

<<本草纲目中的女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787543956070

10位ISBN编号：7543956071

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：满江，易磊 主编

页数：278

字数：220000

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>

## <<本草纲目中的女人养颜养生经>>

### 内容概要

一味中药，多种疗效。

为了让女性朋友们更多地了解本草、善用本草，我们编写了这本《本草纲目中的女人养颜养生经》。满江和易磊主编的《本草纲目中的女人养颜养生经》设计大方典雅，模块内容针对性强，实用性高，从中医的角度出发，结合古籍和现代人的阅读习惯，通过对本草的药性、功效主治，应用指南、美容食方等多方面的解析，让你在了解本草的同时，懂得如何信手拈来，打造你想要的美丽，不仅如此，还能调补脏腑，对症调治妇科病，舒畅气血，强身健体。

## <<本草纲目中的女人养颜养生经>>

### 作者简介

满江，主任医师。  
1936年生。  
原名土荣华。  
字丕玉，号一康，中国名医研究所特约研究员，中华医学会会员，中国抗衰老科技学会山西分会常务理事。  
中国中西医结合学会忻州分会副理事长，北京市土荣华中医药研究所所长。

## <<本草纲目中的女人养颜养生经>>

### 书籍目录

#### 第一章 养五脏，女人美丽别舍本逐末

第一节 本草养肝——益补气血平息肝炎 养生养颜养气血，何为气血 肝藏血，养好肝做个素颜美人 除肝火，温婉的女人美得更动人 芦荟：清热明目，润燥止咳 桑葚：补肝益肾，生津润肠 白芍：养肝柔血，缓中止痛 决明子：清热明目，润肠通便 第二节 本草健脾——养好脾胃秋波流转 脾主升清，脾弱气血便会失调 脾胃属土：懂脾性轻松养生养颜 吐气如兰，清新的口腔重在养脾 红枣：补脾和胃，益气生津 芥菜：利肝和脾，明目益胃 山楂：消食化积，散瘀行滞 桂圆：滋阴补血，清热散结 第三节 本草润肺——滋阴保湿风韵长存 把肺养好，肌肤才能白里透红

.....

#### 第二章 滋阴排毒，本草是天然的养颜圣品

#### 第三章 肤质有别，不同肤质选用不同本草

#### 第四章 上班族，本草养出都市丽人

#### 第五章 减肥瘦身，用对本草秀出好身材

#### 第六章 顺应天时，养颜也要四季轮回

#### 第七章 特殊时期，特别的本草处方

#### 第八章 家有本草，养颜养生无烦恼

<<本草纲目中的女人养颜养生经>>

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>