

<<女性形体健美>>

图书基本信息

书名：<<女性形体健美>>

13位ISBN编号：9787801575425

10位ISBN编号：7801575423

出版时间：2002-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

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>

## <<女性形体健美>>

### 内容概要

本书系女性形体健美丛书之一，由养生与美容学专家主编。

详细介绍了手、指甲、腿、脚健美的意义和美学基本知识，如何通过饮食、药膳、服饰、化妆、护肤、体操、练功和日常卫生保健等方法保持这些部位的健美，以及四肢损容性疾病的防治等，并介绍了具体的方法技巧和行之有效的单方验方。

内容通俗易懂，方法简便实用，是指导女性四肢健美的良师益友，适于城乡广大群众，特别是中青年女性朋友阅读参考。

## <<女性形体健美>>

### 作者简介

张湖德，男，1945年出生，山东寿张县人，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生美容最早的专家之一。兼任中国驻颜美容学院副院长、客座教授，北京美容化妆研究院副院长，黑龙江艺术专修学院副院长兼形象设计系主任，中国科学美容杂志特邀编委。

已出版著作上百部，在美容方面主要有《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养颜美发要诀》、《中医美容奥秘》、《美容药膳》、《水果美容减肥与验方》、《美容专家的忠告》等；养生方面的著作主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经养生大全》、《四季养生要诀》等；并在报纸杂志上发表过有关中医学、养生学、美容学、营养学、性学等方面的文章5000余篇。

其著作文字总量已达2000万字，被誉为中国有影响的著名科普作家。

## <<女性形体健美>>

### 书籍目录

一、四肢健美的意义 (一) 双手健美的意义 (二) 双脚健美的意义 (三) 腿的美学意义二、四肢保健 (一) 手的保健 (二) 指甲保健 (三) 腿的保健 (四) 脚的保健三、腿、脚、手、指甲美技巧 (一) 皮肤的构造及功用 (二) 健脾胃, 四肢美 (三) 补肝脏, 濡筋爪 (四) 四肢美要符合人体美要素 (五) 针刺与四肢美 (六) 上肢美技巧 (七) 手美技巧 (八) 指甲美技巧 (九) 腿美技巧 (十) 脚美技巧四、影响四肢、脚、手、指甲美病症防治 (一) 有损脚的健美病症的防治 (二) 有损腿美病症的防治 (三) 有损指甲美病症的防治 (四) 有损上肢美病症的防治 (五) 有损手美病症的防治

<<女性形体健美>>

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>