

<<沐浴与养生>>

图书基本信息

书名：<<沐浴与养生>>

13位ISBN编号：9787810585316

10位ISBN编号：7810585312

出版时间：2002-1

出版时间：上海大学出版社

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>

## <<沐浴与养生>>

### 内容概要

自古以来，人们在生活实践中积累了许多养生、保健、医疗等方面的经验，并使之不断发展和完善，沐浴就是其中之一。

我们可以在浴水中投入一些药物或美容物质，其有效成分能够直接作用于肌肤，起到镇痛止痒、杀菌消毒、美容养颜的作用；这些药物或美容物质，或通过皮肤角质层的转运和表皮深层转运而进入血液循环，使其有效成分为人体所吸收，从而收到美容、养生、保健、防病、治病等功效。

为了使沐浴成为一种科学的养生方法，我们必须了解自己的皮肤和身体素质，这样才能做到有的放矢。其于这一原则，本书介绍了测定肤型及美容护肤的方法，推共荐了众多沐浴的方式和美容及治疗常见病的沐浴疗法。

<<沐浴与养生>>

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>