡 / 185 明星美容泡澡材料——番茄 / 191第5节 泡澡治疗脱发现象 / 192第6节 驱寒、改善血液循环的泡澡法 / 199 生理期间如何运用泡澡温热身体 / 201

## <<晶莹美人芳香泡浴>>

### 编辑推荐

通过本书的介绍，您会发现当我们碰到生活中的小病痛时，除了服用一些现成的药物外，还可以用各种有效的泡澡配方，来帮助我们消除病痛，如各种腹泻、头痛、便秘、胃肠消化不好、口腔溃疡等。

您将惊讶地发现这些小病竟然也有合适的泡浴可以帮助您来舒缓病痛。

另外，对于一些慢性病来说，泡澡也是一种有效的辅助疗法，可搭配着原本已在进行的药物治疗。

您可以咨询医生的意见后，选择合适的泡澡配方来有效地进行慢性病的保健与治疗。

<<晶莹美人芳香泡浴>>

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>