

<<美人汉方道>>

图书基本信息

书名：<<美人汉方道>>

13位ISBN编号：9787506486514

10位ISBN编号：7506486512

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：昕薇MOOK

页数：143

字数：150000

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>

## <<美人汉方道>>

### 内容概要

“汉方”是“中医”在国外的一种称谓，汉方之道不但能养生，也能用来美容，有内养外修的特殊功效。

我们常常想将自己的青春、美丽、健康轻轻地打包放入时间的冰柜中永远保鲜，于是开始探寻各种方法：整容？

好痛！

吃药？

好苦！

能有一种轻松的康体美容的方法吗？

本书正是教你用汉方之道调理自身，让你的青春留得长久，美丽、健康由内而外，摸得着、看得透！

<<美人汉方道>>

作者简介

昕薇杂志社《昕薇》Mook

昕薇Mook沿袭了《昕薇》杂志的风格特点，体现了更多知识讲解、时尚理念，它不仅告诉你潮流是什么，更重要的是，让你知道什么是最适合自己的。

## <<美人汉方道>>

### 书籍目录

#### Chapitre 1内蕴精华 诠释汉方

解密汉方之道

直面汉方精髓

#### Chapitre 2传承之美 四季汉方

春气之应养生之道 肝脏养护的最佳时节

捕捉美好气息 对抗春季综合症

乐享慢调「心」生活 扫除夏躁行之有道

无惧夏日「酷暑」健康纳凉新方案

「食欲之秋」进补提案 秋季养生之道

秋的「元气修炼」把握最佳蕴气养生时机

美容药膳「秋美人养成计」

「用汉方解读」冬季倦颜里的秘密

「冬日」不同体质的养生计划

#### Chapitre 3汉方美人全方位

护发有道邂逅天然养发经

无惧秋冬干燥 汉方鼻喉大拯救

「掌」握健康的通关密语

拒绝「生理痛」行之有道

焕发能量拥有健康血流

#### Special Case

汉方美与健康的芳香精灵 花草茶

## &lt;&lt;美人汉方道&gt;&gt;

## 章节摘录

春日融融，万物吐芽生发，潜伏在慵懒身躯里的灵魂积蓄了新生的能量，也不禁蠢蠢欲动。有道是“春气之应，养生之道”，阳气生发的明媚春光里，就让我们顺应时序，在传统中医理论的指导下，净化调养身体吧。

打下全年的健康基石 春季是能量耗散渐大的时段，此时人体内脏阳气也随之生动，气血运行增加，开始增速消耗冬季储存的营养物质。

这时如同给植物施肥一样，人体也需要及时补充适当的食物，以利于在阳气的推动下，将营养物质送到身体各部，修复脏腑的劳损并加强其功能。

否则增加的新陈代谢势必将消耗脏腑原有的营养物质基础，加速器官衰老。

再者，春天万物萌动的同时，细菌、病毒等病原微生物也迅速繁殖和传播开来。

俗语说“百草回芽，百病引发”，这个时候若不重视养生保健，不但容易引发流感、肺炎等疾病，还会加重一些旧病宿疾。

正所谓“阳春布德泽，万物生光辉”，春季是一个养生保健的绝好时期，我们应当注意调摄身心，防止疾病发生，为一年的健康打下坚实的基础。

……

## <<美人汉方道>>

### 编辑推荐

《美人汉方道》既清晰的解释了汉方之道，又告诉我们将汉方之道用于日常生活的种种方法，是一本非常实用的时尚类图书。

用时尚的插画为读者演示美容或健身的方法是本书的一大看点。

杂志一样精美的版式设计是《昕薇》Mook的标志之一，相信每一个打开此书的读者都会瞬间被吸引。

<<美人汉方道>>

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>