第一图书网, tushu007.com

<<女人健康美丽小妙方掌中查>>

图书基本信息

书名：<<女人健康美丽小妙方掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116100

10位ISBN编号：7510116104

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：龚仆

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

内容概要

《女人健康美丽小妙方掌中查》中的小偏方把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，为读者提供了非常实用的养生指导。
在书的开始部分，根据女性的生理特点，将28天的生理周期分为四个阶段，分别介绍保健养生的重点，这种方法更加科学而有针对性。
正文的七章内容，则分别从美容、全身护理、对抗亚健康、特殊生理阶段、排毒、四季养生、女性疾病调理等方面，精挑细选了简单实用的小偏方，供读者选用。

作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长，中国营养学会会员，中华中医药学会会员，中国民主建国会会员，国家中医药管理局中药药理科研实验室研究员，全国连锁公仆防病中心董事长。

第一图书网, tushu007.com

<<女人健康美丽小妙方掌中查>>

书籍目录

周而复始的美丽蜕变——女人28天保养要点 月经期（1～7天）轻松约会“ 好朋友 ”安全期（8～14天）让人难以抵挡的十足魅力女人味儿 排卵期（15～21天）性感小宇宙大爆发 经前期（22～28天）调理好内分泌，提升美丽值 第1章 约会靓丽的面部肌肤 ——女性养颜美容小偏方 美白靓肤 妙方一 内服 川芎红枣鱼头汤 妙方二 内服 蜜醋方 妙方三 内服 冬瓜仁粉 妙方四 内服 积雪草养颜茶 妙方五 内服 淮杞花胶炖鸡 妙方六 外用 橄榄油蛋奶方 妙方七 外用 薏米粉美白方 妙方八 外用 菊花蛋清方 滋润保湿 妙方一 内服 淮杞虫草水鸭汤 妙方二 内服 黄芪红枣汤 妙方三 内服 养容酒 妙方四 外用 蜂蜜海带粉面膜方 妙方五 外用 蜂蜜糯米面膜方 妙方六 外用 燕麦蜂蜜面膜方 妙方七 外用 天门冬白蜜膏 妙方八 外用 双粉蛋清面膜方 …… 祛除皱纹 控油祛痘 淡化色斑 抗敏镇静 改善眼周肌肤 紧致毛孔 美丽女人补习班 第2章 从头到脚的完美呵护——女性美体美发小偏方 乌发养发 明眸养眼 鼻部保养 健齿护唇 颈部保养 手部保养 足部保养 全身皮肤保养 除味香体 降脂减肥 美胸美腿 美丽女人补习班 第3章 内调外养，消除亚健康——女性日常保健小偏方 第4章 特殊时期，需要特殊呵护——女性非常时期的护理小偏方 第5章 顺应天时的四季养生——女性不同季节养生小偏方 第6章 身体出现问题，更要悉心呵护——常见妇产科疾病调理小偏方 附录1 排毒——美丽的紧急课程 附录2 送给职场女性的花样保健操

章节摘录

版权页： 插图： 妙方一 内服 百里香酒 材料 百里香30克，高粱酒1瓶。
做法 百里香用清水洗净，晒干后放入瓶中，注入高粱酒，加盖密封，7天后滤渣装瓶即可饮用。
功效解析 增强免疫力，止咳化痰，助消化，预防感冒。
妙方二 内服 参麦茶材料 西洋参10克，大麦（炒）25克。
做法 将西洋参、大麦放入杯中，加沸水冲泡代茶饮。
频冲频饮，每日1剂。
最后将西洋参片取出嚼食。
功效解析 滋阴补肾，提升免疫力。
香蕉柠檬酒 妙方三 内服 香蕉5根，冰糖150克，柠檬1／2个，高粱酒2瓶。
做法 香蕉、柠檬分别 晒干水分；香蕉去皮，与柠檬同切成小片，装入放有少许冰糖的瓶内，加入剩余的冰糖，最后注入高粱酒，加盖密封，100天后即可滤渣装瓶饮用，每日2次，每次20毫升。
功效解析 清热解毒，降血压，增强免疫力。
妙方四 内服 川芎黄芪牛腱汤 材料 川芎10克，黄芪25克，牛腱子肉200克，蜜枣2枚。
做法 上述材料分别洗净，一同放入煲内，加适量水，煲约2小时后即可饮用，每周可饮用1～2次。
功效解析 补虚强身，改善气血不足，增强机体免疫力。
妙方五 内服 苹果参酒 材料 苹果酒50毫升，柠檬3片，花旗参2片。
做法 将花旗参片与柠檬片放入杯中，注入100毫升热水，焖泡5分钟，最后加入苹果酒即可饮用，每日2次，每次15毫升。
功效解析 促进血液循环，增强免疫力。

编辑推荐

《女人健康美丽小妙方掌中查》是专门为女性打造的养生养颜小偏方速查手册。

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