

<<中医美容调理>>

图书基本信息

书名：<<中医美容调理>>

13位ISBN编号：9787535954725

10位ISBN编号：7535954723

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：林政宏，谈慧，高丽 编著

页数：136

字数：100000

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>

<<中医美容调理>>

内容概要

《中医美容调理：让你轻松学习中医精华的入门书》以中医专业知识为基础，分析身体状况对容颜状况的影响，然后提出有针对性的调理方案。
书中还介绍了对美容有特别效果的中药食谱和方剂，用后让你容光焕发，光彩照人。

<<中医美容调理>>

书籍目录

第1章 中医美容的基本概念

1 中医美容具有哪些优点?

2 气、血、津液对美容有哪些影响?

3 中医美容认为肝、心、脾、肺、肾五脏, 分别扮演什么角色?

4 面色容易枯槁暗黄, 精神萎靡, 这是什么原因?

5 面部皮肤失去光泽, 毛发干枯, 这是什么原因?

6 面部皮肤浮肿, 眼睑浮肿, 黑眼圈, 毛发容易变白或枯黄、脱落, 这是什么原因?

7 爪甲容易枯薄而脆裂, 眼睛干涩模糊, 这是什么原因?

第2章 了解食物的特性

1 食物的营养对美容有什么贡献?

2 米谷类食物具有哪些功效?

3 蔬果类食物具有哪些功效?

4 肉类食物具有哪些功效?

5 各类营养成分对美容有什么影响?

6 什么是食物的四性五味?

7 酸、苦、甘、辛、咸五味, 各有什么特性?

第3章 各类体质的调养方法

第4章 头发的常见问题

.....

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>