

《春季润泽养生法》

图书基本信息

书名：《春季润泽养生法》

13位ISBN编号：9787810368568

10位ISBN编号：7810368567

出版时间：2006-4

出版社：汕头大学出版社

作者：三采文化

页数：93

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《春季润泽养生法》

内容概要

吃的健康，美得润泽！春季独家养生妙招，通通在这里！排毒篇、进补篇、美容篇、防病篇，一本全方位照顾你身心的现代养生书，一书在手，一季无忧！

“美人馆·养人养生系列”结合现代人四季养生所需，告诉你如何在每个季节做最有效的保养，让你永葆青春与健康！

春季，是适合养肝、排毒的季节。

[排毒篇]：提供了包括药膳、蔬果、花茶、泡澡、按摩等5种美颜排毒妙方；

[进补篇]：精选当季食材、中药材，提供了16道泽颜养生粥，让你过一个美食春天；

[美容篇]：从“血液的酸碱值”着手，让读者从不同角度检视自己的生活方式，从而拥有更健康的身体与更美丽的容颜；

[防病篇]：针对春季易发的流感、肝炎、偏头痛等病，提供给你运动、按摩、饮食、环境等方面的应对绝招。

《春季润泽养生法》

书籍目录

春季节气故事 春日润泽美人计划书 小同体质，小同的护肝对策！农食件行养肝计划 排毒法 你需要排毒吗？ 排毒让你健康美丽 药膳排毒法 蔬果排毒法 花茶排毒法 泡澡排毒法 按摩排毒法 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道春令泽颜养生粥 现代“伟哥”韭菜 活力大使牛蒡美容篇 酸碱美人测试 血液酸碱性与肌肤的关系 美肤帮手1蜂蜜 美肤帮手2梅子防病篇 感冒VS流行性感冒 肝炎 健康的最大隐形杀手 偏头痛 现代人挥之不占的梦魇 最简单的塑身运动——毛巾操 拔罐的神奇妙用 春季另类养生锦囊 摆设一室的春季活力幸运花

《春季润泽养生法》

章节摘录

插图

《春季润泽养生法》

精彩短评

1、很薄的书,但是内容还算充实.原来还买过秋季和夏季的两本,有相关的季节养生和美容的方法.还有相关节气的知识.感觉不错,还想买冬季的,但是似乎没找到.

《春季润泽养生法》

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：www.tushu111.com