

<<生活中的抗衰回春秘方>>

图书基本信息

书名：<<生活中的抗衰回春秘方>>

13位ISBN编号：9787117110198

10位ISBN编号：7117110198

出版时间：2009-4

出版时间：刘正才,周建华、刘正才、周建华 人民卫生出版社 (2009-04出版)

作者：刘正才，周建华 编

页数：108

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>

<<生活中的抗衰回春秘方>>

内容概要

《生活中的抗衰回春秘方：抗衰打造新生活》讲述了美容塑身 排毒抗衰现已成为人们追求健康和高质量生活中不可缺少的主题，而应用天然 绿色 无毒副作用和内服外用相结合的方法进行保健又成为引领潮流的新时尚。本套书以养颜护肤、美姿塑身（减肥与瘦身）、排毒健体、抗老回春（主要针对青、中年女性）为主线，根据读者需求，分4册精选出一般人都能自制的简便饮食和外用方。

特色： 内容科学实用全面，既有出处来源，又注重其实际效果，并经过实践检验；主编为享誉国内外的中医保健专家和科普作家，参编人员均为具有丰富经验的专职人员； 文字简明实用，一看就懂，一做就会，使用方便； 选材均为日常生活常用物品和食品，易购好用，成本低廉； 每方一图，版式时尚，图文并茂，制作精美，令人赏心悦目，爱不释手，轻松阅读。

<<生活中的抗衰回春秘方>>

作者简介

刘正才，中国药膳研究会常务理事、学术部部长，世界医药卫生理事会特聘医学专家。著名中医学专家，全国老中医药专家，受聘为香港中医专业学院客座教授，国际替代医学联合会学术顾问，在国内外知名出版社出版学术专著及科普书籍60余部，其中《中医免疫》、《养生寿老集》、《中华药膳宝典》被日本学者译成日文出版，《道家针灸》在美国出英文版，《健美长寿妙方》等6部书在台湾出繁体字版，《美容方选》、《中华药膳宝典》在香港出版，《日常饮食的美容功效》、《中药与健美》、《长寿之谜》等被译成英、法、意大利、西班牙等文在世界出版发行。另外，在国内外30多种报刊上发表学术论文及科普作品300余篇。

<<生活中的抗衰回春秘方>>

书籍目录

上篇 抗衰回春之道一、衰老的秘密二、抗衰之道三、回春妙法中篇 抗衰回宅一、抗面皱自制便方1.蜜粉猪皮冻2.郁金精汁3.抗皱靓肤霜4.糯米粉面膜5.干笋牛筋8.八珍鸡汤7.香蕉奶羹8.麦胚糖饼9.燕窝粥10.益母草粥二、除鱼尾纹秘方11.金鸡展纹液12.宫女去皱栗13.蛋清茶萝面膜14.西红柿炒鸡蛋15.牛筋烧鱼肚16.红蛋蜜香汤17.弱碱除皱汤18.防皱零食三、抗皮肤皱纹外用内服方19.猪蹄糙米20.蛋黄嫩肤液21.鲜柚酊搽剂22.乳酪蛋清霜23.公英护肤液24.桂耳沙丁鱼25.蛋清肉馅饼26.牛奶粥27.菜花粥四、抗衰佳肴与美酒28.虫草甲鱼29.冬菇鸭掌30.葱爆海参31.马齿苋炒肉丝32.玉竹豆腐33.双鞭灵芝34.黑白芝麻豆奶35.胡萝卜马铃薯汁36.长寿饮料37.苹果洋葱茶38.红葡萄酒39.周公百岁酒40.玉容保春酒41.驻颜益寿酒42.万寿酒五、防治白发秘方43.糯米泔水洗发剂44.刷牙黑发粉45.香桃玉兰鸡丁46.何首乌煮鸡蛋47.糖炙桃仁48.补肾乌发精49.猪肝木耳汤50.紫菜黑豆汤51.白发变黑汤52.首黑玉面饼53.三豆糕54.青松酒55.美发酒56.首乌茶六、防治发枯食品57.宫保鸡丁58.青椒蛎子59.核桃豆奶60.八仙红桃61.海带肉丝汤62.紫菜猪肝汤63.莲荔粥64.桂圆粥65.黑枣粥...七、生发长发妙方66.食醋洗发剂67.啤酒洗发剂68.柏桃梳发雪水69.乳酪炒芹菜70.二仁黑米粥71.芝麻米泔洗发剂72.沙棘饮73.茉莉花茶74.菇笋蛭子75.洋参鳝鱼76.红杞甲鱼77.蜂蜜荷包蛋78.盐黑豆79.黑芝麻虾仁汤80.二荷山楂汤81.怀山药豆腐汤82.川芎核桃酒83.忘忧解郁果84.海菇茶85.牡丹花茶八、固齿坚牙秘方86.宫廷漱口秘方87.东坡漱口秘方88.御医固齿秘方89.柠檬薄荷牙粉90.盐杏牙膏91.双骨双桃仁92.茶树根蒸蛋93.桑寄生蛋奶94.补骨猪肾汤95.奶酪面包九、回春茶鲜96.返老还童茶97.八仙茶98.莲子银耳羹99.杏仁芡实鱼100.菊花鲈鱼下篇 抗衰回春小秘方菊花洗面液蛋清面膜杏仁蛋黄面膜山药面膜橄榄油擦面鱼翅鱼头汤蘑菇猪肝汤8.酸牛奶9.花粉蜂蜜10.米糠豆奶11.鲜芦荟汁12.芝麻鸡冠花酒13.苍耳洗发液14.嫩葫芦片15.归柏蜜丸16.公英牙粉17.乌梅麻油18.木瓜油19.桑叶洗发剂20.醋黑大豆21.酒煮白鸽22.桑寄生蛋23.牛奶葵花籽24.自推除面皱、

<<生活中的抗衰回春秘方>>

章节摘录

插图：上篇 抗衰回春之道人的衰老是可以抗争的，衰老的进程是可以延缓的。已经出现的一些衰老之象如面部皱纹、色斑、头发枯槁花白、牙齿动摇脱落等是可以防治并使其回春的。

因为前人和今人已为我们走出一条抗衰回春之道。

只要了解衰老的秘密，打造我们的新生活。采用回春秘方，就可使你容颜不老，青春常驻。

20岁时，人的额部皮肤开始出现皱纹。

25岁以后，大脑神经细胞数量和心脏的输出量以每年1%的速度递减；肺活量以每年0.6%的速度递减；骨骼和肌肉开始退化，骨钙的排出量增多，吸收率降低，脊柱各椎间盘缓慢萎缩变扁，身体不但不会长高，反而逐渐变矮。

30岁皱纹变深变多，鱼尾纹悄悄出现，色素也开始沉着。

女性36岁以后，体内雌性激素含量逐渐降低，头发枯黄易落，有的开始白发。

雌性激素是维持女性青春风采的重要物质之一。

可见，衰老并不是老人的专利，当我们的青春年华达到鼎盛时，衰老也随之开始，悄悄的改变着我们的容颜。

因此，抗衰老应该从20岁就开始，不要等到老了才动手。

那么，衰老是怎样引起的，衰老的秘密是什么呢？

<<生活中的抗衰回春秘方>>

编辑推荐

《生活中的抗衰回春秘方:抗衰打造新生活》由刘正才等人编写的。

<<生活中的抗衰回春秘方>>

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>