

<<養美6招>>

图书基本信息

书名：<<養美6招>>

13位ISBN编号：9789866293511

10位ISBN编号：9866293513

出版时间：旗林文化出版社有限公司

作者：申一中 著

页数：128

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>

<<養美6招>>

內容概要

中醫師養美撇步大公開！

養美6招，教你趕走青春痘、拒當小腹婆、告別熊貓眼，變身健康美人！

33種穴道按摩?教你用耳穴按摩控制食欲！

善用3個穴道按摩消除惱人水腫！

74道美人茶湯?慈禧太后美白御方大公開，讓你擁有傲人雙峰的豐胸健乳茶。

14招3分鐘塑身操?讓你告別Bye Bye手、水桶腰，更要教你調配適合自己體質的美顏養生茶湯，讓你不用花大錢，也能輕鬆變成健康美人！

<<養美6招>>

作者簡介

申一中 現任職務：台北市立聯合醫院林森中醫院區中醫兒科主任、中醫內科醫學會秘書長。
學歷：中國醫藥大學中國醫學研究所碩士。
經歷：中醫婦科醫學會常務理事、中華民國傳統醫學會理事、臺北市政府長青學苑講師、中華科技大學食品科學系兼任講師、北市中醫會刊副總編輯、中醫兒科專科醫師、中醫內科專科醫師、中醫婦科專科醫師。

<<養美6招>>

書籍目錄

006第一章 做好3+3。

晉陞美女很簡單飲食、運動、睡眠 3個基礎好習慣子宮、氣血、肝脾腎 3個女性重要調裡028第二章 只要這樣做，當個健康美女，一點都不難趕走暗沉 擁有好氣色想要肌膚美白有彈性消除黑眼圈 預防熊貓眼消除眼袋5大高招秀髮烏黑亮麗 不再早白掉髮祛痘除斑好美顏便秘通暢循環好066第三章 輕鬆擁有窈窕好身材！

找出自己的肥胖因子5個減低食慾的穴道按摩3個消除全身水腫的穴道按摩瘦手臂、小腹、大腿、消小腿浮腫豐胸健乳的美人茶湯104第四章 聰明女人擁有好體質改善氣虛 增強抵抗力趕走慢性疲勞 揮別文明病改善手腳冰冷 拒當冰棒美人抗衰老 養生益壽增強腦力 改善記憶力紓壓安神好心情睡美人，睡好更美麗134第五章 診療室，女人的疑難雜症緩解經痛 月經乖乖來補血養肝 經期不再頭痛熱性、冷底、寒熱夾雜 特殊體質看過來白帶的4種體質調理158第六章 中醫茶飲密技大公開 教你調配適合自己的養生茶飲調配一杯適合自己的養生茶湯！

四物湯用處多多適性適體質的多種四物湯血寒溫血好氣色血虛補血好美麗血熱涼血攝精氣血瘀行血好健康182中將湯怎麼用184生化湯怎麼用附錄186本書使用中草藥圖鑑索引

<<養美6招>>

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>