第一图书网, tushu007.com

<<本草纲目中的女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787543956070

10位ISBN编号：7543956071

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：满江，易磊　主编

页数：278

字数：220000

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

内容概要

一味中药，多种疗效。
为了让女性朋友们更多地了解本草、善用本草，我们编写了这本《本草纲目中的女人养颜养生经》。满江和易磊主编的《本草纲目中的女人养颜养生经》设计大方典雅，模块内容针对性强，实用性高，从中医的角度出发，结合古籍和现代人的阅读习惯，通过对本草的药性、功效主治，应用指南、美容食方等多方面的解析，让你在了解本草的同时，懂得如何信手拈来，打造你想要的美丽，不仅如此，还能调补脏腑，对症调治妇科病，舒畅气血，强身健体。

作者简介

满江，主任医师。
1936年生。
原名土荣华。
字丕玉，号一康，中国名医研究所特约研究员，中华医学会会员，中国抗衰老科技学会山西分会常务理事。
中国中西医结合学会忻州分会副理事长，北京市土荣华中医药研究所所长。

书籍目录

第一章 养五脏，女人美丽别舍本逐末
　第一节　本草养肝——益补气血平息肝炎　　养生养颜养气血，何为气血　　肝藏血，养好肝做个素颜美人　　除肝火，温婉的女人美得更动人　　芦荟：清热明目，润燥止咳　　桑葚：补肝益肾，生津润肠　　白芍：养肝柔血，缓中止痛　　决明子：清热明目，润肠通便　第二节　本草健脾——养好脾胃秋波流转　　脾主升清，脾弱气血便会失调　　脾胃属土：懂脾性轻松养生养颜　　吐气如兰，清新的口腔重在养脾　　红枣：补脾和胃，益气生津　　荠菜：利肝和脾，明目益胃　　山楂：消食化积，散瘀行滞　　桂圆：滋阴补血，清热散结　第三节　本草润肺——滋阴保湿风韵长存　把肺养好，肌肤才能白里透红
　……
第二章 滋阴排毒，本草是天然的养颜圣品
第三章 肤质有别，不同肤质选用不同本草
第四章 上班族，本草养出都市丽人
第五章 减肥瘦身，用对本草秀出好身材
第六章 顺应天时，养颜也要四季轮回
第七章 特殊时期，特别的本草处方
第八章 家有本草，养颜养生无烦恼

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