

<<冬季滋补养生法>>

图书基本信息

书名：<<冬季滋补养生法>>

13位ISBN编号：9787810368674

10位ISBN编号：7810368672

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>

## <<冬季滋补养生法>>

### 内容概要

养元气，补美丽！

打造水嫩白皙的健康美人！

进补篇、美容瘦身篇、保暖篇、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！

冬季，是适合养肾的季节。

[进补篇]：精选当季的食材、中药材，提供养生火锅、养生酒，还有过年菜等独家秘方，让你的厨房在冬天飘香不断； [美容瘦身篇]：教你如何保养冬季的皮肤，提供美肤又好眠的精油疗法，并提供了8道去脂茶饮； [保暖篇]：提供6帖冬季温暖处方笺、8杯暖乎乎茶饮，并教你泡个热情似火暖身澡，让你手脚冰冷不再怕； [防病篇]：针对冬季易发的退化性关节炎、僵直性脊椎炎、冠状动脉心脏病、冬季湿疹等，提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的应对绝招。

## <<冬季滋补养生法>>

### 书籍目录

冬季节气故事 冬日元气美人计划书 冬天养生妙法进补篇 冬令食补原则 常见进补药膳大分析 7种  
冬季精选食材 8种美颜养生火锅 9种冬季最该吃的养生药材 12种香甜诱人冬季疏果 喝自己酿的  
养生酒 教你做喜庆过年菜美容瘦身篇 冬天如何保养皮肤 冬季养肤首部曲——美白 冬季养肤二  
部曲——保湿 绝对好眠的精油提案 8道去脂茶饮保暖篇 手脚冰冷是疾病征兆? 6帖冬季温暖处方  
笺 8怀暖呼呼茶饮 泡个热情似火暖身澡防病篇 退化性关节炎&僵直性脊椎炎 冠状动脉心脏病  
冬季湿疹最简单的养生运动“拍手功” 冬季饮食相忌摆设一室的冬季活力幸运花

## <<冬季滋补养生法>>

### 章节摘录

书摘小小调整习惯，大大温暖生活！

1.将洗澡的时间延后到睡觉之前。

洗完热水澡后，全身会热呼呼的非常舒服，你可以直接躲进棉被中，就能将暖暖的温度延续到你睡着，一夜好觉准没问题。

2.多喝热水。

大家都知道水能加快新陈代谢的速度，在冬天或冷气房，多多喝水，身体才能保持暖暖的，而茶中的维生素C也很多，让你越喝越美。

3.睡前保暖。

针对特别怕冷的手与脚，可以在睡前加强乳液按摩，再戴上手套与袜子，不但能保养手脚容易干燥的肌肤，还能有个非常温暖的好眠，想要把你从棉被中挖起来，可不容易呢！

4.维持标准的体重。

这也是一种维持身体温暖的因素，过瘦或过胖，都很容易畏寒，一般人都有脂肪多就保暖的误解。

但其实脂肪细胞产热的作用比肌肉细胞差，脂肪多的人可能更怕冷，所以体重过与不及都不好。

5.随时准备一件薄外套。

不管是在冷气房也好，或是户外，都能保持身体的温暖，无论气候怎么变都不怕。

6.每天睡前喝杯红酒或是黑豆酒。

多喝这些酒，不管是助于血液循环的顺畅或是心血管疾病的预防都相当好，同时也能改善手脚冰冷；但切记不能酗酒或抽烟，这是会雪上加霜的。

P58插图

## <<冬季滋补养生法>>

### 编辑推荐

隆冬终于到来，这是一个适合养肾的季节。  
养元气、补美丽，想不想在冬天也做一个水嫩白皙的健康美人！  
？  
进补篇让你的厨房在冬天飘香不断，美容瘦身篇教你如何抵御严寒，并提供了8道去脂茶饮，防病篇则提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的绝招！  
让你的美丽充分散发，从严实的冬衣中突出重围！

<<冬季滋补养生法>>

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>