

<<春季润泽养生法>>

图书基本信息

书名：<<春季润泽养生法>>

13位ISBN编号：9787810368568

10位ISBN编号：7810368567

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：三采文化

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>

<<春季润泽养生法>>

内容概要

吃的健康，美得润泽！

春季独家养生妙招，通通在这里！

排毒篇、进补篇、美容篇、防病篇，一本全方位照顾你身心的现代养生书，一书在手，一季无忧！

“美人馆·养人养生系列”结合现代人四季养生所需，告诉你如何在每个季节做最有效的保养，让你永葆青春与健康！

春季，是适合养肝、排毒的季节。

[排毒篇]：提供了包括药膳、蔬果、花茶、泡澡、按摩等5种美颜排毒妙方； [进补篇]：精选当季食材、中药材，提供了16道泽颜养生粥，让你过一个美食春天； [美容篇]：从“血液的酸碱值”着手，让读者从不同角度检视自己的生活方式，从而拥有更健康的身体与更美丽的容颜； [防病篇]：针对春季易发的流感、肝炎、偏头痛等病，提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的应对绝招。

<<春季润泽养生法>>

书籍目录

春季节气故事春日润泽美人计划书小同体质，小同的护肝对策！

农食件行养肝计划排毒法 你需要排毒吗？

排毒让你健康美丽 药膳排毒法 蔬果排毒法 花茶排毒法 泡澡排毒法 按摩排毒法 排毒美颜计划表 另类排毒法的神秘面纱进补篇 5种春季精选食材 7种春天补气中药材 8种香甜诱人春季蔬果 16道春令泽颜养生粥 现代“伟哥”韭菜 活力大使牛蒡美容篇 酸碱美人测试 血液酸碱性与肌肤的关系 美肤帮手1蜂蜜 美肤帮手2梅子防病篇 感冒VS流行性感冒 肝炎 健康的最大隐形杀手 偏头痛 现代人挥之不占的梦魇最简单的塑身运动——毛巾操拔罐的神奇妙用春季另类养生锦囊 摆设一室的春季活力幸运花

<<春季润泽养生法>>

章节摘录

插图

<<春季润泽养生法>>

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>