

# 《自然系美人曆》

## 图书基本信息

书名：《自然系美人曆》

13位ISBN编号：9789573267355

10位ISBN编号：9573267357

出版时间：2011-1-1

出版社：遠流

作者：[日] 寺門琢己

页数：128

译者：李美惠

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](http://www.tushu111.com)

# 《自然系美人曆》

## 內容概要

四季的輪替，讓自然的景色豐富而多樣。不過，我們可不希望自己的皮膚和身體也跟著變化多端的天氣時好時壞，等身體受到季節的影響而出狀況才煩惱，可就來不及囉！

季節循環有固定的節奏，忽視環境變化一旦適應不良，身體就會像氣象台，一變天就警報連連：春季鼻子過敏、夏季心煩氣躁、秋季皮膚乾燥又腸胃不適、冬季手腳冰冷，或在換季的時節咳嗽多病。

要成為自然健康的美人一族，先從書中的五臟型診斷，找出自己特別虛弱的季節，掌握飲食、運動、生活作息、睡眠習慣的小訣竅，就能保持神采奕奕、身心平衡，還能輕鬆預約下一季的好氣色。

換季的時候在打開最新的服裝雜誌之前，先看看不同節氣的衣服配件穿搭情報，確認不同季節應該注意保暖的身體部位，找出適合不同溫度、天候的打扮，多花一點小巧思，才能看起來亮眼又時尚，還能兼顧健康與活力。

另外搭配上日本最夯、站著就能做的骨盤體操，每天練習可以讓你由內到外，順著24個節氣的自然步調，美麗一整年。

肝心脾肺腎，不同的內臟型，需要注意的保養訣竅也不一樣！

# 《自然系美人曆》

## 作者簡介

### 寺門琢己

1964年出生於東京，是Z-MON治療院院長。在東洋針灸專門學校就讀期間開始研究整骨術，畢業後取得國家執照，目前在東京代代木的治療院每天持續照顧眾多身體的工作，所經營的「頭蓋骨教室」及「整骨道場」也極受好評。根據20年以上的臨床實例寫成《骨盤OK，身體就輕鬆》、《可愛的身體》（麥田）、《作熟女，不作歐巴桑》（天下文化）、《寵愛自己》、《晶瑩剔透美膚BOOK》（漢欣）等眾多著作及DVD，深受女性喜愛與支持。

## 書籍目錄

前言	2
本書的使用方法	3
24節氣的秘密	8
從身體的記號，看妳屬於何種內臟型	10
各季節的身體預報	
立春2月4日左右 身體現在才過年	12
雨水2月19日左右 要對付花粉症，必須好好保護肝臟	16
驚蟄3月6日左右 保持黏膜濕潤就可擊退花粉	20
春分3月21日左右 足部的保暖工作很重要	24
清明4月5日左右 晚上氣溫會突然下降，足部保暖仍不可輕忽	28
穀雨4月20日左右 季節轉換的關鍵節氣「土用」	32
立夏5月6日左右 恢復力大增的節氣	36
小滿5月21日左右 注意體內的乾燥情形	40
芒種6月6日左右 該流汗卻流不出來的節氣	44
夏至6月21日左右 當心冰冷食物	48
小暑7月7日左右 現在更該喝熱湯	52
大暑7月24日左右 嚴禁飲食過量，以免陷入「夏季無力」的狀態	56
立秋8月8日左右 別讓夏天的寒氣滯留在體內	60
處暑8月23日左右 消除夏天的疲勞	64
白露9月8日左右 針對這節氣乾燥狀況的對策	68
秋分9月23日左右 這個節氣也要確實進行防寒對策	72
寒露10月8日左右 多動動就能通體舒暢	76
霜降10月23日左右 食慾大增的節氣，請多泡腰湯保養	80
立冬11月7日左右 冬天終於正式開始	84
小雪11月22日左右 千萬別讓腎臟受涼	88
大雪12月7日左右 千萬別讓骨盤著涼，強力推薦肚圍	92
冬至12月22日左右 這個節氣胃的負擔會反映在眼睛	96
小寒1月5日左右 讓內臟恢復精神	100
大寒1月20日左右 要避免飲食過量，就要注意保暖工作	104
看看妳是屬於哪種內臟型吧！	
五臟型的診斷	108
肝臟型	104
心臟型	116
肺臟型	118
腎臟型	120
脾臟型	122
能讓身體充滿彈性的骨盤體操	124
後記	126

# 《自然系美人曆》

## 精彩短评

1、坚持做的话，一定美一年！

# 《自然系美人曆》

## 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](http://www.tushu111.com)