

<<女性四季养颜塑身药膳>>

图书基本信息

书名：<<女性四季养颜塑身药膳>>

13位ISBN编号：9787802453135

10位ISBN编号：7802453135

出版时间：2009-8

出版时间：军事医学科学出版社

作者：郑艳，曲鹤年 主编

页数：204

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>

## <<女性四季养颜塑身药膳>>

### 内容概要

本书立足于为女性梳理四季养生的脉络，每个季度分别解决几个养颜塑身的问题，不求多，但求实用。

用来告诉闺中密友们吃什么、怎么做、为什么这么吃，更透彻地把美丽密码破译出来。

一书在手，按图索骥，善待自己的胃，绽放自内而外的美。

女为悦己者容。

爱美的女士们往往天生就是美食家，对各种美味的食品不仅乐于品尝，更期望能把其制作方法学到手。

如果能在家亲自动手做出一顿色、香、味俱全又兼有养颜美容作用的药膳，不仅可以好好地犒劳自己，还可以让家人刮目相看。

若长期食用，会使肤色靓丽，青春焕发，容颜不老。

在闺密面前既能赚足面子，又会让她们忍不住讨教“吃出美丽”的秘诀。

您就等着众人投来艳羡的目光吧！

一书在手，按图索骥，善待自己的胃，绽放自内而外的美。

## <<女性四季养颜塑身药膳>>

### 书籍目录

前言  
第一篇 春季——点燃生机永葆青春 1、女性春季生理特点 2、女性春季养生策略 3、春季常用药膳食材及功效 4、春季养颜塑身药膳DIY 5、春季丰胸养颜特色药膳 6、春季药膳须注意  
第二篇 夏季——将减肥进行到底 1、女性夏季生理特点 2、女性夏季养生策略 3、夏季养生药膳特色食材及功效 4、夏季养颜塑身药膳DIY 5、女性夏季减肥塑身药膳 6、夏季药膳须注意  
第三篇 秋季——留住你的荣润光泽 1、女性秋季生理特点 2、女性秋季养生策略 3、秋季常用药膳食材及功效 4、秋季养生药膳DIY 5、秋季滋润养颜特色药膳 6、秋季养颜塑身须注意  
第四篇 冬季——温肾暖胃吃出美 1、女性冬季生理特点 2、女性冬季养生策略 3、冬季常用药膳食材及功效 4、冬季暖身养颜药膳DIY 5、冬季补血养颜特色药膳 6、冬季养颜塑身须注意  
附录 1、药膳简介 2、因人制宜选药膳 3、药食同源品名单

## <<女性四季养颜塑身药膳>>

### 章节摘录

插图：第一篇 春季——点燃生机永葆青春1、女性春季生理特点春季万物复苏、生机蓬勃，也是人体生理机能、新陈代谢恢复活跃的季节。

早春的气温仍然寒冷，人体消耗的热量仍然较多。

在中医五行学说中，春季属木，在人体对应为肝，主升发之气，人体的脾胃功能也随之旺盛。

“春眠不觉晓”，不少人有“春困”的现象，常常容易感到疲乏。

究其原因，除了从冬季转到春季，身体还未较好地适应季节的变化外，也可能是B族维生素不足，或是由于饮食过量所致。

油腻的菜肴更会使人饭后产生疲惫现象，表现为体温、血糖降低，情绪低落，工作效率下降等。

早春的新鲜蔬菜、水果上市少，容易发生维生素C缺乏症。

春季中期，风燥当令，忽风忽雨，气温骤冷骤热。

人体阳气日渐旺盛，容易出现“阴气不足，阳气有余”的特征，使体内生热，人易上火。

火大时会出现口疮、大便涩滞、皮肤生疹等症。

火不去，则体内毒素残留多，就会引起多种疾病。

晚春时节，气温偏热。

然而春雨绵绵，天气潮湿，春风时南时北、乍暖还寒，气温很不稳定。

## <<女性四季养颜塑身药膳>>

### 编辑推荐

《女性四季养颜塑身药膳》在手，按图索骥，善待自己的胃，绽放自内而外的美。

<<女性四季养颜塑身药膳>>

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>