

<<夏季窈窕养生法>>

图书基本信息

书名：<<夏季窈窕养生法>>

13位ISBN编号：9787810368650

10位ISBN编号：7810368656

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学

作者：三采文化

页数：93

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>

## <<夏季窈窕养生法>>

### 内容概要

瘦得漂亮、减得健康！

做个窈窕的夏季香美人！

饮食篇、美容篇、瘦身篇、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！

夏季，是适合养心的季节。

[饮食篇]：精选当季的蔬果、药材，另外有泡制绿茶的独家秘方，让你享受一个清爽宜人的夏季。

[美容篇]：教你自己种芦荟、制作芦荟保养品，以及烹饪美味的芦荟果汁和餐点，并详细介绍何首乌护发的神奇功效。

[瘦身篇]：提供给你不复胖的料理，并指出13个降低食欲的减肥穴道，教你局部塑身按摩。

[防病篇]：有狐臭、汗臭，不敢近人身？

这里提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的应对绝招，让你做个香美人！

## <<夏季窈窕养生法>>

### 书籍目录

夏季节气故事夏季重养生，秋冬好健康！

饮食篇 夏季，凉补最养生！

夏季，吃哪些蔬果最退火？

考生一定要喝的5道聪明茶 喝一杯清爽天然的绿茶 绿茶清凉饮食 绿茶粉美味料理 炎炎夏天，喝什么青草茶养生？

美容篇 芦荟的神奇功效 自己种芦荟真简单！

芦荟保养品DIY 美味芦荟果汁DIY 健康芦荟餐点DIY 何首乌洗发精，秀发的救星！

瘦身篇 小复胖美味料理！

窈窕瘦身茶DIY 降低食欲的13个减肥穴道 塑身按摩，精雕你的身体曲线！

起床后、睡觉前的减肥运动防病篇 夏天到了，狐臭也来了？

告别黄衬衫，臭臭走开！

美好夏天，不能有汗臭味！

教你选购体香产品！

绿茶美肤沙龙夏日灭火绝招——刮痧夏天的元气幸运花孙思邈的养生秘诀

## <<夏季窈窕养生法>>

### 章节摘录

人体的构造是上天最完美的杰作。

在中医眼里，人体内更深藏了许多的奥妙，穴位原理便是其中之一，只要善加利用，许多疑难杂症就能解决了，更何况是减肥这种小case呢？

我们身体的构造极为精密，如可以撑起全身的骨架、富有伸展力的肌肉和灵活的关节，不过你可能不晓得，我们体内还有极精密的“经络”遍布全身。

经络的功能，主要在于运行气血、联络脏腑组织等器官，而在每条经络都有定数目的穴位来连结脏腑、经络之气通达，是集中反映出人体内病理变化的主要依据。

在《黄帝内经》中就记载着，经络可控制人体一切功能，具有治百病、调虚实的重要作用。

简单采说，正由于人体的经络遍及全身，而每条经络上都有各司其职的穴位，所以只要牛痒上一有问题，就可透过穴位的按压反映出症状和治疗，调整人体内的生理活动和疾病上的变化。

所以像肥胖这种小case，只要找对穴位，就可以透过按压、针灸、气功等，为你消脂解油！

.....

<<夏季窈窕养生法>>

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>