

<<实用四季养颜经>>

图书基本信息

书名：<<实用四季养颜经>>

13位ISBN编号：9787811206449

10位ISBN编号：7811206447

出版时间：2009-9

出版时间：汕头大学出版社

作者：三采文化

页数：360

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>

<<实用四季养颜经>>

内容概要

一年四季，自然万物都随着季节的变更而变化，人的皮肤同样也随着季节的更换发生着微妙的变化。无论春、夏、秋、冬，爱美的女性都关注着自己的皮肤，不让美丽随着季节的变换而流逝。女人可以通过养生、调理，让美丽由内而外，这样的美，才是真正的美。
用心做女人，用心去生活，对自己满意，疼爱自己，这才是美丽的秘诀。

<<实用四季养颜经>>

书籍目录

春季润泽养颜法 春季节气故事 美人计划书 排毒篇 你需要排毒吗 排毒让你健康美丽 药膳排毒法 7道美味排毒药膳 蔬果排毒法 5道排毒美颜果汁 花草茶排毒法 5种纯净体质花草茶 泡澡排毒法 5种净化排毒泡澡配方 按摩排毒法 按摩排毒DLY 排毒美颜计划表 另类排毒法的神秘面纱 进补篇 5种春季精选食材 7种春天补气中药材 8种香甜诱人春季蔬果？

16道春季泽颜养生粥 现代“伟哥”韭菜 让你精力充沛的韭菜食谱 活力大使牛蒡 让你活力十足的牛蒡食谱 美容篇 酸碱美人测试 血液酸碱性与肌肤的关系 防病篇 感冒VS流行性感冒 打击感冒完全手册 肝炎，健康的最大隐形杀手 打击肝炎完全手册 偏头痛，挥之不去的梦魇 打击偏头痛完全手册 毛巾操，最简单的塑身运动 春季另类养生锦囊 摆设一室的春季活力幸运花夏季窈窕养颜法 夏季节气故事 美人计划书 饮食篇 夏季凉补最养生 夏季美味凉补方 夏季吃哪些蔬果最退火 考生一定要喝的聪明茶 5道健康聪明茶 清爽天然的绿茶 绿茶清凉饮食 绿茶粉美味料理 青草养生茶 容篇 芦荟的神奇功效 自己种芦荟真简单 芦荟保养品DIY 美味芦荟果汁DIY 健康芦荟餐点DIY 何首乌，秀发的救星 瘦身篇 不会胖的美味料理 瘦几公斤，自己决定 窈窕瘦身茶DIY 按摩也能减肥 降低食欲的减肥穴道 塑身按摩精雕你的身体曲线 起床后/睡觉前的减肥运动 病篇 夏天到了，狐臭也来了 中西医治狐臭，各显神威 告别黄衬衫，臭臭走开 美好夏天，不能有汗臭味 教你选购体香产品 刮痧，夏日灭火绝招 最实用的简易刮痧法 绿茶美肤沙龙 夏日中暑急救知识 夏天的元气幸运花 孙思邈的养生秘诀秋季美颜养颜法 秋季节气故事 美人计划书 进补篇 5种精选秋季食材 6道秋令经典药膳 7种滋补美颜中药材 12种香甜诱人的秋季蔬果 金黄香浓的南瓜料理 山药私房菜 螃蟹，来自大海的珍馐美饌 美容瘦身篇 秋天如何保养皮肤 秋季皮肤的常见问题 如何呵护手、足与双唇 芳香疗法与泡澡 汉方敷脸面B莫DIY 喝杯美颜健康茶 让你漂亮的CC鲜果汁 穴位按摩瘦身法 瘦身药膳、茶饮、点心 防病篇 流行性感冒 解救感冒自己来 最准时的生理气象台 解救鼻炎自己来 气喘是可能致命的小毛病 解救气喘自己来 忧郁症让美丽迅速萎缩 解救忧郁自己来 动手篇 桂花，温润香甜的秋之美味 挽起袖子种桂花 巧手留住桂花香 创意桂花露料理 过节篇 有趣的中秋习俗 中秋的传奇故事 香柚，最香甜的中秋水果 快乐吃月饼 放心来烧烤 脚底按摩消百病 秋季饮食相忌 摆设一室的秋季活力幸运花冬季滋补养颜法 冬季节气故事 美人计划书 进补篇 冬令食补原则 常见进补药膳大分析 7种冬季精选食材 8种美颜养生火锅 9种冬季最该吃的养生药材 12种香甜诱人的冬季蔬果 喝自己酿的养生酒 教你做喜庆过年菜 美容瘦身篇 冬天如何保养皮肤 冬季养肤首部曲 冬季养肤二部曲 绝对好眠的精油提案 8道去脂茶饮 保暖篇 手脚冰冷是疾病的征兆 6帖冬季温暖处方笺 8杯暖乎乎茶饮 泡个热情似火暖身澡 防病篇 退化性关节炎和僵直性脊椎炎 冠状动脉心脏病 冬季湿疹 拍手功是最简单的养生运动 冬季饮食相忌 摆设一室的冬季活力幸运花

<<实用四季养颜经>>

章节摘录

插图：春季润泽养颜法排毒篇你需要排毒吗你是不是也曾对“排毒”广告心动不已呢？

在你行动之前，最好能先来这里一探“毒”的真面目。

人是杂食动物，在新陈代谢过程中，免不了会产生一些不被身体利用的废物，比如说，汗水、油脂、尿液、粪便等。

假使这些老旧废物无法排出体外，堆积在身体里，就会导致汗塞、毛孔不通、尿毒症以及便秘等后遗症。

因此所谓的“排毒”，其实就是“体内环保”或“维持正常新陈代谢”的意思。

然而“毒”都是从哪里来的呢？

受到外在环境的影响：污染的空气、水质与食物，含硝酸钠的烘烤食品，吸烟或二手烟、饮酒等都会使身体累积许多不必要的杂质。

饮食习惯的改变：以下是使现代人饮食积毒的四大原因： 高蛋白食物增加负担：多肉少菜，肠的负担加重，容易造成便秘。

生冷食物损伤脾胃：生冷食物会使胃消化功能下降、影响吸收养分的能力，导致人体气血不足，“气”即是指脏腑运作的功能，因此当脾胃功能差时，就很难将毒素排出体外。

爱吃烟熏、烘烤食品：会在体内转化为有致癌性的有毒物质——硝酸氨。

爱吃高油脂类食物：会使人体产生致癌的胆盐。

<<实用四季养颜经>>

编辑推荐

《实用四季养颜经》：4个美丽计划书，45种疾病防治方法，60个美容瘦身秘诀，80道美容养生茶饮，170种食补菜谱，4季美丽无忧。

中国女性内外保养最有效的百科全书。

引领当代女性四季养颜的新风潮，四季养颜，美丽由内而外。

更全面更细致呵护女性美丽。

10种香薰精油使用方法 + 11款自制面膜 + 60个独家养颜瘦身妙法,90种抗衰养颜食材 + 250个食疗养护秘方。

春季润泽，夏季窈窕，秋季美颜，冬季滋补。

春季润泽养颜排毒篇提供包括药膳、蔬果、花茶、泡澡、按摩5种美颜排毒妙法。

进补篇精选当季食材中药，特供16道润颜养生粥，让你度过美食春天。

美容篇从“血液酸碱度”入手，让你从不同的角度检视自己的生活方式，让你拥有更健康的身体和更美丽的容颜。

防病篇针对春季多发病，为你提供运动、按摩、饮食等方面的对应绝招。

夏季窈窕养颜进补篇精选当季食材中药，另有泡制绿茶的独家秘方，让你享受一个清爽宜人的夏季。

美容篇教你种植芦荟，制作芦荟保养品，烹调美味的芦荟汁和餐点，还有何首乌护发的神奇秘方。

瘦身篇为你提供好吃不胖的美味料理，并指出13个降低食欲的减肥穴位，教你局部瘦身按摩妙法。

防病篇针对夏季多发的狐臭汗臭，为你提供运动、按摩、饮食等方面的对应绝招，让你做个香香美人。

秋季美颜养颜进补篇精选当季食材中药，配出秋季进补药膳，另有度假烹饪秘方，让你大快朵颐。

美容瘦身篇教你如何保养秋季的皮肤，特供美白保湿的精油疗法，还有美容瘦身的花草茶。

防病篇针对秋季多发的感冒、鼻炎、气喘等疾痼.为你提供运动、按摩、饮食等方面的对应绝招。

勃簪篇教你动手留住桂花的芳香，过一个香甜健康的中秋佳节。

冬季滋补养颜进补篇精选当季食材中药，提供更多独家秘方，介绍养生火锅养生酒，让你的厨房飘香不断。

美容瘦身篇教你如何保养冬季的皮肤，特供8道去脂茶饮，提供美肤安眠的精油疗法。

保暖篇6帖温暖秘方，8杯暖身茶饮，再泡个热情似火的暖身澡，让你整全冬季不怕冷。

防病篇针对冬季多发病，为你提供运动、按摩、饮食等方面的对应绝招。

<<实用四季养颜经>>

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>