

<<美容医食验方>>

图书基本信息

书名：<<美容医食验方>>

13位ISBN编号：9787509112779

10位ISBN编号：750911277X

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：陈林丽华

页数：157

字数：104000

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>

## <<美容医食验方>>

### 内容概要

本书系著名中医专家陈映山传人在秉承祖辈医术的基础上，结合多年中医养生美容临证经验，将内外调治养生美容医食同治验方编著成书。

主要内容有中医美容、美容验方、美容食疗方、美容释疑四部分，其中，美容验方和美容食疗方小巧、实用、方便，将养生与美容融为一体，即起到调整身体、养生防病的作用，又达到美容功效。适于美容医师、营养师和广大读者阅读参考。

<<美容医食验方>>

作者简介

陈林丽华，陈映山授媳，中医博士，中医副主任医师，从医38年，主治内、妇科及疑难杂病，对中医美容、减肥、益智、中医妇科疑病症等有丰富临床经验，临床擅用“内外合治”。

## <<美容医食验方>>

### 书籍目录

#### 第一部分 中医美容

##### 一、概述

(一)中医美容的特点

(二)中医美容的方法

(三)影响美容的因素

##### 二、中医美容的基本理论

(一)阴阳学说

(二)五行学说

(三)脏腑

(四)气血

(五)经络

(六)七情

#### 第二部分 美容验方

##### 一、养颜祛皱方

##### 二、美白嫩肤方

##### 三、祛斑净肤方

(一)雀斑

(二)黄褐斑

(三)痤疮

##### 四、美体方

(一)手的养护

(二)减肥

##### 五、养发乌发

##### 六、常用美容补益药物

#### 第三部分 美容食疗方

##### 一、和血养颜

##### 二、祛斑

##### 三、减肥

##### 四、养发乌发

#### 第四部分 美容释疑

##### 一、中医有哪些美容方法

##### 二、现代美容与中医传统美容方法有何不同

##### 三、如何选择适合自己的美容方法

##### 四、美容取效的原因

##### 五、不良情绪有损人的容貌

##### 六、测定自己是否为肥胖

##### 七、减肥的误区

##### 八、给自己设计一个减肥方案

##### 九、睡眠是最好的美容妙方

##### 十、饮食与美容

##### 十一、20~30岁女性美容应注意哪些问题

##### 十二、30~40岁女性美容应注意哪些问题

##### 十三、40~50岁女性美容应注意哪些问题

##### 十四、50岁以上女性美容应注意哪些问题

##### 十五、长青春痘时应做哪些养护

<<美容医食验方>>

- 十六、关于面部长斑的问题
- 十七、什么是经络美容
- 十八、面部美容按摩
- 十九、颈部美容按摩法
- 二十、手的美容按摩
- 二十一、足的保健对美容的影响
- 二十二、皮肤干燥的饮食调理
- 二十三、干性皮肤护理方法

<<美容医食验方>>

章节摘录

插图

<<美容医食验方>>

编辑推荐

中医强调人体和谐之美，强调人的精神、心理、身体是相互影响的统一体，不是孤立的，在医学理论和治疗理念上完全不同于西方医学。

本书将运用于美容护肤中的医食验方供大家参考，主要内容有中医美容、美容验方、美容食疗方、美容释疑四部分。

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>