第一图书网, tushu007.com

<<完美肌肤之汉方瘦身>>

图书基本信息

书名：<<完美肌肤之汉方瘦身>>

13位ISBN编号：9787883525172

10位ISBN编号：7883525174

出版时间：2006-6

出版时间：音像制品

作者：卓文工作室

页数：90

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

前言

用老祖宗的智慧打造不败的东方美！
汉方，源自于古老中国的悠久历史，集五千年的天地之精华，从“神农尝百草”到“扁鹊见蔡桓公”，千百年来，历代的医师历经无数次的实践，采撷大自然的草本植物和民间的流传偏方，不断地去芜存菁，最后将最有效、最安全、最可靠的中药及医术提炼总结出来，这些神奇汉方是中国老祖宗的智慧结晶，包含了最纯正的营养及治疗元素。
而利用中药和医术来消除脂肪、美化体形的汉方瘦身法，也成为汉方中一朵闪亮的奇葩。
相传在古代，朝廷中的御医和御膳师为了使那些体态壅肿的皇家贵族们满意自己的体态，于是定期开出调理的药方或在御膳中加入中药来改善他们的体形。
“水色萧前流玉霜，赵家飞燕侍昭阳。
掌中舞罢箫声绝。
三十六宫秋夜长。
”被汉成帝形容为“身轻若燕，能作掌上舞”而集宠爱于一身的被称之为我国古代最杰出的舞蹈家赵飞燕，就以她窈窕的身材、轻盈的体态成为千百年来世代美女效仿的对象。
相传她之所以能长期保持如此窈窕的身材，与她的“善行气术”是有很大关系的。
史料记载赵飞燕经常穿着单薄的衣服，在风雪严寒的夜晚，站在露天，闭上眼睛“顺气”，也就是现在广为称诵和推广的气功减肥。
元代忽思慧的《饮膳正要》中也曾记述了许多能利水、消肿、减肥、润五脏的药方。
这许许多多汉方瘦身的奇方至今仍闪耀着瑰丽的光彩。
汉方瘦身的秘方留存下来，也给现代爱美人士带来了福音。
在瘦身当主流的今天，随着人们体内环保观念的盛行，早已被证明安全性、有效性、科学性的天然、健康、无副作用的汉方瘦身法，再次被发扬光大，俨然成为全世界的一股新潮流。
从骨感美人王菲到都市的时尚女孩，在其减肥计划单中总少不了一剂五味俱全、古色古香的汉方。
“民以食为天”，本书精选出近三十道具有食疗效用的药膳美人餐，从中国特有的药膳料理出发，利用中药特有的寒、凉、温、补等属性，将常见药材搭配入菜，烹调出一道道色、香、味俱全的佳肴，为你消脂的同时还能适时让你“补”一下，不但能补充体力，还能调理体质，养颜美肤，让你不会因减肥而赔上健康！
精致的女人，泡澡的细节也不容错过。
加入了芳香中草药的药浴能畅通全身的气血。
并大量排除体内废水，打通脂肪堆积部位的积气，令全身各部位轻松享“瘦”，并让你拥有吹弹可破的肌肤。
此外基于阴阳五行和脏腑经络作用的拔罐法能排湿气、去水肿：针灸能加速能量的新陈代谢．增加身体能量的消耗，分解体内脂肪，使体重持续下降；刮痧舒筋通络、活血化瘀；还有古老的顺气拍打法，巧用我们双手的力量在脂肪堆积部位施以安抚、放松、舒解、释放、调理，加快坏气阻滞部位的畅通，使脂肪堆积部位长期滞积的浊气循环，气血畅通，加快脂肪消溶……这些传统又时尚的神奇汉方医方和医术本书都一一详细介绍，从使用材料到操作方法以及实例图解，无不详尽至微，是都市男女最实用、最全面的汉方瘦身实战手册。
一切好的东西只想与大家分享，希望一切爱美的人从这本汉方瘦身的百科书中，找到瘦身道途中最快的捷径，用老祖宗的智慧打造不败的东方美！

第一图书网, tushu007.com

<<完美肌肤之汉方瘦身>>

内容概要

想做个雪肌云鬓、明眸皓齿、面若桃花、气若幽兰的E时代美人吗？
引领21世纪思潮的神奇汉方，中国古典美人们沿袭数千年的美容秘籍，倾倒了无数东西方人士。
从孕育万物的大地发现生命之美，美丽肌肤在于东方药草的天然灵气与身心的融合，一切以天然为本。
本书由中医名家、汉方美容专家、食疗药膳专家联手打造，详细推荐药物、食膳、茶饮、按摩、熏香、气功等在日常美容中的实际汉方应用方法，再相互依赖精心整理的流传在民间的美容减产秘方，回归自然，挖掘老祖先午年的智慧结晶，为你的美丽加分!

作者简介

施美珍女士为香港资深美容专家、营养专家，时尚界名媛，从事美容、形象设计工作20余年，在亚洲美容界享有很高的声誉，曾获多项国际美容奖项和殊荣，被誉为“ HongKong传播美的使者 ”。

出生于香港的Polly，天生便对“ 美 ”的触觉特别敏锐，16岁就读于国际专业美容学

<<完美肌肤之汉方瘦身>>

书籍目录

序 中国美人的美丽秘笈 第一章 宠爱女人的汉方美容堂　专家提示 美人必读　敷出水叮当的肌肤　敷脸大好处 美人敷脸法 基本器具及配备　天然汉方面膜　中药护肤品 第二章 汉方食材，“药”你自然美丽　汉方药膳的悠久历史　汉方药膳的神奇功效　美人药膳 第三章 汉方草木美人茶馆 第四章 汉方美容熏香及温穴疗法　汉方熏香的情趣　熏香的做法　美人香谱　香熏温泉疗法 第五章 芙蓉出水——洗出美丽　如何做个出水芙蓉般的纤体美人　基本器具及配备　美人浴 第六章 中医美容出奇招——“指”日可待的美容宝典　穴道疗法的原理　神奇的人体经络穴位法 第七章 美丽也可拍打出来　美颜绝招——顺气拍打　自然顺气疗汉身体变化姿势 第八章 汉方美容奇招——神奇气功的魅力　和功——曲中求直　平功——平甩功　焕发青春活力——回春功的功法 第九章 美人中医师的美肌秘方大公开　刘医生每天必吃的保养食物　吴医生买保养品可不是愈贵愈好　廖医师保养秘方全公开　玫瑰花茶还你好气色　经济实惠的美肤原则　乐医师保养秘方全公开——战痘秘诀　按摩、茶饮红润脸色 第十章 美容情报站——疑问医答 第十一章 常用中药材及药性大揭秘　十大美容药材强力推荐　常用药材及药性大公开

章节摘录

插图：

编辑推荐

《汉方瘦身秘笈》：宫廷御用瘦身汉方 民间流传纤体秘方西施，貂蝉.赵飞燕.董小宛。
中国古典美人沿用千年的瘦身秘方 浓缩得衷 修短合度肩若削成 腰如约素 华容阿娜中医名家.汉方美容专家.药善专家联手打造自然纤瘦美人！

第一图书网, tushu007.com

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