

<<本草经络养颜全书>>

图书基本信息

书名：<<本草经络养颜全书>>

13位ISBN编号：9787506465632

10位ISBN编号：7506465639

出版时间：2010-8

出版时间：中国纺织

作者：采薇

页数：207

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>

## <<本草经络养颜全书>>

### 内容概要

本书内容翔实，体例清晰，结合花草和经络的中医功效，详细叙述了如何通过花草粥和茶、面膜、经络按摩、调节情绪等进行从内到外的美容养颜，方法安全、健康。

本书适合对中医美容感兴趣的女性阅读学习。

<<本草经络养颜全书>>

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者，曾策划出版《3分钟蔬果面膜·护肤品》《孕产妇每周营养方案》《糖尿病饮食方案》等图书。

## &lt;&lt;本草经络养颜全书&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 煲个美容汤粥 本草饮食内养法 认清体质对症调理 红润肤色 黄精鸡汤\人参鸡汤\红枣泥鳅汤\当归羊肉汤\桂圆红枣粥 美白肌肤 白芷杏仁粥\玉竹沙参鸭汤\莲子木瓜羹\茯苓芡实粥\银耳莲子菠菜汤 祛青春痘 荷叶萝卜粥\蒲公英菊花粥\苦瓜肉丝汤\海带绿豆粥\薏米苋菜汤 淡化斑点 菟丝子粥\海参木耳汤\薏米绿豆粥\蘑菇芦笋汤\鲮鱼菠菜羹 紧致肌肤 银耳木瓜汤\山药兔肉汤\党参乌鸡汤\薏米猪蹄汤\薏米冬瓜汤 消减皱纹 花生鸡爪汤\豆腐海参汤\银耳羹\山药薏米粥\芡实鸭肉粥 去黑眼圈 桂花杏仁露\菠菜猪肝粥\黑豆浮麦粥\人参莲子羹\桂圆山药粥 清除眼袋 猪肚莲子汤\桑白皮粥\饭豆鲤鱼粥\百合绿豆粥\玉米须鳊鱼汤 滋润防干 牡蛎青菜粥\莲藕鸡肉汤\核桃山楂大麦粥\花生猪蹄汤\黑豆腰花汤

PART 2 养颜花草茶 做个水美人 不同花草的养颜功效 冲泡的学问 排毒清脂 四味消脂茶\三花排毒茶\玉米须茶\山楂菊花茶\桂花二荷茶 养颜润肤 玫瑰茄玫瑰茶\玫瑰枸杞茉莉茶\当归桑白甘草茶\玉竹白芷茶\杏仁薏米茶 乌发明眸 决明蜂蜜茶\槐花茶\枸杞明目茶\首乌黑枣茶\黑芝麻饮 补气养血 红枣洋参茶\人参莲子茶\玫瑰益母茶\参归枸杞茶\桂圆红枣茶 安眠纾压 柠檬草茶\薰衣草茉莉茶\洋甘菊茶\莲心甘草茶\枣仁桂圆茶 抗老防衰 参地防老茶\桑葚枸杞茶\迷迭香薄荷茶\参杞茶\桂圆芡实茶

PART 3 本草面膜自己做 不同肌肤的养护方法 制作方法和使用宜忌 清洁面部 薄荷清爽面膜\橘皮磨砂面膜\冬瓜牛奶面膜\玉米粉面膜\咖啡清洁面膜 改善肤色 白芷茯苓银耳面膜\淘米水蜂蜜面膜\桃花白芷修颜液\三花美容面膜\红豆面膜 柔嫩肌肤 黄瓜蛋清面膜\胡萝卜苦瓜面膜\冬瓜补水面膜\马铃薯蛋清面膜\南瓜橄榄油面膜 除皱紧肤 胡萝卜丝瓜面膜\杏仁蛋黄面膜\菟丝子面膜\银耳除皱面膜\核桃粉蜂蜜面膜 消斑美白 半夏祛斑面膜\莲藕马蹄面膜\白芷桂归面膜\白芷黄瓜面膜\杏仁面膜 祛痘消炎 绿豆黄豆面膜\麦冬桑皮面膜\野菊花酸奶面膜\双花祛痘面膜\荷叶薏米面膜

PART 4 健康美容按摩 经络与美容 美容按摩的手法 不可不知的按摩宜忌 按摩前的准备——入静 头面部按摩 颈肩部按摩 上肢按摩 胸腹部按摩 腰背部按摩 下肢按摩

PART 5 神奇的刮痧美容 简单有效的刮痧美容 刮痧的工具 刮痧的手法 应该了解的刮痧宜忌 头部、脑后部刮痧 面部刮痧 颈肩部刮痧 腹背腰部刮痧 上肢刮痧 下肢刮痧

PART 6 情志调节美容法 不良情绪——容颜憔悴的元凶 情志的相生与相克 情志调养法 大喜过度需养心 愤怒抑郁要调肝 悲伤忧愁先润肺 恐惧焦虑应强肾 思虑过度调脾胃

PART 7 日常起居中的养颜经 按季节美容 按时辰美容 睡好美容觉 咽津养颜法 梳头美容法 泡澡美容法 足浴美容法 运动养颜法 一定要改掉的坏习惯附录：美容常用的本草及功效

<<本草经络养颜全书>>

章节摘录

插图：

<<本草经络养颜全书>>

编辑推荐

《本草经络养颜全书》：美容汤粥花草茶饮本草面膜穴位按摩经络刮痧情志养生

<<本草经络养颜全书>>

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>