

<<美容美体自疗>>

图书基本信息

书名：<<美容美体自疗>>

13位ISBN编号：9787506059688

10位ISBN编号：7506059681

出版时间：2013-3

出版时间：东方出版社

作者：范海生

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>

## <<美容美体自疗>>

### 内容概要

《美容美体自疗(实用版)》针对性强，不同的患者可以根据自己的实际情况，选择针对自己的自疗功法修炼，并根据自己的实际情况，选择适合自己的食疗配方。

《美容美体自疗(实用版)》图文并茂，语言浅显易懂。

《美容美体自疗(实用版)》是套书中的一册。

## 作者简介

范海生，河南省安阳市人，现居北京。

长寿功法创始人。

曾先后担任中国人民解放军八一培训中心副主任；新华社《经参》、《外向经济》站长，记者；世界杰出人才学会委员；世界医学气功学会委员；国家体育总局群体司全国企业运动队联合会气功保健专家等职。

自1992年起，主要负责全国大企业职工、体育系统全民健身气功保健培训和推广工作。

1998年至2011年的10多年中，在中共中央政治局常委李长春、全国人大副委员长王汉斌、全国政协副主席陈奎元、国家体育总局局长伍绍祖、刘吉等领导的关心和支持下，通过自身的辛勤努力，又与人民出版社、人民体育出版社、人民卫生出版社、人民东方出版传媒有限公司、北京中体音像出版中心，东方音像电子出版社、中国唱片上海公司、北京晟维通达科贸有限公司八个单位合作，出版发行了“长寿功法”和“长寿自疗功法”两个系列共15部新作，并将作品中的功法拍成了168集教学片，已出版发行。

2010年至2012年，“长寿功法”和“长寿自疗功法”丛书已被编入《全国大中专教学用书汇编》、《全国高等医药院校教材配套用书》，并且成为“全国普通高等院校体育教育专业主干课程运动解剖学教学用书”。

<<美容美体自疗>>

书籍目录

第一部分长寿自疗功法功理 一、练功中的气感效应 二、练功要求和注意事项 三、长寿自疗功法的特点  
第二部分长寿自疗功法 一、自疗减肥 二、自疗增胖 三、自疗斑秃 四、自疗白发枯发 五、自疗防皱、消皱  
六、自疗粉刺 七、自疗悦色驻颜 八、自疗润肤增白 九、自疗消斑洁面 十、自疗美容 十一、自疗牙齿松痛  
第三部分附录 一、听声波治疗光盘 (DVD) 接治手法图 二、长寿功法点穴按摩图 三、经络图

## &lt;&lt;美容美体自疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：豆芽散 干品大豆（黄豆、黑大豆均可）芽500克。  
炒香研末备用。

每日3次，每次1.5~3克，用10毫升温酒（白酒加温）送服。

500克干豆芽研末为1剂，可连服数剂。

本方有润肌肤、去皱纹、泽皮毛、消黑斑之功。

鱼骨汤 鱼骨适量，盐少许。

将剔出鱼肉的鱼骨（或吃鱼时剩下的鱼骨）收集放锅内，加清水适量，用小火长时间煎煮。待骨中营养充分溶解于汤中，然后加少许盐即可饮用。

可有规律地长期饮用。

本方有减少皮肤皱纹、增加皮肤弹性之功。

脊肉粥 里脊肉60克，粳米90克。

将里脊肉切成小块，粳米淘洗干净。

锅中放少许麻油烧热，下里脊肉煸炒2分钟，再加入粳米煮粥。

待粥将熟，加入食盐、花椒、麻油各少许，再煮1~2沸即可食用。

顿食或一天内分2次吃完，坚持食用。

本方有延缓皱纹出现和减少皱纹之功。

鸡肉蛋汤 鸡肉125克，猪瘦肉125克，鸡蛋3个，胡萝卜1个，青豌豆半碗，海松子15克。

将鸡肉切丁；猪肉、胡萝卜切片；海松子去壳剥去薄皮；鸡蛋打匀，加少许盐用小火炒熟。

用大火把油熬热，先下鸡肉炒，随即将猪肉、胡萝卜、青豌豆下锅，用大火翻炒几下即放汤，加酱油、酒、糖等再煮。

最后将炒熟的鸡蛋、海松子一齐放入沸腾的鸡肉锅内搅和即成。

吃肉喝汤或以汤拌饭食用。

本方有延迟衰老、光润肌肤、减少皱纹之功，常食可促进血液循环。

蛋面羊肉羹 鸡蛋清120克，白面粉120克，白羊肉120克。

先将羊肉剁成肉酱，做成肉羹。

以蛋清和面，做成面条或面饼，放入沸水中，加少许盐及豆豉汁煮熟，吃时酌加调味品。

蛋清面与羊肉羹同食，每晨一碗（作早点），久服方效。

本方有防治皱纹、润肤美颜之功。

鸡骨汤 鸡骨、鸡皮适量。

吃鸡时，把剩下的鸡骨头、鸡皮收集在一起，加清水适量熬汤（也可专用鸡骨头）。

用小火长时间煎煮，待骨、皮中营养充分溶解于汤中，加少许食盐即可饮用。

本方有减缓皱纹、细腻肌肤之功。

多喝、常喝此汤效果颇佳。

猪肤汤 猪皮60克，白蜂蜜30克，米粉15克。

将新鲜猪皮去毛洗净，入砂锅中，小火煨成浓汁，再下蜂蜜、米粉熬成膏状即可。

每日3~4次，每次10克。

空腹服食为佳。

本方有滋润皮肤、减少皱纹、延缓皮肤衰老之功。

附注：据现代研究表明，皮肤产生皱纹及色素沉着，是因为皮肤细胞中透明质酸减少所致。

而猪皮中含有丰富的胶原蛋白，可提供皮肤细胞所需的透明质酸。

另外，猪皮还可以改善皮肤组织细胞的贮水功能，加速红细胞和血红蛋白的生成，改善微循环。

因此，颜面皱纹较多、皮肤干枯、憔悴消瘦者服之尤佳。

<<美容美体自疗>>

编辑推荐

《美容美体自疗》编辑推荐：本套长寿自疗功法系列图书，图文并茂，语言浅显易懂，配套的食疗配方简单易做。

书中所介绍的功法内容指导意义颇强，实用价值极高，如能坚持必能收到效果。

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>