

<<由内而外谈美容>>

图书基本信息

书名：<<由内而外谈美容>>

13位ISBN编号：9787111326342

10位ISBN编号：7111326342

出版时间：2011-1

出版时间：机械工业出版社

作者：首都医科大学附属北京中医医院

页数：168

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>

<<由内而外谈美容>>

前言

中医学，是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。

两千年前，中医经典著作《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。

中医药根植于中国传统文化的土壤中，绵延数千年而气脉不绝，历经磨难坎坷而百折不挠，而且医籍丰富，医家众多，波澜壮阔，奔流不息，为世界医学史所罕见，成为中国传统文化的杰出代表。

科学技术的飞速发展，人们生活方式和疾病谱也随之不断变化，“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识，单纯的生物学医疗模式已经不适应时代发展的需要，而以心理、药物、针灸、按摩为一体的中医学，以其治病求本、疗效明显、不良反应少等优点日趋显示出其优势，越来越受到人们的青睐。

人民创造了中医，选择了中医；中医回归于人民，服务于人民，这是自然和社会同时确定的辩证法。

如何进一步向广大民众普及中医药知识，使中医科学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医药工作者的天职和神圣使命。

目前，中医科普领域鱼目混珠、参差不齐。

鉴于此，我们组织我院资深专家，精心编写了这套中医科学养生系列丛书，以更加全面、细致地为人们的健康事业送上一份涵盖疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。

其中，《由内而外谈美容》一书介绍了不同皮肤的护理方法，结合四时、五气、五色介绍皮肤病的护理原理，并系统地介绍了痤疮、玫瑰糠疹、黄褐斑、白癜风等疾病的治疗。

<<由内而外谈美容>>

内容概要

本书从中医的角度告诉我们如何护理皮肤，读者不仅可以从本书中了解到四时、无色、五味、五脏、经络与皮肤美容的关系，同时也可以学会正确地清洁和保养皮肤的方法。

另外，本书还针对一些常见的皮肤疾病和不同的皮肤类型，给出了简单实用的食疗及药疗方案，可以指导读者，不论是女士还是男士由内而外地养护自己的皮肤。

相信读者通过实际应用，可使皮肤更加健康靓丽。

<<由内而外谈美容>>

作者简介

首都医科大学附属北京中医医院，始建于1956年，是北京市唯一的一所市属综合性、现代化三级甲等中医医院。

承担着北京市中医医疗、教学、科研、预防等任务。

医院下设北京市赵炳南皮肤病医疗研究中心、北京市国际针灸培训中心。

医院拥有国医大师、首都国医名师、国家级非物质文化遗产针灸项目代表传承人1人，教授、研究员、正副主任医师188人，国家级名老中医19人、市级名老中医5人，中国医师奖获得者1人。

有20位在学术上卓有建树的专家享受政府特殊津贴。

设有皮肤病医疗研究中心、消化中心、肿瘤医疗中心、针灸中心、中医治未病中心等26个临床科室和肺癌、干燥综合征、头痛、不孕症等70多个中医专台。

在备型肝炎、风湿病、溃疡病、肾病、脑血管病、银屑病、红斑狼疮、湿疹、周围血管病的治疗上，在国内居领先水平，并享有盛誉。

<<由内而外谈美容>>

书籍目录

前言

第一篇 内在调养是根本

四时与皮肤美容

1?四时的含义

2?四时与养生

五气与皮肤美容

1?五气的含义

2?五气的五行属性及对应关系

3?五气的重要意义

4?五气与皮肤美容

五色与皮肤美容

1?五色的含义

2?五色诊病

3?五色与五脏主病

4?五色与疾病性质

5?五色与饮食调养

6?五色与皮肤美容

五味与皮肤美容

1?五味的含义

2?五味与五脏

3?五味疗疾

4?五味调补

5?五味饮食调养

6?五味与皮肤美容

五脏与皮肤美容

1?五脏的含义和生理功能

2?五脏饮食调养

3?五脏与皮肤美容

经络与皮肤美容

1?经络的含义及其与脏腑的关系

2?针灸美容

3?按摩美容

第二篇 护理保健是基础

皮肤的清洁

1?清洁皮肤的意义

2?清洁的要点

3?皮肤类型的自测

4?不同肤质的清洁

5?特别提示

饮食与皮肤

1?饮食与皮肤的关系

2?抗衰老的食物

3?食补要点及原则

4?食疗调护

情志与美容

<<由内而外谈美容>>

1?情志的概念

2?七情与脏腑的关系

3?七情对皮肤美容方面的影响

4?情志的调节

睡眠与皮肤保健

1?皮肤与睡眠的关系

2?睡眠引发的皮肤问题

3?科学睡眠的要素

4?影响睡眠质量的几方面问题

油性皮肤的护理

1?油性皮肤的特点及表现

2?油性皮肤的成因

3?油性皮肤容易出现的问题

4?护理要点

5?特别提示

干性皮肤的护理

1?干性皮肤的特点及表现

2?干性皮肤的成因

3?干性皮肤容易出现的问题

4?护理要点

5?特别提示

敏感皮肤的护理

1?敏感皮肤的特点及表现

2?敏感皮肤的成因

3?容易出现的问题

4?护理要点

5?特别提示

粉刺皮肤的护理

1?粉刺皮肤的特点及表现

2?粉刺的成因

3?护理要点

4?特别提示

5?食疗调护

黄褐斑皮肤的护理

1?黄褐斑皮肤的特点及表现

2?黄褐斑的成因

3?护理要点

4?特别提示

5?食疗调护

湿疹、皮炎类皮肤的护理

1?湿疹、皮炎类皮肤的特点及表现

2?湿疹、皮炎的成因

3?护理要点

4?特殊部位及类型湿疹的护理原则

5?食疗调护

第三篇 皮肤疾病从根治

脂溢性皮炎

<<由内而外谈美容>>

1?什么是脂溢性皮炎

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

激素依赖性皮炎

1?什么是激素依赖性皮炎

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

毛囊炎

1?什么是毛囊炎

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

寻常痤疮（青春痘）

1?什么是寻常痤疮

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

黄褐斑

1?什么是黄褐斑

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

雀斑

1?什么是雀斑

2?病因是什么

3?常见的表现

<<由内而外谈美容>>

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

面部湿疹

1?什么是湿疹

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

单纯疱疹

1?什么是单纯疱疹

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

特应性皮炎

1?什么是特应性皮炎

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

单纯糠疹

1?什么是单纯糠疹

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

扁平疣

1?什么是扁平疣

2?病因是什么

3?常见的表现

4?需要区别的皮肤病

5?中医治疗

6?西医治疗

7?日常防护

8?典型病例

<<由内而外谈美容>>

脂溢性角化病

- 1?什么是脂溢性角化病
- 2?病因是什么
- 3?常见的表现
- 4?需要区别的皮肤病
- 5?中医治疗
- 6?西医治疗
- 7?日常防护

白癜风

- 1?什么是白癜风
- 2?病因是什么
- 3?常见的表现
- 4?需要区别的皮肤病
- 5?中医治疗
- 6?西医治疗
- 7?日常防护
- 8?典型病例

雄激素源性脱发

- 1?什么是雄激素源性脱发
- 2?病因是什么
- 3?常见的表现
- 4?需要区别的皮肤病
- 5?中医治疗
- 6?西医治疗
- 7?日常防护
- 8?典型病例

<<由内而外谈美容>>

章节摘录

插图：过夏入秋，故在初时仍有夏之余热，与燥相合而成温燥。

深秋过后，天气逐渐寒冷，病人所感多为凉燥。

燥伤津液，易损肺津及阴液，肺在体合皮，其华在毛，肺气不足，阴液亏耗，则不能输布精微，而见皮槁毛枯。

因此，在秋季某些瘙痒性皮肤病，如皮肤瘙痒症以及干燥性湿疹、鱼鳞病等会在这一季节加重。

养阴润燥，保养肺脏是这一时期的重点，除饮食调养外，加强皮肤护理，保湿润肤是秋令护肤美容的特点。

选用保湿锁水效果好的润肤剂，可以缓解干燥所致的不适症状。

此外，肺与大肠互为表里，大肠的病变也会导致营养物质的吸收、输布异常，而使皮肤得不到濡润，因此对手阳明大肠经的循经按摩会起到疏通经络，流畅气血的作用，从而达到健肤美颜的目的。

手阳明大肠经是起于食指外侧端（商阳穴），终于膈下大肠，简便易行的方法是循手背上行，沿上肢外侧前缘局部按摩即可，加强大肠的功能。

冬季与皮肤美容入冬以后，天气寒冷，“寒”为冬令主气。

寒为阴邪，其性收引，气血易于凝滞，不通则变证丛生。

冻疮往往发生在冬季，尤其是秋冬或冬春气候变化之时。

冻疮常常发生在手、脚、耳等部位，一般表现有红、肿、痒痛的症状，严重的会发生水疱，甚至溃烂。

冻疮预防应从秋末冬初开始，容易发生的部位要提早保暖，可在皮肤上涂些油脂，以减少皮肤的散热；要增加手足的活动，加速血液循环，鞋袜穿得不宜过紧。

平时还要加强手足等部位抗寒能力的锻炼。

此外，冬季也是干燥性湿疹、手足皲裂的加重阶段，防寒保暖，应用润肤性油脂保护皮肤，加强生活护理，必要时配合药物治疗，从而使疾病得到控制。

<<由内而外谈美容>>

编辑推荐

《由内而外谈美容》：真正的美来自内而外的调养我国自古相传的中医治病养生方法

<<由内而外谈美容>>

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>