

<<家用中医美容小妙方>>

图书基本信息

书名：<<家用中医美容小妙方>>

13位ISBN编号：9787509118375

10位ISBN编号：7509118379

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：228

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>

<<家用中医美容小妙方>>

前言

美容已成为人们继饮食、家居、娱乐之后的又一关注热点，究其根本，与人们自我意识的提升有着密切关系。

俗话说：“爱美之心，人皆有之。”

为了顺应这种需要，各种美容机构、美容秘方层出不穷，面对琳琅满目的美容商品，不免让人有无从下手之感。

并且美容美体措施作用于人体，如果方法不当，难免导致某些不良后果，不仅影响了生理健康和外在美观，而且造成的心理创伤有可能终生难以抚平。

为了避免这种情况的发生，本书编写的宗旨是无需花费多少时间和金钱，在家即可安全实现美容健身，以拥有姣美的容颜和婀娜的身姿，故谓之《家用中医美容小妙方》。

既曰中医美容，则以中医学理论和具有中国特色的人体美学理论为指导，通过辨证分析，运用药物，针灸、推拿等不同手段对体内气血、脏腑、阴阳予以调整平衡，祛除致病因素，通畅气血，调和阴阳，荣养脏腑，从而改善和促进五脏、六腑，五官、九窍、四肢百骸和皮肤等全身组织器官的生理功能，对颜面、须发、躯体、四肢的损美性疾病进行预防和治疗，并矫正掩饰某些美容缺陷，由内而外地实现强身健体、荣养肌肤、益寿延年的美容美体功效。

使男性突出阳刚之美，女性彰显阴柔之娇；年轻人神采飞扬，青春健美，老年人身强体健，鹤发童颜；最终达到防老抗衰、驻颜长寿的目的。

由于中医药知识(包括中医美容知识)浩如烟海，繁杂深刻，须在一定指导下学习施用。

为了满足这种需要，我们经过系统整理归纳之后撰写而成本书。

书中内容全面充实，语言力求通俗易懂，形式简洁，易于阅读，且与家庭日常生活联系紧密，具有较强的可操作性和实用性，由于我们经验有限，其中难免有不尽如人意之处，诚请广大读者批评指正。

希望通过阅读此书能使您青春永驻！

<<家用中医美容小妙方>>

内容概要

本书概括介绍了中医美容基本知识。从美容保健和美容治疗两个方面具体阐述面部美容、毛发美容和形体美容方法，涉及食疗美容、推拿美容、气功美容等的适应证、实施步骤和施用效果。共提供300多个食疗药膳与药茶药酒配方，且均具有选料便捷、制作简易、功效显著的特点。全书突出“中医美容”和“家庭美容”的特色，以防病美体、抗衰驻颜为最终目的。本书内容翔实、语言简洁、方法实用，适于广大读者朋友居家施用参考。

<<家用中医美容小妙方>>

作者简介

范晓清，男，汉族，52岁。

传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物资深策划人、作者。

学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。

自1990年起开始研究传统文化。

同年，成为职业撰稿人。

十几年来，曾为多家出版单位、策划、主编、撰写过近百部健康

<<家用中医美容小妙方>>

书籍目录

第1章 中医美容小常识 一、中医美容的概念及特点 二、常见中医美容的方式 三、什么是中医保健美容 四、什么是中医治疗美容 五、外感病邪与损美性疾病 六、情志因素与损美性疾病 七、饮食因素与损美性疾病 八、其他因素与损美性疾病第2章 中医美容常用疗法 一、中药美容的具体内容 二、针灸美容的具体内容 三、推拿美容的具体内容 四、音乐美容的具体内容 五、什么是食疗药膳美容 六、什么是气功美容及内容 七、常用美容食物介绍 八、常用美容药物介绍 九、常用美容中药的剂型与用法第3章 日常美容保健小妙方 一、驻颜养颜小妙方 二、美发香口小妙方 三、美目聪耳小妙方 四、美体美手小妙方第4章 面部美容小妙方 一、治疗蝴蝶斑小妙方 二、治疗雀斑小妙方 三、治疗痤疮小妙方 四、治疗酒渣鼻小妙方 五、治疗面部“红血丝”小妙方 六、治疗脂溢性皮炎小妙方 七、治疗唇炎小妙方 八、治疗面部炎症小妙方 九、治疗日光性皮炎小妙方 十、治疗黑眼圈小妙方 十一、治疗白癜风小妙方 十二、治疗扁平疣小妙方第5章 毛发美容的小妙方第6章 形体美容小妙方第7章 食疗药膳美容小妙方第8章 茶酒美容小妙方第9章 推拿美容小妙方

<<家用中医美容小妙方>>

章节摘录

第1章 中医美容小常识一、中医美容的概念及特点中医美容是一种在中医理念和美容技术的指导之下，运用传统的中医药方式和独特的诊疗手段，对人体内外进行调理、修复、维护和塑造的美容方式。它的独特之处在于不仅重视人体的外在美，还要使人从内在的心理、气质和精神上都能达到最佳状态。

通常人们指的美容大多是指外在美，也就是人的五官、四肢、身躯、体型等方面。

但是要达到这种外在美，首先是要健康。

健康包括两种，一种是身体健康，无病痛、发育正常、身体各组织器官的功能正常等；另一种是心理健康，也就是心理状况良好、心情愉快、胸襟开阔等。

只有这两者都健康，整个人看上去才更有气质、更美。

中医美容就是针对达到这种整体美而使用的一种美容疗法。

它运用中医传统的治疗方式，如针灸、推拿、刮痧、膳食、心理疗法等，消除损美性缺陷、掩盖瑕疵、预防损美性疾病，塑造体形，对身体进行内在的调理，使之身心都美。

中医的创立与发展在我国至少有2500年的历史，可以说它具有深厚的中国传统文化的内涵。

而中医美容的历史同样源远流长，与西方美容医学相比，有着非常独特的过人之处。

有关中医美容的特点可以概括为以下几点：1.方法多样，经验丰富中医美容可使用药物、食疗、推拿、刮痧、针灸、音乐、气功、沐浴等多种方法；这些美容技术有着悠久的历史，安全可靠，实用性强。

2.内外兼治，作用持久中医美容不仅能掩盖外在的缺陷、塑造优雅的身形，还能通过膳食、医药对身体的内在问题进行调节，使之长期保持身体的健美。

3.辨证论治，针对性强中医美容以辨证论治作为指导思想，对于损美性疾病的病因、发病机制等进行确切分析，采用有针对性的治疗方法进行治疗。

4.疗效显著，无副作用中医美容利用丰富的经验，采用天然的药物进行治疗，效果突出；既不会对身体造成损伤，又可全面调理身体，使之达到健美、健康状态。

<<家用中医美容小妙方>>

编辑推荐

《家用中医美容小妙方》内容翔实、语言简洁、方法实用，适于广大读者朋友居家施用参考。传统医学美容知识丰富全面；一册在手做自己的美容医师。

300个实用美容妙方，让您永远留住青春！

养颜、美白、润肤；化斑、祛疹。

家庭美容有窍门，翻阅《家用中医美容小妙方》找答案。

一部专门为现代人打造家庭中医美容实用手册。

<<家用中医美容小妙方>>

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>