

<<食疗美容护肤 患者最想知道什么>>

图书基本信息

书名：<<食疗美容护肤 患者最想知道什么>>

13位ISBN编号：9787537719452

10位ISBN编号：7537719454

出版时间：2002-2-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨志波,谭金华,米兰,朱晓华

页数：230

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>

## <<食疗美容护肤 患者最想知道什么>>

### 内容概要

本书以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。

## <<食疗美容护肤 患者最想知道什么>>

### 书籍目录

#### 第1章 美容护肤须知

- 1.什么是生活美容？
- 2.什么是医学美容？
- 3.生活美容与医学美容有什么联系与区别？
- 4.什么是生态护肤？
- 5.什么叫时序美容学？

#### 第2章 吃治原则

- 27.饮食与美容有关吗？
- 28.吃治美容护肤的总的原则是什么？
- 29.美容护肤对营养素有何要求？
- 30.为什么要注意饮食的酸碱比例？
- 31.为什么要注意良好的饮食习惯？

#### 第3章 中医药与美容护肤品

- 36.什么是中医美容？
- 37.中医美容有何特点？
- 38.美容中药的前景怎样？
- 39.具有抗衰老作用的中药有哪些？
- 40.常用驻颜美容的方剂有哪些？

#### 第4章 食物疗法

- 70.饮食为什么能美容？
- 71.蛋白质与美容有何关系？
- 72.脂类与皮肤美容？
- 73.维生素在皮肤美容方面有何主要功能？
- 74.为什么说水是廉价的美容品？

#### 第5章 饮食疗法

## <<食疗美容护肤 患者最想知道什么>>

91.美容护肤话食谱

92.常用菜谱

93.常用药酒

94.常用药粥

95.常用饮料

第6章 吃治忌口

100.美容护肤为什么要注意忌口？

101.饮茶有何忌？

102.饮水也有忌？

103.不同类型的皮肤对饮食该如何避忌？

104.蔬菜瓜果的食用有何禁忌？

第7章 其他治疗

108.除吃药、饮食外，还有哪些皮肤美容保健法？

109.何谓面膜美容？

其适应证及注意事项有哪些？

110.适合家庭自制的面膜有哪些？

111.面膜的具体操作方法有哪些？

112.什么叫泥浴美容法？

其功能、具体操作及注意事项包括哪些？

第8章 宫廷美容

123.历史宫廷美容在美容史上有何地位？

特点如何？

124.历代宫廷美容秘方选录

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>